



PRÀCTICA PERSONAL

DATA	06/10/2021	ALUMNE	
DURACIÓ	20-30min	MOMENT DEL DIA	tarda 17h
OBJECTIU	sentir-se be, més tranquil·la, deixar-se anar -- treballar amb fluidesa		
RESPIRACIÓ	EX suspirada		
MANTRA	SHANTIHI / Me perdono, me acepto y me amo		

ORDRE		ACCIÓ	REPETICIONS
1		tornant amb les mans al pit cantar SHAANTIHII	X 5
2		EX per la boca respiració circular moviment molt fluid força a peu i cama per pujar	x3 cada costat
2	<p>x 3 el moviment d'esquena fluid</p>	la lleona (EX amb llengua fora)	x 3 tota la seqüència
3		de genolls, moure suaument: ulls, boca, coll, espatlles, canells	30 segons
4	<p>IN</p> <p>"exhalar és créixer"</p>	entrecruar dits de mans per l'esquena IN en repós EX obrir pit, mirada al cel tornar a pulmó vuit	x 3

