

## Práctica: Serie 5

1



**Tadasana**

2



**Urdhva  
Hastasana**

3



**Urdhva  
Baddhanguliyasana**

4



**Namaskarasana  
(en tadasana)**

5



**Urdhva  
Namaskarasana  
(en tadasana)**

6



**Paschima  
Baddha Hastasana  
(en tadasana)**

7



**Gomukhasana  
(en tadasana)**

8



**Paschima  
Namaskarasana  
(en tadasana)**

9



**Vrksasana**

10



**Utkatasana**

11



**Utthita hasta Padasana**

12



**Parsva Hasta Padasana**

13



**Utthita Trikonasana**

14



**Virabhadrasana II**

15



**Utthita Parsvakonasana**

16



**Vimanasana**

17



**Virabhadrasana I**

18



**Prasarita Padottanasana I**

19



**Adho Mukha  
Svanasana**

20



**Uttanasana**

21



**Padangusthasana**

22



**Ardha Halasana**  
(desde el suelo, pies en la  
pared)

23



**Eka Pada  
Sarvangasana**  
(desde Ardha Halasana)

24



**Salamba  
Sarvangasana**  
(desde Ardha Halasana)

25



**Ardha Halasana**  
(desde Sarvangasana,  
pies en la pared)

26



**Karnapidasana**

27



**Urdhva Hasta  
Dandasana**

28



**Pandangustha  
Dandasana**

29



**Paschimottanasana**

30



**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.

www.yogaelx.com