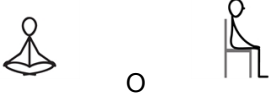



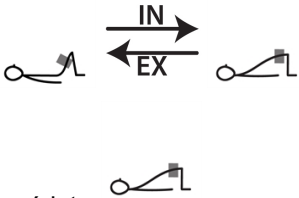



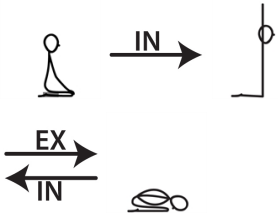
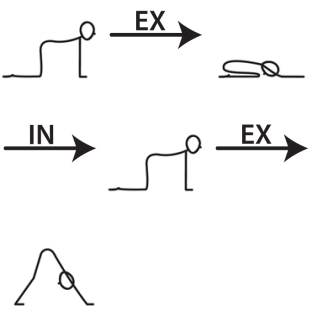
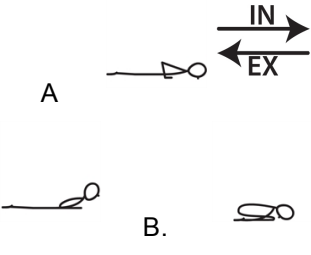

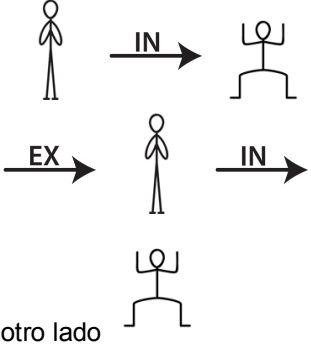

Práctica en casa suave

Para una versión más corta hacer las posturas #1, 3, 7, 9,12, 13, 15, 16 y 17.



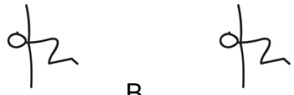



Los tiempos o repeticiones indicados son solamente una invitación. Escucha tu cuerpo para seguir el ritmo más conveniente para ti. No hay que forzar nunca el cuerpo. Una molestia es diferente de un dolor. En caso de dolor, no seguir con la práctica y buscar ayuda de un profesional.

1.		<p>Elige una opción para sentarse. Opcional: 10 respiraciones, contando hacia atrás. Inhala y exhala y cuenta 10; Inhala y exhala y cuenta 9... hasta 1.</p>	<p>Hacer la transición. Conectar con la respiración y con el cuerpo. Establece tu intención: ¿por qué estoy haciendo la práctica?</p>
2.		<p>Cierre abdominal 5X</p>	<p>Contra-indicaciones: Hernia de hiato. Instrucciones: Tener el estómago vacío. Al final de una exhalación completa, en apnea, llevar el ombligo hacia la espalda y hacia el diafragma torácico. Mantener la contracción y relajar la musculatura antes de coger aire otra vez.</p>
3.		<p>Una mano apoyada en cada rodilla 4-6X</p>	<p>Anapanasana (Postura de abrazar las rodillas) Exhala llevando las rodillas hacia el pecho. Inhala llevando las rodillas hacia delante hasta notar una suave tracción en los hombros.</p>
4.		<p>Torsión abdominal reclinada (sobre el suelo) dinámica</p>	<p>Llevar las dos rodillas hacia el pecho y después las dos rodillas juntas hacia un lado y hacia el otro, sin quedarse.</p>
5.	 <p>quédate</p>	<p>Opcional: un bloque entre los muslos Repetir 4X y quedarse en la postura 1-4 respiraciones</p>	<p>Elevación de la pelvis</p>
6.		<p>transición entre posturas</p>	<p>Abrazar las rodillas</p>

Práctica en casa suave

7.		4X	Postura del rayo - adaptación
8.		2 ciclos (o los que necesites) Añade los movimientos que quieras en estas posturas	Balasana/Adho Mukha Svanasana. (El niño/ El perro mirando hacia abajo).
9.		A. 2-3 X cada lado. Inhala y sube el esternón, la mirada en el centro. Exhala y baja el esternón apoyando la cabeza sobre una mejilla, cambiando de lado.	A. La cobra B. El niño - descanso y transición
10.		Dibuja círculos y el símbolo del infinito con los isquiones	Postura a gatas Alternativa: de pie, apoyando los antebrazos sobre la pared
11.		2-3 X hacia cada lado	Equilibrio dinámico
12.		2-3 X hacia cada lado	Estiramiento lateral

Práctica en casa suave

13.		Girar el torso hacia los lados con los brazos sueltos y relajados	Balaneo de brazos
14.	A.  B. 	Túmbate sobre el suelo en la postura de descanso para empezar y después ponte de lado. A. 2-4 X B. 4-6 respiraciones	Torsión reclinada
15.		Dibuja círculos con los tobillos en los dos sentidos Repetir con la otra pierna	Estirar la pierna
16.		Usa un cojín o manta para apoyar las rodillas y las cervicales	Savasana - Postura del cadáver
17.		Nota como te sientes. Agradece y finaliza tu práctica	Sukasana - Postura fácil

Feliz práctica!