GUIA SECUENCIA VINYASA

Secuencia estándar de vinyasa

Basado en The Ashtanga Primary Series 1

1. PRESENTACIÓN

Balasana (postura del niño)
Adho Mukha Svanasana (Perro Boca Abajo) Uttanasana (Ragdoll)

2. CALENTAMIENTO

Surya Namaskara A x 5 (Saludo al Sol A) *
Surya Namaskara B x 3 (Saludo al Sol B) * (último perro abajo, paso a estocada creciente)

3. DISPARO

Anjaneyasana (Luna creciente)
Parivrtta Anjaneyasana (Luna creciente girada)
Utthita Parsvakonasana (Ángulo lateral extendido) - vinyasa a Vasisthasana (Plancha lateral)
Utkatasana con giro de oración (postura de la
silla) Malasana (yoga en cuclillas) o Bakasana
(cuervo) Padahastasana (gorila)

4. EQUILIBRIO

Garudasana (Águila)
Utthita Hasta Padangusthasana A+ B (Upright Big Toe - Front+ Side Leg Raise)
Virabhadrasana III - o variación
Natarajasana (Bailarina)
Vrksasana (Árbol)

5. PUESTA A TIERRA

Utthita Trikonasana (Triángulo)
Prasarita Padottanasana (Flexión hacia delante con piernas anchas) Parsvottanasana (Pirámide)
Parivrtta Trikonasana (Triángulo girado)

© PRANA VIRTUAL 1

6. APERTURA DEL CORAZÓN

Salabhasana (Langosta)
Dhanurasana (Arco)
Urdhva Mukha Svanasana (Perro Boca Arriba)
Ustrasana (Camello) a perro boca abajo, a tumbado sobre la espalda Setu Bandhasana (Puente)
Urdhva Dhanurasana (Rueda)
Supta Baddha Konasana (ángulo recostado o pirámide recostada)

7. NÚCLEO ACTIVADOR

Piernas en tijera y elevación 60/30 Torsiones abdominales Navasana (Barco)

8. REJUVENECIMIENTO *elige uno

Viparita Karani (Piernas arriba) Sirshasana (Parada de cabeza) Uttanasana (pliegue hacia delante) - Adho Mukha Vrksasana (parada de manos) de pie

9. LIBERACIÓN

- Utiliza la postura de transición más adecuada para llegar a Eka Pada Rajakapotasana (Media Paloma)
Dwapada Rajakapotasana (Doble paloma) Opción
de insertar: Mandukasana (Rana)

10. CIERRE

Dependiendo de tu última postura de liberación elige una: Paschimottanasana (Pliegue hacia delante sentado) Ananda Balansana (Bebé Feliz) (Encaje
de Zapatos Reclinado)

11. RENDICIÓN

Torsión supina (Torsión tumbado) Savasana (Postura del cadáver)

SAL IONES SOLARES Surya Namaskara

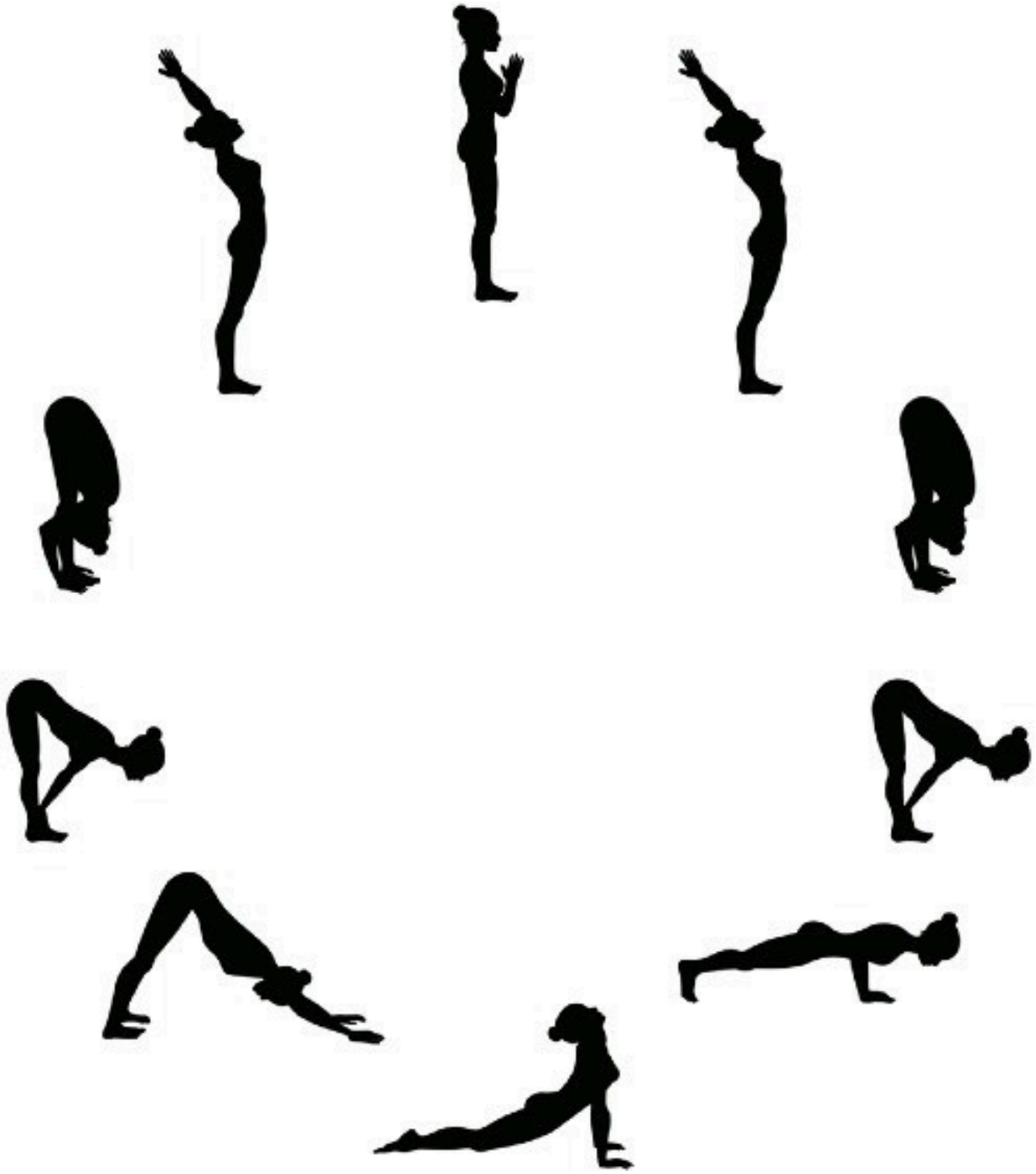
Saludo al sol A

Postura de la montaña -Tadasana
Postura de las manos levantadas- Urdhva Hastasana
Postura de la Pinza - Uttanasana Postura media Pinza - Ardha Uttanasana
Plancha alta Plancha Baja - Chaturanga Dandasana
Postura del Perro Boca Arriba - Urdhva Mukha Svanasana
Postura del Perro Boca Abajo - Adho Mukha Svanasana
Caminar o flotar hasta las manos
Media Pinza - Ardha Uttanasana
Postura de la Pinza - Uttanasana
Psotura de las manos levantadas- Urdhva Hastasana
Postura de la montaña - Tadasana

Saludo al sol B
Postura de la Silla - Utkatasana
Postura de la pinza - Uttanasana
Media pinza - Ardha Uttanasana
Vinyasa * decir las poses en el vinyasa (Chaturanga, Up dog, Down dog) **Guerrero I - Virabhadrasana I (lado derecho)**
Guerrero 2 - Virabhadrasana II
Vinyasa * decir las poses en el vinyasa (Chaturanga, Up dog, Down dog) **Guerrero I - Virabhadrasana I (lado izquierdo)**
Guerrero 2 - Virabhadrasana II
Vinyasa * diga las poses en el vinyasa (Chaturanga, Perro arriba, Perro abajo) Camine o flote hasta sus manos
Media pinza - Ardha Uttanasana
Postura de la Pinza - Uttanasana

Postura de las manos levantadas - Urdhva Hastasana

Postura de la montaña -Tadasana



Una nota sobre el Guerrero 1, si estás tratando con un grupo grande o principiantes, y no tienes tiempo para explicar las rotaciones del Guerrero 1 al Guerrero 2, a menudo se recomienda modificar tu Guerrero 1 con Luna Creciente.

Los beneficios de los Saludos al Sol son:

- mejora el equilibrio
  - calma la mente
  - conecta la mente con la meditación
  - enseña al cuerpo pranayama
  - vincula la respiración al movimiento
  - favorece una inmunidad sana
  - favorece una digestión sana
  - mejora la función renal
  - ayuda a corregir los desequilibrios internos
  - favorece una desintoxicación saludable
  - energizante para el cuerpo, especialmente a primera hora de la mañana • mejorar la circulación
  - calma el sistema nervioso
  - ayudan a purificar la sangre
  - fortalecer todos los músculos y articulaciones
  - calentar todos los músculos y articulaciones

Una secuencia creativa de vinyasaPRESENTACIÓN

Balasana (Postura del Niño) Estilo
Libre Vaca de Gato Dinámico
Adho Mukha Svanasana (Perro Boca Abajo) Dinámica Setu Bandhasana (Puente) Dinámica

CALENTAMIENTO

Setu Bandhasana (Puente)
Pulso glúteo a neutro - pequeña pirámide reclinada
Abrazo rodillas adentro
Ananda Balasana (Bebé Feliz) Ardha Dinámico

Ananda Balasana (Bebé Medio Feliz) Giro Supino
Dinámico
Abraza las rodillas, balancéate y rueda hasta Perro Boca Abajo Surya Namaskara A x 5 (Saludo al Sol A) con flexiones Surya Namaskara B x 3 (Saludo al Sol B) pausa guerrero 2

DISPARO

Guerrero 2 dinámico con guerrero invertido
Anjaneyasana (Luna creciente) con apertura de hombros pulgares cruzados a torsión
Utthita Parsvakonasana (Ángulo lateral extendido) con liberación de ligadura ligadura a Vasisthasana (Plancha lateral)
Plancha de antebrazos dinámica con plancha alta
Plancha de antebrazos con arco iris a advasana

APERTURA DEL CORAZÓN

Salabhasana (Langosta) con variación de enjuague de brazos Langosta Bikram Perro hacia arriba hasta las
rodillas Apertura de hombros (preparación camello)

Ustrasana (camello) - 1/2 camello ambos lados Postura fácil para Pranayama y meditación Perro hacia abajo
Puente o rueda

Supta Baddha Konasana (Ángulo inclinado recostado)

NÚCLEO ACTIVADOR

Torsiones abdominales
Navasana (Barca) Dinámica a barca baja a savasana

LIBERACIÓN

Pichón modificado con giro Bananasana

CIERRE

Ananda Balansana (Bebé Feliz)
Ardha Ananda Balasana (Bebé medio feliz)

RENDICIÓN

Torsión supina (Torsión tumbado) Savasana (Postura del cadáver)

Ahora cambiaremos el tiempo de la clase de ser especificamente relacion a las categorias de asana.

PRESENCIA (PR)

Finalidad: Presencia
Temas posibles: Presencia, atención, conexión Pranayama:
Retención de la respiración

Postura del Pico: Postura fácil con pranayama y meditación sobre el cuerpo físico y el cuerpo mental.

Savasana
Limpiaparabrisas
Abraza las rodillas
Rock and roll
Perro mirando hacia abajo
(dinámica) Postura del niño
(dinámica)
Gato vaca (dinámico)
Perro mirando hacia abajo (dinámico)
Postura fácil con pranayama y meditación
Dandasana a suave pliegue hacia delante
(dinámica)
Yoga de los dedos de los pies (hacer un pliegue suave hacia delante para mostrar la apertura de la fascia)

Limpiaparabrisas Reclinable (mariposa) Torsión supina Savasana

© PRANA VIRTUAL 7

WA RMING (W)

Propósito: crear calor en el cuerpo Posibles temas: tapas, asteya Pranayama: Respiración de fuego Pose de cima: Varios

mini secuencia A x 4

Silla
Tadasana
Postura de la pinza hacia media Pinza
elevación (dinámico) Enjuague de
hombros
Ascensor a medio camino
Perro boca abajo
A la postura sentada, fácil para pranayama y meditación Rodar hasta el perro mirando hacia abajo

mini secuencia B x 4

Tablón
Plancha baja
Perro hacia arriba
Perro hacia abajo
Gato vaca extendido (dinámico con atadura) Gato vaca estilo libre
Perro hacia abajo
Guerrero 1 (dinámico)
Guerrera 2 (dinámica con guerrera invertida) Diosa extendida (dinámica)
Tadasana

Repetir mini secuencia A x 3 Repetir mini secuencia B x 3

DISPARO (F)

Finalidad: Quemar las impurezas
Posibles temas: Tapas, energía, sthira y sukha Pranayama: enfoque Ujjayi
Pose de cima: Varios

mini secuencia A

Presidencia (dinámica)
Luna Creciente (dinámica)
Luna creciente Torsión
(dinámica) Down dog
Perro boca abajo con tres
piernas Perro boca abajo
A sentado para pranayama y meditación Rock and roll a perro mirando hacia abajo
Caminar o flotar a tadasana

mini secuencia B

Silla Diosa Extendida
Diosa Girada
Silla giratoria Side
crow Silla giratoria
Plegado hacia delante a silla a silla girada Cuervo lateral

minisecuencia C

Silla Pliegue
hacia delante
Elevación a
media altura
Plancha
Plancha lateral
Chaturanga, updog, downdog

minisecuencia D

Silla girada (paso atrás)

luna creciente girada

Ángulo lateral
extendido (dinámico)
Perro mirando hacia abajo (dinámico, tres piernas) Silla

minisecuencia E

Malasana o cuervo

Estiramiento intenso de los pies Perro boca abajo Equilibrio de brazos

EQUILIBRIO (B)

Finalidad: Equilibrar
Temas posibles: Presencia, Atención, Conexión Pranayama: Retención de la respiración
Pose de pico: Varios

mini secuencia A

Tadasana
Luna creciente de pie
Alcanzar, a Guerrero 3 (dinámico a avión) Avión
Splits de pie (dinámico) Pliegue
hacia delante (dinámico, transición)
Alcance hacia arriba
Árbol (dinámico)
Tadasana, malasana a sentado para pranayama y meditación

mini secuencia B

Postura de la pinza / Elevación a media pinza (dinámico) - mantener con los dedos entrelazados) Dedos al suelo para media luna girada - añade bind para un reto o hover hand
Forward fold (split feet)
Separación de pie

minisecuencia C

Malasana
Cuervo a Malasana
Pliegue hacia
delante
Levantamiento a medio camino, pliegue hacia delante Alcance hacia arriba, tadasana
Dedo gordo del pie erguido (de pie) Mano girada hacia el dedo gordo del pie

minisecuencia D

Tadasana
Bailarina (dinámica, doblar rodilla, volver a tadasana) Águila a tadasana
Guerrero 1, guerrero 2, trikonasana, a triángulo equilibrio de brazos Plancha alta
Plancha lateral, plancha alta, plancha baja,
perro arriba Perro abajo

Splits de pie

Paloma
voladora
Pinza a giro de silla Cuervo lateral

minisecuencia E

Vaca de gato extendida (dinámica de perro pájaro con atadura) Perro abajo a sentado
Giro sentado
Bebé feliz, bebé medio feliz

Torsión supina
Abrazo de rodillas, balanceo, perro hacia abajo a pliegue hacia adelante, Utkatasana
Giro de silla, pliegue hacia delante, malasana, a
Fire fly sentado
Malasana (dinámico, lazo atado)
Navasana Doble puntera (variación navasana) A
escala sentado
Ángulo ocho

Opción:
Parada de antebrazos * posible pico Parada de manos * posible pico Escorpión* posible pico

CONEXIÓN A TIERRA (G)

Propósito: Aterrizar y centrar Posibles temas: Conexión Pranayama: Ujjayi
Pose de cima: Varios

mini secuencia A

Tadasana
Silla / Utkatasana
Pinza , elevación a media pinza , chaturanga, perro hacia arriba, perro hacia abajo (dinámico) Pirámide (estiramiento lateral intenso) (dinámico)

Pliegue hacia delante con piernas anchas (dinámico con aclarado de hombros) Diosa / Utkata Konasana
Postura fácil * meditación, pranayama

mini secuencia B

Pirámide (dinámica) Pirámide
girada
Chaturanga, updog, downdog Guerrero 1 (dinámico) Guerrero 2 (dinámico)
Triángulo, guerrero 2
Guerrero 3 (dinámico a avión) Tadasana
Postura del árbol

HEAR T OPENING (HO)

Objeto: Apertura
Temas posibles: Energía del corazón, conexión Pranayama: Fosa nasal alterna
Pose de cima: Varios

mini secuencia A

Postura de niño
Postura del niño (dinámica)
gato e vaca (dinámico, estilo libre) Perro hacia abajo (dinámico con perro hacia arriba)
Perro hacia arriba / Urdhva Mukha Svanasana

mini secuencia B

Advasana Savasana del
vientre Locust (con preparación)
Cobra (dinámica con preparación) Esfinge Savasana del
vientre Arco en
el suelo
Savasana del
vientre Ala rota

minisecuencia C

Delfín (dinámico)
Postura del niño, perro hacia abajo y cara de vaca sentada (estiramiento profundo de la fascia)
Pranayama y meditación

minisecuencia D

Camello (dinámico con

preparación) Héroe levantado

Sukasana

minisecuencia E

Perro tumbado hasta Puente tumbado (dinámico)
Rueda piramidal
reclinada

Pirámide reclinada
Pose de bastón invertido (rueda de antebrazos) Pirámide reclinada

minisecuencia F

Savasana del Pez Cama Corazón Savasana de torsión supina

CO R E A C T I V A C I Ó N (CO)

Propósito: Tierra y centro Temas posibles: Conexión Pranayama: Kapalabhati
Pico Pose: Vaarious

mini secuencia A

Escala / Tolasana

Navasana dinámica

A sentado para pranayama y meditación Navasana dinámica a tumbado Giros de bicicleta (muy lento)
Espinillas a cielo abdominales (muy

lento) Piernas dobladas core twist (muy lento)

mini secuencia B

Bote a utkatasana, pliegue hacia delante a media

elevación Plancha alta (mantener)

Plancha alta (dinámica con arco iris)
Plancha alta (dinámica con las rodillas cruzadas hasta los codos)

minisecuencia C

Plancha alta (dinámica a plancha de

antebrazo) Plancha de antebrazo a delfín (dinámica) Savasana del vientre
De langosta a plátano

minisecuencia C

Savasana abdominal a plancha alta
Plancha lateral a plancha alta, perro tumbado a tumbado Elevación de una pierna / Urdhva Prasarita Padasana (muy lento) Giros de bicicleta (muy lento)
Pirámide reclinada

REJUVENA TING (REJ)

Propósito: Calmar
Temas posibles: Rejuvenecer y restaurar
Pranayama: Conciencia suave de la respiración, puraka, rechaka Postura máxima: Parado de manos o de cabeza

mini secuencia A

Pinza (dinámico con elevación a media pinza Perro hacia abajo (dinámico con rodilla al codo) Caminar manos a pies (pliegue largo hacia delante, dinámico)

Perro hacia abajo (dinámico) a sentado para pranayama y meditación Parada de cabeza tradicional *** avanzado**
Postura de niño
A la pared o con compañero parado de manos parado de manos *** avanzado** Postura de niño

mini secuencia B

Piernas contra la pared (con variación baddha konasana)

minisecuencia C

Supta Baddha Konasana Limpiaparabrisas

LIBERACIÓN (REL)

Propósito: Liberación profunda Temas posibles: Estar con Pranayama: Postura de cima Kapalahati: Varias

mini secuencia A

Pirámide reclinada
Limpiaparabrisas
anchos Quitar el
viento Savasana
Abrazo rodillas adentro, bebé feliz, bebé medio feliz Savasana

Reclinado de la mano a los pies (estiramiento de

la correa en decúbito supino) Reclinado en ángulo (mariposa)
Enhebrar la aguja Cordón reclinado

mini secuencia B

Easy twist Mece
al bebé
Baddha konasana sentado
Torsión extendida sentado
Salvia atada
Pliegue hacia delante
sentado Estiramiento de las
fascias (sentado) Media
torsión vertebral sentada
Yoga de los dedos de los pies, pliegue hacia adelante a dandasana Media paloma a perro hacia abajo a rodillas

minisecuencia C

Gato vaca
Estiramiento intenso del pie
Rabbit, downdog, hasta sentado Double
pigeon
Cordones
Héroe para pranayama y meditación Héroe reclinado

mini secuencia D

Perro cabeza abajo
Malasana
Rana tortuga de flexión hacia delante con asiento ancho

Rey Palomo
Lagarto con pliegue dinámico hacia delante Mono (splits)

CLOSING (CL)

Propósito: Liberación profunda Posibles temas: Estar con Pranayama: Conciencia de la respiración Postura máxima: Varias

mini secuencia A

Torsión
fácil
Postura del
león
Tablero invertido Pliegue sentado hacia delante Cabeza a rodilla

Sukasana para pranayama y meditación

mini secuencia B

Cabeza girada hasta la rodilla (sentado) Baddha konasana sentado
Tortuga de piernas anchas sentada hacia delante para tumbarse

minisecuencia C

Bebé feliz Bebé medio feliz June bug

RENDICIÓN (S)

Propósito: Rendición
Posibles temas:
Confianza
Pranayama: Respiración suave, relajación Pose de cima: Savasana

Cama corazón (apoyada) Piernas en la pared Limpiaparabrisas
Torsión supina (dinámica)
Savasana

AHORA CAMBIAREMOS EL TIEMPO DE LA CLASE DE SER ESPECÍfICAMENTE relacion a los focos de movimiento y anatomía.

E S T A D O F L O W / E S T A D O W A R M UP

Propósito: Rendición
Posibles temas:
Confianza
Pranayama: Respiración suave, relajación Pose de cima: Chaturanga

mini secuencia A

T adasana
Alcance hacia
arriba Pliegue
hacia delante
Media elevación (dinámica con aclarado de hombros) Plancha alta (dinámica)
Downdog (dinámico)

mini secuencia B

Estocada creciente (dinámica) Torsión creciente Ángulo lateral extendido (dinámico)
Chaturanga
Updog

Downdog

minisecuencia C

Guerrero 1 (dinámico en pliegue) Chaturanga
Updog
Downdog

Guerrero 2 (dinámico) Guerrero inverso (dinámico) le (dinámico)

minisecuencia D

Pliegue de piernas anchas hacia delante Elevación a media altura Enjuague de hombros Elevación a media altura (manos a la
cadera) Tadasana Reach up

Pliegue hacia delante Media elevación Chaturanga Perro hacia arriba Perro hacia abajo

Secuencia de flexiones hacia atrás

Propósito: Rendición
Posibles temas:
Confianza
Pranayama: Respiración suave, facilidad Pose de cima: Rueda

mini secuencia A

Salabhasana prep Salabhasana Urdhva Mukha prep Urdhva Mukha Down dog (neutralizador)
Estocada baja (preparación

ustrasana) Perro de abajo a
sentado
Mece al bebé (preparación para kapotasana)

mini secuencia B

Perro abajo a rodillas Rotaciones de hombros Ustrasana Sukasana

Balasana
Perro caído
Estocada baja (preparación
purvottanasana) Perro abajo, paso a las
manos, elevación a media altura
Enjuague de hombros (dinámico), rodar
para ponerse de pie Tadasana (brazos
cara de vaca dinámicos) Natarajasana
Tadasana, estiramiento, pliegue hacia delante, elevación a medio camino, chaduranga, perro arriba

minisecuencia C

Abajo perro a sentado
Tablón invertido (preparación para
purvottanasana) Purvottanasana (tablón
hacia arriba) Savasana (neutralizador, rodar
sobre el vientre)
Dhanurasana (reverencia en el suelo) a savasana del vientre

minisecuencia D

Gato vaca Perro
hacia abajo
Estocada baja (preparación puente) Perro hacia abajo Puente (dinámico)
Puente
Pirámide reclinada

Rueda
Pirámide reclinada
Roca a sentado
Eka pada raja kapotasana (con correa)

minisecuencia E

Perro hacia abajo
Hanumanasana apoyada (preparación para el bastón invertido+ kapotasana)
Eka pada viparita dandasana (postura del bastón invertido con una pierna, rueda con lazo) *** ADV** Pirámide reclinada
Rock and roll (a la
pared)
Vrschikasana (escorpión) *** Avanzado**
Postura de niño

GIROS MARÍTIMOS

Propósito: Rendición
Posibles temas:
Confianza
Pranayama: Respiración suave, facilidad Pose de cima: Lazo

mini secuencia A

Savasana
Bebé medio feliz Torsión supina, dinámica Limpiaparabrisas ancho

mini secuencia B

Marichyasana 1 (Postura del gran sabio - pliegue hacia delante sentado) Torsión fácil
Torsión sentado una pierna estirada, una pierna doblada (preparación para Marichyasana III) usar correa Marichyasana III (Igual que 1 con giro opuesto y atar / pose dedicada al sabio marichi) Lazo (pasasana) preparar bloqueo bajo talones con correa, manos a anjali mudra
Noose versión completa con bind
Parivrtta janu sirsasana Cabeza girada hasta la rodilla (dinámica)
Parivrtta janu sirsasana Cabeza girada hasta la rodilla
Parighasana I (barra transversal de la postura de la puerta versión I)
Ardha Matsyendrasana (medio señor de los peces/giro sentado)
Savasana
Supino tiwst
Savasana

Caderas

Propósito: Rendición
Posibles temas:
Confianza
Pranayama: Respiración suave, relajación Postura máxima: Hanumanasana

mini secuencia A

Sukhasana
Suave baddha konasana
Mece al bebé Sukhasana
Baddha konasana (ángulo cerrado)
Upavistha konasana (pliegue gran angular sentado hacia delante) Sukhana con pranayama y meditación
Abrazo de rodillas en
Rock and roll

mini secuencia B

Perro hacia abajo Guerrero I (dinámico) Guerrero II (dinámico a Revolved le Chaturanga Perro hacia arriba

minisecuencia C

Preparación para Parighasana (postura de la puerta con correa) Pliegue lateral dinámico de rodillas (preparación para parighasana) Parighasana
Hanumanasana apoyado

Perro hacia abajo
Savasana
Supta padangusthasana b
Bebé medio feliz con la rodilla dentro del hombro
Supta padangusthasana (postura del dedo gordo del pie dormido, versión rodilla doblada) Estiramiento de la pierna del dedo del pie hacia la cara (preparación para supta padangusthasana)
Supta padangusthasana (postura del dedo gordo del pie dormido, versión de pierna recta) Giro supino (preparación para supta padangusthasana)
Supta padangusthasana (piernas rectas, giradas; rotación interna de la pierna recta)

ADELANTE PLIEGUES

Propósito: Rendición
Posibles temas:
Confianza
Pranayama: Respiración suave, relajación Pose de cima: Janu sirsasana

mini secuencia A

Balasana
Vaca de
gato
Perro hacia abajo
Pies a las manos
Media pinza
Uttanasana (dinámica) Uttanasana (flexiones de rodillas) Uttanasana (variaciones de brazos) Elevación a medio camino

Perro cabeza abajo (dymanic, transición a sentado) Pranayama y meditación

mini secuencia B

Dandasana (dinámica)
Mece al bebé Dandasana
(dinámica)
Janu sirsasana (preparación de pliegue hacia delante con una sola pierna con correa y rodilla doblada) Janu sirsasana

minisecuencia C

Mece al bebé
Ardha badha padma paschimo tanasana (medio loto con pliegue hacia delante) preparación con
correa Ardha badha padma paschimo tanasana (medio loto con pliegue hacia delante)
Navasana (dinámica)
Ubhaya padangusthasana (variación de navasana - postura de las manos hacia el dedo gordo del pie) preparación con correa Paschimottanasana (pliegue hacia delante sentado) preparación con correa y rodillas dobladas
Mukhaika pada paschimottanasana (media rana, pierna extendida, pliegue hacia delante/preparación dinámica con correa)
Mukhaika pada paschimottanasana (dinámica) Mukhaika
pada paschimottanasana

© VIRTUAL PRANA VINYASA SEQUENCING 1