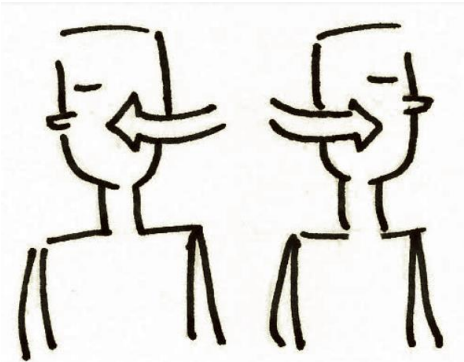




## ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PROFESORES DE YOGA

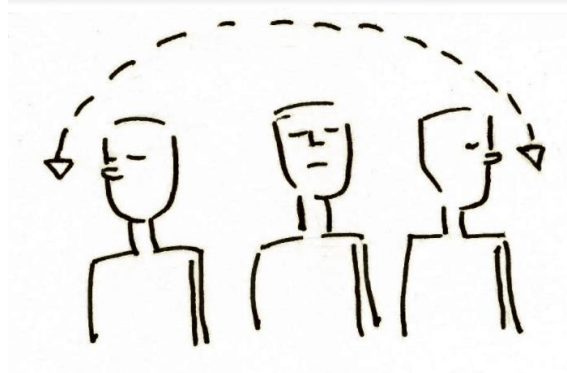
### VINYĀSAS/MOVILIZACIONES

1



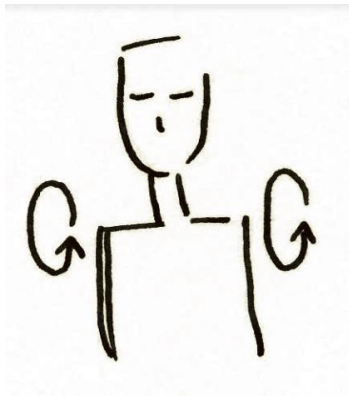
Giro de cabeza de derecha a izquierda.

2



Rotación de cabeza.

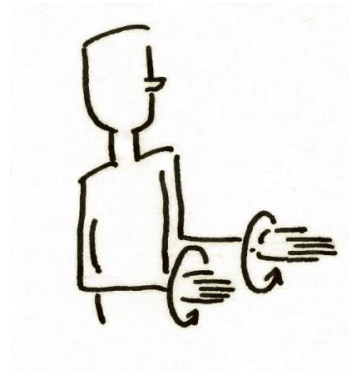
3



Rotación de los dos hombros.

5

4



Rotación de muñecas.

6



Rotación/Basculación pélvica.



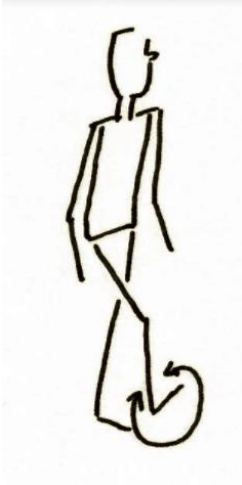
Rotación de rodillas.



## ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PROFESORES DE YOGA

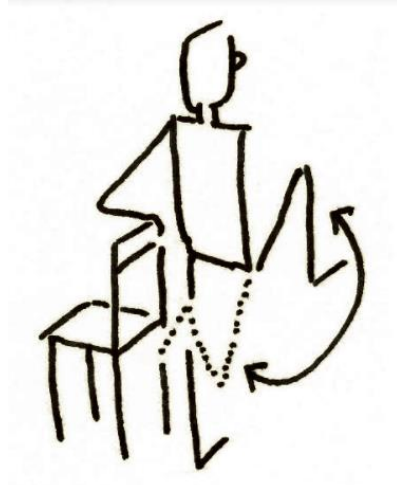
### VINYĀSAS/MOVILIZACIONES

7



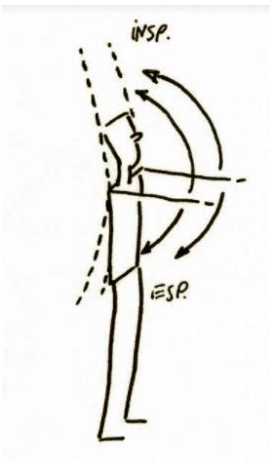
Rotación de tobillos.

8



Llevar una pierna hacia delante.  
Y hacia atrás.

9

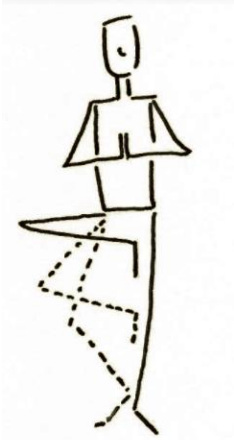


6 respiraciones completas acompañadas de los brazos.



## ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PROFESORES DE YOGA

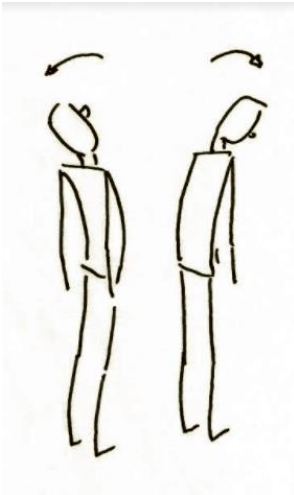
### ĀSANA



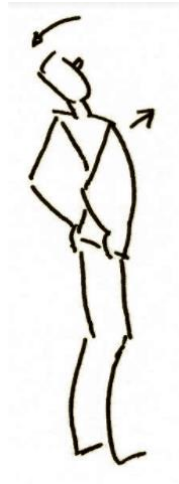
VR̥KṢĀSANA



VARIANTE DE NĪTAMĀSANA



KARANA PREVIO A.....



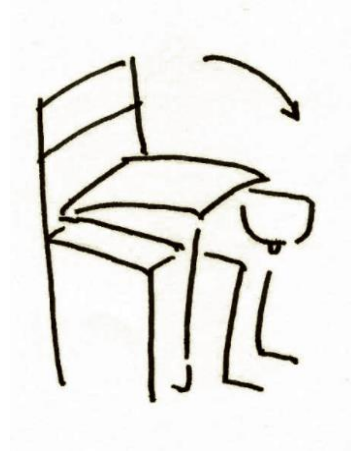
PR̥ṢṬHĀ VAKRĀSANA



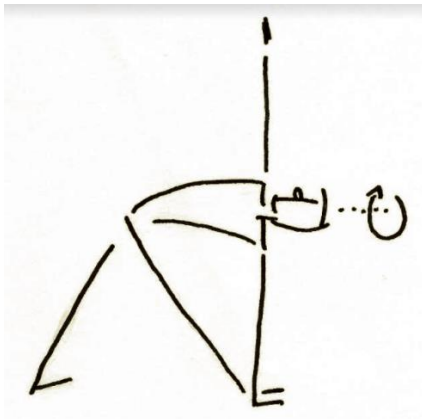
## ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PROFESORES DE YOGA



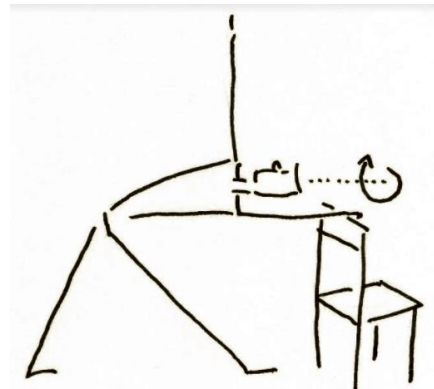
**PĀDAHASTĀSANA**



**ALTERNATIVA A  
PĀDAHASTĀSANA**



**PARIVṚTTA TRIKOṆĀSANA**

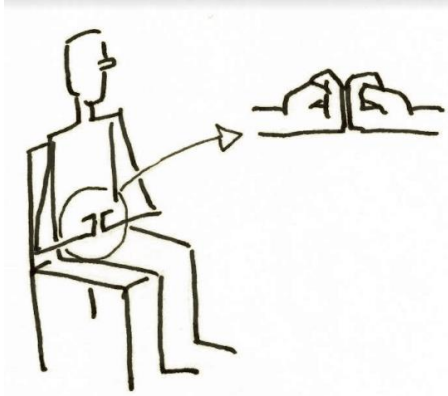


**ALTERNATIVA A PARIVṚTTA  
TRIKOṆĀSANA**



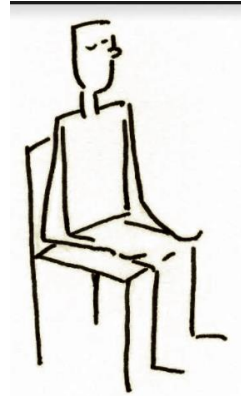
## ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PROFESORES DE YOGA

### PRĀṆĀYĀMA



**MAHAT YOGA PRĀṆĀYĀMA  
TOMANDO BRAHMA MUDRĀ**

### RELAJACIÓN



**REPETICIÓN MENTAL  
(Manasika) DEL MANTRA  
AUM**