



### SWASTIKASANA

En sánscrito, swastika significa "propicio" y "bienestar". Esta asana es una de las posturas básicas de yoga y simboliza su espiritualidad meditativa y su rigor físico.



### UTTHITA PARSVAKONASANA

En sánscrito, utthita significa "estiramiento", parsva equivale a "lado" o "flanco" y "kona" se traduce como "ángulo".



### VIRABHADRASANA 2

Esta postura lleva el nombre de Virabhadra, un guerrero legendario, cuya historia nos cuenta el famoso dramaturgo sánscrito Kalidasa.

**EL LIBRO.** Contad los tablones del puente y comprenderéis las horas que vais a pasar/pasear con este libro que tenéis en vuestras manos. Pensad por un momento que sois la persona que camina llevando la vida con ella: un bebé, pero también podría ser una ilusión, un deseo, un salto, un anhelo..., y sabréis el significado de vuestra decisión de presentaros al concurso. Sentid la llamada de los árboles, del jardín que os espera al final del estudio, y sobre vuestra piel se posará la certeza de que el concurso puede convertirse en la palanca para descubrir nuevos jardines. Oíd el viento que mueve las cañas bajo el puente y en vuestros oídos sonará la música popular del nuevo estado que os espera. Cerrad los ojos y recordad el cielo y las nubes y vuestra mente os contará el relato de que todo va a salir bien y de que vais a conseguir vuestros deseos y vuestra plaza. Leed la foto construyendo el relato positivo que os acompañe como herramienta y brújula en esta aventura.



**EL AUTOR.** En lo académico, licenciado en Psicología y doctor en Ciencias de la Educación. En lo profesional, maestro que ha obtenido plaza docente en el exterior en tres ocasiones: Marruecos (1989-1995), Australia (2001-2007) y Roma (2014-2017), y psicoterapeuta. En lo personal, un hombre feliz que practica yoga y sigue aprendiendo en la fiesta de la vida.

