

INTRODUCCIÓN AL YOGA CLÁSICO

(ESTILO SIVANANDA, serie Rishikesh)



Sirve, ama, da, purifícate, medita, realízate.

Swami Sivananda (Maestro espiritual hindú, 1887-1963)

Es una corriente de yoga que se basa en la tradición científica y en la tradición filosófica y espiritual del yoga.

Por lo tanto, retoma los caminos tradicionales del yoga (karma yoga, bhakti yoga, jñana yoga y raja yoga), es medicinal y místico, y contempla el yoga no solo como una serie de prácticas sino como un estilo de vida integral para salud, el equilibrio interior y para el despertar emocional.

CLASE BÁSICA DE HATHA YOGA

- SAVASANA
- PRANAYAMA
 - ANULOMA VILOMA
 - KAPALABHATI
- SAVASANA
- ELEVACIÓN DE PIERNAS
- SURYA NAMASKAR
- SIRSHASANA
- SARVANGASANA
- HALASANA
- MATSYASANA
- PASCHIMOTHANASANA
- BHUJANGASANA
- DHANURASANA
- ADHO MUKHA VAKRASANA
- ARDHA MATSYENDRASANA
- KAKASANA
- PADA HASTHASANA
- TRICONASANA
- SAVASANA FINAL
- AGRADECIMIENTO



