

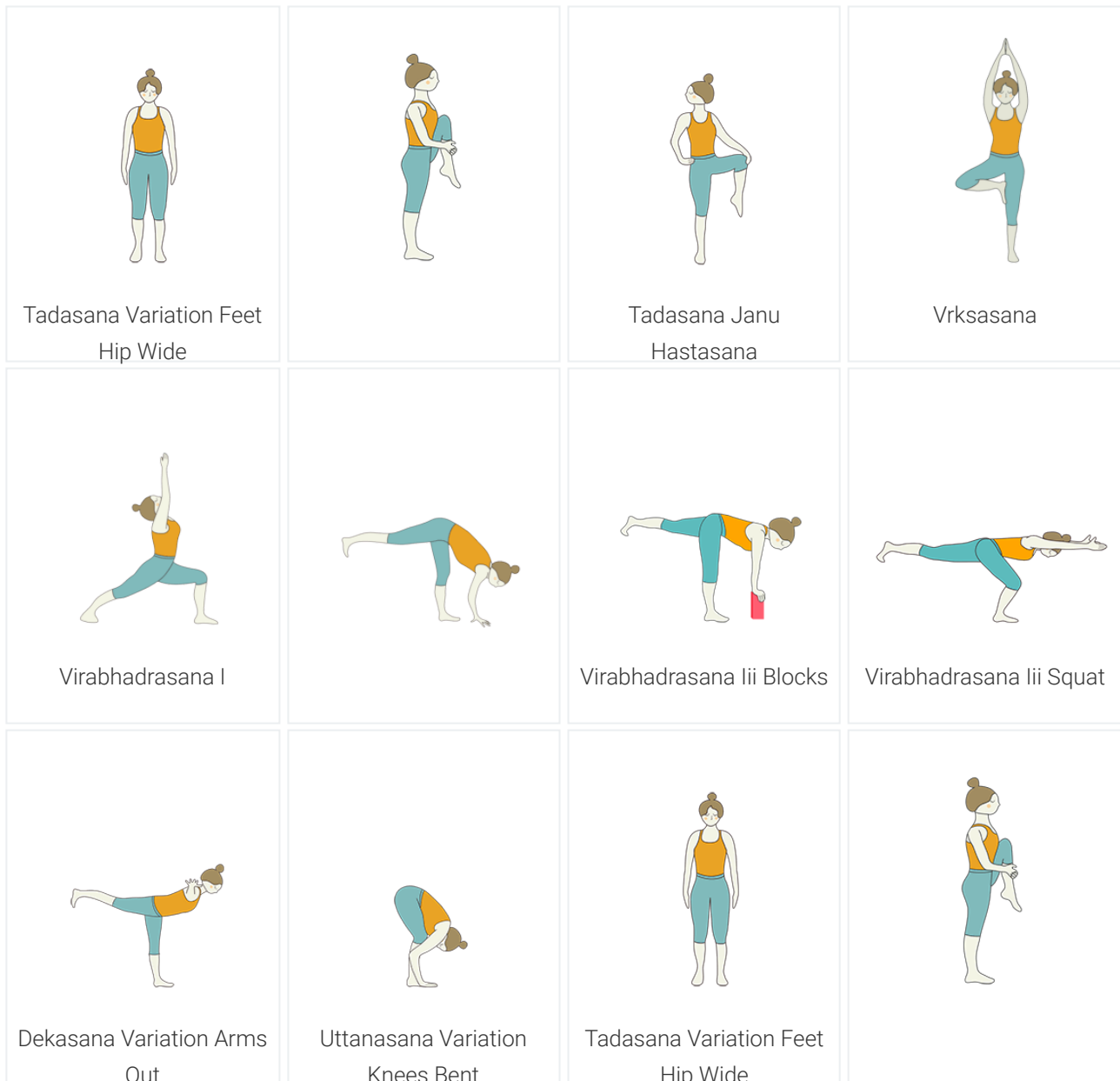
2 Serie web - Cultiva armonía a través de la Concentración en el equilibrio durante las transiciones

- 60 mins • Principiantes, intermedio
- Conciencia del movimiento fluido
- Integral: Equilibrio, piernas, caderas, abdomen

Cultiva la armonía a través de la atención y de la concentración con esta serie fluida de equilibrios de pie seguidos de un flujo de posturas de rodillas para cultivar fuerza en el abdomen continuando con un flujo de posturas de apertura de caderas, para llegar a "agnistambhasana" con la pelvis feliz y la mente en calma. Termina la práctica con unas cuantas posturas sobre tu espalda disfrutando de la dicha de tus lumbares y caderas.

Mantén la respiración fluida y profunda y tu atención en todo lo que está ocurriendo dentro de ti, como te mueves, como respiras, como te sientes.

Mantén especial atención en las TRANSICIONES de una postura a otra, intentando gestionarlas con elegancia y armonía, cualidades que vamos cultivando durante toda la secuencia.





Tadasana Janu
Hastasana



Vrksasana



Virabhadrasana I



Virabhadrasana Iii Blocks



Virabhadrasana Iii Squat



Dekasana Variation Arms
Out



Uttanasana Variation
Knees Bent



Tadasana Variation Feet
Hip Wide



Utkatasana Deep Bend



Utkatasana Namaste
Hands



Parivrtta Utkatasana



Saral Parivrtta
Parsvakonasana



Parivrtta Parsvakonasana
Namaste Hands



Parivrtta Utkatasana



Utkatasana Deep Bend



Utkatasana Namaste
Hands



Parivrtta Utkatasana



Saral Parivrtta
Parsvakonasana



Parivrtta Parsvakonasana
Namaste Hands



Parivrtta Utkatasana



Utkatasana Deep Bend



Uttanasana Variation
Knees Bent



Urdhva Uttanasana



Uttanasana



Tri Pada Adho Mukha
Svanasana



Phalakasana Variation
Knee To Nose



Dandayamana
Bharmanasana



Phalakasana Knee To
Elbow Same Side



Tri Pada Adho Mukha
Svanasana



Tri Pada Adho Mukha
Svanasana



Phalakasana Variation
Knee To Nose



Dandayamana
Bharmanasana



Phalakasana Knee To
Elbow Same Side



Tri Pada Adho Mukha
Svanasana



Ashwa Sanchalanasana



Ashwa Sanchalanasana



Ardha Hanumanasana



Ardha Matsyendrasana



Agnistambhasana



Ashwa Sanchalanasana



Ashwa Sanchalanasana



Ardha Hanumanasana



Ardha Matsyendrasana



Agnistambhasana



Pawanmuktasana



Savasana Variation Bent
Legs



Sucirandhrasana



Supta Ardha
Gomukhasana



Supta Sucirandhrasana
Variation One Leg On Top



Pawanmuktasana



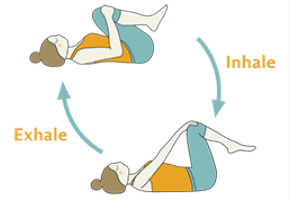
Savasana Variation Bent
Legs



Supta Ardha
Gomukhasana



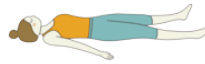
Supta Sucirandhrasana
Variation One Leg On Top



Apanasana Exhale Inhale
Flow



Savasana Variation Arms
Up Toes



Savasana