Práctica (Sadhana) Primera etapa (posturas básicas)

Posturas que no deberían faltar en una buena sesión de Yoga. Son Posturas que en conjunto afectan y mejoran el estado general del cuerpo, afectando tanto a los órganos como a los músculos.
Prácticar 5 ó 6 días a la semana (Abhiasa). Si te surge alguna dificultad coméntala con los profesores.
Puedes intercalar otras posturas que te interesen en los momentos adecuados de la sesión. Repite las posturas principales en cada sesión y trabaja a días alternos con las demás.
Intercala también momentos de relax cuando lo necesites, haciendo 5 ó 6 respiraciones profundas. Los momentos más adecuados están marcados con un asterisco (*). Practica según tus posibilidades, no te fuerces.
Concéntrate en repasar el cuerpo y mejorar los detalles para que las posturas sean cada vez más correctas.
Respiración: concéntrate en igual el tiempo de las inspiraciones y las espiraciones.
Cuando estés muy cómodo en una postura concéntrate en uno de los centros energéticos que estimula o libera la postura.
Te recordamos que la base de la práctica esta en una DIETA LIGERA Y NUTRITIVA.
Con las posturas queremos ir mucho más allá de conseguir un cuerpo flexible y fuerte. La principal finalidad es mejorar el estado de la columna vertebral y el estado de los órganos, desbloqueando el cuerpo a niveles muy profundos para que la energía fluya fácilmente y así poder aliviar y eliminar cualquier tipo de molestia, transtorno o enfermedad, construyendo sesión tras sesión una mejor salud, vitalidad... y así hacer fácil la práctica mental.

Surya Namaskar Rishikesh

de 6 a 12 vueltas con cada pierna *

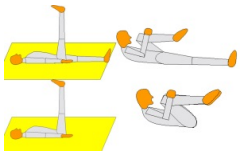
Pada Hastasana

Mantenerla de 1 a 2 minutos

Trikonasana

Mantener de 5 a 8 respiraciones en cada lado *

Tonificación abdominal



Elevación de piernas entre 10 y 30 veces y presión del abdomen con los muslos 2 ó 3 veces *

Paschimottanasana

Mantener de 3 a 5 minutos *

Purvottanasana

Mantener unos 30 seg. *

Bhujangasana

Practicarla de una a tres veces y mantenerla en total de 1 a 2 minutos *

Salabhasana

Practicarla de una a tres veces y mantenerla en total de 1 a 2 minutos. Puedes hacer otras variantes *

Dhanurasana

Practicarla de una a tres veces y mantenerla en total de 1 a 2 minutos *

Ardha Matsyendrasana

Mantener de 1 a 2 minutos en cada lado *

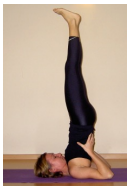
Kakasana

Practicarla durante 30 seg. a un minuto *

Mayurasana

Practicar los primeros pasos hasta que salga *

Sarvangasana o Salamba Sarvangasana



Mantenerla de 3 a 5 minutos

Halasana

Mantener de 1 a 3 minutos

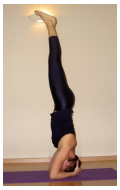
Sethu Bandhasana (Sethu Bandha Sarvangasana)

Mantener aprox. 1 minuto *

Matsyasana

Mantener de 1 a 2 minutos *

Sirshasana (Salamba Sirshasana I)



Practicarla de 30 seg a 10 minutos *

Savasana I

de 10 a 20 minutos

Kriyas o Shat Karma (seis prácticas purificadoras)

Practicar de 5 a 10 minutos: 6 veces Uddiyana bandha, de 3 a 5 vueltas Agni Sara, 3 de Nauli central y 3+3 con rotaciones en cada sentido

Kapalabhati o Bhastrika

3 vueltas de 50 a 100 expulsiones en cada una

Anuloma Viloma Pranayama

De 6 a 20 vueltas con la proporción 1-4-2

Dieta

Minimizar la ingesta de carne, cuidar la calidad de los alimentos y las cantidades en cada comida, especialmente en la cena

Karma Yoga

Hacer 2 ó 3 acciones desinteresadas a la semana

Yamas y Niyamas

Cenar ligero y hacer lo posible para descansar profundamente por las noches. En lo posible no alimentar los pensamientos y emociones negativas