LU JONG

Yoga Tibetano

EL PATO SALVAJE BEBIENDO AGUA // ESPACIO

x 7

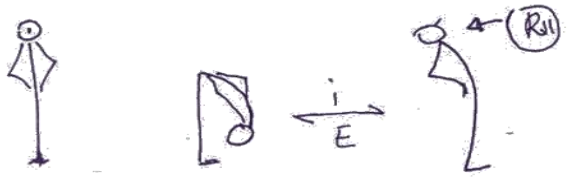
EL YAL SALVAJE MOVIENDO LA CABEZA // TIERRA

Hombro a rodilla contraria.
Alternando
x 7 ciclos

EL BURRO SALVAJE TUMBADO // AIRE

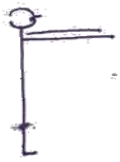
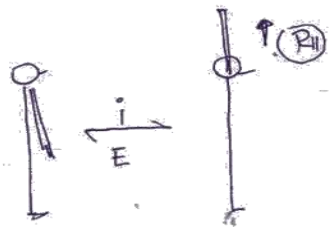
Codo a rodilla contraria.
Alternando
x 7 ciclos

EL HALCÓN CAPTANDO EL VIENTO // FUEGO



x 7

ASCENDIENDO A LA MONTAÑA // AGUA



La mano izquierda gira, pasa por debajo de la derecha y la agarra. x7
Al revés. x 7