



FORMACIÓN DE  
INSTRUCTOR DE  
TAI CHI Y CHI KUNG  
LOS 24 MOVIMIENTOS

[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)

IEY

MANUAL DE FORMACIÓN  
INSTITUTO EUROPEO DE YOGA



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA

YOGA 10



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)

# Manual de Formación de INSTRUCTOR DE TAI CHI Y CHI KUNG<sup>©</sup>

Autor Juan Miguel Contreras

Edición Inma Salvador

IEY- YOGA 10

2020



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Tabla de contenido

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>3</b>
<b>SECUENCIA</b> .....	<b>5</b>
<b>PRIMERA SECCIÓN</b> .....	<b>7</b>
POSICIÓN DE APERTURA.....	7
PEINAR LA CRIN DE CABALLO .....	9
GRULLA BLANCA EXTIENDE SUS ALAS.....	12
<b>SEGUNDA SECCIÓN</b> .....	<b>13</b>
CEPILLAR LA RODILLA Y EMPUJAR.....	13
TOCAR EL LAÚD.....	15
RETROCESO DEL MONO .....	16
<b>TERCERA SECCIÓN</b> .....	<b>19</b>
ACARICIAR LA COLA DEL PÁJARO (IZQUIERDA) .....	19
ACARICIAR LA COLA DEL PÁJARO (DERECHA) .....	23
<b>CUARTA SECCIÓN</b> .....	<b>27</b>
LÁTIGO SIMPLE .....	27
MOVER LAS MANOS COMO NUBES .....	29
LÁTIGO SIMPLE .....	31
<b>QUINTA SECCIÓN</b> .....	<b>32</b>
PALMADA ALTA AL CABALLO.....	32
PATADA DE TALÓN DERECHO .....	33
DOS VIENTOS PERFORAN LOS OÍDOS .....	34
GIRO Y PATADA CON TALÓN IZQUIERDO.....	35
<b>SEXTA SECCIÓN</b> .....	<b>36</b>
LA SERPIENTE SE ARRASTRA Y EL GALLO DORADO SE SOSTIENE SOBRE UNA PATA (DERECHA) .....	36
LA SERPIENTE SE ARRASTRA Y EL GALLO DORADO SE SOSTIENE SOBRE UNA PATA (IZQUIERDA) .....	38
<b>SÉPTIMA SECCIÓN</b> .....	<b>40</b>
LA BELLA DAMA TRABAJA LA LANZADERA (IZQUIERDO Y DERECHO).....	40
BUSCAR LA AGUJA EN EL FONDO DEL MAR .....	42
ABANICAR POR LA ESPALDA .....	43
<b>OCTAVA SECCIÓN</b> .....	<b>44</b>
GIRO, PASO ALTO, PARAR Y PUÑETAZO .....	44
CIERRE APARENTE Y EMPUJÓN .....	46
CRUZAR LAS MANOS .....	48
<b>CIERRE</b> .....	<b>50</b>

# FORMA DE 24 MOVIMIENTOS

## INTRODUCCIÓN

---

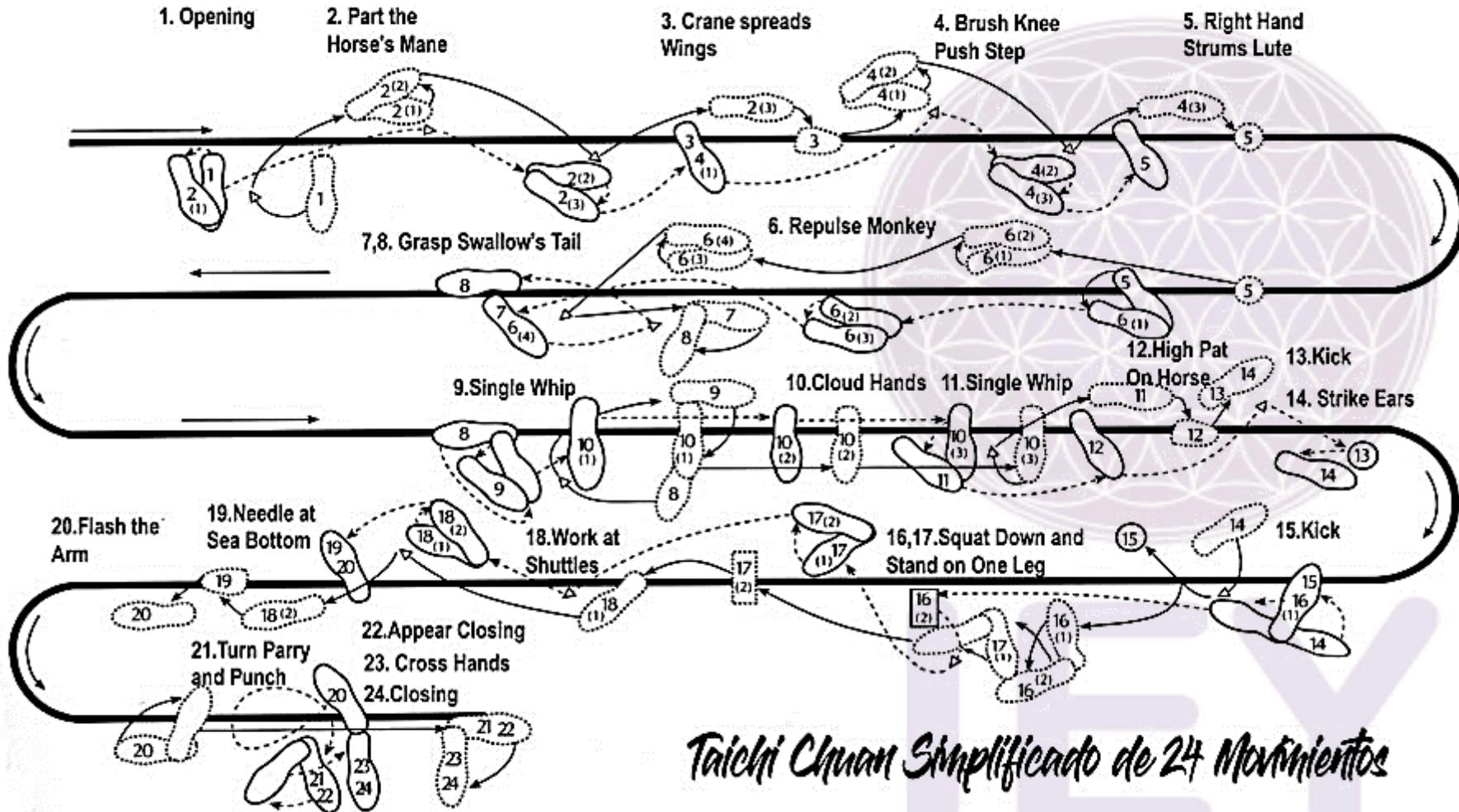
Esta es la forma simplificada de 24 movimientos o la forma de 24 de Pekín, fue creada en 1956 por el maestro Li Tian Ji, basada en la forma larga tradicional del estilo Yang de tai chi chuan.

Como las formas antiguas eran largas y repetitivas y por lo tanto muy complicadas de aprender, se realizó un esfuerzo para que se pudiera globalizar la práctica. Si se esperaba popularizar el tai chi y hacerlo accesible y agradable a personas de todas las edades y condiciones físicas, era necesario hacer una revisión. La Forma de 24 movimientos trata de mantener la esencia y principios del estilo Yang, pero siendo accesible para iniciarse en la disciplina.

Cuando se realizó esta forma se pretendía que se practicara en toda China, pero fue tal el impulso que logró que cruzó fronteras y a logrado extenderse por todo el mundo.

La forma de 24 movimientos se realiza entre cuatro y ocho minutos y está formado como su nombre indica por 24 movimientos, aunque algunos de ellos podrían dividirse en dos o tres partes. Se eliminaron algunos de los movimientos de la forma tradicional por su dificultad como la Patada de Loto, Golpear al tigre, la Serpiente Blanca Escupe la Lengua o Llevar el Tigre a la Montaña. También se redujeron de manera importante las repeticiones como en Manos como Nubes, Acariciar la cola del Gorrión o Látigo simple.

La Forma Simplificada de 24 Movimientos del estilo Yang tiene los siguientes pasos:



Taichi Chuan Simplificado de 24 Movimientos



IEY

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## SECUENCIA

---

1. Posición de Apertura – Qǐshì, 起势
2. Peinar la Crin de Caballo (izquierdo y derecho) – Zuoyou Yémǎ Fēnzōng, 左右野马分鬃
3. Grulla Blanca Extiende sus Alas – Báihè Liàngchì, 白鹤亮翅
4. Cepillar la Rodilla y Empujar – Zuoyou Lōuxī Àobù, 左右搂膝拗步
5. Tocar el Laúd – Shǒuhūi Pípa, 手挥琵琶
6. Retroceso del Mono (izquierdo y derecho) – Dǎo niǎn hóu 倒撵猴
7. Acariciar la Cola del pájaro (izquierda) – Zuo Lǎn Què Wěi, 左揽雀尾
8. Acariciar la Cola del pájaro (derecha) – You Lǎn què wěi, 右揽雀尾
9. látigo Simple – Dān biān, 单鞭
10. Mover las Manos como Nubes – Yúnshǒu, 云手
11. látigo Simple – Dān biān, 单鞭
12. Palmada Alta al Caballo – Gāo tàn mǎ, 高探马
13. Patada de Talón Derecho – Yòu dēng jiǎo, 右蹬脚
14. Dos Vientos Perforan los Oídos – Shuāng fēng guàn ěr, 双峰贯耳
15. Giro y Patada con Talón Izquierdo – Zhuǎnshēn zuǒ dēngjiǎo, 转身左蹬脚
16. La serpiente se Arrastra y el Gallo Dorado se Sostiene sobre una Pata (izquierda) – Zuo Xià shì dúlì, 左下势独立
17. La serpiente se Arrastra y el Gallo Dorado se Sostiene sobre una Pata (derecha) – You Xià shì dúlì, 右下势独立
18. La Bella Dama Trabaja la Lanzadera (izquierdo y derecho) – Yòuzuǒ yùnnǚ chuānsuō, 右左玉女穿梭
19. Buscar la Aguja en el Fondo del Mar – Hǎidǐ zhēn, 海底针



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

20. Abanicar por la Espalda – Shǎn tōng bì, 闪通臂
21. Giro, Paso Alto, Parar y Puñetazo – Zhuǎnshēn Bānlánchuí, 转身搬拦捶
22. Cierre Aparente y Empujón – Rúfēng shìbì, 如封似闭
23. Cruzar las Manos – Shízìshǒu, 十字手
24. Cierre – Shōushì, 收势



**IEY**

[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Primera sección

---

### Posición de Apertura

Desde posición de Wu chi, inhalamos y flexionamos ligeramente las rodillas basculando la pelvis.

Los brazos se separan de los costados y exhalamos introduciendo la intención del movimiento.

En este proceso llevamos la mente al Dan tien y encontramos equilibrios. Llevamos el peso a la pierna derecha mientras levantamos el talón de la izquierda sin despegar el dedo gordo.

Separamos la pierna izquierda para posarla quedando el ancho de los hombros aproximadamente inhalando. Esta es la base.

Exhalando apoyamos el pie y repartimos el peso permitiendo una pequeña flexión de rodillas.





**IEY**

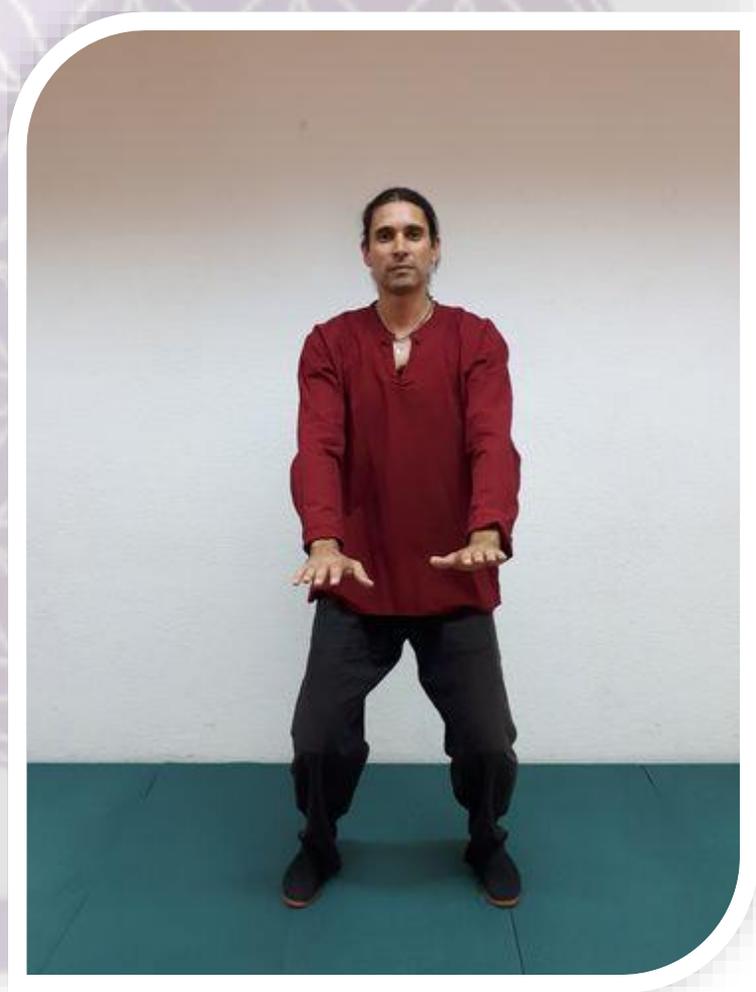
INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com

Levantamos a continuación los brazos hasta que queden alineados a la altura de los hombros con la inspiración; los codos flexionados y relajados.

El movimiento viene de los omóplatos y mantiene la espalda estirada.

El peso se bascula hacia delante muy levemente. Las piernas se estiran y al espirar de nuevo flexionamos y bajamos los brazos.

En este proceso las palmas miran hacia abajo y el centro de gravedad vuelve a bajar sintiendo la energía de la tierra.



www.formacionyoga.com



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com

## Peinar la Crin de Caballo

Inhalando llevamos el peso del cuerpo hacia la pierna derecha (pie lleno) y recogemos la pierna izquierda de manera que el talón toque el tobillo de la derecha (pie vacío), y la puntera quede tocando el suelo.

Las manos forman una esfera y recogemos la intención hacia el centro energético.



Con un movimiento semicircular abrimos pierna izquierda respetando la apertura de nuestra cadera para poder proyectar bien la energía y no quedemos desequilibrados.



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

Tratamos de exhalar en dicho movimiento y colocamos el talón.

Poco a poco miramos hacia dicho lado y apoyamos el peso a la pierna izquierda de tal manera que el peso del cuerpo quede repartido un 60-40% aproximadamente; mientras las manos se cruzan proyectando brazo izquierdo en forma de escudo y el derecho a la altura de la cadera.

Inhalando,  
giramos la  
puntera del pie  
izdo. abriendo  
la puntera y  
recogemos la  
pierna  
derecha  
juntando los  
pies, de forma  
que el peso  
quede en la  
izquierda y la  
derecha  
recogida  
tocando con  
la puntera el  
suelo.



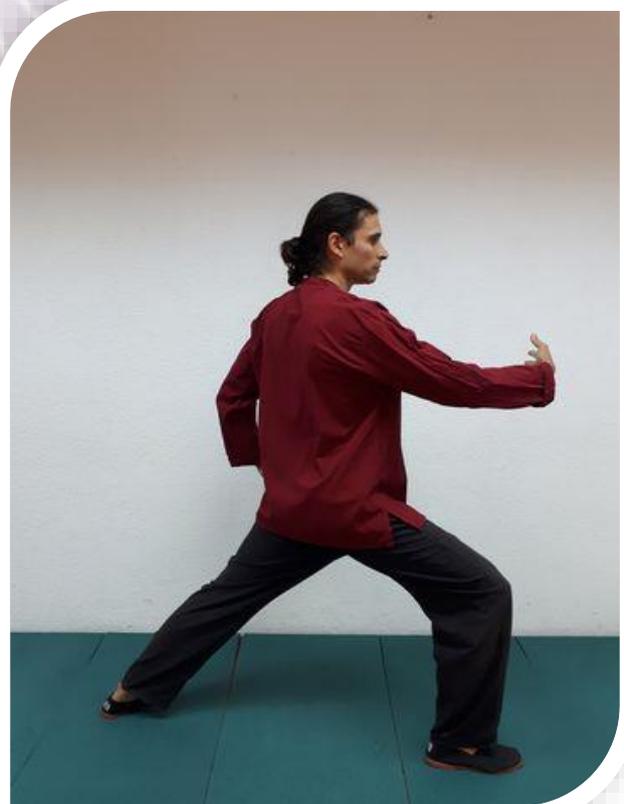
Repetimos el mismo proceso anterior hacia la derecha.

Repetimos una tercera vez hacia la izquierda.



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Grulla Blanca Extiende sus Alas

Cambiamos el peso a la pierna posterior (derecha) y la pierna izquierda queda ligeramente adelantada tocando con la puntera.

Abrimos los brazos cruzándose las manos hasta que queden extendidos como si fueran unas alas.

Dividimos el movimiento en inhalación y exhalación y experimentamos como nos conectamos al cielo y la tierra.





**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Segunda sección

### Cepillar la Rodilla y Empujar

En un movimiento de manos de doble bloqueo inhalamos, recogemos el peso de la pierna izda (pie vacío) con derecha (pie lleno). La mano derecha se dirige hacia atrás y nuestra mirada con ella, a continuación proyectamos la energía y la mano hacia delante mientras el pie izquierdo se adelanta, de manera similar que en el movimiento de peinar crin del caballo, y la mano izquierda hace un barrido hacia la cadera como si esquivara un golpe.

Es un movimiento de bloqueo y empuje por lo que debemos saber mover la energía del cuerpo desde el Dan tien.

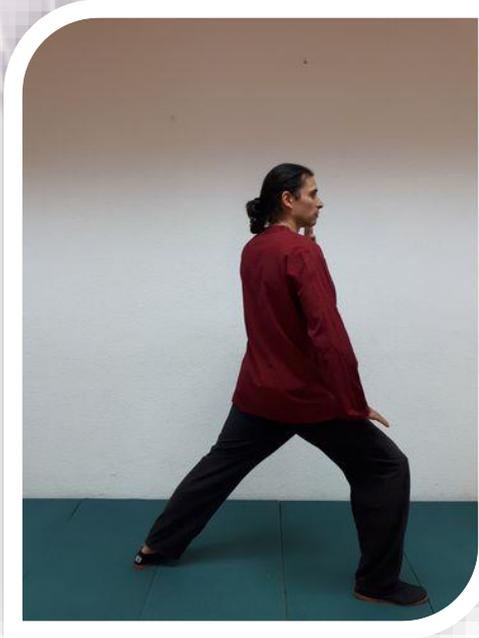
Repetimos 2 veces más, una hacia la derecha y otra a la izda.





**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Tocar el Laúd

Desplazamos en peso hacia la pierna derecha (atrás); ésta queda flexionada mientras la izquierda se recoge y queda estirada con un solo punto de apoyo sobre el talón.

Las manos en posición de defensa con guardia izquierda.





**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Retroceso del Mono

Caminamos como un mono hacia atrás.

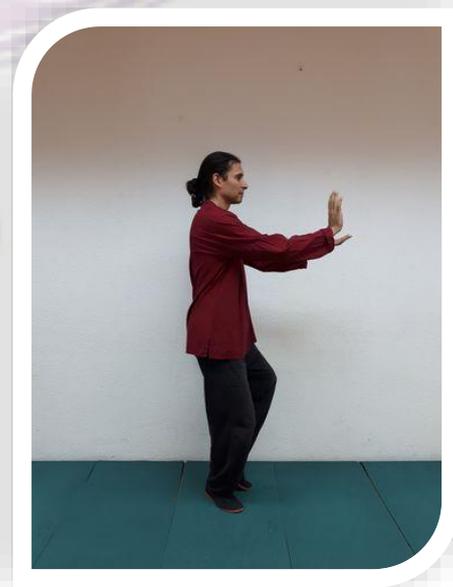
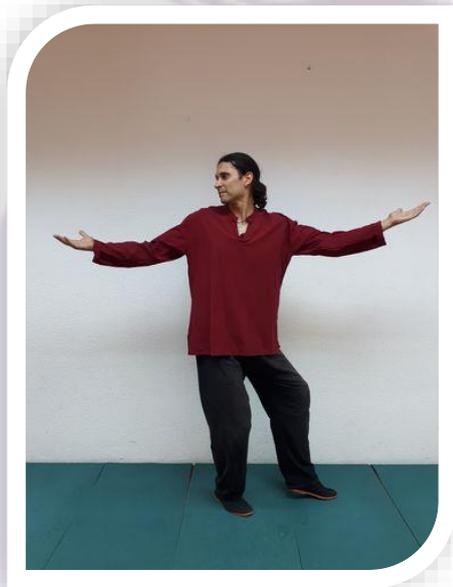
Comenzamos extendiendo los brazos, izquierdo hacia delante y el derecho hacia atrás.

Damos un paso hacia atrás con el izquierdo y proyectamos la mano derecha como si empujáramos.

A continuación, el paso es con el derecho y proyectamos mano izquierda.

Repetimos hasta 4 pasos.

Es muy importante respetar la cadera y movernos en equilibrio desde nuestro centro. Los pies tratan de hacer dos líneas para preservar la inercia y el equilibrio, ya que de otro modo bloqueamos la energía y perdemos el equilibrio.





**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Tercera sección

---

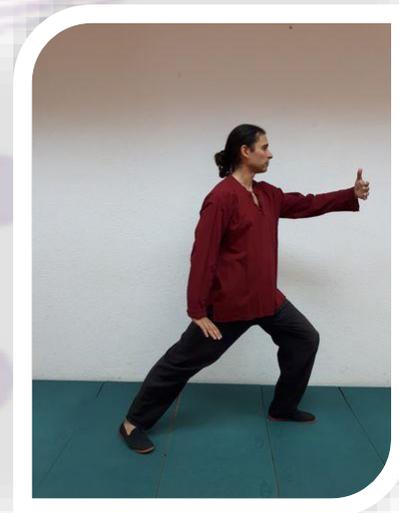
### Acariciar la Cola del Pájaro (izquierda)

Comenzamos con el mismo proceso que peinar crin del caballo, sin embargo, al completarlo; juntamos ambas manos en el lado izquierdo inhalando y hacemos un barrido completo con ellas hasta atrás, como si acariciáramos una enorme cola de un pájaro.

Mientras acariciamos la cola, dirigimos la mirada hacia las manos que quedan atrás, mientras cambiamos el peso del cuerpo también hacia atrás. Entonces, cambiando de nuevo el peso hacia delante, las proyectamos con un empuje hacia delante mientras exhalamos, proyectamos así la energía.

Inhalando de nuevo traemos las manos hacia el pecho y luego empujamos de nuevo exhalando.

Este movimiento se asocia al ejercicio de manos como olas.





**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com

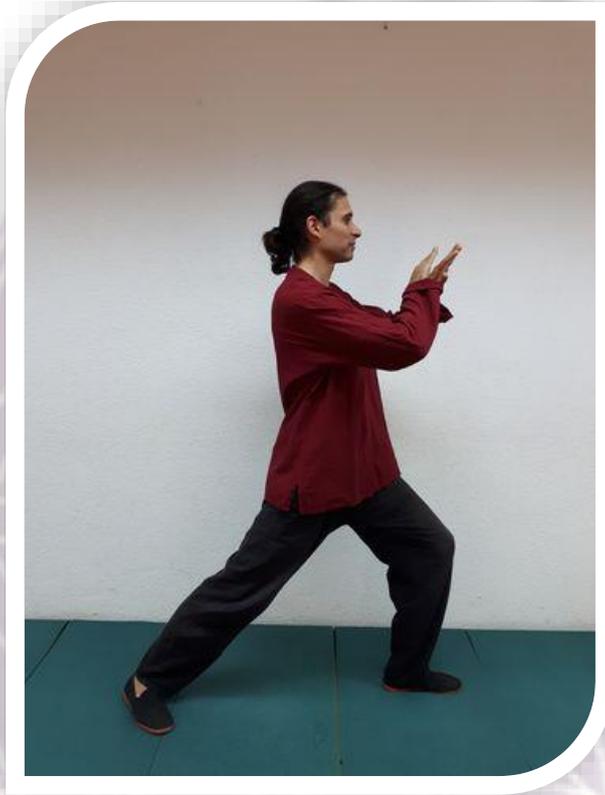


[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com

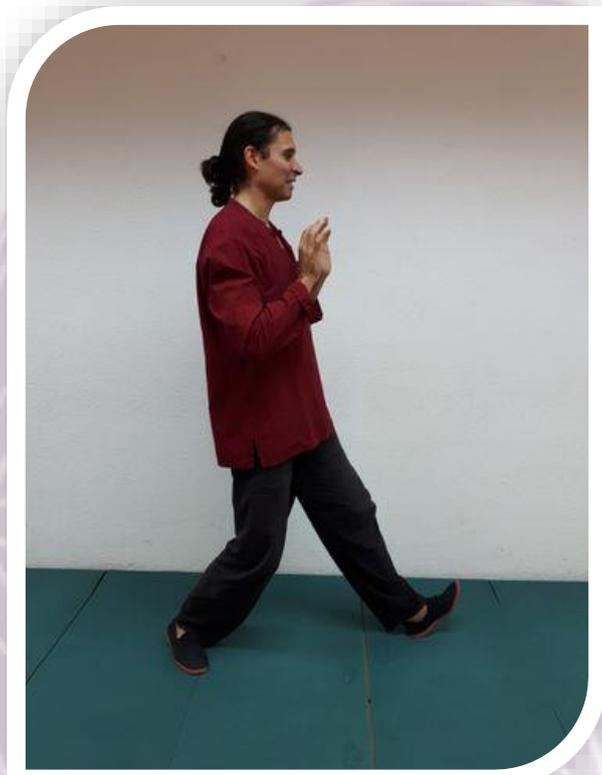


[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com

## Acariciar la Cola del Pájaro (derecha)

Abriendo los brazos cambiamos el peso para realizar el mismo movimiento hacia el lado derecho.

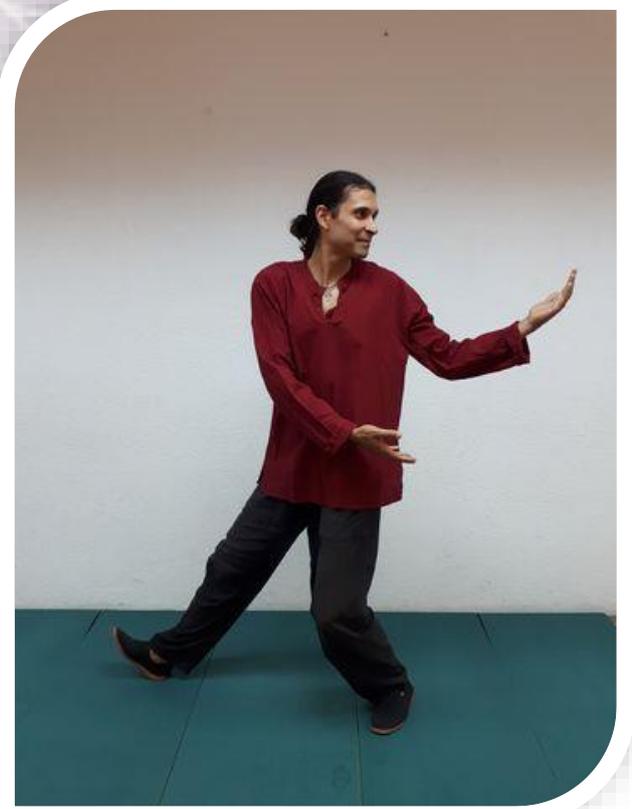
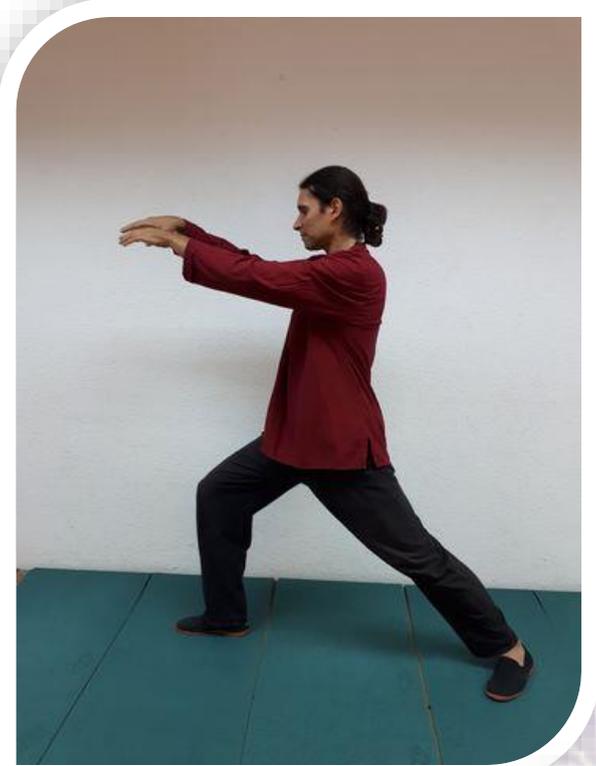


[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com

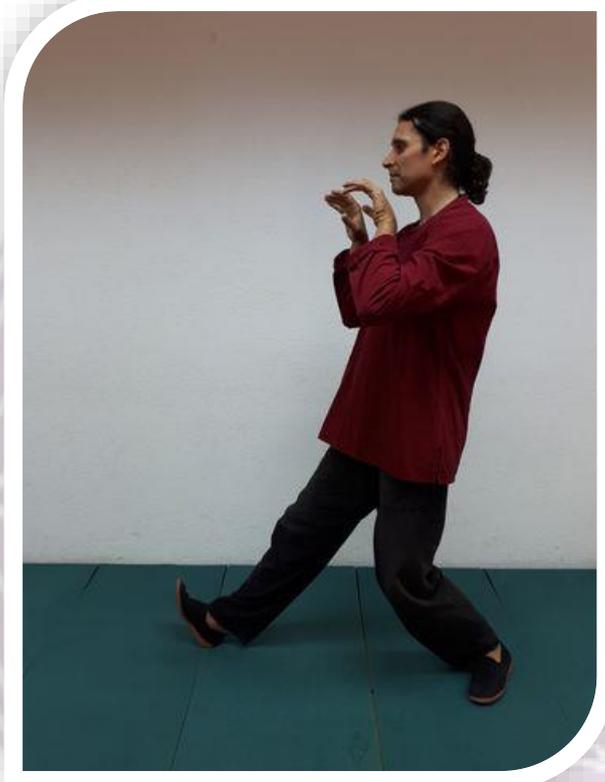


[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Cuarta sección

---

### Látigo Simple

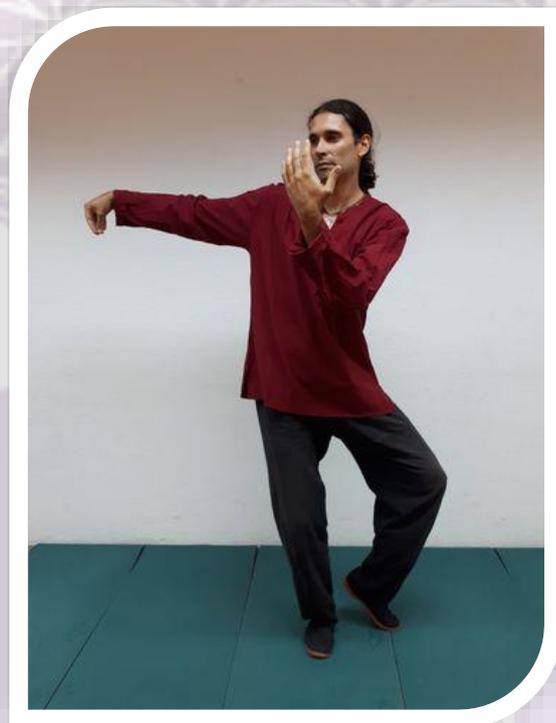
Abrimos los brazos mirando al frente e inhalando apoyamos el peso en la pierna derecha.

Los codos se estiran durante este movimiento completo.

La rodilla derecha queda flexionada y la pierna izquierda se recoge con el pie vacío mientras los brazos se acercan hacia el tronco.

La mano izquierda queda abierta a la altura del Dan tien y la derecha en forma de pico de grulla a la altura de la cara.

Seguimos inhalando hasta que el brazo derecho se extiende y el pico de grulla queda separado del cuerpo



Exhalando abrimos pierna izquierda y la separamos respetando la cadera en un giro controlado.



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com

Mientras la mano derecha realiza un movimiento circular hasta que podemos realizar un empuje con ella.

La mirada sigue el movimiento de la mano izda. como realiza el empuje.

La cadera queda abierta y proyectamos bien el cuerpo. El peso del cuerpo queda repartido en un 60-40% aproximadamente en las piernas.





**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Mover las Manos como Nubes

Giramos piernas y brazos para quedar en posición de frente respetando la cadera y en equilibrio cielo y tierra, En esta posición damos pasos laterales hacia la izquierda siguiendo una línea pero sin perder la posición básica. Al mismo tiempo hacemos pasadas con las manos hacia un lado y al otro.

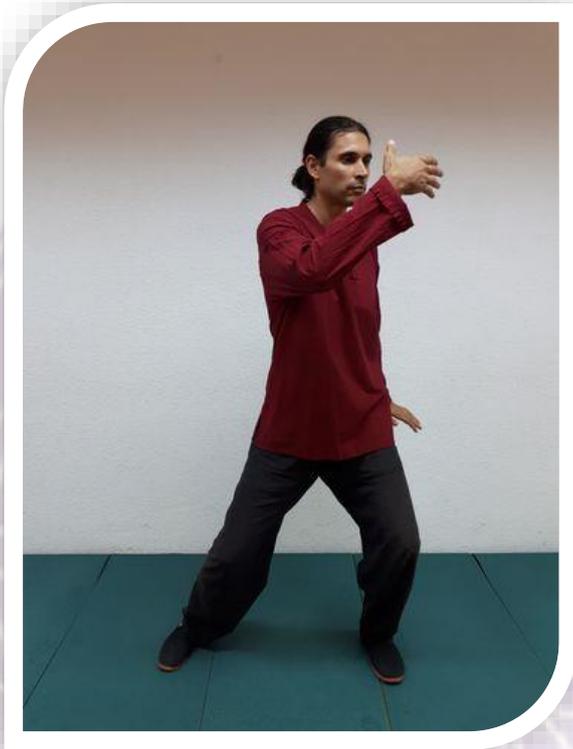
Repetimos hasta 3 veces. La mente acompaña ese movimiento de fluidez sintiendo el equilibrio corporal.





**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
[www.FormacionYoga.com](http://www.FormacionYoga.com)



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Látigo Simple

Repetimos el movimiento 9, siguiendo las mismas pautas y hacia el mismo sentido.



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Quinta sección

---

### Palmada Alta al Caballo

Inhalando el peso se deja caer en la pierna derecha mientras la izquierda.

De nuevo se recoge en la puntera.

A la vez se lleva la mano hacia atrás. Le sigue la mirada y la mano de delante queda con el brazo estirado.

Exhalando realizamos un empuje con el brazo atrasado pero sin cambiar los pesos.





**IEY**

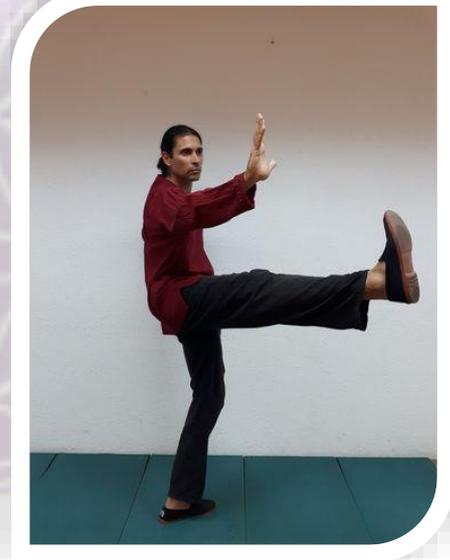
INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Patada de Talón Derecho

Abrimos los brazos de forma circular inhalando mientras subimos la pierna derecha con la rodilla flexionada.

Recogemos la energía para poder proyectarla correctamente al estirar la pierna derecha exhalando.

Los brazos, al estirar la pierna, quedan abiertos y extendidos para preservar el equilibrio interno y externo.



IEY



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Dos Vientos Perforan los Oídos

Recogemos la pierna inhalando.

La apoyamos poniendo el peso del cuerpo en ella y hacia delante a la vez que en un movimiento circular con los puños cerrados, éstos golpean los oídos de un oponente virtual.



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

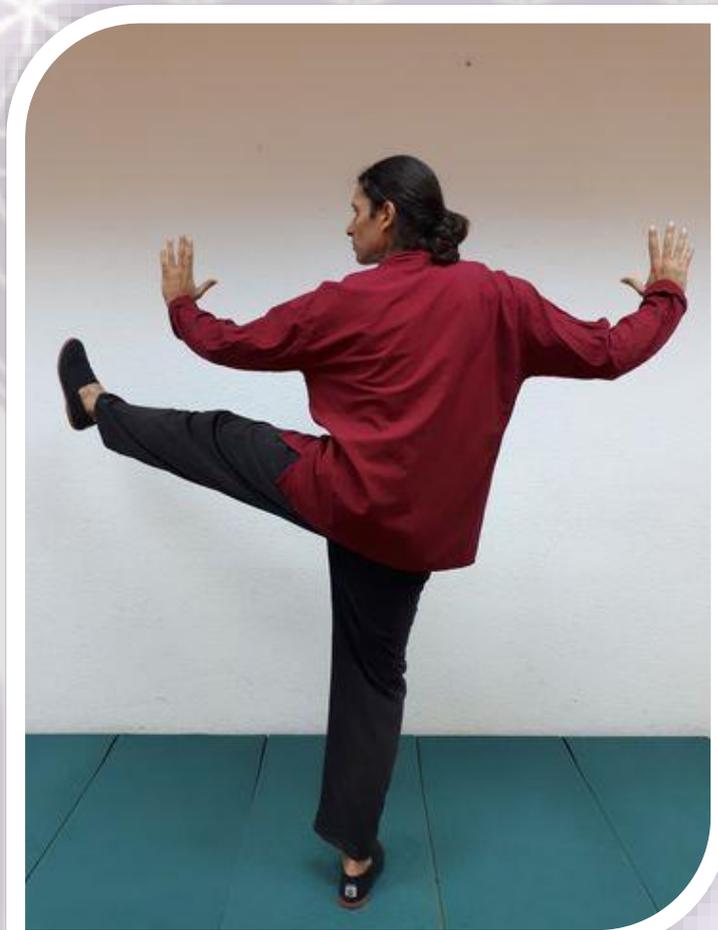
INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Giro y Patada con Talón Izquierdo

Recogemos los brazos en forma circular por los lados mientras giramos sobre nosotros mismos.

Los brazos quedan con las manos cruzadas.

La pierna izda. Se flexiona y se sube la rodilla. Todo ella en la inspiración; para luego exhalando extendemos la pierna proyectando el talón y por tanto la energía. Los brazos extendidos y manos abiertas.





**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Sexta sección

---

### La serpiente se Arrastra y el Gallo Dorado se Sostiene sobre una Pata (derecha)

Con la inspiración, recogemos la pierna para poner el peso sobre la pierna derecha (pie lleno) y la pierna izquierda queda recogida (pie vacío).

La mano de izquierda a la altura de la garganta y la derecha queda el brazo extendido y con la mano en pico de grulla.

Flexionamos la pierna derecha mientras que la izquierda se abre completamente. El centro de gravedad baja hacia el suelo de manera que prácticamente nos sentamos sobre el talón.





**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com

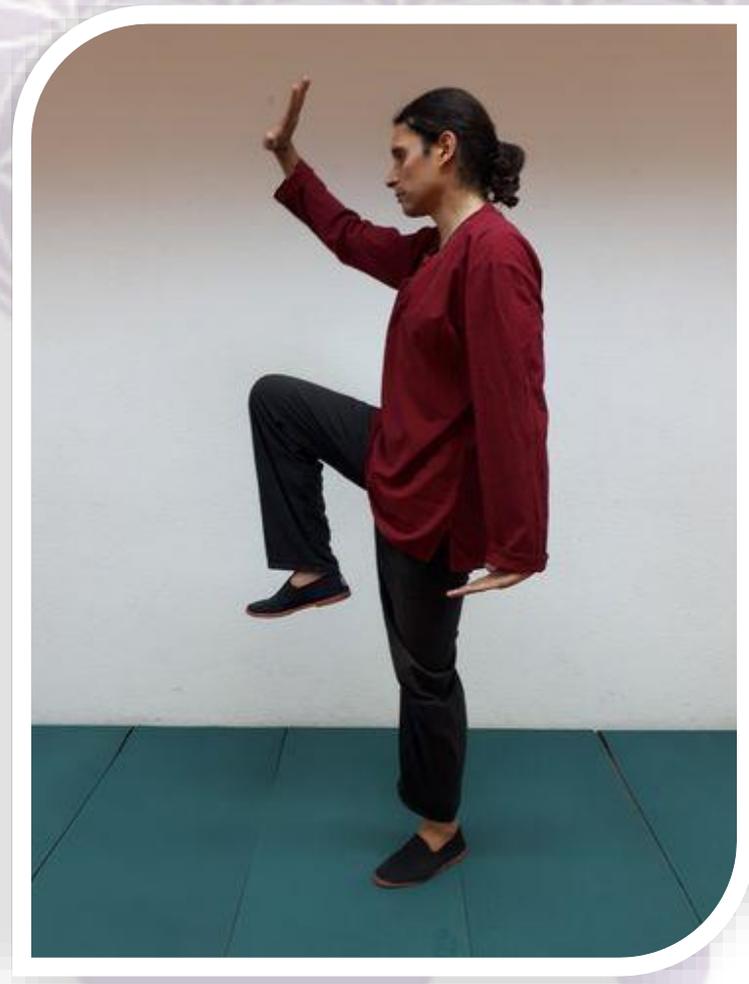
Es entonces cuando comienza la exhalación y cambiamos el peso "arrastrándonos" para proyectar la energía de la tierra hacia el cielo en un movimiento ascendente hacia el gallo dorado.

Para poder elevarnos, al subir el cuerpo giramos la cadera para no bloquear el movimiento.

Este movimiento nos proyecta la energía y permite encontrar el equilibrio para poder quedarnos sobre una pierna, la izquierda.

Es así como la derecha se eleva con la rodilla flexionada.

Los brazos acompañan el movimiento y quedan separados, uno mirando hacia el cielo por encima de la cabeza y el otro a la tierra a la altura de la cadera.





**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com

La serpiente se arrastra y el Gallo Dorado se sostiene sobre una pata (izquierda)

Movimiento similar al anterior, pero a la inversa.

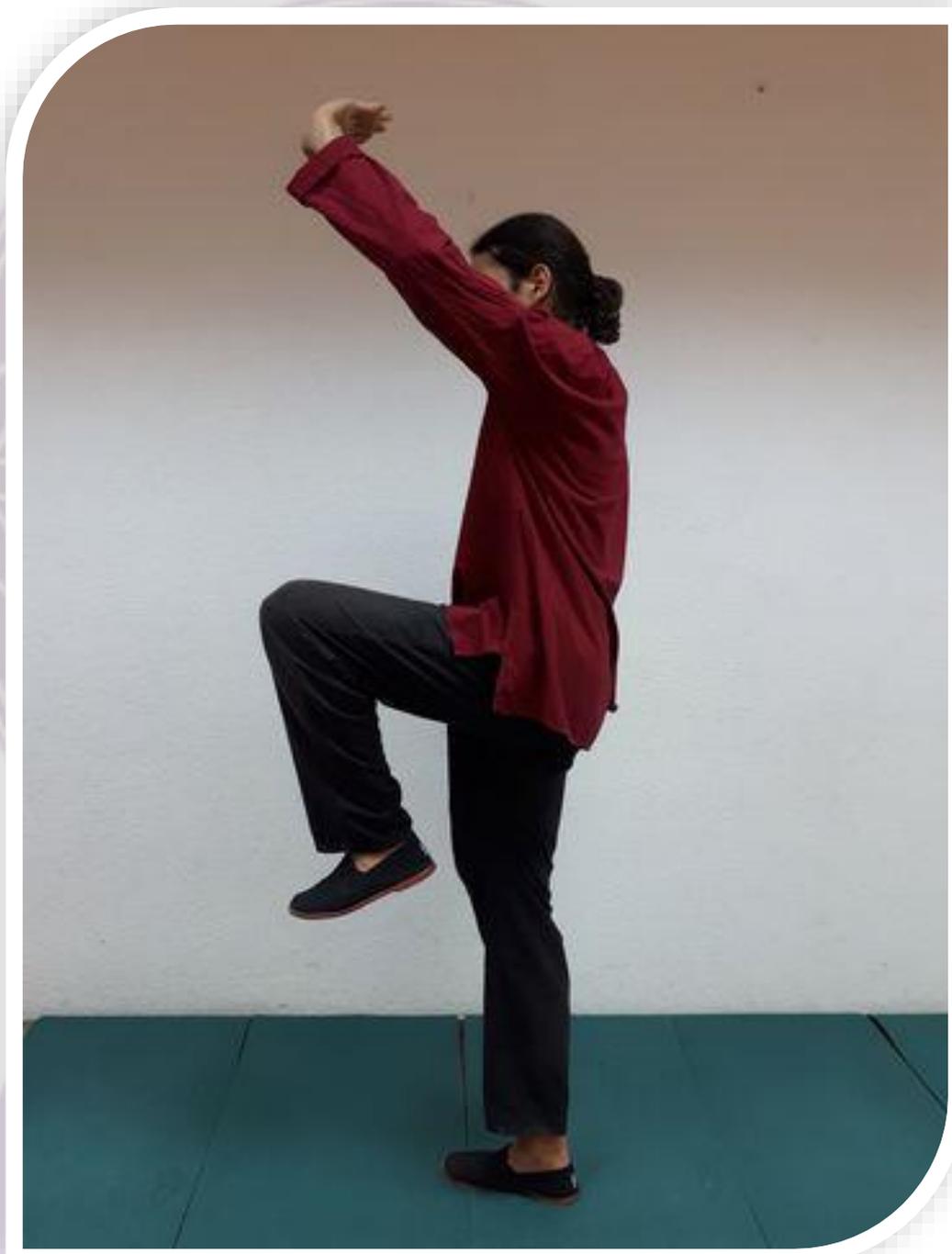


[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
[www.FormacionYoga.com](http://www.FormacionYoga.com)



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)

## Séptima sección

---

### La Bella Dama Trabaja la Lanzadera (izquierdo y derecho)

Bajamos la pierna izquierda que estará elevada y ponemos la puntera.

A la vez, inhalamos y colocamos las manos como si sostuvieran una bola. Mano izquierda por debajo y derecha encima.

Al espirar damos un paso respetando la apertura de la cadera y expandimos la bola de tal forma que las manos y el cuerpo hacen un movimiento de defensa.

La mano izquierda protege la cabeza y la derecha se proyecta hacia delante a la vez que llevamos el peso hacia delante y el pie que adelantamos.

Inhalando de nuevo recogemos la energía y el cuerpo para quedar como en el movimiento anterior, y poder proyectar hacia el otro lado.





**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Buscar la Aguja en el Fondo del Mar

Llevamos el peso hacia la pierna derecha que queda atrasada y semiflexionada mientras inspiramos. La pierna izquierda apoya la puntera, pero queda levemente en flexión.

Al espirar doblamos el cuerpo flexionando la cadera y bajando un poco el centro de gravedad.

La mano izquierda queda con la palma hacia abajo como protegiendo o bloqueando un golpe y la derecha, con la palma extendida, golpea con la punta de los dedos hacia el suelo.





**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com

## Abanicar por la Espalda

Nos elevamos de nuevo hacia la posición de la dama hacia lado derecho bajamos el brazo derecho por detrás de forma circular inhalando.



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

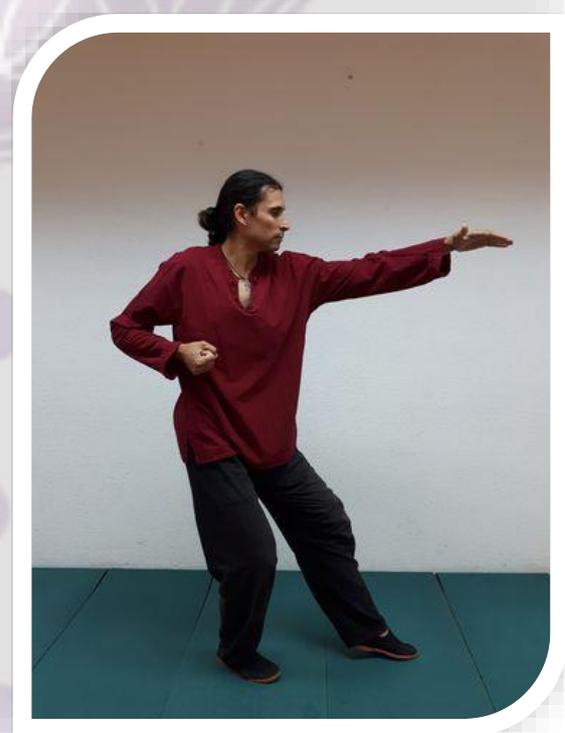
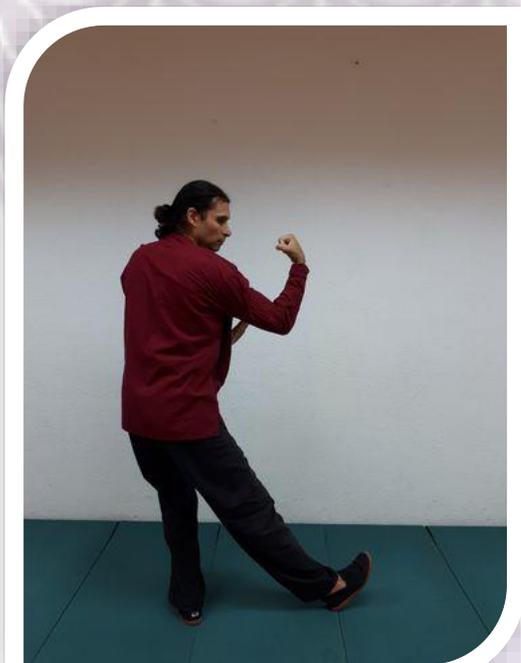
## Octava sección

---

### Giro, Paso Alto, Parar y Puñetazo

Una vez bajada la mano derecha, exhalando giramos sobre nuestro eje y realizamos un golpe circular con dicha mano.

Bloqueamos con mano izquierda y adelantamos el pie de esa mano inspirando y exhalando sacamos un puñetazo con el brazo derecho proyectando nuestra energía.





**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
[www.FormacionYoga.com](http://www.FormacionYoga.com)



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)

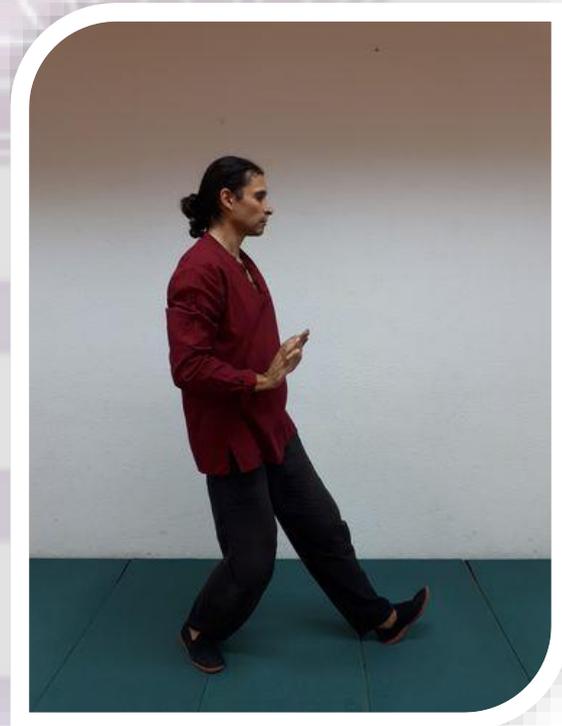
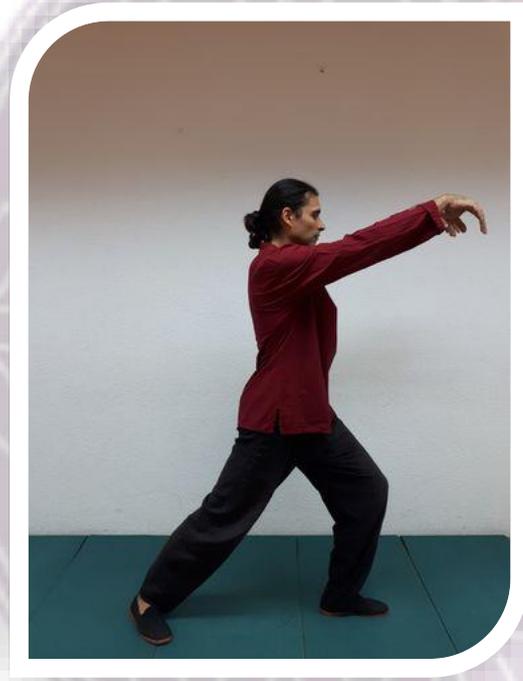


**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Cierre Aparente y Empujón

Estiramos los brazos y los traemos hacia nosotros inhalando y empujamos exhalando, en un movimiento de manos como olas.

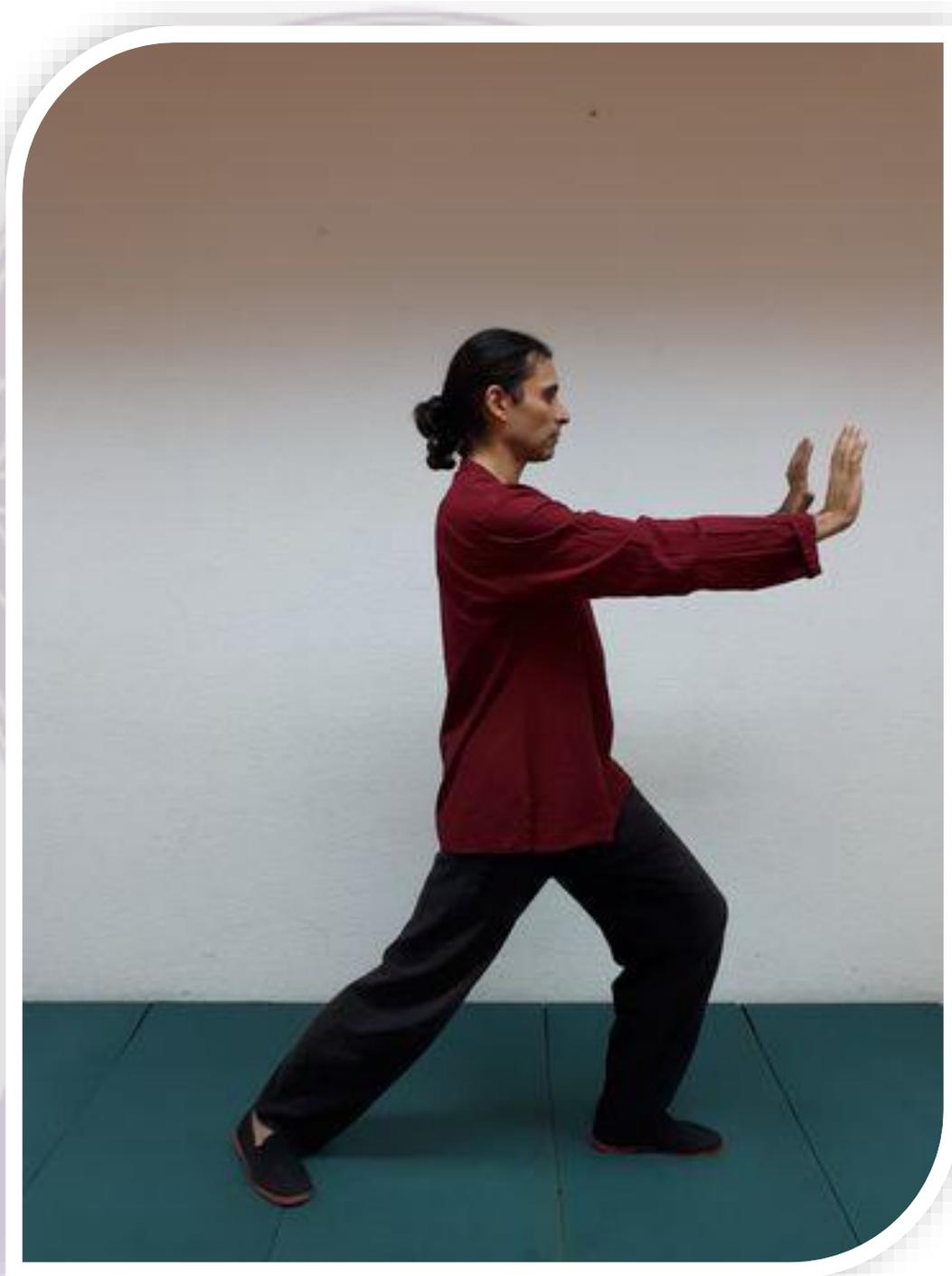


[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.FormacionYoga.com

## Cruzar las Manos

Abrimos los brazos a la altura de la cara inhalando y realizando un leve giro para mirar hacia el frente.

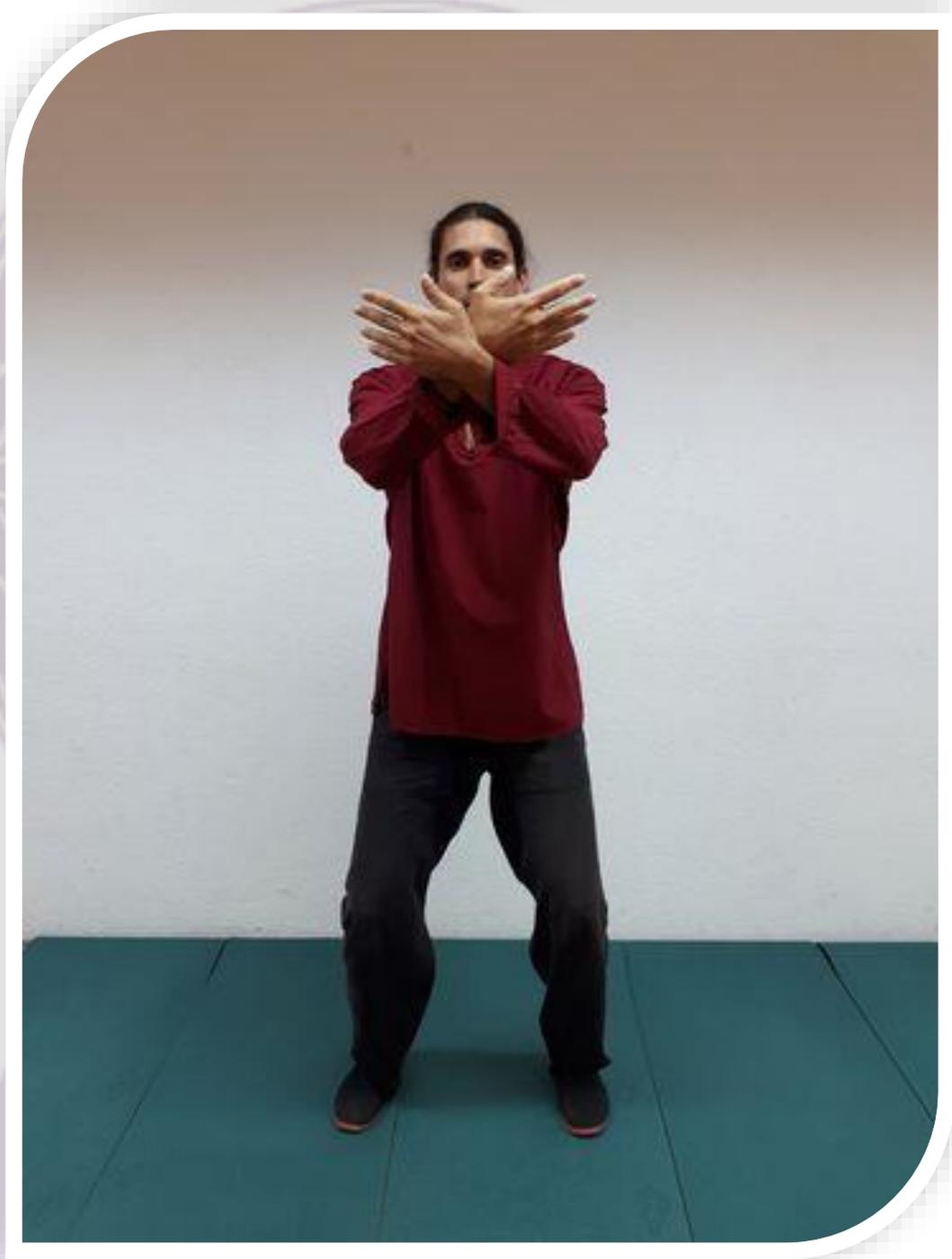
Luego, los recogemos de manera circular para juntar y cruzar las manos justo delante de nosotros.





**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)



**IEY**

INSTITUTO EUROPEO DE YOGA  
www.formacionyoga.com

## Cierre

Exhalando separamos las manos y las dejamos caer a los lados en posición de Wu chi o supremo infinito.



[www.formacionyoga.com](http://www.formacionyoga.com)