



JIVASHANTI  
YOGA

**Práctica  
sencilla de  
yoga para  
hacer cada  
día**

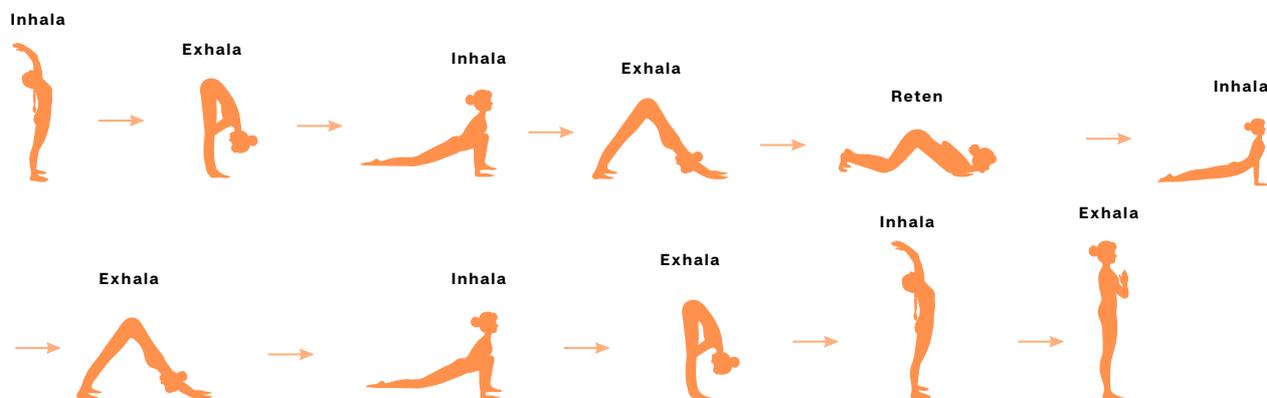




¡Hola!

Esta breve práctica de yoga la puedes hacer todos los días. Lo ideal es hacerla al poco tiempo de despertar; puedes levantarte unos 15-20 minutos antes para hacerla. Esta secuencia consiste de:

- **12 saludos al sol.** Hay muchas versiones de los saludos al sol (Surya Namaskar). Te comparto uno de ellos; más abajo tienes los links de esta secuencia en video y la secuencia adaptada con pared de apoyo. Puedes empezar con menos y poco a poco ir haciendo más hasta llegar a 12.\*



- Después de los saludos al sol, **acuéstate boca arriba** unos 3-5 minutos con los ojos cerrados.
- **Siéntate en el suelo o en una silla**, mantén la columna hacia arriba, cierra los ojos y observa tu respiración durante unos minutos.

*\*Puedes incluir posturas (asanas) después de los saludos al sol.*





Aquí tienes las explicaciones en video:

- [Con manos en el suelo](#)
- [Usando una pared como apoyo](#)

Para sentarte y observar tu respiración, si quieres sentarte en el suelo puedes seguir estas pautas:

- [Sentarse en el suelo](#)

**¡Importante!** Independientemente del lugar en donde te sientes (suelo o silla), la columna siempre se debe mantener hacia arriba, los hombros hacia atrás y la lengua hacia abajo para no tensar los músculos faciales.

**Consejo extra:** puedes acompañar tu meditación con el mantra *So Ham*. Inhala repitiendo mentalmente *So*, exhala repitiendo mentalmente *Ham*. *So Ham*, que se puede traducir como *Yo soy eso*, nos permite unir la conciencia individual con la conciencia universal.

Si te gustan los mantras, puedes escuchar nuestra playlist en Spotify:

- [Playlist de Jivashanti Yoga](#)





Aprovecha estas dos semanas de vacaciones para **observar tu mente y tus emociones** durante el día. Observa cómo reacciona tu mente ante ciertas situaciones, qué emociones suelen surgir, etc.

Para hacer este ejercicio, límitate solo a **observar sin juzgar ni intentar cambiar nada**. Adopta el papel de un sociólogo o antropólogo que se adentra en una cultura para estudiarla y aprender más acerca de ella. Haz lo mismo con tu mente y tus emociones.

Observa, analiza y saca conclusiones de manera objetiva.

Cualquier duda o comentario que tengas, recuerda que puedes enviarme un mensaje o un email. Los datos de contacto los tienes en la siguiente página.

¡Gracias por compartir tu práctica conmigo!





**JIVASHANTI  
YOGA**

# **DATOS DE CONTACTO**

**Mariana Díaz**

**jivashantiyoga@gmail.com**

**+34-616041656**

**[www.jivashantiyoga.com](http://www.jivashantiyoga.com)**

