

Práctica: Serie 4



Tadasana



**Urdhva
Baddhanguliyasana**



**Utthita
Trikonasana**



Virabhadrasana II



**Utthita
Parsvakonasana
(Brazo perpendicular)**



**Utthita
Parsvakonasana**



**Virabhadrasana I
(Girar el tronco)**



**Virabhadrasana I
(Pierna doblada)**



Virabhadrasana I



Utkatasana



**Parsvottanasana
(espalda cóncava, muñecas
agarradas)**



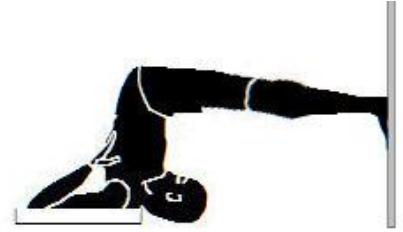
**Parsvottanasana
(espalda cóncava, muñecas
agarradas)**



**Badda Hasta
Tadasana**



**Badda Hasta
Uttanasana**



Ardha Halasana
(pies en la pared)



**Eka Pada
sarvangasana**



Paschimottasana



**Setubandha
Sarvangasana**
(Con altura en sacro y pies)



Savasana

IMPORTANTE: Esta serie tan solo pretende ser una guía para su práctica personal de Yoga Iyengar. Deben de haber sido practicadas bajo la supervisión de un profesor cualificado. Consúltele en caso de problemas, dolores o lesiones.