

SECUENCIA SERIES 03

YOGASÍNTESIS



OBJETIVO: Secuencia donde esté reflejada los movimientos fundamentales de la CADERA.
Ásanas que trabajen los movimientos de:

- FLEXIÓN Y EXTENSIÓN
- ABDUCCIÓN Y ADUCCIÓN
- ROTACIÓN INTERNA Y EXTERNA
- INCLINACIÓN LATERAL INT. Y EXT.

* Recordad que un mismo Ásana puede resolver varios movimientos de la cadera.