



EJEMPLO SESION DE YOGA

Buscar un espacio cómodo, silencioso, amplio, dónde no seamos molestados durante la sesión. Llevar ropa holgada y cómoda. Calcetines o pies desnudos. Llevar la práctica hasta donde pueda, nunca forzar o sentir dolor. Puedo acomodar las posturas mediante una manta, rulo, o cojín.

Realizar las transiciones entre postura y postura despacio y con tranquilidad.

-COMIENZO: PONER UNA INTENCIÓN EN LA SESIÓN.

“En la sesión de hoy lograré calma y sosiego en todos los rincones de mi cuerpo y mi mente”



-COMENZAR CON RESPIRACIONES CONSCIENTES

(4 inhalar/8 exhalar)

-ESTIRAR POCO A POCO (Brazos, cuello, cintura, piernas, pies)

-ASANAS (CUIDAR CONTRARESTAR POSTURAS)

*“Saludo al Sol” o “Mini saludo al Sol”

EXTENSIONES- Cobra, Vaca y Guerrero

FLEXIONES-Pinza Y Mariposa

EQUILIBRIO-Árbol





TORSIONES-Triángulos y Espalda
rotación tumbados en el suelo

INVERTIDAS-Puente y Vela



-RELAJACIÓN : El Niño y SAVÁSANA o Cadáver

-CIERRE O TÉRMINO: MANTRA “Om Shanti” O/Y FRASE
GRATITUD.



Entre asanas podemos detenernos unos instantes para
observar, escuchar y sentir las sensaciones del cuerpo.