
Lección 54 del Curso de Yoga

-Despiezando la práctica-

Hoy una práctica diferente en la que vamos a despiezar algunas partes de unas cuantas posturas. El tiempo y las sensaciones nos acompañan en este pequeño viaje hacia Bhekasana entre Delfines...¿te vienes?

Recuerda que tienes el formulario de [Soporte para Alumnos](#) si tienes cualquier duda.

¡Feliz práctica! :)

Secuencia y tiempos de la lección

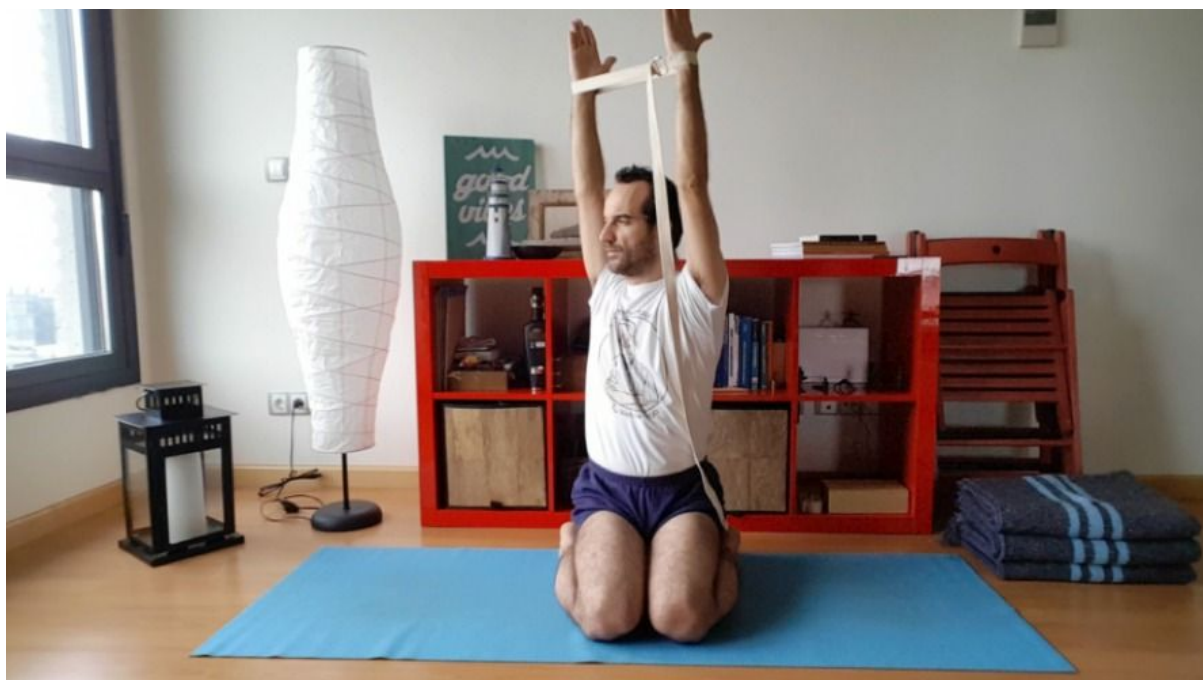
Invocaciones en Virasana (2')



Parvatasana con cinturón (1')



Parsva Parvatasana con cinturón (1')



Adho Mukha Svastikasana (1' X2)



Adho Mukha Virasana + Parsva Adho Mukha Virasana(1')



Ujjayi 5 en movimiento (4')



Bhekasana preparativa (2')



Eka Pada Rajakapotasana preparativa de la pierna de arriba (2')



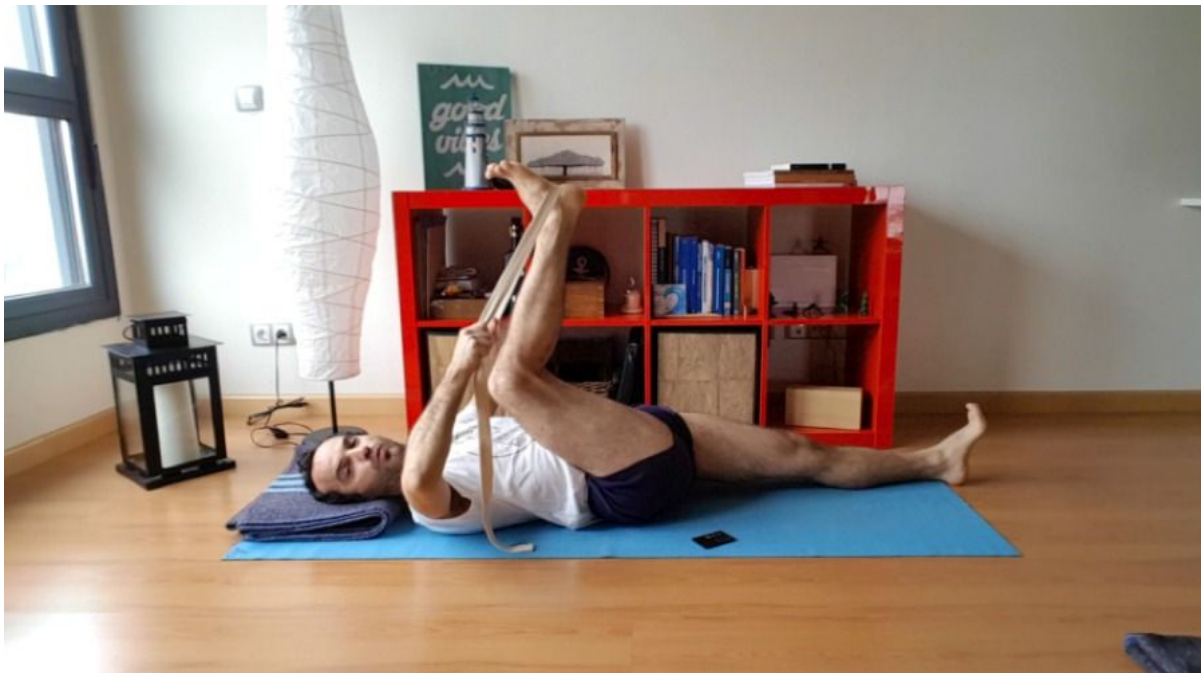
Supta Padangusthasana I cinturón a la base de los dedos (2')



Eka Pada Bhekasana (1')



Supta Padangusthasana I pierna doblada (2')



Delfines (preparando Sirsasana) (3 series de 5)



Parsva Svastikasana (2')



Prasarita Padottanasana (2')



Savasana soporte en espalda y peso en frente (5')



No dudes en escribirme a través del [Formulario de Soporte para Alumnos](#) si tienes cualquier consulta ;)
