

Soulful vinyasa nivel 1-2



1. Sukhasana



2. Bidhalasana



3. Utthita Balasana



4. Adho Mukha Svanasana



5. Balasana



6. Adho Mukha Svanasana



7. Tadasana



8. Classical Surya Namaskara



9. Surya Namaskara B

8) 3-5, ronda 1 pausa anjaneyasana explicar posición, ronda 2 pausa salabhasana explicar posición y ofrecerla como alternativa a urdhva mukha svanasana.

9) 3-5 rondas, pausa virabhadrasana 1 para explicar posición



10. Vrksasana



11. Virabhadrasana II



12. Parsva Virabhadrasana



13. Utthita Parsvakonasana

10) Punto de enseñanza pada bandha

11) desde parsarita pierna derecha -12 – 13 intercaladas vuelvo hacia prasarita y lado izquierda



14. Uttitha Trikonasana 15. Ardha Chandrasana 16. Prasarita Padottanasana C 17. Garudasana

14) desde prasarita hasta 15 vuelvo a prasarita y cambio lados



18. Parsvottanasana 19. Parivrtta Trikonasana 20. Tadasana 21. Surya Namaskara A

21) hasta levanta una pierna y 22



23. Parivrtta Ashta Chandrasana 24. Balasana

22. Ashta Chandrasana 23) hasta 21, 22 lado izquierdo 24) 4 patas, adho mukha svanasana – 25



25. Salabhasana A 26. Setu Bandha Sarvangasana 27. Urdhva Dhanurasana

25) dinámicamente 5 veces, luego a, b, c. Transición suelta y ponerse boca arriba o SN

26) 5-10 respiraciones 3 veces

27) 3-5 veces 5-10 respiraciones



28. Apanasana 29. Ananda Balasana 30. Supta Parivartanasana



31. Yogic Bicycles 32. Jathara Parivartanasana 33. Pelvic Tilts

32) 5-7 veces, extiende piernas para mayor dificultad 33) 10 veces



34. Supta Baddha Konasana

35. Dandasana

36. Gomukhasana

35) transición o sentado o SNA y levanta una pierna



37. Upavista Konasana

38. Parivrtta Janu Sirsasana

39. Baddha Konasana



40. Paschimottasana

41. Halasana

42. Salamba Sarvangasana



43. Karnapidasana

44. Uttana Padasana Prep

45. Savasana



46. Sukhasana