soloyoga



ABEJA AÉREA
Tola Brahmarasana



ABEJA
Brahmarasana



ÁNGULO INVERTIDO
Viparita Konasana



ANGUILA
Garudasana



ARADO
Halasana



ARADO Variante I
Halasana



ARADO Variante II
Halasana



ARADO Variante III
Halasana



ARAÑA
Lutasana



ARBOL
Vriksasana



ARCO
Dhanurasana



ARCO DE COSTADO
Parsva Dhanurasana



BALANZA
Tolasana



BANANA
Kadaliasana



BARCO
Potasana



BARCO EN EQUILIBRIO



BOTE
Naukasana



CAMELLO
Ushtrasana



CARACOL
Zambukasana



CARACOL AÉREO
Tola Zambukasana



CARACOLA
Ashtangasana



CARPA
Adho Mukha Svanasana



CIGUEÑA
Padangusthasana



CISNE
Hamsasana



COBRA
Bhujangasana



COBRA AÉREA
Tola Bhujanga



COCODRILO
Makarasana



COPA
Kamsasana



CUERVO
Kakasana



CUNITA
Yoganidrasana



DANZARÍN
Natatajasana



DELFÍN
Zizumanasana



DIAMANTE
Vajrasana



DORMILÓN
Savasana



DRAGÓN BAJO
Anantasana



DRAGÓN ALTO



DRAGÓN EN MONTAÑA



DRAGÓN EN TORSIÓN



ERIZO
Garabhasana



ESCARABAJO
Bhrigasana

ESCORPIÓN
Vrischikasana

ESCUADRA
Asangasana

GALLO
Kukutasana

GARZA
Bakasana

GATO
Vidalasana

GATO - Lomo de Gato

GATO - Tronco en Pez

GATO EN LATERAL

GAVIOTA
Asvatthasana

GUERRERO
Virabhadrasana

HEROE
Virabhadrasana

HOJA
Patrasana

HOJA VARIANTE I

HOJA VARIANTE II

HORMIGA
Pipiakasana

IGUANA
Kandapidasana

JINETE
Vatayanasana

L
Urdhva Prasaritasana

LEÓN
Simhasana

LIEBRE
Sasangasana

LIEBRE AÉREA

LIEBRE - Variante

LOMBRIZ
Kijculukasana

LUNA
Chandrasana

MANGOSTA
Nakulasana

MANGOSTA EN LATERAL

MANGOSTA AÉREA
Tola Nakulasana

MEDIA LUNA
Ardhachandrasana

MESA
Uthpithikasana

MEDITACIÓN
Dhyanasana

MONO
Markatasana

MONTAÑA
Parvatasana

MONTAÑA AÉREA
Tola Parvatasana

MURCIÉLAGO
Pindasana

NIÑO
Balasana

NIÑO ACOSTADO
Parsva Balasana

NIÑO / Variante

OSITO
Pavanamuktasana

PÁJARO
Krikasasana

PÁJARO
VARIANTE

PARO DE HOMBROS
Sarvangasana

PARO DE CABEZA
Shirsasana

PATO
Kagasana

PAVO REAL
Mayurasana

PENITENTE
Prarthanasana

PENSADOR
Manasana

PERRO
Svanasana

PEZ
Matsyasana

PINZA
Paschimottanasana

PINZA AÉREA
Krounchasana

PLANO INCLINADO
Purvotasana

PLANO INCLINADO
DE COSTADO
Parsva Utthitasana

PODER
Utkatanasana

PORTÓN
Parighasana

PORTÓN - Variante

POSTURA SENTADA
Asandasana

POSTURA DE PIE
Padasana

PUENTE
Setuasana

PUENTE AÉREO
Setuasana

RANA
Bhekasana

RATON
Musikasana

RUEDA
Chakrasana

SALTAMONTES
Salabhasana

SAPO
Mandukasana

SERPIENTE
Nagasana

SOL
Surysana

SOUPLESSE

SPAGAT
Hanumanasana

TIGRE
Vyagrasana

TORSIÓN DE SENTADO
Matsyendrasana

TORTUGA
Kurmasana

TRÉBOL
Svastikasana

TRIÁNGULO
Trikonasana

TRIÁNGULO EN LATERAL
Trikonasana

TRIÁNGULO EN TORSION
Parivrtta Parsvakonasana

TRIÁNGULO EN TORSIÓN
Variante I

TRIÁNGULO EN TORSIÓN
Variante II

VAINA- CHAUCHA
Parsvasana

YOGAMUDRA