



La Metamorfosis de Tu Cadera.

60 minutos. Nivel II / III

Postura Pico: Pensado como sesión global para caderas pero puede ser maricyasana. Posiblemente en otra sesión, hanumanasana.

Calentamiento: Con pared: enhebrando la aguja, supta upavista konasana.

1era OLA

Vinyasa lateral desde vajrasana en progresión hasta ardha vassitasana.

2nda OLA

Mandalanamaskar x 2 con izquierda dirigiendo. X2 con derecha dirigiendo. Hacer las vueltas que quieras.

Vinyasa Inicial	Vinyasa Central	Vinyasa de cierre
Tadasana a ardha malasana	<ul style="list-style-type: none"> • Anjaneyasana • Eka pada adho mukha svanasana. • Virabhadrasana I 	Virabhadrasana III en progresión
Extensión en tadasana a malasana	<ul style="list-style-type: none"> • Eka pada rajakapotasana. • Eka pada adho mukha svanasana. • Virabhadrasana I <p>X3 De atrás hacia adelante.</p>	Después de la última vuelta. Prasarita parivrita. Bhujapidasana. Equilibrio sobre dedos de los pies.

2nda OLA

Baddha Konasana

Paschimattanasana

Poorvotanasana con juego de vinyasa.

Marichyasana.

Upavista Konasana

3era OLA y de cierre

Shalabhasana

Bhujangasana

Balasana

** Shavasana **