

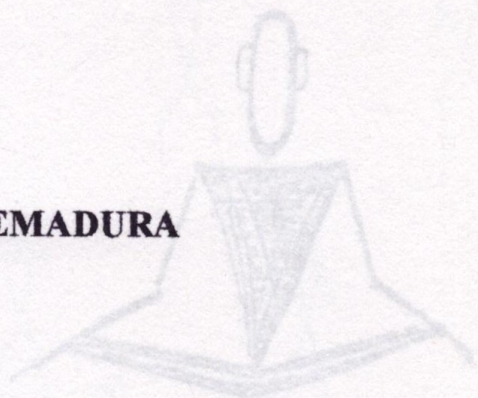
1.- Posición base:

Piernas cruzadas, espalda recta, manos sobre el regazo o sobre las rodillas, con los dedos pulgar y corazón unidos por las yemas. Cara relajada.

Posición base: trabajo sobre respiración.

Después movimiento del cuello: al subir hacia arriba inspirar, al bajar el cuello cae hacia los lados que es cuando se inspira y cuando pasa por el centro se expira. Lo mismo con giro a ambos lados, al girar a la derecha se inspira y al volver al centro se expira.

XXVI ESCUELA DE VERANO DE EXTREMADURA



Ducha de energía:

* Previamente hay que frotar las manos, sobre todos los dedos corazón antes de cada cambio o una nueva acción.

TALLER

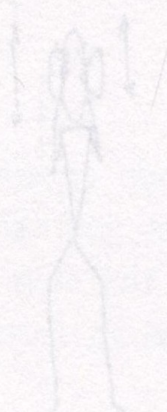
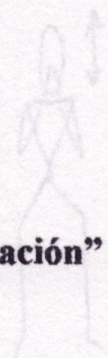
arse la cara. Acción de frotarse la cara con las dos manos de arriba abajo. Como si nos la estuviéramos lavando. Sacudir las manos y respirar.

“Yoga en la escuela. Técnicas de relajación”

(D^a Lucía Mera Martín de Prado)

- Pasar las manos por la frente unas tres veces, alternándolas. Sacudir la manos y respirar.

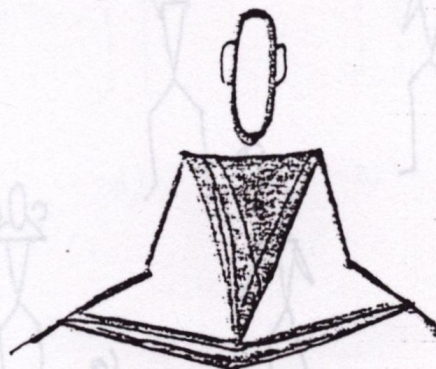
- Pasar las manos abiertas con el dedo corazón por delante y detrás de la oreja. Sacudir las manos y respirar.



Sesión de yoga

1.- Posición base:

Piernas cruzadas, espalda recta, manos sobre el regazo o sobre las rodillas, con los dedos pulgar y corazón unidos por las yemas. Cara relajada.



Posición base: trabajo sobre respiración.

Después movimiento del cuello: al subir hacia arriba inspirar, al bajar

expirar. La misma acción pero el cuello cae hacia los lados que es

cuando se inspira y cuando paso hacia por el centro se espira. Lo

mismo con giro a ambos lados, al girar a la derecha se inspira

y al volver al centro se espira.

Ducha de energía:

* Previamente hay que frotar las manos, sobre todos los dedos corazón antes de cada cambio a una nueva acción.

- Limpiarse la cara. Acción de

frotarse la cara con las dos manos de arriba abajo. Como si nos la estuviéramos lavando.

Sacudir las manos y espirar.

- Acción de limpiar los brazos desde

las manos por la frente unas tres veces, alternandotas.

Sacudir la manos y espirar.

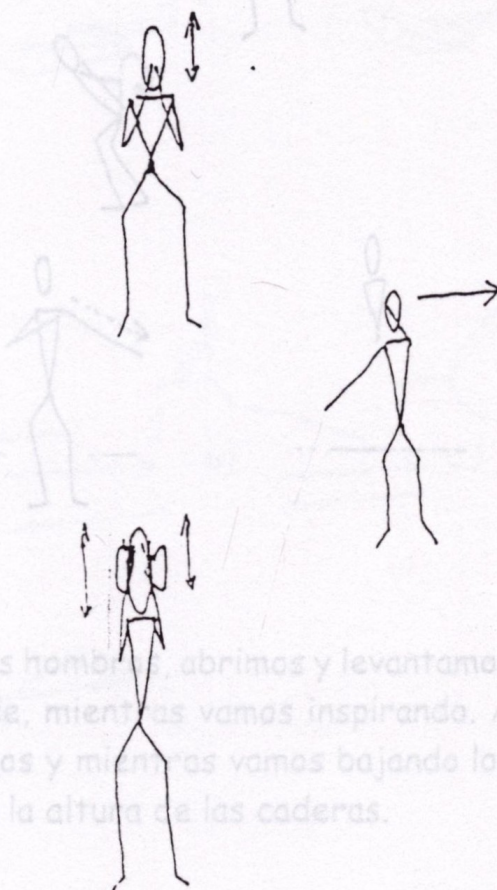
- Pasar las manos abiertas con

el dedo corazón por delante y detrás de la oreja. Sacudir las

manos y espirar.

zamos los dedos de las manos y mientras vamos bajando las

mismos, se va espirando hasta bajar los brazos a la altura de las caderas.



- Pasar con las manos paralelas al suelo, los dedos índices por el labio superior e inferior y cambiar la posición de las manos. Sacudir las manos y espirar.

- Pasamos las manos por el cuello con los dedos hacia arriba, masajeando de arriba hacia abajo hasta llegar a la traquea. Soltar las manos y espirar

- Lo mismo por la nuca con los dedos enfrente, para terminar masajeando los hombros tirando de las manos hacia delante. Soltar las manos y espirar.

- Tumbados boca arriba, piernas - Con una mano en el pecho y otra en el estómago masajear en círculos en los dos sentidos. Soltar las manos y espirar.

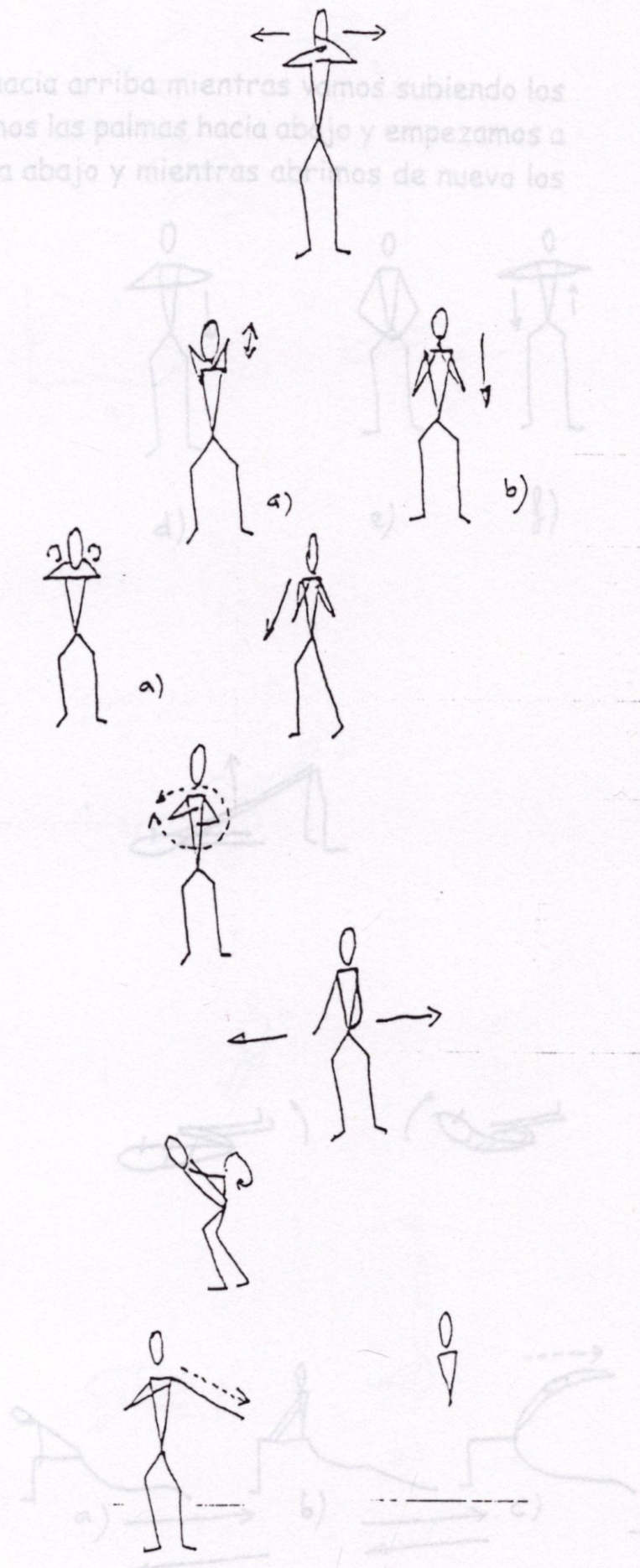
- Masajear el bajo vientre alternando las manos de lado a lado. Sacudir las manos y espirar.

- La zona lumbar la masajear en círculo, con ambas manos e inclinados hacia delante. Sacudir las manos y espirar.

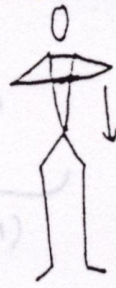
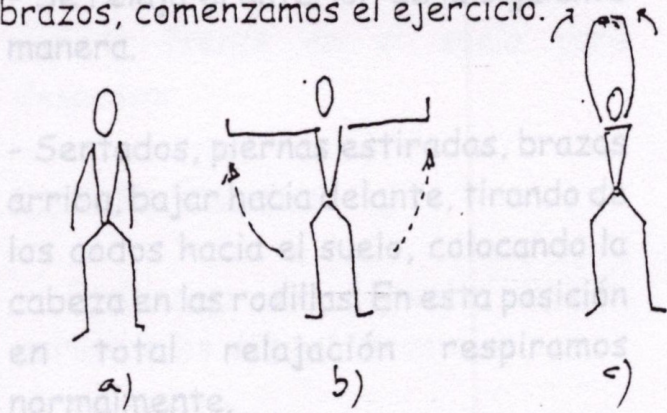
- Acción de limpiar los brazos desde los hombros hasta las manos girando las caderas, flexionando las piernas y sin mover los pies del sitio.

- Para relajar el anterior. Sentándose

En pie, posición de piernas abiertas anchura de los hombros, abrimos y levantamos los brazos, como si cogiéramos una pelota grande, mientras vamos inspirando. A continuación, entrelazamos los dedos de las manos y mientras vamos bajando los mismos, se va espirando hasta bajar los brazos a la altura de las caderas.



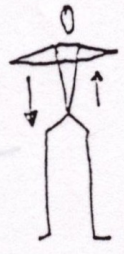
Entrelazamos las manos con las palmas hacia arriba mientras vamos subiendo los brazos hasta la altura de las axilas. Giramos las palmas hacia abajo y empezamos a expirar abriendo las manos al llegar hacia abajo y mientras abrimos de nuevo los brazos, comenzamos el ejercicio.



d)



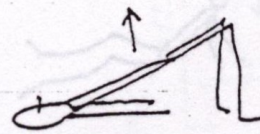
e)



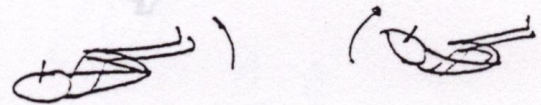
f)

Par volver a la posición inicial, subimos con las manos brazos extendidos y espalda recta.

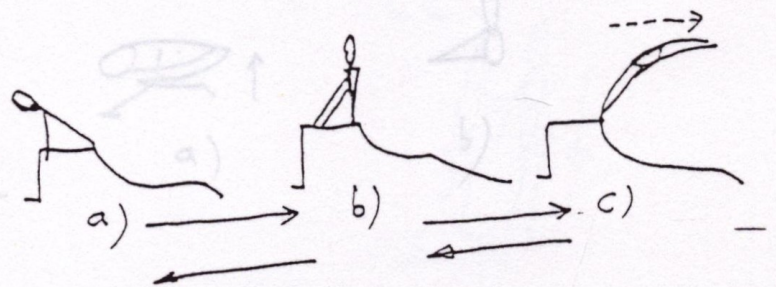
- Tumbados boca arriba, piernas flexionadas. Elevar caderas de manera lenta. Bajar de la misma manera, Realizarlo varias veces concentrándose en la respiración y relajando los hombros brazos y piernas.



- Tumbados boca arriba, coger las piernas con las manos y acercarlas al pecho. Estar un rato intentando relajar los brazos. A continuación llevar la frente hacia las rodillas, sintiendo solamente el estiramiento del cuello.



- A continuación realizar el siguiente ejercicio, hasta el límite de cada persona.



- Para relajar el anterior. Sentándose sobre el pie hacer el estiramiento hacia delante, relajando los brazos.



De esta posición pasamos al apoyo con la posición de cabeza y brazos. Los

- Trabajo de equilibrio con la fuerza de los abdominales.

- Se relaja el anterior de la siguiente manera.

- Sentados, piernas estiradas, brazos arriba, bajar hacia delante, tirando de los codos hacia el suelo, colocando la cabeza en las rodillas. En esta posición en total relajación respiramos normalmente.

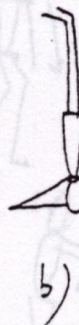
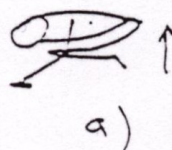
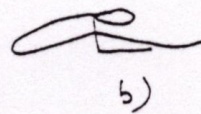
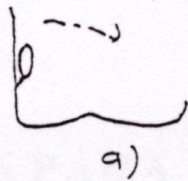
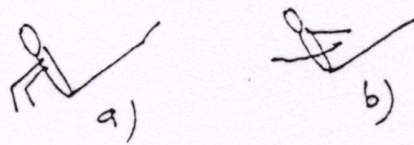
Par volver a la posición inicial, subimos con las manos brazos extendidos y espalda recta.

- Se comienza frotando las manos y La posición de descanso es la siguiente: soltando las piernas, brazos apoyados detrás de los glúteos, dejar caer la cabeza hacia detrás relajando el cuello.

- Sentados en los talones, nos deslizamos a un lado, colocamos un brazo doblado a los lumbares, al contrario a la rodilla y giramos cintura y cuello.

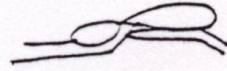
- Se trabaja ahora "EL CUERVO" posición de equilibrio que hay que realizarla de la siguiente manera: posición de cuclillas sobre la punta de los pies, brazos apoyados con las manos cóncavas en el suelo hacia delante. Echamos el cuerpo hacia adelante hasta apoyar las piernas en los codos, con el cuerpo suspendido en el aire.

De esta posición pasamos al apoyo con la posición de cabeza y brazos. Los



pies suben a la vertical previa flexión de piernas hacia las caderas.

Terminamos el ejercicio de rodilas con la frente en el suelo para descansar.



Contraindicaciones

- Problemas de corazón, cuello, periodos los dos primeros días.

La sesión termina con una distribución de energía:

- Se comienza frotando las manos y trabajando en parejas uno le apoya una de sus manos en el pecho y la otra en la espalda. A continuación frotamos en zig-zag, desde los hombros hasta el coxis donde se realiza una pequeña sacudida, repitiéndolo 10 veces.

A continuación se amasa el cuello, hombros, brazos y al llegar a las manos después de amasarlas las escurrimos. Antes nos hemos frotado las manos.

Limpiar desde los hombros hasta las manos y sacudir, previo frote de manos.

Frote de manos y limpiamos la espalda hasta los tobillos y sacudimos las manos y espiramos.

De nuevo frotamos las manos y pasamos de la cabeza a los pies, rozando suavemente, transmitiendo la energía en forma de calor, masajeando los pies al terminar.

