

ASHTANGA YOGA PRIMERA SERIE | YOGA CHIKITSA

SURYA NAMASKAR SALUDOS AL SOL

A

SAMASTITIHĪ EKAM DVE TRINI CHATVARI PANCHĀ SAT SAPTA ASHTĀU NAVA SAMASTITIHĪ

B

SAMASTITIHĪ EKAM DVE TRINI CHATVARI PANCHĀ SAT SAPTA ASHTĀU NAVA DASHĀ EKADASHĀ DVADASHĀ

POSTURAS DE PIE

TRAYODASHĀ CHATURDASHĀ PANCHADASHĀ SHODASHĀ SAPTADASHĀ SAMASTITIHĪ PADANGUSTHASĀNĀ PĀDAHĀSTĀSĀNĀ TRIKONĀSĀNĀ UTTHITĀ B UTTHITĀ B PARŚVĀKONĀSĀNĀ

PRĀSĀRITĀ PĀDOTTĀNĀSĀNĀ A B C D PARŚVOTTĀNĀSĀNĀ UTTHITĀ HĀSTĀ PĀDĀNGUŚTHĀSĀNĀ ARDHA BADDHĀ PĀDMOTTĀNĀSĀNĀ UTKĀTĀSĀNĀ A B VIRĀBHĀDRĀSĀNĀ

POSTURAS DE SUELO

PĀSHCHĪMĀTTĀNĀSĀNĀ PURVĀTTĀNĀSĀNĀ ARDHA BADDHĀ PĀDMĀ TRIĀNG MUKHĀ EKĀPĀDĀ PĀSHCHĪMĀTTĀNĀSĀNĀ PĀSHCHĪMĀTTĀNĀSĀNĀ A B C JANU SĪRSĀSĀNĀ

MARICHYĀSĀNĀ A B C D NAVĀSĀNĀ BHUJĀPIDĀSĀNĀ KURMĀSĀNĀ SUPTĀ KURMĀSĀNĀ GĀRBHĀ PĪNDĀSĀNĀ KUKKUTĀSĀNĀ

BADDHĀ KONĀSĀNĀ UPĀVĪSTHĀ KONĀSĀNĀ SUPTĀ KONĀSĀNĀ SUPTĀ PĀDĀNGUŚTHĀSĀNĀ UBHĀYĀ PĀDĀNGUŚTHĀSĀNĀ

POSTURAS FINALES

URDHVĀ MUKHĀ PĀSHCHĪMĀTTĀNĀSĀNĀ SETU BANDHĀSĀNĀ URDHVĀ DHĀNURĀSĀNĀ SARVĀNGĀSĀNĀ HALĀSĀNĀ KĀRNĀPIDĀSĀNĀ URDHVĀ PĀDMĀSĀNĀ PĪNDĀSĀNĀ MĀTSYĀSĀNĀ UTTĀNĀ PĀDĀSĀNĀ

SĪRSĀSĀNĀ BADDHĀ PĀDMĀSĀNĀ YOGĀ MUDRĀ PĀDMĀSĀNĀ UPLUTHĪHĪ DESCANSO

