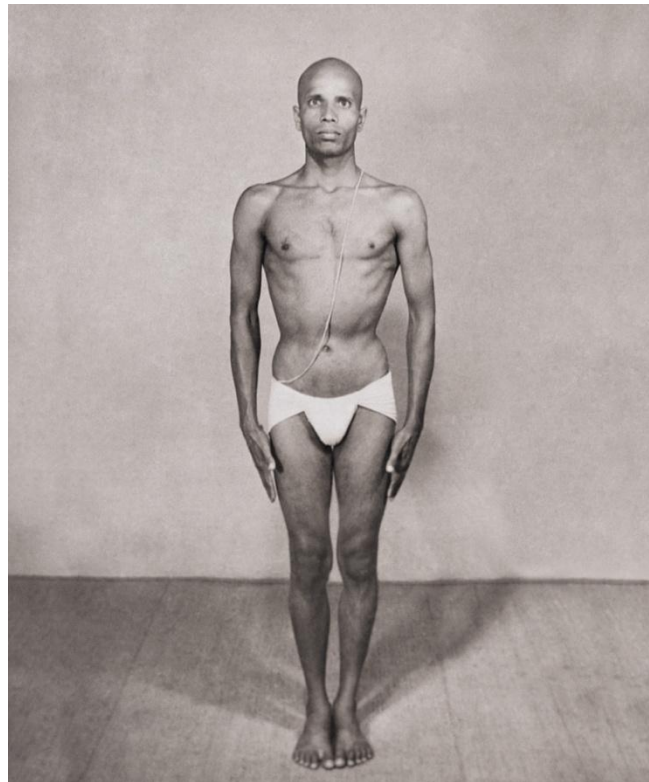


Ashtanga Yoga

(según Yoga Mala
de K. Pattabhi Jois)



Living Yoga Valencia©2014

LA SECUENCIA DE PIE

PADANGUSTHASANA + PADAHASTASANA (3 vinyasas)

Vinyasa #/ Descripción

INHALAR – Saltar, separando las piernas; las manos sobre las caderas.

EXHALAR – Flexión hacia delante; los dedos pulgar, índice y anular sujetan los dedos gordos de los pies.

1. IN – Mirar hacia delante y hacia arriba; abrir el pecho; alargar la espina dorsal.
2. EX – Flexión hacia delante, mentón hacia al pecho – *PADANGUSTHASANA* – 5 respiraciones.
3. IN – Estirarlos brazos y la espalda; cabeza arriba.
EX – Manos debajo de los pies.
1. IN – Mirar hacia delante y hacia arriba; abrir el pecho; alargar la espina dorsal.
2. EX – Flexión hacia delante; mentón hacia al pecho – *PADAHASTASANA* – 5 respiraciones.
3. IN – Estirarlos brazos y la espalda; cabeza arriba.
EX – Mantener
IN – Manos sobre la cadera, de pie
SAMASTHITHI

UTTHITA + PARIVRITTA TRIKONASANA (5 vinyasas)

1. IN - Saltar hacia la derecha; pie derecho 90 grados; izquierdo ligeramente hacia dentro; brazos estirados y paralelos al suelo.
2. EX –Mano derecha sostiene el dedo gordo del pie derecho; mano izquierda hacia arriba
U. TRIKONASANA – 5 respiraciones.
3. IN – De pie; estirar los brazos; pie izquierdo 90 grados.
4. EX – *U. TRIKONASANA* (lado izquierdo) – 5 respiraciones.
- 5-1. IN – De pie; estirar los brazos; dedo gordo del pie derecho 90 grados.
2. EX – Palma izquierda hacia lado exterior de la pierna derecha, mano derecha hacia arriba
P. TRIKONASANA – 5 respiraciones.
3. IN –De pie; estirar los brazos; pie izquierdo 90 grados.
4. EX - *P. TRIKONASANA* (lado izquierdo) – 5 respiraciones.
5. IN – De pie; estirar los brazos.
SAMASTHITHI

UTTHITA + PARIVRITTA PARSVAKONASANA (5 vinyasas)

1. IN - Saltar hacia la derecha; pie derecho 90 grados; izquierdo ligeramente hacia dentro; brazos estirados y paralelos al suelo.
2. EX – Doblar la rodilla derecha 90 grados; palma derecha al lado exterior del pie derecho; mano izquierda hacia delante – *U. PARSVAKONASANA* – 5 respiraciones.

3. IN – De pie; estirar los brazos; pie izquierdo 90 grados.
4. EX – *U. PARSVAKONASANA* (lado izquierdo) – 5 respiraciones.
- 5-1. IN – De pie; estirarlos brazos; dedo gordo del pie derecho 90 grados.
2. EX – Doblar la rodilla derecha 90 grados; enganchar el codo izquierdo en la parte exterior de la rodilla derecha; estirar la mano izquierda; palma al lado exterior del pie derecho; mano derecha hacia delante –
P. PARSVAKONASANA – 5 respiraciones.
3. IN – De pie; estirar los brazos, pie izquierdo 90 grados.
4. EX – *P. PARSVAKONASANA* (lado izquierdo) – 5 respiraciones.
5. IN – De pie; estirar los brazos.
SAMASTHITHI

PRASARITA PADOTTANASANA A-B-C-D (5 vinyasas)

1. IN - Saltar hacia la derecha; pies paralelos a los hombros; manos sobre la cadera.
2. EX – Manos al suelo
IN – Cabeza hacia arriba, estirar la espalda
3. EX – *P. PADOTTANASANA A* – 5 respiraciones.
4. IN – Cabeza arriba, estirar la espalda
EX – Mantener la postura
5. IN – Manos sobre la cadera, subir.
EX - Mantener
1. IN – Estirarlos brazos
2. EX – Manos sobre las caderas
IN – Abrir el pecho; levantar la cabeza; estirar la espalda
3. EX – *P. PADOTTANASANA B* – 5 respiraciones.
4. IN – Subir
EX - Mantener
- 5-1. IN – Estirarlos brazos
2. EX – Manos detrás, entrelazar los dedos
IN – Abrir el pecho; cabeza arriba; estirarlos brazos y la espalda
3. EX – *P. PADOTTANASANA C* – 5 respiraciones.
4. IN – De pie
EX - Mantener
1. IN – Manos sobre las caderas; abrir el pecho; levantar la cabeza; estirar la espalda
2. EX – Tope de la cabeza al suelo; sujetar los dedos gordos de los pies con los 3 dedos de las manos.
IN – Cabeza arriba, estirar la espalda
3. EX – *P. PADOTTANASANA D* – 5 respiraciones
4. IN – Cabeza arriba, estirar la espalda
EX – Mantener la postura
5. IN – Manos sobre la cadera, subir.
SAMASTHITHI

PARSVOTTANASANA (5 vinyasas)

1. IN - Saltar hacia la derecha; pie derecho 90 grados; izquierdo ligeramente hacia dentro; caderas cuadradas; manos en plegaria detrás de la espalda
2. EX –Inclinarse hacia el pie derecho; mentón/frente hacia la espinilla – *PARSVOTTANASANA* – 5 respiraciones.
3. IN – Subir; pie izquierdo 90 grados; pie derecho ligeramente hacia dentro; cuadrar las caderas.
4. EX – *PARSVOTTANASANA* (lado izquierdo) – 5 respiraciones.
5. IN – De pie; deshacer las manos; pies en paralelo con los hombros.
SAMASTHITIH

UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA (14 vinyasas)

1. IN –Mano izquierda sobre la cadera; pie derecho arriba; sujetar el dedo gordo del pie.
2. EX – Inclinarse hacia delante, cabeza hacia la espinilla – *U.H. PADANGUSTHASANA* – 5 respiraciones.
3. IN – Cabeza arriba
4. EX – Llevar pierna hacia la derecha; girar la cabeza hacia la izquierda – *U. PARVASAHITA* – 5 respiraciones
5. IN – Pierna hacia delante
6. EX – Cabeza hacia la pierna
7. IN – Cabeza arriba; manos sobre las caderas; pierna recta – *U.H. PADANGUSTHASANA* – 5 respiraciones
EX –Pierna abajo
8. IN –Mano derecha sobre la cadera; pie izquierdo arriba; sujetar el dedo gordo del pie.
9. EX – Inclinarse hacia delante; cabeza hacia la espinilla – *U.H. PADANGUSTHASANA* (izquierda) – 5 respiraciones.
10. IN – Cabeza arriba
11. EX – Llevar pierna hacia la izquierda; girar la cabeza hacia la derecha – *U. PARVASAHITA* (izq.) – 5 respiraciones
12. IN – Llevar pierna hacia delante
13. EX – Llevar cabeza hacia la pierna
14. IN – Cabeza arriba; manos sobre las caderas; pierna recta – *U.H. PADANGUSTHASANA*(izq.)– 5 respiraciones
SAMASTHITIH

ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA (9 vinyasas)

1. IN –Pierna derecha hacia el muslo izquierdo; por detrás, sujetar el pie con la mano derecha; mano izquierda sobre la cadera.
2. EX – Flexionar hacia delante; mano izquierda al lado del pie izquierdo; mentón/frente hacia la espinilla – *A.B. PADMOTTANASANA* – 5 respiraciones.
3. IN – Cabeza arriba

EX – Mantener

4. IN – Incorporarse, mano izquierda sobre la cadera.
 5. EX – Bajar la pierna.
 6. IN –Pierna izquierda hacia el muslo derecho; mano izquierda por detrás sujetando el pie; mano derecha sobre la cadera.
 7. EX – Flexionar hacia delante; mano derecha al lado del pie derecho; mentón/frente hacia la espinilla – *A.B. PADMOTTANASANA* (izquierda) – 5 respiraciones.
 8. IN – Cabeza arriba
- EX – Mantener
9. IN – Incorporarse, mano derecha sobre la cadera.

SAMASTHITHI

UTKATASANA (13 vinyasas) + VIRABHADRASANA A+B (16 vinyasas)

1. IN –Manos hacia arriba, palmas juntas
 2. EX – Flexión hacia delante - *UTTANASANA*
 3. IN – Cabeza arriba, estirar los brazos y la espalda
 4. EX – Bajar los brazos, flotar* hacia atrás, codos al lado del pecho – *CHATURANGA DANDASANA*
- * En Ashtanga hay saltos de un lado para otro entre los brazos que, cuando se hacen correctamente, se llaman 'saltar entre' (*jump through*) cuando avanzas entre los brazos y 'flotar hacia atrás' (*float back*) cuando vuelves a saltar a *CHATURANGA*.
5. IN – Rodar sobre los dedos de las pies; abrir el pecho; estirar las piernas y los brazos – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
 6. EX –Plegar los dedos de los pies, talones hacia al suelo; empujar hacia atrás; caderas arriba, mentón al pecho; estirar los brazos– *ADHO MUKHA SVANASANA*
 7. IN –Saltar hacia delante, pies entre las manos; doblar las rodillas; manos arriba – *UTKATASANA* – 5 respiraciones
- EX – manos abajo.
8. IN – Levantar el cuerpo con fuerza empujando con los brazos
 9. EX – *CHATURANGA DANDASANA*
 10. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
 11. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*
7. IN - Pie izquierdo 45 grados; camina con el pie derecho hacia delante; doblar la rodilla; levantar las manos hacia arriba; erguir la espalda - *VIRABHADRASANA* – 5 respiraciones
 8. EX – Cambiar de lado – *VIRABHADRASANA* (izquierda) – 5 respiraciones
 9. IN – Brazos paralelos al suelo; abrir el pecho – *VIRABHADRASANA B* – 5 respiraciones
 10. EX – Cambiar de lado – *VIRABHADRASANA B*(izquierda) – 5 respiraciones
- EX – Manos al suelo
11. IN - Levantar el cuerpo con fuerza con los brazos; pierna izquierda recta; derecha doblada

- 12. EX – *CHATURANGA DANDASANA*
- 13. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
- 14. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

LA PRIMERA SERIE – YOGA CHIKITSA (Yoga terapia)

PASCHIMOTTANASANA A+B+C+D (16 vinyasas)

- 7. IN – Balancearse sobre los brazos y saltar en postura sentada
EX – Estirar las piernas; manos al lado del cuerpo; espalda recta – *DANDASANA* – 5 respiraciones
- 8. IN - Sujetar los dedos gordos de los pies con los 3 dedos de las manos; espalda recta
- 9. EX – Doblarse hacia delante; mentón/frente hacia la espinilla –
PASCHIMOTTANASANA A – 5 respiraciones
- 10. IN – Cabeza arriba; estirar las manos y la espalda; sujetar las plantas con las manos
- 9. EX – Doblarse hacia delante; mentón/frente hacia la espinilla –
PASCHIMOTTANASANA B – 5 respiraciones
- 10. IN – Cabeza arriba; estirar las manos y la espalda; sujetar los lados de los pies
- 9. EX – Doblarse hacia delante; mentón/frente hacia la espinilla –
PASCHIMOTTANASANA C – 5 respiraciones
- 10. IN – Cabeza arriba; estirar las manos y la espalda; la mano izquierda sujeta la muñeca derecha
- 9. EX – Doblarse hacia delante; mentón/frente hacia la espinilla –
PASCHIMOTTANASANA D – 5 respiraciones
- 10. IN – Cabeza arriba; estirar las manos y la espalda
EX – Manos al lado del cuerpo
- 11. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
- 12. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
- 13. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
- 14. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

PURVOTTANASANA (15 vinyasas)

- 7. IN – Balancearse sobre los brazos; saltar en postura sentada
EX – Estirar las piernas; manos detrás
- 8. IN - Caderas arriba; estirar las piernas; plantas de los pies hacia al suelo –
PURVOTTANASANA – 5 respiraciones
- 9. EX – Bajar
- 10. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
- 11. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
- 12. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
- 13. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTTANASANA (22 vinyasas)

7. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada; pierna izquierda recta, derecha en medio loto; la mano derecha sujeta el dedo gordo del pie derecho; la izquierda sujeta el lado o dedo gordo del pie izquierdo; espalda recta; cabeza arriba
8. EX–Doblarse hacia delante; mentón/frente hacia la espinilla izquierda– *A.B.P. PASCHIMOTTANASANA* – 5 respiraciones
9. IN – Estirar el brazo izquierdo; cabeza arriba; estirar la espalda
EX – Manos al lado del cuerpo
10. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos; cruzar las piernas en el aire
11. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA*
12. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
13. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*
14. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada; pierna derecha recta; izquierda en medio loto; la mano izquierda sujeta el dedo gordo del pie izquierdo; la derecha agarra el lado o dedo gordo del pie derecho; espalda recta; cabeza arriba
15. EX–Doblarse hacia delante; mentón/frente hacia la espinilla derecha– *A.B.P. PASCHIMOTTANASANA* (izq.) – 5 respiraciones
16. IN – Estirar el brazo derecho; cabeza arriba; estirar la espalda
EX – Manos al lado del cuerpo
17. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos; cruzar las piernas en el aire
18. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
19. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
20. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

TRIANG MUKHA EKAPADA PASCHIMOTTANASANA (22 vinyasas)

7. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada; pierna izquierda recta; pierna derecha doblada al lado de la nalga, las manos rodeando la planta del pie izquierdo, mano izquierda agarra la muñeca derecha, espalda recta, cabeza arriba
8. EX–Doblarse hacia delante; mentón/frente hacia la espinilla izquierda – *T.M. PASCHIMOTTANASANA* – 5 respiraciones
9. IN – Estirarlos brazos; cabeza arriba; estirar la espalda
EX – Manos al lado del cuerpo
10. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
11. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
12. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
13. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*
14. IN – Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada; pierna derecha recta; pierna izquierda doblada al lado de la nalga; las manos rodeando la planta derecha; mano derecha recoge la muñeca izquierda; espalda recta; cabeza arriba
15. EX – Doblarse hacia delante; mentón/frente hacia la espinilla derecha– *T.M. PASCHIMOTTANASANA* (izq.) – 5 respiraciones

16. IN –Estirarlas mano;, cabeza arriba; estirar la espalda
EX – Manos al lado del cuerpo
17. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos; cruzar las piernas en el aire
18. EX – Saltar hacia detrás – *CHATURANGA DANDASANA*
19. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
20. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

JANU SIRSASANA A+B+C (22 vinyasas)

7. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada; pierna izquierda recta; pierna derecha doblada; talón derecho presionando el peroné; planta derecha presionando hacia el muslo izquierdo; las manos rodeando la planta izquierda; mano izquierda agarrando la muñeca derecha; espalda recta; cabeza arriba
8. EX–Doblarse hacia delante, mentón/frente hacia la espinilla izquierda– *JANU SIRSASANA A* – 5 respiraciones
9. IN – Estirarlos brazos, cabeza arriba, estirar la espalda
EX – Manos al lado del cuerpo
10. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
11. EX –Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
12. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
13. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*
14. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada; pierna derecha recta; pierna izquierda doblada; talón izquierdo presionando el peroné; planta izquierda presionando el muslo derecho; las manos rodeando la planta derecha; mano derecha agarra la muñeca izquierda; espalda recta; cabeza arriba
15. EX – Doblarse hacia delante, mentón/frente hacia la espinilla derecha– *JANU SIRSASANA A* (izq.) – 5 respiraciones
16. IN – Estirarlos brazos; cabeza arriba; estirar la espalda
EX – Manos al lado del cuerpo
17. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
18. EX – Saltar hacia detrás – *CHATURANGA DANDASANA*
19. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
20. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*
7. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada; pierna izquierda recta; pierna derecha doblada, peroné encima del talón derecho; mantener la rodilla derecha en ángulo recto; las manos rodeando la planta del pie izquierdo; mano izquierda agarra la muñeca derecha; espalda recta; cabeza arriba
8. EX–Doblarse hacia delante, mentón/frente hacia la espinilla izquierda– *JANU SIRSASANA B* – 5 respiraciones
9. IN – Estirarlos brazos; cabeza arriba; estirar la espalda
EX – Manos al lado del cuerpo
10. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
11. EX – Saltar hacia detrás – *CHATURANGA DANDASANA*

12. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
13. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*
14. IN – Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada; pierna derecha recta; pierna izquierda doblada; peroné encima del talón izquierdo; mantener la rodilla izquierda en ángulo recto; las manos rodeando la planta derecha; mano derecha agarra la muñeca izquierda; espalda recta; cabeza arriba
15. EX – Doblar hacia delante, mentón/frente hacia la espinilla derecha– *JANU SIRSASANA B* (izq.) – 5 respiraciones
16. IN – Estirar los brazos; cabeza arriba; estirar la espalda
EX – Manos al lado del cuerpo
17. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
18. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
19. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
20. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*
7. IN – Balanceándose sobre los brazos; saltar en postura sentada; pierna izquierda recta; pierna derecha doblada; girar la planta derecha del pie, talón hacia arriba y la punta del pie en el suelo; empujar las caderas hacia delante, rodilla derecha 45 grados; las manos rodeando la planta del pie izquierdo; mano izquierda agarra la muñeca derecha; espalda recta; cabeza arriba
8. EX – Doblar hacia delante, mentón/frente hacia la espinilla izquierda– *JANU SIRSASANA C* – 5 respiraciones
9. IN – Estirar los brazos; cabeza arriba; estirar la espalda
EX – Manos al lado del cuerpo
10. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con las manos, cruzar las piernas en el aire
11. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
12. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
13. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*
14. IN – Balanceándose sobre los brazos saltar en postura sentada; pierna derecha recta; pierna izquierda doblada; girar la planta izquierda del pie con el talón hacia arriba la punta en el suelo y empujar las caderas hacia delante; rodilla izquierda a 45 grados; las manos rodeando la planta derecha del pie; mano derecha agarra la muñeca izquierda; espalda recta; cabeza arriba
15. EX – Doblar hacia delante, mentón/frente hacia la espinilla derecha– *JANU SIRSASANA C* (izq.) – 5 respiraciones
16. IN – Estirar los brazos; cabeza arriba; estirar la espalda
EX – Manos al lado del cuerpo
17. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
18. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
19. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
20. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

MARICHYASANA A+B (22 vinyasas)

7. IN –Balanceándose sobre los brazos saltar en postura sentada; pierna izquierda recta; pierna derecha doblada; rodilla arriba, planta del pie en el suelo al lado de la nalga derecha, rodeando la mano derecha por la rodilla derecha; sujetar la muñeca izquierda por detrás de la espalda; espalda recta; cabeza arriba
8. EX – Doblar hacia delante, mentón/frente hacia la espinilla izquierda–
MARICHYASANA A – 5 respiraciones
9. IN –Cabeza arriba, estirar la espalda
EX – Manos al lado del cuerpo
10. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
11. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
12. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
13. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*
14. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada; pierna derecha recta; pierna izquierda doblada; rodilla arriba; planta del pie en el suelo al lado de la nalga izquierda; rodearla rodilla izquierda con el brazo izquierdo y sujetar la muñeca derecha por detrás de la espalda; espalda recta; cabeza arriba
15. EX – Doblar hacia delante, mentón/frente hacia la espinilla derecha–
MARICHYASANA A (izq.) – 5 respiraciones
16. IN – Cabeza arriba, estire la espalda
EX – Manos al lado del cuerpo
17. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
18. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
19. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
20. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*
7. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada; pierna izquierda en medio loto; pierna derecha doblada; rodilla arriba, planta del pie en el suelo al lado de la nalga derecha; rodeando la mano derecha por la rodilla derecha sujetar la muñeca izquierda por detrás de la espalda; espalda recta; cabeza arriba
8. EX – Doblar hacia delante, mentón/frente hacia la espinilla izquierda–
MARICHYASANA B – 5 respiraciones
9. IN –Cabeza arriba, estirar la espalda
EX – Manos al lado del cuerpo
10. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
11. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
12. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
13. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*
14. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada; pierna derecha en medio loto; pierna izquierda doblada; rodilla arriba; planta del pie en el suelo al lado de la nalga izquierda; rodearla rodilla izquierda por el brazo izquierdo y sujetar la muñeca derecha por detrás de la espalda; espalda recta, cabeza arriba

15. EX – Doblarse hacia delante, mentón/frente hacia la espinilla derecha–
MARICHYASANA B (izq.) – 5 respiraciones
16. IN – Cabeza arriba, estirar la espalda
EX – Manos al lado del cuerpo
17. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
18. EX – Saltar hacia detrás – *CHATURANGA DANDASANA*
19. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
20. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

MARICHYASANA C+D (18 vinyasas)

7. IN –Balanceándose sobre los brazos saltar en postura sentada; pierna izquierda recta; pierna derecha doblada; rodilla arriba; planta del pie en el suelo al lado de la nalga derecha; rodear la mano izquierda por la rodilla derecha y sujetar la muñeca derecha por detrás de la espalda; espalda recta; cabeza recta
EX – Estirar y girar el tronco hacia la derecha con el pecho bien abierto, mirando por detrás del hombro derecho– *MARICHYASANA C* – 5 respiraciones
IN –tronco recto
EX – Manos al lado del cuerpo
8. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
9. EX – Saltar hacia detrás – *CHATURANGA DANDASANA*
10. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
11. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*
12. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada; pierna derecha recta; pierna izquierda doblada; rodilla arriba; planta del pie en el suelo al lado de la nalga izquierda; rodear la mano derecha por la rodilla izquierda y sujetar la muñeca izquierda por detrás de la espalda. Espalda recta, cabeza recta
EX – Estirar y girar el tronco hacia la izquierda con el pecho bien abierto, mirar por detrás del hombro izquierdo– *MARICHYASANA C*(izq.)– 5 respiraciones
IN – Tronco recto
EX – Manos al lado del cuerpo
13. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
14. EX – Saltar hacia detrás – *CHATURANGA DANDASANA*
15. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
16. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*
7. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada; pierna izquierda medio loto; pierna derecha doblada; rodilla arriba; planta del pie en el suelo al lado de la nalga derecha; rodear la mano izquierda por la rodilla derecha y sujetar la muñeca derecha por detrás de la espalda; espalda recta; cabeza recta
EX – Estirar y girar el tronco hacia la derecha con el pecho bien abierto, mirar por detrás del hombro derecho– *MARICHYASANA D* – 5 respiraciones
IN – Tronco recto
EX – Manos al lado del cuerpo

8. IN – Levantar el cuerpo balanceándose por las manos, cruzar las piernas en el aire
9. EX – Saltar hacia detrás – *CHATURANGA DANDASANA*
10. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
11. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*
12. IN – Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada; pierna derecha medio loto; pierna izquierda doblada; rodilla arriba; planta del pie en el suelo al lado de la nalga izquierda; rodear la mano derecha por la rodilla izquierda y sujetar la muñeca izquierda por detrás de la espalda; espalda recta; cabeza recta
EX – Estirar y girar el tronco hacia la izquierda con el pecho bien abierto, mirar por detrás del hombro izquierdo– *MARICHYASANA D*(izq.)– 5 respiraciones
IN – Tronco recto
EX – Manos al lado del cuerpo
13. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
14. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
15. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
16. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

NAVASANA x 5 veces (13 vinyasas)

7. IN – Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada, y sin tocar el suelo estirar las piernas con las puntas de los dedos hacia arriba; las manos paralelas al suelo– *NAVASANA*– 5 respiraciones
EX – Manos al suelo
8. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
9. EX – Saltar hacia detrás – *CHATURANGA DANDASANA*
10. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
11. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

BHUIJAPIDASANA (15 vinyasas)

7. IN – Balanceándose sobre los brazos, saltar con las piernas encima de los brazos; apretar bien los hombros; juntar las piernas
8. EX – Con los pies en punta, pasar a través de las manos sin tocar el suelo, bajar el mentón hacia al suelo – *BHUIJAPIDASANA* – 5 respiraciones
9. IN – Balanceándose sobre los brazos, cabeza arriba, volver a la séptima *vinyasa* y estirar las piernas encima de los brazos; puntas de los pies hacia arriba – *TITTIBHASANA*
EX – doblar las piernas balanceándolas sobre los brazos – *BAKASANA*
10. IN – Incorporarse en *BAKASANA*
11. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
12. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
13. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

KURMASANA + SUPTA KURMASANA (16 vinyasas)

7. IN – Balanceándose sobre los brazos, saltar y estirar las piernas encima de los brazos; puntas de los pies hacia arriba – *TITTIBHASANA*
EX – Bajar con la fuerza de los brazos y estirar las manos por debajo de los muslos, con piernas muy rectas levantar los talones encima del suelo, mentón al suelo -
KURMASANA – 5 respiraciones
IN – Soltar la postura, doblar y acercar las piernas
8. EX – Manos detrás de la espalda, una mano recoge la muñeca de la otra
IN – Tomar posición
9. EX – Cruzar las piernas detrás del cuello; frente al suelo; mentón al pecho – *SUPTA KURMASANA* – 5 respiraciones
10. IN – Subir y balanceándose sobre los brazos; cabeza arriba; piernas detrás de la cabeza – *DWI PADA SIRSASANA*
EX – Doblar las piernas balanceándolas sobre los brazos – *BAKASANA*
11. IN – Levantarse en *BAKASANA*
12. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
13. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
14. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

GARBHA PINDASANA (15 vinyasas) + KUKKUTASANA (15 vinyasas)

7. IN – Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada
EX – Estirar las piernas, manos al lado del cuerpo, espalda recta – *DANDASANA*
8. IN – Doblar las piernas en loto, primero la pierna derecha; meter las manos entre las aperturas que están entre las pantorrillas y los muslos hasta por encima de los codos y recoger las orejas con las manos; sentados sobre las nalgas – *GARBHA PINDASANA* – 5 respiraciones
9. EX – Doblarla cabeza completamente y recógela con las manos; rodar sobre la columna curvada 9 veces, girando en un círculo completo
9. IN – Rodar hacia arriba y al empujar con las palmas sobre el suelo, levantar el cuerpo con la fuerza de los brazos; pecho, tronco, cabeza y espalda completamente rectas; suelta *MULA BANDHA*; aplica *UDDIYANA BANDHA* y *NAULI- KUKKUTASANA* – 5 *NAULI* hacia la derecha y 5 hacia la izquierda; si *NAULI* no es posible mantén 5 respiraciones
10. EX – Bajar, sacar las manos
11. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
12. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
13. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
14. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

BADDHA KONASANA A+B (15 vinyasas)

7. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada; doblar las piernas; talones hacia el peroné; presionando el *SHIVANI NADI* (el nadi entre el ano y los genitales) recoger los pies y abrirlos con las plantas hacia arriba apretando los lados exteriores de los pies uno hacia el otro; rodillas hacia al suelo
8. EX – Doblar hacia delante con espalda erguida; codos sobre los muslos; pecho hacia las plantas; mentón hacia al suelo– *BADDHA KONASANA A* – 5 respiraciones
9. IN – Cabeza arriba, estire la espalda
EX – Mantenerla postura erguida
IN – Estirar la espalda; tirar de las plantas hacia arriba; apretar con la las rodillas hacia al suelo
8. EX – Doblar hacia delante curvando la espalda; frente hacia las plantas– 5 respiraciones
9. IN – Cabeza arriba; estirar la espalda; mantener la postura erguida; mentón al pecho en *JALANDHARA BANDHA* – *BADDHA KONASANA B* - 5 respiraciones
EX – Soltar la postura, manos al suelo
10. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos, cruzar las piernas en el aire
11. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
12. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
13. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

UPAVISHTA KONASANA A+B (15 vinyasas)

7. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada; estirar las piernas a los lados, recoger los lados de los pies/dedos gordos de los pies con las manos; estirar la espalda; cabeza arriba
8. EX – Doblar hacia delante, mentón al suelo– *UPAVISHTA KONASANA A* – 5 respiraciones
9. IN – Cabeza arriba; piernas rectas hacia arriba y balancear sobre las nalgas con las manos recogiendo las pies como en el *vinyasa* anterior; espalda recta - *UPAVISHTA KONASANA B* – 5 respiraciones
EX – Manos al suelo
10. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos; cruzar las piernas en el aire
11. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
12. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
13. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

SUPTA KONASANA (16 vinyasas)

7. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada
EX– Acostarse boca arriba con piernas juntas
8. IN – Piernas separadas al suelo detrás de la cabeza
EX–Sujetar los dedos gordos de los pies con las manos – *SUPTA KONASANA* – 5 respiraciones

9. IN – Sin soltar los dedos, subir enrollándose sobre la espalda balanceándose sobre las nalgas; cabeza arriba; espalda recta; las piernas arriba, rectas y separadas– *UPAVISHTA KONASANA B*
EX – *UPAVISHTA KONASANA A*
10. IN – Cabeza arriba
EX – Manos al suelo
11. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos; cruzar las piernas en el aire
12. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
13. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
14. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

SUPTA PADANGUSTHASANA + SUPTA PARSVASAHITA (28 vinyasas)

7. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada
EX– Acostarse boca arriba con piernas juntas
8. IN – Cabeza al suelo; la mano izquierda sobre el muslo izquierdo; levantar la pierna derecha y sujetar el dedo gordo del pie derecho
9. EX– Mentón hacia la espinilla– *SUPTA PADANGUSTHASANA*– 5 respiraciones
10. IN – Sin dejar el dedo, bajar la cabeza al suelo; pierna recta
11. EX – Bajar la pierna al suelo hacia la derecha; girar la cabeza hacia la izquierda – *SUPTA PARSVASAHITA* -5 respiraciones
12. IN – Cabeza recta, pierna recta
13. EX – Mentón hacia la espinilla – *SUPTA PADANGUSTHASANA*
14. IN – Cabeza al suelo, pierna recta
15. EX –Soltar el dedo; pierna abajo; mano derecha sobre el muslo derecho
16. IN – Cabeza al suelo; la mano derecha sobre el muslo derecho; levantar la pierna izquierda y sujetar el dedo gordo del pie izquierdo
17. EX– Mentón hacia la espinilla– *SUPTA PADANGUSTHASANA*(izq.) – 5 respiraciones
18. IN – Sin dejar el dedo, bajar la cabeza al suelo; pierna recta
19. EX – Bajar la pierna al suelo hacia la izquierda; girar la cabeza hacia la derecha – *SUPTA PARSVASAHITA* (izq.) -5 respiraciones
20. IN – Cabeza recta, pierna recta
21. EX – Mentón hacia la espinilla – *SUPTA PADANGUSTHASANA*
22. IN – Cabeza al suelo, pierna recta
23. EX –Soltar el dedo; pierna abajo; manos al suelo
24. IN- Dar la vuelta; las piernas detrás de la cabeza; manos al lado de las orejas; mentón al pecho– *CHAKRASANA*
EX – bajar el cuerpo paralelo con el suelo – *CHATURANGA DANDASANA*
25. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
26. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

UBHAYA PADANGUSTHASANA (15 vinyasas)

7. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada
EX– Acostarse boca arriba con piernas juntas
8. IN – Piernas juntas al suelo detrás de la cabeza
EX– Sujetar los dedos gordos de los pies con las manos
9. IN – Sin soltar los dedos, subir, enrollando la espalda; cabeza arriba; espalda y piernas juntas y rectas – *UBHAYA PADANGUSTHASANA*– 5 respiraciones
EX – manos al suelo
10. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos; cruzar las piernas en el aire
11. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
12. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
13. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

URDHVA MUKHA PASCHIMOTTANASANA (16 vinyasas)

7. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada
EX– Acostarse boca arriba con piernas juntas
8. IN – Piernas juntas al suelo detrás de la cabeza
EX– Sujetar los lados de las pies con las manos
9. IN – Sin soltar los dedos, subir, enrollando la espalda; balancearse sobre las nalgas; cabeza arriba; espalda recta; piernas juntas y rectas
10. EX –Cara entre las piernas o mentón entre las espinillas; codos al lado de las piernas–
U.M. PASCHIMOTTANASANA– 5 respiraciones
IN – Estirar las manos, balancearse sobre las nalgas; cabeza arriba; espalda recta; piernas juntas y rectas
EX – Manos al suelo
11. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos; cruzar las piernas en el aire
12. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
13. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
14. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

SETU BANDHASANA (15 vinyasas)

7. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada
EX– Acostarse boca arriba con piernas juntas
IN – Tumbado/a
8. EX– Tomar posición; ligeramente dobla las piernas; talones juntos; el lado exterior de los pies en el suelo; pecho hacia arriba y la espalda doblada; el tope de la cabeza al suelo; brazos cruzados sobre el pecho
9. IN – Levantar las caderas y al estirar las piernas, crear tensión en el cuerpo arqueándolo – *SETU BANDHASANA*– 5 respiraciones
10. EX – Bajar; espalda al suelo

11. IN – Dar la vuelta; las piernas detrás de la cabeza; manos al lado de las orejas; mentón al pecho– *CHAKRASANA*
EX – Bajar; el cuerpo paralelo al suelo – *CHATURANGA DANDASANA*
12. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
13. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

FLEXIONES HACIA ATRÁS

URDHVA DHANURASANA - repetir X3 vinyasa 9 (15 vinyasas)

7. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada
EX– Acostarse boca arriba con las piernas juntas
IN – Tumbado/a
8. EX– Tomar posición; doblar las piernas; talones detrás de las nalgas; separar los pies; manos al lado de la cabeza
9. IN – Levantar el tronco; estirar las piernas y los brazos; abrir el pecho lo máximo posible, arqueando el cuerpo–
URDHVA DHANURASANA– 5 respiraciones
10. EX – Bajar; espalda al suelo
11. IN – Darse la vuelta; las piernas detrás de la cabeza; manos al lado de las orejas; mentón al pecho– *CHAKRASANA*
EX – Bajar el cuerpo en paralelo al suelo–*CHATURANGA DANDASANA*
12. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
13. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

PASCHIMOTTANASANA (16 vinyasas)

7. IN – Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada
EX –Estirar las piernas; manos al lado del cuerpo; espalda erguida – *DANDASANA*
8. IN - Sujetar los dedos gordos de los pies con las manos o los lados de las pies, la mano izquierda sujeta la muñeca derecha; espalda recta
9. EX – Doblarse hacia delante; mentón/frente hacia la espinilla –
PASCHIMOTTANASANA– 10 respiraciones
10. IN – Cabeza arriba; estirar las manos y la espalda
EX – Manos al lado del cuerpo
11. IN – Levantar el cuerpo balanceándose con los brazos; cruzar las piernas en el aire
12. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*
13. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
14. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

LA SECUENCIA FINAL

SARVANGASANA (13 vinyasas)/ HALASANA (13 vinyasas)/ KARNAPIDASANA (13 vinyasas)/ URDHVA PADMASANA (14 vinyasas) / PINDASANA (14 vinyasas)/ MATSYASANA (13 vinyasas) / UTTANA PADASANA (13 vinyasas) / SIRSASANA (13 vinyasas) / BADDHA PADMASANA & YOGA MUDRA (16 vinyasas)/ PADMASANA & UTHPLUTHIH (14 vinyasas)

7. IN –Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada
EX– Acostarse boca arriba con piernas juntas; manos al lado del cuerpo –RELAJARSE – 5 respiraciones
IN – Levantar el tronco; con las manos sostener la espalda; estirar las piernas hacia arriba; los dedos de los pies y la punta de la nariz alineados; mantener el peso del cuerpo sobre los hombros; el mentón presionando al pecho – *SARVANGASANA* – de 10 hasta 25 respiraciones (o de 5 min. hasta media hora)
8. EX – Bajar las piernas hasta que las puntas de los pies toquen el suelo, dedos entrelazados detrás de la espalda –
HALASANA – de 10 hasta 25 respiraciones
8. EX– Doblar las rodillas hacia al suelo y apretarlas sobre las orejas; dedos entrelazados detrás de la espalda –
KARNAPIDASASANA – 8 -10 respiraciones
8. IN – Levantar las piernas en *SARVANGASANA*
9. EX –Doblar las piernas en *PADMASANA* (el loto); sostener las rodillas con las manos; brazos rectos; balancearse sobre los hombros –*URDHVA PADMASANA*– 8-10 respiraciones
9. EX –Balanceándose sobre los hombros y manteniendo *PADMASANA*; bajar las rodillas hacia las orejas y abrazar los muslos agarrando con una mano la muñeca de la otra –
PINDASANA– 8-10 respiraciones
8. EX –Bajar la espalda despacio hacia al suelo manteniendo *PADMASANA*; recoger los pies con las manos, doblar la espalda y levantar el pecho hacia arriba; tope de la cabeza al suelo–*MATSYASANA*– 8-10 respiraciones
8. IN –Estirar las piernas con las puntas de los pies hacia arriba como en *NAVASANA*, estirarlos brazos encima del pecho, paralelas a las piernas; palmas juntas –*UTTANA PADASANA*– 8-10 respiraciones
9. EX –Espalda abajo *CHAKRASANA* seguido de *CHATURANGA DANDASANA*
10. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*
11. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*
7. IN –Al saltar, arrodillarse en el suelo; bajar los codos al suelo debajo de los hombros; entrelazar los dedos de las manos
EX –Cabeza entre las manos
8. IN –Levantar las piernas rectas punteando con los pies hacia arriba –*SIRSASANA*– 10 hasta 25 respiraciones

EX –Piernas paralelas al suelo– *URDHVA DANDASANA*–10 hasta 25 respiraciones

IN –Levantar las piernas rectas punteando hacia arriba; empujar con los antebrazos hacia el suelo y levantar la cabeza encima del suelo; mentón hacia el pecho –*SIRSASANA B*– 10 hasta 25 respiraciones

EX –Bajar la cabeza hacia al suelo, después las piernas y descanse 2 minutos en *BALASANA*

IN –Cabeza arriba; manos al suelo

9. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*

10. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*

11. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

7. IN – Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada

8. EX –Doblar las piernas en *PADMASANA*

IN –Recogerlas piernas por detrás; mentón al pecho en *JALANDHARA BANDHA*; pecho abierto –*BADDHA PADMASANA* - 8-10 respiraciones

9. EX –Doblarse hacia delante, mentón o frente hacia al suelo –*YOGA MUDRA* - 8-10 respiraciones

10. IN –Subir en *BADDHA PADMASANA*

8. EX –Manos sobre las rodillas en *CHIN/JNANA MUDRA*; mentón en *JALANDHARA BANDHA* – *PADMASANA* – 25 respiraciones profundas

EX –Manos al suelo

9. IN –Manteniendo *PADMASANA*, levantar el cuerpo entero con la fuerza de los brazos – *UTHPLUTHIH* -25 respiraciones

10. EX – Saltar hacia atrás – *CHATURANGA DANDASANA*

11. IN – *URDHVA MUKHA SVANASANA*

12. EX – *ADHO MUKHA SVANASANA*

IN – Balanceándose sobre los brazos, saltar en postura sentada

EX –Doblar las piernas en *PADMASANA*

MANGALA MANTRA

EX– Acostarse boca arriba en *SAVASANA* durante al menos 10-15 minutos.

HARI OM TAT SAT