

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'

PRÁCTICA (B) MES DE NOVIEMBRE

PRÁCTICA (B) MES DE NOVIEMBRE 2016

ESCUCHA (aprox. 5')

En posición de pie.

SERIE (aprox. 30')

Serie Global 19

ENERGÍA (aprox. 5')

Sensibilización Chakras. En postura sentada
(Vajrâsana). Colocar las manos durante tres
respiraciones profundas en los diferentes
chakras, desde Muladhara a Sahasrara.
Percibir la sensación sutil energética.

MEDITACIÓN (Aprox. 20')

Empezar durante 5' con las manos en Shank

Mudrâ al lado del corazón. Susurrar o cantar el Om.

Continuar con la meditación en las ACTITUDES. Meditar sin expectativas, sin miedo, sin apego, sin experiencia, sin frustración, sin juicio, etc.

TOTAL TIEMPO: Aprox. 60'

PRÁCTICA (A) MES DE NOVIEMBRE

PRÁCTICA (A) MES NOVIEMBRE 2016

ESCUCHA (aprox. 5')

En posición de pie.

CALENTAMIENTO (aprox 10')

Calentamiento articular de tobillos.

SERIE (aprox. 15')

Dvipada pitham

RESPIRACIÓN (aprox. 10')

Movimientos de la columna en todas direcciones.

Conciencia de la respiración sin intervenir.

MEDITACIÓN (aprox.20')

Momento de silencio y calma interior.

Presencia

TOTAL TIEMPO: aprox. 60'
