

Práctica: Serie 1



Tadasana



**Urdhva
Hastasana**



**Urdhva
Baddhanguliyasana**



Namaskarasana



**Urdhva
Namaskarasana**



**Utthita
Hasta Padasana**



**Parsva
Hasta Padasana**



**Utthita
Trikonasana**



Parsvottanasana
(Manos en la cadera,
espalda Cóncava)



**Prasarita
Padottanasana I**



Dandasana



**Urdhva
Hasta Dandasana**



**Padangustha
Dandasana**



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.