

PRÁCTICA YOGA (B) FEBRERO

Práctica:

- ESCUCHA (5´) aprox.

Pushpaputa mudrâ

- MINISERIE (10´) aprox.

Svastikâsana

- SERIE GLOBAL (25´) aprox.

Serie global 29

- MEDITACIÓN (20´) aprox.

Meditación atendiendo a la respiración.
Atención al obstáculo de la **dispersión**

TOTAL TIEMPO: (60´) aprox

PRÁCTICA YOGA (A) FEBRERO

Práctica:

- ESCUCHA (5´) aprox.

Posición de pie

- CALENTAMIENTO (10´) aprox.

Calentamiento lumbar

- ÂSANA (20´) aprox.

Serie MANIPURA

- PRÂNÂYÂMA (15´) aprox.

Prânâyâma por Chakras

- CONCENTRACIÓN Y SILENCIO (10´) aprox.

Elige un ejercicio de este resumen

TOTAL TIEMPO: (60´) aprox

Centro: Elementos



Yoga Síntesis. Noviembre 2016

Centro: Manuel Borrego

Yoga Síntesis. Manuel Borrego. Diciembre 2016



Centro simbólico: Om

Enero 2017



01 SECUENCIAS DE ÂSANAS

Seguir la siguiente secuencia:

- Investigar individualmente con la propia práctica

- Diseñarla en el papel
- Compartirla en pequeños grupos
- Ponerla en común. Debatirla
- Dirigirla para el grupo

Secuencia 01: propuesta

Secuencia 01: resultado

Julián Peragón

PRÁCTICA (B) ENERO

Práctica:

- ESCUCHA (5') aprox.

Posición tumbada boca arriba

- SERIE DINÁMICA (20') aprox.

Serie dinámica sobre la respiración costal

- ÂSANA (10') aprox.

Practica **Janusirsâsana** con la necesaria autorregulación

- BANDHA (5') aprox.

Practicar **Mula bandha** en utkatâsana

- PRÂNÂYÂMA (10') aprox.

Escucha más [Surya Bedha](#) y [Chandra Bedha](#)

- SILENCIO (10´) aprox.

Posición meditación piernas cruzadas.

TOTAL TIEMPO: (60´) aprox

PRÁCTICA (A) MES DE ENERO

Práctica:

- ESCUCHA (5´) aprox.

Posición de pie

- CALENTAMIENTO (10´) aprox.

[Calentamiento de caderas](#)

- SERIE (25´) aprox.

[Serie Svadhisthana](#)

- MEDITACIÓN (20´) aprox.

[Mudrâ para cada centro](#)

- TOTAL: (60´) aprox.
-
-

PRACTICA (B) MES DE DICIEMBRE

PRÁCTICA (B) MES DE DICIEMBRE 2016

ESCUCHA (aprox. 5')

En posición sentada.

ENERGÍA (aprox. 10')

Mantener la postura de pie con los brazos arriba con las palmas hacia el cielo.
Rodillas ligeramente flexionadas, lengua en el paladar, respiración en el vientre.
Trabajar resistencia y enraizamiento.

SERIE (aprox. 25')

Serie 1er. [Chakra Muladhâra](#)

MEDITACIÓN (Aprox. 20')

Empezar durante 5' con las manos en Padma Mudrâ, la [mudrâ del loto](#), al lado del corazón. En la fase dinámica de abrir las manos al inspirar y cerrar al espirar. 5' más en la estática de la mudrâ. El resto seguir con las manos relajadas en el regazo y con la presencia en el corazón.

TOTAL TIEMPO: Aprox. 60'

PRÁCTICA (A) MES DE DICIEMBRE

PRÁCTICA (A) MES DICIEMBRE 2016

ESCUCHA Y MINISERIE (aprox 15')

Supta Virâsana

POSTURA (aprox. 5')

Gomukhâsana

RESPIRACIÓN (aprox. 10')

Escucha. Desbloqueo de hombros. **Samavritti**
y Silencio

MEDITACIÓN (aprox.30')

Meditación para observar nuestra agitación
trabajando la **inmovilidad** para fortalecer
nuestra voluntad.

TOTAL TIEMPO: aprox. 60'
