



Buenos días a todos

Espero que estéis bien, si alguien necesita ayuda, contar conmigo tengo coche y estoy bien.

Gracias a las nuevas tecnologías nos llega mucha información y propuestas, si sabemos discernir nos ayudaran.

Os mando una propuesta, que desde que la puse en práctica hace bastantes años me ha ayudado, **integrar la shadana -práctica personal-** a nuestra actividad diaria.

En general, no podemos hacer mucho para cambiar lo que sucede, pero siempre podemos cambiar nuestra actitud para afrontarlo y hay tres pasos que nos ayudan:

1º Pararse. En la situación actual hemos tenido que desacelerar el ritmo y las actividades cotidianas.

2º Relajarse. Aclarar la mente - ralentizar la actividad y estar tranquilos nos ayuda -.

3º Observar. Para poder ser objetivos y ecuanimes, - la relajación es el paso previo -.

Cada situación se puede transformar en una oportunidad para aprender y hacer cambios.

Ahora las circunstancias nos dan esta oportunidad.

La sesión que adjunto es abierta. Cada uno puede diseñar, reduciendo o quitando alguna práctica. Se puede empezar por 15 minutos, y progresivamente, sin forzar, ir adaptando la sesión a nuestras necesidades. Este es un buen momento para hacer un hueco en nuestras rutinas dada la

situación de confinamiento.

## **TAI CHI**

Esta sería una posible secuencia para practicar en casa, adaptándola a nuestro gusto.

1º Calentamiento. Rotación de las articulaciones, lo hacemos siempre al inicio de la sesión.

2º Ejercicio de equilibrio. Jin Ji Du Li - El gallo de oro

- <https://www.youtube.com/watch?v=17lc2TnNal4>

3º Respiraciones 6. Inspirando suben los brazo, exhalando bajamos en Mabu abrazando un árbol.

4º Mabu. Empezar por 1 minuto. Y cada semana ir aumentando el tiempo dentro de la comodidad.

5º Tabla 24 movimientos - adaptarse al espacio

- [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=23&v=sNmZr2EZ8DQ&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=23&v=sNmZr2EZ8DQ&feature=emb_logo)

6º

Daoyin. [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=ZRdRU5zP0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=ZRdRU5zP0&feature=emb_logo)

7º Estiramientos. Patada al frente 10 veces - ambas piernas. Patada lateral 10 veces - ambas piernas - . Flexión hacia adelante 3 veces, entrelazando los dedos de las manos por encima de la cabeza estirando bien los brazos y bajando las manos entrelazadas cerca de la cara, relajando todo el cuerpo.

Dejo los enlaces de un amigo Juan Luis Fernández, para descargar la música <http://www.clasesdetaichi.com/musica.html> y más videos <http://www.clasesdetaichi.com/videos.html> .

## **YOGA**

## SHADANA – Práctica personal -

Shadana es yoga, yoga es shadana. Aprovechemos un espacio de tiempo para integrar shadana (práctica personal) en nuestro día a día y así armonizar el cuerpo, la mente y la energía, pero ello implica compromiso con uno mismo, constancia y paciencia. Entonces los resultados se perciben. ¿Estás dispuesto ?.

Debajo se describe, entre otras muchas posibilidades, una sesión de yoga con un sentido natural. Afinando progresivamente nuestra sensibilidad en este orden: Pratyahara (interiorización), Dharana (atención/concentración) y Dhyana (meditación).

Empezar el día levantándonos pronto.

1º Jala neti (limpieza de las fosas nasales con agua con sal)

2º Sesión de Hatha yoga (yoga físico) Surya Namaskar, y posturas para compensar todos los movimientos de la columna – 15 / 60 –

3º Nadi Shodhana Pranayama -10 / 15 minutos-

4º Meditación - 10 / 30 minutos-

La sesión se puede ir adaptando atendiendo nuestras necesidades o limitaciones de tiempo, físicas, energéticas o psíquicas, lo más importante es adquirir el hábito.

**1º JALA NETI** : limpieza de las fosas nasales con agua con sal utilizando la lota, - se puede hacer también aspirando agua salada por cada fosa nasal en un recipiente – , después es necesario secarse bien las fosas nasales.

Frecuencia 2 / 3 días.



**2º HATHA YOGA** : Empezar por el saludo al sol o variantes, luego se puede elegir una secuencia de posturas que tenga todos los movimientos de la columna: Extensión, flexión, lateralización, torsión, inversión... y que se vayan compensando. Con una de cada es suficiente.

Si no hay tiempo, hacer sólo algunas vueltas del saludo al sol y/o alguna postura.

SALUDO AL SOL

**SURYA NAMASKARA**



**SUN SALUTATION**

yogicwayoflife.com

POSTURAS DE PIE, FUERZA Y EQUILIBRIO

Postura del héroe I

Postura del héroe II

Postura del héroe III

VIRABHADRASANA - I  
THE WARRIOR POSE



VIRABHADRASANA - II  
THE WARRIOR POSE



VIRABHADRASANA - III  
THE WARRIOR POSE



Postura de la media luna

**ARDHA CHANDRASANA**  
HALF MOON POSE



yogicwayoflife.com

Postura del triángulo

**TRIKONASANA**  
THE TRIANGLE POSE



yogicwayoflife.com

Postura del árbol

**VRIKSHASANA**  
THE TREE POSE



yogicwayoflife.com

Postura del bailarín

**NATARAJASANA**  
THE LORD OF DANCE POSE



yogicwayoflife.com

Postura palmera con balanceo

**TIRYAKA TADASANA**  
SWAYING PALM TREE POSE



yogicwayoflife.com

Postura de la palmera

**TADASANA**  
THE PALM TREE POSE



yogicwayoflife.com

Postura de la silla

**UTKATASANA**  
THE CHAIR POSE



yogicwayoflife.com

Postura del cuervo

**KAKASANA**  
THE CROW POSE



yogicwayoflife.com

Postura del saludo girado

**PARIVRTTA ANJANEYASANA**  
REVOLVED LOW LUNGE POSE



yogicwayoflife.com

Postura de tabla

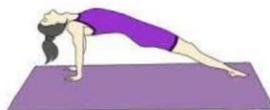
**CHATURANGA DANDASANA**  
FOUR LIMBED STAFF POSE



yogicwayoflife.com

Postura de plano ascendente

**SETHU ASANA**  
THE BRIDGE POSE



yogicwayoflife.com

Postura del delfín

**DOLPHIN PLANK POSE**



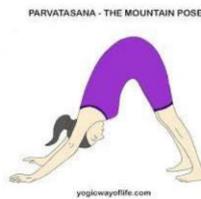
yogicwayoflife.com

POSTURAS DE SUELO, TORSIÓN, EXTENSIÓN, FLEXIÓN, INVERSIÓN

Postura del gato



Postura de la montaña



Postura de la paloma



Postura del bastón



Postura de la pinza



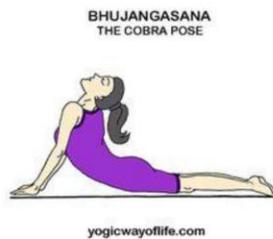
Postura de cabeza a rodilla



Postura de Matyendra



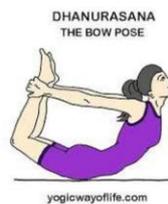
Postura de la cobra



Postura del saltamontes



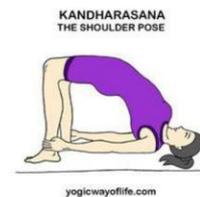
Postura del arco



Postura de la liebre



Postura del hombro



Postura giro del abdomen

JATHARA PARIVARTANASANA  
THE ABDOMINAL TWIST POSE



yogicwayoflife.com

Postura del vacío

PAWANMUKTASANA  
GAS RELEASE POSE



yogicwayoflife.com

Postura del cadáver

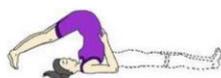
SHAVASANA  
THE CORPSE POSE



yogicwayoflife.com

Postura del arado

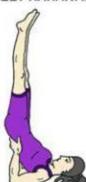
HALASANA  
THE PLOUGH POSE



yogicwayoflife.com

Postura invertida

VIPAREET KARANI MUDRA



yogicwayoflife.com

Postura de la vela

SARVANGASANA  
THE SHOULDER STAND



yogicwayoflife.com

**3 º NADI SHODHANA PRANAYAMA** : Respiración alterna, por la misma fosa que se exhala se inspira y luego se cambia. Respiración natural, sin forzar.

**PRANAYAMA**  
YOGIC BREATH CONTROL



yogicwayoflife.com

**4 º MEDITACIÓN** : Usando como soporte para la atención: el cuerpo, los estímulos externos, la respiración, los chakras, un mantra...

SIDDHASANA  
THE ACCOMPLISHED POSE



SUKHASANA  
THE EASY SITTING POSE



VAJRASANA  
THE THUNDERBOLT POSE



Esto sólo es una base que puedes ampliar en internet con más información.

Y para cualquier duda o comentario te puedes poner en contacto conmigo.

Fuerza, serenidad y conciencia.

Abrazo grande

Raúl