

ASHTANGA YOGA - SERIE PRIMARIA

SŪRYANAMASKĀRA



Sūryanamaskāra A



Sūryanamaskāra B

POSTURAS FUNDAMENTALES



Pādānguṣṭhāsana Pādahastāsana A B Utthitatrikoṅāsana Utthitapārsvakoṅāsana A B



A B C D Pārsvottānāsana
Prasāritapādottānāsana



A B C Ardhabaddha Utkatasana A B
Utthitahastapādānguṣṭhāsana Padmottānāsana Vīrabhadrāsana

SERIE PRIMARIA



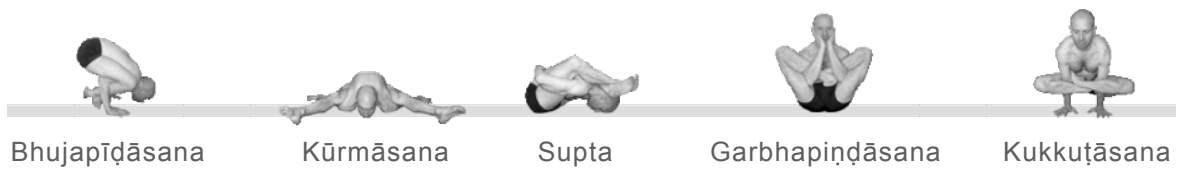
Daṇḍāsana A B o D Pūrvattānāsana
Paścimattānāsana



Ardhabaddhapadma Paścimattānāsana Triyaṅgamukhaikapāda Paścimattānāsana A B C
Jānīśrṣāsana



A B C D Nāvāsana
Marīcāsana



Bhujapīḍāsana

Kūrmāsana

Supta
Kūrmāsana

Garbhapiṇḍāsana

Kukkuṭāsana



A

B

Baddhakoṇāsana

A

B

Upaviṣṭhakoṇāsana

Suptakoṇāsana



A

B

Suptapādāṅguṣṭhāsana

Ūbhaya

Pādāṅguṣṭhāsana

Ūrdhvamukha

Paścimattānāsana

Setubandhāsana

BACKBENDS



Ūrdhva
Dhanurāsana

Paścimattānāsana

POSTURAS DE CIERRE



Salāmbasarvāṅgāsana

Halāsana

Karṇapīḍāsana

Ūrdhwapadmāsana



Piṇḍāsana

Matsyāsana

Uttānapādāsana

A

B

Śīrṣāsana



Yogamudrā

Padmāsana

Utpluthiḥ



Ashtanga Yoga Krama

CONCEPCION-CHILE