

PRÁCTICA

Sukasana



Jathara Parivartanasana (Dinámico) (10 veces) (x 2)



Paryankasana (3 minutos)



Vajrasana (1 minuto)

Parvatasana en vajrasana (1 minuto)

Parsva Parvatasana en vajrasana (30 seg. a cada lado)

Adho Mukha Virasana (30 seg.)

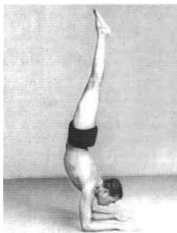
Adho Mukha Svanasana (1 minuto)



Adho Mukha Vrksasana



Pincha Mayurasana



Salamba Sirsasana



Adho Mukha Virasana

Viparita Dandasana (en silla) (3 minutos)

Uttanasana (1 minuto)



Adho Mukha Svanasana (1 minuto)



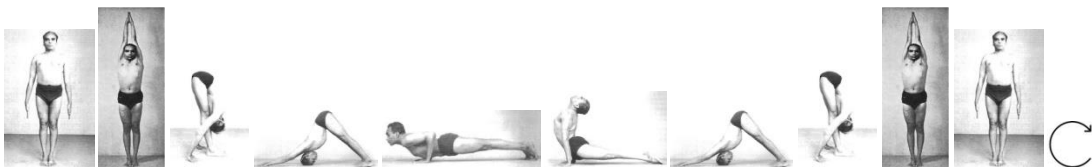
Chaturanga Dandasana (20-30 segundos)



Urdva Muka Svanasana (30 segundos- 1 minuto)



SURIYA NAMASKAR



Salabhasana



Bhujangasana



Dhanurasana



Adho Mukha Svanasana (1 minuto)



Ustrasana



Purvottanasana



Tadasana



Utthita Trikonasana



Virabhadrasana I



Virabhadrasana III



Prasarita Padottanasana I



Uttanasana pies juntos (1 minuto)



Urdhva Dhanurasana I



Viparita Dandasana

Setu Bandha Sarvangasana

Sukasana, frente al ladrillo

Marichyasana III (30 segundos) (x2)



Savasana (5-10 minutos)



Imágenes del libro ***LUZ SOBRE EL YOGA***

Autor: **B.K.S. IYENGAR**

La guía definitiva para la práctica del yoga