

# 9 Posturas de Hatha Yoga



**1 Plancha**  
10 respiraciones



**6 Guerrero II**  
5-10 respiraciones  
cada lado



**2 Barco**  
10 respiraciones



**7 Triángulo**  
10 respiraciones  
cada lado



**3 Chaturanga Dandasana**  
5-10 respiraciones



**8 Vela**  
5-10 respiraciones



**4 Silla con giro**  
10 respiraciones  
cada lado



**9 Savasana**  
5 minutos



**5 Perro boca abajo**  
5-10 breaths

Más tablas de ejercicios en

[evalufit.com](http://evalufit.com)