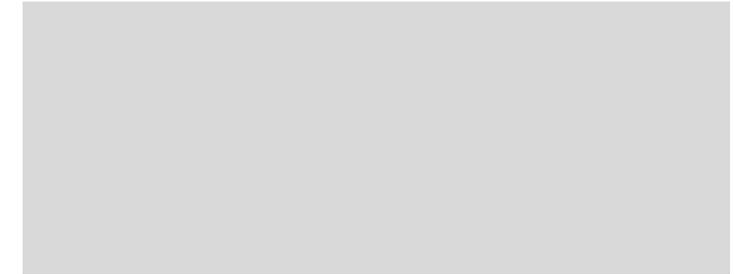
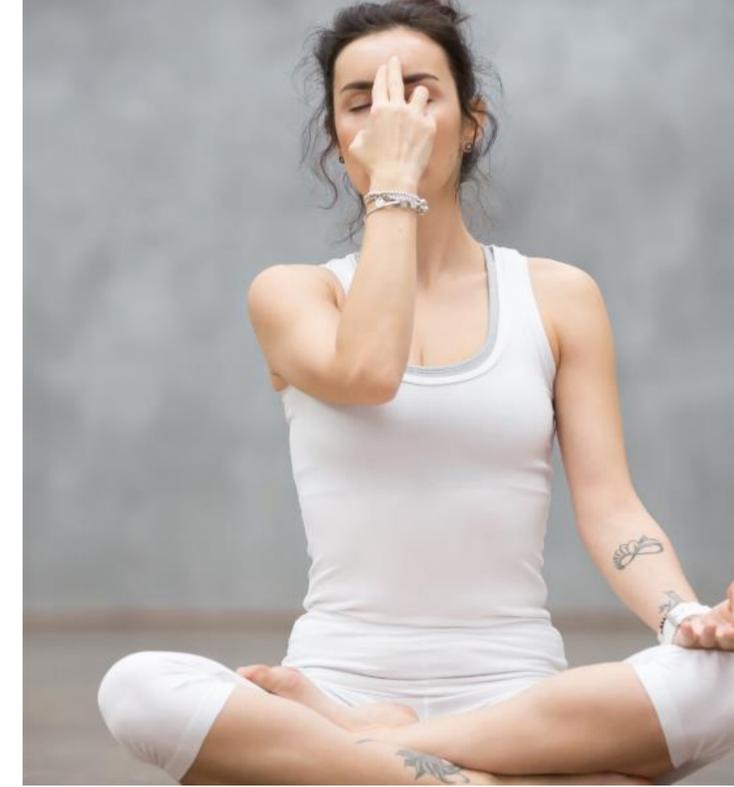
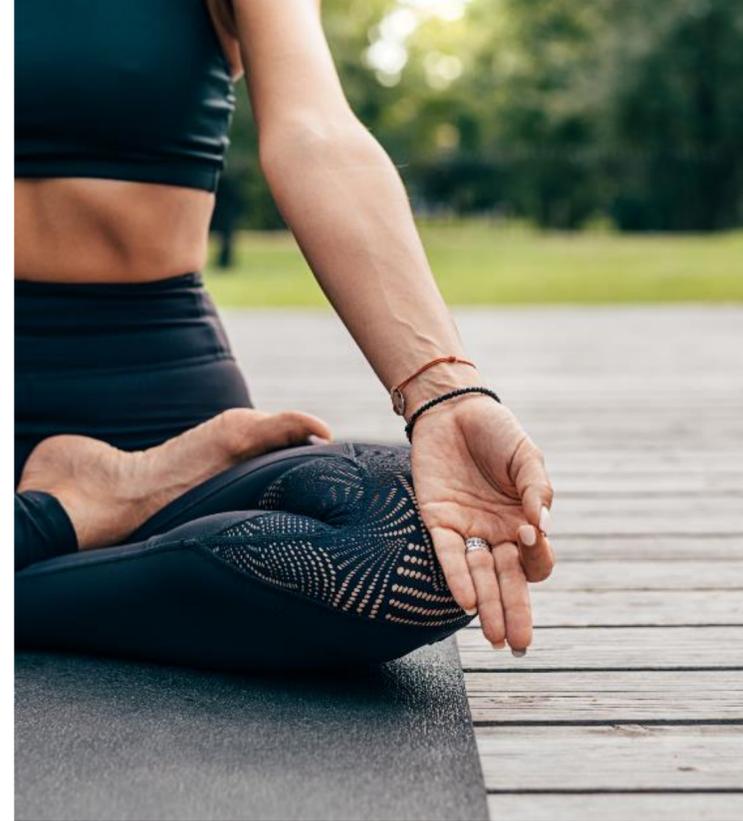




KAMINA  
ESCUELA

# MODULO N°1 YOGA

*1° Semana Activación,  
Pada Hasta Danda.*





KAMINA  
ESCUELA

# MODULO N°1

*1° Semana Activación,  
Pada Hasta Danda.*

2

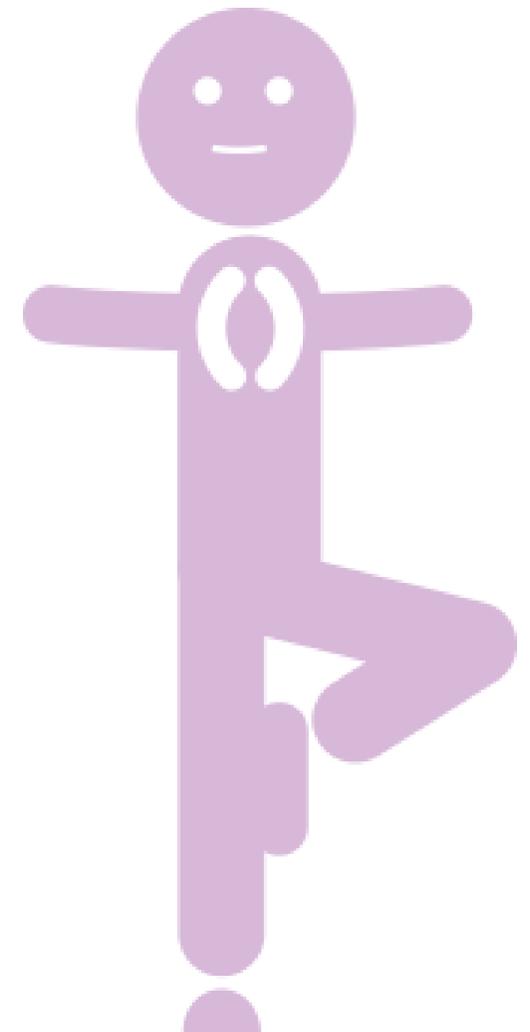
## DESCRIPCION:

**Combinación de posturas de pie y de equilibrio, columna en posición neutra .**

Las posturas de equilibrio, además de mejorar el equilibrio en el cuerpo, nos ayudan a aumentar la capacidad de concentración, a través la de conexión mente-cuerpo.

El sentido del equilibrio desarrolla la ligereza, la fortaleza y la agilidad, mejora el tono muscular de las piernas y fortalece los músculos de la espalda.

Así, el equilibrio que uno logra fuera, se refleja en el equilibrio interior. Al lograr la coordinación y la plena atención que el cuerpo necesita para mantener una postura de equilibrio, esta habilidad se reflejará también en el equilibrio de nuestra mente y emociones.





KAMINA  
ESCUELA

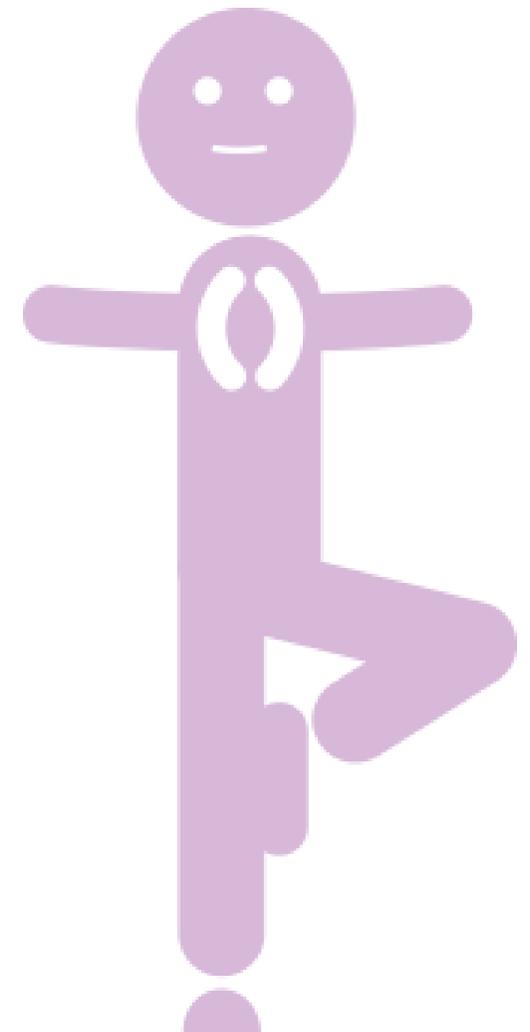
# MODULO N°1

*1° Semana Activación,  
Pada Hasta Danda.*

3

## PASO A PASO

1. De pie, con pies juntos, hombros arriba, atrás y abajo, mira al frente , brazos por lo costados del tronco, Inhala por nariz.
2. Exhala Dobla pierna derecha , con la planta al interior del muslo de la pierna izquierda. La planta debe quedar por sobre la rodilla o por debajo, nunca en la rodilla izquierda.
3. Inhala junta palmas de las manos en el pecho. Mantén 3 respiración, inhalando y exhalando por la nariz. Fija tu mirada en un punto fijo hacia adelante.
4. Exhala, vuelve con tus manos al costado del tronco.
5. Inhala, baja pierna derecha.
6. Repite mismo ejercicio con la otra pierna.
7. Repite esta postura por ambos lados 3 veces , durante 2 semanas y luego puedes ir aumentando las repeticiones.





KAMINA  
ESCUELA

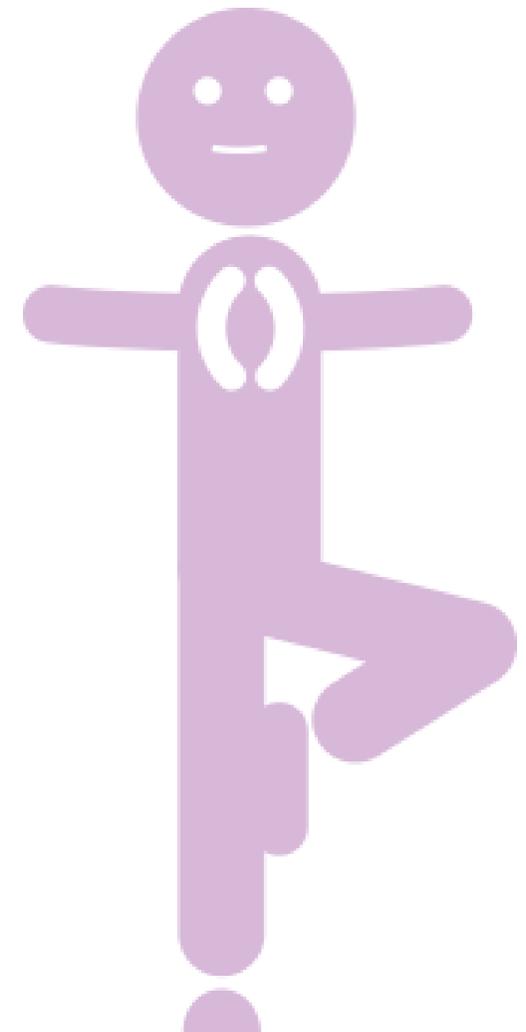
# MODULO N°1

*1° Semana Activación,  
Pada Hasta Danda.*

4

## **BENEFICIOS POSTURAS EQUILIBRIO:**

- Nos aportan seguridad interior.
- Nos ayudan a estabilizar el equilibrio emocional.
- Mejoran la atención y la concentración.
- Refuerza nuestra conexión con el yoga.
- Mejora el estrés y la ansiedad.
- Fortalecemos nuestros pies. Reducen el estreñimiento
- Alivia los dolores y molestias de espalda
- Reestablece el equilibrio emocional
- Favorece el funcionamiento de los órganos internos
- Fortalecen brazos y piernas
- Regulan el sistema nervioso
- Trabajan la capacidad de concentración
- Fortalecen la columna
- Mejoran la estabilidad, flexibilidad y coordinación
- Favorecen la circulación sanguínea.





KAMINA  
ESCUELA

# MODULO N°1

*1° Semana Activación,  
Pada Hasta Danda.*

5

## CHAKRAS:

Las posturas de equilibrio están asociadas al primer chakra, Muladhara, vinculada con la tierra.

El objetivo de estas posturas es echar raíces con el o los pies firmemente anclados al suelo, mientras te elevas hacia el cielo. Por lo tanto, la postura estimula el centro de energía ubicado en el coxis, permitiendo que la energía circule desde el pie o pies, hasta la parte superior de la columna vertebral.



# MODULO N°1

*1° Semana Activación,  
Pada Hasta Danda.*

## CHAKRA 1° MULADHARA:

- Significado: mula – raíz, base; adhara – apoyo
- Ubicación: base de la columna
- Elemento: tierra, el elemento más denso
- Color: rojo
- Mantra: LAM
- Edad de desarrollo: del útero al primer año
- Sentido: olfato
- Partes del cuerpo: pies, piernas, genitales, intestinos, riñones, huesos y dientes
- Emociones positivas: seguridad, lealtad, satisfacción
- Emociones negativas: miedo, prejuicios, fe ciega
- Actividad fisiología principal: eliminación



# MODULO N°1

*1° Semana Activación,  
Pada Hasta Danda.*

## CHAKRA 1° MULADHARA:

Muladhara es el primer chakra. Situado en la base de la columna, desde donde actúa como cimiento para todos los demás chakras, está relacionado con el mundo físico y nuestras necesidades básicas de supervivencia y existencia.

Si su energía está equilibrada y fluye bien, te sentirás segura en la vida. Te será más fácil vivir en el momento presente y conectar con lo que sucede a tu alrededor. También disfrutarás de un sistema inmune y unos huesos fuertes y notarás que tus necesidades terrenales, como la comida y el techo, están satisfechas.

Si esta energía está desequilibrada, cuando es por exceso, uno tiende a sentirse estancado en la vida; a acumular cosas innecesarias y ser tacaño; a obsesionarse con la seguridad física; a encerrarse en la rutina y temer las novedades o a sufrir de estreñimiento o depresión. Si es por defecto, se puede ser una persona temerosa; carecer de disciplina y buscar el cambio constante; no tener capacidad para comprometerse en las relaciones o adelgazar excesivamente.





KAMINA  
ESCUELA

# MODULO N°1

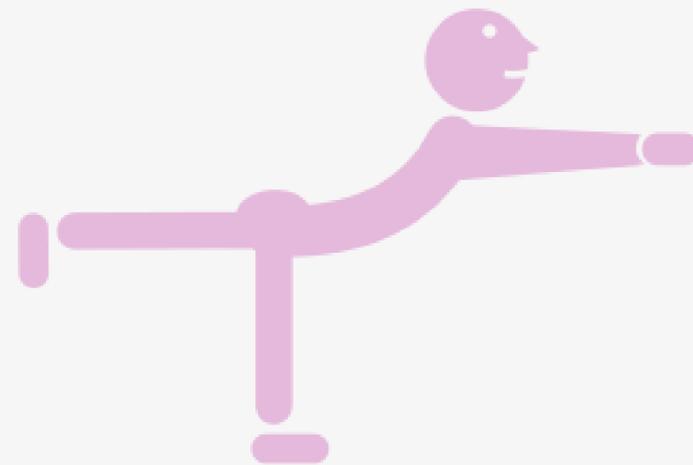
*1° Semana Activación,  
Pada Hasta Danda.*

8

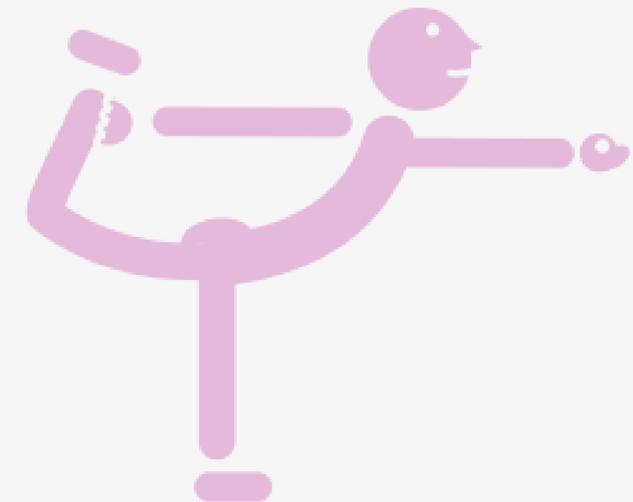
MÁS POSTURAS DE EQUILIBRIO:



VRKASANA



VIRABHADRASANA III



NATARAJASANA



KAMINA  
ESCUELA

# MODULO N°1 YOGA

*1° Semana Activación,  
Pada Hasta Danda.*

