



Posturas Mensuales y Semanales 2021

Lo que esta en **negrita** es la postura del mes, la cual se repite todas las semanas, las otras son las semanales.

Enero 2021:

- Del 1-10 **Trikonasana.**
- Del 11-17: Malasana
- Del 18-24: Sukhasana
- Del 25-31: Adhomukha vrikasana (o ½ vertical)

Febrero:

- Del 1-7: Parivritta trikonasana. Y tabla, ashtanga namaskar y/o chaturanga.
- Del 8-14: **Krounchasana**
- Del 15-21: Ustrasana
- Del 23-29: Repetimos adhomukha vrikasana o ardha

Marzo

- Del 1-7: Simhasana
- Del 8-14: Badha Konasana
- Del 15-21: **Bujangasana**
- Del 22-28: Bakasana
- Del 29/4/4: Sarvangasana

Abril

- Del 5-11: Parsvakonasana
- Del 12-18: Ardha padma krounchasana. (tib.puerta al centro, yoga bible 208. estiramiento intenso a la parte posterior de las piernas manteniendo el equilibrio)
- Del 19-25: Danurasana con opcion amacarse y caer a los costados.
- Del 26-2/5: **Viparita karani mudra**

Mayo

- Del 3-9: **Virabhadrasana 3**
- Del 10-16: Nirlamba parsvakonasana.
- Del 17-23: Hanumanasana.

KALADANDA YOGA

Del 24-30: Sirsasana. (variaciones: tabla, delfín, bakasana, abdominales, para ir fortaleciendo)

Junio

Del 31/5 al 6/6: Vriksasana.

Del 7-13: **Bharadvajasana 2.**

Del 14-20: Shalabasana

Del 21-27: Trípede. Variaciones para fortalecer.

Del 28-4/7: Jathara parivartasana.

Julio

Del 5-11: Parivritta parsvakonasana

Del 12-18: Eka Hasta Bhujasana (Y.B. 222)

Del 19-25: **Setu Bandhasana**

Del 26-1/8: Eka pada adhomuka savasana

Agosto

Del 2-8: Virabhadrasana 1. Y tabla, ashtanga namaskar y/o chaturanga.

Del 9-15: Gomukhasana.

Del 16-22: Ardha padma matsyendrasana.

Del 23-29: **Vasisthasana**

Del 30- 5/9: Matsyasana

Septiembre

Del 6-12: **Utkatasana.**

Del 13-19: Paschimottanasana

Del 20-26: Setu Bandhasana con variación de piernas arriba.

Del 27-3/10: Halasana

Octubre

Del 4-10: Parsvottanasana

Del 11-17: **Upavishta konasana**

Del 18-24: Parivritta paschimottanasana

Del 25-31: Halasana

Noviembre

Del 1-7: Urdvha prasarita ekapadasana

Del 8-14: Siddhasana

Del 15-21: **Urdhva danurasana**

Del 22-28: Karnapidasana

Del 29-5/12: Salamba sarvangasana

Diciembre

Del 6-12: Tadasana

Del 3-19: Bhujapidasana

Del 20-26: Eka pada rajakapotasana. La paloma. (Variaciones: pie al hombro, pie a la cabeza, con cinturón, con altura en glúteo.)

Del 27-2/1: **Shavasana**