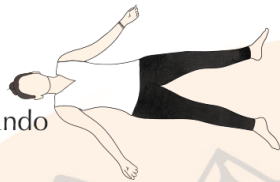


maṇḍalāsana

El círculo de posturas (YIN)

Estrella mirando al cielo



Estrella mirando a la tierra



Niño mirando al cielo



Reclinado hacia atrás



Niño mirando a la tierra

Integrar

Cisne durmiente



Seiza



Rana



Dragón



Media mariposa



Mariposa



Medio lazo



Caballo*



Media rana



Sillín



Libélula

Asiento

Lazo



Alas

Alas abiertas



Alas cruzadas



Integrar, 5 posturas

Asiento, 12+ posturas

Columna, 10 + posturas

Alas, 5+ posturas

Postura del corazón



Panda rodante



Cocodrilo*



Columna

Foca



Agachado



Cola de gato



Camello



Elefante*



Barco pontón



Oruga



Caracol



Raíces torcidas



Bananasana

