

YOGA EN FAMILIA: Viernes 26 de abril 2013
1ª Grupo .3ª sesión. Colegio Diego de Colmenares
de 17 a 18 horas

Color Azul.- Voz, comunicación, garganta.

Color Añil.- memoria, pensamiento,
inteligencia.

- Creamos el “ mandala” con las mariposas coloreadas.█
- Vemos quienes han traído los cuentos para representar.

- **Meditación: canalización de las emociones a través de los dedos de las manos:**

1.-Pedimos y agradecemos a la Madre Tierra que recoja mis preocupaciones a través de los dedos pulgares de mis manos.

2.-A través de los dedos índices, pedimos y agradecemos a la madre tierra que recoja mis miedos, mis indecisiones, mis limitaciones por creer que no puedo.

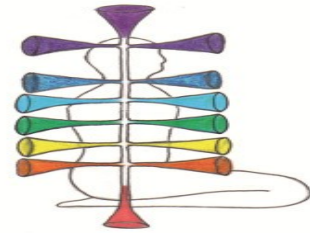
3.-A través de mis dedos medios, los dedos corazón, que recoja y entierre mis envidias, mis celos, mis momentos de enfado y mal humor aún sin saber porqué me suceden, mis rabietas, mis nerviosismos incontrolados.

4.-A través de mis dedos anular, mis sentimientos tristes, mis llantos con sus lágrimas, esos momentos en que siento que la energía disminuye y me deprime, y me hace sentir conmigo misma perdida, confundida, extraña, y no se por qué.

5.-Y le agradezco a la madre tierra que todo esto que a través de mis dedos de las manos le entrego pueda transformarlo, disolverlo, quitarle importancia y haga renacer una nueva fuerza en mi interior, una fuerte impulso, un renovado equilibrio, un discernimiento para saber distinguir que es lo que mas me conviene en cada momento

en que yo tenga que elegir, y lo pase todo a mis pequeños dedos mequiques, transformados en la energía que necesito para vivir content@ conmigo misma.

- **Activamos la glándula TIMO**
- (Alma y Vida en griego), órgano del sistema linfático del cuerpo.



M años juntas por delante del esternón, rítmicamente hacemos una percusión sobre él y mentalmente visualizamos que la energía que activamos, se reparte por el interior de nuestro cuerpo. El Sistema Linfático extrae los materiales extraños, las toxinas y los desechos de las células, arrastrándolos a la corriente sanguínea para su depuración y eliminación.

EN EL CEREBRO:

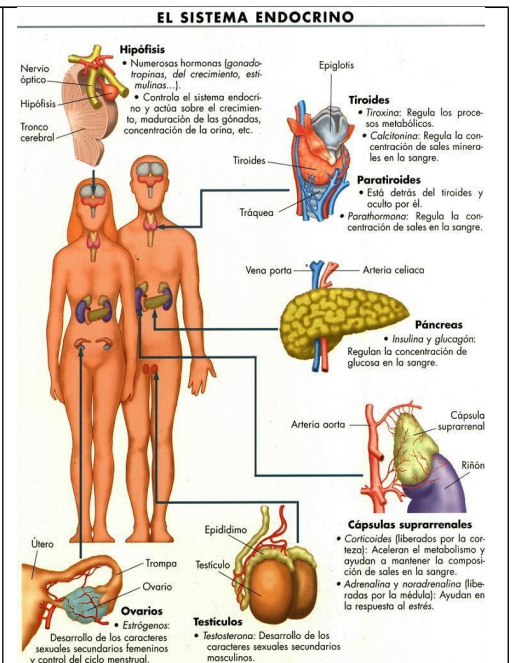
Hipofisis.-la estimulina, la gonadotropina regulan las hormonas del crecimiento global del cuerpo.

EN LA GARGANTA:

Tiroides, y paratiroides.- procesos del metabolismo y la concentración de sales en la sangre

En los riñones:

EN EL PÁNCREAS, se suelta la insulina y el glucagón, para regular la concentración de azúcar en la sangre



SOBRE LOS RIÑONES:

- **Las capsulas suprarenales:** sueltan los corticoides, para mantener la concentración de sales en la sangre, la adrenalina y noradrenalina, equilibran el grado de estrés y la energía interna






LAS GLANDULAS SEXUALES:









- **Los Ovarios** en la mujer: los estrógenos ayudan a desarrollar los caracteres sexuales, secundarios, femeninos
- **Los testículos** en los hombres: la testosterona, los caracteres secundarios masculinos.

SECUENCIA DE ASANAS

- Relax.
- Lotto.
- Rana
- Arbol
- Cigüeña
- Oso
- Gatos
- Cobra
- Perro boca abajo
- Corredor
- Plancha alta
- Plano inclinado
- Embrion vertical
- Arbol
- montaña

***SALUDO AL SOL:**

1.	Al amanecer, cuando abro mis ojos tras el sueño y el descanso de la noche,	
2.	Yo, (<u>Nombre</u>) ... Saludo AL Sol y le agradezco estar viva para disfrutar el nuevo día	
3.	Hablo con la madre tierra: Madre Tierra , ayúdame por favor a pisar firme	
4.	Dame la fuerza del corredor <u>Paso Intermedio:</u>	
	Ayúdame a sentir mi cuerpo y ser flexible y humilde a través de mis rodillas, mis pies y mis manos	

5.	Que yo desarrolle mi equilibrio y permita que resbalen a lo largo de mi espalda las tensiones que no necesito para nada	
6.	Que descanse y observe recogido en mi propio interior como el gato estirado, y aprenda a Aquietar mi mente estando en todo momento confiado y alerta con todo lo que vive a mi alrededor	
7.	Que salga adelante con la fuerza y energía de la cobra, que suelta la piel que no le sirve y busca el mejor camino a seguir	
8.	Que sea fiel a mi misma como el gran perro boca abajo que comprende y acepta a su dueño tal como es, sin juicios...	
9.	Que yo me prepare como el corredor y me ayude y anime a mi mism@ cuando creo que no puedo mas	
10.	Que nunca pierda la paciencia conmigo y los que me quieren y los que me rodean	
11.	Y que al fin del día te despida y me extienda tan grande como tu, Gran Sol, y te despida sintiendo que he crecido en conocimiento, sabiduría y amor, mucho amor hacia mí misma .	
12.	Que reserve a lo largo del día, momentos para mi propio descanso, para escuchar mi silencio, como lo haces tu gran sol al dejar paso a la magia de la noche...	

***RECUERDA:** cada mañana, dale la bienvenida al Sol y agradécele la luz que nos regala, ten en cuenta que en algún momento puede haber nubes, lluvias, tormentas... El Sol comparte con todos ellos, pues juega para formar el **A R C O I R I S** en la bóveda del cielo

***lleva tus manos sobre el ombligo, visualiza el color amarillo y el calor y la fuerza del Fuego que es el Sol, nutriendo a la madre Tierra**

***SECUENCIA DE LOS CHAKRAS:**

1* Lleva tus manos bajo el pubis. Visualiza el **color rojo, Yo Siento. La Tierra.** Yo siembro la semilla elegida y que quiero recoger como fruto.

2* Lleva tus manos sobre el pubis y visualiza el **color naranja, Yo soy creativo. El Agua,** la sensación de limpieza, claridad y fluidez, riega la semilla que pusiste en la madre tierra. Yo creo. Yo soy capaz de colorear, escribir un cuento, transformarme y sentir como los animales...

3* Lleva tus manos sobre el ombligo, Visualiza el **color amarillo, Yo puedo. El Fuego.** tengo la fuerza del fuego, de los rayos del Sol,

4* Lleva tus manos sobre el esternón, delante de tu pecho. **Color Verde. Yo me acepto. El Aire,** yo me quiero, yo me comprendo, yo me cuido a mi mism@.

5* Lleva tus manos a la garganta. **Color Azul. Yo me comunico. El Aire.** Toma contacto suave a través de las yemas de tus dedos.. Yo me expreso. Yo canto mi nombre. El color azul alimenta mi voz para hablar, para contar un cuento. El color Azul, equilibra y relaja la expresión de mis sentimientos.

6* Lleva tus manos al centro de la Frente .**Color Añil. Yo pienso. El Eter.** Lo ubicamos y lo estimulamos con los pulgares tocando suavemente

el entrecejo. Así estimulo mi pensamiento, Así activo mi memoria. Así despierto mi inteligencia. **Así puedo entrar a escuchar mi propio silencio.**



7* Posición del Diamante: (Dureza, Invencible). **Color Violeta. Soy UNO con el Universo.** Soy un Diamante, y a través de mi inteligencia, mi pensamiento y el cuidado de mi mism@ cada día me ayudo a transformarme. Me encuentro en mi equilibrio interior, pensamiento, silencio.

ESCUCHA: -¿QUÉ TE ESTA DICIENDO EN ESTE MOMENTO TU MENTE?.

1. Yo siento

2. Yo soy creativo

3. Yo puedo

4. Yo me acepto

5. Yo me comunico

6. Yo pienso y decido lo que creo que es mejor para mí.

7. Yo formo parte del universo.

El diamante recibió este nombre por su dureza y su nombre procede del griego "adamas" que significa invencible seguro que se necesita calor y presión muy elevados (entre 1100 y 1300°C) para que el carbono cristalice con esta estructura. Los grandes Mogoles de la India, hace 2.800 años la forma más frecuente es el octaedro, y el cubo.

• **PRESENTACIÓN DEL GRUPO DE PERSONAS. COMPARTO COMO ME SIENTO...**

- Nombre. Como me siento. Color que me gusta. Animal de tierra, agua, aire. Elemento de la naturaleza. Canto mi nombre. Canto con el grupo el nombre de otra persona.
- No vengo sola, vengo con mi mejor amig@ que soy yo mism@
- **Canción: el río está fluyendo** A, E, I, O, U, OM, OM, OM. OM SHANTY.

Concha Heras Verdugo. (Udhaya).