

Âsana: Parivritti Janusirsâsana

Ver en formato PDF:

[Parivritti Janusirsâsana](#)

Anatomía: Cuádriceps

Ver en PDF:

[Cuádriceps](#)

Por Àlex Costa

Miniserie: Pashvatan Trikonâsana

Ver en PDF:

[Pashvatan Trikonâsana](#)

La postura del ángulo lateral

Âsana: Sarvangâsana

Ver en PDF:

[Sarvangâsana](#)

Por Àlex Costa

Calentamiento: columna torácica

Ver en PDF:

[Calentamiento columna torácica](#)

Por Àlex Costa

Chakra: preguntas centro Sahasrara

SÉPTIMO CHAKRA: SAHASRARA

- ¿Tienes necesidad de seguir algún camino espiritual? ¿hay necesidad de expresar gratitud por lo que va trayendo la vida?

- ¿Has profundizado en alguna vía meditativa? ¿tienes experiencias de conciencia acrecentada? ¿te sientes especial por tenerlas? ¿en caso contrario, qué te limita continuar con tu práctica meditativa?

- ¿Qué verdades espirituales son las que rigen tu vida?

- ¿Temes a la muerte? ¿has pasado por la noche oscura del alma perdiendo toda esperanza?

Julián Peragón (Arjuna)

Chakras: preguntas centro Ajna

SEXTO CHAKRA: AJNA

- ¿Eres una persona intuitiva? ¿te dejas llevar por tu orientación interior? ¿tienes problemas para discriminar ante las situaciones?

- ¿Has evaluado tus creencias? ¿te consideras una persona sabia? ¿eres capaz de evitar los juicios limitantes?

- ¿Te quedas atrapado en los detalles o eres capaz de conectar con una visión más

global? ¿puedes tomar perspectiva?

- ¿Te atreves a vivir el momento presente?
¿te asustan los cambios, perder seguridad?

- ¿Aplicas la creatividad a tu vida,
trabajo y relaciones?

Julián Peragón (Arjuna)

Chakras: preguntas centro Vishudha

QUINTO CHAKRA: VISHUDHA

- ¿Tienes problemas de comunicación?
¿Puedes expresar lo que piensas o te sueles
morder la lengua?

- ¿Tu discurso es claro o enrevesado?
¿utilizas la mentira para enmascarar,
suavizar o negar la realidad?

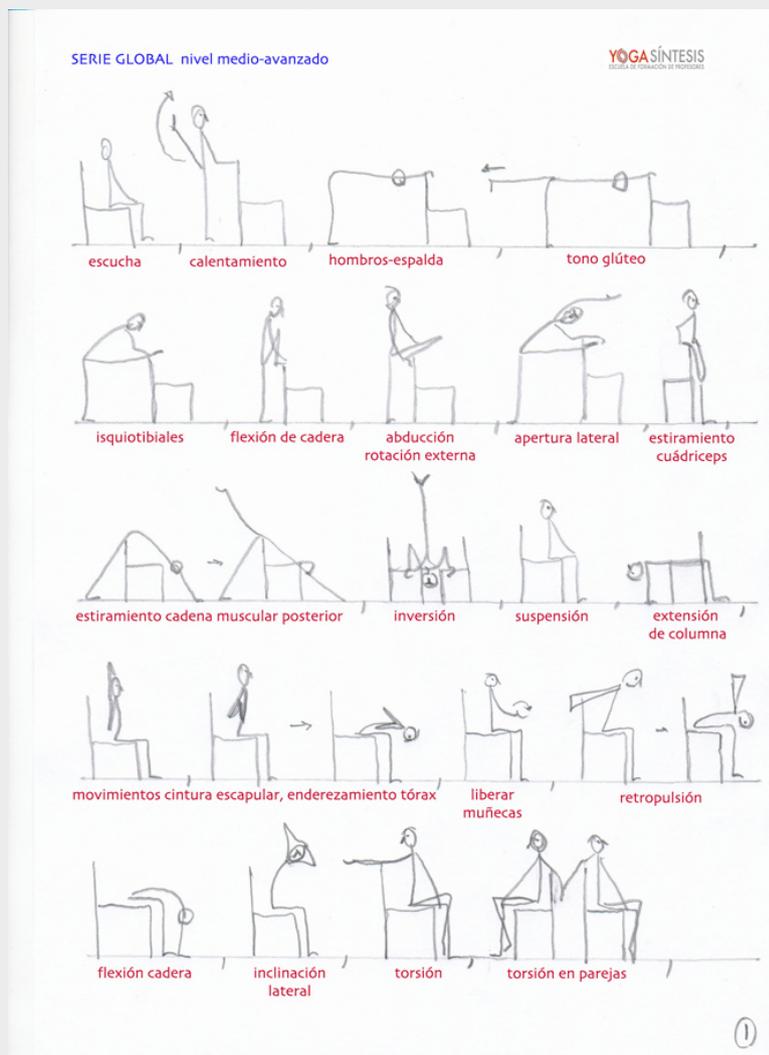
- ¿Te sientes fuerte para tomar tus
decisiones? ¿te sientes con autoridad o tus
decisiones son cuestionadas fácilmente?

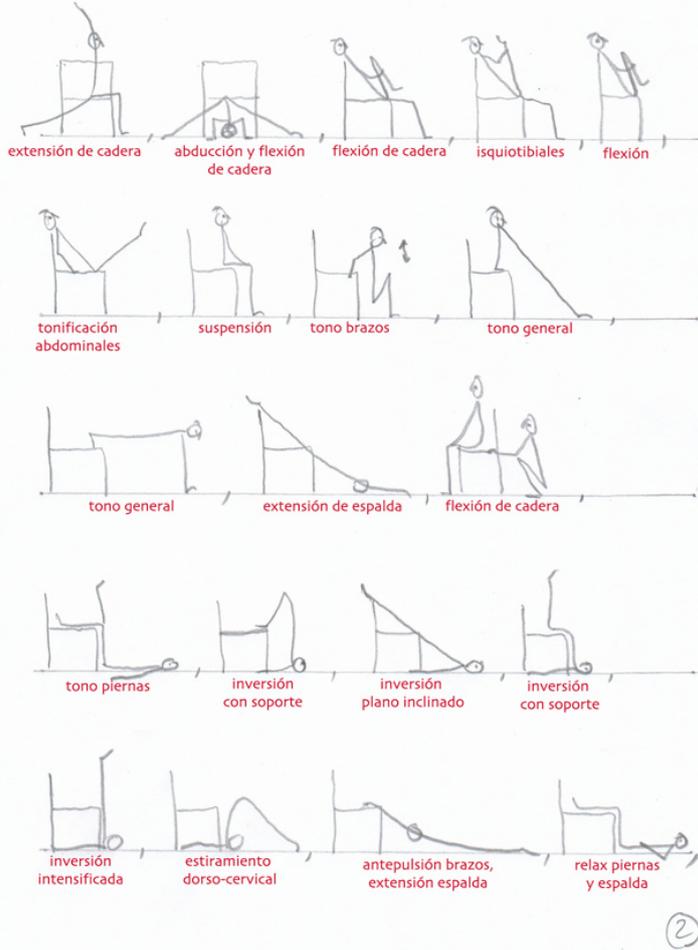
- ¿Cómo está tu fuerza de voluntad? ¿hay un
exceso de control? ¿me siento dominado o
intento dominar a otras personas?

- ¿Sientes tu cuello rígido, dolor de
hombros?

Julián Peragón

Yoga en Silla: Serie Global, nivel medio-avanzado





Yoga en Silla: Serie de pie completa. Nivel básico

