

SECUENCIA POWER YOGA

Namaste

Saludo al sol

Saludo al sol (arqueas espalda)

Cigüeña

Cigüeña (levantas rostro)

Cigüeña manos a entrelazadas en la espalda y bajas rostro

Silla (en puntas de los pies)

Silla lateral (derecha)

Silla lateral (izquierda)

Tabla

Chaturanga

Perro boca arriba

Perro boca abajo

Perro en una pata (levantas pierna derecha) INICO DE SECUENCIA PIERNA DERECHA

Perro en una pata con flexión (alacrán)

Tabla con pierna derecha flotante al frente

Tabla con pierna (derecha) lateral vista al brazo elevado (derecho)

Perro en una pata

Tabla

Tabla lateral (apoyas en mano derecha)

Tabla

Tabla lateral (apoyas en mano izquierda)

Perro en una pata (derecha)

Chaturanga con pierna derecha elevada

Chaturanga (cambio de elevación a pierna izquierda)

Perro boca arriba

Perro boca abajo

Perro en una pata (pierna derecha elevada)

Paloma (colocas piernas para paloma)

Paloma (elevas brazos rectos)

Paloma (bajas brazos al piso)

Cobra (bajas acomodando piernas para subir en cobra)

Arco (bajas de cobra y acomodas para el arco)

Arco con giro a la derecha

Arco con giro a la izquierda

Perro boca abajo

Sastre (salto al frente para sastre tomando dedos del pie con las manos)

Bote (postura del Bote)

Arado

Arado cruzando tobillos y tomando pies

Chaturanga (salto al frente para llegar directo a chaturanga)

Perro boca abajo

Perro en una pata (elevas pierna derecha)

Guerero 2 (pierna derecha al frente)

Atleta (Manos a la rodilla y pie izquierdo en punta)

Atleta (Ambos pies en punta y elevación de brazos paralelos y manos abiertas)

Guerrero 2
Arquero celestial
Arquero con candado
Arquero celestial
Guerrero 2
Perro en una pata (elevas pierna izquierda) INICIO SECUENCIA PIERNA IZQUIERDA
Perro en una pata con flexión (alacrán)
Tabla con pierna izquierda flotante al frente
Tabla con pierna (izquierda) lateral vista al brazo elevado (izquierda)
Perro en una pata
Tabla
Tabla lateral (apoyas en mano izquierda)
Tabla
Tabla lateral (apoyas en mano derecha)
Perro en una pata (izquierda)
Chaturanga con pierna izquierda elevada
Chaturanga (cambio de elevación a pierna derecha)
Perro boca arriba
Perro boca abajo
Perro en una pata (pierna izquierda elevada)
Paloma (colocas piernas para paloma)
Paloma (elevas brazos rectos)
Paloma (bajas brazos al piso)
Cobra (bajas acomodando piernas para subir en cobra)
Arco (bajas de cobra y acomodas para el arco)
Arco con giro a la izquierda
Arco con giro a la derecha
Perro boca abajo
Sastre (salto al frente para sastre tomando dedos del pie con las manos)
Bote (postura del Bote)
Arado
Arado cruzando tobillos y tomando pies
Chaturanga (salto al frente para llegar directo a chaturanga)
Perro boca abajo
Perro en una pata (elevas pierna izquierda)
Guerrero 2 (pierna derecha al frente)
Atleta (Manos a la rodilla y pie derecho en punta)
Atleta (Ambos pies en punta y elevación de brazos paralelos y manos abiertas)
Guerrero 2
Arquero celestial
Arquero con candado
Arquero celestial
Guerrero 2
Perro boca abajo
Tabla
Chaturanga
Perro boca arriba
Perro boca abajo

Tabla

Chaturanga

Perro boca arriba

Perro boca abajo

Tabla

Chaturanga

Perro boca arriba

Perro boca abajo

Cigüeña (salto para colocar piernas a cigüeña, rostro a rodillas)

Cigüeña (levantas rostro)

Elevas brazos

Saludo al Sol

Saludo al sol (arqueas espalda)

Bajas manos por el frente

Namaste