



FORMACIÓN DE
INSTRUCTOR DE
CHI KUNG
EQUILIBRADO DE CHAKRAS

IEEY

MANUAL DE FORMACIÓN
INSTITUTO EUROPEO DE YOGA

www.formacionyoga.com



IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.FormacionYoga.com

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA

YOGA 10



www.formacionyoga.com

Manual de Formación de INSTRUCTOR DE CHI KUNG[©]

Autor Juan Miguel Contreras

Edición Inma Salvador

IEY- YOGA 10

2020

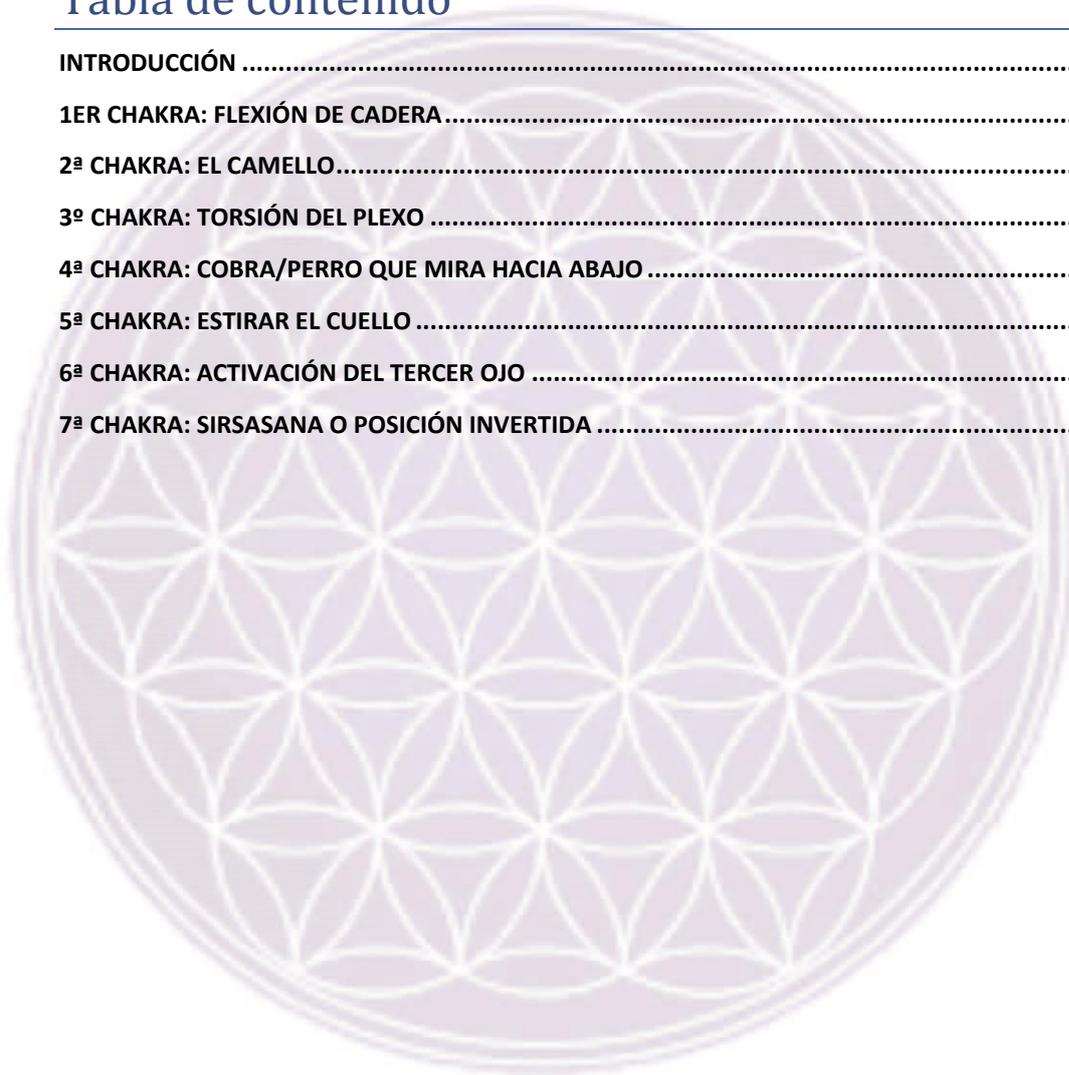


IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.FormacionYoga.com

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	3
1ER CHAKRA: FLEXIÓN DE CADERA	4
2ª CHAKRA: EL CAMELLO	5
3º CHAKRA: TORSIÓN DEL PLEXO	6
4ª CHAKRA: COBRA/PERRO QUE MIRA HACIA ABAJO	7
5ª CHAKRA: ESTIRAR EL CUELLO	9
6ª CHAKRA: ACTIVACIÓN DEL TERCER OJO	10
7ª CHAKRA: SIRSASANA O POSICIÓN INVERTIDA	11



IEY

EQUILIBRADO DE CHAKRAS

INTRODUCCIÓN

Este conjunto de ejercicios nos ayuda a equilibrar el sistema energético en general partiendo del trabajo de los chakras, suele ser muy efectivo y existen un gran número de variaciones y modelos que podemos usar: este es uno de tantos pero que se centra en la efectividad que tiene. En todo el proceso es básica la concentración y la intención que llevamos hacia cada vórtice energético; por lo que tratamos de visualizar y centrar la mente en aquello que estamos practicando.

La visualización del chakra puede realizarse como una bola que gira, un torbellino o el símbolo que tiene.

IEY

1ER CHAKRA: FLEXIÓN DE CADERA

Visualizamos el color rojo en la zona del perineo (puede ser una bola o un torbellino). Sentados con las piernas cruzadas, inhalamos subiendo los brazos por encima de la cabeza; con la espalda estirada flexionamos la cadera bajando los brazos y estirándolos hacia delante. Mantenemos la posición durante varias respiraciones y activamos el perineo durante el ejercicio. Posteriormente elevamos el tronco con la espalda lo más recta posible.

Repetimos el ejercicio cruzando las piernas a la inversa

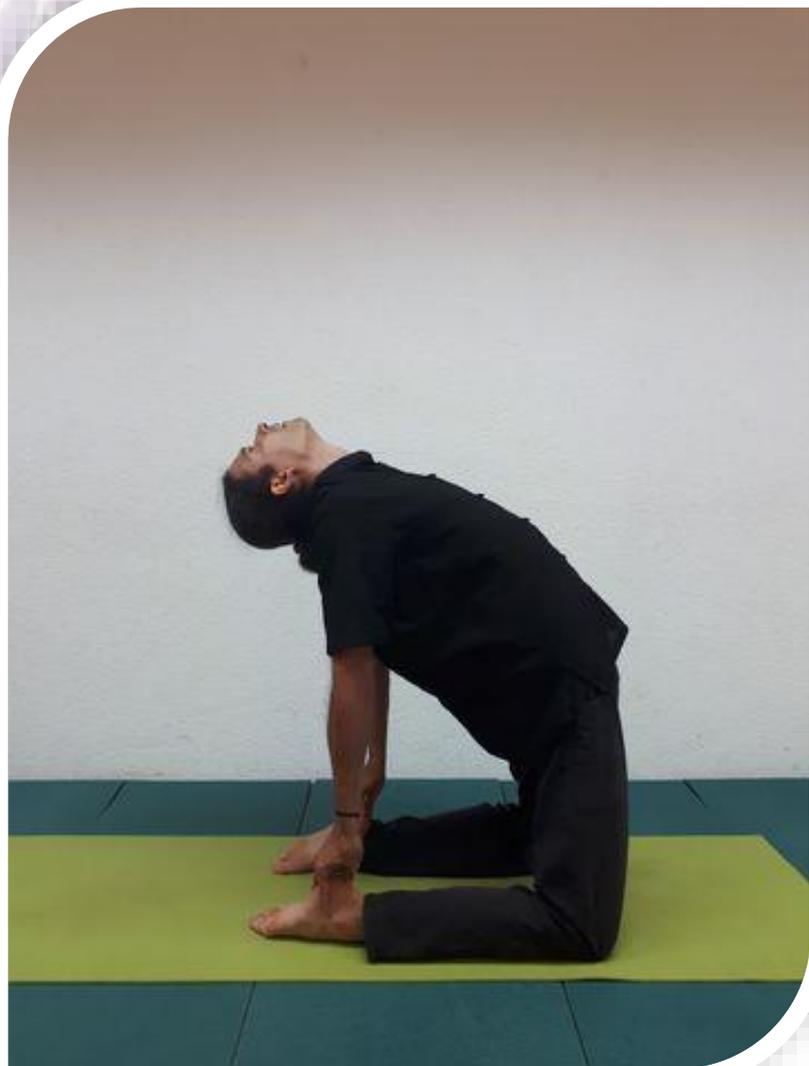


2ª CHAKRA: EL CAMELLO

Visualizamos el color naranja en la zona del Dan tien, debajo del ombligo. De rodillas arqueamos el cuerpo hacia atrás mientras proyectamos la pelvis, es decir ese chakra hacia delante.

Mantenemos la posición unas respiraciones y liberamos muy despacio.

Podemos repetir las veces que sea necesario.





IEY

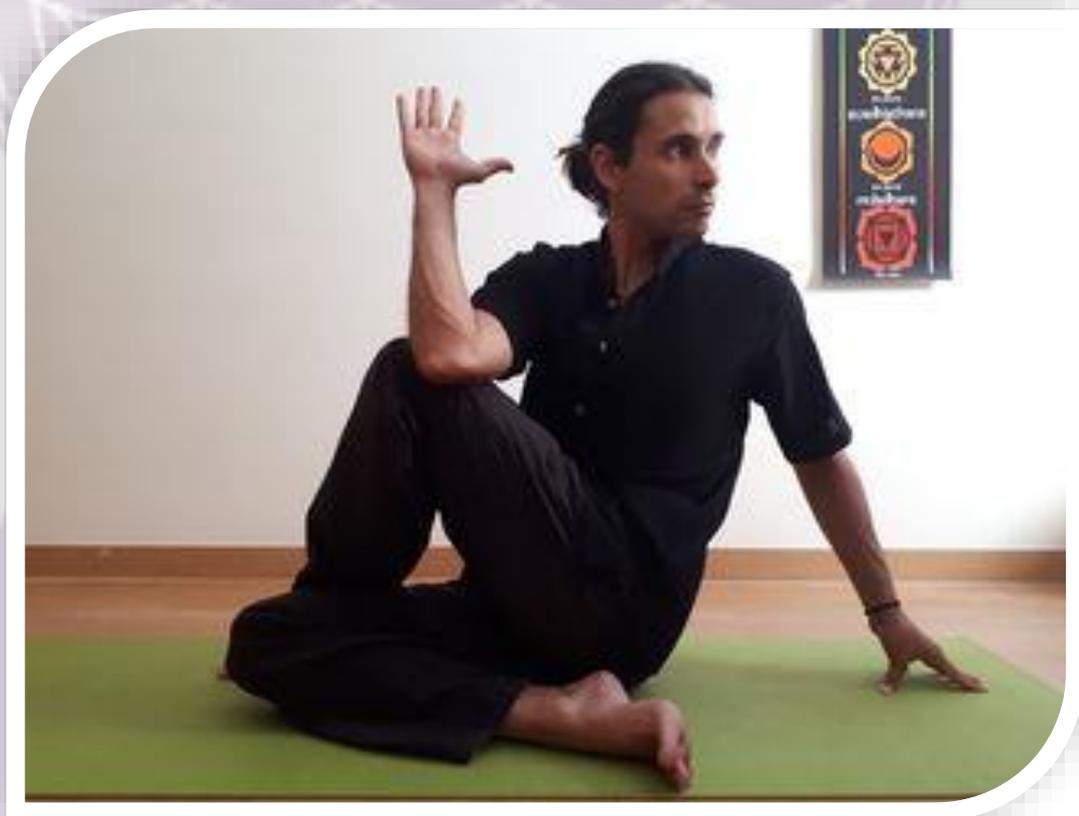
INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.FormacionYoga.com

3º CHAKRA: TORSIÓN DEL PLEXO

Visualizamos el color amarillo en el plexo solar y sentados con las piernas estiradas, cruzamos una pierna por encima de la otra de forma que quede doblada con el pie colocado en el exterior de la otra pierna a la altura de la rodilla aprox.

Colocamos el codo contrario en la parte externa de la rodilla y realizamos una flexión del plexo mirando detrás de nosotros.

Mantenemos unas respiraciones y luego repetimos el mismo proceso hacia el otro lado.





IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.FormacionYoga.com

4ª CHAKRA: COBRA/PERRO QUE MIRA HACIA ABAJO

Visualizando el color verde en la zona del corazón nos tumbamos boca abajo.

Ponemos las manos debajo de los hombros y elevamos el pecho sin separar las caderas del suelo.

Los codos quedan flexionados y pegados a los costados.

Mantenemos unas respiraciones y luego elevamos las caderas proyectándolas hacia el cielo poniendo una posición de "V" invertida con los brazos y piernas estirados. Mantenemos para luego descansar.





www.formacionyoga.com

IEY



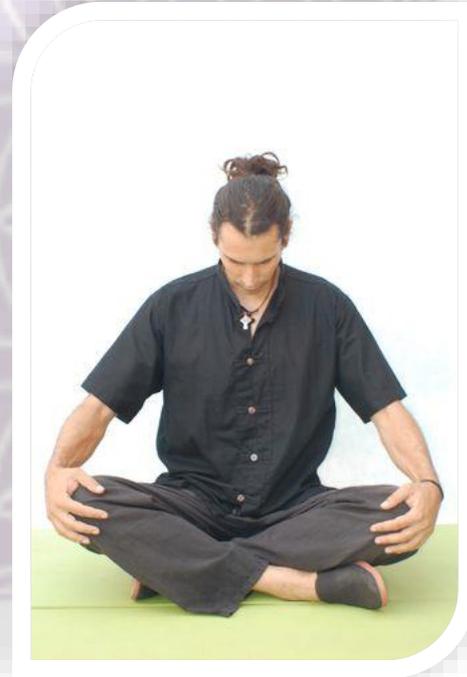
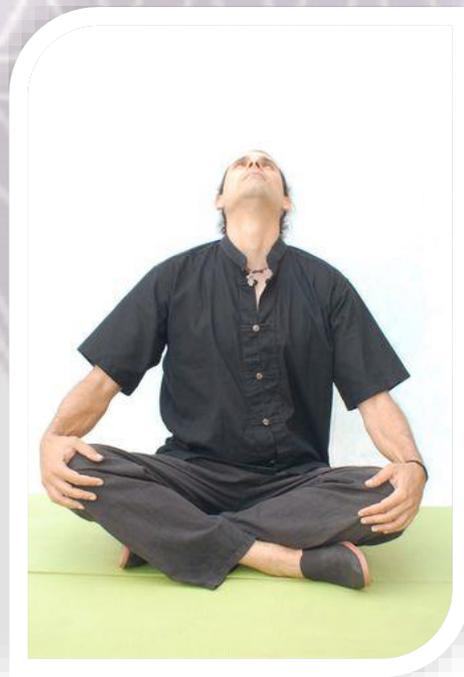
IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA
www.FormacionYoga.com

5ª CHAKRA: ESTIRAR EL CUELLO

Visualizamos el color azul claro o celeste.

Sentados comenzamos a mover el cuello hacia todos los lados; delante y detrás, hacia un lado y otro, mirando hacia los lados, estirando hacia delante, dejando caer la cabeza hacia atrás, haciendo giros en ambos sentidos, etc.



6ª CHAKRA: ACTIVACIÓN DEL TERCER OJO

Sentados frotamos con fuerza las manos hasta que no soportemos el calor de la fricción; rápidamente llevamos las manos hacia la frente y visualizamos el color azul índigo o añil; nos centramos en el color y podemos observar un ojo que se abre en la frente o el entrecejo.

Repetimos 2 o 3 veces y posteriormente nos ponemos en posición de cuadrupedia con los antebrazos en el suelo y los puños uno encima del otro.

Ponemos la frente sobre los puños y mantenemos unas respiraciones.



7ª CHAKRA: SIRSASANA O POSICIÓN INVERTIDA

Visualizamos el color violeta o blanco y nos preparamos para poner la parte alta de la cabeza en el suelo.

La protegemos formando un triángulo con los antebrazos que nos dé estabilidad y levantamos las piernas muy despacio y con control.

Si no tenemos suficiente control dejamos los pies en el suelo y ponemos la espalda recta.

Mantenemos lo que podamos y luego liberamos sutilmente.

