

CURSO DE YOGA

CAPITULO 1

INTRODUCCIÓN

Que es el Yoga

Que es el Yoga. El Yoga es mantener una mente en paz, un cuerpo en reposo y una fuerza interior. Es decir, una armonía y equilibrio entre mente cuerpo y espíritu. Todo aquel que desee mejorar su bienestar físico, mental y espiritual puede inspirarse y seguir este curso que le ayudara a conseguir este equilibrio que tanto anhelamos, Yo personalmente mantuve un train de trabajo que me condujo a estar aquejado de un fuerte estrés. Después de consultar muchos consultorios y especialistas alguien me dijo que comenzara a practicar Yoga. Desde allí y tras largo peregrinaje, estudio e investigación, me acerque a un profesor de Yoga que me inicio en la practica del Atha Yoga y esta fue la respuesta para curar mi cuerpo, mente y espíritu El interés de este curso es guiarlos en la practica del Yoga. Y que les sirva como a mí me ha servido.



Brevemente les haré una reseña sobre las bases del Yoga y su historia Atha (físico) y Yoga (unión), reúne de que trata esto. Es simple. Su filosofía es la unión de la mente, cuerpo y espíritu sobre la base de ciertos ejercicios acompañados de una sincronización de la respiración (en un capítulo trataremos solamente lo referente a la respiración que es muy importante en el Yoga) No quisiera transmitirles a Uds. Los nombres sánscritos de cada ejercicio pues no es mi intención que los recuerden bajos estos nombres que nos suenan tan extraños para nuestro idioma. Este curso solamente pretende entregar a Uds. humildemente mis conocimientos y logros conseguidos con el Yoga y mejorar vuestra condición física y flexibilidad, y a un nivel mas profundo darle un sentido más espiritual a sus vidas.

Brevemente. El Yoga es una tradición que se remonta a los tiempos de la civilización vedica de la India, hacia el año 2.800 AC. A través de los siglos esta tradición se ha ido transmitiendo y a sido preservada por generaciones de maestros que han transmitido su sabiduría oralmente a sus alumnos. Para terminar este capítulo les haré saber que para este curso he seleccionado una serie de ejercicios que pueden ser practicados sin riesgos por cualquier persona Por consiguiente todos los ejercicios que se recomiendan en este curso pueden ser practicados, sin temor alguno, ya que solo pueden reportar beneficios a quienes lo practiquen



CAPITULO 2

EL PRE CALENTAMIENTO



Ejercicios de calentamiento

En este capítulo hablaremos de la necesidad de un precalentamiento para que nuestro cuerpo (sobre todo para aquellos que no han practicado por mucho tiempo una actividad física) adquiera elasticidad y mediante algunas inspiraciones profundas nos llenemos de energía. Estos ejercicios los haremos lo más simples posibles para que vosotros no os compliquéis. Estas posturas serán una secuencia seguida sin descanso, cosa de que nuestros músculos y articulaciones vayan calentando. Después de cada ejercicio haremos tres inspiraciones profundas, seguidas de una espiración para cada una de ellas.

- Primer paso, nos pondremos de pie con los brazos abajo y las palmas hacia los muslos, luego alzaremos los brazos hasta la altura de los hombros, con movimiento suave. Este ejercicio lo repetiremos 8 veces. Cada ejercicio debe ser acompañado de una inspiración seguida de una espiración Segundo paso, al octavo movimiento del ejercicio anterior los brazos quedarán a la altura de los hombros. En este momento comenzaremos la siguiente secuencia y alzaremos ambos brazos hasta arriba junto con nuestros hombros, fijándose que nuestros brazos se pongan al lado de cada una de nuestras orejas. Este ejercicio lo repetiremos 8 veces cada ejercicio debe ser acompañado de una inspiración seguida de una espiración Tercer paso, al octavo

movimiento del ejercicio anterior los brazos quedaran arriba al lado de nuestras orejas. En este momento comenzaremos la siguiente secuencia. Ahora desde arriba bajaremos nuestras manos hasta tocar ambos hombros con la punta de nuestros dedos. Ejercicio que repetiremos nuevamente por 8 veces Cada ejercicio debe ser acompañado de una inspiración seguido de una espiración Cuarto paso, al octavo tiempo del ejercicio anterior las puntas de los dedos terminaran en ambos hombros. Ahora desde los hombros abriremos ambos brazos con las palmas de las manos hacia arriba hasta donde más podamos para que este estiramiento genere la mayor elongación de nuestros músculos. Cada ejercicio deberá ser acompañado de una inspiración seguida de una espiración Quinto paso, al octavo movimiento del ejercicio anterior los brazos quedaran extendido y en ese momento giraremos ambas manos quedando ambas palmas hacia el frente de nosotros. Ahora siguiendo la secuencia respiratoria de los anteriores juntaremos nuestras palmas delante de nosotros. Este ejercicio como anteriormente lo repetiremos 8 veces Sexto paso, después del octavo tiempo bajará nuestros brazos poniendo las palmas hacia el frente alzaremos mi antebrazo hasta que nuestras manos (empuñadas) lleguen hasta nuestro pecho. No olvidéis de las inspiraciones y espiraciones respectivas. Esta secuencia la repetiremos también 8 veces.

Estos ejercicios de precalentamiento serán necesarios junto a los que entregare el próximo capítulo, para que luego realicemos algo que requerirá de nuestro cuerpo mayor energía. No olvidéis que nuestro cuerpo va cargándose de energía con estos

ejercicios y acompañados de las inspiraciones y espiraciones irá logrando un mejor equilibrio. Que es lo que nos entregara el Yoga



CAPITULO 3

CALENTAMIENTO EXTREMIDADES



Calentamiento de extremidades. En posición de pie y brazos colgando a nuestros lados las palmas hacia adentro, juntaremos nuestros pies lo más posible s, sin perder el equilibrio. Flexaremos nuestras piernas haciendo un asentadilla hasta donde nuestras fuerzas lo permitan. Este ejercicio lo repetiremos 10 veces, y luego lo volveremos a repetir otras 10 veces hasta llegar a 30 las asentadillas. Cada bajada deberá ser acompañada con una inspiración profunda y cuando lleguemos abajo espiraremos. Luego de esta serie de asentadillas, volveremos a la posición de pie erguida y hombro atrás y comenzaremos a hacer rotar nuestras rodillas bajando levemente nuestro cuerpo. Estas, serán 10 rotaciones a la derecha y 10 hacia la izquierda, hasta alcanzar a 30 para cada lado. También estos ejercicios deberán ser acompañados de inspiraciones y expiraciones, que SON la que nos proporcionara la energía para realizar cada esfuerzo Iniciando este capítulo, comenzaremos con un precalentamiento con el fin de que nuestro cuerpo adquiera calentamiento muscular y nuestras articulaciones se preparen para los ejercicios venideras posturas para el futuro. El calentamiento que realizaremos será lo que practicamos en la clase anterior. En el futuro cambiaremos esta serie de ejercicios por el “ SALUDO AL SOL “ que es una serie de posturas que nos permitirán poder realizar posteriormente posturas un poco más exigentes.



Luego de la serie de calentamiento nos quedaremos de pie con los brazos extendidos y las palmas de manos hacia adentro, casi tocando los muslos. Nuestros hombros echados hacia atrás los pies juntos, casi tocándose y los ojos cerrados. Así permaneceremos durante 15 segundos y nos comunicaremos con nuestro cuerpo por primera vez. Sentiremos como la energía fluye por nuestro cuerpo, sentiremos cada músculo, cada órgano, nos concentraremos en nuestro centro del equilibrio y respiraremos pausadamente, siempre con nuestros ojos cerrados.

Cita: Lejos del bullicio de los sentidos - - de los trasiegos agitados de la mente—hay un estanque tranquilo de paz—Los sabios llaman a esa Paz el estado máximo del ser—Es el lugar donde encontramos la unidad---- Para no separarnos nunca mas

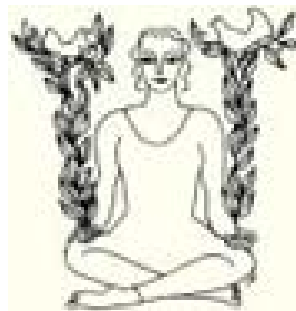
Para iniciarnos en las posturas, lo haremos con algo sencilla. Nos pondremos de pie, con los pies casi juntos, los brazos colgando y las palmas hacia adentro. Inspiraremos profundamente llevaremos nuestras manos tras la nuca entrelazando nuestros dedos, la cabeza deberá estar derecha en línea con nuestra columna, el mentón levantado, una vez conseguida esta postura botará el aire de nuestros pulmones. Así permaneceremos durante 15 seg. , Respirando pausadamente, sintiendo el estiramiento de los músculos que sostienen la columna, los hombros y sus articulaciones. Ahora haremos un esfuerzo y haremos bajar

la cabeza haciendo presión con nuestras manos, oponiendo resistencia con la cabeza, este trabajo lo haremos lentamente sin esforzarse (el yoga debe ser tranquilo, no es competitivo y nuestro cuerpo nos dirá hasta donde podemos llegar) cuando alcancemos hasta donde nuestro cuerpo lo permita, estaremos así durante 10 a 15 seg. , Respirando pausadamente. No olvidéis que antes de comenzar cada postura debes inspirar profundamente, y una vez logrado el propósito dejaras salir tu aire acumulado y en ese momento respiraras pausadamente hasta deshacer la postura, que realizaras pausada y tranquilamente.



CAPITULO 4

EL EQUILIBRIO



Cita: El ayer no es mas que un sueño—y el mañana es tan solo una visión—Si vives bien hoy, harás que el ayer sea un sueño feliz—Y el mañana una visión de esperanza.

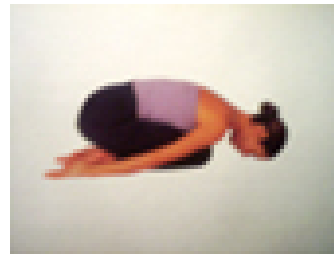
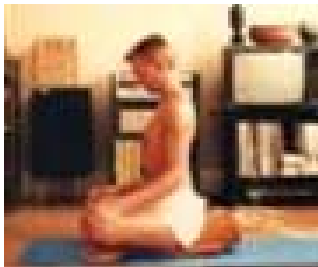
En este capitulo comenzaremos con los ejercicios de precalentamiento aprendido en el capitulo 3, siguiendo todos los pasos respiratorios aconsejados en esa oportunidad. Equilibrio es el producto de la concentración y la UNION de mente cuerpo y espíritu. Estos tres grandes elementos que constituyen la esencia del Yoga, mas la respiración hace que logremos esa gran paz que todos buscamos. Cuando niños nuestro cuerpo se haya en un estado natural de equilibrio, en un todo armónico. Cuando nos hacemos adultos nos acondicionamos inconscientemente mas en la parte mental que en la física, perdiendo nuestro estado natural de equilibrio

Al movernos y respirar en las posturas de Yoga que practiquemos, restablecemos ese equilibrio perdido, por eso es tan importante que practiquemos con la respiración, y despejemos los canales respiratorios. Nuestro ejercicio respiratorio consistirá en que con la mano izquierda, recogidos el dedo índice y el mayor, interrumpiremos la fosa nasal del lado izquierdo primero, inspirando profundamente durante 6 tiempos por la fosa nasal derecha. Enseguida cerraremos la fosa derecha y dejaremos libre la izquierda para dejar salir el aire

por ese lado. En esa forma iremos alternando la entrada y salida del aire. Este ejercicio respiratorio es muy importante ya además de despejar y limpiar nuestros conductos respiratorios, llevara oxígeno (energía) a cada uno de nuestros hemisferios cerebrales. Este ejercicio deberá ser repetido al menos 6 veces. Si hubiera algún principio de mareo debe dejar el ejercicio por un momento o disminuir los tiempos de inspiración y espiración.

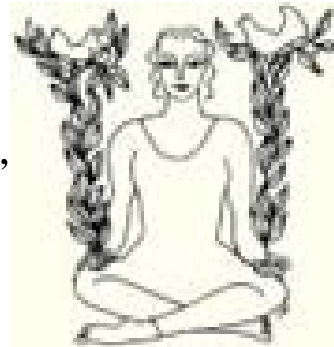
Si conseguimos centrar toda nuestra atención en los ritmos de la respiración y sincronización de los movimientos de cada postura lograremos calmar nuestra mente, concentrándonos en el interior de nuestro cuerpo, alcanzando a la unión de mente y cuerpo.

Postura de descanso—Arrodílese preocupándose que las piernas reposen desde las rodillas hasta la punta de los dedos de los pies dejando las plantas de los pies hacia arriba y juntándolos hasta casi tocarse los dedos de ambos pies. Enseguida baje lentamente posando sus glúteos sobre ambas piernas sentándose sobre talones y planta. Conserve una postura erguida manteniendo sus hombros alineadamente hacia atrás y su cabeza derecha firmemente relajada.. Una vez revisado todos estos pasos mental y visualmente en su mente, dejaremos caer nuestras manos posando nuestras palmas sobre las rodillas o muslos. Ahora respire lentamente, cierre los ojos y sienta su cuerpo, RELAJESE



CAPITULO 5

PRIMERAS POSTURAS DEL “SALUDO AL SOL”



En el Yoga cada postura activa determinada zona del cuerpo (músculos, huesos y articulaciones) Ejerce una acción directa sobre diversos órganos gracias al masaje que produce cada postura. Favorece al sistema nervioso e inmunológico. Por los efectos de las posturas modifica en alguna medida el flujo sanguíneo, revitalizando en esta forma ciertas zonas del organismo Produce naturalmente un cambio en la respiración y un estado mental diferente Construye una puerta en la conciencia del hombre, pudiendo profundizar mas allá de su propia limitación

- Adopta la posición de partida de pie. Los pies juntos casi tocándose los tobillos. Los brazos junto al cuerpo con las palmas de las manos hacia adentro manteniendo los hombros alineados y relajados. Con los ojos cerrados sentiremos nuestro cuerpo y trataremos de vernos desde afuera, nuestra posición. Respiraremos pausadamente con tranquilidad y relajadamente.

Con una inspiración alzaremos nuestros brazos por encima de la cabeza, juntando por sobre la cabeza nuestras palmas. Mantente en esa posición durante 15 tiempos durante el cual iremos dejando salir el aire. Luego mantendremos una respiración pausada mientras mantengamos esa postura. (fig. 1 y 2)

- Habiendo ya transcurrido los 15 tiempos de la postura anterior comenzaremos ha bajar nuestros brazos y al mismo tiempo iremos doblando la cintura, todo al mismo tiempo. Esto lo haremos luego de inspirar profundamente para cargarnos de energía. Una vez que llegemos abajo y nuestras manos (palmas o dedos) hayan tocado el suelo dejaremos salir todo el aire de nuestros pulmones, y alojaremos nuestros dedos de las manos bajo los dedos de los pies. Esta postura nos beneficiara para el estiramiento de los músculos de la espalda y la parte trasera de nuestras piernas. Manténgase así durante 15 seg. Sienta como sus músculos de espalda y piernas están estirados. También cada vértebra de su columna. Respire pausadamente. Sienta y comuníquese con su cuerpo. Mantenga los ojos cerrados. (fig. 3)

Ahora desarmaremos la postura. Con la misma tranquilidad que llegamos abajo sacaremos las manos de la posición en que están y comenzaremos a levantarnos lentamente, sin antes inspirar profundamente. Este proceso deberá durar al menos 6 tiempos. Cuando alcancemos la posición de partida. (De pie con las manos a los costados) flextaremos levemente las corvas de las rodillas, giraremos las palmas de las manos y las dejaremos hacia el frente nuestro, Inspiraremos profundamente tres veces (4 tiempos de inspiración y 5 de espiración) Con nuestros ojos cerrados permaneceremos así durante 15 seg. Dejaremos que nada perturbe y nos concentremos solo en mantenernos conectados con el Universo.

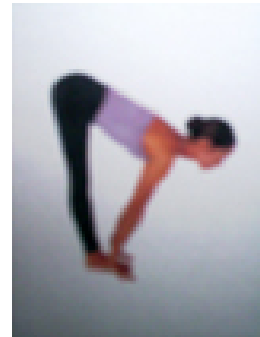
fig 1



fig 2



fig 3





CAPITULO 6

NUEVAS POSTURAS DEL “SALUDO AL SOL”

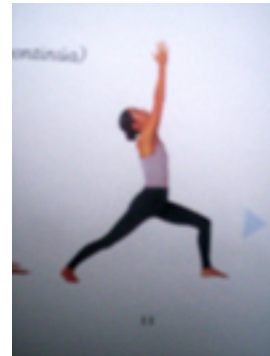
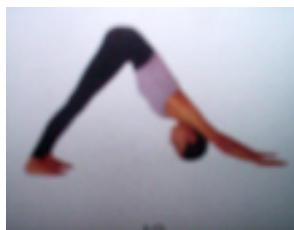
- El silencio es el gran auxiliar del investigador de la Verdad. En la actitud de silencio, el alma encuentra el camino mas iluminado, y lo que es ilusorio y engañoso se transforma en claridad cristalina. Nuestra vida es larga; la busca de la Verdad es ardua y el alma exige tranquilidad interna para trepar a su cumbre. (Gandhi)

Para comenzar haremos el calentamiento aprendido en el segundo capitulo. Este paso es indispensable para poder seguir adelante (en capitulo 9 haremos la serie completa de posturas del” saludo al sol”)--Hay técnicas dentro del Yoga que van mas allá.—Uniendo varias posturas, con una sincronización sistemática de la respiración, mas la dinámica en la practica, crea esta unión que tanto necesitamos para la practica del Yoga.—Postura, respiración y dinámica. Mas algunas posturas, nos generan gran calentamiento que recorre cada uno de nuestros órganos. Este calentamiento nos ayuda a la eliminación de toxinas del cuerpo en forma de sudor a través de la piel.

- Ahora practicaremos posturas que corresponden a la serie del saludo al sol.

- Comenzando con la postura de partida, nos pondremos de pie con ambos brazos estirados dejando las palmas de las manos casi pegadas a nuestras piernas. Dejando salir el aire de la inspiración del movimiento anterior, flexiona las rodillas y queda en cuclillas, luego deja caer todo el peso sobre tus manos y estira hacia atrás tus piernas quedando todo tu cuerpo sostenido sobre tu palma de manos y dedos de los pies. Ahora baja la barbilla hasta que casi toque el suelo, cuenta 8 tiempos hasta que comiences con la próxima postura. Queda respirando tranquilamente durante este tiempo y siente tu cuerpo.
- Ahora hace una inspiración y empuja los dedos de los pies hacia atrás dejando apoyado todo el pie sobre el empeine en el suelo. Enseguida estira los brazos, levantando tu cuerpo desde la cintura hacia arriba. El pecho debe salir por entre los brazos estirados y cabeza la levantas mirando hacia arriba.

Esta postura produce un gran beneficio para la flexibilidad de nuestra columna vertebral, así mismo como para nuestros riñones



CAPITULO 7

POSTURA DEL LOTO

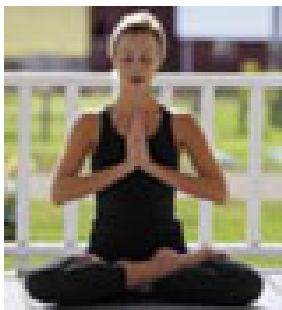


Cita—Todos los seres vivos dependen de la respiración—Puesto que es la fuerza que sostiene la vida misma Que determina el tiempo que todo va a vivir—Aquellos que veneran la respiración, como un gran regalo del Creador. Vivirán para completar su tiempo total de vida

Postura del loto o del Buda—Es una de las posturas fundamentales del Yoga. Fue adoptada en la India por los seguidores para meditar. , Pues esta ayuda a la concentración mental y comunicación con el Todo. También tranquiliza la mente y nos relaja el sistema nervioso. ;Muchos Yoghis la usan para escribir, leer y trabajar.—Esta postura nos proporciona grandes beneficios, como el mejorar la posición de la espalda, manteniéndose esta, erguida sin mucho esfuerzo de nuestra parte. Al tiempo de practicarla nos damos cuenta de que vamos adquiriendo mayor flexibilidad en nuestras articulaciones. Y. Lo mejor que nos llena de una gran tranquilidad a la mente y sistema nervioso Es recomendable que aquellas personas

que tengan problemas de circulación en las extremidades como, varices, no realicen nada mas que medio loto, es decir, que realicen la postura solo cruzando ambas piernas. Incluso, los novatos deben realizar medio loto, es decir que al cruzar ambas piernas solamente debemos poner un solo empeine del pie sobre la pierna contraria hasta adquirir la suficiente flexibilidad para realizar la postura definitiva. Ambos empeines sobre la pierna contraria, apoyando las rodillas (ambas) sobre el piso.--Una vez hallamos logrado la postura, podemos adoptar dos posturas con nuestras manos. La primera, es apoyar cada una sobre la rodilla del mismo lado, juntando el dedo pulgar con el índice; o la segunda, juntar las manos, apoyando la izquierda sobre la derecha, juntando nuestros dedos pulgares en línea con el ombligo En esta posición permanecerá durante 30 seg. para comenzar

- Esta postura por tratarse de la postura más importante en el Yoga deberemos tener presente la realizaremos regularmente después de cada sesión, permaneciendo en ella por espacio de 30 seg. el primer día, aumentando el tiempo de 15 seg. cada vez que lo haga hasta llegar a permanecer 3 minutos para cuando finalice el curso.





CAPITULO 8

POSTURAS DE SALUDO AL SOL

Cita—Cuerpo y respiración, esencia y energía, son uno.—Cuando el cuerpo no se mueve, la esencia no puede fluir.—Mas, cuando la esencia no fluye, la energía se estanca.

Para comenzar haremos el precalentamiento de costumbre (cap 2y3): Además en este capítulo agregaremos otro ejercicio de calentamiento que nos beneficiara en la parte muscular de los hombros que sufren del estrés, y que permanecen horas sentados en el escritorio—En nuestra postura de inicio, parados con los brazos colgando al lado, levantaremos ambas extremidades, luego de inspirar, hasta que los dedos lleguen a tocar nuestros hombros. Una vez hayamos adoptado esta posición, permaneceremos tranquilos durante 10 tiempos. Enseguida inspiramos nuevamente y sin mover los dedos de los hombros uniremos (o trataremos) nuestros codos delante de nuestro pecho. Una vez hayamos realizado este primer movimiento iremos con nuestros codos hasta atrás, lo más posible, y permaneceremos allí durante 10 tiempos. Este ejercicio lo deberemos practicar cada vez que realicemos el calentamiento inicial de cada cesión--Postura de preparación.— Pongámonos de pie con los brazos a ambos lados. La columna debe estar erguida, Aspiraremos y flextando las rodillas bajaremos hasta que nuestras manos toquen el suelo. Ambos brazos permanecerán separados al lado de nuestras piernas, haremos una

inspiración y dando un salto desplazaremos las piernas hacia atrás. Habiendo quedado todo nuestro cuerpo sostenido sobre manos y dedos de los pies, procederemos a poner los pies ahora apoyados sobre los empeines, y bajaremos nuestro cuerpo desde la cintura hasta atrás, dejando nuestro tronco alzado apoyado por los brazos semi estirados.—(fig 2)

Habiendo quedado con nuestro cuerpo, desde la cintura hasta los empeines, apoyados en el suelo, y el tronco flexionado hacia arriba con la cabeza levantada, iniciaremos la siguiente postura.--- Inspirando levanta los brazos hacia atrás, ponga las plantas de los pies sobre el suelo y levanta las caderas hacia el cielo adoptando una postura piramidal, dejando tu cabeza entre tus hombros. (fig 3)

A continuación, en la postura final piramidal gira tu pie derecho en 45 grados hacia fuera y das un paso con el pie izquierdo situándolo a la altura de tus manos. Ahora das una inspiración y levantas el tronco elevando los brazos juntando palmas. La cabeza la levantaremos y fijaremos la mirada en nuestros pulgares.—(ver imagen)

fig 1

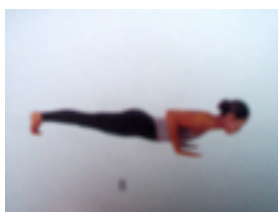


fig 2

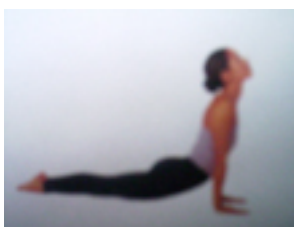
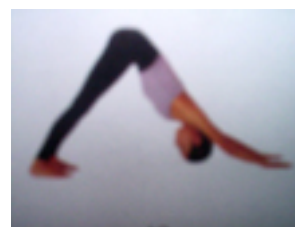


fig 3



CAPITULO 9

POSTURA DEL TRIANGULO



Cita: -- Abandona en la meditación los placeres de los sentidos—Al igual que una tortuga abandona sus limbos—

Así es como alcanzaras la paz

Comenzaremos con nuestros ejercicios de precalentamiento aprendidos en capítulos anteriores. Debemos tener presente la costumbre de tener una respiración fluida y sincronizada con cada movimiento que realizaremos, de esto dependerá el que nos llenemos de energía para todos los ejercicios y las posturas que hagamos. En todo momento mantendremos nuestros ojos cerrados y mantendremos un permanente dialogo con nuestro organismo, sintiendo el calor, y la energía que fluye desde la cabeza a los pies pasando por cada uno de nuestros órganos. Al final de la cesión de calentamiento nos quedaremos con los ojos cerrados, dejando de lado todos los pensamientos que nos perturben en la comunicación con el todo.—En estos capítulos aprenderemos dos posturas de pie, que para el Yoga representan una gran importancia por tratarse de asanas (postura) que vienen desde los comienzos de la practica del Yoga. La primera postura, es llamada, postura del triangulo. – Comenzaremos en la posición de pie y dando una inspiración daremos un paso

ala derecha.—Extendemos los brazos en posición horizontal, con las palmas hacia abajo.
Gire la planta del pie hacia fuera quedando paralelo al brazo derecha extendido.—

- Luego realice una inspiración profunda, y mientras exhala, estírese he inclínese lateralmente hacia la derecha hasta los dedos de su mano derecha toquen y lleguen a apoyarse sobre el empeine de su pie derecho (o hasta donde llegue sin esforzarse demasiado. Mientras tanto mirara su mano derecha extendida hacia arriba, cuidando de mantener sus rodillas estiradas. luego de permanecer en esta posición por 15 tiempos, sintiendo a nuestro cuerpo volveremos a la posición inicial y realizaremos los mismos movimientos hacia el lado izquierdo.—Esto es muy importante por cuanto, de esta forma la tensión y distensión se realiza en músculos y articulaciones de ambos lados



CAPITULO 10



Cita.—El Señor del Amor esta mas allá, pero también en nosotros---No ha nacido, carece de cuerpo y mente, nombre o forma—Sin embargo es la fuente de todo: Espacio, aire, fuego, agua y tierra—Los elementos a partir de los cuales se crea la vida.

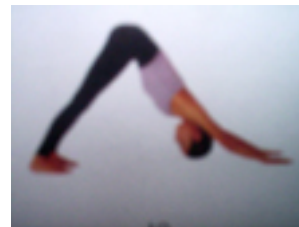
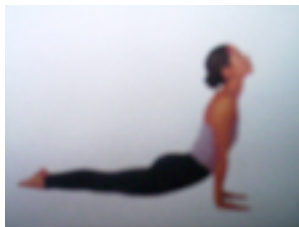
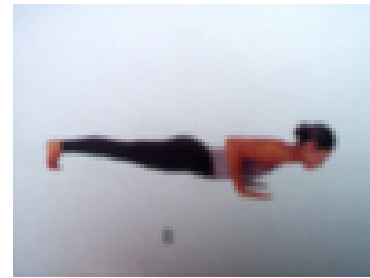
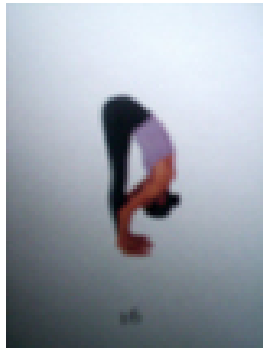
Esta primera parte (yo he querido dividirla en tres) he traspasado mi pobre enseñanza de lo aprendido con esfuerzo y dedicación. Al comienzo le relataba que mi decisión a seguir con esto se debió a un gran cansancio, que me llevo a un estrés generalizado. Además de agudizarse un cuadro de colon irritable, acompañado de una gastritis severa. Decía en un comienzo, que gracias a un hombre sabio me inicie poco a poco en esta disciplina de vida, que es el Yoga Yo deseo en lo más profundo de mi ser, poder aportar con mis conocimientos a ayudarlos a Uds. Y que junto con disfrutar de esto puedan mejorar su condición física, mental y espiritual, igual que Yo -- En este ultimo capitulo de la primera fase quisiera que aprendieran lo que se denomina “ el saludo al sol “. Esto es una serie de posturas que nos aportaran gran energía para enfrentar luego algunas posturas que necesitan gran flexibilidad y equilibrio--El saludo al sol comienza con la posición inicial, es decir, de pie, manos a los lados, el tronco debe estar erguido, los hombros atrás y pies juntos.

Mantendremos el equilibrio en esta postura, respirando pausadamente y concentrándonos en la posición de nuestro cuerpo, dejando de lado cualquier pensamiento (según algunos maestros esta sería una de las posturas más difíciles, por cuanto requiere de una gran concentración y abandono del entorno) Segundo paso. Alzaremos los brazos en línea con nuestros hombros hasta donde más podamos, juntaremos nuestras manos, dejándolos junto a las orejas. Seguidamente flexionaremos levemente las rodillas y haremos nuestros brazos atrás, junto con doblar la cintura también (cuidando de no esforzarse mas allá de nuestras limitantes) El equilibrio debemos conseguirlo, como decía, con la concentración (pensar solamente en lo que estamos haciendo) Según sea la condición acá permaneceremos en esta postura 5 tiempos. Tercer paso.-Ahora desarmaremos la postura anterior, lentamente, e inspirando bajaremos los brazos junto con el tronco, manteniendo nuestras piernas estiradas hasta el suelo tocando con los dedos o palmas según sea su flexibilidad. Las Manos las dejaremos al lado de los pies o delante de los mismos.

Cuarto paso. En esta posición anterior sosteniendo todo el peso sobre los brazos estiraremos la pierna izquierda hasta atrás posando nuestra rodilla, manteniendo el apoyo del pie sobre los dedos. Igual que la postura anterior permanecerá 5 tiempos Quinto paso.- Enseguida procederemos a recoger la pierna izquierda. Empuja con los brazos hacia atrás, vuelve a poner las plantas de los pies sobre el suelo, levantan las caderas adoptando la postura piramidal. Las manos deberán estar separadas al ancho de los hombros los dedos señalando hacia delante, los pies separados. Estira la columna y apegas los talones sobre el suelo, mantén la cabeza metida entre tus brazos y permanece así durante 8 tiempos Sexto paso.-Ahora bajaremos ambas rodillas y los pies quedaran con posados sobre los empeines, estiraremos los brazos hasta donde podamos manteniendo nuestras palmas

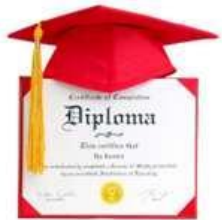
apoyadas sobre el suelo. Séptimo paso. Estando de rodillas, con las manos adelante, comenzaremos a avanzar nuestro tronco hacia delante manteniendo posado sobre empeines, piernas y cintura sobre el suelo, alzando tronco y cabeza mirando hacia arriba soportando todo el peso sobre los brazos. Mantendremos esta postura durante 5 tiempos. Una vez completada esta serie de posturas, deberemos retroceder y del paso séptimo pasaremos al sexto, hasta llegar a la postura inicial.

Con la postura inicial hemos completado la serie de asanas que se refieren al “saludo al sol “. Y con esto daremos por terminada esta primera fase. Espero que curso le haya servido para iniciarlos en esta forma de vida que nos ofrece el YOGA





Curso Gratis de Yoga



<http://www.educagratis.org>



Yoga:

El yoga es una ciencia que purifica nuestro cuerpo y nuestra mente, liberándonos de todas las perturbaciones. El yoga puede llegar a despertar en nosotros luminosos sentimientos y felicidad, los cuales fortalecen nuestras relaciones con nuestra esposa, los niños, padres, vecinos y compañeros de trabajo.





Educagratis



CONTENIDOS

- QUE ES YOGA
- COMO FUNCIONA EL YOGA
- ALGUNAS RECOMENDACIONES Y PREVENCIONES
- DONDE PRACTICAR YOGA
- COMO PREPARAR EL SITIO PARA NUESTROS EJERCICIOS
- CUANDO PRACTICAR NUESTROS EJERCICIOS
- COMO RESPIRAR COMO UN YOGI
- LOS EJERCICIOS Y SUS PRACTICAS
- LOS EJERCICIOS CON ILUSTRACIONES Y EXPLICACIONES ACERCA DE LA TÉCNICA Y LOS BENEFICIOS DE CADA UNO
- LOS CHAKRAS SEGÚN HIROSHI MOTOYAMA
- QUE ES MEDITACION
- QUE ES UN MANTRA
- SU SALUD
- EL YO SUPERIOR Y EL YO INFERIOR
- YOGA Y CONOCIMIENTO
- MATERIAL COMPLEMENTARIO SOBRE YOGA Y SALUD



<http://www.educagratis.org>



Educagratis

En Educagratis podrás encontrar Cientos de Cursos, clases online sin costo para aprender de forma significativa todo lo que siempre haz querido....



El Nuevo libro del Yoga, Centro Sivananda



<http://www.educagratis.org>



Educagratis

VISITANOS EN:

<http://www.educagratis.org>

.. y para más cursos relacionados con Empleos, Supervivencia, Felicidad, Seducción, Tai-Chi y mucho mas:

<http://autoayuda.educagratis.org>



Educagratis

Otros cursos
relacionados:

Pincha para
Ingresar →

- [CURSO GRATIS LENGUAJE DE SEÑAS](#)
- [Como conseguir un Buen Empleo - Trabajo](#)
- [Curso sobre Terremotos y Tsunamis](#)
- [Curso de Supervivencia](#)
- [Como ser Felices - Felicidad en la Vida](#)
- [Curso de Seducción](#)
- [Curso gratis de Tai Chi](#)
- [Curso de prevención ante un sismo \(temblores, terremotos, tsunami, etc.\)](#)
- [PAUSA ACTIVA = MAYOR RENDIMIENTO LABORAL](#)



Educagratis

Otros cursos
relacionados:

Pincha para
Ingresar →

- [Curso de Yoga](#)
- [Mejorando la calidad de vida en personas con capacidades diferentes](#)
- [Introduccion al Desarrollo Personal y Laboral \(Coaching\)](#)
- [Curso Atrévete a Ser Feliz](#)
- [Curso Efectos de la Risa](#)
- [Curso Sexualidad y Adolescencia](#)
- [Clases de Ortografía intuitiva y remedial](#)
- [Curso Liderazgo Juvenil](#)
- [Curso gratis de Gnosis](#)



Educagratis

Otros cursos
relacionados:

- [El Amor y la Sexualidad en el Adulto Mayor](#)
- [Curso de Técnicas de Masajes](#)
- [CURSO ANTI-BULLYING ESCOLAR SIN RIESGO FISICO](#)
- [Psicomotricidad y Estimulación Temprana](#)
- [Curso de Ceremonial y Protocolo](#)
- [Fundamentos de Biología CAF](#)
- [Relaciones interpersonales, desarrollo y mejora de las habilidades sociales](#)
- [Madres primerizas: derribando los mitos](#)
- [Curso sobre Maternidad y Trabajo](#)

Pincha para
Ingresar →



Educagratis

Otros cursos
relacionados:

Pincha para
Ingresar →

- [Beneficios del Yoga en la Tercera Edad](#)
- [Curso de Relajación para Docentes](#)
- [Curso de Imagen e Identidad](#)
- [Curso de Cuidados para Bebes](#)
- [Proceso del Embarazo semana a semana](#)
- [Yoga Integral y Meditación](#)
- [Curso de Programación Neurolingüística P.N.L.](#)