



YogaDarshan.es

Medidas de cuerdas y ganchos para la práctica de Yoga IYENGAR®

GANCHOS PARA LAS CUERDAS

La distancia entre los centros de las anillas es de 45 cm.

Altura del par superior: 202,5 cm. Altura del par inferior: 96,5 cm.

Podéis poner también a poca distancia del suelo (siempre que podáis enganchar por debajo con los dedos la anilla)

Si al colocarlos no os coincide la distancia exacta siempre es mejor un poco más de altura que menos.

Nota: Las mias las he adquirido en IKEA, en la sección de niños (anillas para columpios).



CUERDAS (pide cabos de escota)

Nudo de pescador triple.

Par superior: Largo de cuerda sin nudo: 3,10 cm. Perímetro de cuerda después del nudo 2,30 cm.

Par inferior: Largo de la cuerda sin nudo: 2,70 cm. Perímetro de cuerda después del nudo 1,90 cm.



Material necesario para la práctica:

1 antideslizante / 4 mantas / 2 ladrillos / 2 cinturones

ESPALDERAS: Pedir espaldera específica para Yoga IYENGAR®

Más información en:

<https://yogadarshan.es>

Info@yogadarshan.es

HARI OM TAT SAT