

PRÁCTICA

Sukasana



Supta Padangustasana (frontal y lateral)



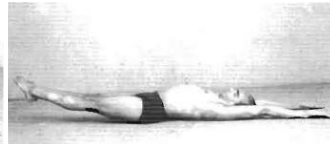
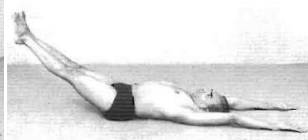
Supta Urdhva Hastasana (1 minuto)



Urdhva Prasarita Padasana (1 minuto)



Urdhva Prasarita Padasana 90-30-60-90 (Dinámico) (10 veces)



Pawanamuktasana

Dandasana (1 minuto)



Baddha Konasana (1 minuto)



Ubbaya Padangustasana (20-30 segundos)



Paripurna Navasana (20-30 segundos)



Ardha Navasana (20-30 segundos)



Dinámico (5 veces)



Pawanmuktasana

Adho Mukha Svanasana (1 minuto)



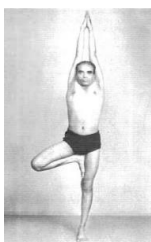
Uttanasana (1 minuto)



Tadasana (1 minuto)



Vrksasana (1 minuto)



Utthita Trikonasana



Ardha Chandrasana (1 minuto)



Prasarita Padottanasana I (1 minuto)



Uttanasana (1 minuto) pies juntos



Janu Sirsasana (1 minuto)



Parivrtta Janu Sirsasana (30 seg a cada lado)



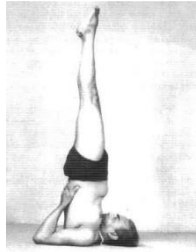
Upavistha Konasana (1 minuto)



Paschimottanasana (2 minutos)



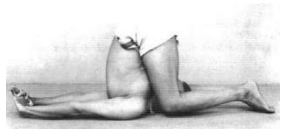
Salamba Sarvangasana (5 minutos)



Halasana



Karnapidasana



Setu Bandha Sarvangasana (3-5 minutos)

Savasana (5-10 minutos)



Imágenes del libro **LUZ SOBRE EL YOGA**

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

La guía definitiva para la práctica del yoga