

## ASANAS O EJERCICIOS

' Asanas en Sanskrit significa postura. Hay alrededor 84 asanas - cada tiene un nombre especial, una forma especial y una manera distinta de la ejecución. Asanas se diseñan para promover, un estado del bienestar mental y físico o de la buena salud. Esto se puede definir como la condición que es experimentada cuando todos los órganos funcionan con eficacia bajo control inteligente de la mente. Asanas tiene una capacidad extraordinaria de reacondicionar, rejuvenate y de traer el sistema entero en un estado del balance.

### LISTA DE ASANAS

---

#### [Surya Namaskar](#)



Surya Namaskar significa el saludo o la inclinación al sol. Todas las sesiones de los asanas del yoga comienzan generalmente con el ' Surya Namaskar ' o el saludo del sol. Alimentó y energiza a parte superior del cuerpo.

#### [Utthan Pada Asana \(Postura De Elevación De la Pierna\)](#)

' Utthan ' significa levantar para arriba y ' Pada ' significa las piernas. En esta postura las piernas se levantan hacia arriba. Consolida el código espinal y quita los desórdenes de la parte posteriora.



#### [Paschimothan Asana \(La Curva Delantera\)](#)



Paschimothan Asana también conocido como el tacto toca con la punta del pie postura, significa estirar la parte posteriora. Trae flexibilidad y corrige los desórdenes de la espina dorsal.

#### [Bhujanga Asana \(La Cobra\)](#)

' Bhujanga ' significa la serpiente o la serpiente. Este asana se nombra después del rey de las serpientes, cobra. Proporciona un aspecto joven y para las mujeres, hace



