
Lección 69 del Curso de Yoga

-Las piernas, catalizadores de la presencia espiritual-

¡Hola Mis Yogis y Yoginis!

Hoy hacemos un trabajo profundo de piernas, pero no solo eso sino que intentamos tomarnos la práctica como un catalizador para sacar bien a flote la presencia espiritual, ¿la llamamos?

iiiiitoc,toc...!!!!

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

¡Feliz práctica! :)

Secuencia y tiempos de la lección

Invocaciones en Svastikasana (2')



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



Supta Padangusthasana I cinto al talón (2')



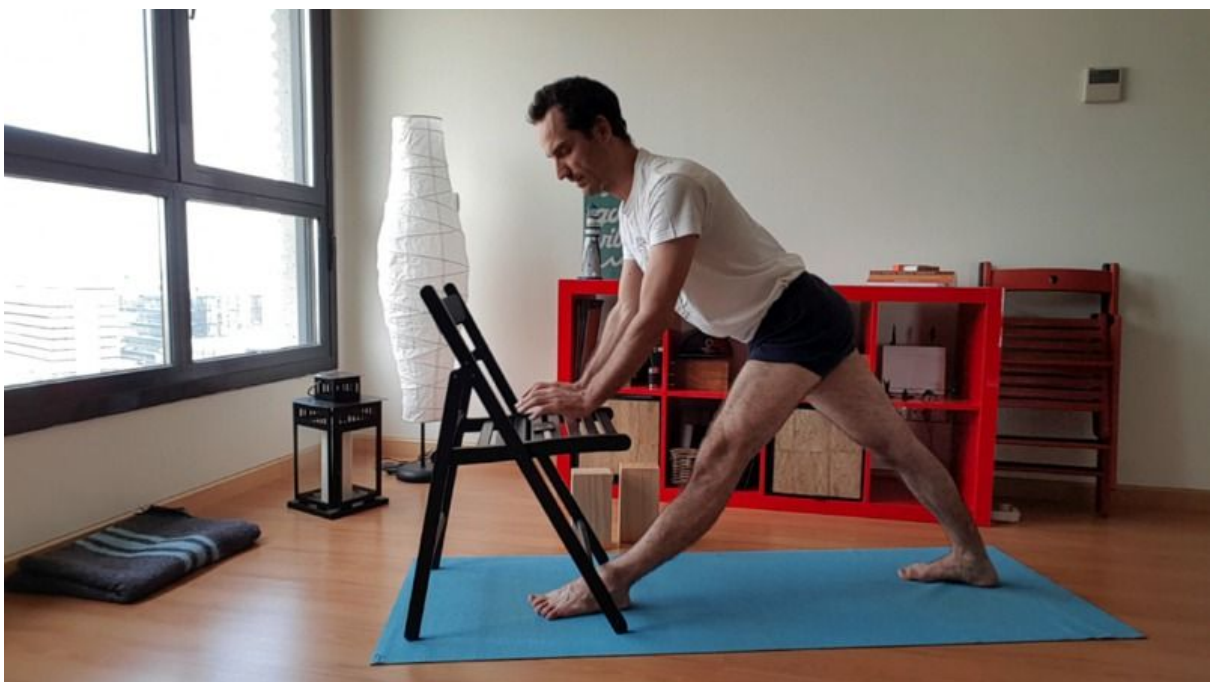
Ardha Matsyendrasana (1')



Repetimos los Supta Padangusthasana de antes y terminamos con unos círculos boca abajo



Parsvottanasana (2' X2 veces)



Bharadvajasana en silla (1' cada lado)



Parighasana con ladrillo en pie (1')



Utthita Trikonasana (1')



Triang Mukha Eka Pada Paschimottanasana (2')



Parivrtta Pavanamuktasana (3')



Savasana con tibias en silla (4')



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