

Práctica: Serie 3



Tadasana



**Urdhva
Baddhanguliyasana**



Vrksasana



Vrksasana
(mano en la pared)



Vrksasana
(espalda en la pared)



**Utthita
Trikonasana**



Virabhadrasana II



**Utthita
Parsvakonasana**
(Brazo estirado)



**Utthita
Parsvakonasana**



Virabhadrasana I
(girar tronco)



Utkatasana



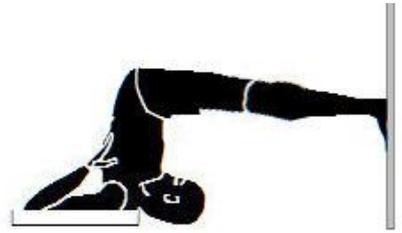
Parsvottanasana
(espalda Cóncava, muñecas
agarradas)



**Badda Hasta
Tadasana**



**Badda Hasta
Uttanasana**



Ardha Halasana
(pies en la pared)



Paschimottanasana



**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.