



## Seqüència de pràctica- 2n - 1

utthita trikonāsana		(♀) ūrdhva prasārita pādāsana	
utthita pārśvakoṇāsana		(♀) daṇḍāsana	
(♀) vīrabhadrāsana I		(♀) paripūrṇa nāvāsana	
vīrabhadrāsana II		(♀) ardha nāvāsana	
ardha chandrāsana		vajrāsana	
(♀) vīrabhadrāsana III		<u>o bé</u>	
(♀) parivṛtta trikonāsana		vīrāsana	
(♀) parivṛtta pārśvakoṇāsana		suṭpa vīrāsana	
pārśvottānāsana		(♀) sālamba śīrṣāsana	
prasārita pādottānāsana		(♀) sālamba sarvāṅgāsana	
pādānguṣṭhāsana		(♀) halāsana	
pādahastāsana		(♀) karṇapīḍāsana	
		śavāsana	