

## Las 26 posturas

Si se practica regularmente, el yoga de Bikram reducirá muchos síntomas de enfermedades crónicas y unificará la mente, el cuerpo y el espíritu. Algunos beneficios incluyen: mayor flexibilidad, fuerza y equilibrio, bajar de peso, tono muscular definido, más energía, y un envejecimiento más lento. En resumen, Bikram Yoga es una excelente práctica completa para disfrutar por el resto de tu vida.

1



### Serie Pranayama

(Respiración profunda de pie): Buena para la relajación, desintoxicación, ayuda a la presión alta de la sangre, ejercita los sistemas nervioso, respiratorio y circulatorio.

[Artículo sobre Serie pranayama](#)

2



### Ardha-Chandrasana con Pada Hastasana

(Media Luna con manos a los pies): Trabaja todos los sistemas óseo y circulatorio, aumenta y fortalece cada músculo en la parte central del cuerpo, aumenta la flexibilidad de la columna vertebral, reafirma y delinea la cintura, caderas, abdomen, glúteos y muslos.

[Artículo sobre serie Ardha-Chandrasana](#) | [Artículo sobre serie Pada Hastasana](#)

3



### Utkatasana

(Posición rara): Aumenta la fuerza del cuerpo en general, fortalece y tonifica los músculos de las piernas, aumenta la flexibilidad en los dedos de los pies y los tobillos y alinea el sistema óseo.

[Artículo sobre Serie utkatasana](#)

4



### Garurasana

(Posición del águila): Trabaja en las catorce articulaciones principales del cuerpo, facilita las funciones linfáticas, mejorando el sistema inmunológico, aumenta la movilidad de las caderas y bueno para las vértebras.

[Artículo sobre Serie Garurasana](#)

5



### Dandayamana-Janushirasana

(De pie, frente a la rodilla): Aumenta la concentración, fortalece los músculos de la espalda, ejercita los órganos digestivos y reproductivos, bueno para la diabetes.

[Artículo sobre Serie Dandayamana-Janushirasana](#)



6



### Dandayamana-Dhanurasana

(Posición en Arco, de pie): Estimula el sistema cardiovascular, reduce la grasa abdominal, Aumenta la fuerza y el equilibrio.

[Artículo sobre Serie Dandayamana-Dhanurasana](#)

7



### Tuladandasana

(Poste balanceándose.): Aumenta la circulación cardiovascular, especialmente en los vasos sanguíneos cardiacos, ejercita el páncreas, bazo, hígado, sistemas nervioso y circulatorio, bueno para las várices.

[Artículo sobre Serie Tuladandasana](#)

8



### Dandayamana-Bibhaktapada-Paschimotthanasana

(De pie, piernas separadas, estiramiento): Aumenta la circulación hacia el cerebro y las glándulas suprarrenales, ayuda a reducir la obesidad abdominal, relaja la espalda baja.

[Artículo sobre Serie Dandayamana-Bibhaktapada-Paschimotthanasana](#)

9



### Trikanasana

(Posición del Triángulo): Abre y Aumenta la flexibilidad en las caderas, es buena para los riñones, tiroides y las glándulas suprarrenales, trabaja todos los grupos de músculos simultáneamente.

[Artículo sobre Serie Trikanasana](#)

10



### Dandayamana-Bibhaktapada-Janushirasana

(De Pie, piernas separadas, frente a la rodilla): Asiste en regular el páncreas y los riñones, equilibra los niveles de azúcar en la sangre, puedes ser bueno para la depresión y la pérdida de memoria.

11



### Tadasana

(Posición del Árbol): Asiste en corregir mala postura, Aumenta la flexibilidad y movilidad de las caderas y las rodillas, bueno para problemas circulatorios, artritis y reumatismo.

12



### Padangustasana

(Parándote en la punta de los pies): Crea un equilibrio y enfoque en el cuerpo y la mente, fortalece los músculos del estómago, fortalece las articulaciones (caderas, rodillas, tobillos y dedos de los pies).

**13****Savasana**

(Cuerpo muerto): Regresa la circulación cardiovascular a su normalidad, alenta el ritmo cardíaco, reduce la presión de la sangre, enseña relajación total.

**14****Pavanamuktasana**

(Posición removedora del viento): Masajea el colon ascendente, descendente y transversal, alivia el dolor de la espalda baja, endurece y tonifica los músculos de la pared abdominal, muslos y caderas.

**15****Abdominal**

Fortalece y aprieta el abdomen. La exhalación estimula el diafragma y elimina toxinas de los pulmones.

**16****Bhujangasana**

(Posición de la Cobra): Aumenta la flexibilidad y el tono de los músculos de la columna, masajea, trabaja y tonifica los músculos de la espalda. Ayuda a aliviar y prevenir el dolor de espalda baja. Rejuvenece los nervios de la columna enriqueciéndolos con una rica dotación de sangre.

**17****Salabhasana**

(Posición de la Langosta): Reafirma los glúteos y las caderas, endurece la pared abdominal, fortalece los músculos de los hombros, brazos y espalda.

**18****Poorna-Salabhasana**

(La Langosta Completa): Reafirma los músculos del abdomen, superiores de los brazos, caderas y muslos. Ayuda a corregir la mala postura, aumenta la fuerza y flexibilidad de la columna.



19



### **Dhanurasana**

(Posición del Arco): Aumenta la fuerza y el equilibrio. Reduce la grasa abdominal y fortalece los músculos abdominales. Abre el diafragma y expande la región del pecho, mejora las condiciones respiratorias. Desarrolla equilibrio y armonía interior.

20



### **Supta-Vajrasana**

(Posición Fija y Firme): Ayuda con los problemas ciáticos, artritis, várices y reumatismo en las piernas. Adelgaza y tonifica los muslos, afirma las pantorrillas y fortalece el abdomen. Fortalece y aumenta la flexibilidad en la espalda baja, rodillas, y tobillos.

21



### **Ardha-Kurmasana**

(Posición de la Media Tortuga): Aumenta la movilidad del hombro y los músculos que lo rodean (escápula, del toides, triceps, latissimus dorsi). Estira la parte baja de los pulmones, incrementa la capacidad pulmonar, alivia el estrés y la migraña.

22



### **Ustrasana**

(Posición del Camello): Abre la caja torácica, pulmones y el sistema. Comprime la columna vertebral, aliviando problemas de espalda. Llena los riñones de sangre fresca.

23



### **Sasangasana**

(Posición del Conejo): Equilibra las hormonas, estimula la tiroides y paratiroides mediante la compresión, ayuda a balancear y regular el metabolismo. Proporciona un estrechamiento longitudinal máximo de la columna vertebral.

24



### **Janushirasana con Paschimotthanasana**

(Frente a la Rodilla con Estiramiento): La posición de frente a la rodilla ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en la sangre y el metabolismo. Fortalece y estira (tendones detrás de la rodilla) Alivia la compresión de la columna y ciática.

25



### **Ardha-Matsyendrasana**

(Torsión de la espina dorsal): Comprime y estira la columna vertebral desde abajo hasta arriba. Aumenta el líquido (sinovial) de las articulaciones. Masajea los riñones, hígado, vejiga biliar, bazo e intestinos.

---

26



### **Kapalbhata in Vajrasana**

(Respiración de Fuego): Desintoxica y limpia el cuerpo, removiendo aire viejo y toxinas de los pulmones. Fortalece los órganos y pared abdominales. Es bueno para problemas de presión alta en la sangre.

---