

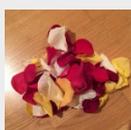
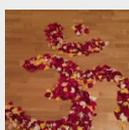
Centro: Manuel Borrego

Yoga Síntesis. Manuel Borrego. Diciembre 2016



Centro simbólico: Om

Enero 2017



Serie dinámica sobre la respiración pectoral

Ver en PDF:

[Esquema serie respiración pectoral](#)

Por Sandra Ramos

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 [Muġa 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 Svadhithana

- MEDITACIÓN (20´) aprox.

Mudrâ para cada centro

- TOTAL: (60´) aprox.
-
-

Serie dinámica sobre la respiración costal

Ver Esquema de la serie: [YS_SERIE_DIC_2016](#)

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'

Filosofía Yoga

Ver en PDF:

[Filosofía Yoga](#)

Por Laia Villegas
