

# BASES DEL YOGA

## Día 1

Mente: los 8 pasos del yoga

Cuerpo: saludo al sol A y B

Espiritu: respiración ujjayi



## MENTE

Los ocho pasos del yoga para lograr el estado más elevado de consciencia

- Yamas
- Niyamas
- Asana
- Pranayama
- Pratyahara
- Dharana
- Dhyana
- Samadhi

## CUERPO

- Los movimientos básicos de la columna vertebral: Flexión, extensión, rotación, flexión lateral, extensión axial.
- Introducción al Saludo al Sol A y B.

## ESPIRITU

¿Qué es vinyasa?

Ujjayi pranayama como forma de meditación.

# BASES DEL YOGA

## Día 2

Mente: Canales energéticos y chakras

Cuerpo: Posturas de pie

Espiritu: nadi shodhana



## MENTE

### Lineas energéticas del cuerpo físico

- Sushumna
- Ida
- Pingala

### Chakras

- Mooladhara chakra
- Svadhistana chakra
- Manipura chakra
- Anahata chakra
- Vishuddha chakra
- Ajna chakra
- Sahasrara chakra

## CUERPO

Introducción a las posturas básicas de pie

## ESPIRITU

Nadi Shodhana pranayama

# BASES DEL YOGA

## Día 3

Mente: kriyas y mudras

Cuerpo: Posturas de suelo,  
extensiones y torsiones

Espiritu: respiración kapalabhaati



## MENTE

Introducción a los Shat kriyas y mudras

Jnaana mudra: gesto de sabiduría

Chin mudra: gesto de conciencia

Naasaagra mudra: gesto de la punta de la nariz (se usa en naadi shodhana pranayama)

Khechari mudra: mudra de cierre de lengua. (con Ujjayi pranayama)

Shanmuki Mudra : gesto de interiorización (para Bhramari pranayama)

6. Shaambhavi Mudra : mirada al Tercer Ojo

Namaskaara Mudra / Anjali Mudra : Mudra de Saludo, las palmas se tocan planas o ahuecadas.

## CUERPO

Posturas de suelo

Extensiones

Torsiones

## ESPIRITU

Kapalabhaati prayanama

Kapala = cráneo; bhaati = reluciente. Limpia, carga y estimula la región frontal (Exhalación Activa e Inhalación pasiva)

# BASES DEL YOGA

## Día 4

Mente: bandhas y Om

Cuerpo: Posturas de suelo,  
extensiones y torsiones

Espiritu: La importancia de savasana



## MENTE

Introducción a bandhas - significado del OM

Jaalandhara bandha: cierre de barbilla(garganta)

Moola bandha: raíz/origen/perineo; (contracción/cierre del perineo)

Uddiyaana bandha: contracción/cierre abdominal.

Maha bandha: el gran cierre (todos los anteriores juntos).

## CUERPO

Posturas finales e invertidaas

## ESPIRITU

Savasana