

## **Serie dinámica sobre la respiración completa A**

[Ver el esquema de la serie](#)

Por Sandra Ramos

---

---

## **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 **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.

### Mudrá para cada centro

- TOTAL: (60´) aprox.
- 
- 

## Serie dinámica sobre la respiración costal

Ver Esquema de la serie: [YS\\_SERIE\\_DIC\\_2016](#)

---

---

## **Serie dinámica sobre la respiración abdominal**

Serie dinámica sobre la respiración abdominal. Por Sandra Ramos

VER EL ESQUEMA DE LA SERIE: [ys\\_serie](#)

---

---

## **Sûtras: Esquema Vibhuti Pada**

Ver en PDF:

[Esquema de Vibhûti Pâda](#)

Por Luisa Cuerda

---

---

## **Saludo al Sol para mayores**

Ver en PDF:

[Saludo al Sol para mayores](#)

Por Àlex Costa

---

---

## Miniserie: Sukhâsana

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/03/Sukhasana.pdf>

Julián Peragón

---