

El estado de disponibilidad: es un estado de entrega y apertura hacia el momento presente. Desinterés de lo que constituye la trama cotidiana, una armonización interior, un firme propósito de participación consciente.

Shunya (5)

Respiraciones completas (3)

Karanas:

Rodada

Namaskar (3)

Suryanamaskar (3)

Después de relajar y respirar de manera completa, prepárate para la sesión de asanas.

Asanas:



Trikonasna



Este es un momento muy apropiado para tomar consciencia del efecto que ha dejado el asana que acabas de realizar.



Matsyasana



Este es un momento muy apropiado para tomar consciencia del efecto que ha dejado el asana que acabas de realizar.



Kandharasana.



Este es un momento muy apropiado para tomar consciencia del efecto que ha dejado el asana que acabas de realizar.



## Pachimottanasana.



Acabada la sesión de asanas, prepárate para una relajación completa. Eliminación de toda tensión o esfuerzo corporal. Liberación y relajación de tensiones emocionales. Calma y silencio de pensamiento.

Pranayama:

Nadi Sodhana Pranayama, Respiración alterna: 6:12:6:12

En postura de meditación Ardha Sidhasana, toma conciencia de la respiración natural, deja que ella te ancle en el presente, y desde ahí observa, se un espectador inafectado que contempla con cierta distancia los procesos mentales, sin intervenir, remodelando tu mente para conducirla a un estado de calma, y mediante la fijación en un solo objeto o idea, poder trascenderla, poder ir más allá de su propio funcionamiento, desarrollando el potencial creativo e intuitivo, el potencial espiritual.

Feliz práctica, Namasté.