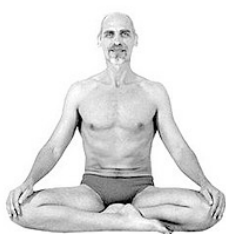


15 Asanas básicas



Postura perfecta
Siddhāsana



Rayo/Diamante
Vajrāsana



Niño/Embrión
Balasana



Pez
Matsyāsana



Cadáver
Shavasana



Cobra
Bhujangāsana



Árbol
Vrikshāsana



Vela
Sarvangāsana



Guerrero
Virabhadrasana



Pinza
Paschimottānāsana



Zapatero/Mariposa
Baddha Konasana



Puente
Setu Bandha Sarvangāsana



Perro boca abajo
Adho Mukha Svanāsana



Señor de los peces
Matsyendrāsana



Triangulo
Trikonasana

