

SECUENCIAS PARA ENRAIZARTE, SENTIRTE SEGURA Y SOSTENER TU PROCESO DE TRANSFORMACIÓN

Mantra apertura

ॐ हनुमते नमः

Om Hanumate Namaha (3 repeticiones)

Me inclino ante Hanuman, símbolo de fuerza, valentía y devoción pura.
o también

Honro la energía divina que me da poder, fe y protección en mi camino.

- **Intención:** “Me enraizo, confío y me sostengo en la vida.”
- **Samavritti Pranayama**
- **Surynamaskar Holístico x5**

Secuencia en pie

1. ***Nitambasana.***
2. ***Vrksasana (árbol).***
3. ***Uttanasana (flexión hacia delante).***
4. ***Ubhaya Padangusthasana (equilibrio sobre isquiones con pies sujetos).***
5. ***Utkatasana (silla).***
6. ***Virabhadrasana I.***
7. ***Virabhadrasana II.***
8. ***Vinyasa. lado izquierdo***
9. ***Utthita Trikonasana.***
10. ***Utthita Parsvakonasana.***
11. ***Prasarita Padottanasana.***
12. ***Utthita Hasta Padangusthasana.***

Transiciones dinámicas

1. ***Vinyasa → Phalakasana (plancha) – 5 respiraciones.***
2. ***Paschimottanasana.***
3. ***Ardha Matsyendrasana.***
4. ***Parivrtta Janu Sirsasana.***
5. ***Upavistha Konasana (gran ángulo sentado).***
6. ***Vinyasa.***
7. ***Purvottanasana (plano inclinado).***
8. ***Vinyasa.***

Supta Padangusthasana (en el suelo, pierna extendida con cinturón).
Vinyasa

Adho Mukha Svanasana (perro boca abajo) – 5 respiraciones.

Cierre con pranayamas y mantra

- Surya Bhedana Pranayama – inhalar por la fosa nasal derecha, retener, exhalar por la izquierda x7
- Mantra de cierre x3

ॐ हनुमते नमः, ॐ अञ्जनेयाय विद्महे वायुपुत्राय धीमहि तन्नो हनुमान् प्रचोदयात्॥

**Om Hanumate Namaha, Om Anjaneyaya Vidmahe Vayuputraya
Dhimahi Tanno Hanuman Prachodayat**

*Me inclino ante Hanuman, el hijo de Anjana y del dios del viento.
En él medito con devoción,
que su fuerza, valor y sabiduría inspiren y guíen nuestra mente hacia la luz
divina.*

- Savasana – sentir el cuerpo pesado, seguro, sostenido por la tierra.