

Posturas

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.



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.

Utkatasana (Posición rara):

(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.



Garurasana (Posición del águila):



Trabaja en las doce articulaciones principales del cuerpo, facilita las funciones linfáticas, mejorando el sistema inmunológico, aumenta la movilidad de las caderas y bueno para las várices.

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.



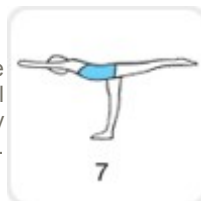
Dandayamana-Dhanurasana (Posición en Arco, de pie):



Estimula el sistema cardiovascular, reduce la grasa abdominal, Aumenta la fuerza y el equilibrio.

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.



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.

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.



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.

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



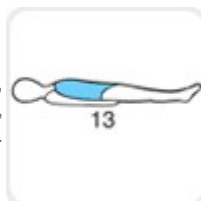
Padangustasana (Parándote en la punta de los pies):



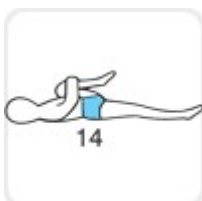
Creación de equilibrio y enfoque en el cuerpo y la mente, fortalece los músculos del estómago, fortalece las articulaciones (caderas, rodillas, tobillos y dedos de los pies).

Savasana (Cuerpo muerto):

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



Pavanamuktasana



Masajea el colon ascendente, descendiente y transversal, alivia el dolor de la espalda baja, endurece y tonifica los músculos de la pared abdominal, muslos y caderas.

Abdominal

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



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.

Salabhasana (Posición de la Langosta):

Reafirma los glúteos y las caderas, endurece la pared abdominal, fortalece los músculos de los hombros, brazos y espalda.



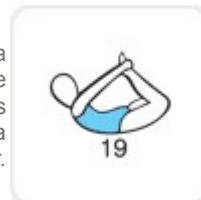
Poorna-Salabhasana (La Langosta Completa):



(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.

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.



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.

Ardha-Kurmasana (Posición de la Media Tortuga):

Aumenta la movilidad del hombro y los músculos que lo rodean (escápula, deltoideos, tríceps, latísimus dorsi). Estira la parte baja de los pulmones, incrementa la capacidad pulmonar, alivia el estrés y la migraña.



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

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.



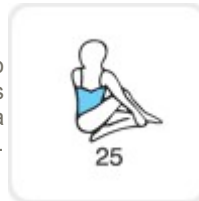
Janushirasana con Paschimotthanasana (Frente a la Rodilla con Estiramiento):



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.

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.



Kapalbhati 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.