

Práctica: Serie 7

1



Tadasana

2



**Utthita
Trikonasana**

3



Virabhadrasana II

4



Vimanasana

5



**Parivrtta
Trikonasana**

6



Ardha Chandrasana

7



Uttanasana
(Piernas separadas brazos cogidos)

8



Padangusthasana
(espalda concava)

9



Virasana

10



Parvatasana en Virasana

11



Adho Mukha Virasana

12



Adho Mukha Svanasana

13



Urdhva Mukha Svanasana

14



Dandasana

15



Urdhva Hasta Dandasana

16



Pandangustha Dandasana

17



Paschimottanasana

18



Baddha Konasana

19



Janu Sirsasana

20



Paschimottanasana

21



Salamba Sirsasana

22



Salamba Sarvangasana

23



Eka Pada Sarvangasana

24



Supta Konasana

25



Halasana

26



Karnapidasana

27



Paschimottanasana

28



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.yogaeljx.com