***3º CICLO***

***MINDFULNESS***

***Semana 1***

* Lunes: Respiración de la Abeja. Para serenarse y centrar la atención en la respiración. 1min 30

<https://www.youtube.com/watch?v=eSBjHB4ezGs&feature=youtu.be>

* Martes: Trabajar la concentración y la atención **contando tus respiraciones** mientras dura el **sonido del instrumento.** Contar la respiración hasta que deje de sonar. 1 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=QG_cakuDl3Y&feature=youtu.be>

* Miércoles: Meditación guiada trabajando la atención a través de la respiración 5 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=KlJbHKNPuaE&feature=youtu.be>

* Jueves: Respiración abdominal consciente 3 min 30

<https://www.youtube.com/watch?v=imnJZbrF9Sc&list=PLuGYIggE39fh8UVB-YpjkRNCYAH1DAQad&index=28&t=0s>

* Viernes: Trabajar la atención plena a través de un trabajo de 20 respiraciones conscientes. 5 min <https://www.youtube.com/watch?v=k85n0PACKtQ&list=PLuGYIggE39fh8UVB-YpjkRNCYAH1DAQad&index=3>
* Fin de semana: Escaneo corporal. 15 min. <https://www.youtube.com/watch?v=eoiW6emDyUE>

***Semana 2***

* Lunes: Meditación guiada. Recorrido corporal. 5 min <https://www.youtube.com/watch?v=MhH6BhoMhbA&list=PLuGYIggE39fh8UVB-YpjkRNCYAH1DAQad&index=4>
* Martes: Meditación de la sonrisa (recorrido corporal). 10 min. <https://www.youtube.com/watch?v=mIKRD2Qhp8Q>
* Miércoles: Meditación para calmar la mente. 5 min. <https://www.youtube.com/watch?v=LDZQH0Tp4IE&list=TLPQMjEwMzIwMjDp1KdsE-goig&index=3>
* Jueves: Meditación “atentos y tranquilos como una rana”. 5 min

<https://www.youtube.com/watch?v=Sku_zQ_gl0s&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=2>

* Viernes: Meditación “El ejercicio del espagueti, Tranquilos y atentos como una rana” 6 min

<https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_0ZM&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=4>

* Fin de semana: Meditación para tiempos de coronavirus 25 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=YPXxPzFOeT0&list=PLGiBZ3iM4SwvwMKbSpWuKIy6D7aPQoWiU&index=5&t=0s>

**Semana 3**

* Lunes : Meditación  “El botón de pausa”. Tranquilo y atento como una rana. 4 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZlM&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=5>

* Martes: Meditación “Un lugar seguro”, Tranquilos y atentos como una rana” 5 min <https://www.youtube.com/watch?v=GSdds04BGiw&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=7>
* Miércoles: Meditación “La fábrica de las preocupaciones” 4 min

<https://www.youtube.com/watch?v=bqLf5PXbHkA&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=8>

* Jueves: Meditación “Levantando la moral” 3 min 30

<https://www.youtube.com/watch?v=BVAH05Msq_Q&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=9>

* Viernes: Meditación “el secreto del corazón” 4 min 30

<https://www.youtube.com/watch?v=uAVKbiwpELY&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=10>

* Fin de semana: Exploración corporal. 25 min[***https://www.youtube.com/watch?v=g9dwOqZaNwQ&list=PLuGYIggE39fh8UVB-YpjkRNCYAH1DAQad&index=2***](https://www.youtube.com/watch?v=g9dwOqZaNwQ&list=PLuGYIggE39fh8UVB-YpjkRNCYAH1DAQad&index=2)

**4º semana**

* Lunes: Iniciación a la meditación de atención plena o Mindfulness. 10 min. <https://www.youtube.com/watch?v=X2cD-oC9e5Y>
* Martes: Meditación guiada. 10 min. <https://www.youtube.com/watch?v=hgdZYGpZTtU>
* Miércoles Meditación guiada para soltar la tensión. 13 min. <https://www.youtube.com/watch?v=Q6O_fOaxR3c>
* Jueves: Pranayama. Control de la respiración.7 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=jCp8JxTMjTQ&list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS>

* Viernes: Nadi Shodhana Pranayama . Control de la respitación: respiración alterna (7 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=9-4IGq-28TU&list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&index=5>

* Fin de semana: Pranayama. Control de la respiración para mejorar el sueño. Relajación profunda consciente. 17 min. <https://www.youtube.com/watch?v=SOm9NAkAbjc&list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&index=14>

**5º semana:**

* Lunes: Meditación con un mantra para desarrollar la autoestima. La autocompasión. 12 min. <https://www.youtube.com/watch?v=1mt7DFZVvUU&list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&index=8>
* Martes: Ejercicios de relajación para calmar la mente y mejorar la concentración. 10 min <https://www.youtube.com/watch?v=CHta3aZaaic&list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&index=9>
* Miércoles: Respiración Ujjayi (respiración victoriosa) 5 min. <https://www.youtube.com/watch?v=RyXajBIugZI&list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&index=16>
* Jueves:
* Viernes:
* Fin de semana: Meditación y relajación. 24 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=QKgJ83L5e0Y&list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&index=13>

***YOGA***

***Semana 1***

* Lunes: Postura **del arco. 5** min <https://www.youtube.com/watch?v=nt6LZKeZOKI>
* Martes: Postura saludo al sol 1min30 <https://www.youtube.com/watch?v=Pw8PYdZUlnI>
* Miércoles: Posturas del guerrero I y II (Virabhadrasana): 8min <https://www.youtube.com/watch?v=qEjykUAm68s>
* Jueves: Postura guerrero I, II y III: 15 min <https://www.youtube.com/watch?v=f6mqbCDvuDg&t=814s>
* Postura de l**a vela** (salamba sarvangasana) 6 min. <https://www.youtube.com/watch?v=Bq_nta7qqGA>
* Viernes: Postura del árbol .4 min <https://www.youtube.com/watch?v=MLeWiyu5sfU>
* Fin de semana: Flexión hacia delante con la pierna cruzada: Marichyasana A y B. 10 min

<https://www.youtube.com/watch?v=-WGXF9_vaAM&list=PL8n45gbMMrgWuIUTFlNZE-21wWU_pGAlP&index=27>

***Semana 2***

* Lunes: Postura de la pinza (Uttanasana), la flexión de pie adelante 8 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=3G4bzeV23VU&list=PL8n45gbMMrgWuIUTFlNZE-21wWU_pGAlP&index=30>

* Martes: Estiramiento lateral sentado (Parivrtta Janu Sirsasana) 7 min

<https://www.youtube.com/watch?v=avcuTVnkyDw&list=PL8n45gbMMrgWuIUTFlNZE-21wWU_pGAlP&index=28>

* Miércoles: Postura del Sol (Purvottanasana) 6 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=PN_2SybGFHc&list=PL8n45gbMMrgWuIUTFlNZE-21wWU_pGAlP&index=29>

* Jueves: Postura del triángulo extendido (Utthita Trikonasana) 6 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=aFeWWpZDB-U&list=PL8n45gbMMrgWuIUTFlNZE-21wWU_pGAlP&index=16>

* Viernes: Media torsión sentada (Ardha Matsyendrasana) 2min.

<https://www.youtube.com/watch?v=GKEtI-YALKQ&list=PL8n45gbMMrgWuIUTFlNZE-21wWU_pGAlP&index=23>

* Postura de la cobra (Bhujangasana) y del perro mirando hacia arriba (Urdhva Mukha Svanasana) 2 min

<https://www.youtube.com/watch?v=GsnsHwb7WX4&list=PL8n45gbMMrgWuIUTFlNZE-21wWU_pGAlP&index=5>

Fin de semana:

* CLASE DE YOGA para principiantes 25 min. acaba con recorrido corporal

<https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw#action=share>

**Semana 3**

* Postura del pez (Matsyasana) 8 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=rdgoCgdrEoU&list=PL8n45gbMMrgWuIUTFlNZE-21wWU_pGAlP&index=22>

* Postura de lagarto (Utthan Pristhasana) 6 min

<https://www.youtube.com/watch?v=1QhsbJc5-mE&list=PL8n45gbMMrgWuIUTFlNZE-21wWU_pGAlP&index=19>

* Postura del camello (Ustrasana) 7min.

<https://www.youtube.com/watch?v=vlNLJ-mVWHM&list=PL8n45gbMMrgWuIUTFlNZE-21wWU_pGAlP&index=17>

* Postura de la guirnalda (Malasana) 5 min

<https://www.youtube.com/watch?v=dzKtaYcIotU&list=PL8n45gbMMrgWuIUTFlNZE-21wWU_pGAlP&index=14>

* Postura del bastón con cuatro apoyos (Chaturanga dandasana) 8 min <https://www.youtube.com/watch?v=ioLxhI3m8KE&list=PL8n45gbMMrgWuIUTFlNZE-21wWU_pGAlP&index=11>

**Fin de semana**

* Saludo al sol (Surya namaskar) 4 variantes. 20 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=Mv8n0h2942E&list=PL8n45gbMMrgWuIUTFlNZE-21wWU_pGAlP&index=9>

[**https://xuanlanyoga.com/videos-de-yoga/**](https://xuanlanyoga.com/videos-de-yoga/)

**4º semana**

* Lunes: Yoga para Principiantes tras despertarse por la mañana. 15 min: <https://www.youtube.com/watch?v=ohN4_o6iGM4>
* Martes : Clase de Yoga para principiantes al suelo (15 min) <https://www.youtube.com/watch?v=ql7_vkIEpTQ>
* Miércoles: clase de yoga para calmar el sistema nervioso (25 min) <https://www.youtube.com/watch?v=uCc8sjgsExg>
* Jueves: Yoga para relajar cuello y hombros. 25 min. <https://www.youtube.com/watch?v=kDRqH6ed6Vg>
* Viernes: Práctica dinámica con respiración Ujjayi. 14 min. <https://www.youtube.com/watch?v=m4MH1QLPdNQ&list=PL8n45gbMMrgV9-2emFMa5xn_4TyZ0-iHS&index=15>
* Fin de semana: CLASE DE YOGA 30 MIN. Repaso de muchas posturas (saludo al sol, el guerrero I y II, postura de la vela, la pinza, etc.) <https://www.youtube.com/watch?v=a376zRhSXXI>

**5º semana**

**2º CICLO**

**MINDFULNESS**

* El juego de las esponjas: recorrido corporal. 6 min. <https://www.youtube.com/watch?v=OMZt5aB-mb8>
* El cuento de las orugas: atención plena o mindfulness, autoestima y resiliencia. 5 MIN

<https://www.youtube.com/watch?v=kRh-ww5bzgg&list=RDCMUCYy6mXWP9dQ6ujbbMKxRhAQ&index=2>

* "Soy el mar": atención plena, autoestima y resiliencia. 5 min

<https://www.youtube.com/watch?v=o4kZhIMkjw0&list=RDCMUCYy6mXWP9dQ6ujbbMKxRhAQ&index=3>

* Juegos La mariposa y el cuenco: 7 min

<https://www.youtube.com/watch?v=IN0Cqdzk32A&list=RDCMUCYy6mXWP9dQ6ujbbMKxRhAQ&index=4>