The image features a collection of ten grey silhouettes of human figures in various yoga poses, arranged in a circular pattern around the central text. The poses include: a standing balance pose (Vrikshasana) on the top left; a meditative lotus pose (Padmasana) at the top center; a meditative lotus pose with arms raised (Urdhva Padmasana) at the top right; a seated twist (Marichyasana) on the right; a standing arm balance (Dhanurasana) at the bottom left; a standing wide-legged pose (Prasarita Padottanasana) at the bottom center; a handstand (Adho Mukha Vrksasana) at the bottom right; and a backbend (Urdhva Dhanurasana) on the far right. The text 'Asanas de Yoga' is centered in a purple serif font.

Asanas de Yoga

El objetivo de la Asana

- Obtener cierta indiferencia de los sentidos. La conciencia ya no está perturbada por la presencia del cuerpo.
 - La asana es concentración en un solo punto.
- Pone fin a las fluctuaciones y a la dispersión de los estados instintivos y mentales.

Posturas de Yoga

Se pueden practicar a cualquier edad.

Las asanas se realizan despacio, con concentración, coordinadas con una respiración profunda y consciente.

Fortalecen el cuerpo y tienen efectos positivos sobre la mente y el alma.

Mejoran la flexibilidad de la columna y las articulaciones, fortalecen los músculos del cuerpo, las glándulas y los órganos internos.

El cuerpo es tonificado y recupera su forma ideal.

La práctica regular de asanas libera fuentes de energía desconocidas y te llevan a una nueva sensación de bienestar físico.

Los suaves movimientos tienen también un profundo beneficio espiritual: nos ayudan a superar el miedo, desarrollar la confianza y encontrar la **paz interior**.

"Las asanas te harán fuerte, libre de enfermedades y más flexible".

Hatha Yoga Pradipika

No hay límite de edad para practicar yoga



Tipos de Asanas

EXISTEN MILES DE ASANAS O POSTURAS.



Las asanas corresponden a las distintas formas de sentarse que tienen las diferentes especies de este universo.

Pueden dividirse ampliamente en dos grupos principales:

- ❖ POSTURAS CULTURALES
- ❖ POSTURAS DE MEDITACIÓN

POSTURAS CULTURALES

- ✓ En oriente, quienes se ejercitan en el dominio de su cuerpo suelen ser *faquires o yoguis*, y en occidente, atletas.
- ✓ Mientras que en occidente se usa el ejercicio físico como una manera de desarrollar el cuerpo, los músculos y las articulaciones.
- ✓ Por sus múltiples beneficios, se han utilizado para prevenir y corregir muchos trastornos. Si hubiera que exponer detalladamente cada aplicación fisiológica de cada asana, sería demasiado largo.
- ✓ Cada posición es el resultado de milenios de investigación, y tales esquemas corporales favorecen tanto a la mente como a las energías y al propio cuerpo.
- ✓ El número de asanas que responden a las diferentes necesidades de los sistemas: muscular, digestivo, circulatorio, glandular, nervioso, es incontable.
- ✓ Pueden ser ejecutadas por toda clase de personas, cualesquiera que sean su edad o su grado de salud o enfermedad. Se pueden practicar:
 - de pie
 - sentados
 - tumbados
 - de rodillas
- ✓ Estas posturas sirven para lograr mejor salud y fortaleza.

POSTURAS CULTURALES

137 HALF FORWARD BEND

139 HALF FORWARD BEND

140 LEG CRADLE POSE

141-143 SNAKE POSE / NAGASAN

161 INCLINE PLANE / KATIKASAN

162 KATIKASAN

163 KATIKASAN

179 BOAT POSE / NAVASAN

180-184 LOCUST / SALAMHASAN

181 SALAMHASAN

198 PIGEON

199 PIGEON

200 HOMAGE TO THE SUN / SURYA NAMASKAR

218 SQUATTING POSE

219 TIP TOE POSE / PADANGUSTHASAN

220 PADANGUSTHASAN

221 BALANCING COMPASS

222 BALANCING ARCHER

242

243 URDHVE PRASARITA EKA PADASAN

244

245

242-244 ONE LEG STRETCHED OUT POSE / URDHVE PRASARITA EKA PADASAN

258

259 URDHVE PRASARITA EKA PADASAN

245-246 ONE LEG POSE / DURVASASAN

260

259-260 TRIANGLE / TRIKONASAN

TRIKONASAN



POSTURAS DE MEDITACIÓN

Las posturas de meditación están indicadas principalmente para:

- propósitos contemplativos
- para realizar Hapa yoga

Se llama “japa” a la repetición de cualquier mantram o nombre divino.

Las posturas de meditación ayudan a:

- desconectar la mente de las preocupaciones y ansiedades de la vida diaria.
- calman los nervios.
- relajan el cuerpo.
- proporcionan equilibrio.

Por la práctica de las asanas las distracciones físicas y mentales van desapareciendo.

Tipos de Asanas de Yoga

- **De flexión:** Masajea órganos abdominales y estiran la parte posterior del cuerpo ("*La mesa*")
- **De extensión:** Realizan un masaje en la zona lumbar y ensanchan la caja torácica. ("*Cobra ascendente*" y "*Luna llena*").
- **De rotación:** Mejoran flexibilidad de la columna y limpian órganos abdominales. ("*Doble torsión de pie*").
- **De inversión:** Mejoran irrigación sanguínea en la cabeza. ("*Doble perro*")
- **De equilibrio:** Mejoran concentración y equilibrio. ("*Doble árbol*" y "*Doble bailarín*")
- **Laterales:** Mejoran flexibilidad de la columna y masajean el hígado. ("*Doble luna*")
- **De fuerza:** Mejoran la fuerza. ("*Doble silla*" y "*Doble perro*")
- **Posturas de descanso:** Favorecen la relajación. ("*Doble embrión*", "*Almas gemelas*" y "*Doble shavasana*")

Calentamiento



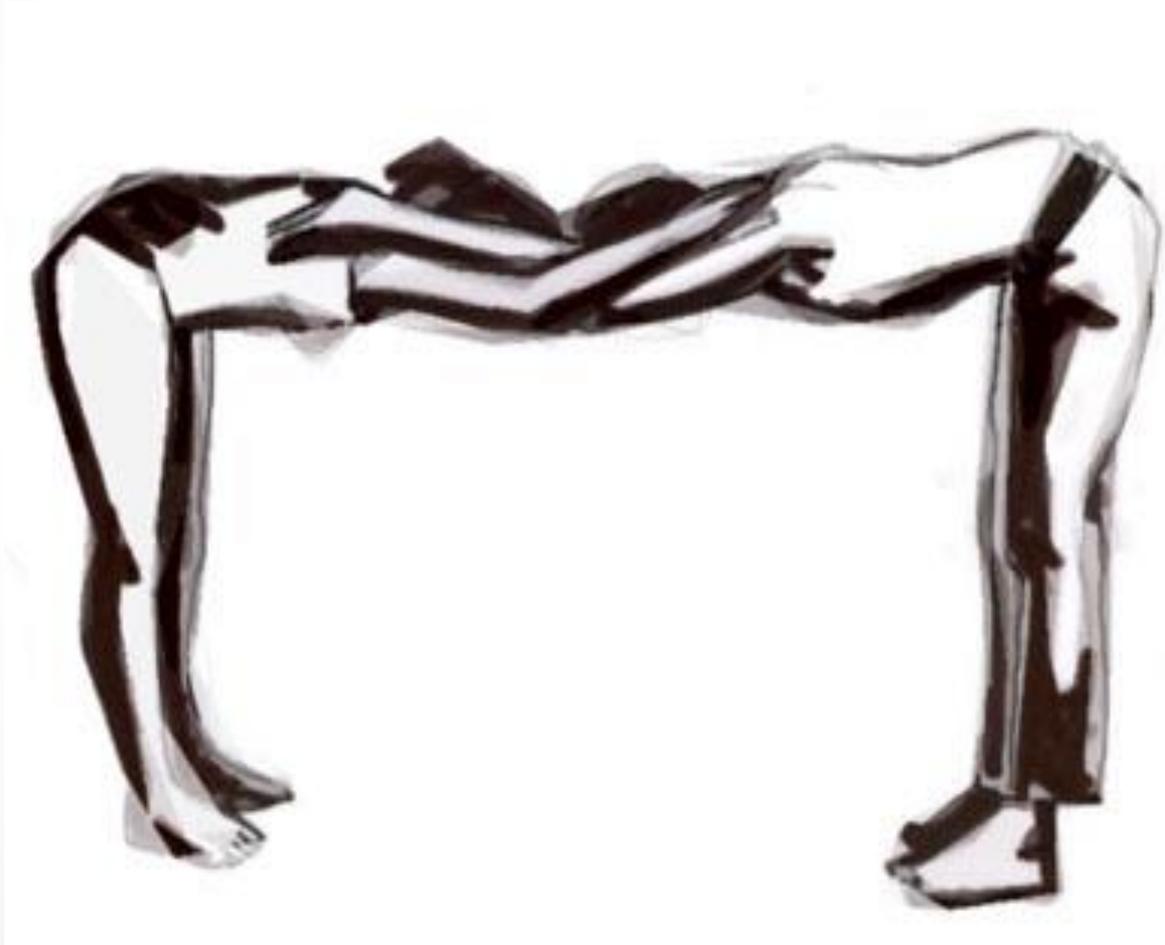
Asanas y Respiración



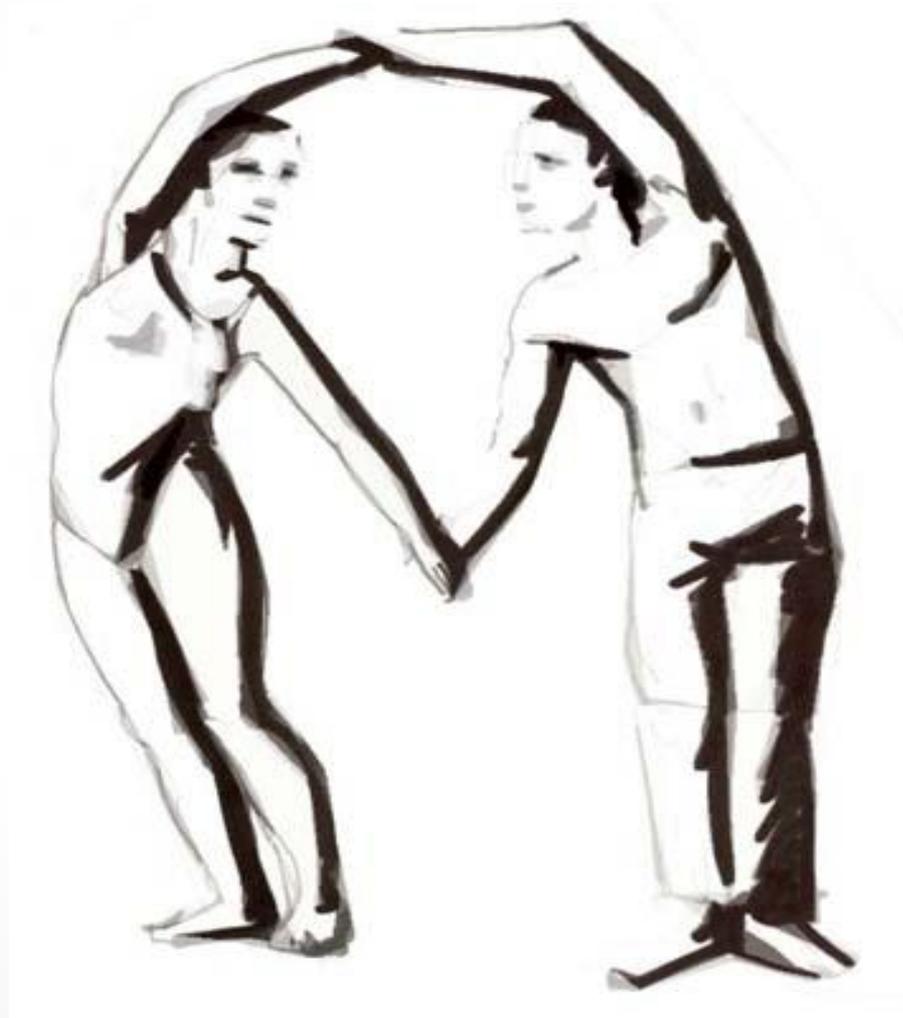
Del árbol



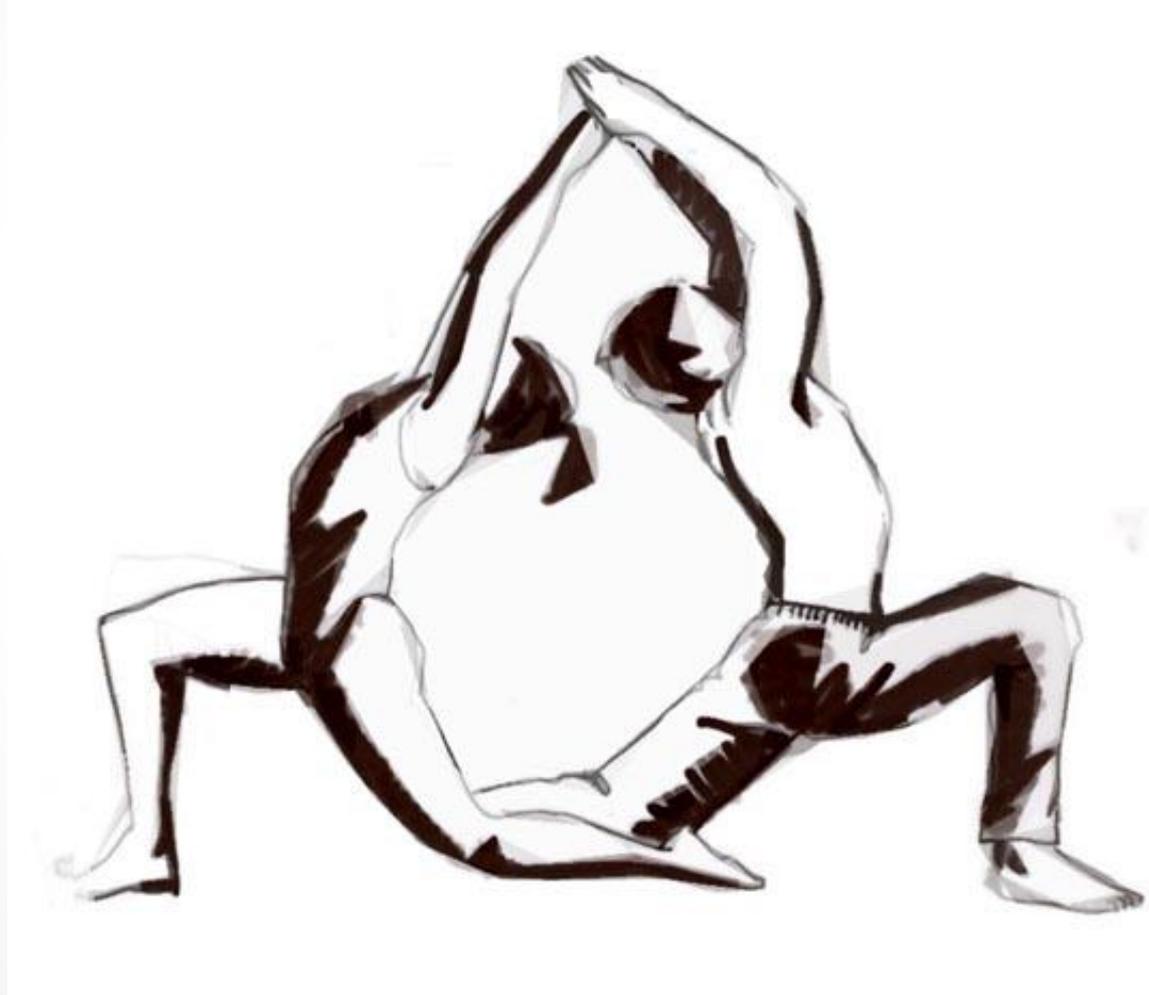
Postura de flexión: "La mesa"



Postura de extensión: "Cobra ascendente"



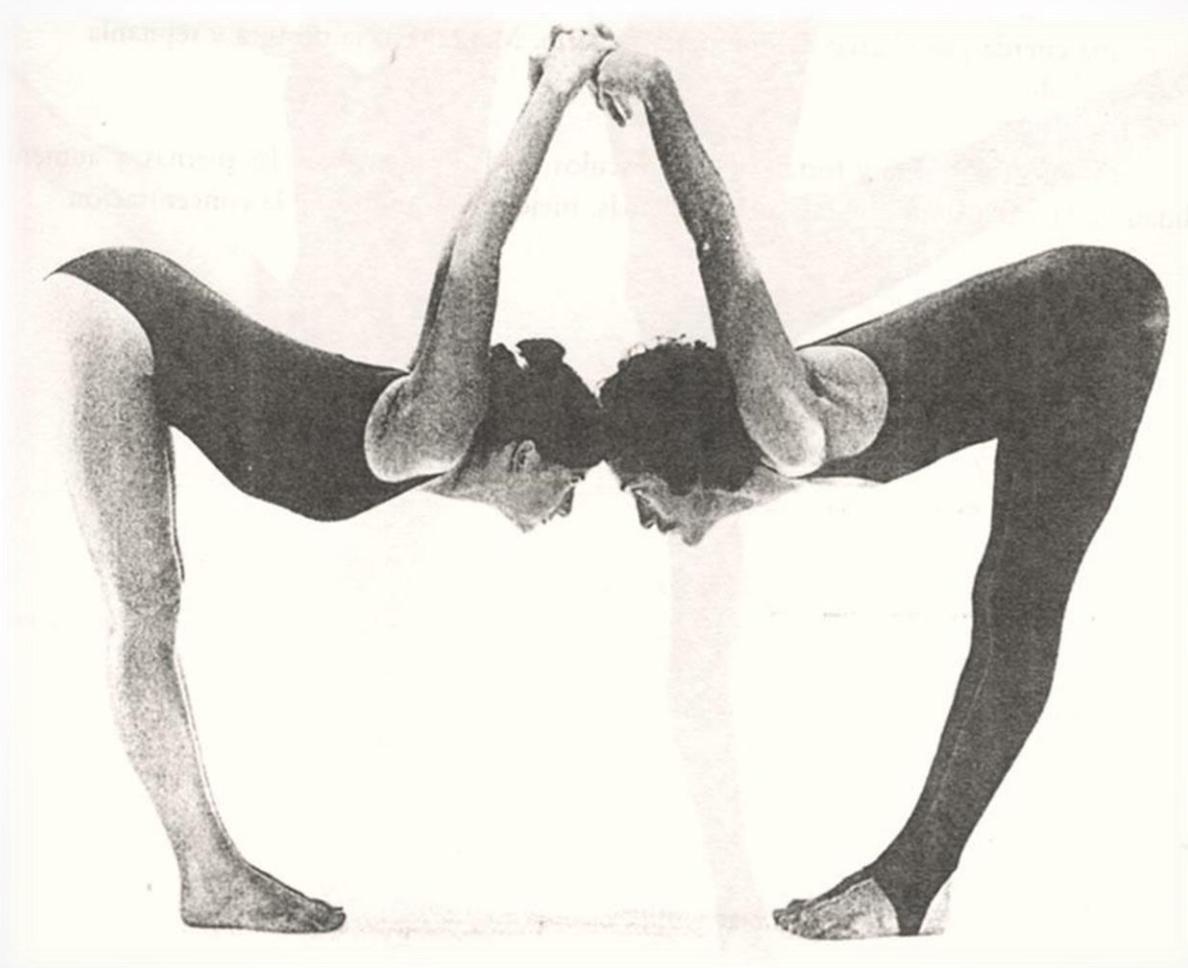
Postura de extensión: Luna llena



Postura de equilibrio: "Doble bailarín"



LA CORONA DEL REY



Postura de rotación: "Doble torsión de pie"



Postura de descanso: "Doble embrión"



Postura de equilibrio: "Doble árbol"



Posturas de descanso: "Doble shavasana"



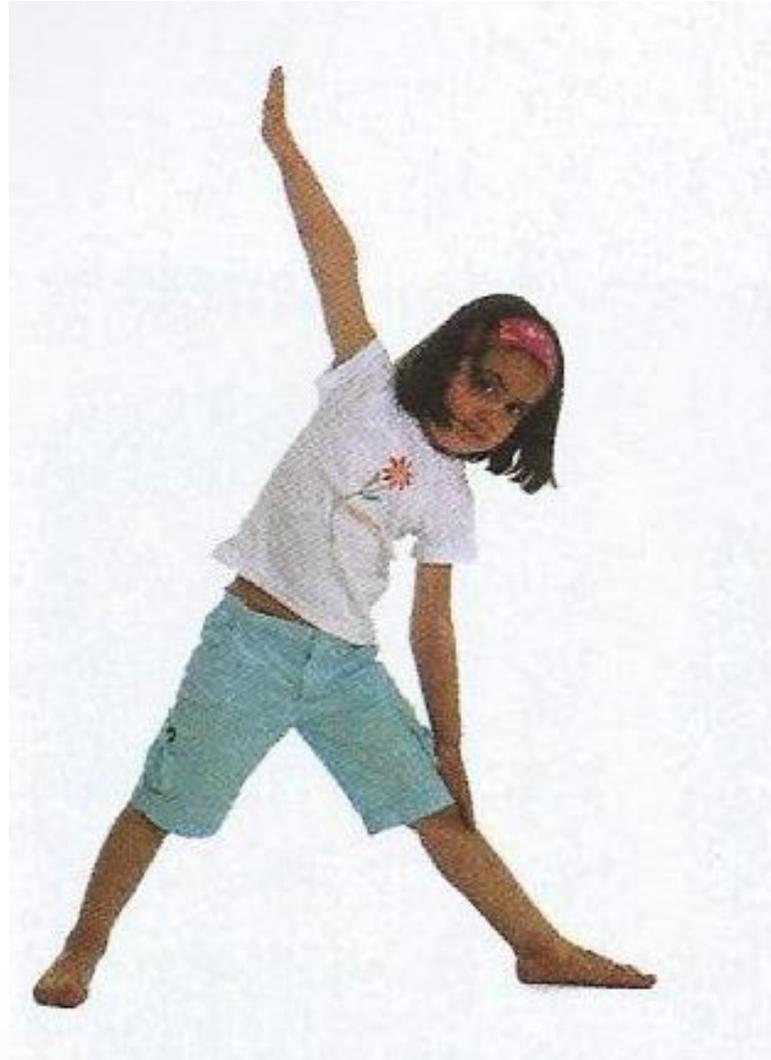
Postura de descanso: "Almas gemelas"



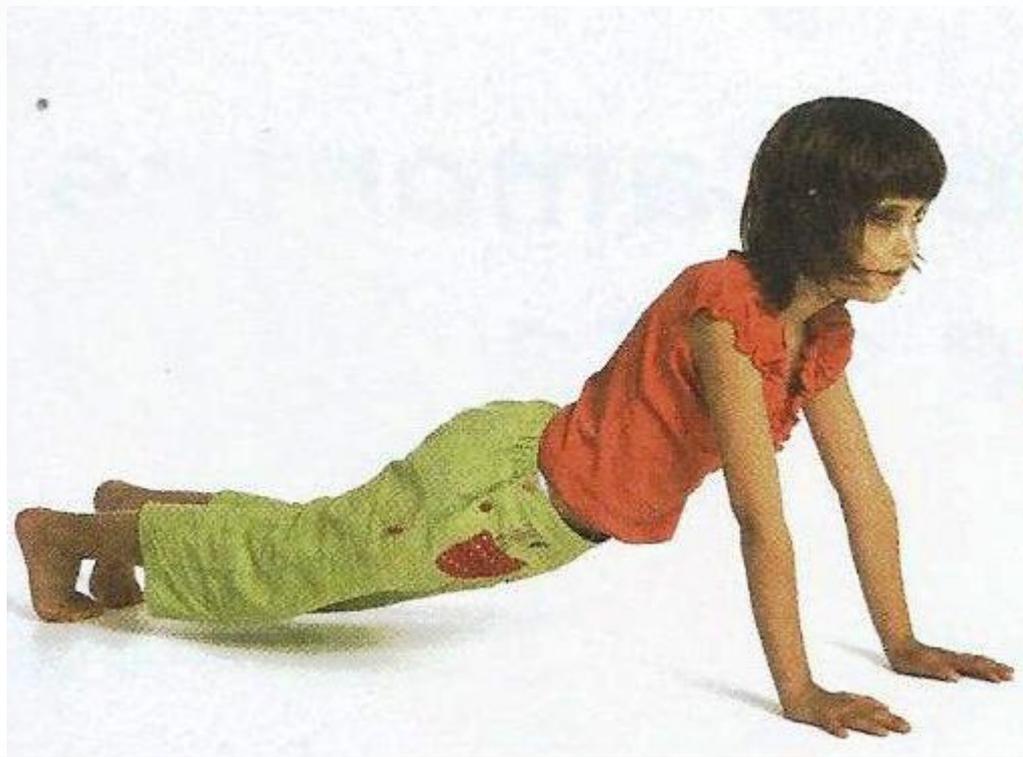
Asanas de yoga para niños



El triángulo



El cocodrilo



La canoa



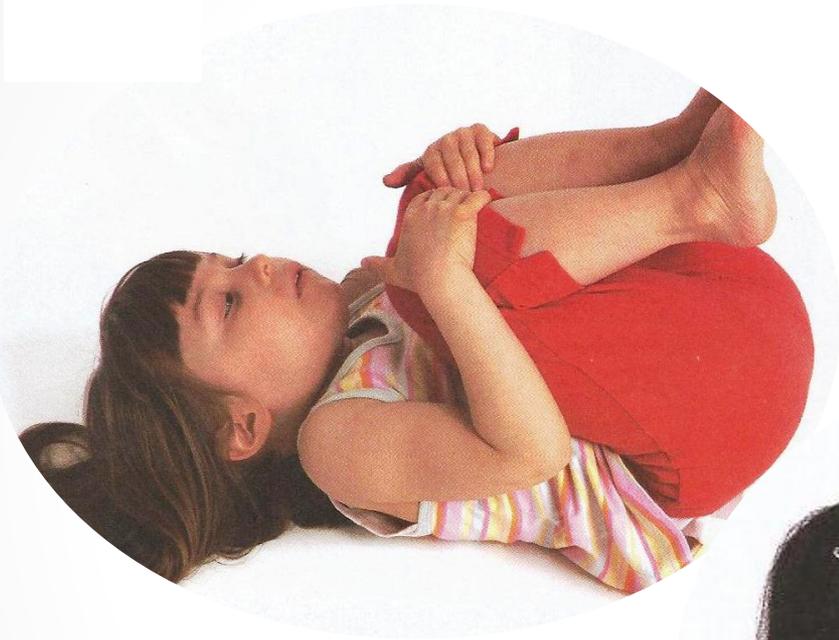
La pinza



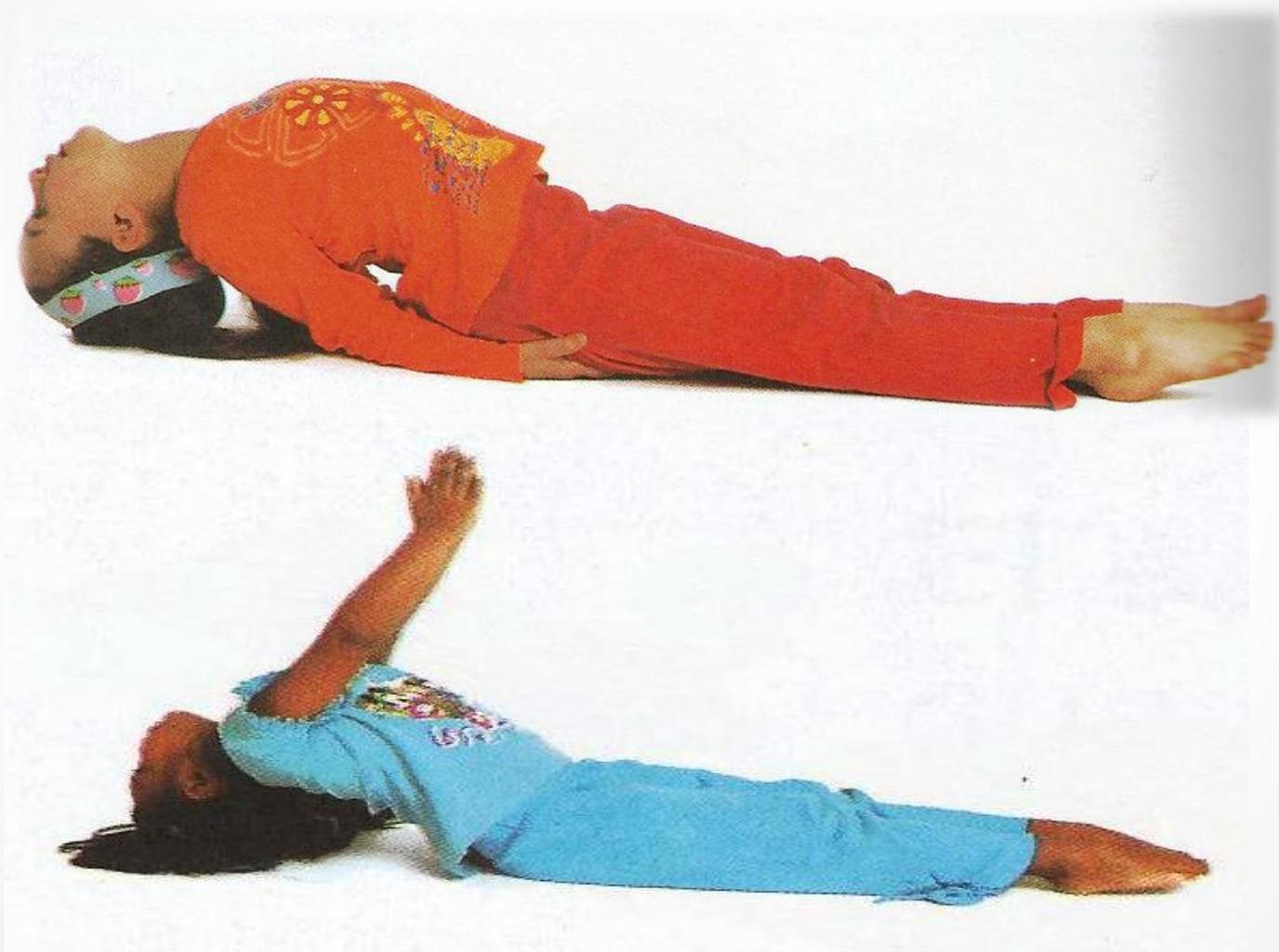
Ostra del mar



Puerco espín



pez que serpentea



Pose de Paloma



La montaña



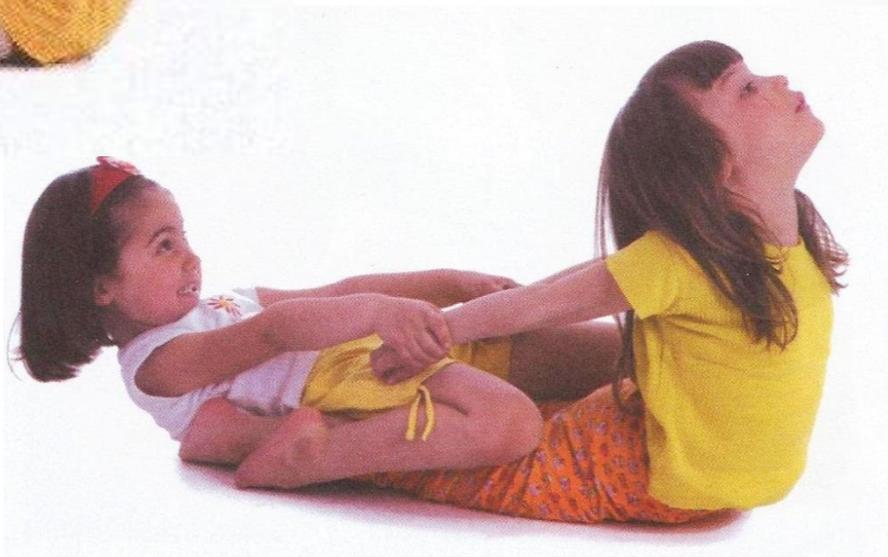
El camello



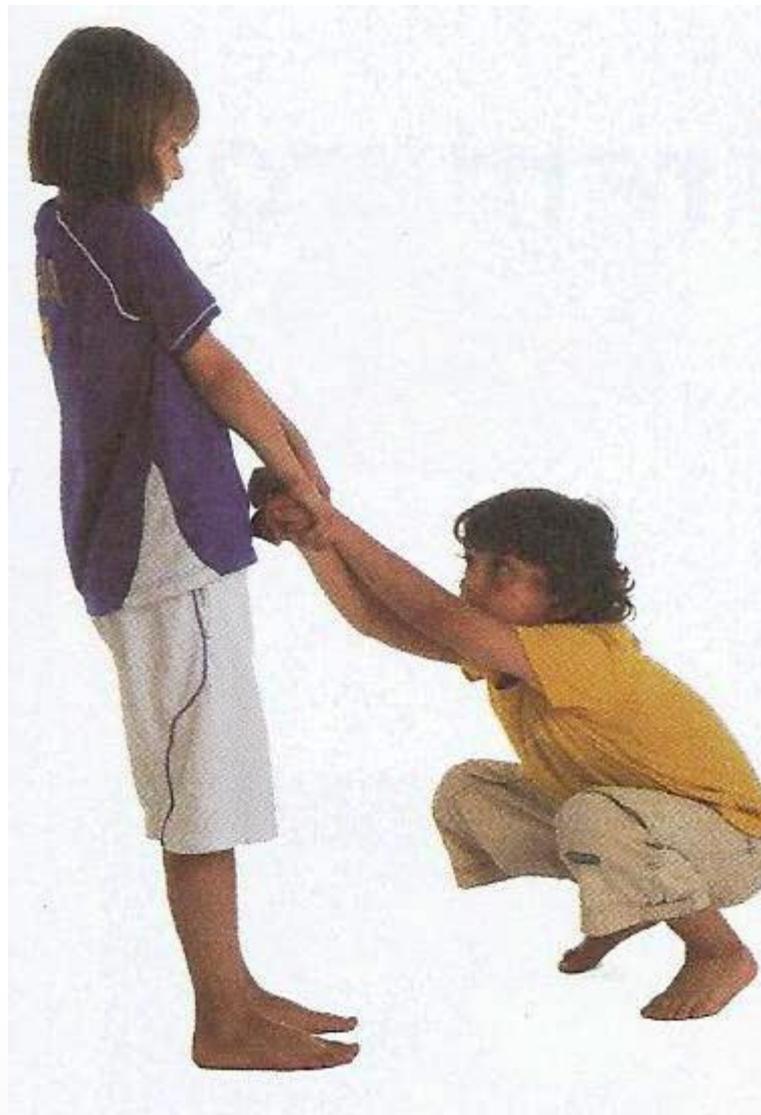
El cascanueces



El dragón



El silloncito



La bicicleta



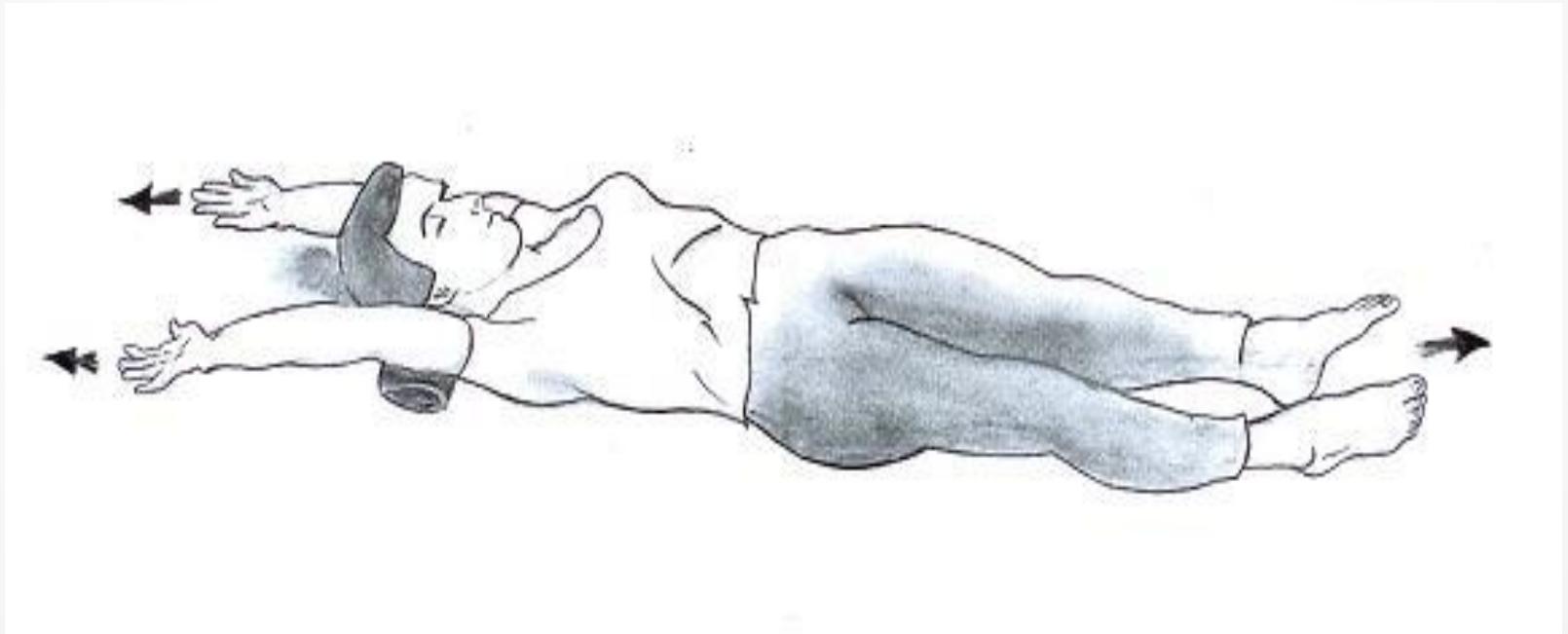
Los remeros



Media vuelta



Posición tumbados



Tumbados



Laterales

Estiramiento lateral.
Un brazo por encima
de la cabeza y las
piernas las llevamos
hacia ese mismo lado
estirando todo el
costado.



De torsión

En posición tendido supino, las rodillas flexionadas se llevan lentamente a un lado de nuestro cuerpo y los brazos a otro. Esta posición estira la columna vertebral y la flexibiliza. Tonifica nuestro sistema nervioso y equilibra nuestra energía.



De liberación

Nos sentamos pegados a la pared, las piernas se apoyan en la pared estiradas y los brazos se despegan del cuerpo. Produce un gran estiramiento de los músculos de la parte posterior de nuestro cuerpo y del tórax. Favorece una gran liberación de fatiga.



De armonización



En posición tendido supino, estiramos un brazo y la pierna del mismo lado; giramos y nos colocamos sobre ese costado. Juntamos piernas y brazos y mantenemos la posición. Armoniza energías físicas y mentales.

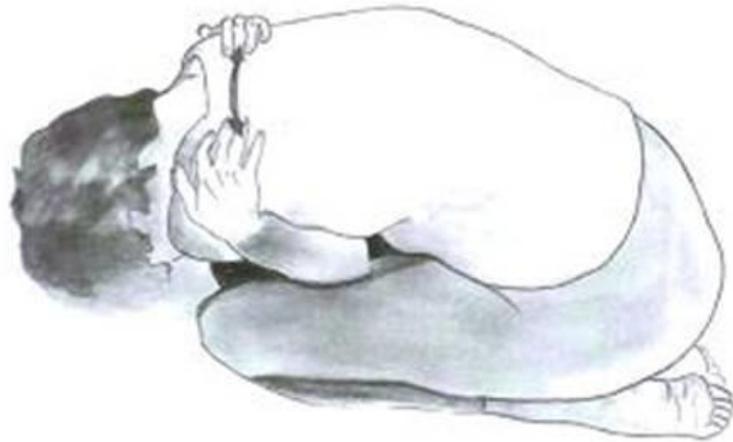
Relajantes



De rodillas, llevar los brazos adelante tocando el suelo con las manos e inclinando el tronco y la cabeza.

Experimentamos la relación entre los brazos y la espalda. Favorece la concentración y relaja nuestra mente.

De descanso mental



En posición inicial de rodillas flexionamos el tronco, cruzamos los brazos por delante del mismo e inclinamos la cabeza hasta que toque el suelo. Las manos en la espalda. Esta postura de estiramiento favorece el descanso de la mente. Facilita recuperar energía y suavizar tensiones.