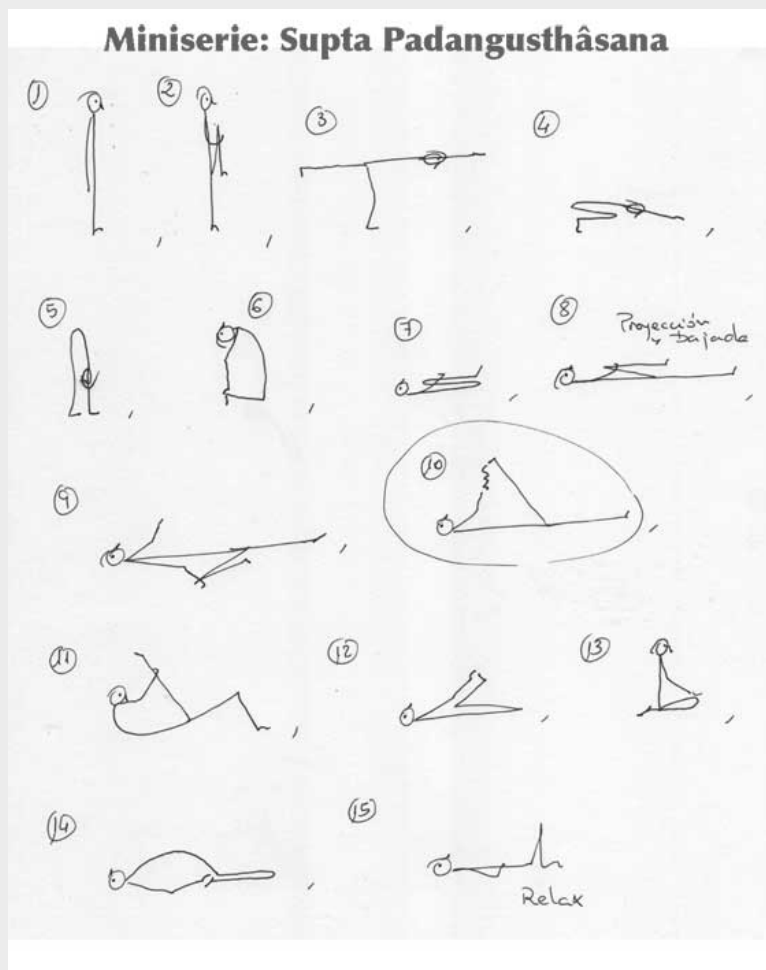


Miniserie: Supta Padangustâsana

Con esta miniserie hemos intentado progresar paulatinamente hasta alcanzar Supta Padangustâsana. El trabajo fundamental es el de flexión de cadera, para ello es necesario todo un trabajo de estiramiento de la musculatura posterior de la pierna, especialmente los isquiotibiales. Intentamos tener como referencia la postura de Dvipada phitam cuyo trabajo intensivo es compensado por esta postura, entre otras.



Por Julián Peragón