

## **Serie Yoga Global 24**

Ver página entera:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/11/Serie\\_Global\\_24.jpg](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/11/Serie_Global_24.jpg)

Por Julián Peragón

---

---

## **Yoga estacional: Serie tierra**

Ver en formato PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/10/Serie\\_doyo.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/10/Serie_doyo.pdf)

Mónica Calvo

---

---

## **Serie Global 23**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content>

[nt/uploads/2014/10/Serie\\_global23.jpg](#)

Julián Peragón

---

---

### **Serie integración ásana**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/07/serie-integración-asana.pdf>

Àlex Costa

---

---

### **Serie Global 22**

Ver en din4:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/SerieGlobal22.jpg>

Julián Peragón

---

---

## **Serie Global 21**

Ver en din4:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/SerieGlobal21.jpg>

Julián Peragón

---

---

## **Serie Global 20**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/SerieGlobal20.jpg>

Julián Peragón

---

---

## **Calentamiento: Desplazamientos de los animales**

Ver Pdf:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/04/Desplazamientos-animales.pdf>

---

---

## Estilos: Acroyoga

### *Taller de iniciación al Acroyoga*

Ya lo dijo Jung; (médico psiquiatra Suizo pionero de la psicología profunda), cuando afirmó que en cualquier reacción química cuando dos entran en contacto, se transforman.

El acroyoga combina conceptos acrobáticos con una conciencia yóguica de unión. Es un trabajo en parejas donde exploramos la frontera entre el tú y el yo con la intención de la unión mediante el movimiento. En acroyoga la comunicación es mediante los sentidos, la vista, el tacto, el sentir, dando y recibiendo con generosidad.

En el acroyoga generamos una mayor confianza

*¿porqué confiar vale la pena?*

Al ofrecer algo al otro, te transformas.

La confianza es algo confuso, parece muy

simple, pero cuando tratas de tenerla es algo elusiva. Con el tiempo y la familiaridad, puedes relajarte. Para muchos la tensión inicial se mantiene para siempre, gastamos tanta energía viendo y calculando, tratando de predecir, leyendo las señales de la gente, listos para que cualquier cosa cambie, preparándonos para ser decepcionados. Tanta energía gastada.

Hablamos de la confianza como algo que se construye, como si fuera una estructura o cosa, pero en realidad, en esa estructura hay algo de dejar ir y lo que eso nos permite es un lujo. *Nos permite dejar de pensar*, dejar de preocuparnos si alguien nos va a dejar caer, dejar de buscar inconsistencias. Dejar de pensar como la gente actúa cuando no estamos. *Nos permite relajar una parte de nuestra mente para que podamos concentrarnos en lo que tenemos al frente*, y por eso, es una tragedia cuando se rompe., una traición te puede hacer pensar en todas las traiciones que te esperan, en cosas que no has pensado de la gente en la que confías, y puedes sentir cómo aumenta la tensión, y en los peores casos, puedes decidir no confiar en nadie.

Confiar es tu relación con lo desconocido con lo que no puedes controlar, y no puedes controlarlo todo. No es todo o nada, es una práctica de trabajo, aunque no sea fácil.

La confianza es como un tenedor, no una forma sino muchas formas; física, emocional y quizá otra cosa; *es como esa mano invisible que alzamos al mundo buscando alguien a quien sostener mientras caminamos hacia lo incierto.*

Yoga y Acrobacia tienen el denominador común de estar en el momento. Ser en el

momento y en equilibrio con otra persona.

En acroyoga siempre son tres personas para trabajar, El base, volante y asistente. Este último es importantísimo pues corrige y alinea al base y volante desde el plano horizontal, ayudándoles a ambos.

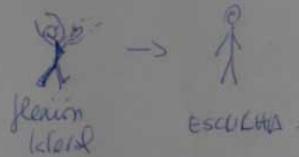
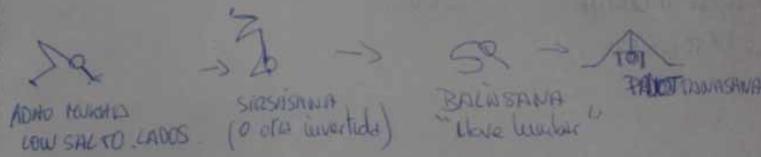
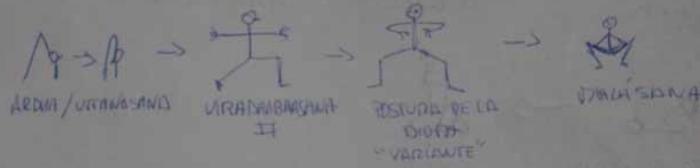
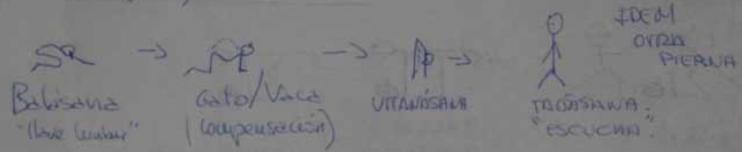
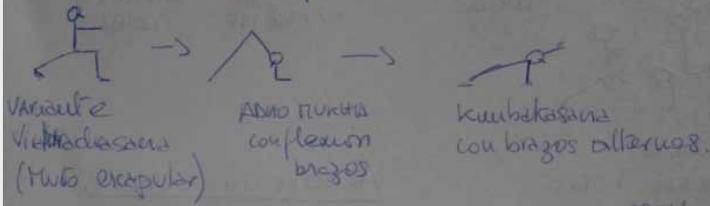
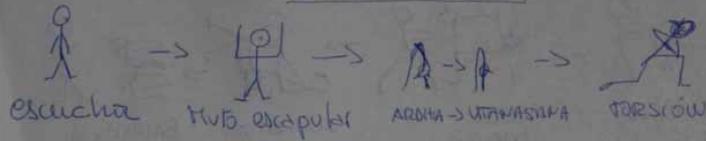
Si en cualquier postura el volante o el base pierden la conexión y el equilibrio se utilizará la palabra fuera para indicar que la postura se aborta.

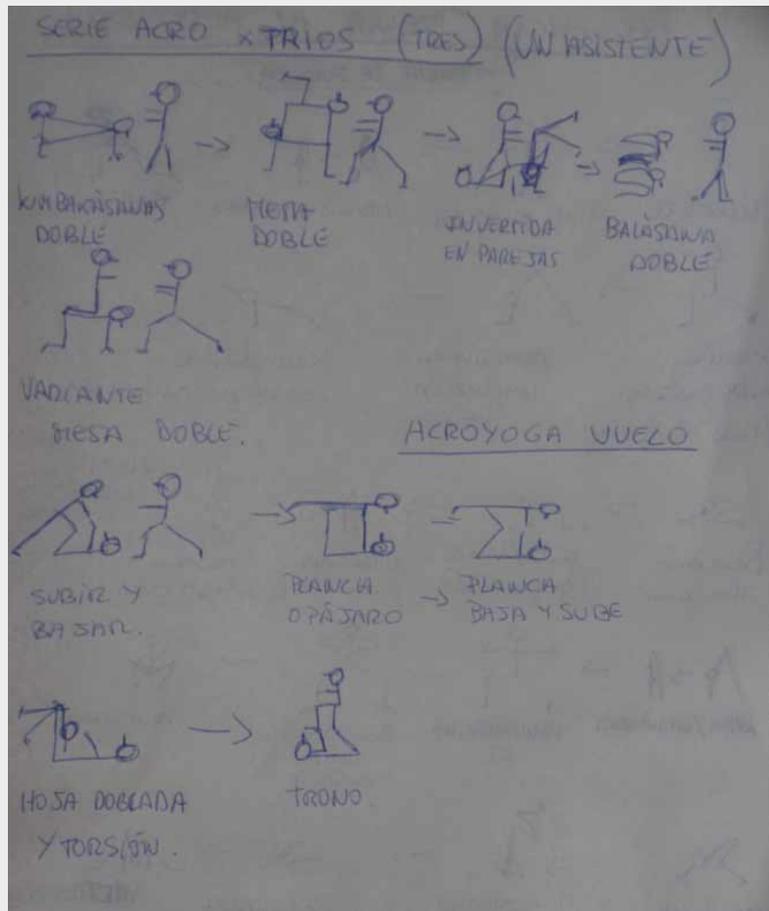
Trabajamos con respeto y honestidad con el propio cuerpo y el del compañero, con total presencia en el eterno instante y con una sonrisa desde el corazón que se verá reflejada en el rostro.

Terminaremos con un suave masaje Thai que restaura el equilibrio del cuerpo utilizando un Yoga pasivo.

# SECUENCIA PREVIA AL ACROYOGA

## "KARAWA DE FUERZA"





---

---

Serie: Yoga y embarazo

# SERIE YOGA - EMBARAZO

 SAMASTHITI  
Atención / Escucha.

 tapping  
todo el cuerpo

 calentamiento

 3 respiraciones  
completas

 Pasear pelota  
planta pies

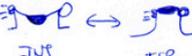
 pasear por  
la sala  
pies abiertos /  
cerados.

 Escucha

 3 respiraciones  
completas

 INS Arriba 1º  
ESP Abajo DIN  
INS Abajo 2º  
ESP vocal AAAA ESTIÁ  
CO

 lectura  
vertebral

 INS  
CAKRAKASANA ESP

 Compresión



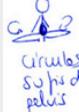
 ADHOMUKHA  
SVANASANA



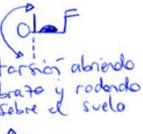
 abrires  
pecho

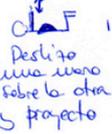
 Neripesa

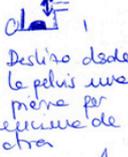
 lateralización

 círculos  
sujos de  
pelvis

 Suelto  
piernas

 torsión abriendo  
brazo y rodando  
sobre el suelo

 Deslizo  
una mano  
sobre la otra  
y proyecta

 Deslizo desde  
la pelvis una  
pierna por  
encima de  
otra

 Savasana

 torsión  
piernas

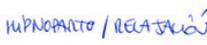
 INS  
ESP  
MULABANDHA

 en  
pared

 INS  
ESP

 Abro-cierro  
piernas



 SUPINANTE / RELAJACIÓN

 LAURA PÍNSO