

Diario de práctica para el alma de:



¿Que aprendí en el primer chakra?

Primer septenio: 0 a 7 años



¿Que miedos heredé?

¿Que miedos adquirí?

¿Que me invitan a desarrollar en mi ?



Práctica de yoga Primer Chakra

Intención de la practica del mes:

Explorar en la practica de Tadasana, Vrksasana, Utthita Trikonasana, Virabhadrasana II, Parsvottanasana y Virasana



Nombre de la postura:
Medidas de Seguridad:

-
-
-
-
-

MOVIMIENTOS:

- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción



Nombre de la postura:
Medidas de Seguridad:

-
-
-
-
-

MOVIMIENTOS:

- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción



Nombre de la postura:
Medidas de Seguridad:

-
-
-
-
-

MOVIMIENTOS:

- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción



Nombre de la postura:
Medidas de Seguridad:

-
-
-
-
-

MOVIMIENTOS:

- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción



Nombre de la postura:
Medidas de Seguridad:

-
-
-
-
-

MOVIMIENTOS:

- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción



Nombre de la postura:
Medidas de Seguridad:

-
-
-
-
-

MOVIMIENTOS:

- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción

Diseño de Práctica propia

INTENCIÓN _____

Postura	Tiempo	Emoción	OBSERVACIONES

Practica para el alma:
¿Que acciones busco en cada asana?
(Posturas de pie)
Describe que te observas en el cuerpo, ¿Que te decís?
¿Que emoción percibes en esa postura?

Tu Tadasana

Tu Utthita Trikonasana

Tu Virabhadrasana II

Practica para el alma:
¿Que acciones busco en cada asana?
(Posturas de pie)
Describe que te observas en el cuerpo, ¿Que te decis?
¿Que emoción percibes en esa postura?

Tu Virbhadrasana I

Tu foto de Parsvottansana

Tu Virasasana

Mi sadhana

Practica personal

Practica con profe

Practica con Video del reto

Meditación

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



Afirmaciones primer chakra

Afirmaciones 1º chakra



Semana del 15 al 21 de abril

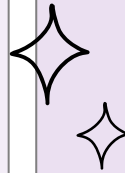
Semana del 22 al 28 de abril

Semana del 28 de abril al 5 de mayo

Semana del 6 al 12 de mayo

Conclusiones del primer chakra

Como evalúe mi
primer chakra



- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Notas

Guía que vas a presentar antes del 6 de mayo

Tu sadhana

Te proponemos que realices la practica que esta mas arriba. Comenzá con media hora y de a poco le vamos a ir sumando tiempo (durante el año)

Agrega una postura que abra para entrar a tu Sadhana y una que cierre, antes de Svasana.

También podes realizar los videos del reto que te los enviaremos grabados y/o la practica con tu profesora.

Es fundamental la practica asidua para que veas el efecto de la practica en tu vida.

Reporta la experiencia de las practicas contestando las siguientes preguntas:

¿Qué beneficios observas? ¿Que limites encuentras a la hora de realizarla?

¿Que tendrias que modificar para poder mejorar tu practica?

Ficha Técnica - Anatomía aplicada al yoga

Realiza la ficha técnica de: Tadasana, trikonasana, Vrksasana, virabhadrasana II, Parsvottasana y Virasana. Teniendo en cuenta sobre todo las piernas. Observa estas posturas en ti, Y cuales acciones son las que sientes que mas tienes que trabajar en tu cuerpo y tu alma.

Reporta:

¿Que movimiento de las posturas fue mas desafiante y porque? ¿Como lo relacionas con tu mundo emocional?

Filosofía

Te sugerimos que apliques la filosofia del yoga para la vida. Por ello iremos trabajando distintos temas en cada encuentro para que la Filosofia tambien te guie y te ayude a desarrollar sabiduría para aprender a vivir.

En este modulo, observar nuestros pensamientos o fluctaciones de la mente durante la practica, y quizas durante tu dia, con el objetivo de aquietar los pensamientos y focalizarlos en la intención de la práctica.

Lee el sutra I.2 y comparte como puedes aplicarlo a tu vida.

¿Qué palabras y cómo hicieron las llevaron palabras o frases te sueles decir en las prácticas? En qué otras áreas de tu vida observas que vienen los mismos pensamientos?

Emociones y chakras

TENGO MIEDO A:

AMO MI:

ME LLEVA A DESARROLLAR EN MI:

Conclusiones del primer Chakra



Me agradezco por:

Me comprometo a::