

## Variantes Del Pasaje De Adhomukha Svanâsana

Dentro del recorrido del clásico Saludo al Sol existe un tramo (enmarcado entre paréntesis) especialmente complicado para muchos practicantes, sobretodo si existe debilidad de brazos, rigidez de espalda o bien molestias en muñecas u hombros.



Por ello, presentamos algunas variantes ordenadas progresivamente en base a su dificultad, donde se sustituyen algunas posturas y enlaces como propuestas alternativas para que cada practicante pueda adaptar el ejercicio a su propia necesidad.

	Ado mukha svanâsana	Kumbhakâsana (Viralâsana)	Asthanganâsana (Balâsana) (Caturangha dandâsana)	Bhujangâsana (Balâsana)	Adho mukha svanâsana
<b>A</b>	Esp. 	Insp. 	Esp. 	Insp. 	Esp. 
<b>B</b>	Esp. 	Insp. 	Esp. 	Insp. 	Esp. 
<b>C</b>	Esp. 	Insp. 	Esp. 	Insp. 	Esp. 
<b>D</b>	Esp. 	Insp. 	Esp. 	Insp. 	Esp. 
<b>E</b>	Esp. 	Insp. 	Esp. 	Insp. 	Esp. 
<b>F</b>	Esp. 	Insp. 	Esp. 	Insp. 	Esp. 