



1. **CIRCONDUCCIÓN** (todas direcciones) con la ayuda de las manos.

2. **INVERSIÓN**

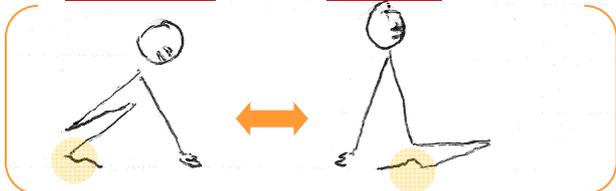
FLEXIÓN: (Flexión plantar) Alejar la punta del pie.
SUPINACIÓN: Planta del pie orientada hacia dentro.
ADUCCIÓN: Punta del pie hacia dentro.

3. **EVERSIÓN**

EXTENSIÓN: (Flexión dorsal) Acercar la punta del pie.
PRONACIÓN: Planta del pie orientada hacia fuera.
ABDUCCIÓN: Punta del pie hacia fuera.

EXTENSIÓN

FLEXIÓN

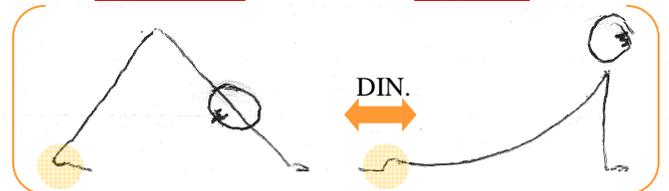


Malāsana "La guirnalda"
variante con rodillas juntas.

Vajrāsana "El diamante"
Opción: Elevar rodillas.

EXTENSIÓN

FLEXIÓN



Adhomukha svanāsana
"El perro cara abajo"

Urdhvamukha svanāsana
"El perro cara arriba"

PRONACIÓN

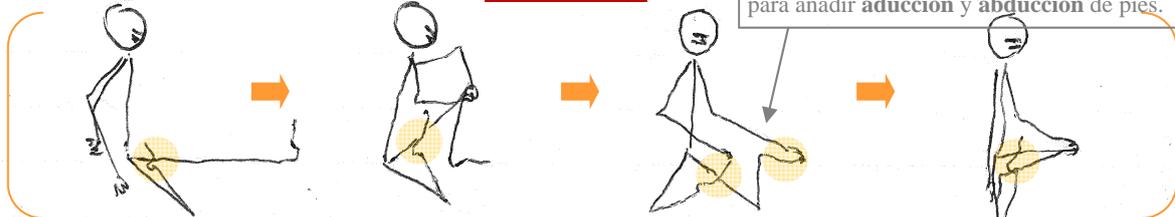


- Extender pierna derecha : **Supinación**
- Abrir rodilla izquierda : **Pronación**

Postura de inicio
Malāsana "La guirnalda"
Pies juntos y rodillas separadas.

- Extender pierna izquierda: **Supinación**
- Abrir rodilla derecha: **Pronación**

SUPINACIÓN



Dorso del pie derecho
sobre muslo izquierdo.

Rodilla izquierda
hacia el pecho.

Descender rodillas a la derecha.

Pie derecho: **Supinación**
Pie izquierdo: **Pronación**

Rodilla Izquierda cambia
de lado: Ardha padmāsana
"El medio loto"

Las manos pueden tirar de los dedos hacia arriba
para añadir **aducción** y **abducción** de pies.

ADUCCIÓN

Rodillas abiertas, plantas juntas y
dedos hacia el vientre: Baddha
konāsana "Postura del ángulo atado"



ABDUCCIÓN

Sentados o tumbados boca arriba:
Dedos de pies hacia fuera y
descender rodillas al frente.

