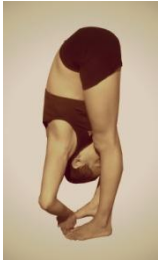
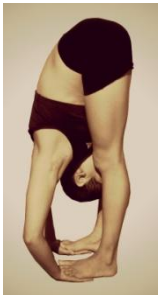


NOMBRE Y SIGNIFICADO DE LAS ASANAS

Padangusthasana : pada- pie / angustha -dedo gordo



Padahasthasana: pada-pie / hasta-mano



Uthitta Trikonasana: uthitta-extensión / tri- tres / kona-ángulo



Parivritta Trikonasana: parivrta- girado, al revés / tri- tres / kona-ángulo



Uthitta Parsvakonasana: uthitta- extendido / parsva-lateralmente /kona-ángulo



Parivrta Parsvakonasana: parivrta- girado, al revés / parsva-lateralmente /kona-ángulo



Prasarita Padottanasana: prasarita- extendido / pado-pie/ ttana-extendido



Prasarita Padottanasana A



Prasarita Padottanasana B



Prasarita Padottanasana C



Prasarita Padottanasana D

Parsvottanasana: parsvo-lateral / ttana-extensión



Utthita Hasta Padangusthasana: utthita- extensión / pada-pie / angustha- dedo del pie



Ardha Badda Padmottanasana: ardha- mitad / baddha-atado / padmo- loto / ttana- extendido



Utkatasana: atkata- fuerte, poderoso



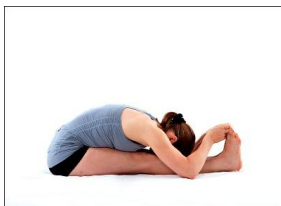
Virabhadrasana A y B: virabhadra- guerrero



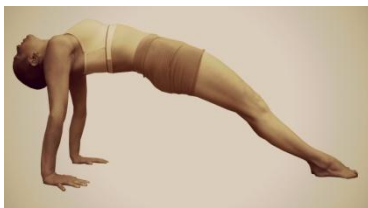
Dandasana: danda-bastón, palo



Paschimottanasana: paschimo-espalda / ttana-extensión



Purvottanasana: purvo-al frente / ttana-extensión



Ardha Baddha Padma Paschimottanasana: ardha- mitad / baddha- atado / padma-loto / paschimo-espalda / ttana- extensión.



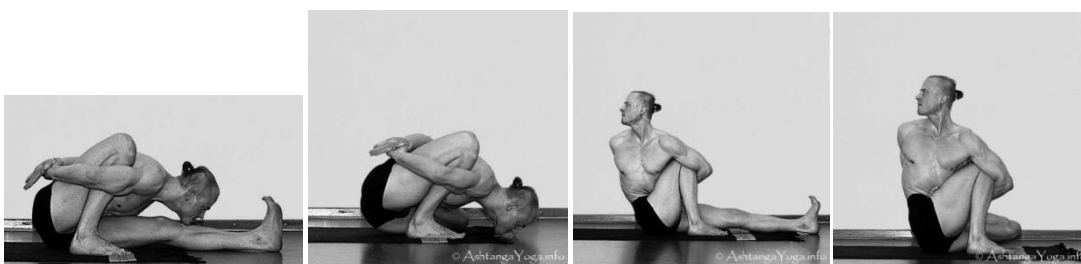
**Triang Mukhaekapada Paschimottanasana: tri-tres / iang-
extremidad / mukha- cara, rostro / ika- uno / pada- pie/ paschimo-
espalda/ ttana- extensión.**



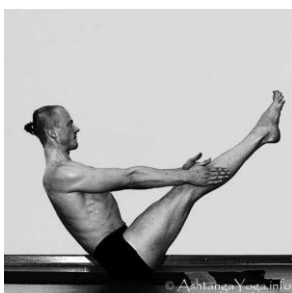
Janu Shirsasana: janu-rodilla / shirsa- cabeza



Marichyasana: marichy-nombre de sabio



Navasana: nava-barco



Urdhva dhanurasana: la postura del arco ascendente



POSTURAS FINALES

Salamba Sarvangasana: salamba-apoyo/ sarvanga-todas las partes del cuerpo



Halasana: hala- arado



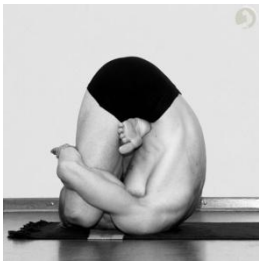
Karnapidasana: karna-oídos, presión



Urdhva Padmasana: urdhva-ascendiente / padma-loto



Pindasana: pinda-feto



Mathsyasana: mathsy-pez



Uttana Padasana: uttana-extendido / pada-pie



Sirsasana: shirsa-cabeza



Baddha Padmasana: baddha- atado/ padma-loto



Yogamudra: yoga-final /mudra-sello



Padmasana: padma-loto



Utplutih: utplutih-elevación

