
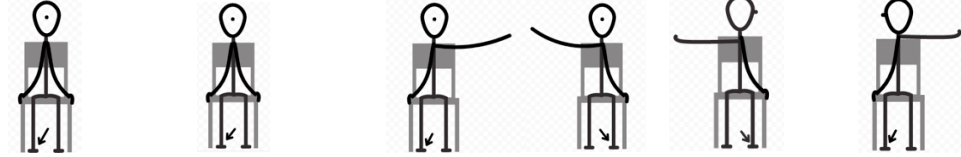
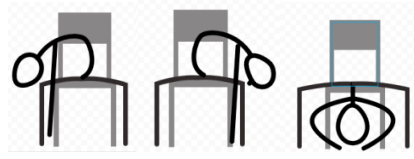
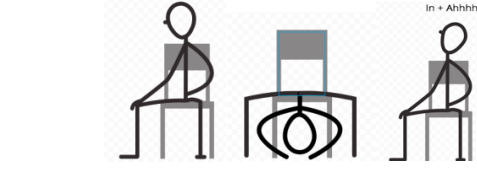
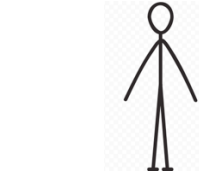
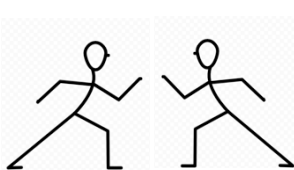
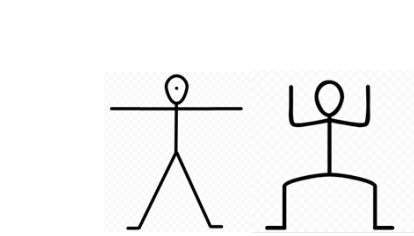

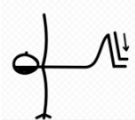
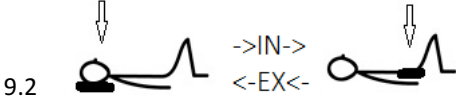
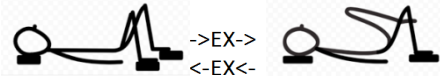

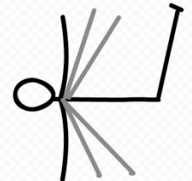

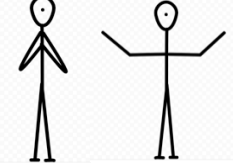


1		<p>Manos en el pecho, mudra de la libertad. (Como si marcáramos una estrella: Meridiano de pulmón p1 (bajo hueco de clavículas, timo, mamilas chakras secundarios 5º) Inspiración libre sin esfuerzo, la expulsión creciendo.</p>
2		<p>Alternar garra de pies. Añadir brazo contrario. Añadir giro cabeza hacia lado contrario de la mano.</p>
3		<p>Dejar caer el tronco hacia una pierna y otra alternando en forma de suspiro.</p>
4		<p>Dejar caer el tronco hacia el frente y subir presionando con los pies el suelo con sonido "sss". Dejar que el aire entre y liberar con un suspiro.</p>
5		<p>Mover boca, cuello y hombros con amplitud</p>
6		<p>Movimientos de agua. Manteniendo las caderas a la misma altura doblar una pierna estirada la otra, los brazos hacen círculos abriendo hacia el lado que dobla la rodilla. Generando una especie de movimiento de infinito. La cabeza va mirando a las</p>
7		<p>Trabajo escapular con flexión de piernas. De la diosa a la estrella</p>
8		<p>Gatos</p>

<p>9</p>	<p>9.1</p>  <p>9.2</p> 	<p>M.O.C.</p> <p>9.1 Presionar pie, mano contraria, cabeza lado contrario. Ex. Por la boca cuando presiono In. Cuando relajo</p> <p>9.2 In. peso sacro Ex. peso occipital.</p>
<p>10</p>	 	<p><b>Ya no necesita silla.</b> Ponemos los pies sobre tacos.</p>
<p>11</p>		<p>Respiraciones en cada posición. las palmas de las manos están hacia arriba. Activar dedos en la expulsión como si quisiéramos tocar con las 5 uñas el suelo. Por 3 respiraciones en cada posición.</p>
<p>12</p>		<p>Una mano en el pecho otra en el vientre. Sentir el efecto.</p>
<p>13</p>		<p>Cantamos Om al abrir brazos, Shanti al volver.</p>