
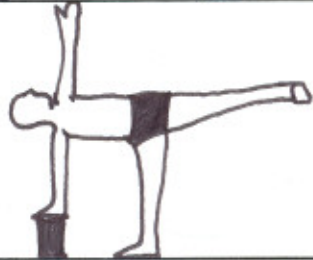


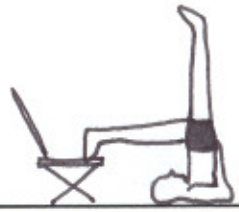






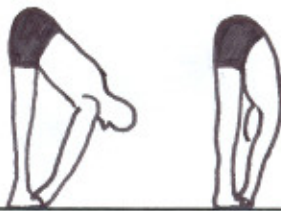
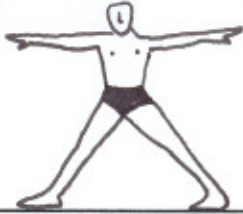




















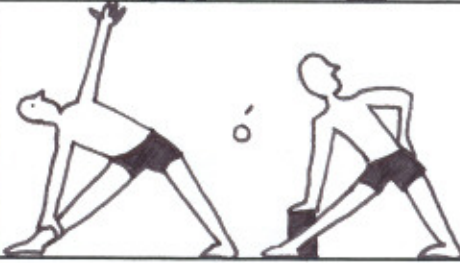



DICCIONARIO DE POSTURAS BÁSICAS PARA PRINCIPIANTES



<p>Adho Mukha Svanasana</p>	<p>Downward facing dog</p>	<p>Perro boca abajo</p>	
<p>Ardha Chandrasana</p>	<p>Half moon pose</p>	<p>Postura de la media luna</p>	
<p>Ardha Halasana</p>	<p>Half plough pose</p>	<p>Media postura del arado</p>	
<p>Dandasana</p>	<p>Staff pose</p>	<p>Postura del bastón</p>	
<p>Eka Pada Sarvangasana</p>	<p>Shoulder stand with one leg up</p>	<p>Parado de hombros con una pierna levantada</p>	
<p>Garudasana</p>	<p>Eagle's pose</p>	<p>Postura del aguilá</p>	
<p>Gomukhasana</p>	<p>Cow face pose</p>	<p>Postura de la cara de vaca</p>	

<p>Halasana</p>	<p>Plough pose (full pose)</p>	<p>Postura del arado (postura completa)</p>	
<p>Karnapidasana</p>	<p>Pressured ears pose</p>	<p>Postura presionando las orejas</p>	
<p>Namaskarasana</p>	<p>Salutation pose</p>	<p>Postura del saludo</p>	
<p>Padangustha Dandasana</p>	<p>Staff pose holding big toes</p>	<p>Postura del bastón tomando dedos gordos del pie</p>	
<p>Padangusthasana</p>	<p>Intense forward bend holding big toes</p>	<p>Inclinación hacia delante tomando dedos gordos del pie</p>	
<p>Parshva Hasta Padasana</p>	<p>Intense leg and arm stretch pose with legs turning sideways</p>	<p>Estiramiento intenso de brazos y piernas con pies hacia un lado</p>	
<p>Parshvottanasana</p>	<p>Sideways intense stretch pose</p>	<p>Estiramiento lateral intenso</p>	

<p>Pashchima Baddha Hastasana</p>	<p>Interlocked arms in the back pose</p>	<p>Postura con brazos entrelazados en la espalda</p>	
<p>Pashchima Namaskarasana</p>	<p>Salutation pose in the back</p>	<p>Postura del saludo en la espalda</p>	
<p>Pashchimottanasana (etapa 1)</p>	<p>Intense forward seated stretch (stage 1 with concave back)</p>	<p>Estiramiento hacia delante sentado (etapa 1 con espalda concava)</p>	
<p>Pashchimottanasana (full pose)</p>	<p>Intense forward seated stretch (full pose)</p>	<p>Estiramiento hacia delante sentado (postura completa)</p>	
<p>Prasarita Padottanasana</p>	<p>Forward bend with spread legs</p>	<p>Inclinación hacia adelante con piernas separadas</p>	
<p>Salamba Sarvangasana</p>	<p>Shoulder stand with support</p>	<p>Parado de hombros con soporte</p>	
<p>Samasthiti o Tadasana</p>	<p>Mountain pose</p>	<p>Postura de la montaña</p>	

Setu bandha Sarvangasana	Bridge pose with shoulder stand	Parado de hombros en puente	
Savasana o Supta Sthiti	Corpse pose	Postura del cadáver	
Urdhva Baddhanguliyasana	Upward Interlocked fingers	Dedos entrelazados hacia arriba	
Urdhva Hasta Dandasana	Staff pose with upward arms	Postura del bastón con brazos hacia arriba	
Urdhva Hastasana	Upward hands	Manos hacia arriba	
Urdhva Namaskarasana	Upward Salutation	Saludo con brazos hacia arriba	
Uttanasana (stage 1)	Forward bend (stage 1 with concave back)	Inclinación hacia delante (etapa 1 con espalda cóncava)	

Uttanasana (full pose)	Forward bend (full pose)	Inclinación hacia delante (postura completa)	
Utthita Hasta Padasana	Intense leg and arm stretch pose	Estiramiento intenso de brazos y piernas con pies al frente	
Utthita Parshvakonasana	Sideways angle extended pose	Angulo lateral extendido	
Utthita Trikonasana	Triangle pose	Postura del triángulo	
Utkatasana	Powerful pose	Postura poderosa	
Vimanasana	Airplane pose	Postura del avión	
Virabhadrasana I	Warrior's pose I	Postura del guerrero I	

<p>Virabhadrasana II</p>	<p>Warrior's pose II</p>	<p>Postura del guerrero II</p>	
<p>Virabhadrasana III</p>	<p>Warrior's pose III</p>	<p>Postura del guerrero III</p>	
<p>Vrksasana</p>	<p>Tree pose</p>	<p>Postura del árbol</p>	