

PRÁCTICA

Sukasana



Supta Virasana (Con soporte) (3 minutos)



Adho Mukha Virasana (1 minuto)

Adho Mukha Svanasana (1 minuto)



Torsiones. Suelo

Jathara Parivartanasana (Dinámico) (10 veces) (x 2) (Piernas dobladas o extendidas)



Pavanamuktasana (30seg)

Supta Urdhva Hastasana (1 minuto)



Supta Padangustasana (frontal, lateral y parivrta) (1 minuto)



Adho Mukha Svanasana (3 minutos)



Uttanasana (1 minuto)



Tadasana (1 minuto)



Utthita Trikonasana (1 minuto)



Utthita Parsvakonasana (1 minuto)



Ardha Chandrasana (1 minuto)



Parsvottanasana (1 minuto)



Uttanasana (1 minuto) pies juntos



Viparita Dandasana (En silla) (3 minutos)



Bharadvajasana (En silla)



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