

Práctica: Serie 6

1



Tadasana

2



**Urdhva
Baddhanguliyasana**

3



**Paschima
Baddha Hastasana
(en tadasana)**

4



**Gomukhasana
(en tadasana)**

5



**Paschima
Namaskarasana
(en tadasana)**

6



Vrksasana

7



Utkatasana

8



**Utthita hasta
Padasana**

9



**Parsva
Hasta Padasana**

10



**Utthita
Trikonasana**

11



Virabhadrasana II

12



**Utthita
Parsvakonasana**

13



Vimanasana

14



Virabhadrasana I

15



Ardha Chandrasana

16



Parsvottanasana

17



**Adho Mukha
Svanasana**

18



**Uttanasana
(Pies separados)**

19



Uttanasana

20



Padangusthasana

21



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

22



Eka Pada Sarvangasana
(desde Ardha Halasana)

23



Salamba Sarvangasana
(desde Ardha Halasana)

24



Ardha Halasana
(desde Sarvangasana, pies en la pared)

25



Karnapidasana

26



Urdhva Hasta Dandasana

27



Pandangusta Dandasana

28



29



Paschimottanasana

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