

## 26 FORMAS ELEMENTALES Del MÉTODO BOWSPRING

### **Pies:**

- A – Pie de Tierra
  - Pie de Tierra en el aire
  - Pie de Héroe
  - Pie de Fiesta
- B – Talones flotantes
  - De Puntillas
- C – Pie flexionado
- D – Pie Patilla
- E – Pie de Loto

### **Piernas:**

- F – Pierna doblada
  - Pierna en onda
- G – Pierna en cuadrado
  - Pierna abierta
- H – Piernas de rodillas
- I – Piernas en héroe
- J – Piernas a cuclillas
- K – Pierna de loto
- L – Piernas en fénix
- M – Piernas en zig-zag
- N – Pierna en infinito

### **Manos:**

- O – Manos en semilla
  - Dobles semillas
  - Manos de joya
  - Manos en infinito (Dobles joyas)
  - Manos de sal
  - Manos de rosa
  - Manos de corazón
- P – Manos en cúpula – (Puntas de los dedos)
  - Manos en herradura
  - Manos en globo
  - Mano a pezuña
- Q – Manos brillantes
  - Manos de copa
  - Manos líquidas
  - Manos de oración
- R – Agarre de Hércules
- S – Manos de cosecha
- T – Dedos Entrelazados

### **Brazos:**

# Rocio Megia



YOGA COACH

U – Brazos en tierra

- Brazos al horizonte
- Vector en V
- Brazos en cruz
- Brazos de servicio
- Brazos wishbone

V – Brazos de genio

W – Brazos en Éxtasis

X – Brazos en Barra

- Mano de Espejo

Y – Brazos en Corona

- La Cresta del Gallo

Z – Brazos en Fénix

ZZ – Brazos en Esfinge