

Medidas de seguridad:

TADASANA

- Repartir el equilibradamente en las plantas de los pies.
- Mantener la pelvis en retroversión
- Evitar que las costillas se mueven excesivamente hacia adelante
- Elevar el esternón y el cuello

UTTHITA TRIKONASANA:

- Repartir el peso correctamente en las plantas de los pies
- Girar correctamente hacia afuera la pierna delantera y la pierna de atrás que no se cierre.
- Pelvis en retroversión
- Extender el costado del tronco hacia la pierna de adelante
- No comprimir el cuello.

VIRABHADRASANA II:

- Reparto del peso correcto en los dos pies.
- Alinear ingle rodilla y tobillo delantero
- Mantener la pierna de atrás que no se cierre
- Mantener la retroversión de la pelvis
- Elevar el torso por los costados, Extendiendo bien los brazos

PARSVOTTANASANA:

- Peso al pie de atrás, manteniendo el equilibrio del peso en ambos pies.
- Mantener bien extendidas ambas piernas
- : Elongar la columna vertebral sobre la pierna extendida delantera
- Mantener los hombros y los codos hacia atrás.

VIRABHADRASANA I:

- Peso al talón posterior
- Mantener pelvis en retroversión
- Sujetar el abdomen
- Abrir y elevar el pecho.

VIRASANA:

- Rotación correcta de la pantorrilla para que la planta del pie quede bien alineado, Dedo medio con el tobillo.
- Mantener las dos rodillas alineadas.
- Mantener las caderas sujetas, fémures dentro del acetábulo. y los muslos sujetos, en aducción.
- Elongar la columna sin comprimir la lumbar.