

PRACTICA PARA DOSHA VATA:

FOCO VATA:

Articulaciones - caderas - pelvis - vientos - movimiento suave y fluido - momentos yin (estimular kapha) - trabajar la quietud progresiva y actitud mental de tranquilidad y lentitud.

YOGA PARA EQUILIBRAR VATA

Posturas de piso.

Grounding.

Movimiento articular progresivo.

Movimiento suave - Flow Yoga.

Foco en Caderas, Pelvis, Flexiones.

Posturas de pie que enraícen - equilibrios.

Posturas de Masaje Abdominal - liberación de vientos - torsiones.

Prácticas Yin o Restaurativas para activar Kapha / *darle anclaje a los vientos.*

Respiración abdominal.

Ejercicios atencionales progresivos.

SECUENCIA PARA DOSHA VATA.

Parte 1: masaje abdominal, liberación de vientos.

**Empezar las torsiones siempre del lado derecho, siguiendo el movimiento de los intestinos.*

Parte 2: movimiento articular y foco en las caderas

ASANAS:

- 1- Sukhasana
- 2-Sukha trikonasana
- 3- Flexión diagonal.
- 4- Torsión simple.
- 5- Flexión en sukhadasa.
- 6- Sukha trikonasana del otro lado.
- 7- Flexión diagonal.
- 8- Torsión simple del otro lado.
- 9- Gato-Vaca.
- 10- Balasana.
- 11- Movimiento articular / foco manos y muñecas.
- 12- Movimiento articular / foco hombros.
- 13- Movimiento articular / foco pies y tobillos.
- 14- Ardha Matsyendrasana lado 1.
- 15- Janu Sirsasana lado 1.
- 16- Movimiento rotacional rodillas – lado 1.
- 17- Agnistambhasana lado 1.
- 18- Ardha Purvottanasana.
- 19- Ardha Matsyendrasana lado 2.
- 20- Janu sirsasana lado 2.
- 21- Movimiento rotacional rodillas – lado 2.
- 22- Agnistambhasana lado 2.
- 23- Upavistha Konasana.
- 24- Pavanamuktasana.
- 25- Savasana.