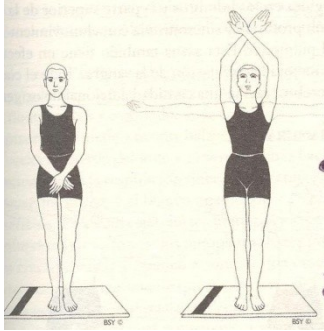




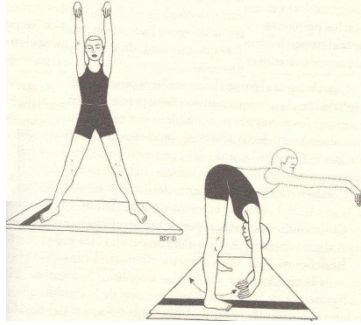
PRÁCTICA EN CASA

Realiza las siguientes prácticas en casa por lo menos una o dos veces a la semana. Mantener una práctica regular es importante para generar hábitos en el cuerpo físico y en la mente.

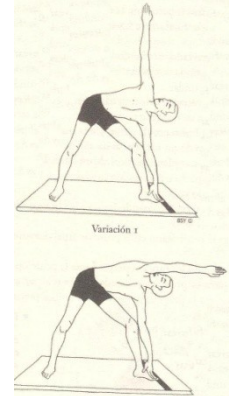
1 (5 repeticiones)



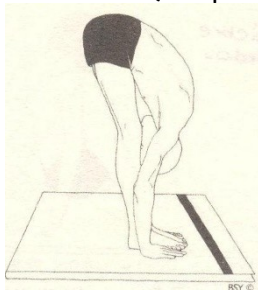
2 (5 repeticiones)



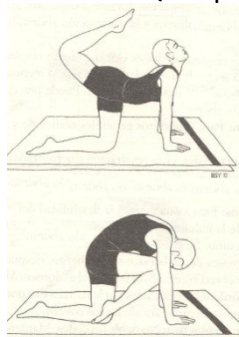
3 (5 a cada lado)



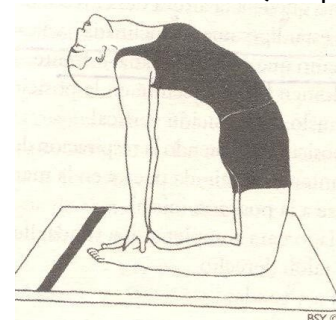
4 (5 repeticiones)



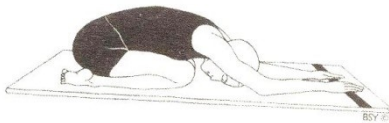
5 (5 repeticiones)



6 (5 repeticiones)



7 (sostener el tiempo que sea cómodo)



8 (5 repeticiones)

Respiración Yógica completa rítmica:
La duración de la inhalación es igual a la de la exhalación. Aumentar la duración si es cómodo (5 a 10 minutos).

9
Yoga Nidra

Figuras tomadas de: Sw. Satyananda Saraswati, *Asana Pranayama Mudra Bhandas*, Bihar School of Yoga, Munger, India, 1999.