
Lección 56 del Curso de Yoga

-Despiezando la práctica III-

Vamos con la tercera entrega de este forma de practicar en la que cogemos unas cuantas posturas y cachitos de posturas y dejamos que se hagan a 'fuego lento', disfrutando cada momento de liberación muscular y articular. ¡A despiezar!

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

¡Feliz práctica! :)

Secuencia y tiempos de la lección

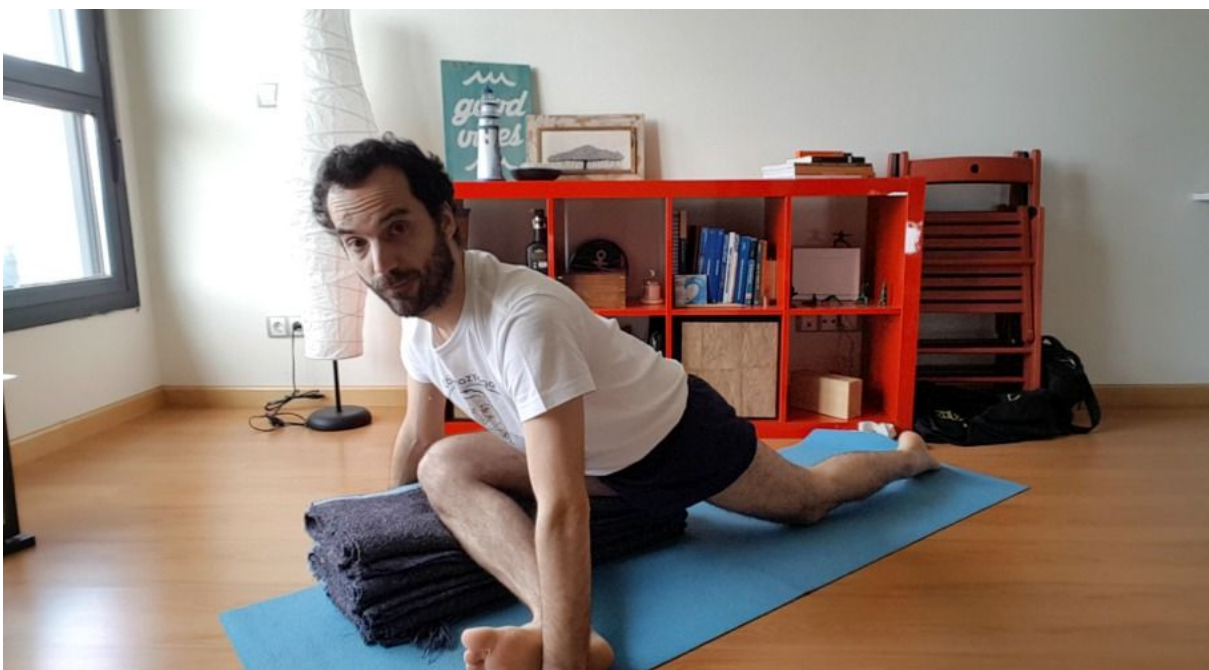
Parvatasana con cinturón + Parsva Parvatasana (30")



Trabajo de caderas 3 (6 veces por cada pierna)



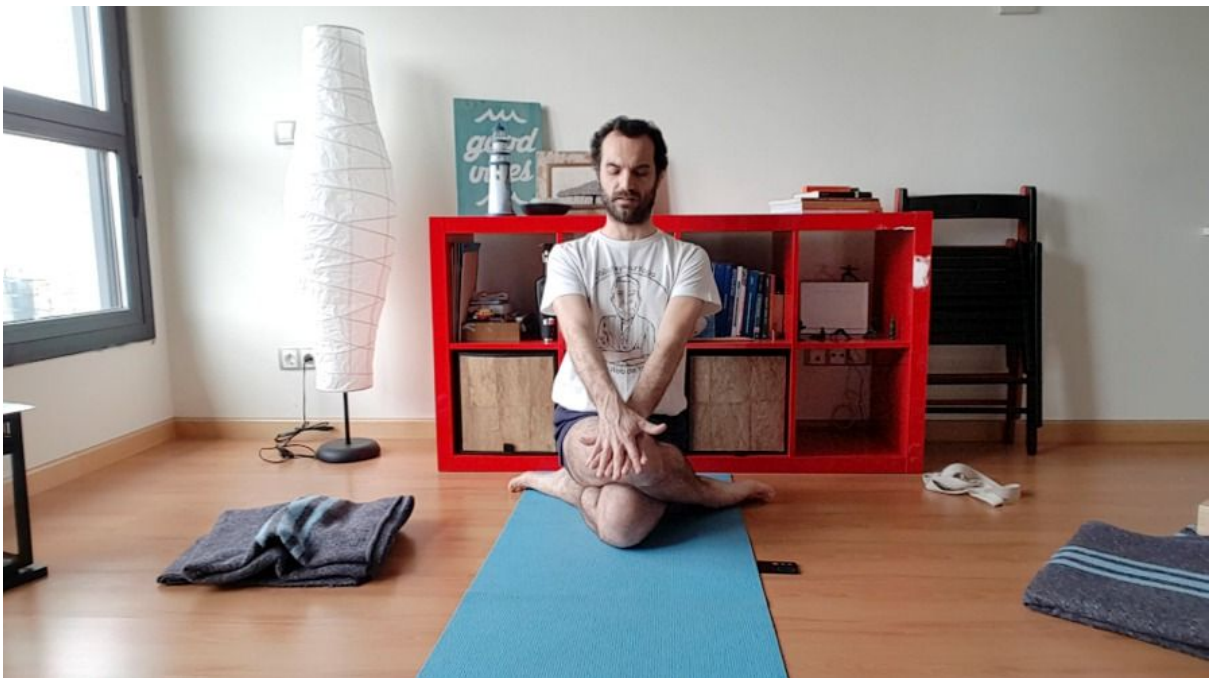
Trabajo de caderas 2 (2')



Preparativa a Bhekasana (2')



Gomukhasana piernas (2')



Adho Mukha Svastikasana (2' cada cruce)



Supta Padangusthasana cinto a base de los dedos (2')



Parighasana pie a ladrillo (1')



Prasarita Padottanasana manos por delante entrelazando los dedos (1')



Parsva Svastikasana (1')



Ardha Matsyendrasana (1')



Delfines y gestos de Pincha Mayurasana combinados (2 series de 5 delfines + 30" cada Pincha)



Adho Mukha Virasana (30'')



Parsva Prasarita Padottanasana (1')



Prasarita Padottanasana fase final (2')



Adho Mukha Svanasana (1')



Parsva Svastikasana (2' cada lado)



Uttanasana + Parsva Uttanasana con un ladrillo (1')



Eka Pada Bhekasana (30" cada pierna)



Savasana (5')



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