

दइcalad Aइana

Escaladasana

Sonia Gracia Esteban y Rubén Giménez Andía

escaladasana@gmail.com

www.escaladasana.es

Primera Edición, Diciembre 2019

500 ejemplares

Impresión y Encuadernación:

Ilustraciones: Diana Antolí

Fotografía: Irene Savirón Rodríguez

Maquetación: dDialoGa S.Coop

Distribuido bajo licencia Creative Commons

índice

- Pag 8** Agradecimientos
- Pag 12** Poesía
 - Pag 12** Dualidad
 - Pag 13** Unión
- Pag 14** Introducción:
 - Pag 14** Encadenando las razones de este Proyecto
 - Pag 17** ¿Por qué el Yoga te puede ayudar en tu práctica de Escalada?
 - Pag 19** Unión Yoga y Escalada. Caminos donde confluyen
 - Pag 20** El cuerpo Yoguico
 - Pag 22** La Escalada
- Pag 23** Práctica: Yoga aplicado a la Escalada
 - Pag 23** ¿Cuándo aplicarlo? ¿Dónde? ¿Cuánto? ¿Cómo?
 - Pag 25** Una guía para la práctica
- Pag 26** El concepto de propiocepción: una parte interesante de nuestra maquinaria
- Pag 27** Armonizar nuestro físico: la compensación en la anatomía del escalador@
- Pag 28** ¿Cómo utilizar este libro?
- Pag 29** Fichas técnicas de las Āsanas más importantes que se proponen
- Pag 30** Mudras, ¿qué son?
- Pag 30** Prácticas:
 - Pag 41** Sesiones de Yoga aplicado a la Escala
 - Pag 42** De la esterilla a la roca
 - Pag 44** Sesiones para el estiramiento y la calma. (Sesión estática)
Inspirado en Hatha Yoga
 - Pag 48** Volando a las alturas
 - Pag 64** Volver a la tierra
 - Pag 53** Sesiones para la apertura y la movilidad. (Sesión dinámica)
Inspirada en el Vinyasa Yoga
 - Pag 48** Abriendo el corazón
 - Pag 64** Al calor de mi hogar

- Pag 60** Serie Surrinder
- Pag 64** Yoga a pie de Vía
- Pag 67** Los Bhandas
- Pag 72** El arte de la Respiración. Respiración y Escalada.
 - Pag 79** Poesía: Respirar
 - Pag 80** Aurosal. Nivel de activación óptimo
 - Pag 81** Pranayama. Técnicas de respiración de Yoga
- Pag 81** Meditación y Visualización. Una manera sencilla de abrir puertas hacia mis deseos
 - Pag 81** ¿Qué es la Meditación?
 - Pag 84** ¿Qué es la Visualización?
 - Pag 85** PranaVisión.
 - Pag 86** Visualización y Aprendizaje. Conceptos inseparables de la Escalada
 - Pag 87** Práctica: Meditación para la confianza
 - Pag 89** Práctica: Potenciando mi Escalada
- Pag 92** PNL. Qué es y cuál es su aplicación en la Escalada
 - Pag 93** Poesía: Inspiración
 - Pag 95** Práctica: Diálogo mental
 - Pag 96** Práctica: Circulo de la Excelencia
 - Pag 100** Poesía: Cuentones y a veces menos!
- Pag 102** Plan de EscaladAsana
 - Pag 104** Ejercicios
- Pag 108** Colaboradores
- Pag 109** Referencia web
- Pag 110** Referencia bibliográficas