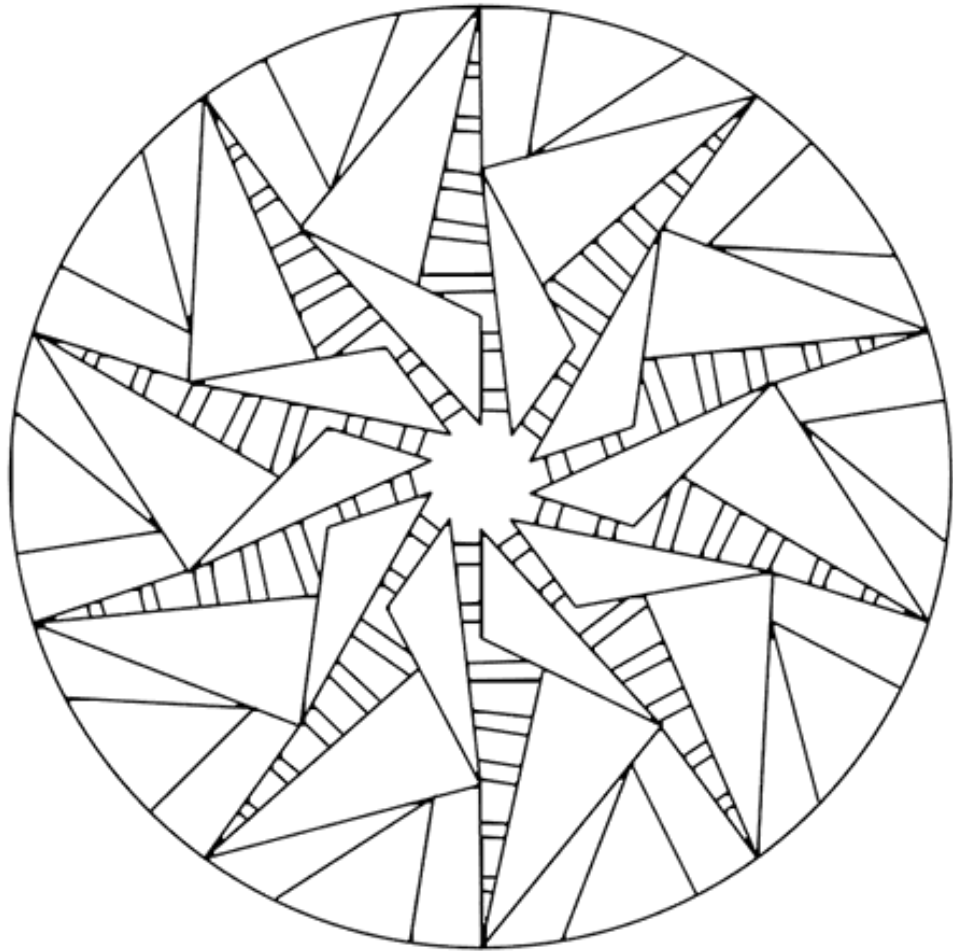
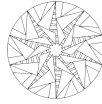


Surya Namaskar



Surya Namaskar



Pranamasana



"Hay una libertad primera: la de estar callado. Y otra tal vez más alta: la de permanecer muy quieto escuchando el murmullo de todo lo que vive." (Chantal Maillard, 1990)

¡Gracias por acompañarnos!

Surya Namaskar



| DESCRIPCIÓN | | MOVIMIENTO | PLANO | EJE | ARTICULACIÓN | MÚSCULOS |
|---|-----------|------------|-------|-----|--------------|----------|
| ÓRGANO | | | | | | |
| TRONCO | | | | | | |
| BRAZOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| ANTEBRAZOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| MUSLOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| PIERNAS | DERECHA | | | | | |
| | IZQUIERDA | | | | | |
| OBSERVACIONES y descripción de la postura | | | | | | |

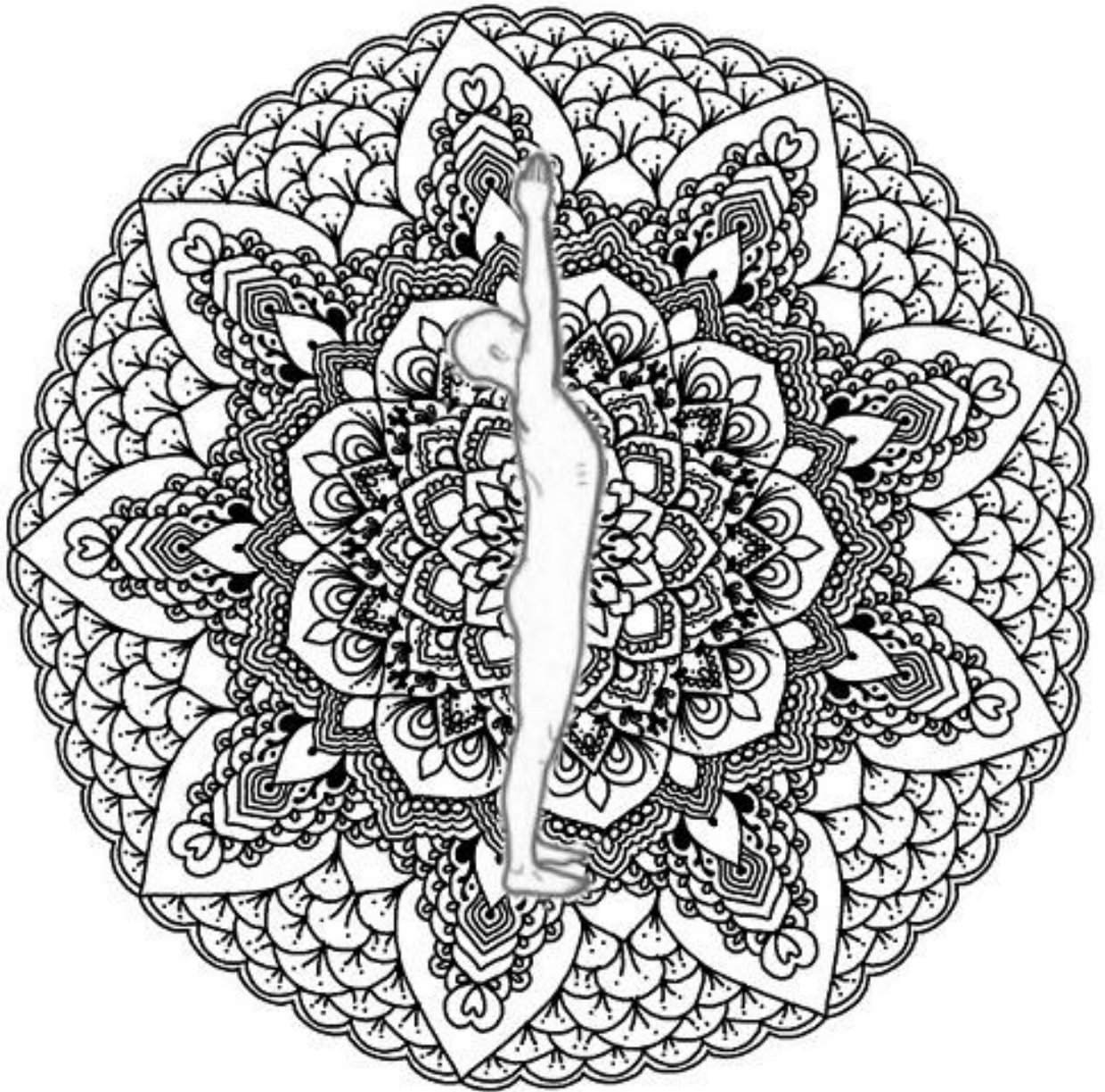
“Hay una libertad primera: la de estar callado. Y otra tal vez más alta: la de permanecer muy quieto escuchando el murmullo de todo lo que vive.” (Chantal Maillard, 1990)

¡Gracias por acompañarnos!

Surya Namaskar



Hasta Uttanasana



“Hay una libertad primera: la de estar callado. Y otra tal vez más alta: la de permanecer muy quieto escuchando el murmullo de todo lo que vive.” (Chantal Maillard, 1990)

¡Gracias por acompañarnos!

Surya Namaskar



| DESCRIPCIÓN | | MOVIMIENTO | PLANO | EJE | ARTICULACIÓN | MÚSCULOS |
|---|-----------|------------|-------|-----|--------------|----------|
| ÓRGANO | | | | | | |
| TRONCO | | | | | | |
| BRAZOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| ANTEBRAZOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| MUSLOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| PIERNAS | DERECHA | | | | | |
| | IZQUIERDA | | | | | |
| OBSERVACIONES y descripción de la postura | | | | | | |

“Hay una libertad primera: la de estar callado. Y otra tal vez más alta: la de permanecer muy quieto escuchando el murmullo de todo lo que vive.” (Chantal Maillard, 1990)

¡Gracias por acompañarnos!

Surya Namaskar



Padahastasana



“Hay una libertad primera: la de estar callado. Y otra tal vez más alta: la de permanecer muy quieto escuchando el murmullo de todo lo que vive.” (Chantal Maillard, 1990)

¡Gracias por acompañarnos!

Surya Namaskar



| DESCRIPCIÓN | | MOVIMIENTO | PLANO | EJE | ARTICULACIÓN | MÚSCULOS |
|---|-----------|------------|-------|-----|--------------|----------|
| ÓRGANO | | | | | | |
| TRONCO | | | | | | |
| BRAZOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| ANTEBRAZOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| MUSLOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| PIERNAS | DERECHA | | | | | |
| | IZQUIERDA | | | | | |
| OBSERVACIONES y descripción de la postura | | | | | | |

“Hay una libertad primera: la de estar callado. Y otra tal vez más alta: la de permanecer muy quieto escuchando el murmullo de todo lo que vive.” (Chantal Maillard, 1990)

¡Gracias por acompañarnos!

Surya Namaskar



Ashwa Sanchalanasana



"Hay una libertad primera: la de estar callado. Y otra tal vez más alta: la de permanecer muy quieto escuchando el murmullo de todo lo que vive." (Chantal Maillard, 1990)

¡Gracias por acompañarnos!

Surya Namaskar

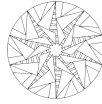


| DESCRIPCIÓN | | MOVIMIENTO | PLANO | EJE | ARTICULACIÓN | MÚSCULOS |
|---|-----------|------------|-------|-----|--------------|----------|
| ÓRGANO | | | | | | |
| TRONCO | | | | | | |
| BRAZOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| ANTEBRAZOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| MUSLOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| PIERNAS | DERECHA | | | | | |
| | IZQUIERDA | | | | | |
| OBSERVACIONES y descripción de la postura | | | | | | |

“Hay una libertad primera: la de estar callado. Y otra tal vez más alta: la de permanecer muy quieto escuchando el murmullo de todo lo que vive.” (Chantal Maillard, 1990)

¡Gracias por acompañarnos!

Surya Namaskar



Adho Mukha Svanasana



"Hay una libertad primera: la de estar callado. Y otra tal vez más alta: la de permanecer muy quieto escuchando el murmullo de todo lo que vive." (Chantal Maillard, 1990)

¡Gracias por acompañarnos!

Surya Namaskar



| DESCRIPCIÓN | | MOVIMIENTO | PLANO | EJE | ARTICULACIÓN | MÚSCULOS |
|---|-----------|------------|-------|-----|--------------|----------|
| ÓRGANO | | | | | | |
| TRONCO | | | | | | |
| BRAZOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| ANTEBRAZOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| MUSLOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| PIERNAS | DERECHA | | | | | |
| | IZQUIERDA | | | | | |
| OBSERVACIONES y descripción de la postura | | | | | | |

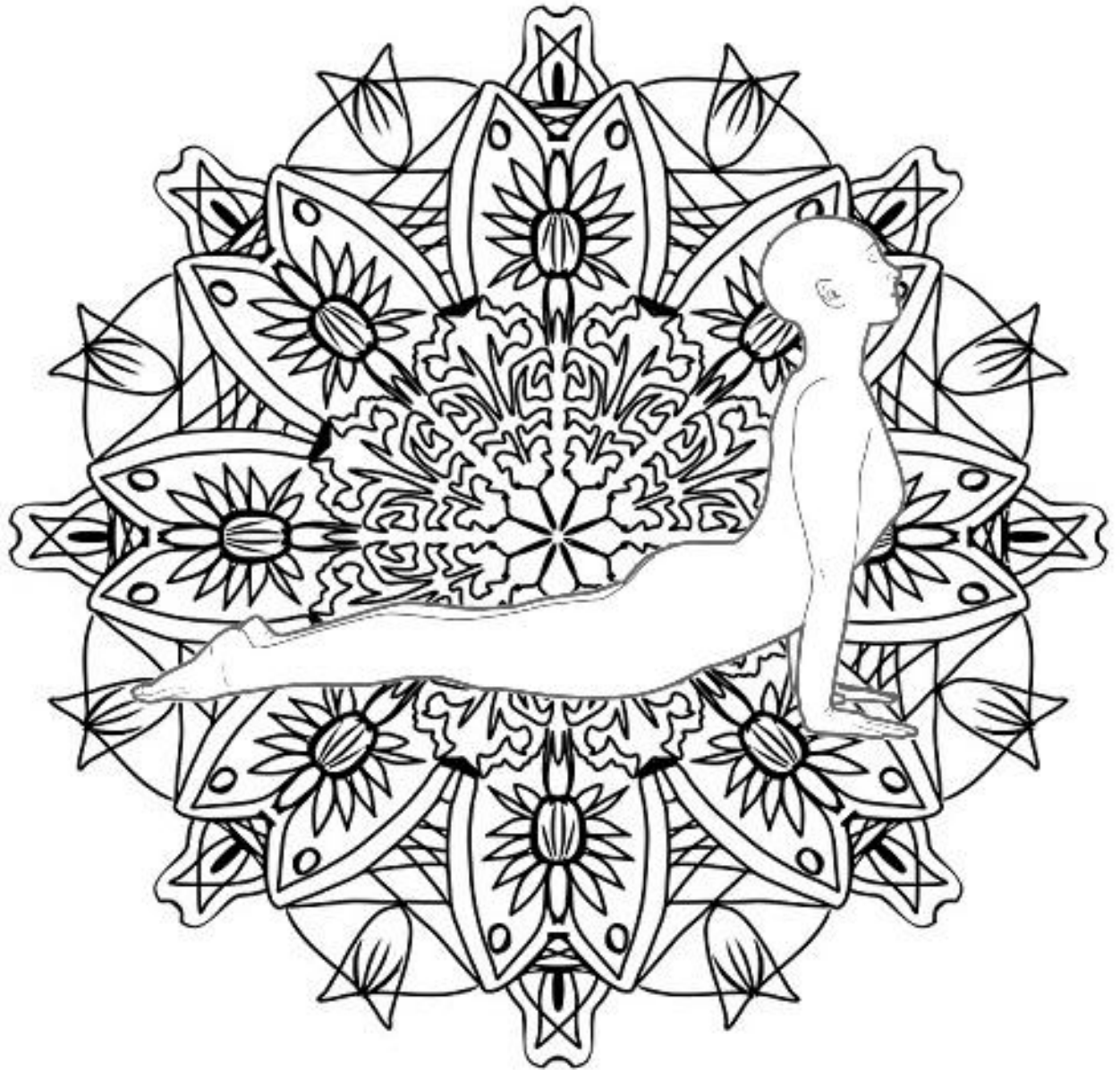
“Hay una libertad primera: la de estar callado. Y otra tal vez más alta: la de permanecer muy quieto escuchando el murmullo de todo lo que vive.” (Chantal Maillard, 1990)

¡Gracias por acompañarnos!

Surya Namaskar



Urdhva Mukha Svanasana



"Hay una libertad primera: la de estar callado. Y otra tal vez más alta: la de permanecer muy quieto escuchando el murmullo de todo lo que vive." (Chantal Maillard, 1990)

¡Gracias por acompañarnos!

Surya Namaskar



| DESCRIPCIÓN | | MOVIMIENTO | PLANO | EJE | ARTICULACIÓN | MÚSCULOS |
|---|-----------|------------|-------|-----|--------------|----------|
| ÓRGANO | | | | | | |
| TRONCO | | | | | | |
| BRAZOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| ANTEBRAZOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| MUSLOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| PIERNAS | DERECHA | | | | | |
| | IZQUIERDA | | | | | |
| OBSERVACIONES y descripción de la postura | | | | | | |

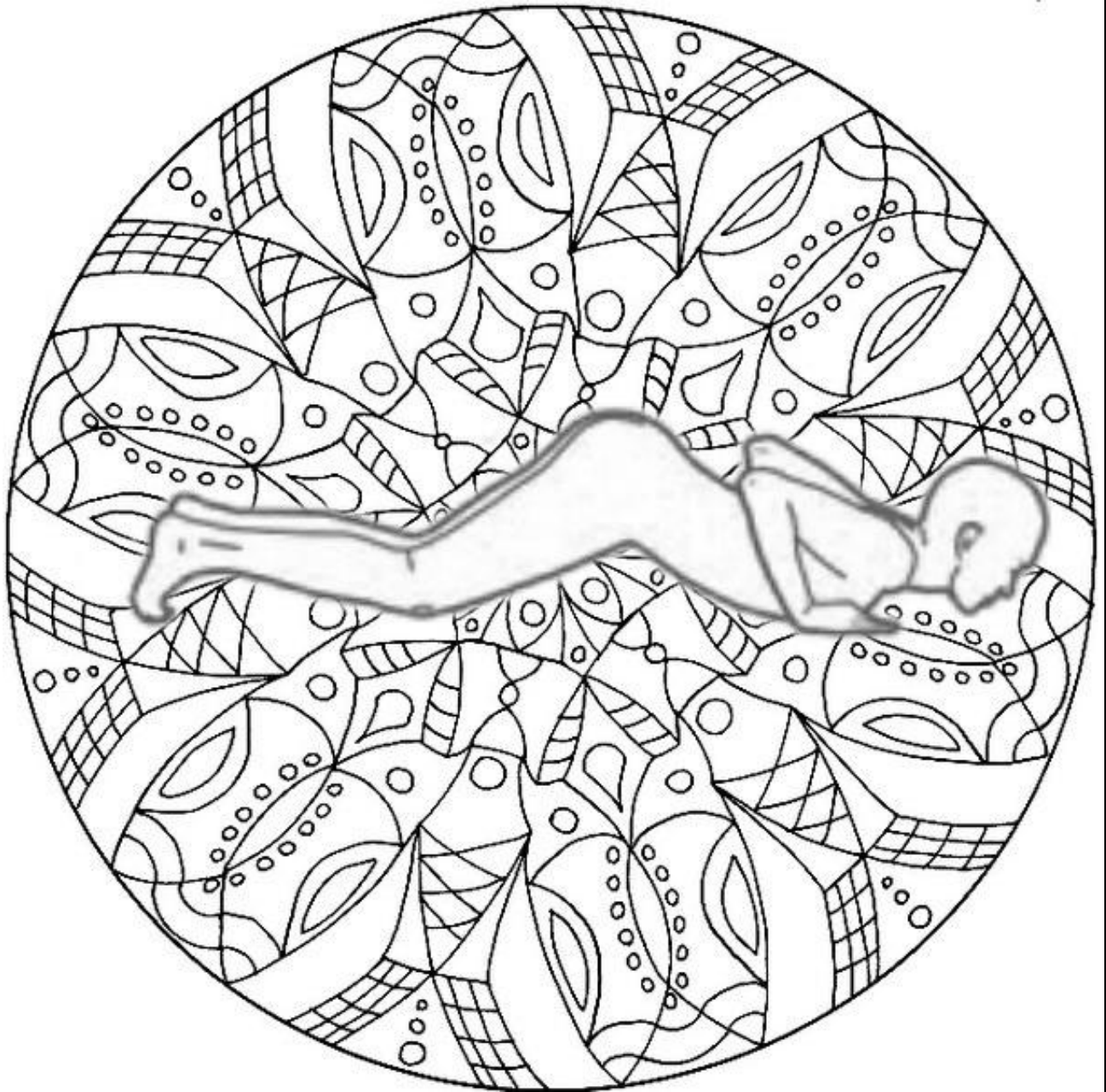
“Hay una libertad primera: la de estar callado. Y otra tal vez más alta: la de permanecer muy quieto escuchando el murmullo de todo lo que vive.” (Chantal Maillard, 1990)

¡Gracias por acompañarnos!

Surya Namaskar



Ashtanga Namaskara



"Hay una libertad primera: la de estar callado. Y otra tal vez más alta: la de permanecer muy quieto escuchando el murmullo de todo lo que vive." (Chantal Maillard, 1990)

¡Gracias por acompañarnos!

Surya Namaskar



| DESCRIPCIÓN | | MOVIMIENTO | PLANO | EJE | ARTICULACIÓN | MÚSCULOS |
|---|-----------|------------|-------|-----|--------------|----------|
| ÓRGANO | | | | | | |
| TRONCO | | | | | | |
| BRAZOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| ANTEBRAZOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| MUSLOS | DERECHO | | | | | |
| | IZQUIERDO | | | | | |
| PIERNAS | DERECHA | | | | | |
| | IZQUIERDA | | | | | |
| OBSERVACIONES y descripción de la postura | | | | | | |

“Hay una libertad primera: la de estar callado. Y otra tal vez más alta: la de permanecer muy quieto escuchando el murmullo de todo lo que vive.” (Chantal Maillard, 1990)

¡Gracias por acompañarnos!

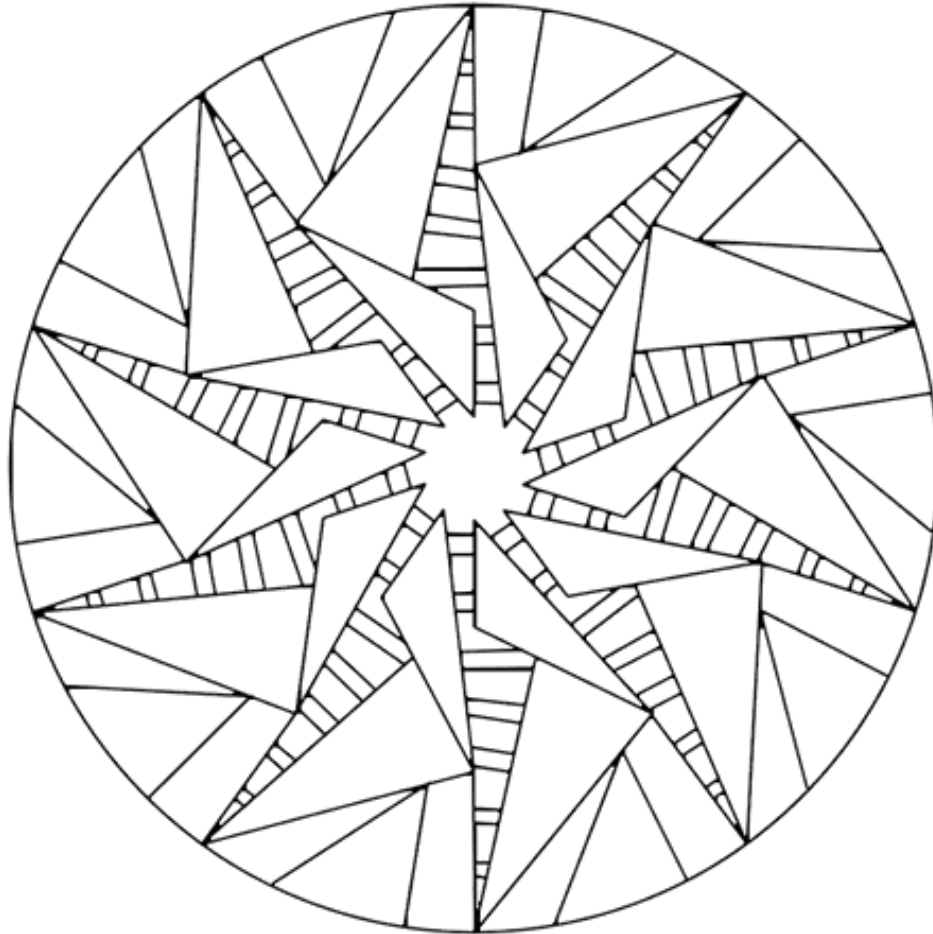
Surya Namaskar



"Hay una libertad pri.....ieto escuchando el murmullo de todo lo que vive." (Chantal Maillard, 1990)

¡Gracias por acompañarnos!

Surya Namaskar



"Hay una libertad primera: la de estar callado. Y otra tal vez más alta: la de permanecer muy quieto escuchando el murmullo de todo lo que vive." (Chantal Maillard, 1990)

¡Gracias por acompañarnos!