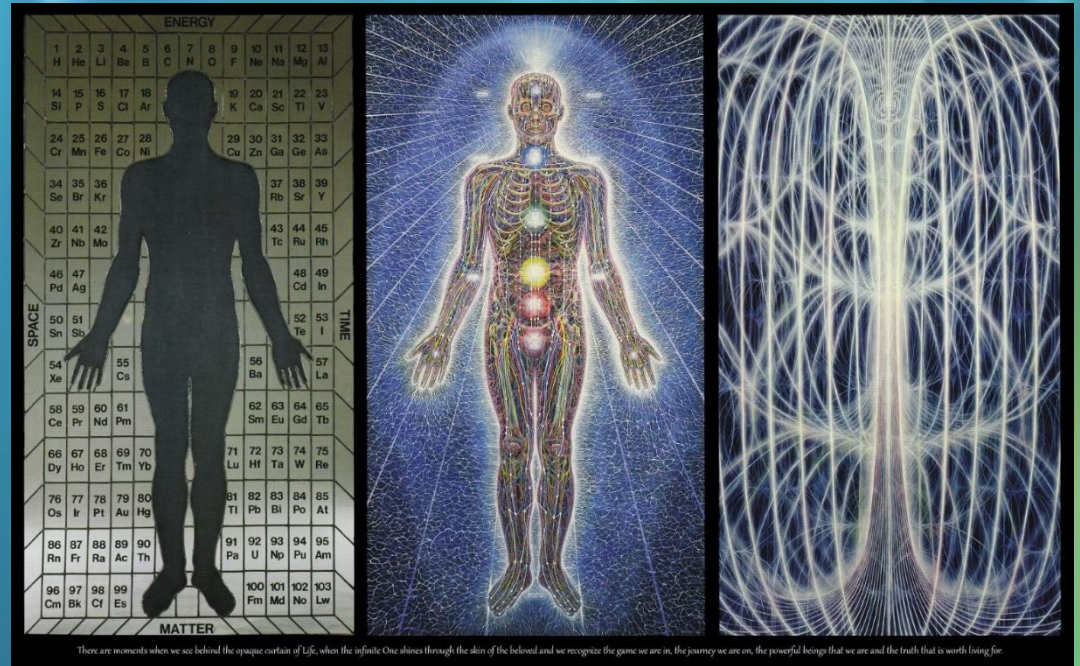


# Módulo del Cuerpo

Este módulo pone el acento en la puesta a punto y el entrenamiento del cuerpo para procurarle salud y bienestar, entendiendo el concepto de “cuerpo” en sentido amplio y extenso como el componente externo material de la conciencia. Según sea la consistencia y densidad del mismo podemos distinguir:

- El cuerpo físico
- El cuerpo sutil
- El cuerpo causal



Cuerpo Físico

Cuerpo Sutil

Cuerpo Causal

Para proceder a esa puesta a punto y entrenamiento podemos utilizar diferentes técnicas según el cuerpo que sea:

- Para el cuerpo físico, Pilates.
- Para el cuerpo sutil, Chi Kung, Tai Chi
- Para el Cuerpo causal, Meditación

## Práctica Integral (Cuerpo)

Físico → Pilates

### Ejercicios Esenciales

• Comienza en posición bípeda

3. Roll Down (Rodar hacia abajo)



4. Enjelo Cuello (Fleco de la pelvis)



5. Chest Lift (Elevación del pecho)



6. Trap Roll back (Medio rodar de espalda)



7. Cat stretch (Estiramiento del gato)

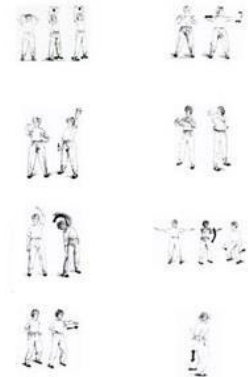


Sutil → Qi Gong

### Serie de las 8 jovas



Abrazar el Árbol



Causal → Yoga



Meditación Mantra Yo Soy

Para proceder a esa puesta a punto y entrenamiento podemos utilizar diferentes técnicas según el cuerpo que sea:

- Para el cuerpo físico, Pilates.
- Para el cuerpo sutil, Chi Kung, Tai Chi
- Para el Cuerpo causal, Meditación

## Práctica Integral (Cuerpo)

Físico → Pilates

### Ejercicios Esenciales

• Comienza en posición bípeda

3. Roll Down (Rodar hacia abajo)



4. Enjelo Cuello (Fleco de la pelvis)



5. Chest Lift (Elevación del pecho)



6. Trap Roll back (Medio rodar de espalda)



7. Cat stretch (Estiramiento del gato)



Sutil → Qi Gong

### Serie de las 8 jovas



Abrazar el Árbol



Causal → Yoga



Meditación Mantra Yo Soy

## Para el cuerpo físico, Pilates

<http://blogpilates.es/que-es-pilates-todo/>

<https://guiafitness.com/ejercicios-basicos-pilates.html>

<https://www.bienestarfitness.com/pilates/clase-completa-de-pilates-basico-en-video/>

## Para el cuerpo sutil, Chi Kung, Tai Chi

<https://ymaa.com/>

<http://www.institutoqigong.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=I9D6Jb2nFrQ>

## Para el Cuerpo causal, Meditación

<https://es.wikihow.com/meditar>

<https://www.youtube.com/watch?v=X4QFPGgUKwk>

<https://www.youtube.com/watch?v=SRUOR0fi2j0>

