



yogainclusivocostarica



el
espacio

Secuenciación





Secuenciar

En el **Hatha Yoga Padripika** se mencionan **cuatro etapas evolutivas diferentes de yoga** afirmando que pueden aplicar al estudio de las practicas de yoga.

Estas etapas se conocen como bhava, que se refiere a **una evolución natural** en la que la calidad de la experiencia cuerpo y mente.

1. Arambha Avastha o Etapa Inicial. Familiarizando con nuestro cuerpo, explorando asanas de yoga.

2. Ghata Avastha o Etapa Recipiente. Empezamos a explorar y profundizar en los cambios y los efectos el cuerpo y la mente.

3. Parichaya Avastha o Etapa de Crecimiento. Al purificar el cuerpo y la mente, iniciamos la relación con la mente.

4. Nispattia Avastha o Etapa de Consumación. Con el cuerpo y la mente purificada, hasta volverla una cualidad firme y estable.



Parinamavada

Se refiere a **la comprensión de que el cambio es constante y es una parte inherente de la naturaleza de la existencia.**

Este punto reside **la sencillez y el reconocimiento** en donde estas y progresar desde ahí, en lugar de forzar y dar un salto hacia adelante y sacrificar la estabilidad y la comodidad.





Vinyasa Krama

El vinyasa krama nos enfoca en un sistema integrando la respiración, la mente y el cuerpo, mientras se avanza secuencialmente hacia una practica más profunda.

Los vinyasas son variaciones y movimientos en lo que concientemente conenctamos entre sí la respiración, la mente y el cuerpo.



Pratikriyasana

Prati significa contra y kr acción, por lo tanto **se refiere al asana opuesta o contra postura.**

Asana que permite **neutralizar, integrar, purificar y refinar** el proceso de la práctica.

Permite **integrar las acciones anteriores y prepara para moverse** a la siguiente asana, secuencia, sin tensión y de forma balanceada



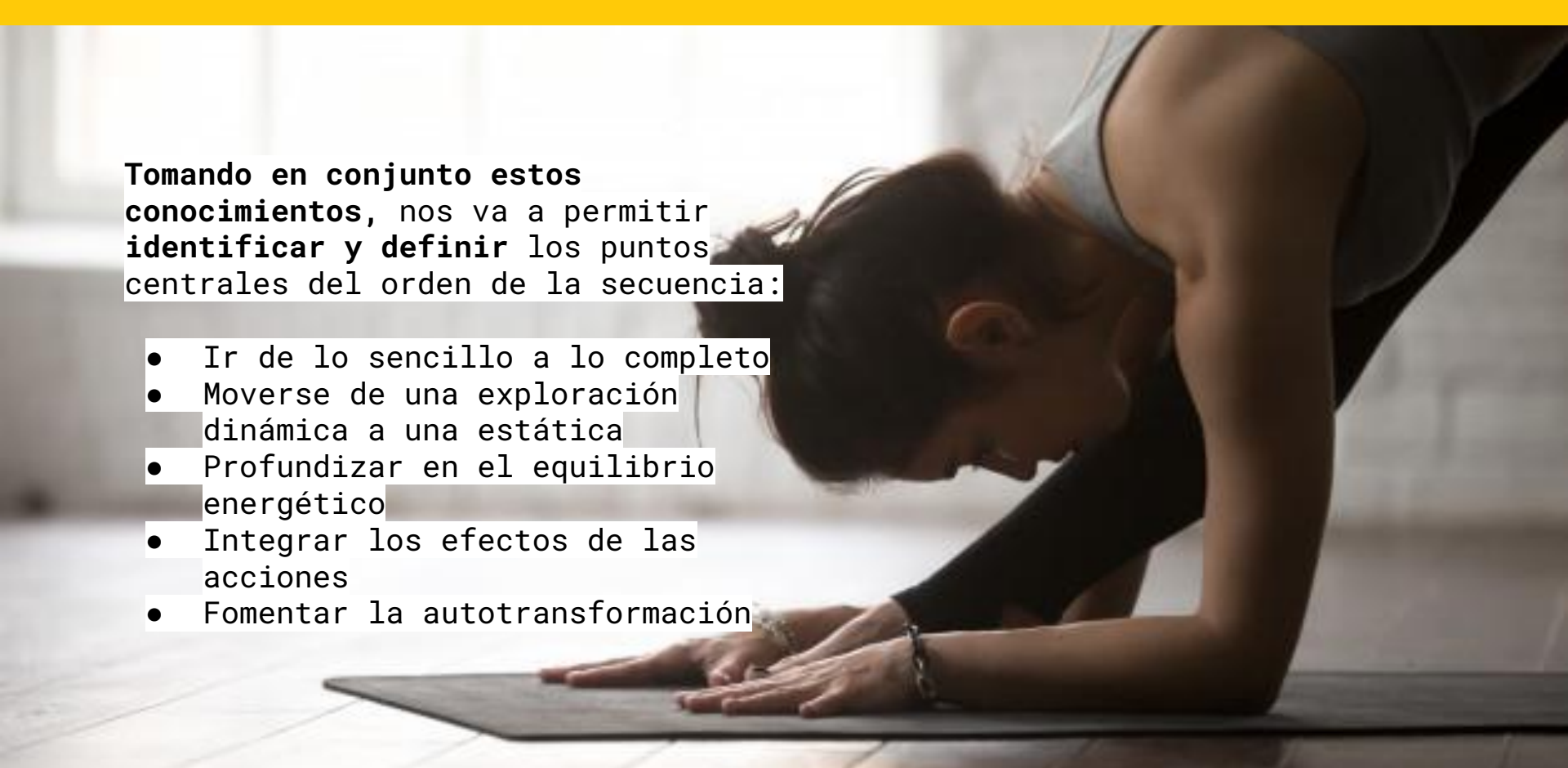
Conceptos para definir la secuencia

- Conocimiento de Causa
- Eficaces
- Eficientes
- Maravillosas
- Integradas

Principios básicos:

- Energizantes.
- Relajantes.
- Dinámicas.
- Estáticas.





Tomando en conjunto estos conocimientos, nos va a permitir identificar y definir los puntos centrales del orden de la secuencia:

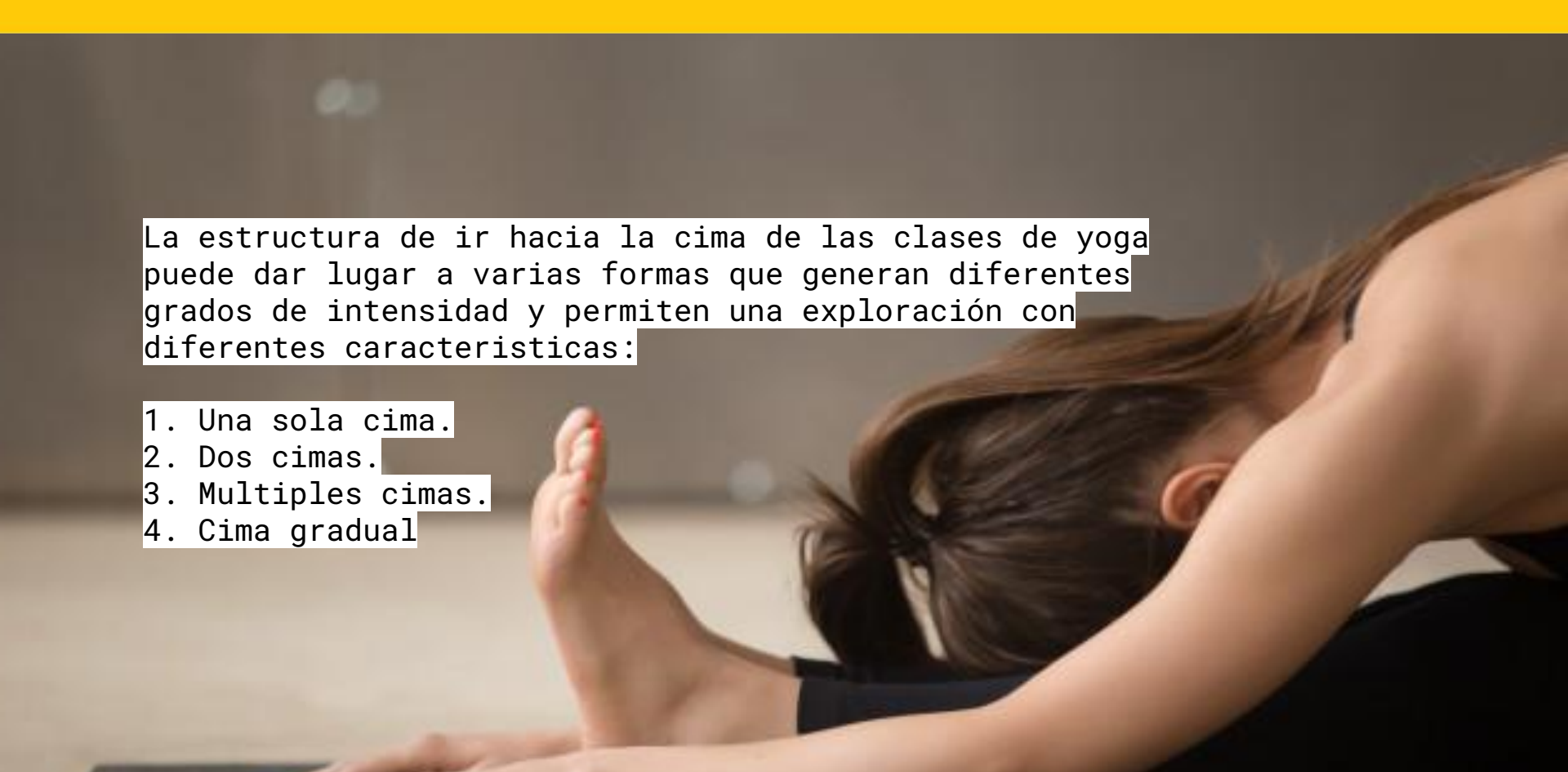
- Ir de lo sencillo a lo completo
- Moverse de una exploración dinámica a una estática
- Profundizar en el equilibrio energético
- Integrar los efectos de las acciones
- Fomentar la autotransformación

Hacia la cima

El poder de la práctica del yoga para elevar, potencial y transformar nuestra vida se logra al hacerlo de manera constante durante un largo periodo de tiempo.

Cada vez que llegamos a la práctica tenemos una nueva oportunidad y posibilidad de aprender más acerca de la técnica de la asanas, de la respiración, bhandas, drishti, cuerpo energético, explorar límites y equilibrar el esfuerzo y la facilidad.





La estructura de ir hacia la cima de las clases de yoga puede dar lugar a varias formas que generan diferentes grados de intensidad y permiten una exploración con diferentes características:

1. Una sola cima.
2. Dos cimas.
3. Múltiples cimas.
4. Cima gradual





1. Iniciando

Es aquí donde se inicia plenamente **el proceso interno de la práctica**, animando a los estudiantes a desarrollar una conciencia de sí mismos, cada asana, cada momento del asana y del espacio entre las asanas, cada respiración, sensación, pensamiento, sentimiento sea una ventana de transformación hacia su naturaleza: **mente, cuerpo, ser.**



2. Calentando.

El calentamiento debe realizarse al principio de la práctica para proporcionar calor a todo el cuerpo. Una vez que el cuerpo eleve su temperatura, es importante mantener el calor durante el camino hacia la postura cima para que la columna y el cuerpo se mantengan flexibles y la mente centrada.

3. Caminando.

Al crear la secuencia estas marcando un **orden claro y específico de acciones y posiciones** que se anticipan o canalizan la energía hacia la postura pico o cima. Los elementos que constituyen la postura pico son principalmente la orientación para la secuencia y de la posición del cuerpo respecto con a la gravedad, posición de las articulaciones y las acciones de los músculos.



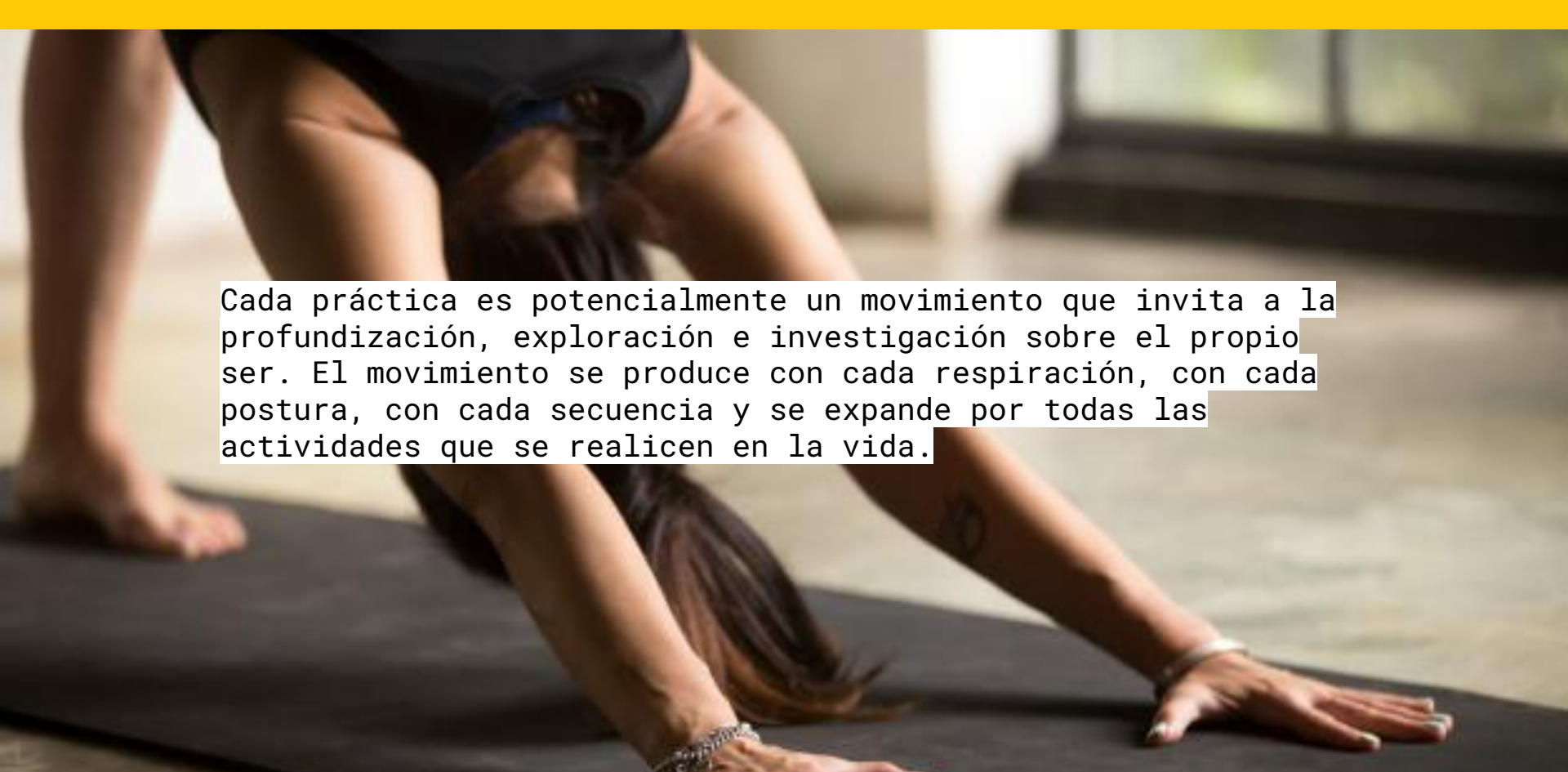
4. Explorando.

Las partes más fácil y la más difícil de la clase es la postura pico. Fácil si el camino ofrece una vista amplia y clara a través de asanas preparatorias y difícil porque requieren más fuerza, apertura y equilibrio que el resto de las posturas

5. Integrando.

En una clase es importante ir ofreciendo **asanas integradoras y restauradoras** después de la postura pico y antes de entrar a savasana.





Cada práctica es potencialmente un movimiento que invita a la profundización, exploración e investigación sobre el propio ser. El movimiento se produce con cada respiración, con cada postura, con cada secuencia y se expande por todas las actividades que se realicen en la vida.

Práctica Integral

Incluir en todas las prácticas posturas de cada grupo de asanas: asanas de extensión, flexión adelante, inclinación lateral, rotación, equilibrio e invertidas, **buscando las variantes que más se adecúen a lo que busquemos, sin que se pierda la función de la postura.**



- Centramiento
- Pre calentamiento
- Calentamiento
- Posturas de balance de pie
- Posturas para el Core
- **Posturas invertidas**
- **Posturas de torsión**
- **Posturas de extensión**
- **Posturas de flexión**
- Restauración
- Descanso





yogainclusivocostarica



el
espacio