





POSTURAS DE YOGA



@escuelamexicanadeyoga



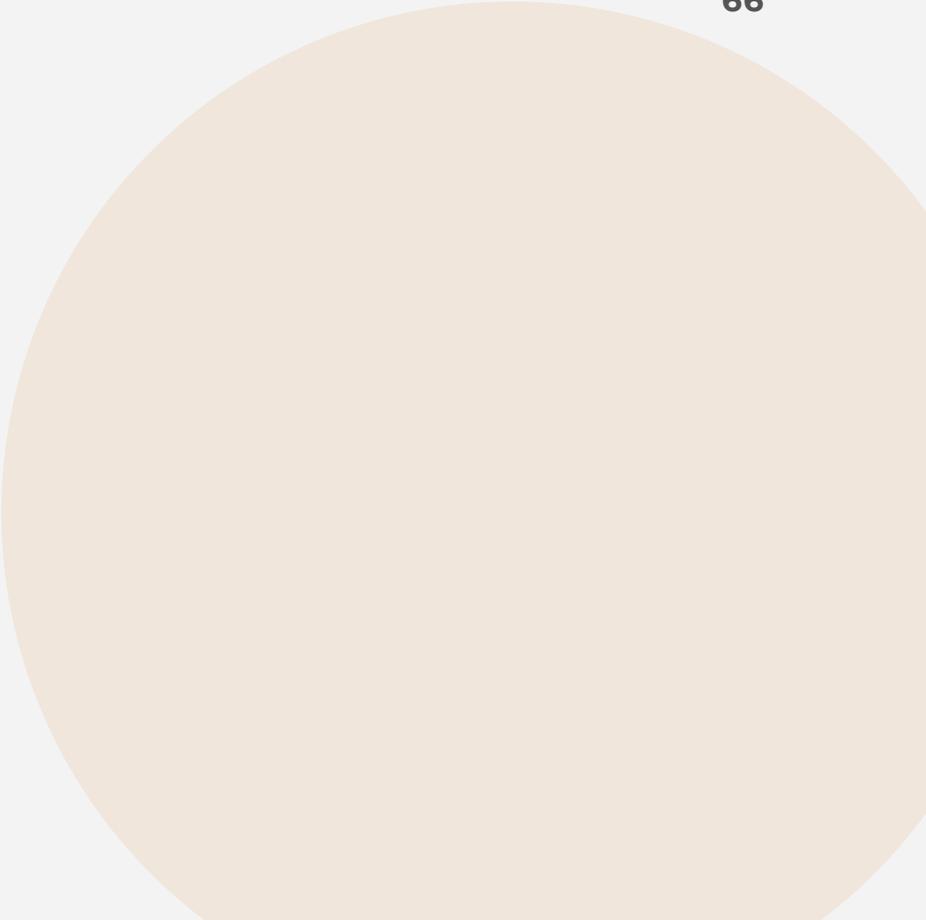
@escuelamexicanadeyoga

WWW.ESCUELAMEXICANADEYOGA.COM



CONTENIDO

Anatomía básica	1
Calentamiento	9
Posturas de pie	14
Posturas en el suelo	28
Posturas de fuerza	37
Posturas de arcos	45
Posturas de inversión	52
Posturas de relajación	59
Secuencias básicas	66



1

Anatomía básica

Cualquiera que se familiarice completamente con la anatomía y la fisiología humanas observará como se incrementa su fe en Dios.

-Averroes

¿Qué es la anatomía?

"La anatomía es la ciencia que estudia la estructura del cuerpo y su funcionamiento."

Se relaciona con el yoga porque al practicar posturas, las personas están en contacto con el cuerpo y sus movimientos. El conocimiento de esta área nos ayuda a desarrollar las habilidades físicas (fuerza, resistencia, equilibrio, agilidad, coordinación) y nos da la oportunidad de evolucionar segura y progresivamente, así como también identificar los motivos por los que existen ciertas limitaciones a la hora de realizar algunos movimientos.

Los sistemas del cuerpo humano

El cuerpo humano se divide en 11 sistemas, estos llevan a cabo funciones específicas y necesarias para la vida cotidiana que permiten su buen funcionamiento. Te presentamos información básica para conocer cada uno:

- El sistema circulatorio se encarga de impulsar sangre a través de las arterias a todas las partes del cuerpo.
- El sistema respiratorio trabaja en conjunto con el circulatorio y se encarga de enviar el oxígeno procedente de los pulmones al corazón para que este luego lo distribuya al resto del cuerpo.
- El sistema endócrino está formado por glándulas y se encarga de producir hormonas, estas a su vez viajan a diferentes tejidos y regulan muchas funciones corporales como el apetito, el sueño, el ciclo menstrual y otras.
- El sistema inmunológico se encarga de defender el organismo de bacterias y virus.
- El sistema nervioso se encarga de controlar acciones voluntarias como los movimientos e involuntarias como la respiración, además de enviar señales a distintas partes del cuerpo.

- El sistema reproductor interviene en la reproducción de la especie humana.
- El sistema tegumentario está compuesto de la piel que es el órgano más grande del cuerpo humano y se encarga de regular la temperatura y eliminar residuos a través del sudor, incluye el cabello y las uñas.
- El sistema digestivo descompone la comida, absorbe sus nutrientes y junto con el sistema urinario eliminan desechos del cuerpo.

Para el estudio de posturas de yoga, nos enfocaremos en el sistema esquelético y el sistema muscular.

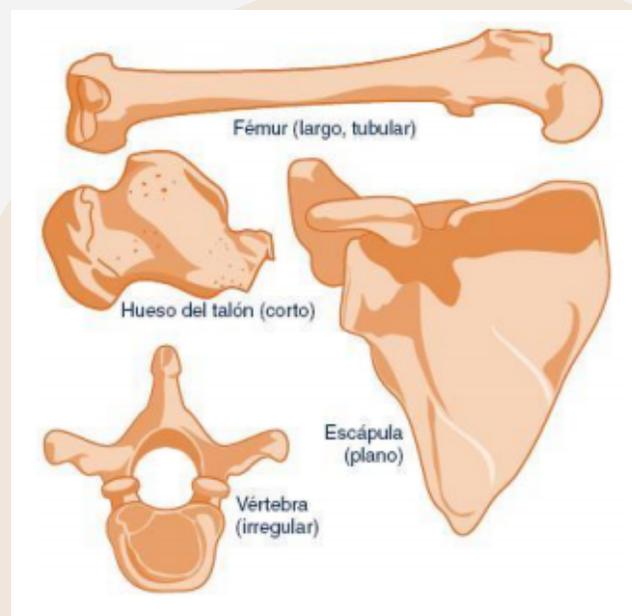
El sistema esquelético

El sistema esquelético se compone de 206 huesos que le dan forma y conforman la estructura interna del cuerpo humano. Su función es soportar y proteger los órganos que, en conjunto con el sistema muscular le dan movimiento al cuerpo. Se compone de huesos, articulaciones, cartílagos y ligamentos.

LOS HUESOS

Los huesos proporcionan sostén al cuerpo y son capaces de soportar su peso. Son bastante resistentes y también se encargan de proteger los órganos. El cráneo protege el cerebro, la columna protege la médula espinal, las costillas protegen el corazón y los pulmones, y la pelvis protege la vejiga, parte de los intestinos y en las mujeres los órganos reproductores. Estos se clasifican según su forma y tamaño:

1. Huesos **largos** como el fémur, la tibia y el peroné en la pierna; El húmero y el cúbito en el brazo.
2. Huesos **cortos** como los tarsos en el pie; La rótula en la rodilla; Los carpos en las manos y; El malar y el nasal en la cara.
3. Huesos **planos** como el omóplato en la espalda; El occipital, parietales y frontal en la cabeza y; El ilion en la pelvis.
4. Huesos **irregulares** como las vértebras en la columna y; los huesos del oído.



Las articulaciones

Las articulaciones son la unión de dos o más huesos y su función es otorgar movilidad al cuerpo. Se clasifican según su estructura y la cantidad de movimiento que permiten:

1. Sinartrosis son las articulaciones que no tienen movimiento como las del cráneo.
2. Anfiartrosis son las articulaciones que permiten un poco de movimiento como las vértebras.
3. Diartrosis son las que permiten mucho movimiento, son numerosas como las rodillas o el húmero con la escápula. En estas los huesos no se unen directamente, sino que se juntan en una cavidad articular que contiene líquido sinovial, por lo tanto estas articulaciones que tienen movimiento son también llamadas articulaciones sinoviales.

Hay tres tipos de articulaciones de tipo diartrosis que corresponden a nuestro estudio por su importante papel en el movimiento voluntario, estas son:

- a) Articulación en bisagra: solo permiten el movimiento en una dirección y se encuentra en las rodillas o los codos.
- b) Articulación en pivote: permite el movimiento giratorio o de rotación y se encuentra en la cabeza cuando gira de un lado al otro.
- c) Articulación esférica: permiten mayor libertad de movimiento y se encuentran en las caderas y hombros.

Los cartilagos

El cartílago es un tipo de tejido conjuntivo flexible que permite mover las articulaciones. Protege las terminaciones de los huesos, actúa como soporte ante eventuales golpes, amortigua los golpes al caminar o saltar y; Previene el desgaste y rozamiento de algunos huesos.

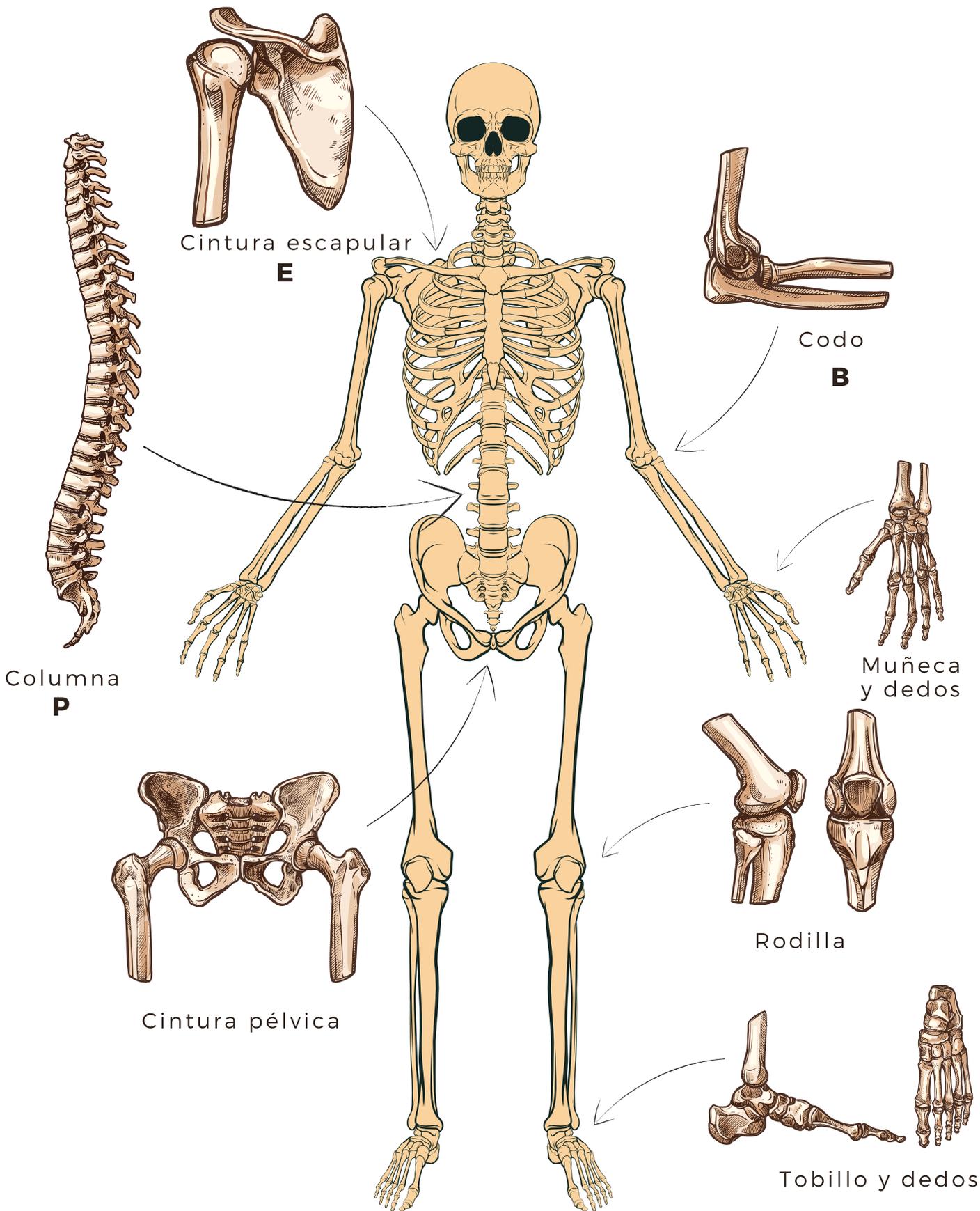
Los ligamentos

Los ligamentos son estructuras de tejido fibroso que unen huesos adyacentes entre sí, normalmente se encuentran entre huesos y cartílagos. Los ligamentos tienen sensibilidad, perciben la posición del movimiento y la velocidad, lo que les permite realizar movimientos naturales y restringir movimientos anormales con el objetivo de prevenir lesiones.

Las lesiones más comunes son los esguinces y se producen por un exceso de movimiento en la articulación. No todos los ligamentos unen huesos, algunos unen los órganos internos entre sí como aquel que conecta el estómago con el bazo.



Articulaciones del esqueleto



El sistema muscular

El sistema muscular permite que el cuerpo se mueva y mantenga su estabilidad. También le permiten realizar funciones como masticar alimentos y transportarlos a través del sistema digestivo.

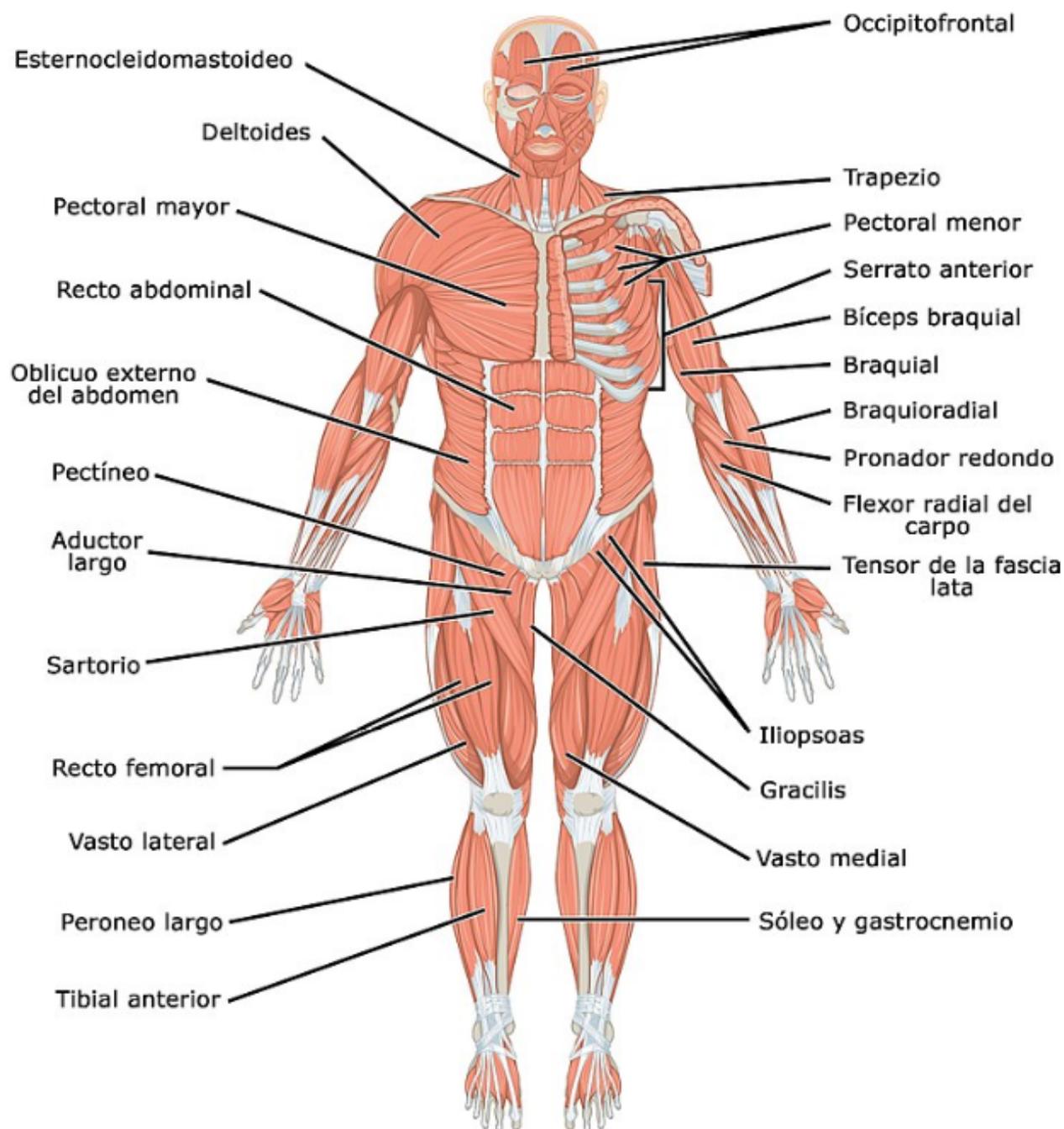
En todo momento los empleamos, cuando estamos sentados y completamente quietos, cuando hablamos, sonreímos, respiramos e incluso algunos ayudan a hacer latir el corazón. En el caso de las posturas de yoga, los músculos nos ayudan a mantenernos sanos y en forma. Existen tres tipos de músculos:

1. **Músculos esqueléticos:** están unidos a los huesos, se llaman estriados porque están compuestos por fibras que poseen franjas horizontales que se ven a través de un microscopio. Estos mantienen el cuerpo unido, le dan forma y lo ayudan en movimientos cotidianos, también son conocidos como músculos voluntarios porque se pueden controlar conscientemente. Este tipo de músculo se puede contraer rápida, enérgicamente y tiene a particularidad de cansarse con facilidad.

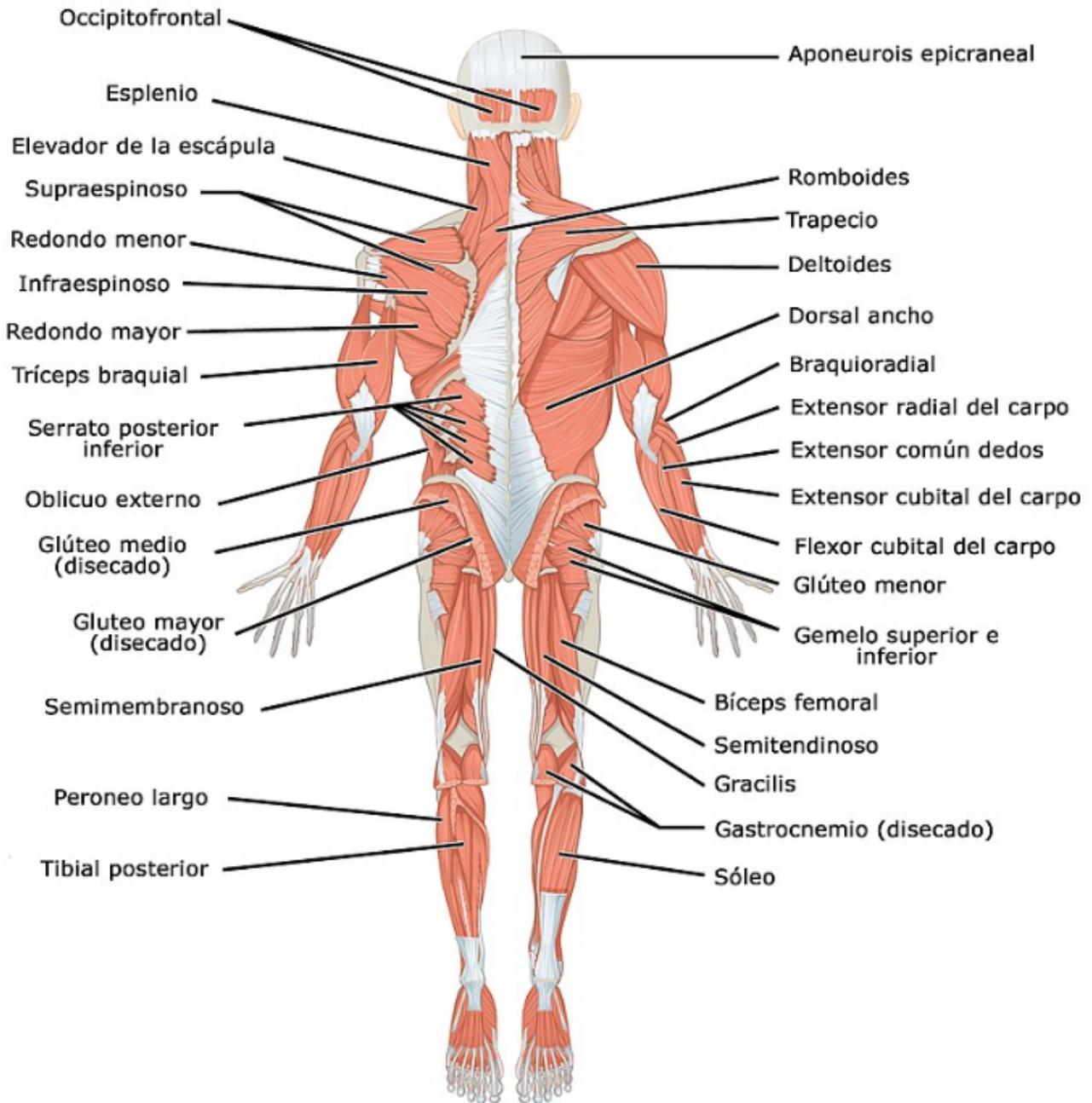
2. **Músculos lisos:** también están formados por fibras, pero tienen un aspecto liso, se controlan por el sistema nervioso y también son conocidos como músculos involuntarios. Las paredes del estómago y de los intestinos son ejemplos de músculos lisos, ayudan a descomponer los alimentos y transportarlos por el sistema digestivo. También hay músculos lisos en las paredes de los vasos influyendo en el riego sanguíneo y controlando la tensión arterial. Estos tardan más tiempo en contraerse pero pueden permanecer durante más tiempo ya que no se cansan fácilmente.

3. **El músculo cardíaco:** este se encuentra en el corazón. Las paredes de las cavidades cardíacas están compuestas por fibras musculares. Este también es del tipo involuntario. Sus contracciones son rítmicas, enérgicas y expulsan la sangre del corazón mientras late.

Los movimientos que hacen los músculos están coordinados y controlados por el cerebro y el sistema nervioso. Los músculos involuntarios están controlados por estructuras que se encuentran en las profundidades del cerebro y en la parte superior de la médula espinal. Los músculos voluntarios están controlados por las partes del cerebro conocidas como la corteza cerebral motora y el cerebelo. Los músculos con movimientos voluntarios corresponden a nuestro estudio, estos mueven distintas partes del cuerpo contrayéndose y relajándose. Los músculos pueden tirar de los huesos, pero no pueden llevarlos de nuevo a su posición inicial. Por eso, trabajan en pares de flexores y extensores. El flexor se contrae para doblar una extremidad en una articulación. Luego, una vez completado el movimiento, el flexor se relaja y el extensor se contrae para extender o estirar el miembro en la misma articulación. Por ejemplo, el bíceps, un músculo ubicado en la parte superior y anterior del brazo, es un flexor, mientras que el tríceps, ubicado en la parte superior y posterior del brazo, es un extensor. Cuando doblamos el brazo a la altura del codo, el bíceps se contrae. Luego el bíceps se relaja y el tríceps se contrae para enderezar el codo y estirar el brazo.



Músculos del cuerpo humano. Vista anterior
Lado derecho: superficial; lado izquierdo: profundo



Músculos del cuerpo humano. Vista posterior
Lado derecho: superficial; lado izquierdo: profundo



SÍMBOLOS DE LOS CHAKRAS



Muladhara - Primer chakra



Vasisthasana - Segundo chakra



Manipura - Tercer chakra



Aanhata - Cuarto chakra



Vishuda - Quinto chakra



Ajna - Sexto chakra



Sahasrara - Séptimo chakra

NIVEL DE LA POSTURA



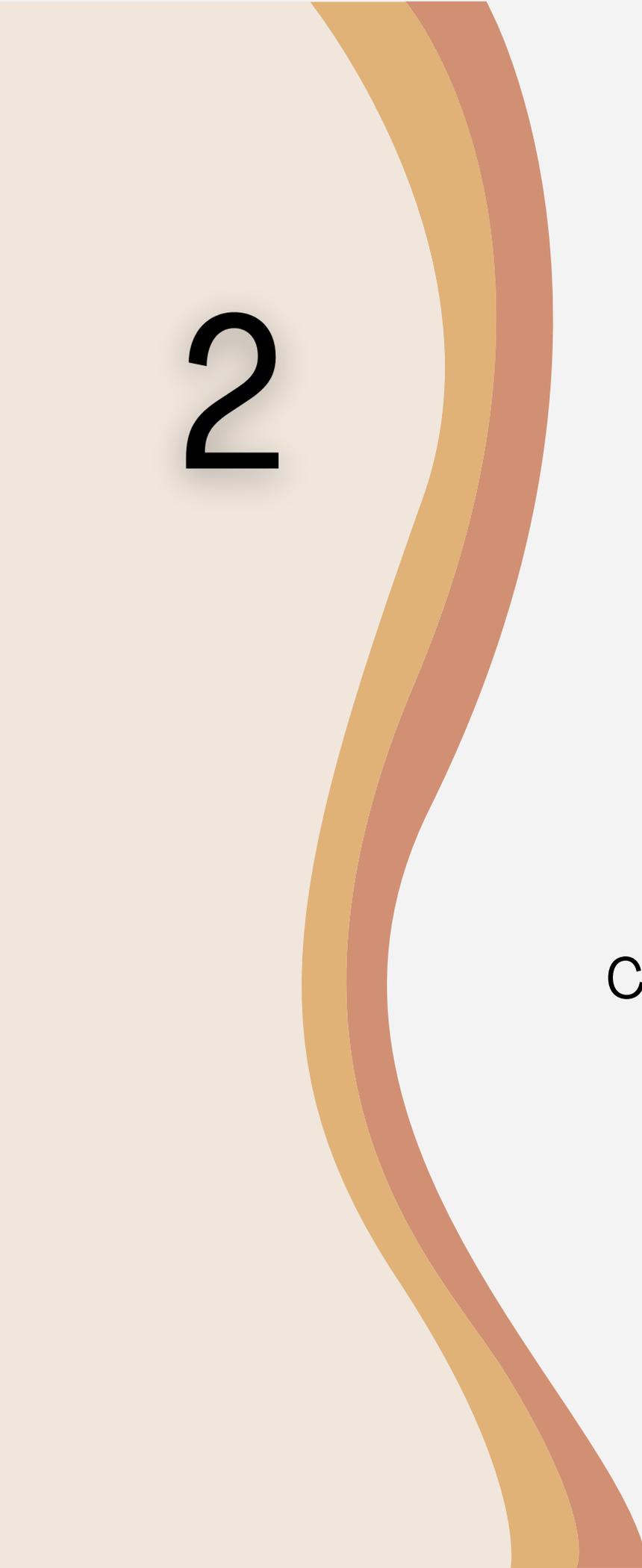
Nivel básico



Nivel intermedio



Nivel avanzado



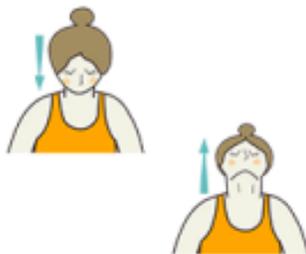
2

Calentamiento

Calentamiento en el suelo



1. Postura fácil



2. Flexión y extensión del cuello



3. Rotación de cuello



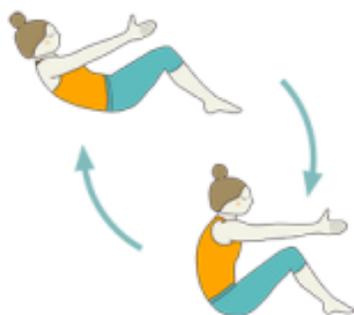
4. Flexión lateral de columna



5. Flexión y extensión de columna



6. Rotación de columna y flexión de hombros



7. Flexión de cadera



8. Movilidad de tobillos



9. Extensión de pierna

Calentamiento de pie



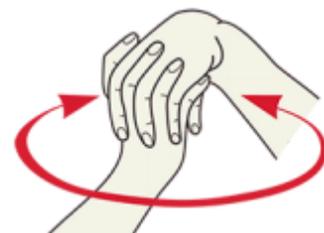
1. Rotación de cuello



2. Extensión y flexión de cuello



3. Rotación de hombros



4. Rotación de muñecas



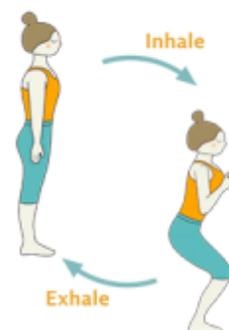
5. Flexión lateral de columna



6. Extensión de columna



7. Rotación de columna



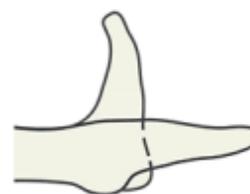
8. Flexión de caderas



9. Extensión de piernas



10. Rotación de tobillo



11. Flexión y extensión de empeine

Saludo al sol A

Exhalar



1. Montaña

Inhalar



2. Palmera

Exhalar



3. Pinza

Inhalar



4. Media pinza

Exhalar



6. Chaturanga

Inhalar



7. Perro arriba

Ex-Inhalar



8. Perro abajo

Inhalar



9. Media pinza

Exhalar



10. Pinza

Inhalar



11. Palmera

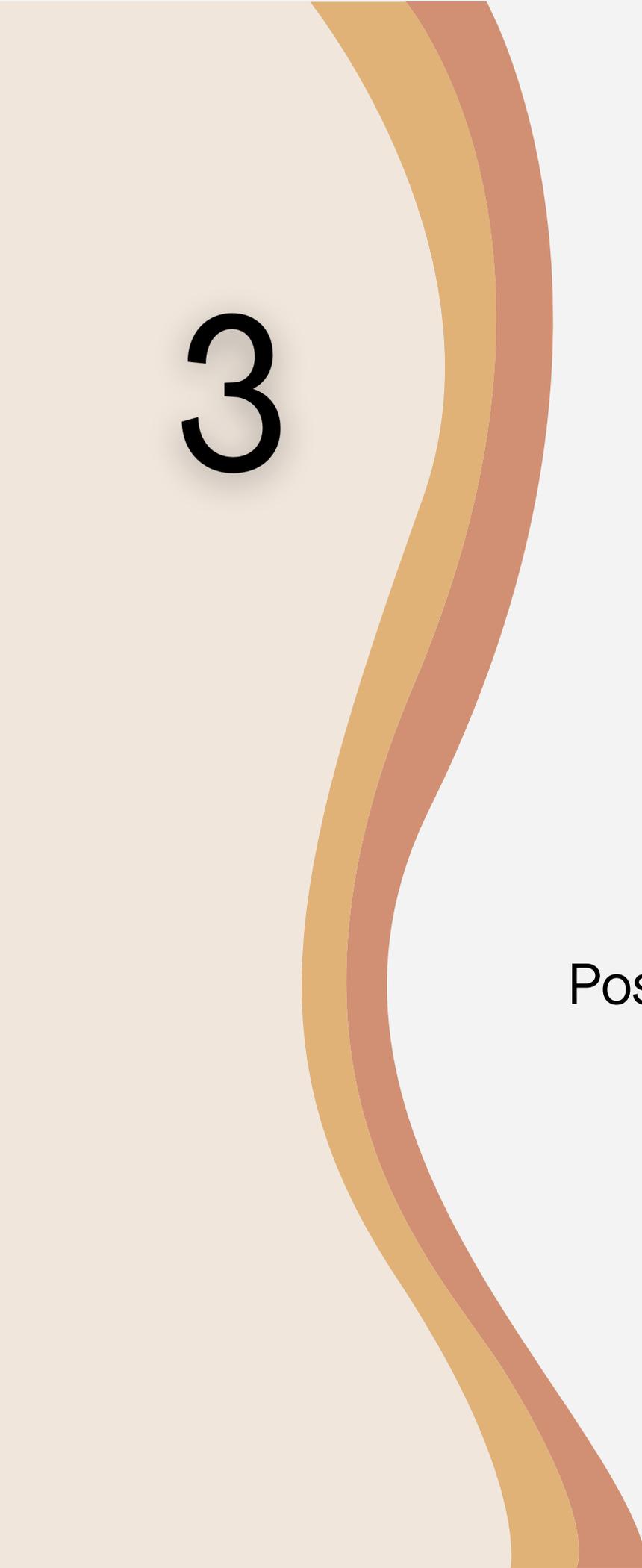
Exhalar



12. Montaña

Saludo al sol B

<p>Exhalar</p>  <p>1. Montaña</p>	<p>Inhalar</p>  <p>2. Silla</p>	<p>Exhalar</p>  <p>3. Pinza</p>	<p>Inhalar</p>  <p>4. Media pinza</p>
<p>Exhalar</p>  <p>5. Chaturanga</p>	<p>Inhalar</p>  <p>6. Perro arriba</p>	<p>Exhalar</p>  <p>7. Perro abajo</p>	<p>Inhalar</p>  <p>8. Guerrero I der</p>
<p>Exhalar</p>  <p>9. Chaturanga</p>	<p>Inhalar</p>  <p>10. Perro arriba</p>	<p>Exhalar</p>  <p>11. Perro abajo</p>	<p>Inhalar</p>  <p>12. Guerrero I izq</p>
<p>Exhalar</p>  <p>13. Chaturanga</p>	<p>Inhalar</p>  <p>14. Perro arriba</p>	<p>Exhalar</p>  <p>15. Perro abajo</p>	<p>Inhalar</p>  <p>16. Media pinza</p>
<p>Exhalar</p>  <p>17. Pinza</p>	<p>Inhalar</p>  <p>18. Silla</p>	<p>Exhalar</p>  <p>19. Montaña</p>	



3

Posturas de pie

Posturas de pie

Montaña TADASANA



INDICACIONES

1. Juntar los pulgares y separar los talones a 2" de distancia
2. Distribuir el peso equitativamente sobre toda la planta, y asegurarse de separar bien los dedos
3. Presionar las plantas contra el suelo e intentar arrastrarlas hacia los costados sin que se levanten
4. Activar muslos para que se levanten las rótulas
5. Colocar la pelvis hacia dentro, imaginar una línea larga del sacro al suelo
6. Recoger el abdomen, cerrar las costillas
7. Bajar los hombros y colocar los brazos a un costado del cuerpo con las palmas viendo hacia dentro
8. Elevar ligeramente el esternón
9. Mantener la barbilla paralela al suelo

BENEFICIOS

- Corrige la postura
- Tonifica caderas y abdomen
- Equilibra el peso sobre las plantas
- Calma la respiración
- Otorga la sensación de estabilidad

CONTRAINDICACIONES

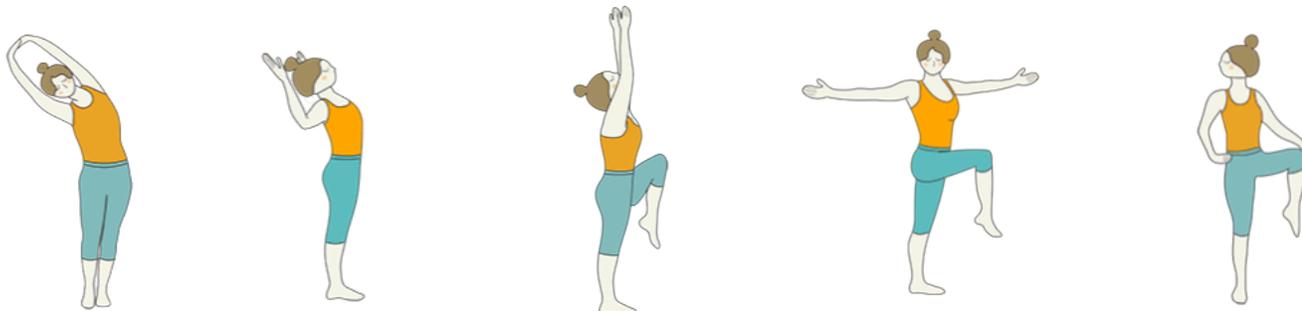
- Si sufre de presión baja no permanecer durante tiempo prolongado
- Embarazadas realizar con pies separados al ancho de caderas
- Si hay hiperextensión de rodillas, flexionarlas un poco



En la postura de la montaña encontramos los fundamentos de las asanas de pie. Tadasana nos enseña la forma de crear una postura sólida, que luego podremos transmitir también a otras cotidianas como la posición de parado y sentado.

Generalmente las prácticas de pie inician en esta postura y también puede usarse para descansar.

VARIACIONES



Posturas de pie

Silla **UTKATASANA**

INDICACIONES

1. Pararse en tadasana
2. Juntar los pulgares y separar los talones a 2" de distancia
3. Inhalando subir los brazos por delante con las palmas viéndose
4. Exhalando flexionar las caderas y las rodillas
5. Recoger el abdomen y mantener las costillas cerradas
6. Apretar glúteos y presionar un abductor contra el otro

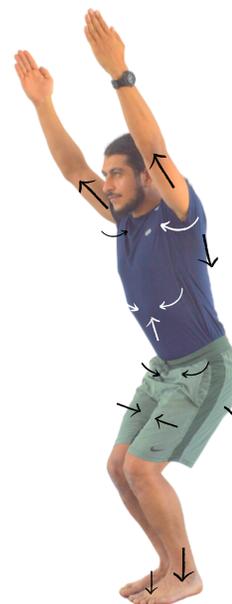


BENEFICIOS

- Fortalece piernas y caderas
- Permite una amplia respiración torácica
- Brinda un suave masaje a los órganos abdominales
- Mejora la concentración

CONTRAINDICACIONES

- Molestias en las rodillas o tobillos
- Problemas en la espalda (lumbares ó cervicales)
- Personas con presión baja o hipertensión
- Artritis



La postura de la Silla tiene su origen filosófico en el Ramayana. Representa un trono sagrado, y en el se sienta el alma que es poderosa, valiente y fuerte.

Al realizar esta postura, es posible sentirnos poderosos, positivos y llenos de gratitud.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de pie

Pinza **UTTANASANA**

INDICACIONES

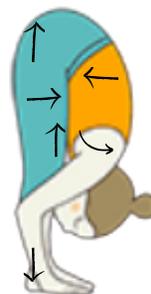
1. Pararse en tadasana
2. Inhalando subir brazos
3. Exhalando flexionarse hacia delante
4. Llevar el peso del cuerpo hacia los dedos
5. Colocar las manos en el suelo, inhalando alargar la columna
6. Exhalando plegarse (empujar pierna y torso en mismo sentido)
7. Recoger el abdomen, cerrar las costillas y mantener los hombros lejos de las orejas

BENEFICIOS

- Fortalece muslos, caderas y abdomen
- Estira la cara posterior del cuerpo
- Mejora la digestión
- Alivia la ansiedad y el estrés

CONTRAINDICACIONES

- Embarazadas
- Lesiones en isquiotibiales
- Migraña



La postura de la pinza puede ser realizada por cualquier persona. Nos ayuda a calmar la actividad de la mente, brindándonos una agradable sensación de alivio.

Uttanasana nos pone en contacto con los músculos de la espalda, lo que conecta el torso con las piernas dándonos mayor confianza en nuestros movimientos.

También, es un gran indicativo de la flexibilidad que tenemos o tienen las personas.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de pie

Guerrero I VIRABHADRASANA I

INDICACIONES

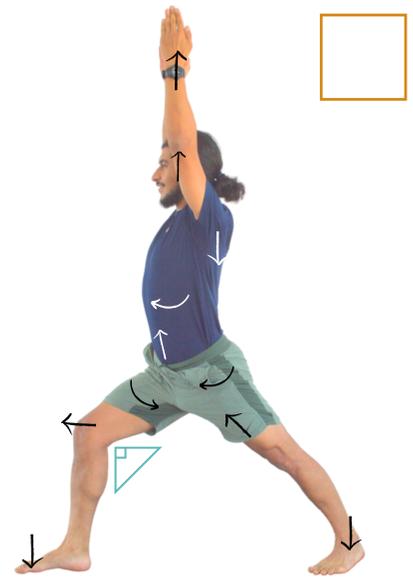
1. Iniciar en Tadasana o corredor
2. Separar piernas de 3-5 pies de distancia, colocar los talones en la misma línea
3. La pierna de adelante quedará flexionada y el pie quedará derecho con los dedos viendo hacia el frente
4. La pierna de atrás se extiende por completo y el pie se abre ligeramente creando un ángulo de 45°
5. Inhalando subir brazos, colocar muñecas sobre hombros y las palmas viéndose y exhalar
6. Recoger el abdomen, cerrar las costillas y mantener los hombros lejos de los hombros

BENEFICIOS

- Fortalece piernas y caderas
- Otorga flexibilidad a los hombros
- Mejora la concentración
- Mejora el equilibrio
- Permite una buena respiración torácica
- Mejora la circulación sanguínea

CONTRAINDICACIONES

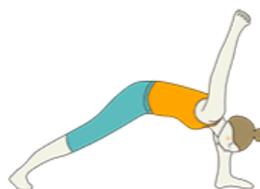
- Molestias en las cervicales, rodillas o tobillos
- Personas con hipertensión



Existe una emocionante historia de amor que le da vida a Guerrero I y a sus compañeros guerrero II, III, guerrero pidiendo a Dios, guerrero humilde y guerrero reclinado.

Parte 1: Una vez, Brahma decidió que Shiva debía casarse, y en la tierra, nació una mujer llamada Sati. Cuando se hizo adulta, Shiva bajó a la tierra y se presentó con su papá, el Rey Daksha, para pedirla en matrimonio. Shiva y Sati se casaron pero en realidad Daksha..

MODIFICACIONES

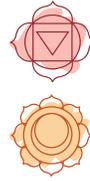


VARIACIONES



Posturas de pie

Guerrero II VIRABHADRASANA II



INDICACIONES

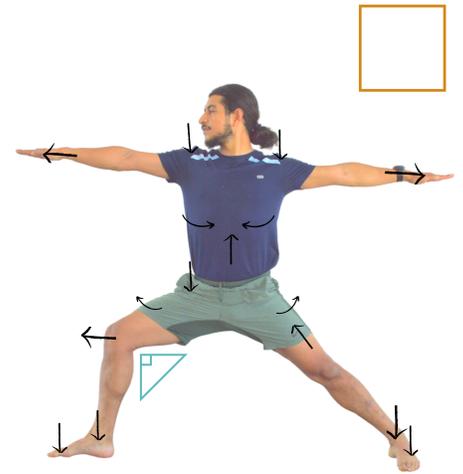
1. Iniciar en tadasana o corredor
2. Separar piernas de 3-5 pies de distancia, colocar los talones en la misma línea
3. La pierna de adelante quedará flexionada y el pie quedará derecho con los dedos viendo hacia el frente
4. La pierna de atrás se extiende por completo y el pie de se abre creando un ángulo de 90°
5. Inhalando se separan los brazos a los costados del cuerpo, las palmas quedan viendo al suelo
6. Exhalando se relajan los hombros
7. Mantener el abdomen recogido, las costillas cerradas y el pecho arriba

BENEFICIOS

- Se fortalecen y estiran los isquiotibiales
- Se fortalecen los hombros
- Aumenta la flexibilidad de la cadera
- Mejora el equilibrio
- Permite una buena respiración torácica
- Aumenta la concentración

CONTRAINDICACIONES

- Molestias en las cervicales, rodillas o tobillos
- Lesiones en la cadera
- Personas con hiperextensión



Parte 2: ..no aceptaba su matrimonio. Un día, el Rey hizo una fiesta y no los invitó. Cuando Sati se dió cuenta fue a buscarlo y todos los que estaban ahí la humillaron y se burlaron de ella.

Entre tanto desorden, Sati decidió sentarse a meditar, y entró en estado tan profundo de transe que comenzó a prenderse fuego y se consumió hasta quedar en cenizas.

Shiva fué tras Sati y cuando la vió muerta, inmediatamente se...

WWW.ESCUELAMEXICANADEYOGA.COM

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de pie

Triángulo TRIKONASANA



INDICACIONES

1. Iniciar en tadasana o corredor
2. Separar piernas de 3-4 pies de distancia, colocar los talones en la misma línea
3. Ambas piernas quedarán extendidas, el pie de adelante viendo derecho viendo hacia el frente y el de atrás abierto a 45°
4. Separar los brazos a los costados del cuerpo, inhalando alargarse hacia delante, exhalando girar sobre el eje
5. Presionar las plantas contra el suelo, mantener las piernas activas, el abdomen hacia dentro, las costillas cerradas
6. Crear una línea larga de una muñeca a otra, y rotar el tórax para que un hombro quede por encima del otro

BENEFICIOS

- Fortalece piernas y caderas
- Otorga flexibilidad a los hombros
- Mejora la concentración
- Mejora el equilibrio
- Permite una buena respiración torácica
- Mejora la circulación sanguínea
-

CONTRAINDICACIONES

- Personas con problemas en la columna
- Embarazadas
- Personas con presión baja
- Lesión en isquiotibiales



El triángulo representa la trinidad. Esta se encuentra en Brahma-Vishnu-Shiva; En cuerpo-mente-espíritu o también; En tamas-rajás-sattva.

La interpretación que le damos es de integrar estas tres energías para alcanzar un estado de equilibrio.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de pie

Ángulo extendido **PARSVAKONASANA**

INDICACIONES

1. Iniciar en guerrero II
2. Inhalando alargar la columna, guardar el aire y flexionarse lateralmente hacia delante, apoyando el antebrazo sobre el muslo, al mismo tiempo subir el otro brazo por encima de la cabeza y exhalar
3. Presionar ambos pies contra el suelo y, jalar el talón de atrás y el brazo de arriba en sentidos contrarios

BENEFICIOS

- Fortalece piernas y caderas
- Otorga flexibilidad a las articulaciones (hombros, columna)
- Suave presión a los órganos internos

CONTRAINDICACIONES

- Personas que sufren de migraña
- Embarazadas
- Lesiones en las caderas
- Personas con presión alta



La postura del ángulo extendido es una profunda flexión lateral, que nos estira desde el talón hasta el dedo índice.

Esta es considerada una postura base, pero existen distintas variaciones que nos permiten desarrollar la flexibilidad de la cadera poco a poco, para que nos vayamos sintiendo más cómodos y; Al mismo tiempo, nos preparan para posturas más avanzadas.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de pie

Gran ángulo PRASARITA PADOTTANASANA

INDICACIONES

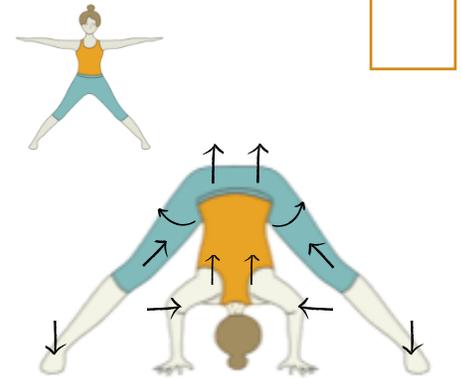
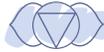
1. Iniciar en montaña o corredor y separar pies a una pierna de distancia, mantenerlos paralelos y viendo hacia delante
2. Inhalando subir los brazos y exhalando flexionarse hacia delante, colocar las manos en el suelo y arrastrarlas hacia delante sin que se muevan para plegar el torso y las piernas
3. Inclinar el peso hacia los metatarsos, mantener extendidas, la pelvis en anteversión y el abdomen hacia dentro
4. Mantener los hombros lejos de las orejas

BENEFICIOS

- Otorga elasticidad a la espalda baja, glúteos y piernas
- Mejora la flexibilidad de la cadera
- Fortalece pies y tobillos
- Es una semi inversión
- Brinda masaje a órganos internos
- Alivia el estrés y la fatiga

CONTRAINDICACIONES

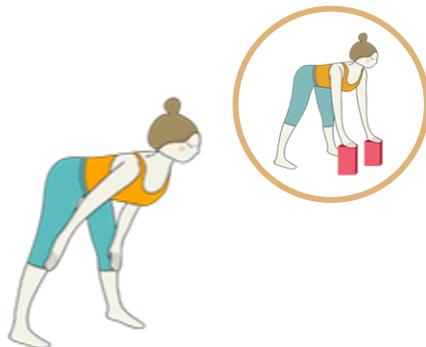
- Lesiones, cirugías o prótesis de cadera
- Presión baja o migraña
- Artritis



Esta postura no se encuentra en los textos de Hatha Yoga de la edad media pero en la actualidad es considerada una postura importante tanto para elasticidad en piernas como flexión de caderas y relajación.

Fue descrita por Sri Tirumalai Krishnamacharya en su libro Yoga Makaranda. El significado es "separar los pies con las piernas extendidas". Es una profunda flexión hacia delante simétrica,

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de pie

Diosa UTKATA KONASANA



INDICACIONES

1. Iniciar en utthita tadasana, colocar los talones hacia dentro de manera que las piernas queden en rotación externa
2. Inhalando subir brazos y alargar la columna
3. Exhalando flexionar las caderas y las rodillas
4. Colocar la pelvis en retroversión y presionar suavemente hacia abajo
5. Recoger el abdomen
6. Mantener los brazos separados a los costados de los hombros, y las muñecas flexionadas con las palmas viendo hacia los costados

BENEFICIOS

- Fortalece las pantorrillas y cuádriceps
- Brinda elasticidad a las caderas y aductores
- Abre el pecho y nos permite concentrarnos en la respiración
- Estira el nervio siático

CONTRAINDICACIONES

- Lesiones recientes en hombros, espalda, caderas o piernas
- Personas con presión alta



Su traducción es "postura poderosa del ángulo" y está inspirada en la Diosa Kali.

Esta postura invoca nuestro poder para destruir las energías y fuerzas malignas.

Kali es una de las formas de Shakti, también representa la energía femenina y uno de sus deberes es proteger "realización o la liberación".

MODIFICACIONES



VARIACIONES

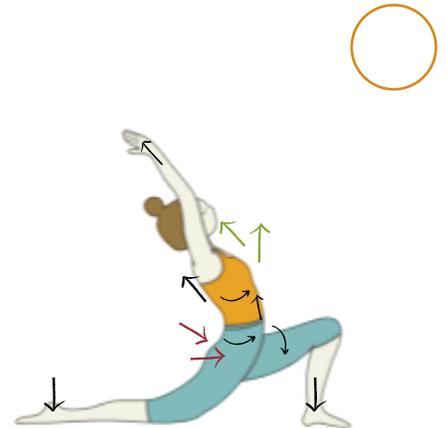


Posturas de pie

Luca creciente ANJANEYASANA

INDICACIONES

1. Iniciar en corredor, bajar la rodilla y el empeine de atrás
2. Asegurarse de colocar la pelvis en retroversión, mantener las caderas apretadas y el abdomen recogido
3. Inhalando subir brazos por delante con las palmas viéndose y juntarlas por encima de la cabeza, mantener el esternón elevado y exhalar
4. Empujar la rodilla de adelante y el empeine de atrás en sentidos contrarios, manteniendo los abductores haciendo fuerza hacia dentro como si fueran imanes



BENEFICIOS

- Brinda flexibilidad a los flexores de cadera, cuádriceps y hombros
- Se realiza un profundo estiramiento de columna
- Nos ayuda a mejorar la circulación de la sangre
- Nos ayuda a mejorar el equilibrio

CONTRAINDICACIONES

- Molestias en rodillas o caderas
- Evitar si hay lesiones en cuádriceps o isquiotibiales
- Personas con presión alta

Según la mitología, Anjana es el nombre que recibe la madre de Hanuman, el super héroe del Ramayana. Anjana vivía en el bosque y practicaba Tapas, uno de los niyamas que tiene por objetivo alcanzar el control sobre la mente, el cuerpo y los sentidos.

Ella era una yogini, y el nombre de esta postura honra su práctica, dedicación y compromiso.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de pie

Canguro **UTTHITA HASTA PADANGUSTASANA**

INDICACIONES

1. Iniciar en montaña, recargarse sobre un pie y flexionar la otra pierna a 90°
2. Tomar el pulgar o lado externo del pie y colocarse derecho
3. Inhalando alargar la columna, exhalando extender la pierna y colocarla paralela al suelo
4. Mantener la pierna de abajo extendida, las caderas apretadas y el abdomen hacia dentro
5. Mantener la pierna de arriba extendida, empujando la cadera hacia dentro y el pie en flex
6. Relajar los hombros y mantener el pecho elevado

BENEFICIOS

- Fortalece la pierna que se queda en el suelo
- Estira la pierna que sube al aire
- Mejora flexibilidad de la cadera
- Mejora el equilibrio y la concentración
- Otorga flexibilidad a las caderas

CONTRAINDICACIONES

- Lesión en los tobillos, rodillas, caderas u hombros
- Vértigo o mareos



Esta postura no se encuentra en ningún texto antiguo, está más asociada a la gimnasia y fue incorporada a la práctica de asanas por Sri Tirumalai Krishnamacharya a principios del 1900.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de pie

Guerrero III VIRABHADRASANA III

INDICACIONES

1. Iniciar en estiramiento profundo
2. Inhalando alargar la columna, exhalando inclinarse hacia delante y colocar todo el cuerpo en la misma línea
3. Inhalando tomar impulso, guardar el aire e inclinarse hacia delante para levantar la pierna de atrás y colocarla junto con el torso, los brazos y la cabeza paralelos al suelo
4. Estirarse con manos y pierna en sentido contrario
5. Mantener la pierna de abajo extendida

BENEFICIOS

- Fortalece y tonifica las piernas y espalda
- Aumenta flexibilidad de hombros y fortalece brazos
- Ayuda a despejar la mente
- Mejora el equilibrio, la coordinación la concentración

CONTRAINDICACIONES

- Personas con presión alta
- Personas con problemas en la cadera o columna



Parte 3: ..enojó con el Rey, tomó una de sus rastas, se la cortó y al tirarla al suelo se transformó en el mismísimo guerrero Virabhadra. El, controlado por Shiva, tomó sus dos espadas y le cortó la cabeza a Daksha.

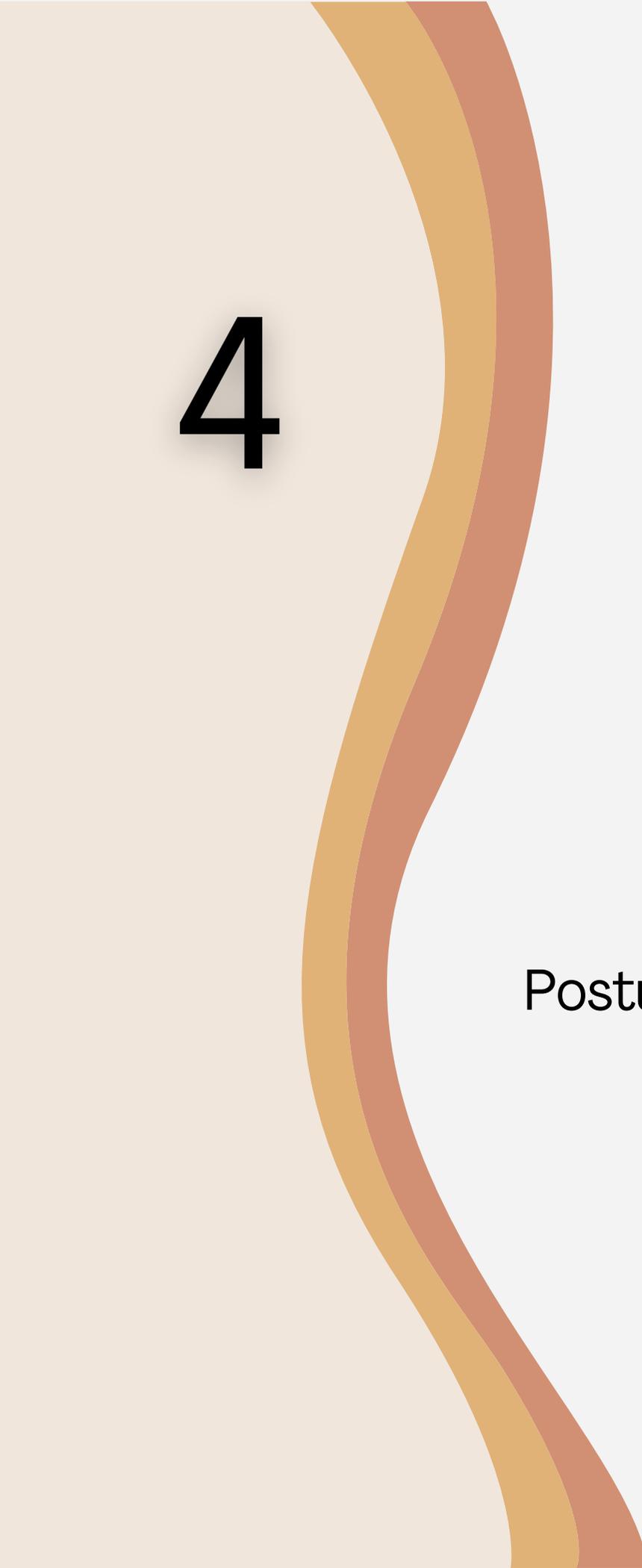
Después de atravesar este momento de cólera, Shiva se calmó, pidió perdón por lo que había hecho y volvió a Daksha a la vida. Daksha comprendió su poder e inmensidad y lo comenzó a adorar. Shiva entró en meditación hasta que Sati, reencarnara en la Diosa Parvati.

MODIFICACIONES



VARIACIONES





4

Posturas en el suelo

Posturas en el suelo

Pinza PASCHIMOTTANASANA

INDICACIONES

1. Iniciar en dandasana, liberar el sacro y colocar la espalda derecha
2. Inhalando subir los brazos por delante, recoger el abdomen
3. Exhalando flexionarse hacia delante, tomar los pies o alguna parte de las piernas
4. Inhalando estirar otra vez la columna, exhalando plegarse
5. Mantener los hombros lejos de las orejas, la pelvis en anteversión, y el pecho elevado

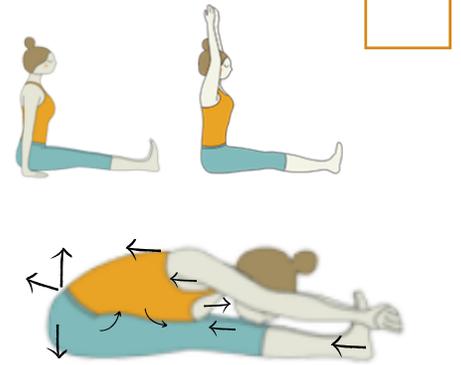


BENEFICIOS

- Aumenta la elasticidad en pantorrillas, isquiotibiales, glúteos y espalda
- Aumenta la flexibilidad de la cadera
- Tonifica músculos de tren superior y aquellos alrededor del cuello
- Mejora el funcionamiento del sistema digestivo y libera gases del abdomen bajo

CONTRAINDICACIONES

- Personas que tengan hernia en la columna
- Embarazadas no deberían realizar esta postura



Paschima significa "Oeste" y uttana "estiramiento intenso", esta ásana se traduce como la postura del estiramiento profundo del Oeste.

En ella estiramos completamente la cara posterior del cuerpo, realizando un intenso estiramiento de piernas y una profunda flexión de cadera.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas en el suelo

Sauce JANU SIRSASANA A



INDICACIONES



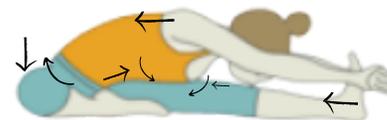
1. Iniciar desde dandasana, flexionar la rodilla bajarla al suelo
2. Inhalando subir brazos, exhalando flexionarse sobre la pierna, alineando el pecho con la rodilla. Tomar alguna parte de la pierna
3. Inhalando alargar la columna, exhalando plegarse
4. Mantener la pierna extendida activa y el pie en flex
5. Mantener la pierna flexionada activa y haciendo fuerza hacia atrás
6. Recoger el abdomen, elevar el pecho y alejar los hombros de las orejas
7. Colocar la frente paralela al suelo

BENEFICIOS

- Fortalece muslos y tibiales de la pierna extendida, así como aumenta la elasticidad de la misma
- Aumenta elasticidad cadera abierta y espalda baja
- Otorga flexibilidad a los hombros
- Mejora la digestión
- Alivia la ciática
- Relaja la mente y disminuye la ansiedad
- Reestablece la armonía del cuerpo

CONTRAINDICACIONES

- Personas con lesiones en isquiotibiales o rodillas
- Personas con lesiones cervicales o de hombros
- Embarazadas



Janu significa rodilla y sirsasir significa cabeza. Se traduce como "la postura de la cabeza a la rodilla".

Esta postura, también fue designada como ásana por Sri Tirumalai Krishnamacharya en el Yoga Makaranda.

Es ideal para desarrollar la elasticidad de las piernas, caderas y espalda baja.

Es super agradable porque es accesible casi para cualquier persona y es una excelente postura para soltar la tensión.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas en el suelo

Mariposa **BADDHA KONASANA**

INDICACIONES

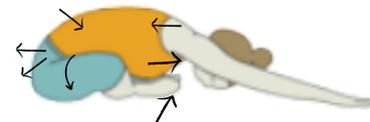
1. Iniciar en dandasana, flexionar las rodillas y separarlas juntando las plantas
2. Inhalando subir los brazos por el frente, exhalando flexionarse hacia delante, jalando las caderas hacia abajo y hacia atrás, y bajar las manos al suelo
3. Realizar una nueva inhalación alargando la columna, y en la exhalación bajar la cabeza
4. Mantener las caderas en anteversión, presionar las rodillas hacia abajo y hacia atrás
5. Mantener el abdomen recogido, el pecho elevado y los hombros lejos de las orejas

BENEFICIOS

- Mejora el funcionamiento del sistema digestivo
- Brinda una mejor irrigación de sangre a los órganos abdominales
- Prepara las caderas para las posturas de meditación
- Estira los aductores

CONTRAINDICACIONES

- Personas con lesiones en la columna

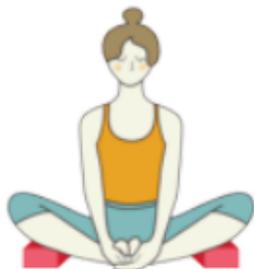


La postura anterior a la flexión hacia delante es conocida como bhadrasana. Se menciona en el Hatha Yoga Pradipika como una forma de sentarse para meditación.

La mariposa es una postura que nos ayuda a abrir las caderas sin demasiado dolor ni esfuerzo.

Realizarla frecuentemente o con peso debajo de las rodillas acelerará el proceso de apertura, pero este debe acompañarse con estiramiento del abductor.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas en el suelo

Ángulo sentada UPAVISTHA KONASANA



INDICACIONES

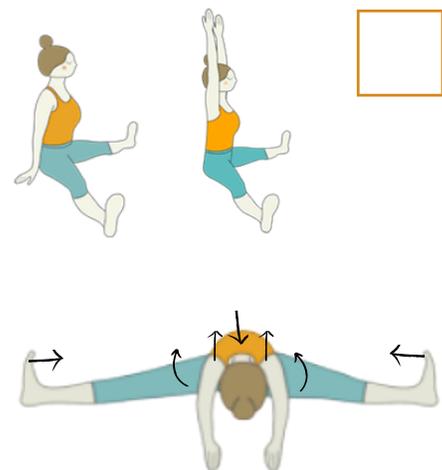
1. Iniciar en dandasana, separar los pies a una pierna de distancia, liberar el sacro
2. Inhalando subir brazos, recoger el abdomen, exhalando flexionarse hacia delante, contrarrestando el peso del torso con las caderas, empujándolas hacia delante y atrás
3. Colocar las manos en el suelo, inhalando alargar la columna, exhalando flexionarse hacia delante y bajar la cabeza
4. Mantener los pies en flex, las piernas extendidas
5. Mantener el abdomen recogido, el pecho elevado y los hombros lejos de las orejas

BENEFICIOS

- Fortalece piernas y caderas
- Otorga flexibilidad a los hombros
- Mejora la concentración
- Mejora el equilibrio
- Permite una buena respiración torácica
- Mejora la circulación sanguínea

CONTRAINDICACIONES

- Realizar suavemente si los músculos de las caderas están muy rígidos
- Personas con lesiones en las rodillas, isquiotibiales o espalda

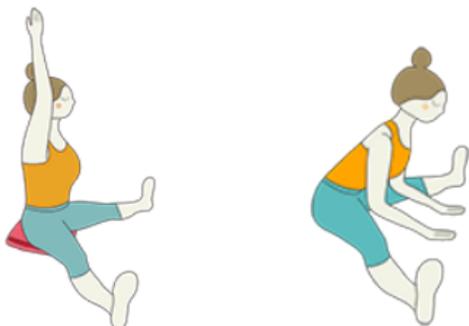


La traducción al español es "postura del gran ángulo con las piernas separadas". No es una postura del Hatha Yoga tradicional, pero fue agregada recientemente a la práctica de asanas.

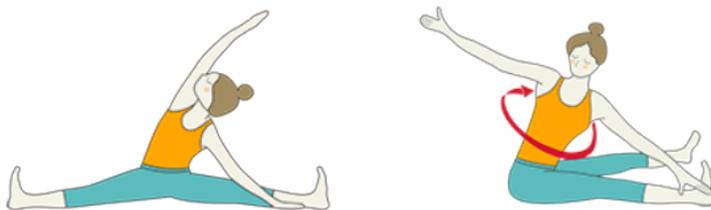
Es una postura que requiere elasticidad en la columna, las caderas y parte posterior de las piernas.

Es una buena postura integradora y nos ayuda a relajarnos.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas en el suelo

Paloma EKA PADA RAJAKAPOTASANA II



INDICACIONES

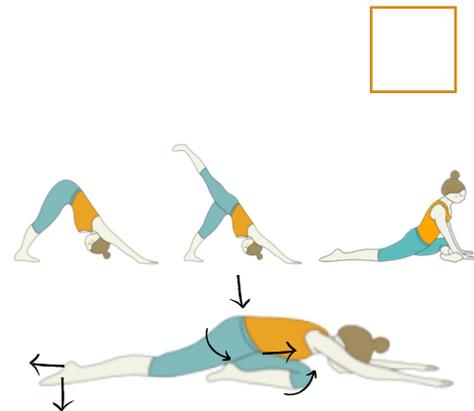
1. Iniciar en perro, inhalando subir una pierna, exhalando llevar la rodilla a la muñeca del mismo lado, colocar la tibia lo más paralela al borde del frente del tapete, dejando la rodilla por fuera de la cadera
2. Alejar el pie de atrás hasta que se sienta el estiramiento en la cadera
3. Colocar los manos a un costado de la pierna de adelante, inhalando alargar la columna, exhalando flexionarse hacia delante
4. Mantener las piernas activas, la cadera de adelante abierta y la de atrás cerrada
5. Mantener el abdomen recogido, el pecho elevado y la cabeza abajo

BENEFICIOS

- Otorga flexibilidad a los hombros
- Abre la cadera
- Disminuye la ansiedad
- Fomenta la relajación

CONTRAINDICACIONES

- Molestias en las rodillas, cervicales o tobillos
- Personas con hipertensión



Esta postura pertenece a la familia de las palomas, no puede encontrarse en la literatura medieval yóguica pero ha sido incorporada a la práctica de ásanas durante los últimos años.

EPRK II es una postura apertura de cadera y al mismo tiempo de relajación, que estimula la energía que pasa por el meridiano del estómago y de los pulmones. Forma parte de la práctica de Yin Yoga.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas en el suelo

Bote NAVASANA

INDICACIONES

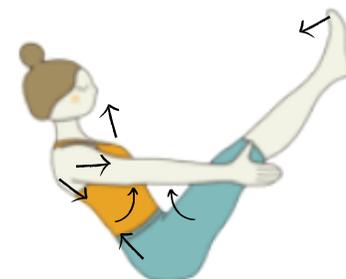
1. Iniciar en dandasana, flexionar las rodillas para que las plantas queden en el suelo, colocar las manos frente a los hombros, inclinarse hacia atrás, llevando el peso del cuerpo hacia los glúteos
2. Inhalando alargar la columna, recoger el abdomen y activar las caderas, exhalando extender las piernas
3. Mantener las piernas extendidas y juntas, haciendo fuerza una contra la otra
4. Mantener el pecho elevado y los hombros lejos de las orejas. La barbilla puede ir paralela al suelo.

BENEFICIOS

- Fortalece abdomen y caderas
- Mejora el equilibrio
- Mejora la concentración
- Mejora el funcionamiento del sistema digestivo

CONTRAINDICACIONES

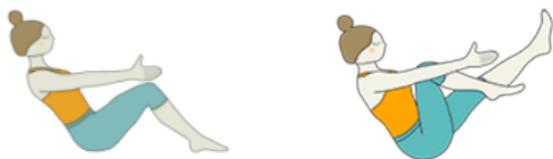
- Molestias en las rodillas, cervicales o tobillos
- Personas con hipertensión



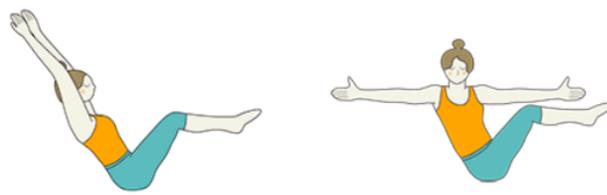
India es un lugar con muchos ríos, abundante vegetación, y muchas historias creativas acerca de la existencia humana.

Se dice que en donde hay ríos, inevitablemente habrá botes. El mito cuenta que las **personas** somos un Bote, que el **Samsara** es como navegar en aguas turbulentas, y que quien navega para llevarnos a un lugar seguro es **Dios**.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas en el suelo

Cara de vaca **GOMUKHASANA**



INDICACIONES

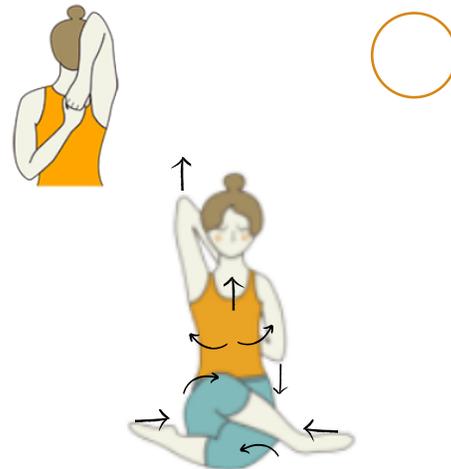
1. Iniciar en baddha konasana y cruzar las rodillas, colocar una sobre la otra
2. Separar brazos a los costados del cuerpo, inhalando colocas uno hacia arriba en rotación interna y el otro hacia abajo en rotación externa, flexionar los codos y enganchar las manos
3. Mantener el abdomen recogido, el pecho elevado y los brazos presionándose contra la espalda

BENEFICIOS

- Otorga flexibilidad a las caderas y hombros
- Tonifica los brazos
- Permite una buena respiración torácica
- Alarga la columna

CONTRAINDICACIONES

- Molestias en las rodillas, cervicales o tobillos
- Falta de elasticidad en las caderas
- Lesión en los hombros
- Personas con hipertensión



Esta postura crea un circuito de energía pránica que fluye a lo largo de la columna vertebral.

Es conocida como Cara de Vaca. En la cultura hindú, la vaca es un animal sagrado, del cuál es posible obtener ciertos productos alimenticios, algunos de ellos para ingesta y otros para rituales. Existen alimentos como el Ghee, la leche o el yogurt que se consumen hace miles de años. Gomukhasana fue creada para reverenciar a la vaca, retratando sus labios con las rodillas y orejas con los brazos.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas en el suelo

Mono HANUMANASANA



INDICACIONES

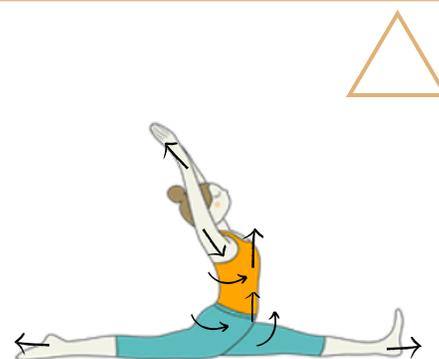
1. Iniciar en postura de corredor, caminar el pie de atrás hasta que se sienta el estiramiento en la cadera
2. Inhalando presiona las manos contra el tapete para levantar el torso y crear espacio en el área de la cadera, exhalando extiende la pierna de adelante
3. Mantener ambas piernas extendidas, haciendo fuerza en sentidos contrarios (atrás y adelante) y la cadera cerrada
4. Mantener el abdomen recogido, elevar el pecho y colocar las manos en el centro del pecho o juntar las palmas por encima de la cabeza

BENEFICIOS

- Fortalece, estira y tonifica las piernas, el abdomen y la espalda
- Mejora el equilibrio
- Mejora la alineación en el espacio
- Aumenta la paciencia y tolerancia a la frustración

CONTRAINDICACIONES

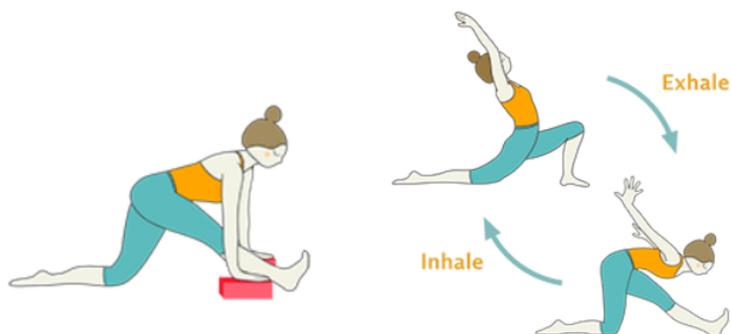
- Lesiones en glúteo, isquiotibial o caderas
- Embarazadas



Hanuman, es hijo de Anjana y el Dios del viento Vayu, es mitad humano, mitad Dios. Era un joven divino muy problemático y un día, hizo enfadar a Surya, el Dios sol, tanto así que lo asesinó. Vayu enfureció y tomó una inhalación profunda amenazando destruir la humanidad. Para calmarlo, Surya le devolvió la vida y lo envió a la tierra, con el único detalle, que no podía recordar su Divinidad.

Hanumanasana representa nuestro viaje desde la divinidad hacia la tierra, y la forma en que vamos alejándonos o acercándonos de

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas en el suelo

Rey Marichy **MARICHYASANA**

INDICACIONES

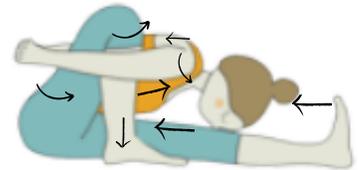
1. Iniciar en dandasana, flexionar una pierna hacia el hombro colocando el talón por debajo de la rodilla
2. Inclinarsse hacia el otro lado, y flexionarse hacia delante parcialmente. Con el brazo del mismo lado tomar la pierna flexionada y pegarla al torso
3. Abrir el brazo del mismo lado, rotar internamente el hombro y luego flexionar el codo para abrazar la pierna
4. Una vez que la pierna esté asegurada, llevar el otro brazo por detrás rodeando la espalda y enganchar las manos
5. Inhalando alargar la columna
6. Exhalando flexionarse hacia delante, plegarse y bajar la cabeza

BENEFICIOS

- Mejora el funcionamiento del sistema digestivo y reproductor
- Aumenta la fuerza y flexibilidad de la cadera
- Tonifica el abdomen

CONTRAINDICACIONES

- Molestias en las rodillas, cervicales o tobillos
- Personas con hipertensión



Marichy es uno de los hijos del Dios Brahma, su nombre significa Rayo de Luz.

Marichyasana es una postura moderna, descrita en el Yoga Makaranda, existen 4 variaciones formales, pero muchas otras no-formales con combinaciones distintas de movimientos articulares.

Una persona sin lesiones puede realizarla con un poco de práctica o ayuda de un cinturón de Yoga.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas en el suelo

Flor de loto **PADMASANA**

INDICACIONES

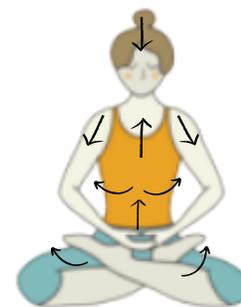
1. Iniciar en dandasana, flexionar una pierna y rotar externamente la cadera. Elevar el pie por encima del muslo y embonar el empeine sobre el muslo. Repetir del otro lado
2. Acercar las rodillas en la medida que sea posible para que los pulgares salgan por fuera de las piernas
3. Alargar la columna, recoger ligeramente el abdomen, relajar los hombros y dejar caer las manos sobre las piernas

BENEFICIOS

- Esta postura nos ayuda a estabilizar el cuerpo y centrar la mente para la meditación.

CONTRAINDICACIONES

- Molestias en las rodillas
- Lesiones en lo tobillos
- No realizar sin calentamiento

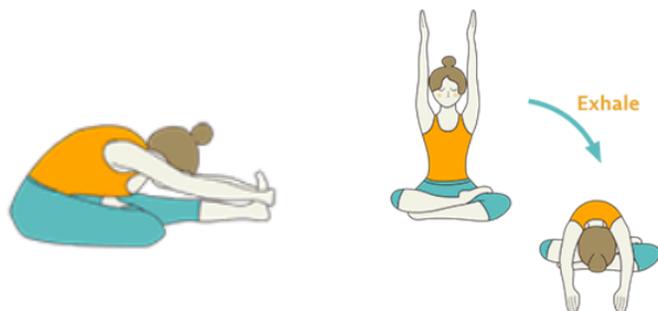


Universalmente el loto es un símbolo que transmite armonía, generalmente lo encontramos en pinturas hermosas, olores deliciosos y se lo relaciona a la literatura sagrada.

Esta postura se practica en muchas tradiciones como la Budista o Jainista.

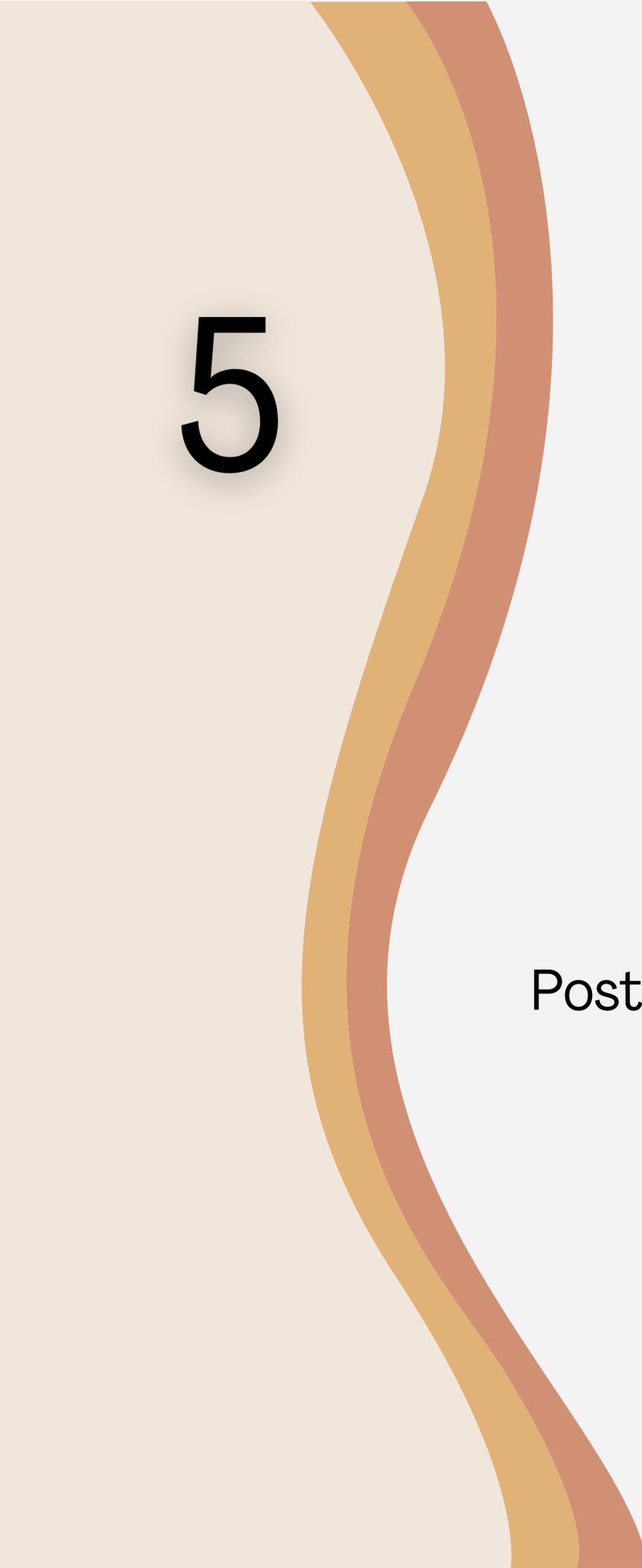
Al sentarnos en esta posición, nos transformamos en un loto en el que tarde o temprano florecerá la consciencia.

MODIFICACIONES



VARIACIONES





5

Posturas de fuerza

Posturas de fuerza

Tabla I PALAKASANA



INDICACIONES

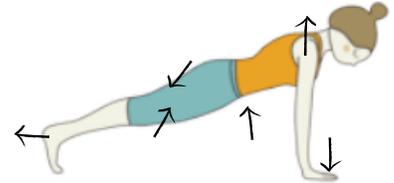
1. Iniciar desde postura de la mesa, separa rodillas al ancho de caderas y manos al ancho de hombros. Extender una pierna y luego la otra
2. Empujar con los talones hacia atrás, al mismo tiempo que se empuja con el pecho hacia delante
3. Presionar el suelo con los nudillos, mantener los brazos extendidos
4. En esta postura el cuerpo se encuentra completamente activo, mantener el abdomen recogido y la pelvis en retroversión

BENEFICIOS

- Fortalece piernas y caderas
- Otorga flexibilidad a los hombros
- Mejora la concentración
- Mejora el equilibrio
- Permite una buena respiración torácica
- Mejora la circulación sanguínea

CONTRAINDICACIONES

- Molestias en las rodillas, cervicales o tobillos
- Personas con hipertensión



Palakasana es la madre de las planchas. Es una postura muy beneficiosa que trabaja con la mayoría de los músculos del cuerpo.

Es posible tonificar, fortalecer y aumentar la resistencia realizándola periódicamente.

La plancha forma parte de cualquier clase de Yoga y nos permite prepararnos para posturas más avanzadas.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de fuerza

Tabla II PALAKASANA II



INDICACIONES

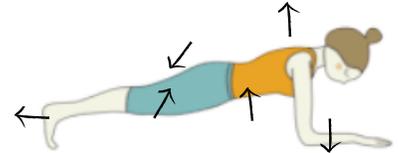
1. Iniciar desde mesa, colocar los codos donde se encuentran las manos, bajar antebrazos paralelos. Extender una pierna y la otra
2. Las indicaciones son las mismas que en la plancha, solo que en esta, las personas tienen la tendencia a separar los codos y en consecuencia dejan que los brazos se abran y el pecho colapse hacia abajo
3. La clave para una buena plancha II es presionar los antebrazos contra el suelo y hacer fuerza con los codos hacia dentro

BENEFICIOS

- Los mismos que para la tabla I

CONTRAINDICACIONES

- Molestias en las rodillas, cervicales o tobillos
- Personas con hipertensión

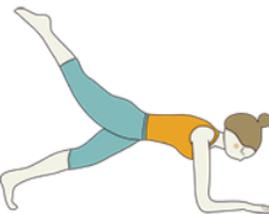


Palakasana II es una variación más avanzada de la postura tradicional.

Es un poco más pesada ya que requiere una activación abdominal mucho más profunda.

Para fortalecer hombros y brazos puedes hacer una combinación entre tabla I y tabla II.

MODIFICACIONES



VARIACIONES

Posturas de fuerza

Ocho puntos

CHATURANGA DANDASANA



INDICACIONES

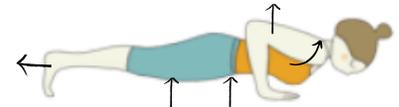
1. Iniciar en plancha y rotar los codos hacia atrás
2. Llevar el pecho hacia delante al mismo tiempo que se flexionan los codos
3. Colocar hombros, codos, caderas y talones en la misma línea y mantener los codos en un 90° aproximadamente

BENEFICIOS

- Fortalece brazos, hombros y muñecas, cuádriceps y músculos de la espalda alta
- Mejora la concentración

CONTRAINDICACIONES

- Alumnos principiantes
- Lesiones en muñecas, hombros o tobillos
- Lesiones en columna como lumbar o cervical



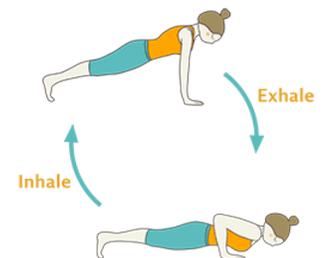
El maestro Sri Tirumalai Krishnamacharya, agregó esta postura a la práctica de vinyasa, para que podamos movernos con mayor fluidéz entre postura y postura.

Para realizar esta postura, necesitamos desarrollar fuerza en los tríceps para crear una línea larga entre talones, rodillas, caderas y hombros.

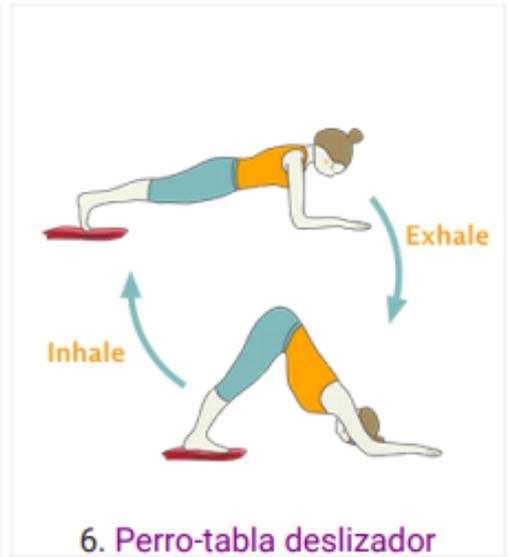
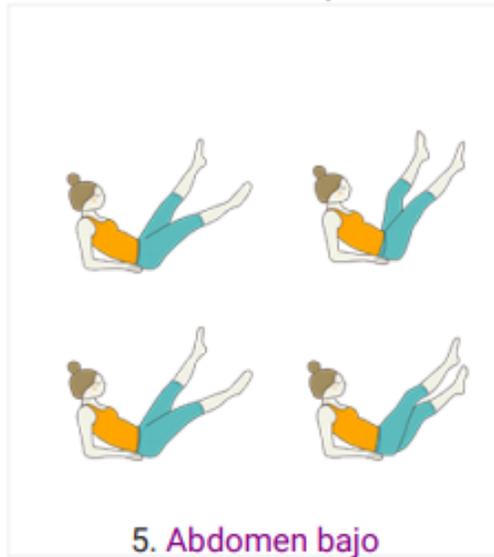
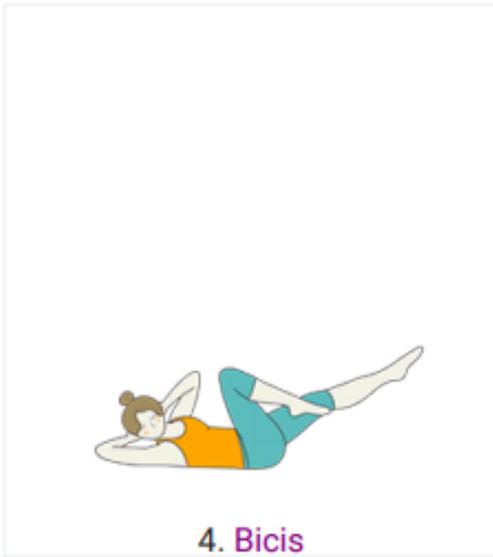
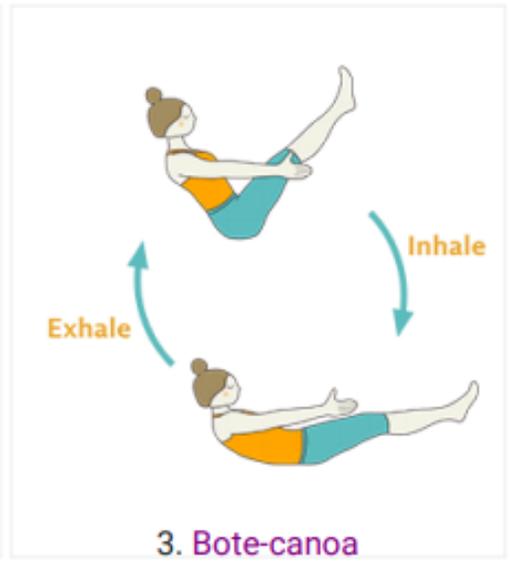
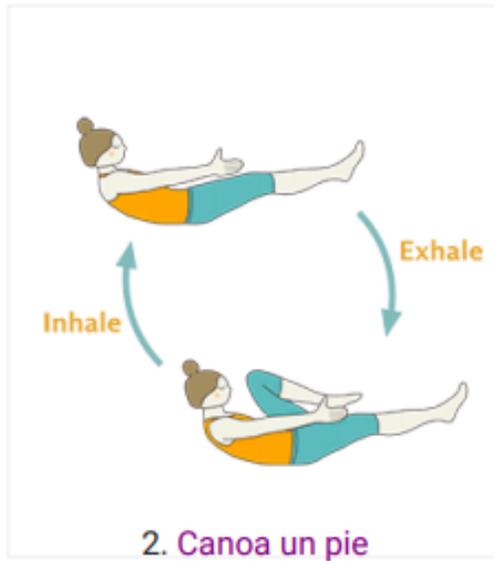
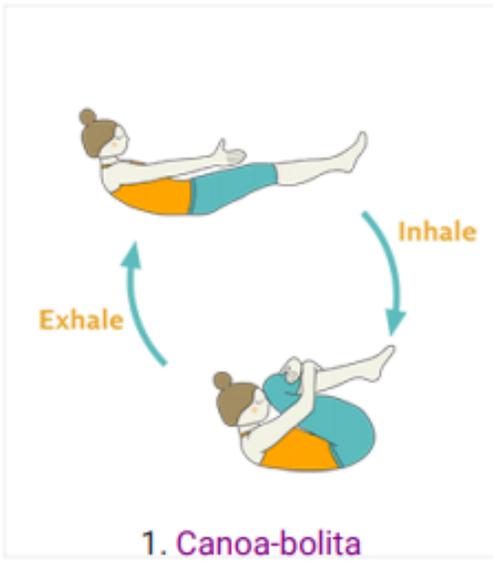
MODIFICACIONES



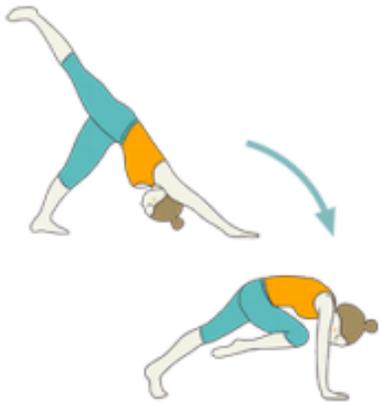
VARIACIONES



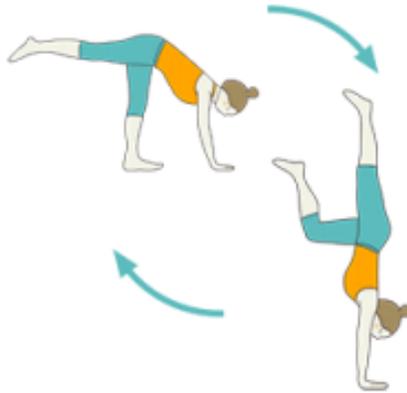
POSTURAS DE FUERZA EN ABDOMEN



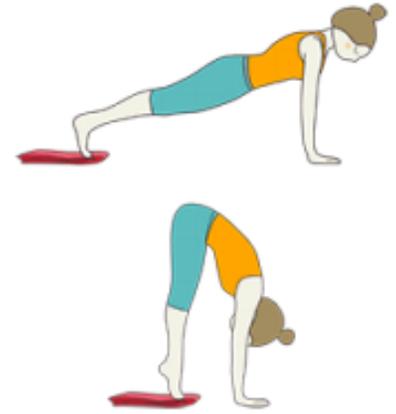
POSTURAS DE FUERZA EN BRAZOS



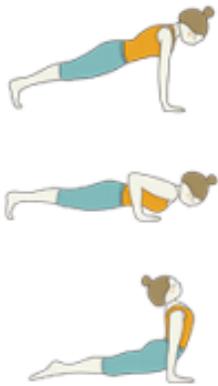
1. Perro-plancha



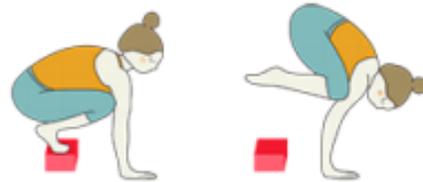
2. Parado de manos



3. Plancha-pinza deslizador



4. Plancha-chaturanga-perro



5. Cuervo



6. Cuervo-chaturanga



7. Perro-sukhasana

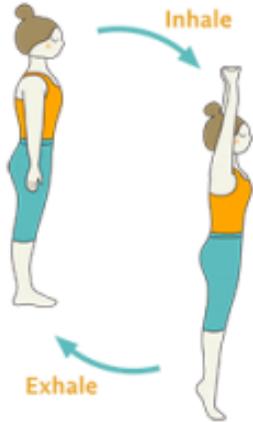


8. Puerta



9. Tabla

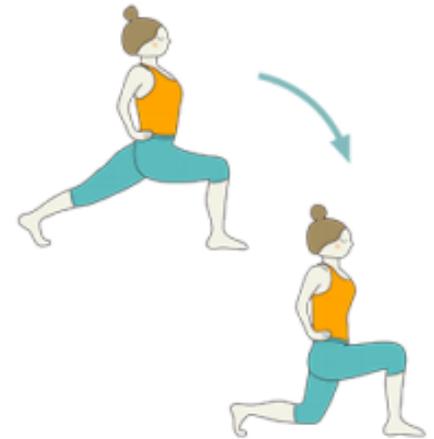
POSTURAS DE FUERZA EN PIERNAS



1. Espejo



2. Silla-pinza



3. Estocadas



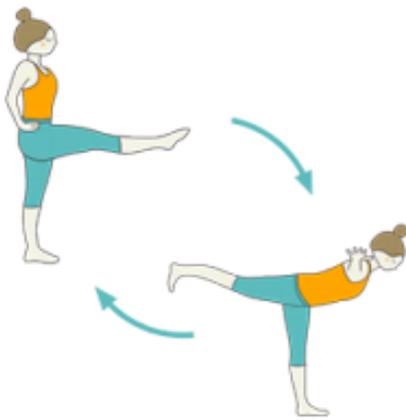
4. Media sentadilla



5. Sentadillas



6. Aguja



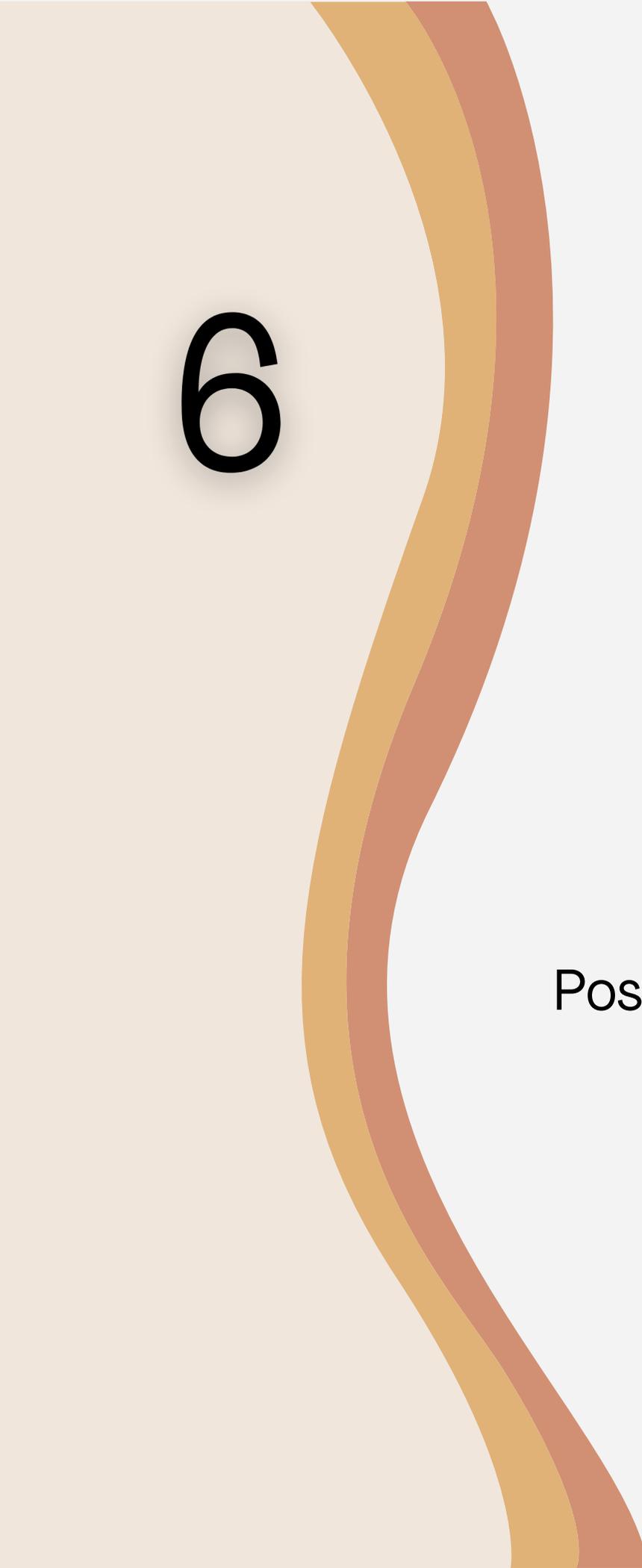
7. Montaña-avión



8. Roll-tadasana



9. Kaly



6

Posturas de arco

Posturas de arco

Puente **SETUBANDHASANA**

INDICACIONES

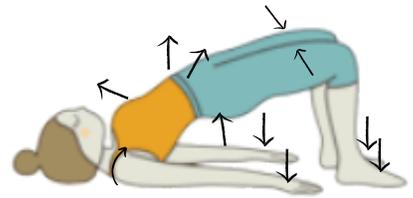
1. Iniciar recostado con las rodillas flexionadas y los brazos a los costados del cuerpo
2. Equilibrar el peso sobre las plantas, presionar palmas y pies contra el suelo
3. Inhalando elevar la cadera, llevar el peso hacia los pies y exhalar
4. Inhalando elevar la caja torácica y empujarla hacia arriba y en sentido contrario a los pies. Juntar las escápulas en la espalda y alarga la columna
5. Mantén los hombros en rotación interna y la barbilla separada del pecho

BENEFICIOS

- Fortalece piernas y caderas
- Abre el tórax lo que favorece la respiración en esa área
- Mejora la concentración
- Mejora la circulación sanguínea

CONTRAINDICACIONES

- Lesión en la columna
- Personas que sufren de migraña



La postura del puente, también aparece en el Ramayana. Se dice que Setubandhasana es el puente que conduce hacia la Divinidad.

Es una suave extensión de columna que se volvió popular en el siglo XIV.

Hoy en día es parte de la práctica regular y tiene muchos beneficios sobre la espalda y las caderas.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de arco

Perro cara arriba

URDVHA MUKHA SVANASANA



INDICACIONES

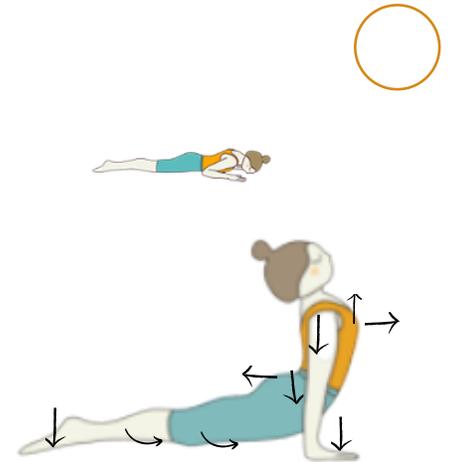
1. Iniciar en advasana, colocar las manos a los costados del torso, entre las costillas y los hombros
2. Presionar nudillos y empeines contra el suelo, inhalando elevar la espalda, comenzando desde la parte baja de la columna y hacia arriba
3. Mantener la pelvis en anteversión
4. Asegúrate de endurecer las piernas para proteger la columna

BENEFICIOS

- Fortalece brazos, piernas y espalda
- Otorga elasticidad a las caderas
- Permite una buena respiración torácica
- Abre el tórax

CONTRAINDICACIONES

- Molestias en las rodillas, cadera o columna
- Lesiones en muñecas u hombros
- Embarazadas



Las posturas de perro cara abajo, y cara arriba, representan un par de opuestos, son como karma y dharma; el cielo o el infierno.

Urdhva mukha svanasana, nos pone los pies sobre la tierra, nos recuerda que siempre hay que hacer lo correcto, y nos ayuda a identificarnos con la luz que hay dentro de cada uno.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de arco

Langosta SHALABASANA

INDICACIONES

1. Iniciar en advasana, colocar las piernas separadas al ancho de las caderas, mantener las rodillas y los empeines viendo hacia abajo
2. Colocar la pelvis en anteversión y ayudarse de los músculos de las piernas para presionarla contra el tapete
3. Inhalando elevar torso y piernas y exhalar
4. Mantener la mirada baja

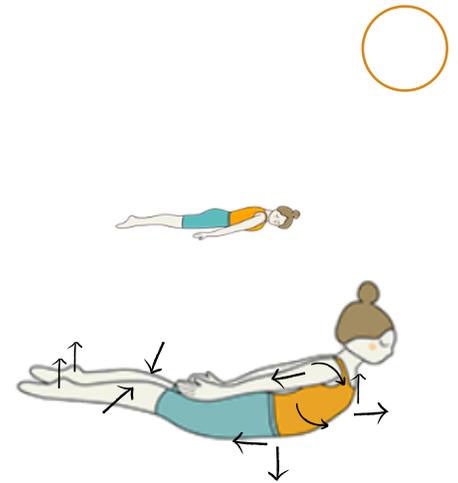


BENEFICIOS

- Fortalece espalda y piernas
- Otorga elasticidad a la cadera y hombros
- Abre el pecho lo que permite una buena respiración torácica

CONTRAINDICACIONES

- Molestias en las rodillas o columna
- Personas que sufren de ciática
- Precaución en días de menstruación
- Embarazadas



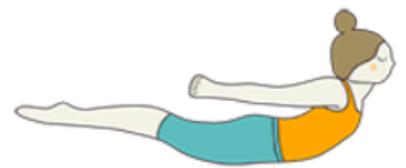
No existe ninguna historia mitológica que cuente algo sobre la langosta, no puede encontrarse en los textos antiguos de Hatha Yoga pero, se ha implementado en prácticas de yoga moderno durante los últimos cien años.

Es una extensión suave, que nos ayuda a fortalecer los músculos de la espalda, y nos prepara para arcos más avanzados.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de arco

Puente DHANURASANA

INDICACIONES

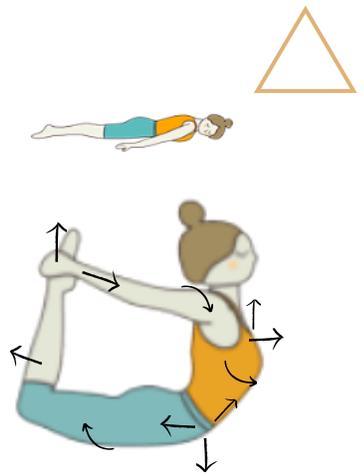
1. Iniciar en advasana
2. Flexionar rodillas al ancho de caderas y tomar los empeines, al mismo tiempo que se rotan los hombros internamente y se aprieta suavemente el abdomen.
3. Exhalar a través de la boca, inhalando patear hacia atrás, exhalando jalar las piernas en sentido contrario.
4. Tanto la muñeca como el talón están creciendo hacia arriba
5. Las caderas están en anteversión y el pecho en sentido se eleva hacia delante

BENEFICIOS

- Los mismos que shalabhasana

CONTRAINDICACIONES

- Molestias o lesiones en columna y hombros
- Embarazadas
- Personas con hipertensión



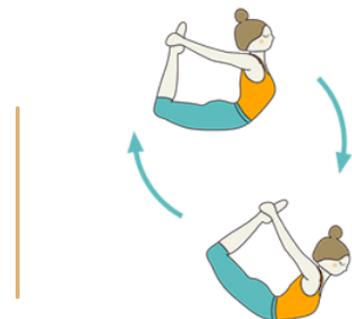
Dhanurasana es conocida como el arco, ya que la posición del cuerpo crea la forma de dicho objeto.

Se dice que al practicarla, tenemos un mejor manejo de aquellas armas que nos permiten defendernos de nuestros enemigos.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de arco

Camello USHTRASANA

INDICACIONES

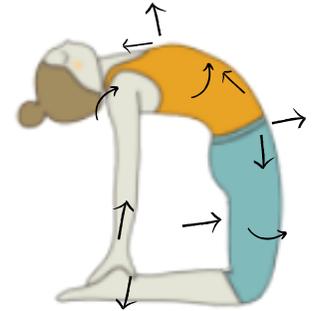
1. Iniciar en virasana
2. Llevar las manos hacia atrás, inhalando y empujar la cadera hacia delante, exhalando presionar empeines y tibias contra el suelo
3. Inhalando elevar el pecho, juntar las escápulas, rotar los hombros hacia delante, intentar conectar con talones o tobillos y exhalar
4. Mantener rodillas y caderas en la misma línea, así como pecho y frente paralelos al techo

BENEFICIOS

- Fortalece piernas
- Otorga flexibilidad a la parte de adelante del cuerpo
- Otorga elasticidad a los hombros
- Mejora la concentración y el equilibrio

CONTRAINDICACIONES

- Molestias o lesiones en columna u hombros
- Personas con migraña



El camello puede llegar fácilmente para algunos alumnos, pero para otros puede ser muy desafiante.

Ustrasana es conocida como la postura del camello, ya que la curvatura recrea su joroba.

Todas las posturas de arco nos ayudan a ser más compasivos y flexibles con nosotros mismos y los demás.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de arco

Arco URDHVA DHANURASANA



INDICACIONES

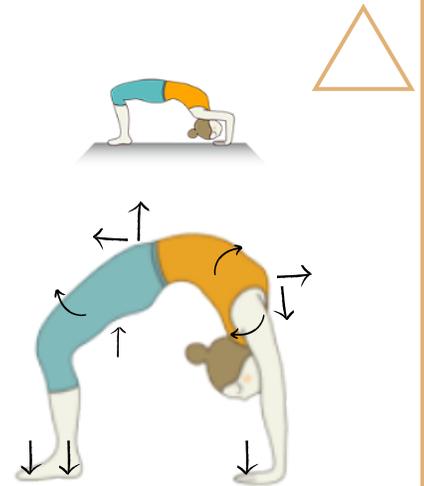
1. Iniciar en el suelo con las rodillas flexionadas y los talones cerca de los glúteos
2. Colocar las manos a los costados de las orejas con los dedos viendo hacia los pies
3. Equilibrar el peso sobre las plantas, inhalar y subir la cadera empujándola hacia el frente y hacia arriba y exhalar
4. Presionar manos contra el suelo, inhalando eleva tu tórax hacia arriba y hacia atrás
5. Mantener las piernas activas y la pelvis en anteversión
6. Empujar con los hombros y el pecho en sentido contrario a la pelvis

BENEFICIOS

- Fortalece piernas y espalda
- Otorga elasticidad a las caderas
- Otorga flexibilidad a los hombros
- Abre el tórax

CONTRAINDICACIONES

- Molestias o lesiones en los tobillos, caderas, columna, muñecas u hombros
- Personas con falta de elasticidad o fuerza
- Personas con presión alta
- Personas con problemas del corazón



Ésta postura es la cima de los arcos. La mitología cuenta que el Dios Vishwakarma tenía una hija que se había enamorado del Sol, pero sus rayos brillaban tan intensamente que Sanjana no podía abrazarlo.

Cansado de ver sufrir a su hija, Vishwakarma decidió cortar los rayos del Surya y cayeron a la Tierra. Estos formaron un aro de Luz, y Lord Vishnú lo encontró y usó para proteger la Tierra.

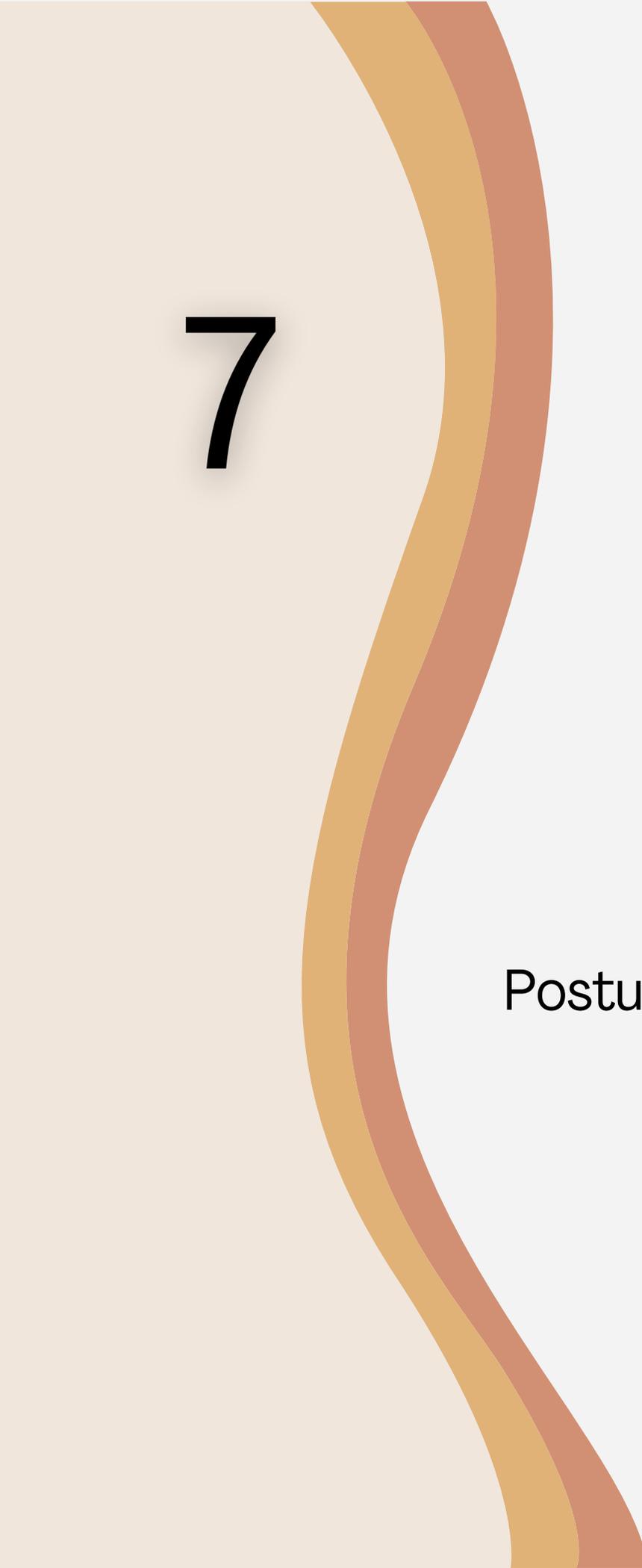
Este arco es un recordatorio de cuánto podemos hacer en nombre del amor.

MODIFICACIONES



VARIACIONES





7

Posturas de inversión

Posturas de inversión

Vela **SALAMBA SARVANGASANA**

INDICACIONES

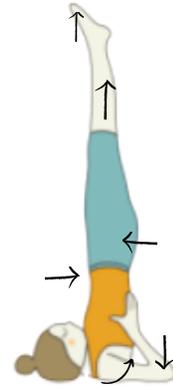
1. Iniciar sentado con piernas flexionadas o en pawanmuktasana. Tomar envión y dejarse caer hacia atrás para subir las piernas
2. Recargarse sobre los hombros para meter los codos y colocarlos lo más cerrados posible
3. Antes de extender las piernas asegurarse de que las caderas estén por encima de los hombros, luego activar glúteos para que se extiendan, y aductores para que se eleven las piernas y luzca una línea larga
4. Mantener los pies en flex o punta, la barbilla separada del pecho y pasar saliva varias veces

BENEFICIOS

- Fortalece los hombros y el cuello
- Es genial para después de correr
- Estimula la glándula tiroidea
- Mejora la digestión
- Reduce las várices

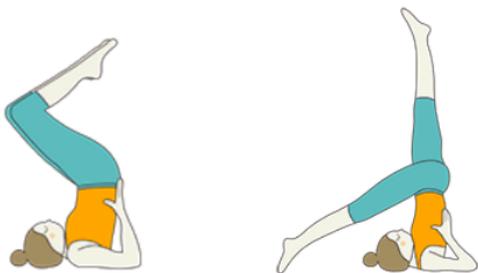
CONTRAINDICACIONES

- Molestias en las rodillas, cervicales o tobillos
- Personas con hipertensión
- Embarazadas

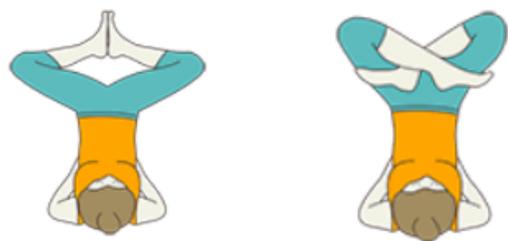


La postura de la vela tiene un misterioso origen, algunos creen que fue implementada por Sri Tirumalai Krishnamacharya alrededor de 1920, otros creen que se realizaba dentro de clases de Gimnasia suiza alrededor del 1990 y por último, otros creen que es una variación de Viparita Karani.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de inversión

Arado HALASANA

INDICACIONES

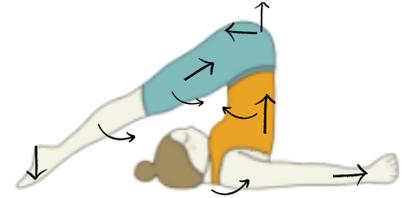
1. Iniciar en vela. Inhalando activar abdomen y caderas, exhalando flexionar las caderas y colocar los pies por detrás de la cabeza
2. Enlazar manos por detrás del cuerpo y jalar los hombros hacia atrás
3. Elevar las caderas activando el piso pélvico y mantener las piernas activas
4. Separar la barbilla del pecho, tragar saliva

BENEFICIOS

- Se estiran los músculos de la espalda
- Mejora el funcionamiento de la glándula tiroidea
- Mejora la digestión
- Alivia el asma, la toz, el resfrío, la migraña, el insomnio y el estrés.

CONTRAINDICACIONES

- Molestias en las rodillas, cervicales o tobillos
- Personas con hipertensión
- Embarazadas



El harado, es un objeto que usa el hermano de Krishna, Balaram, para evitar conflictos.

Muchas historias mitológicas nos cuentan acerca de conflictos que se disputan entre dos partes, generalmente hacen referencia a nuestra parte mundana y la espiritual.

Cuenta la historia que Balaram fue llamado para pelear una guerra y se opuso firmemente. Para preservar la paz, tomó un harado y cavó la tierra alrededor de la ciudad para que se formara un río y así evitar la batalla.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de inversión

Parado de cabeza I **SIRSASANA I**

INDICACIONES

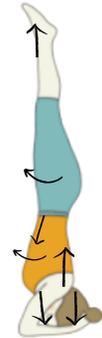
1. Iniciar en vajrasana, cruzar brazos y bajar los antebrazos al suelo, entrelazar los dedos y meter el meñique hacia dentro
2. Bajar la cabeza al suelo y abrazarla con las manos, meter los dedos de los pies hacia dentro y subir la cadera. Caminar hacia delante hasta que la espalda esté derecha
3. Activar las piernas, inhalando sube una flexionada hacia tu pecho y luego la otra
4. Presionar antebrazos y hombros contra el suelo, recoger el abdomen, activar fuertemente el cuerpo
5. Mantener pies en punta o flex

BENEFICIOS

- Fortalece la espalda, los brazos, el abdomen, el piso pélvico y las caderas.
- Mejora la concentración y el equilibrio
- Nos ayuda a respirar mejor
- Aumenta la circulación de sangre en la cabeza

CONTRAINDICACIONES

- Lesiones o molestias en muñecas, brazos o columna
- Embarazadas



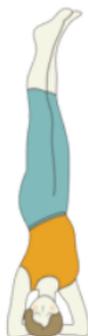
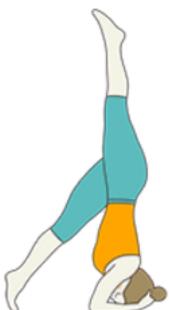
Sirsasana, es una antigua postura, reconocida en los textos de Hatha Yoga como un asana y al mismo tiempo como un mudra.

Le han puesto distintos nombres con el paso de los años pero el más popular es Salamba Shirshasana I.

El parado de cabeza integra la mayoría de las posturas. Generalmente asociamos la cabeza a la mente, y se cree que este es el punto donde comienza todo.

MODIFICACIONES

VARIACIONES



Posturas de inversión

Tripié

INDICACIONES

1. Iniciar en vajrasana, bajar las manos al suelo y colocarlas frente a las rodillas
2. Voltar los codos hacia atrás y llevar el pecho hacia delante para bajar la cabeza al suelo haciendo un triángulo equilátero con tus manos
3. Mete los dedos de tus pies hacia dentro y sube la cadera. Camina con hacia delante para poner la espalda lo más derecha posible, sube un pie o ambos, exáctamente igual que en sirsasana I
4. Presionar antebrazos y hombros contra el suelo, recoger el abdomen, activar fuertemente el cuerpo
5. Mantener pies en punta o flex

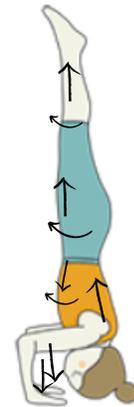
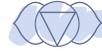
BENEFICIOS

- Los mismos que para Sirsasana I

CONTRAINDICACIONES

- Las mismas que Sirsasana I

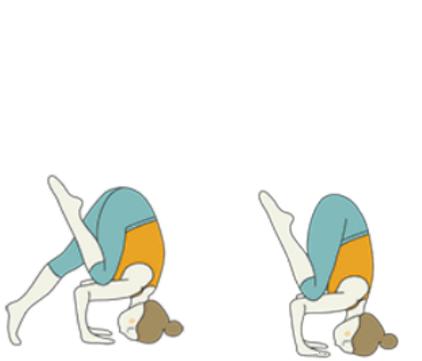
SIRSASANA II



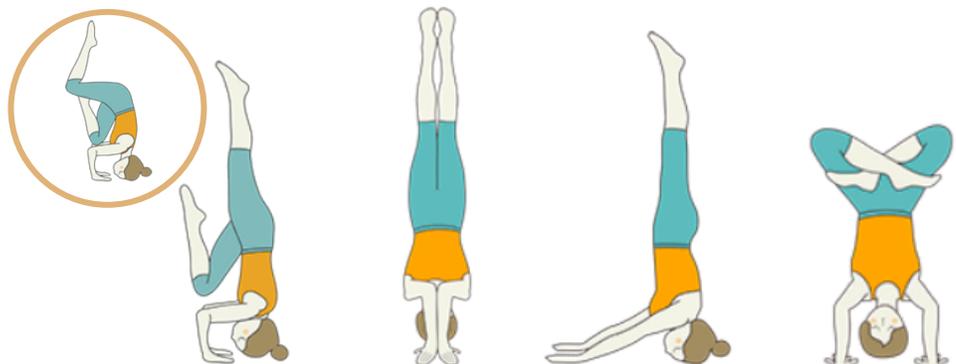
Ésta es una variación de Sirshasana I y por lo tanto, tiene la misma raíz mitológica.

Algunas personas encontrarán más fácil realizar el tripié que la postura anterior, o viceversa. Lo importante es practicar ambas y divertirse con las bonitas variaciones que podemos realizar.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de inversión

Pluma del pavo real **PINCHAMAYURASANA**



INDICACIONES

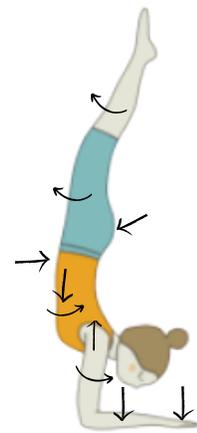
1. Iniciar en delfín, presionar los brazos contra el suelo y los empujar los codos hacia dentro, caminar hacia las manos hasta que la espalda esté derecha
2. Empujar los hombros hacia abajo para alejarlos de las orejas
3. Colocar la mirada hacia delante
4. Inhalando subir un pie o ambos igual que en sirsasana I y II y exhalar
5. Recoger abdomen, cerrar costillas, apretar glúteos y aductores. Mantener los pies en punta

BENEFICIOS

- Fortalece brazos, pecho, abdomen, espalda y caderas
- Mejora el equilibrio y la concentración
- Nos ayuda a tener mayor confianza en nosotros mismos

CONTRAINDICACIONES

- Debilidad en brazos
- Lesiones de hombros, codos o muñecas o columna
- Embarazadas



El parado de antebrazos tiene una hermosa historia. Representa la benevolencia, la simpatía y la paciencia.

Todos los animales tienen una relación especial con una deidad, en este caso, Pinchamayurasana lo tiene con Krishna, él se pone plumas de pavo real en la cabeza y las ata al cabello tocando su flauta.

Cuando estamos en esta ásana sentimos que por un momento se detiene el tiempo.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de inversión

Parado de manos **ADHO MUKHA VRKSHASANA**



INDICACIONES

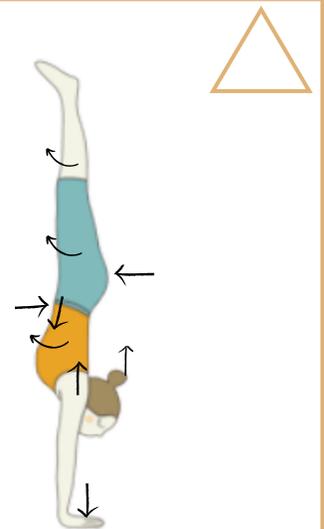
1. Iniciar desde postura del perro
2. Mantener la mirada en el centro de los pulgares para empujar con el pecho hacia ese sentido.
3. Recoger el abdomen, cerrar las costillas y realizar una suave flexión de cadera para crear una línea recta
4. Mantener las mismas activaciones musculares que para pinchamayurasana

BENEFICIOS

- Fortalece piernas y caderas
- Otorga flexibilidad a los hombros
- Mejora la concentración
- Mejora el equilibrio
- Permite una buena respiración torácica
- Mejora la circulación sanguínea

CONTRAINDICACIONES

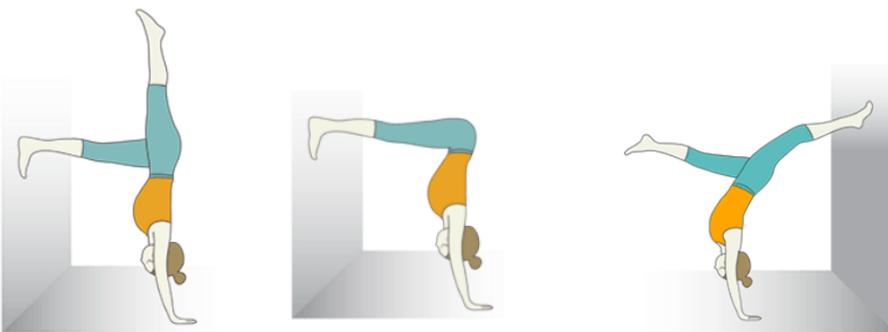
- Molestias en las muñecas, hombros o columna
- Embarazadas



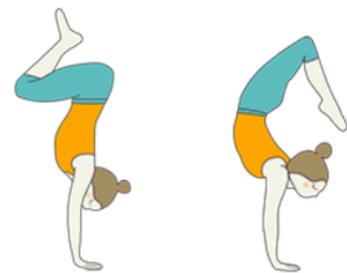
El parado de manos es una postura extremadamente desafiante, no es una postura clásica pero se implementó al yoga después del siglo XVIII.

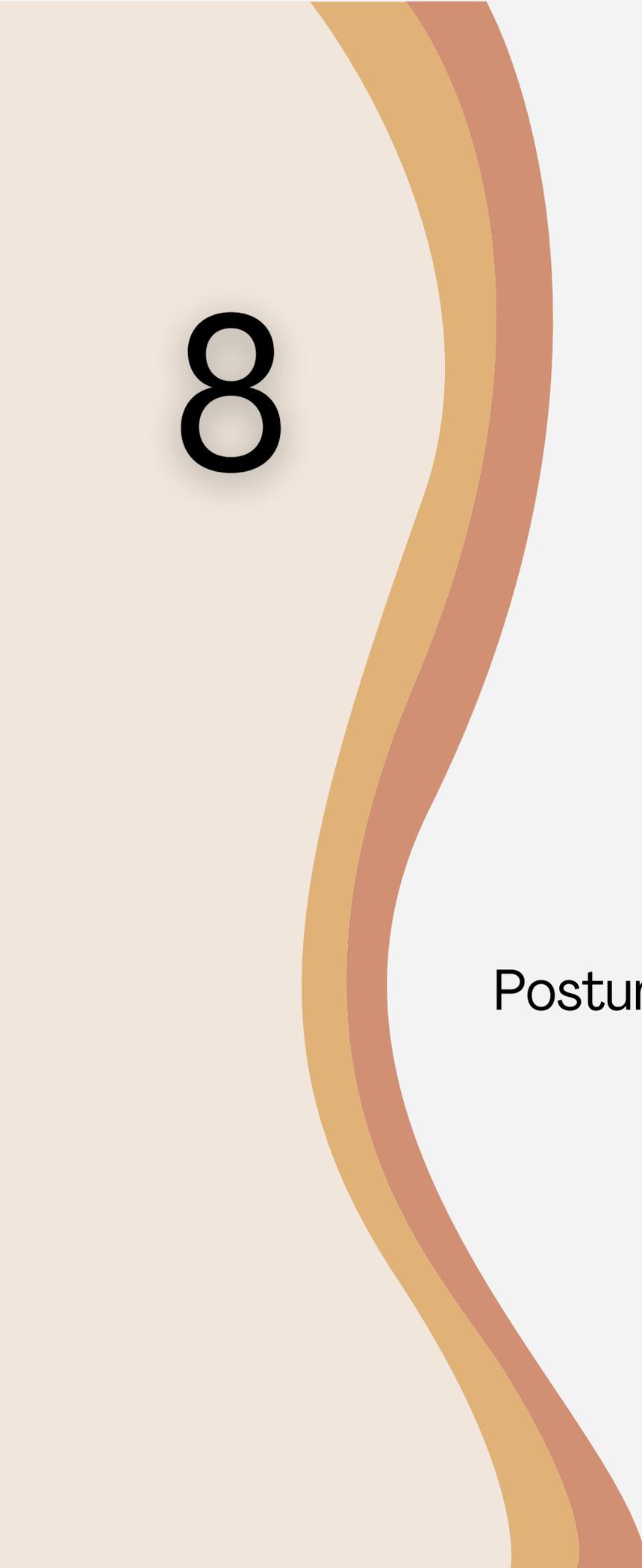
Generalmente podemos encontrar que la practican gimnastas, acróbatas, bailarines de breakdance y atletas.

MODIFICACIONES



VARIACIONES





8

Posturas de relajación

Posturas de relajación

Niño **BALASANA**

INDICACIONES

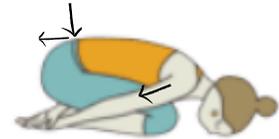
1. Iniciar en postura de la mesa, inhalar y exhalando llevar la cadera hacia atrás
2. Colocar el abdomen sobre los muslos y bajar la cabeza
3. Llevar los brazos atrás o hacia delante

BENEFICIOS

- Nos permite relajarnos después de posturas intensas
- Estira la espalda
- Brinda flexibilidad a las caderas y rodillas
- Alivia la migraña
- Mejora el sueño
- Reduce la ansiedad

CONTRAINDICACIONES

- Lesiones en la rodilla
- Abdomen inflamado
- Embarazadas



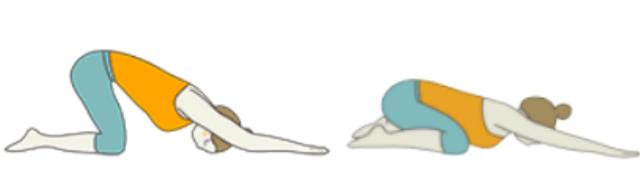
Existe una historia sobre Krishna, la reencarnación de Vishnú, que cuenta lo mal que se portaba esta deidad cuando era niño.

Por momentos, estaba totalmente confundido con las ilusiones mundanas y por otros era cautivado por las experiencias reales, que le recordaban su propia divinidad.

Estas situaciones también nos pasan en la vida cotidiana, y balasana nos ayuda a mantener el equilibrio entre los dos mundos.

MODIFICACIONES

VARIACIONES



Posturas de relajación

Torsión acostado

JATHARA PARIVARTTASANA



INDICACIONES

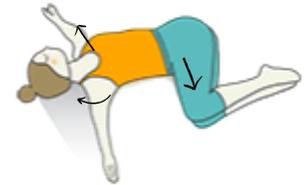
1. Iniciar en pawanmuktasana
2. Recorrer la cadera hacia el costado
3. Inhalar y exhalando dejar caer las piernas hacia el costado
4. Extender los brazos hacia los costados con las palmas viendo al suelo
5. Voltear a ver en el sentido contrario a las rodillas

BENEFICIOS

- Provee elasticidad al abdomen
- Mejora la digestión
- Relaja la espalda
- Disuelve emociones negativas

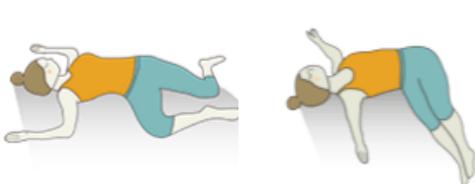
CONTRAINDICACIONES

- Lesiones o molestias en la columna
- Lesiones en la cadera o rodillas
- Las mujeres embarazadas la pueden realizar con soporte



Esta postura es una agradable torsión que nos ayuda a integrar los efectos de todas las posturas, además estira la columna y tiene un efecto energizante sobre el cuerpo.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de relajación

Bebé feliz

ANANDA BALASANA



INDICACIONES

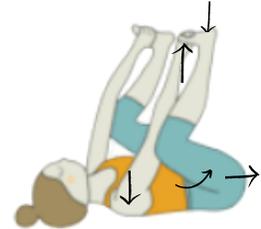
1. Iniciar en pawanmuktasana
2. Separar las rodillas y colocar los brazos por dentro de las piernas, tomar los pies por fuera
3. Inhalar y exhalando flexionar las caderas, colocar las rodillas un poco por fuera del torso
4. Mantener los pies en flex., la columna larga y el sacro pegado al suelo

BENEFICIOS

- Abre el pecho
- Otorga elasticidad a la columna
- Alivia el dolor de espalda
- Disminuye el ritmo cardíaco

CONTRAINDICACIONES

- Lesiones en las caderas o rodillas
- Embarazadas



En las hermosas historias mitológicas de la India, muchas veces encontramos que los personajes mueren y reencarnan una y otra vez.

Ananda balasana, representa al bebé feliz, y nos recuerda que la divinidad puede nacer y manifestarse en nosotros de la misma forma, una y otra vez.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de relajación

Paloma reversa **SUCIRANDHRASANA**



INDICACIONES

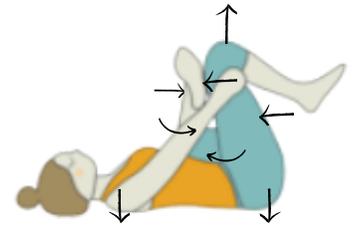
1. Iniciar acostado con piernas flexionadas, cruzar una pierna y colocar el tobillo sobre el muslo de la otra
2. Enhebrar la pierna de abajo y luego levantar ambas
3. Inhalando activar las piernas y colocar los pies en flex
4. Exhalando presionar la rodilla suavemente contra el hombro
5. Mantener la columna larga y el sacro pegado al suelo

BENEFICIOS

- Reduce la rigidez de las caderas
- Estira glúteos e isquiotibiales
- Alivia la ciática y el dolor de espalda
- Es una postura de recuperación y relajación
- Nos puede ayudar a prepararnos a entrar en paloma más avanzadas

CONTRAINDICACIONES

- Molestias en las rodillas, cervicales o tobillos
- Personas con hipertensión



La postura de la paloma reversa es una deliciosa postura de relajación.

Nos permite ganar elasticidad en las caderas y espalda con el mínimo de esfuerzo.

La gravedad nos ayuda a realizar el estiramiento, si nos sincronizamos con la respiración, podremos entrar muy profundo en nuestros músculos.

MODIFICACIONES



VARIACIONES



Posturas de relajación

Mariposa **SUPTA BADDHA KONASANA**



INDICACIONES

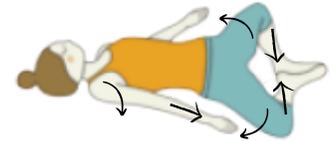
1. Iniciar acostado y flexionar caderas y rodillas
2. Separar las rodillas y juntar las plantas
3. Colocar los brazos a los costado del cuerpo o por encima de la cabeza

BENEFICIOS

- Estira el abdomen, caderas y abductores
- Es una excelente postura para relajación
- Permite meditaciones cortas agradables
- En conjunto con otras técnicas ayuda a aliviar el insomnio

CONTRAINDICACIONES

- Lesiones en caderas o rodillas
- Siática severa
- Dolor o molestias en espalda baja



Esta postura de relajación, nos permite realizar una apertura de cadera sin esfuerzo. Al estar acostados, la gravedad hace la mayor parte del trabajo.

Supta baddha konasana otorga alivio cuando una mujer está menstruando o embarazada.

Esta postura se recomienda realizar al final de la práctica como método de relajación.

MODIFICACIONES



Posturas de relajación

Cadaver **SAVASANA**

INDICACIONES

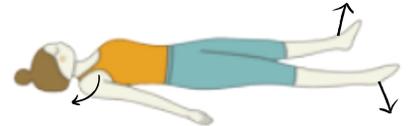
1. Iniciar acostado boca arriba
2. Separar las piernas más allá del ancho de la cadera y dejar caer los pies hacia el costado
3. Acomodar la pelvis en retroversión
4. Separar brazos y colocar las palmas viendo hacia arriba
5. Juntar las escápulas
6. Reacomodar el cráneo llevando la cabeza hacia el pecho y dejándola caer poco a poco

BENEFICIOS

- Nos permite realizar una relajación consciente
- Integra los efectos de todas las posturas

CONTRAINDICACIONES

- Personas con molestia en la columna

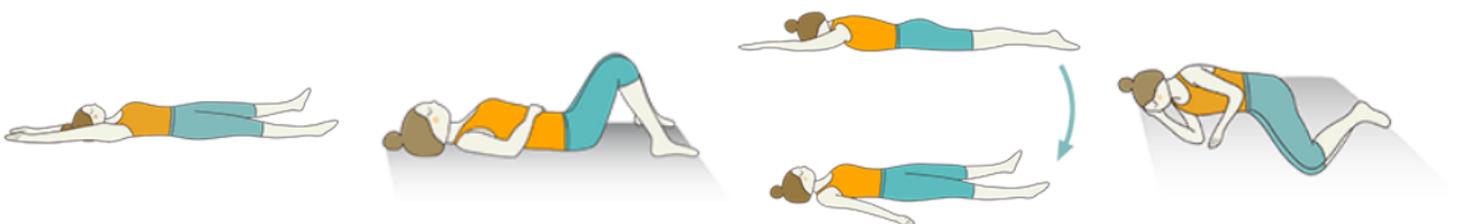


Esta postura le da un excelente cierre a la clase de Yoga, permite percibir el flujo de energía producido por las ásanas, entrar en un profundo estado de relajación e interiorización. También nos permite morir y renacer después de cada clase para Ser alguien nuevo

Diez minutos de relajación consciente en savasana equivalen a una hora completa de sueño profundo.

No es recomendable saltarse esta postura.

MODIFICACIONES





9

Secuencias de Yoga

SECUENCIA PARA MIGRAÑA



Tiempo estimado: 20 minutos

Acompaña con mantra Ramada sa say so hung

Pranayamas sugeridos: diafragmática y alternada



1. Montaña



2. Estiramiento de
cuello x30"



3. Baddha hasta
uttanasana x45"



4. Ashwa
sanchalana x45"



5. Bitilasana
marjaryasana x6Rep



6. Adho mukha
svanasana var. x30"



7. Ardha sirsasana x1'



8. Balasana x1'



9. Janu sirsasana
x1'30"



10. Setubandha
sarvangasana var. x2'



11. Sarvangasa var
x1'



12. Ananda balasana
x45"



13. Supta
matsyendrasana I x1'



14. Pawanmuktasana
x3Res



15. Savasana x8-10'



16. Nadi sodhana
x6Rep

SECUENCIA PARA INSOMNIO



Tiempo estimado: 15 minutos

Acompaña con: silencio

Pranayamas sugeridos: respiración diafragmática y chandra bedhana.



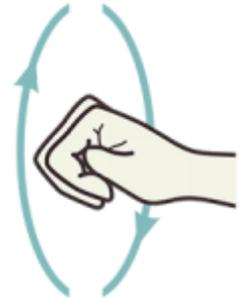
1. Savasana var x5Res



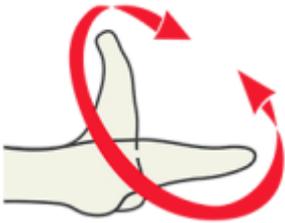
2. Torsión con piernas separadas x30"



3. Pawanmuktasna x30"



4. Círculos de muñeca x15Rep



5. Flex-ext de tobillo x15Rep



6. Banasana x60"



7. Sucirandhrasana x45"



8. Setubandha sarvangasana x1'30"



9. Pawanmuktasana x5Res



10. Supta utthita tadasana x60"



11. Viparita karani x2'



12. Sukhasana con diafragmática x20Res

SECUENCIA PARA ANSIEDAD



Tiempo estimado: 15 minutos

Acompaña con mantra "Om mani padme hung"

Pranayamas sugeridos: respiración completa y alternada



1. Respiración completa
x15Rep



2. Supta baddha konasana
x45"



3. Bitilasana Marjaryasana
x6Rep



4. Prasarita balasana x45"



5. Adho mukha svanasana
x5Res



6. Baddha hasta uttansana
x5Res



7. Medio saludo al sol



8. Paschimottasana
x60"



9. Baddha konasana x45"



10. Supta matsyendrasana
x60"



11. Setubandha
sarvangasana x6Res



12. Savasana 4'

SECUENCIA DE HATHA PARA ENERGÍA POSITIVA



Tiempo estimado: 25 minutos

Acompaña con mantra "SAT NAM" Soy verdad. Soy el que soy. Lleno. Perfecto. Completo.

Pranayamas sugeridos: respiración completa y surya bedhana



1. Sukhasana



2. Bitilasana
Marjaryasana x5Rep



3. Adho mukha
svanasana x8Res



4. Tadasana



5. Parsva urdhva
tadasana x5Res



6. Parsva urdhva
tadasana x5Res



7. Trikonasana x5Res



8. Trikonasana x5Res



9. Prasarita
padottanasana C x5Res



10. Balasana x5Res



11. Ustrasana Var. xRes



12. Janu sirsasana x45"



13. Janu sirsasana x45"



14. Tarasana x5Res



15. Pawanmuktasana
x30"



16. Savasana 5'

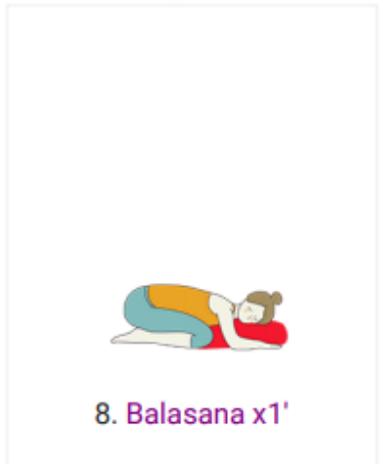
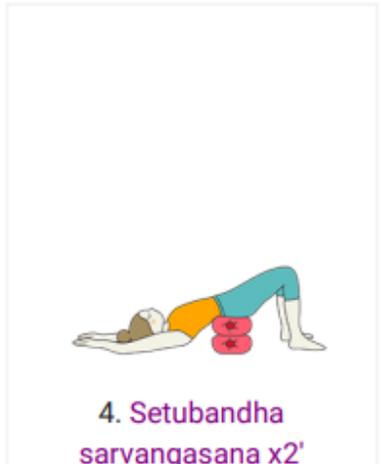
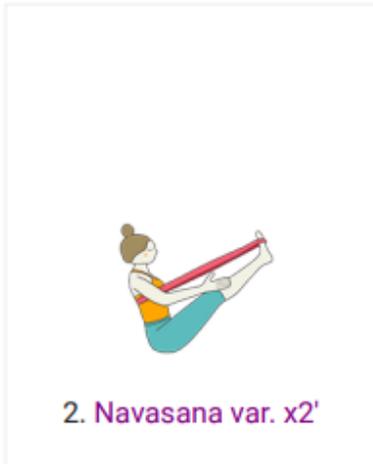
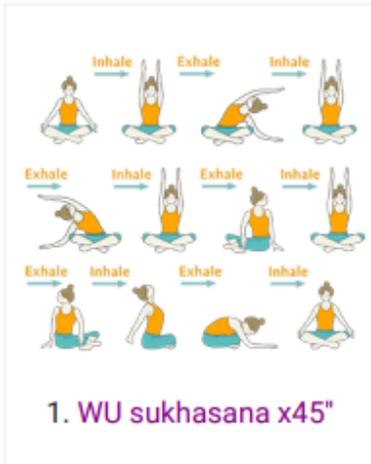
SECUENCIA PARA MENSTRUACIÓN



Tiempo estimado: 20 minutos

Acompaña con mantra "Rama da sa say so hung"

Pranayamas sugeridos: respiración diafragmática o natural



SECUENCIA PARA CÓLICOS



Tiempo estimado: 45 minutos

Acompaña con mantra Gayatri mantra

Pranayamas sugeridos: respiración diafragmática y ujjayi



1. Tadasana



2. Tadasana var.



3. Malasana



4. Ashta chandrasana
x3Res



5. Utkata konasana var.
x3Res



6. Utthita ashwa
sanchalanasana x3Res



7. Ardha
hanumanasana x5Res



8. Parivrtta UAS x3Res



9. Malasana x5Res



10. Tadasana var.



11. Malasana



12. Ashta chandrasana
x3Res



13. Utkata konasana
var. x3Res



14. Utthita ashwa
sanchalanasana x3Res



15. Ardha
hanumanasana x5Res



16. Parivrtta UAS x3Res

SECUENCIA PARA CÓLICOS



17. Malasana x5Res



18. Tadasana var.



19. Supta baddha konasana x3'



20. Supta Padang. var x6Res



21. Baddha konasana



22. Baddha konasana x8Res



23. Janu sirsasana x5Res



24. Paschimottasana var. 2'



25. Upavistha konasana x6Res



26. Parivrrta UK x4Res



27. Parsva UK x4Res



28. Torsión en suelo x5Res



29. Pawanmuktasana



30. Viparita karani x2'



31. Pawanmuktasana



32. Savasana x8'