Lección 01

Empieza con una práctica prudente

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Mi objetivo para las dos próximas semanas

Circunstancias que debo consultar

Sensación inicial y sensación posterior

Señal para parar y acción prevista

Observaciones

Lección 02

Prepara tu espacio y aprende a utilizar apoyos

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Distribución de mi espacio

Prueba de agarre de la esterilla

Revisión de la silla

Apoyo probado y resultado

Objetos que debo retirar

Observaciones

Lección 03

Observa tu respiración sin forzarla

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Dónde percibo la respiración

Prueba con respiración libre

Prueba de coordinación y sensaciones

Ajuste si aparece tensión

Mi referencia alternativa de atención

Observaciones

Lección 04

Calienta con movimientos pequeños y controlados

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Hombros: movimiento y repeticiones

Manos y muñecas: sensaciones

Tobillos: variante elegida

Movimiento reducido u omitido

Orden de mi calentamiento

Observaciones

Lección 05

Encuentra una posición de pie estable

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Separación de pies elegida

Apoyo utilizado

Cambios de peso: sensaciones

Prueba de brazos y ajuste

Salida de la postura

Observaciones

Lección 06

Explora el apoyo a cuatro patas y el gato suave

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Variante y apoyos elegidos

Tres transiciones: sensaciones

Apertura discreta: realizada u omitida

Respuesta de muñecas, rodillas y cuello

Salida y posición de descanso

Observaciones

Lección 07

Descansa en posiciones que de verdad te resulten cómodas

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Primera posición y apoyos

Segunda opción o ajuste

Mi posición preferida y motivo

Transición de salida

Observaciones

Lección 08

Aprende a inclinarte desde las caderas con apoyo

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Superficie y altura del apoyo

Distancia de los pies

Primera inclinación y salida

Ajuste probado y diferencia

Variante para próximas sesiones

Observaciones

Lección 09

Practica una zancada corta con apoyo

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Longitud y anchura del paso

Prueba del primer lado

Prueba del segundo lado

Apoyo y ajuste necesario

Pasos para salir

Observaciones

Lección 10

Conoce el guerrero II en una versión moderada

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Colocación de pies y apoyo

Primer lado: sensaciones

Segundo lado: sensaciones

Opción de brazos

Ajuste útil y salida

Observaciones

Lección 11

Entrena el equilibrio con la pared a tu lado

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Apoyo y zona de salida

Desplazamientos de peso

Árbol con dedos apoyados

Diferencias entre lados

Señal para terminar el intento

Observaciones

Lección 12

Explora un giro sentado sin hacer palanca

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Idoneidad del giro o consulta pendiente

Prueba hacia la derecha

Prueba hacia la izquierda

Manos, cabeza y pelvis: observación

Cambio práctico en casa

Observaciones

Lección 13

Prepara un puente pequeño sin cargar el cuello

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Suelo o alternativa sentada

Colocación de pies y rodillas

Presión inicial: sensaciones

Elevación o alternativa: resultado

Descanso y salida

Observaciones

Lección 14

Construye una práctica completa en silla

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Cuatro bloques y tiempos previstos

Movimientos elegidos y omitidos

Tiempo real y pausas

Comodidad al terminar

Una modificación para repetir

Observaciones

Lección 15

Une posturas de pie sin apresurar las transiciones

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Recorrido entre silla y pared

Estaciones y pausas previstas

Resultado de la primera vuelta

Transición que debo mejorar

Mi versión corta

Observaciones

Lección 16

Practica la atención sin exigirte dejar la mente en blanco

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Postura, apoyo y referencia

Duración de la prueba

Distracción y forma de volver

Referencia alternativa para comparar

Salida y próximo ajuste

Observaciones

Lección 17

Diseña una sesión de quince minutos que puedas repetir

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Objetivo y lugar

Cuatro bloques y tiempos

Tareas, apoyos y salidas

Versión de cinco minutos

Ensayo: tiempo real y ajustes

Observaciones

Lección 18

Integra pausas de movimiento en un día normal

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Señal cotidiana y lugar

Dos movimientos elegidos

Duración y alternativa

Tres ocasiones: resultado

Cambio para la próxima semana

Observaciones

Lección 19

Revisa errores y aprende a elegir una clase

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Dos dudas de mi cuaderno

Tres preguntas para un instructor

Mis criterios para elegir clase

Frase para pedir una adaptación

Evaluación de una descripción real

Observaciones

Lección 20

Crea tu plan de continuidad y ponlo a prueba

Fecha: _____ Tiempo de práctica: _____

Registra la variante que has probado. Si omites una tarea, anota el motivo.

Objetivo y días orientativos

Secuencia principal y apoyos

Versión corta y opción de descanso

Revisión de las cuatro semanas

Primera prueba y fecha de revisión

Observaciones