

# Ashtanga Yoga: Serie Primaria

Om

Vande Gurunam charanaravinde / Sandarshita svatmasukavabodhe / Nishreyase jangalikayamane / Samsara halahala mohashantyai / Abahu purushakaram / Shankashacraksi dharinam / Sahasra sirasam svetam / Pranamami patanjalinim

Om

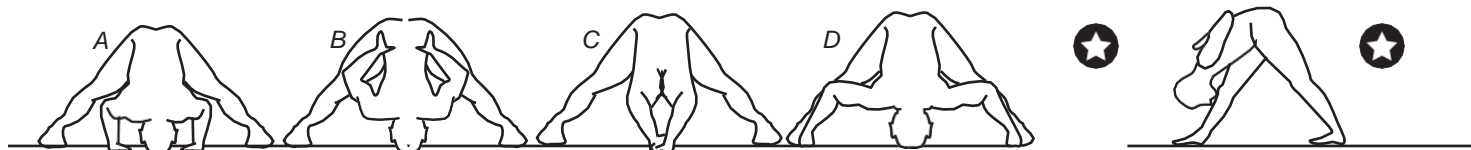
Sankalpa



## Serie de Pie

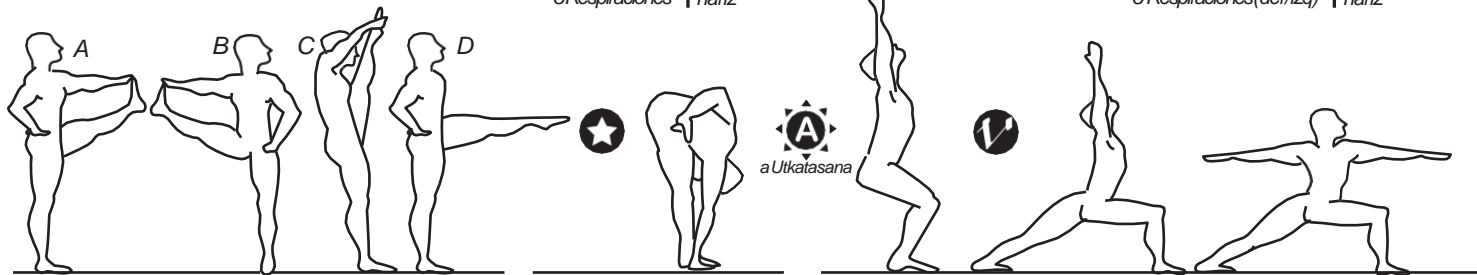


Padangustasana 5 Respiraciones | nariz | Padahastasana 5 Respiraciones | nariz | Utthita Trikonasana 5 Respiraciones (der/izq) | Parvitta Trikonasana 5 Respiraciones (der/izq) | Utthita Parshvakonasana 5 Respiraciones (der/izq) | Parvitta Parshvakonasana 5 Respiraciones (der/izq) | mano



Prasarita Padottanasana 5 Respiraciones | nariz

Parshvotannasana 5 Respiraciones (der/izq) | nariz



Utthita Hasta Padangustasana 5 Respiraciones (der/izq) | A-C-D | pie | Blado

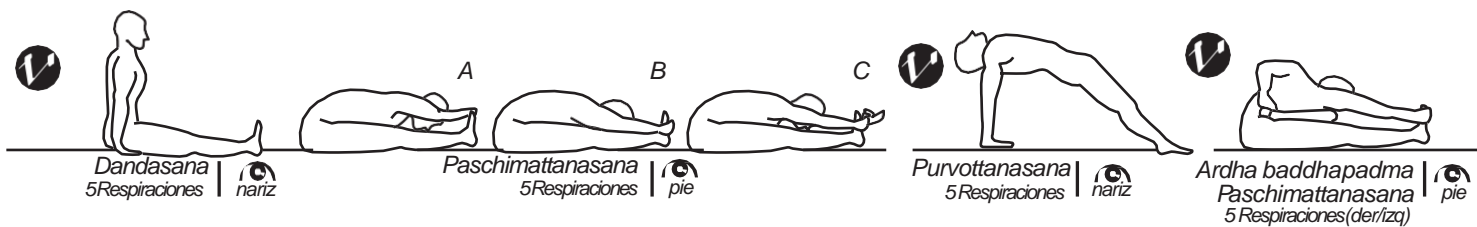
Ardha Badha Utkatasana 5 Respiraciones (der/izq) | pie

Utkatasana 5 Respiraciones

Virabhadrasana A 5 Respiraciones (der/izq)

Virabhadrasana B 5 Respiraciones (der/izq) | manos

## Serie Sentado



Dandasana 5 Respiraciones | nariz

Paschimattanasana 5 Respiraciones | pie

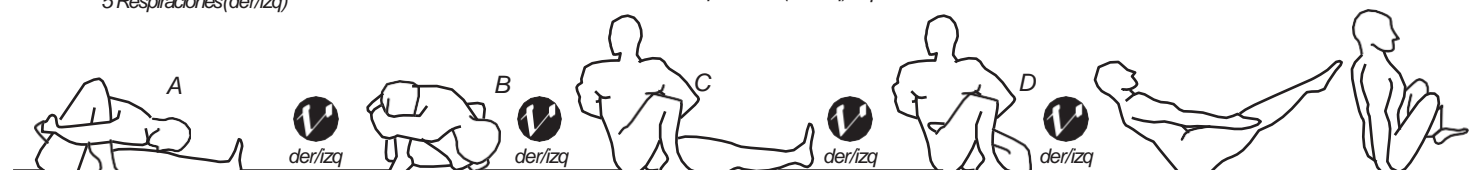
Purvottanasana 5 Respiraciones | nariz

Ardha baddhapadma Paschimattanasana 5 Respiraciones (der/izq) | pie



Trianga Mukha Eka Pada Paschimattanasana 5 Respiraciones (der/izq) | pie

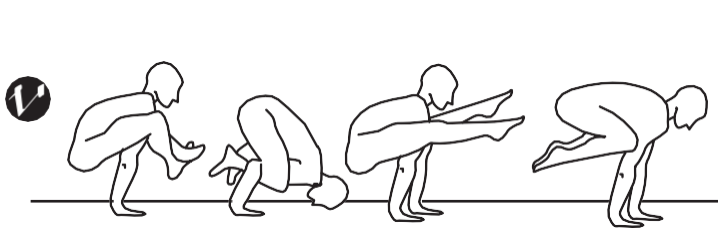
Janu Shirshasana 5 Respiraciones (der/izq) | pie



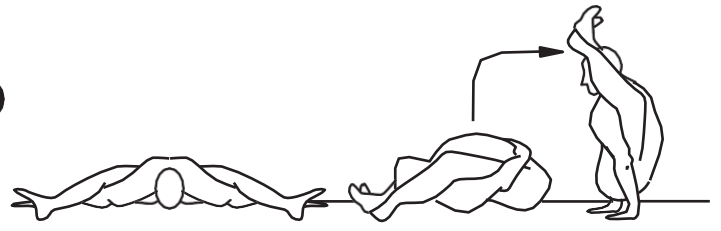
Marichyasana 5 Respiraciones (der/izq) | pie

Navasana / up 5 Respiraciones x5 | nariz





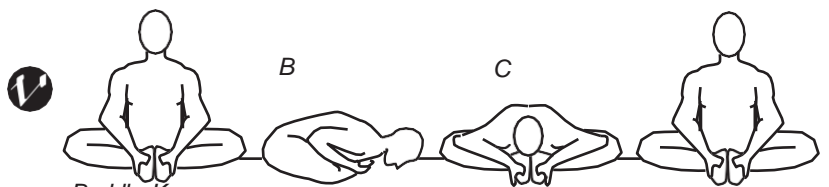
**Bhujapidasana** | 5 Respiraciones | nariz  
**Titthibasana** | 5 Respiraciones | nariz  
**Bakasana** | 5 Respiraciones | nariz



**Kurmasana** | 5 Respiraciones | 3er ojo  
**Supta Kurmasana** | 5 Respiraciones | nariz



**Garbha Pindasana** | 5 Respiraciones | nariz  
 5-9 **Kukkutasana** | 5 Respiraciones | nariz  
 Rolls en el sentido del reloj



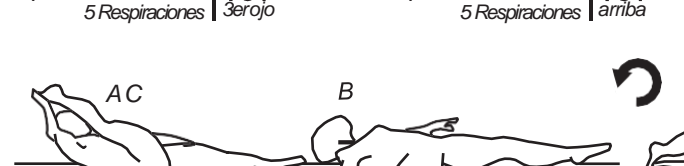
**Baddha Konasana** | 5 Respiraciones | nariz



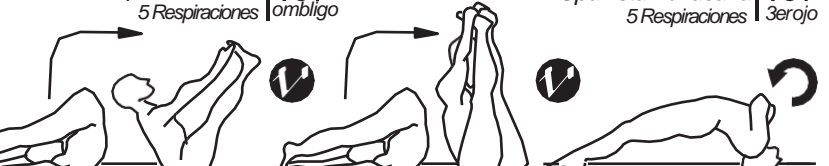
**Upavista Konasana** | 5 Respiraciones | 3er ojo  
**Urdha Upavista Konasana** | 5 Respiraciones | arriba



**Supta Konasana** | 5 Respiraciones | ombligo  
**Upavista Konasana** | 5 Respiraciones | 3er ojo

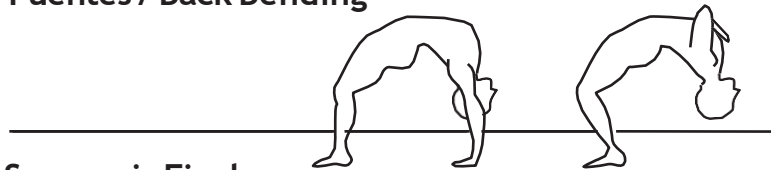


**Supta Padangustasana** | 5 Respiraciones (der/izq)  
 AC | pie B | lado



**Urdha Mukha P.** | 5 Respiraciones | pie o nariz  
**Setu Bandhasana** | 5 Respiraciones | nariz

**Puentes / Back Bending**

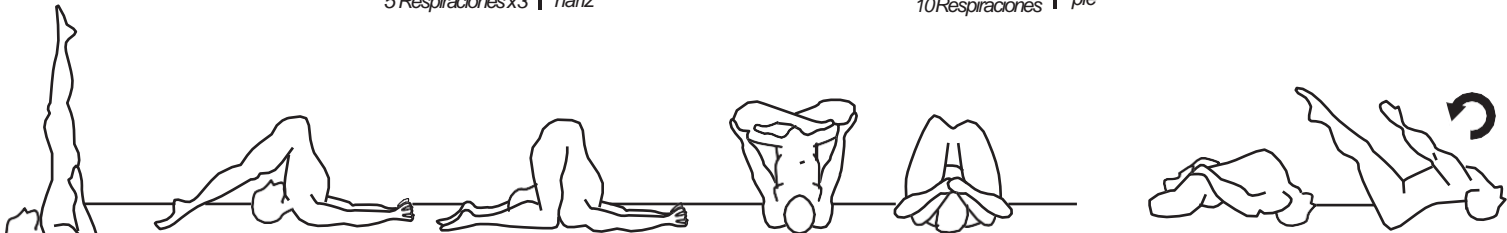


**Urdha Dhanurasana** | 5 Respiraciones x3 | nariz  
**Drop Back**

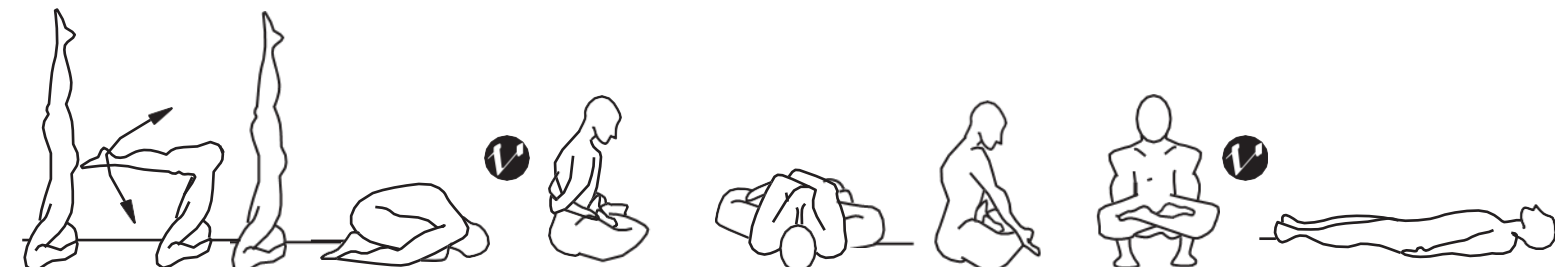


**Paschimattanasana** | 10 Respiraciones | pie

**Secuencia Final**



**Savgasana** | 10 Respiraciones  
**Halasana** | 8 Respiraciones  
**Karnapidasana** | 8 Respiraciones  
**Urva Padmasana** | 8 Respiraciones  
**Pindasana** | 8 Respiraciones | nariz  
**Matsyasana** | 8 Respiraciones  
**Uttanapadasana** | 8 Respiraciones | nariz



**Sheershasana** | 15 Respiraciones arriba | 10 en 90 grados | nariz  
**Baddapadmasana**  
**Yoga Mudra** | 10 Respiraciones | 3er ojo  
**Padmasana** | 10 Respiraciones  
**Utpluthih** | 10 Respiraciones | nariz  
**Savasana** | 10-30 Minutos

Om

Swasthi-praja bhyah pari pala yantam / Nya-yena margena mahi-mahishaha / Go-bramanebhyaha-shubamastu-nityam  
 Lokaa-samastha sukhino-bhavantu  
 Om Shanti Shanti Shanti