



Seqüència de pràctica- 1er any

vṛkṣāsana		supta pavana muktāsana	Plegueu el genoll dret i porteu-lo cap al pit. Canvieu de genoll. Plegueu-los tots dos.
utthita trikonāsana		(♀) ūrdhva prasārita pādāsana (90°)	
utthita pārsvakoṇāsana		vajrāsana (amb manta als genolls)	
(♀) vīrabhadrāsana I		(♀) sālamba sarvāṅgāsana	
vīrabhadrāsana II		(♂) halāsana	
(♀) parivṛtta trikonāsana		(♀) karṇapīḍāsana	
pārsvottānāsana		śavāsana	
prasārita pādottānāsana			
supta ūrdhva hastāsana		A terra, porteu els braços enrera. Manteniu braços i cames estirats.	

(♀) Desaconsellables en dies de regla