

1



2



3



4



5



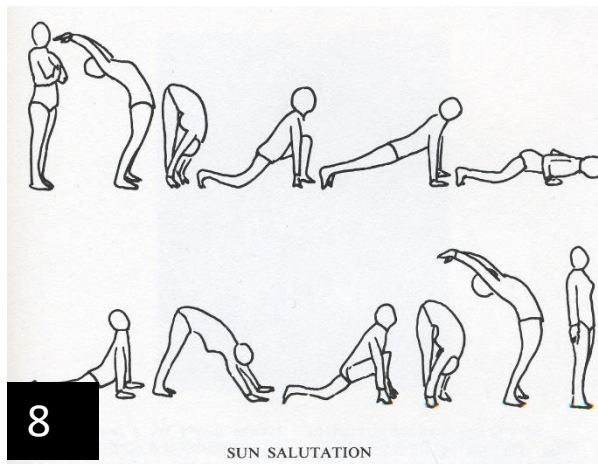
6



7



8



9



# **SECUENCIA PARA DOSHA KAPHA.**

**Foco: mover lo estancado.**

- 1- Posición decúbito supino, tomar consciencia del peso corporal. Desde ese lugar comenzar a mover las articulaciones de forma progresiva.
- 2-Gato-Vaca.
- 3- Ardha Anahatasana – lado 1
- 4- Ardha Bhujangasana
- 5- Ardha Anahatasana – lado 2
- 6- Ardha Bhujangasana
- 7- Apertura brazos, ambos lados.
- 8- Saludos al sol (modificado)
- 9- Pensar en las últimas posturas (como Kurmasana) para equilibrar-bajar y relajar.