

Posturas de Yoga - Español	Yoga Postures - English
Saludo(s) al Sol	Sun Salutation(s)
Postura de Meditación/Postura Cómoda	Seated Posture
Los Cuatro Apoyos/La Mesa Neutral	Hands and knees/Table Top
El Gato	Cat
La Vaca	Cow
El Niño/La Niña	Child's Pose
El Perro Boca Hacia Abajo/Arriba	Downward/Upward Facing Dog
La Cobra	Cobra
La Plancha Tabla	Plank
La Tabla de lado derecho/izquierdo	Side plank to the right/left
La Montaña	Mountain
La Silla	Chair
La Silla en Torsión a la Derecha/Izquierda	Chair twist to the right/left
El Guerrero Uno/Dos/Tres	Warrior 1/2/3
El Guerrero Exaltado	Exalted warrior
El Corredor	Low Lunge
La Lanza	High Lunge
El Triángulo	Triangle
La Pirámide	Pyramid

La Medialuna	Half Moon
La Luna Creciente	Crescent Moon
La Bailarina/El Bailarín	Dancer
El águila	Eagle
El ave de Paraíso	Bird of Paradise
El árbol	Tree
El Delfín	Dolphin
El Cuervo	Crow
La Lagartija	Lizard
La Esfinge	Sphinx
La Foca	Seal
La Langosta	Locust
El Arco	Bow
El Camello	Camel
La Paloma	Pigeon
La Barca	Boat
La Mariposa	Butterfly
La Rana	Frog
El Arado	Plough
La Vela	Candle

El Puente	Bridge
La Rueda	Wheel
El Pez	Fish
El Loto	Lotus
La Torsión Supina	Reclined Supine Twist
Postura de Relajación	Savasana/Corpse Pose