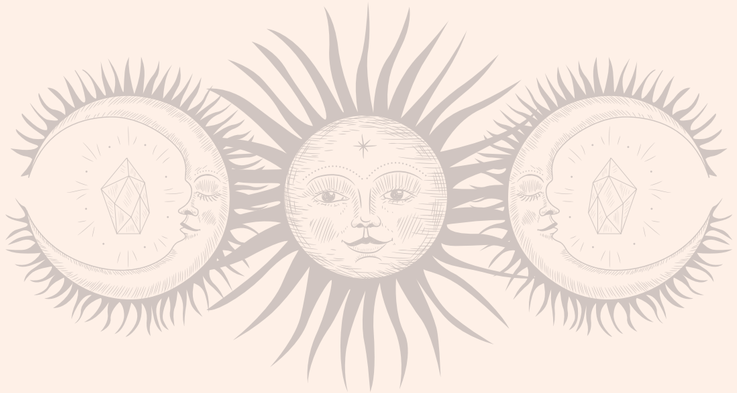
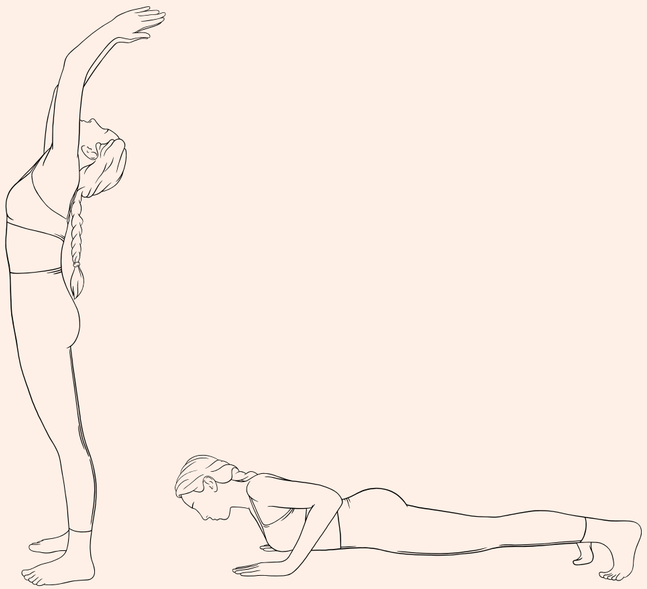
Vinyasa Yoga Funcional y Viniyoga.

3er directo

- Significado de Krama Vinyāsa.
- El maṇḍalāsana yang.
- La Curva energética.
- Posturas que van en cada etapa de la curva.
- La metamorfosis de la cadera



Krama Vinyāsa



Vinyāsa se puede definir como vincular respiración a movimiento y mientras esto es cierto, literalmente se refiere más a un trabajo en progresión.

क्रम Krama viene de su raíz √kram que significa paso.
न्यास Nyāsa significa situar.

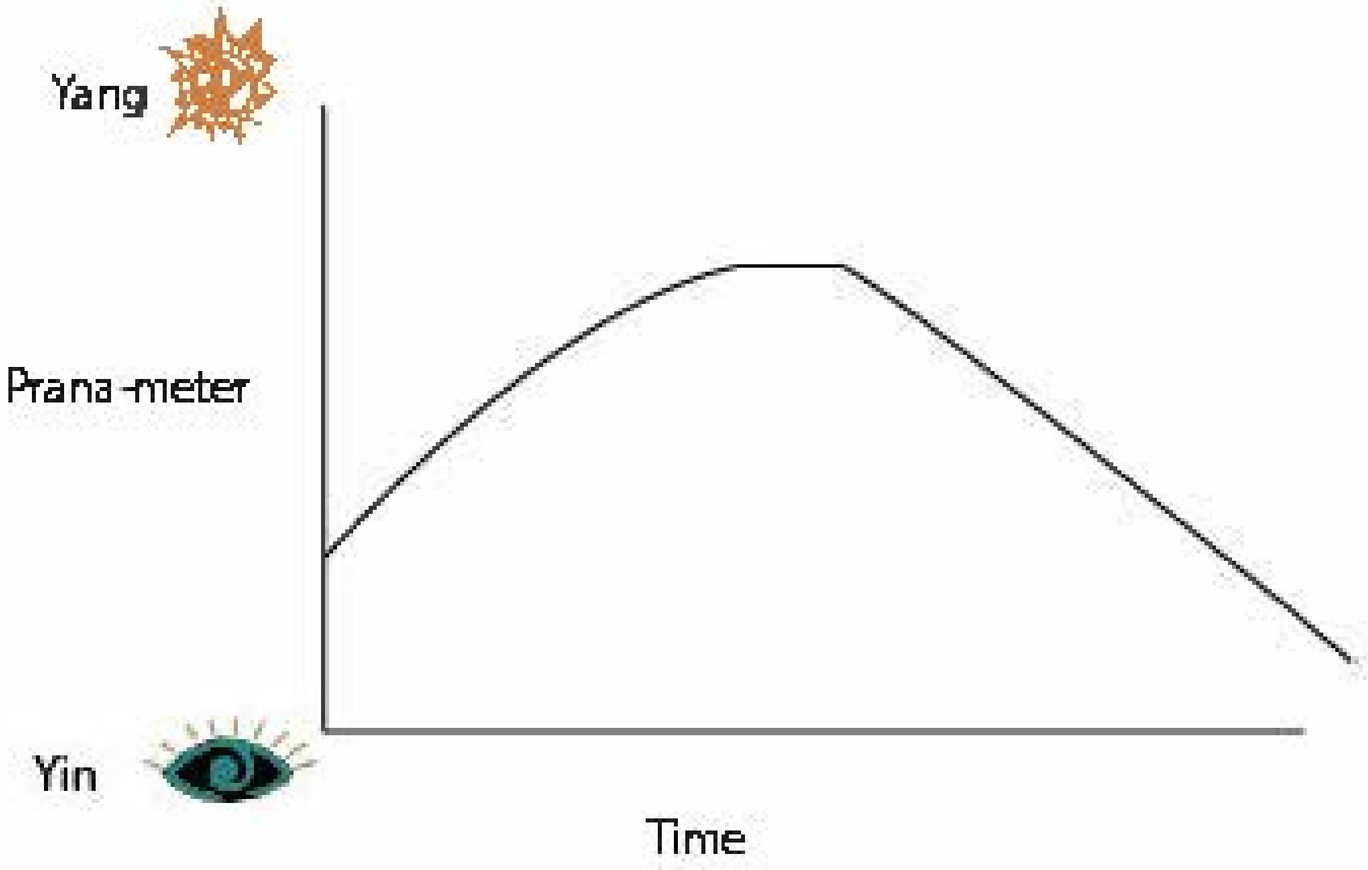
El arte de situar una postura detrás de otra de una manera inteligente y efectiva.

KATHY PÁEZ
YOGA

El maṇḍalāsana

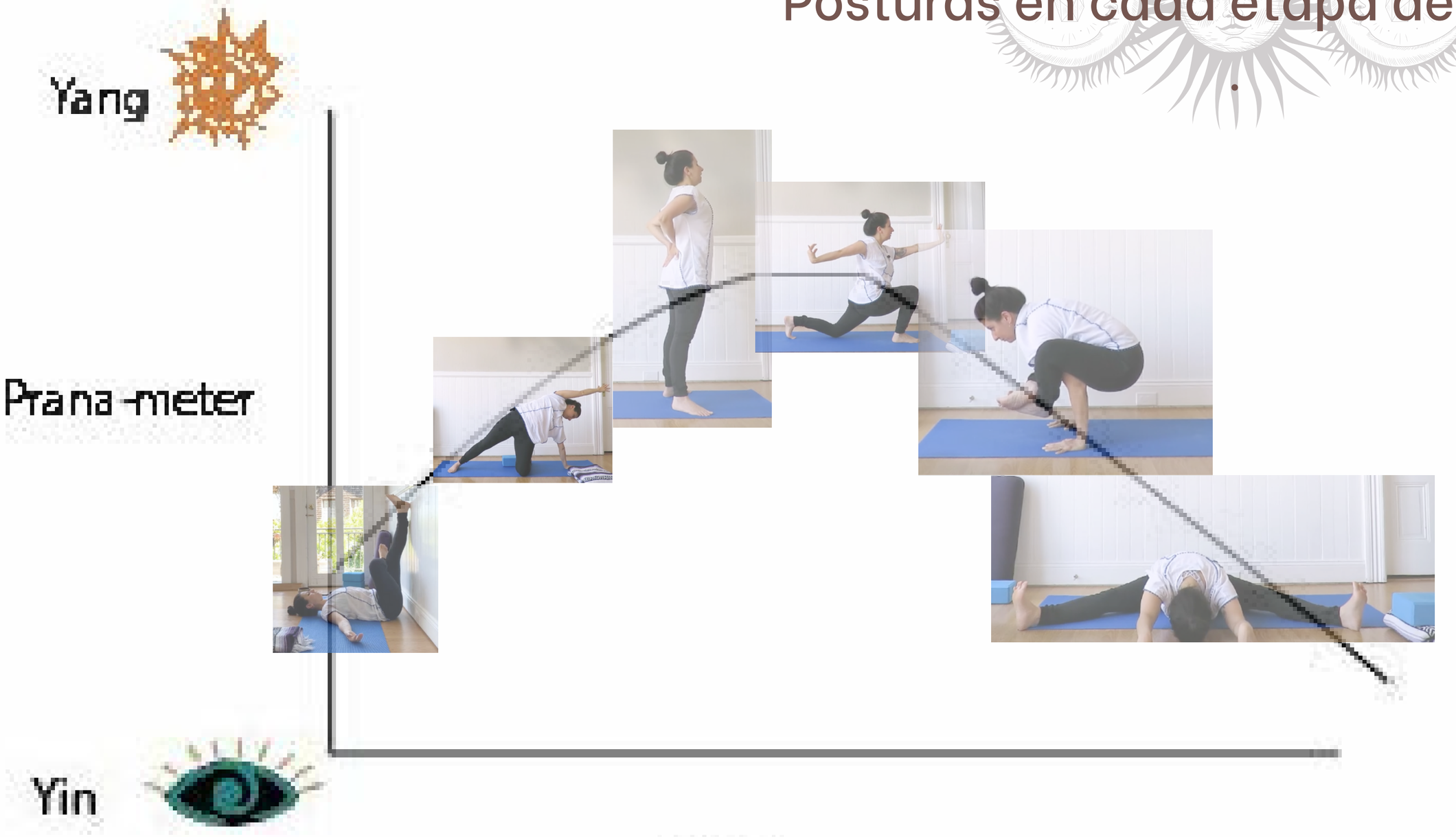
KATHY PÁEZ
YOGA

La Curva energética



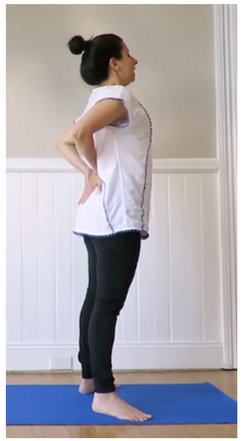
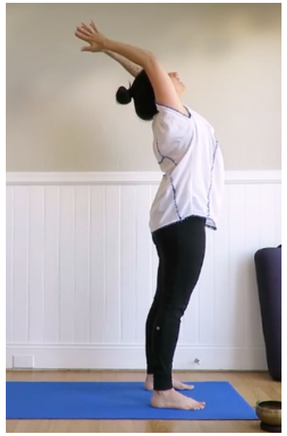
KATHY PÁEZ
YOGA

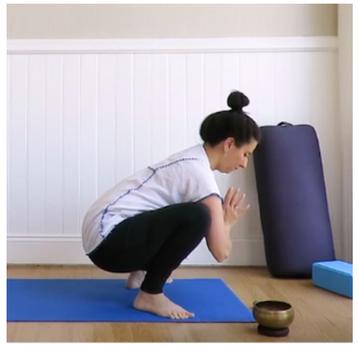
La Curva energética
Posturas en cada etapa de la curva.



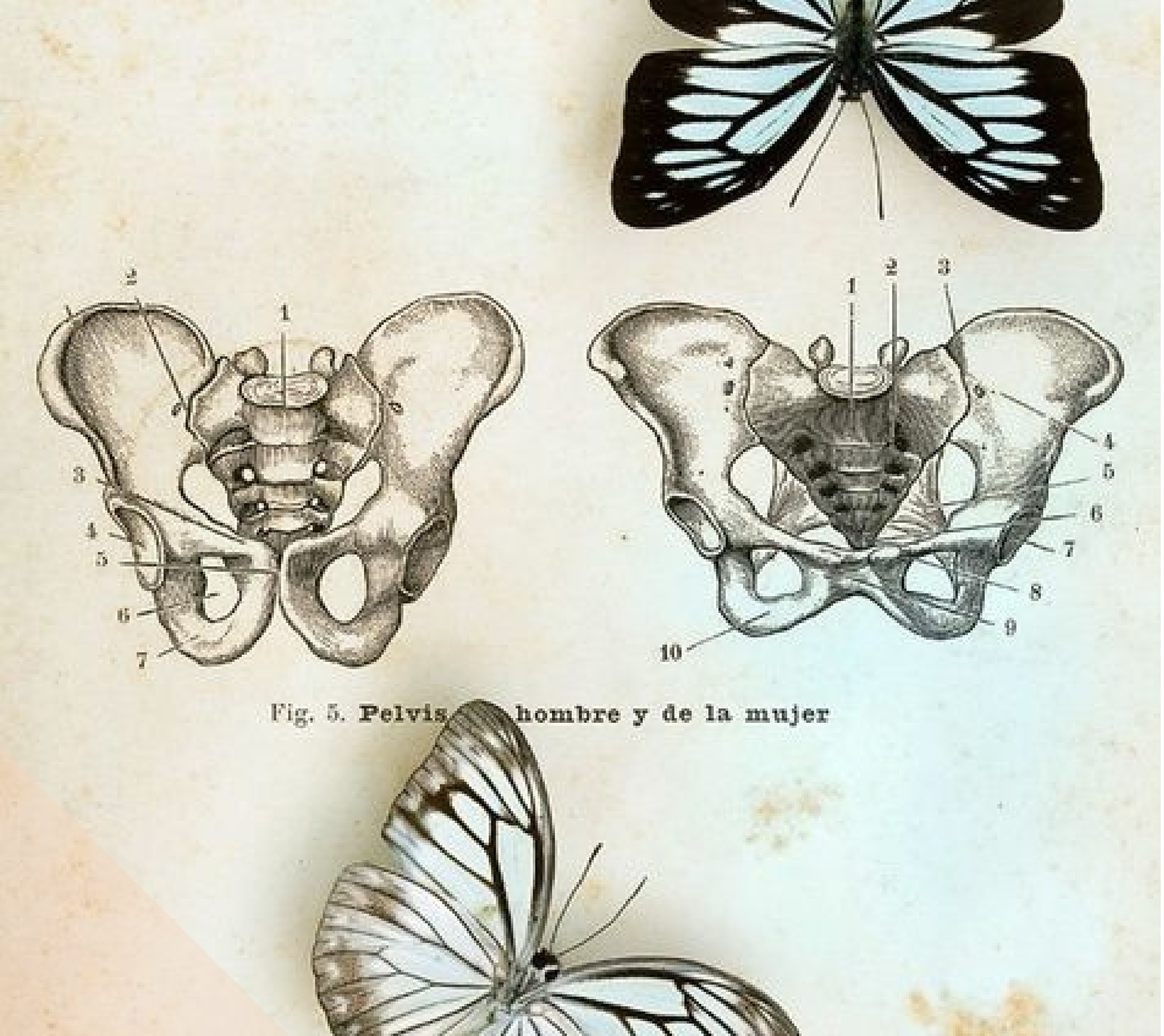
KATHY PÁEZ
YOGA

La Curva energética.
Posturas en cada etapa del ciclo.



KATHY PÁEZ
YOGA



La metamorfosis de la cadera

Enfoque en los 6 rangos de movimiento del fémur.

KATHY PÁEZ
YOGA

La Metamorfosis de Tu Cadera.
60 minutos. Nivel II / III
Postura Pico: Pensado como sesión global para caderas pero puede ser maricyasana. Posiblemente en otra sesión, hanumanasana.

Calentamiento: Con pared: enhebrando la aguja, supta upavista konasana.

1era OLA
Vinyasa lateral desde vajrasana en progresión hasta ardha vassitasana.

2nda OLA
Mandalanamaskar x 2 con izquierda dirigiendo. X2 con derecha dirigiendo. Hacer las vueltas que quieras.

Vinyasa Inicial	Vinyasa Central	Vinyasa de cierre
Tadasana a ardha malasana	• Anjaneyasana • Eka pada adho mukha svanasana. • Virabhadrasana I	Virabhadrasana III en progresión
Extensión en tadasana a malasana	• Eka pada rajakapotasana. • Eka pada adho mukha svanasana. • Virabhadrasana I X3 De atrás hacía adelante.	Después de la última vuelta. Prasarita parivrita. Bhujapidasana. Equilibrio sobre dedos de los pies.

2nda OLA
Baddha Konasana
Paschimattanasana
Poorvotanasana con juego de vinyasa.
Marichyasana.
Upavista Konasana

3era OLA y de cierre
Shalabhasana
Bhujangasana
Balasana
** Shavasana **

KATHY PÁEZ
YOGA