



Unión de cuerpo - mente - espíritu

En general, consideramos por separado distintos aspectos de nosotros mismos —el cuerpo físico, la mente, las emociones y algo más intangible que denominamos alma o espíritu—, cuando en realidad todos están estrechamente unidos. Cada uno de estos aspectos es una expresión de los otros. Así, por ejemplo, a muchos de nosotros alterarnos mental o emocionalmente nos afecta físicamente. Quizá seas una de esas personas que suelen sufrir dolor de espalda por las tensiones en la oficina, o puede que las emociones alteren tu sistema digestivo. Y, a la inversa: sabes que, cuando practicas algo de ejercicio y mueves el cuerpo, tu estado de ánimo general cambia y notas la mente más despejada.

El yoga es un sistema que permite integrar y armonizar estas partes de nuestra persona que intuitivamente sabemos que están relacionadas, pero que solemos tratar como si en realidad no fuera así.

Guerrero 2

(Virabhadrasana 2)

Cultiva la actitud de un guerrero en la postura: determinación, fuerza, coraje. Estás preparado para afrontar lo que surja.



Media luna

(Ardha Chandrasana)



*Brilla como una estrella.
Lanza tus rayos en todas direcciones.
Crece.*

Secuencia de **30** minutos

FUERZA, FLEXIBILIDAD, SALUD



1. POSTURA FÁCIL

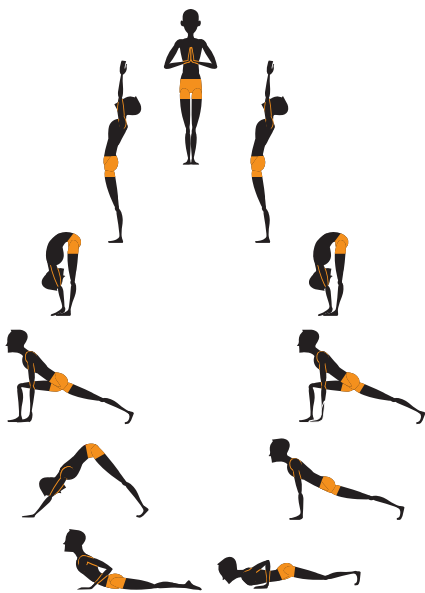
Observa la respiración.

En sólo 30 minutos ya puedes poner la devoción en el saludo al sol, encontrar tu fuerza interior y trabajar la paciencia en el reto de ciertas posturas.

Quédate en cada postura durante un intervalo de 5 a 10 respiraciones, y 5 minutos o más si lo necesitas en la relajación.

En la postura fácil, tanto al principio como al final, observa cómo te sientes.

Déjate guiar por el tema 3 del CD.



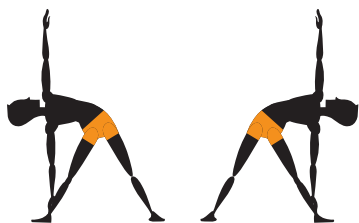
2. SALUDO AL SOL

Seis vueltas.

En cada vuelta realizas todos los movimientos primero con la pierna derecha y después con la pierna izquierda.



3. POSTURA FIERA



4. TRIÁNGULO EXTENDIDO
Ambos lados



5. EL GRAN ÁNGULO



6. EL ÁRBOL



7. EL CUERVO



8. EL PUENTE



9. RODILLAS AL
PECHO



10. LA ESTRELLA



11. POSTURA SOBRE
LOS HOMBROS



12. EL ARADO



13. TORSIÓN DE COLUMNA



14. RELAJACIÓN



15. POSTURA FÁCIL