

GLOSARIO DE
Asanas
YUUKTIYOGA





© **Yuukti Yoga Chile**

ALAMEDA #2126, SANTIAGO, CHILE
WWW.YUUKTIYOGA.CL



DIRECCIÓN Y EDICIÓN: @FRANCISCA HOLUIGUE
EDICIÓN 2: AMANDA NASCIMENTO
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN: CRISTOBAL MARAMBIO

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES A TODOS LOS QUE COLABORARON EN LA ELABORACIÓN DE ESTE MANUAL.

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de esta publicación pueden reproducirse, registrarse o transmitirse, por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, fotoquímico o magnético, por fotocopia, grabación o cualquier otro, sin permiso previo por escrito del editor.





FPY

Formación de Profesores
YuuktiYoga Chile



+11

Años
Educativos
Educativos
con excelencia

AGOSTO **2022-23**

Profesorado Avanzado Hatha Yoga

¿Eres del Área Educativa?

¡Descubre aquí! una valiosa herramienta que ampliará tus posibilidades profesionales y le brindará además un aporte significativo a tu vida personal.



Conoce más





FPY

Formación de Profesores
YuuktiYoga Chile



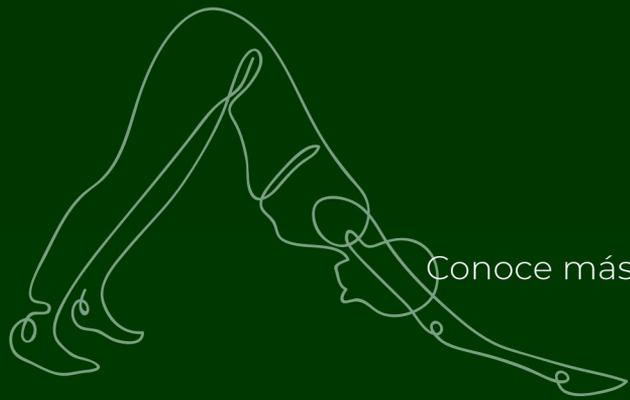
+11

Años
Educativos
Educando
con excelencia

AGOSTO **2022-23**

Profesorado Avanzado Hatha Yoga

Hay decisiones que se toman en un instante y cambian el futuro entero.



Conoce más





FPY

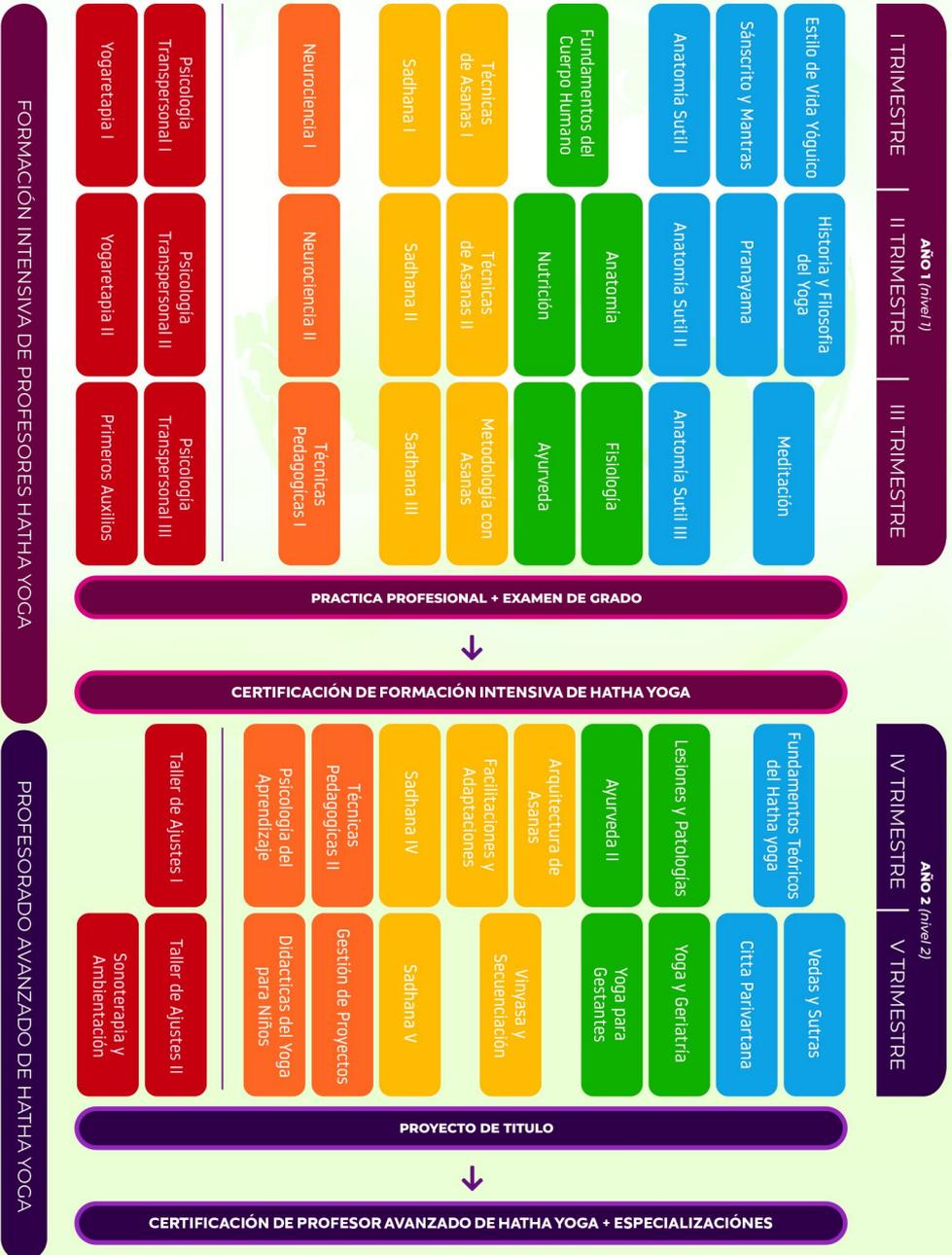
Formación de Profesores
YuuktiYoga Chile



+11

Años
Educando
con excelencia

Malla Curricular



INDICE

7	• NUESTRA ESCUELA	31	• ADHO MUKHA SVANASANA
8	• INTRODUCCIÓN	32	• BHARADVAJASANA
9	• 8 PETALOS DEL YOGA	33	• MARICHYASANA III
11	• TADASANA	34	• JATHARA PARIVARTANASANA
12	• UTTANASANA	35	• VASISTHASANA I
13	• UTKATASANA	36	• PASCHIMOTTANASANA
14	• VIRABHADRASANA I	37	• JANU SIRASANA
15	• VIRABHADRASANA II	38	• BADDHA KONASANA
16	• VIRABHADRASANA III	39	• UPAVISTHA KONASANA
17	• PARSVOTTANASANA	40	• PAWANMUKTASANA
18	• PRASARITA PADOTTANASANA	41	• SUPTA PADANGUSTHASANA A Y B
19	• UTTHITA TRIKONASANA	42	• SUPTA DANDASANA
20	• PARIVRITTA PARSVAKONASANA	43	• SALAMBA SARVANGASANA
21	• VRKSASANA	44	• HALASANA
22	• GARUDASANA	45	• CHAKRAVAKASANA
23	• DANDASANA	46	• BALASANA
24	• SALABHASANA	47	• VIRASANA
25	• URDHVA MUKHA SVANASANA	48	• SUKHASANA
26	• BHUJANGASANA I	49	• SAVASANA
27	• SETU BANDHA SARVANGASANA	50	• SURYA NAMASKAR
28	• USTRASANA	53	• VINYASAS: SECUENCIAS
29	• PARIPURNA NAVASANA	62	• AGRADECIMIENTOS
30	• CHATURANGA DANDASANA		• Y BIBLIOGRAFÍA





Palabras de la Directora

Tengo la convicción desde mi propia experiencia que el yoga en nuestra actualidad diaria y coexistencia como sociedad moderna y tecnológica, es una valiosa herramienta que no sólo nos transforma y potencia, sino que también brinda el mejor escenario para que nuestro organismo realice sus labores en las mejores condiciones, sensibilizándonos y posibilitando una profunda conexión y armonización con nuestro cuerpo, mente y espíritu. El yoga nos une con nuestro interior, luego con nuestro entorno de forma progre-

siva mejorando significativamente nuestra empatía, comunicaciones y relaciones. Esta es fundamentalmente la inspiración que le dio forma y existencia a esta escuela. Yuukti Yoga nace formalmente en el año 2010 como un sueño de acercar el yoga a la comunidad, con dedicación y entrega, facilitando diariamente clases económicas, en variados estilos y niveles. Hoy este simbólico glosario se realiza con la misma finalidad, con ese fervor por acercar las herramientas de yoga e integrar un mayor entendimiento a cada estudiante.

“Yoga para nuestra salud, Yoga para nuestra energía, Yoga para nuestras emociones, Yoga para nuestra mente, Yoga para la vida”.



Francisca Dolzique

Directora y Fundadora

YuuktiYoga
Chile

**“ UNA SENDA DICTADA POR LA INTELIGENCIA.
UN CAMINO HACIA LA FELICIDAD PERDURABLE Y LA HABILIDAD EN
DESCUBRIR LOS MEDIOS PARA LOGRARLO ”**





Introducción

¡Bienvenidas y bienvenidos a la Segunda Edición del Glosario de Asanas Yuukti Yoga!

El Glosario de Asanas Yuukti Yoga tiene por objetivo contribuir con la misión de la Escuela en promover una sociedad co-creada por individuos que cuidan de su salud física, mental y emocional desde los conocimientos científicos y tradicionales del Yoga. Glossarium, en latín, significa “palabra desconocida” que se ilumina. El Glosario de Asanas es un aporte a los procesos de autoconocimiento, exploración, enseñanza, aprendizaje y disciplina por parte de las/los practicantes del Yoga que buscan mayor claridad y profundidad en su práctica personal.

Conocer los nombres en sánscrito de las asanas permite que la/el practicante pueda detenerse en su práctica con más atención a las posturas y a la respiración. Además, conocer la etimología de los nombres de las posturas contribuye a desarrollar la sensibilidad en relación a los arquetipos de cada postura y a la memorización. El Glosario es también un aporte a la comunicación entre profesores y practicantes, hecho importante en el proceso de intensificación de la consciencia corporal y para la construcción del espacio de enseñanza-aprendizaje.

La Escuela Yuukti Yoga invita a apoyarse en el Glosario de Asanas para profundizar la práctica personal, desde el conocimiento aquí escrito, sus experiencias personales y encuentros con las/los profesores de la Escuela. Es importante que cada una y cada uno se haga responsable por la búsqueda por el autoconocimiento y en reconocer sus límites, evitando lesiones, si practican solos o sin orientación calificada.

No dudes en conversar con los y las profesoras de la Escuela para buscar variantes de las asanas o en caso de otras dudas.

¡Qué tengas buena práctica!

Los 8 pétalos del Yoga

Yoga es una ciencia y un sistema filosófico que congrega saberes que contribuyen al autoconocimiento, a la salud física y mental, a una mejor percepción y a la liberación de las dualidades. Desde el Yoga uno/una aprende a responder a las tensiones de la vida de forma cada vez más exitosa y creativa.

El Yoga consta de ocho pétalos o ramas, descritas por Patañjali en los "Yoga Sutras", por las cuáles los practicantes pasan en su sendero de acercamiento de un estilo de vida yóguico de unión entre cuerpo, mente y respiración. Sutra significa "hilo" que conecta las ocho pasos o angas que juntos forman la flor de lótuos, símbolo de la pureza del ser.

El primero angas de la práctica de Yoga son los Yamas, disciplinas éticas externas al ser, o sea, control sobre las acciones externas o la conducta personal. Sus principios son ahimsa, no causar daño o ser violento/a, satya, la veracidad, asteya, libertad frente a la avaricia o no robar, brahmacharya, control sensorial y sexual y aparigraha, la no codicia.

El segundo paso, los Nyamas, son las observancias éticas internas o el código moral que contribuye para desarrollar la autopurificación. Sus principios son saucha, la limpieza o la pureza, santocha, la gratitud, tapas, la determinación o la voluntad, svadhyaya, los estudios de sí misma/o o el discernimiento espiritual y ishvara pranidhama, la fe, la devoción o entrega de las acciones al divino.

El tercer pétalo y el más conocido en nuestra experiencia física en clases de Yoga son las Asanas, las posturas para desarrollar fortaleza, salud y armonía junto a la naturaleza. Su práctica enseña la fisiología de las virtudes relacionadas a los Yamas y Nyamas. Uno de los pasos para la integración entre las distintas manifestaciones del ser ocurre por medio de la práctica de asanas, en que la autoconsciencia, la percepción y la sensibilidad son desarrolladas desde la práctica de posturas corporales.

Cada asana actúa de manera integral para alcanzar la vitalidad esencial para una vida sana, en que las capacidades del ser aprovechen de su plenitud. Reconocer el cuerpo y explorar su fuerza y flexibilidad, desde las asanas, aporta a la mente serenidad, ligereza y felicidad, manifestando la auténtica libertad, el equilibrio y la inteligencia en la acción.

Los yoguis y yoguinis al observar la naturaleza manifestaron en cada asana su potencia. Cada escuela y linaje del Yoga, maneja las asanas a su manera. El Glosario, busca presentar las asanas de manera general, para que la/el practicante pueda sostener una práctica cada vez más consciente, desde el conocimiento del Yoga y su experiencia personal. Reconocer el estímulo de cada asana y el objetivo que cumple cada utensilio propuesto (mat de Yoga, ladrillo, manta, cinto) permite ocupar con creatividad y responsabilidad el conocimiento del Yoga en la vida.

El cuarto pétalo es el Pranayama, la práctica consciente de la respiración que permite una conexión más profunda entre cuerpo y mente. La respiración consciente en la práctica de asanas es lo que permite la real unión entre el ser y el desarrollar de la capacidad de experimentar el estado de discernimiento y meditativo.

El discernimiento de la mente es Pratyahara, el control de los sentidos. En ese estágio, la mente se torna alerta, renovada y sabia. Así es posible experimentar Dharana, la concentración unidireccional de la mente, o sea la atención deliberada de la mente consciente. Su práctica posibilita Dhyana, la práctica de la meditación. La práctica de meditación debe ocurrir en la práctica de asanas, pues esa significa la expansión y presencia de la mente en unión con el cuerpo. La parte final de esa integración es llamada Samadhi, que significa absolutividad en una/uno mismo/a, la visión del alma.

En el presente Glosario, incentivamos la práctica de Asanas como camino yóguico y científico que aporta a la vida serenidad y plenitud. En las dos primeras versiones publicadas, nos enfocamos en transmitir el conocimientos sobre las Asanas, entendiendo su relevancia contemporánea y para la introducción en la experiencia del Yoga. Sin embargo, nuestra proyección es seguir expandiendo el conocimiento de esa ciencia milenaria en las próximas publicaciones. Esperamos contribuir en su sendero y estamos abiertos al compartir colectivo de los conocimientos del Yoga.

Los 8 petalos del Yoga



8 Union - - - Samadhi

7 Meditación - - - Dhyana

6 Atención - - - Dharana

5 Retirada de los sentidos - - - Pratyahara

4 Respiración - - - Pranayama

3 Posturas - - - Asana

1 **Yamas**
conducta personal

- **Ahimsa:** no causar daño
- **Satya:** veracidad
- **Asteya:** no robar
- **Brahmacharya:** control sensorial
- **Aparigraha:** no codicia

2 **Niyama**
código moral

- **Saucha:** pureza
- **Santocha:** gratitud
- **Tapas:** determinación
- **Svadyaya:** estudio
- **Ishvara Pranidhana:** Fe

Creación Infografía:

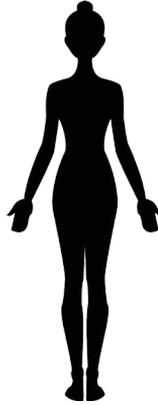


Yuukti Yoga
CHILE



1. TADASANA (Samasthiti)

Tada: Montaña. **Sama:** Erguido, derecho y inmóvil. **Shiti:** Permanencia, estabilidad y firmeza. Tadasana es una postura de pie en que se permanece erguido como una montaña. es una postura que sirve de base a muchas otras asanas.



Beneficios:

- ◆ Proporciona ligereza al cuerpo y agilidad de la mente.
- ◆ Mejora la postura y cuida de la flexibilidad vertebral.
- ◆ Fortalece muslos, rodillas, tobillos, abdomen y glúteos.
- ◆ Restaura el vigor, la fuerza y la adaptabilidad de los pies.
- ◆ Mejora el arco del pie y la propiocepción.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Al iniciar la postura, distribuir el peso entre los pies. Levantar y separar los dedos de los pies, expandiendo las raíces. Alinear el borde externo del pie al ancho del mat de yoga. Alinear las demás partes del cuerpo, buscando la permanecer firme como una montaña.
- ◆ En caso de ser principiante en la práctica de Yoga, ocupar un ladrillo o libro entre los pies para abrirlos al ancho de caderas.
- ◆ El ladrillo o libro puede ser ocupado entre los muslos para llevar la atención a su rotación interna.
- ◆ Mantener los muslos siempre activos, en la postura.
- ◆ Para garantizar en la alineación de los talones, sacro, columna y escápula la postura puede ser practicada con la espalda contra la pared.
- ◆ Buscar con la/el profesor una asana más adecuada o permanecer menos tiempo en Tadasana, en caso de dolores de cabeza, presión baja y insomnio. Balasana puede ser es una postura alternativa, ya que es idónea para el dolor de cabeza.



2. UTTANASANA / ARDHA UTTANASANA

Ut: Indica intencionalidad, fuerza y intensidad. **Tan:** Estirar, extender, alargar. **Ardha:** Medio, mitad.

Uttanasana es una postura de flexión hacia adelante, en que la columna vertebral es sometida a un intenso estiramiento. Ardha Uttanasana es una postura de media flexión hacia adelante.



Beneficios:

- ◆ Brinda relaxo, calma y consciencia sobre las asimetrías en que el cuerpo puede encontrarse.
- ◆ Estira y tonifica músculos posteriores de la espalda y la parte posterior de la musculatura de las piernas.
- ◆ Alivia la presión vertebral.
- ◆ Regulariza los latidos cardíacos.
- ◆ Mejora la digestión y los síntomas de la menopausia.
- ◆ Alivia dolores abdominales y dolores menstruales.
- ◆ Rejuvenece los nervios espinales.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ En caso de poca movilidad, abrir los pies al ancho de la cadera y abrazar las piernas o ocupar un ladrillo para apoyar las manos, ganando altura y alargando la columna. En Ardha Uttanasana, las manos pueden ser apoyadas en las tibias o en ladrillos.
- ◆ Si la postura es muy intensa, puede ser realizada con las piernas semiflectadas.
- ◆ Si hay dificultad en mantener el equilibrio, puedes realizar la postura contra la pared.
- ◆ En caso de hernias discales, lumbago, osteoporosis y desgarros en isquiotibiales, evitar Uttanasana y Ardha Uttanasana, buscar posturas alternativas o realizarlas de forma gradual.
- ◆ En caso de presión alta, realizar las posturas de forma gradual y disminuir el tiempo de permanencia.
- ◆ En caso de presión arterial baja, elevar en tronco de forma gradual vértebra a vértebra, dejando la cabeza ser la última a volver a su alineación original.
- ◆ En el embarazo, realizar desde el tercer mes con las piernas abiertas en el ancho de las caderas.





3. UTKATASANA

Ukta: poderoso, feroz, desigual.
En ese asana está sentado como en una silla.



Beneficios:

- ◆ Elimina la rigidez de los hombros.
- ◆ Tonifica pechos y hombros.
- ◆ Eleva el diafragma y masajea el corazón.
- ◆ Tonifica órganos abdominales, de espalda, la musculatura de las piernas y los glúteos.
- ◆ Fortifica y nutre tobillos, rodillas y caderas.
- ◆ Tiene efecto terapéutico sobre juanete y pies planos.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Si eres principiante o si buscas variantes más gratificantes, experimentar las variaciones de la postura en la pared y en silla.
- ◆ Para facilitar la postura, puedes separar los pies al ancho de las caderas. Puedes ocupar un ladrillo en esa variante.
- ◆ Llevar los brazos estirados frente al pecho al ancho de los hombros facilita la postura.
- ◆ Para aliviar la presión en las rodillas, puedes utilizar un ladrillo entre los muslos, manteniendo la columna alineada.
- ◆ Flexionar suavemente las rodillas, en caso de lesiones en los componentes anteriores de las rodillas.
- ◆ En caso de lesiones en los hombros, apoyar manos en las caderas.
- ◆ Evitar Utkatasana y buscar posturas alternativas, en casos de alta o baja presión arterial, lumbago y insomnio.





4. VIRABHADRASANA

En la mitología hindú, presente en el poema Kumara Sambhava, está escrita la historia del surgimiento del **Guerrero Virabhadra** enviado por Shiva a matar Daksha, vengando la muerte de su amada Sati.



Beneficios:

- ◆ Facilita respiración profunda.
- ◆ Disminuye rigidez y fortalece los hombros y la espalda.
- ◆ Estira pecho, pulmones, hombros, cuello, abdomen y ingles.
- ◆ Fortalece y estira los brazos, los muslos, las pantorrillas y los tobillos.
- ◆ Reduce la grasa de las caderas.
- ◆ Tiene efecto terapéutico para la ciática y otros disturbios sacroiliacos.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ La variante con la rodilla posterior en el piso puede ser más cómoda, aún más si una frazada es ocupada para apoyar la rodilla.
- ◆ Los practicantes con problemas de hombro deben mantener los brazos paralelos cuando los levantan o ligeramente más abiertos.
- ◆ Una variante más cómoda, es ocupando una muralla para apoyar las manos paralelas al piso y distanciadas al ancho de los hombros.
- ◆ Los practicantes con problemas de cuello pueden mantener la cabeza en posición neutral y mirar hacia adelante.
- ◆ Una variante menos intensa es realizar la postura apoyando el muslo de la pierna flectada en una silla y utilizando su respaldo para mantener el tronco erguido. En esa variante, puedes ocupar un ladrillo bajo el pie de la pierna flectada o ocupar una manta bajo el muslo apoyado para mantener las rodillas y el talón en una misma línea perpendicular al piso.
- ◆ Evitar Virabhadrasana I y buscar posturas alternativas, en casos hipertensión o problemas de corazón.





5. VIRABHADRASANA II

Esa postura es una continuación intensificada de Virabhadrasana I, es la postura del Guerrero II.



Beneficios:

- ◆ Fortalece, estira y modela los muslos, rodillas, tobillos, brazos y hombros.
- ◆ Abre el pecho y los pulmones.
- ◆ Estimula y tonifica los órganos abdominales.
- ◆ Flexibiliza la musculatura de las piernas y de la espalda.
- ◆ Alivia el calambre en los músculos del muslo.
- ◆ Prepara para estiramientos hacia adelante y para posturas de apertura de cadera.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Apoyar la parte posterior del cuerpo en una muralla para certificarse de que la pelvis, los brazos y la rodilla anterior están ubicados en un mismo plano.
- ◆ Para un apoyo más cómodo, apoyar talón anterior en una misma línea con el talón posterior.
- ◆ Apoyar manos en las caderas, si hay dolor o lesión en el hombro.
- ◆ En casos de problemas en el cuello, mirar hacia adelante.
- ◆ Puedes ocupar una variante con silla, apoyando el muslo de la pierna flectada.
- ◆ Evitar Virabhadrasana II y buscar posturas alternativas, en casos de presión arterial alta y diarrea.



6. VIRABHADRASANA III

Esa postura es una continuación intensificada de Virabhadrasana I, es la postura del Guerrero III.



Beneficios:

- ◆ Mejora la armonía, serenidad, fuerza interior, concentración y memoria.
- ◆ Mejora la postura y el equilibrio.
- ◆ Tonifica y vigoriza todo el cuerpo.
- ◆ Contrae y tonifica órganos abdominales.
- ◆ Fortalece los tobillos, piernas, hombros y musculatura de la espalda.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Garantizar que isquiotibiales y rodillas siguen en un mismo sentido. Si mantener el equilibrio causa disfunción en esa alineación o hace rotar la cadera, preferir flexionar un poco la rodilla que se encuentra en contacto con el pie que está en el piso.
- ◆ Para mejorar el equilibrio, puedes ocupar la muralla como apoyo para las manos o ladrillos para apoyar las manos, en línea con los hombros.
- ◆ Para el mejorar el equilibrio o aliviar la musculatura de la espalda, los brazos pueden ir por acostado del tronco o puedes juntar las palmas al centro del pecho.
- ◆ Si hay dolor cervical, mirar hacia el suelo o alejar los brazos en 90° grados del tronco.
- ◆ La postura puede ser experimentada con la espalda en el suelo. Desde Savasana, levantar una pierna a 90°grados del piso y estirar los brazos sobre la cabeza. Es posible sostener la postura con el apoyo de un cinto al envolver el tobillo estirado hacia arriba.
- ◆ Buscar variante más adecuada con un/a profesor(a) o evitar la postura en casos de lesiones recientes y crónicas en las piernas, caderas, rodillas, espalda y hombros.
- ◆ Evitar Virabhadrasana III y/o buscar posturas alternativas, en caso de presión arterial alta.





7. PARSVOTTANASANA

Parsva: lado, costado. **Uttana:** intenso estiramiento.
Es una postura en la cual el costado se estira firmemente.



Beneficios:

- ◆ Facilita la respiración profunda.
- ◆ Corrige los hombros.
- ◆ Estira isquiotibiales, pantorrillas, musculatura posterior de la pierna, glúteo mayor, musculatura de la espalda y de los brazos.
- ◆ Disminuye rigidez y aumenta la flexibilidad de la cadera, de la columna vertebral y de la muñeca.
- ◆ Estimula y tonifica órganos abdominales.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Es importante conocer por primera vez esa postura en clase y conversar con la/el profesor caso sea necesario buscar una variante.
- ◆ Puedes ocupar la respiración para profundizar en la postura.
- ◆ Si llevas las manos en dirección al suelo y no alcanzas, puedes ocupar ladrillos para ganar altura.
- ◆ Principiantes pueden ocupar la muralla para comprender y alcanzar mayor comodidad en la postura. Para ocupar la muralla, posicionarse en Tadasana a un brazo de distancia de la muralla y llevas una de las piernas hacia atrás cerca de 40 o 50 cm de la pierna anterior. Estirar los brazos y la columna en dirección a la muralla, apoyando la gema de los dedos en la pared.
- ◆ Si existen lesiones en el hombro, ocupar la variante de brazos atrás, tomando los codos o la muñeca.
- ◆ Evitar Parsvottanasana y buscar posturas alternativas, caso hayan desgarros o lesiones en la zona posterior de la pierna.
- ◆ Algunos linajes de Yoga no recomiendan su práctica en el embarazo.





8. PRASARITA PADOTTANASANA

Prasarita: Expandido, extendido. **Pada:** Pie.
Esa es una postura en que las piernas se estiran con intensidad.



Beneficios:

- ◆ Los músculos del muslo posterior y los abductores llegan a su completo desarrollo.
 - ◆ Estira musculatura de piernas.
 - ◆ Estira la columna vertebral.
 - ◆ Favorece la exhalación y amplía el flujo sanguíneo hacia el tronco y la cabeza.
 - ◆ Aumenta el poder digestivo.
 - ◆ Desarrolla brazos y pecho.
- Flexibiliza la cadera.
- ◆ Contribuye para la disminución de la sensación de peso del cuerpo.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Si eres principiante, es interesante practicar la postura para desarrollar la flexibilidad que será ocupada en otras asanas.
- ◆ Puedes disminuir la distancia entre los pies, si genera mucha tensión.
- ◆ Puedes ocupar ladrillos para ganar altura.
- ◆ Puedes flexionar las rodillas para aliviar la zona lumbar.
- ◆ Puedes posicionarse de espalda a la muralla para mantener la alineación entre las caderas y los talones.
- ◆ Evitar Prasarita Padottanasana y buscar posturas alternativas, en casos de hipertensión o hernias discales.





9. UTTHITA TRIKONASANA

Utthita: extendido, estirado. **Tri:** tres. **Kona:** ángulo.
Esta asana de pie es la postura del triángulo extendido.



Beneficios:

- ◆ Efecto terapéutico para la ansiedad.
- ◆ Tonifica los muslos, rodillas, tobillos y tórax.
- ◆ Estira las caderas, ingles, isquiotibiales, pantorrillas, hombros, pecho y columna vertebral.
- ◆ Estimula órganos abdominales y mejora la digestión.
- ◆ Alivia síntomas de la menopausia.
- ◆ Terapéutico para pies planos, dolor cervical, infertilidad, dolor en la ciática y osteoporosis.

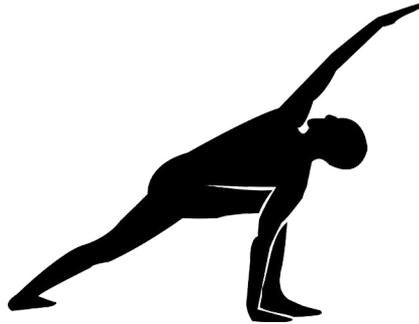
Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Usa un ladrillo para apoyar la mano inferior si no llegas al suelo. Puedes apoyar la mano inferior en la tibia sin cargar el peso del tronco sobre la pierna, debes sostener la postura con la musculatura central del tronco y la fuerza de las piernas.
 - ◆ Apoyar mano superior en la cadera sin perder la abertura del pecho puede ser más cómodo.
 - ◆ Disminuir la distancia entre las piernas para ampliar la capacidad de equilibrio.
- En casos de presión alta y dolor cervical, mirar hacia el frente o hacia abajo.
- ◆ Evitar Utthita Trikonasana y buscar posturas alternativas, en casos de dolor de cabeza, diarrea, presión baja y problemas cardíacos.



10. PARIVRITTA PARSVAKONASANA

Parvrta: dado vuelta, girado o torcido hacia atrás. **Parsva:** costado, flanco. **Kona:** ángulo.
Postura del ángulo lateral torcido.



Beneficios:

- ◆ Estimula y rejuvenece los órganos abdominales, regula el sistema digestivo, favorece la evacuación y alivia estreñimientos.
- ◆ Estira y fortalece muslos, rodillas y tobillos.
- ◆ Mejora la capacidad de mantener el equilibrio.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Experimentar la postura por primera vez en clase. Es importante buscar variantes con la/el profesor de forma a no perder la alineación de la rodilla.
- ◆ Si eres principiante, ocupar la variante con la mano contraria a pierna flectada apoyada entre las rodillas y estirar la otra hacia arriba. También puedes utilizar un bloc para apoyar la mano de abajo o apoyar la mano que está estirada arriba en la cadera.
- ◆ Puedes ocupar una variante en silla, apoyando lo muslo de la pierna flectada y utilizando la silla para intensificar la torsión del tronco.
- ◆ En casos de dolor cervical, mirar hacia frente o hacia abajo.
- ◆ Evitar Parivritta Parsvakonasana y buscar posturas alternativas, en casos de dolor de cabeza, insomnio y presión alta o baja.





11. VRKSASANA

Vrkasa: árbol.

Es una postura de equilibrio, que representa un árbol. El pie constituye las raíces y los brazos espejan las ramas.



Beneficios:

- ◆ Aporta equilibrio, enfoque y serenidad.
- ◆ Tonifica y estira músculos de las piernas y la columna vertebral.
- ◆ Elimina rigidez y permite el desarrollo de las piernas y caderas.
- ◆ Fortalece el tobillo.
- ◆ Desarrolla el tórax al estirar pecho y hombros.
- ◆ Alivia dolores de espalda y ciática.
- ◆ Reduce los pies planos.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

Para mejorar el equilibrio, fíjate en la presión del talón de la pierna flectada en el muslo de la pierna estirada.

Mantener el cuello en línea con la columna.

Si hay dificultad para lograr el equilibrio o mantener la alineación de la cadera, buscar focalizar la mirada en un punto fijo. Puedes apoyar la rodilla flectada o la espalda en la pared.

Si apoyar el pie en el muslo es muy intenso, utilizar un cinto alrededor del tobillo y sostener con la mano de mismo lado, también se puede apoyar el pie en la tibia o en el pie que está en el piso o en un ladrillo. Lo importante es evitar apoyar el pie en la rodilla, busque la/el profesor(a) para encontrar la variante más adecuada.

Si hay dolor en los hombros, mantener las manos en el centro del pecho.

Evitar Vrksasana y buscar posturas alternativas, en casos de dolor de cabeza, insomnio y presión arterial baja.

En caso de presión arterial alta, no levantar los brazos por encima de la cabeza.

Si hay problemas en la parte interna del oído o problemas de equilibrio, realizar la postura cerca de una pared para aportar seguridad.





12. GARUDASANA

Garuda: águila, el rey de las aves y inimigo de las serpientes. Garuda es representada como un vehículo de Visnu.



Beneficios:

- ◆ Desarrolla la concentración y el equilibrio.
- ◆ Desarrolla rodillas, tobillos y caderas.
- ◆ Disuelve rigidez de hombros y muñecas.
- ◆ Fortalece la musculatura de las piernas y tobillos.
- ◆ Estira la musculatura de los brazos y las piernas.
- ◆ Previene y alivia el dolor de calambres en las piernas.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ No hacer la postura por primera vez sin la orientación de un/una profesor(a).
- ◆ Hacer la variante acostada en el piso o apoyada en la muralla, si la/el practicante es principiante. Es importante mantener la alineación de la columna, si necesario buscar variantes con la/el profesor.
- ◆ Puedes ocupar un ladrillo en el borde interno del pie en el piso para apoyar el pie de la pierna que está cruzada por sobre la pierna en contacto con el piso.
- ◆ Evitar Garudaasana y buscar posturas o variantes alternativas, en casos de lesiones en las rodillas.





13. DANDASANA

Danda: bastón, palo, vara.

Es una postura sentada como un bastón. Funciona como asana básico para entender la alineación y líneas de energía de las otras flexiones.



Beneficios:

- ◆ Indicativa de compensaciones y desequilibrios musculares.
- ◆ Extiende isquiotibiales y pantorrillas.
- ◆ Tonifica el abdomen y la espalda.
- ◆ Alarga la columna vertebral.
- ◆ Reduce la sensación de hinchazón en el vientre.
- ◆ Reduce la grasa de la cintura.
- ◆ Tonifica los riñones.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Para no tensionar la espalda baja y mantener la alineación, puedes ocupar un ladrillo o manta para sentarse o apoyar las manos al piso.
- ◆ Puedes ocupar ladrillos bajo las manos para mantener la alineación de la columna sin elevar los hombros.
- ◆ Puedes ocupar un cinto por detrás de los pies para mantener el ángulo de 90° y las piernas activas.
- ◆ Puedes apoyar la planta de los pies en una muralla o ladrillos para mantener la activación de los muslos y del abdomen.
- ◆ Puedes apoyar la espalda en una muralla para mantener la alineación de la columna.
- ◆ Puedes buscar otras variantes con el/la profesor(a) para mantener la alineación y no tensar la espalda baja.



14. SALABHASANA

Salabha: langosta.

La postura se asemeja a una langosta posada en el suelo.



Beneficios:

- ◆ Favorece la digestión.
 - ◆ Alivia trastornos gástricos y flatulencia.
 - ◆ Aumenta la flexibilidad y tonifica la espalda.
 - ◆ Alivia dolores en la región sacra y lumbar.
- La próstata y la vejiga urinaria se mantienen sanas.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Presionar el piso con los empeines o con el metatarso puede aliviar la presión en la parte baja de espalda. Puedes apoyar los empeines sobre una manta enrollada o un cojín.
- ◆ Puedes experimentar las variantes con las palmas o torsos apoyados en el piso.
- ◆ Puedes apoyar las manos en ladrillos posicionados al ancho de los hombros delante de cuerpo con los brazos estirados.
- ◆ Puedes ocupar un ladrillo entre los muslos para mantener su rotación interna.
- ◆ Para facilitar la postura, puedes ocupar un cojín bajo la parte posterior del tronco.
- ◆ Puedes ocupar una cinta que conecte las dos manos, sujetando las plantas de los pies.
- ◆ Si hay dolor en el cuello o dolor de cabeza, mantener la cabeza neutra y mirar hacia el piso o apoyar la frente o la mejilla.
- ◆ Evitar Salabhasana y buscar posturas alternativas, en casos de dolores graves en la espalda, crisis de hernias discales y úlcera.





15. URDHVA MUKHA SVANASANA

Urdhva: hacia arriba. **Mukha:** cara. **Svana:** perro.

La postura se parece a un perro estirándose con la cabeza hacia arriba.



Beneficios:

- ◆ Rejuvenece la columna vertebral.
- ◆ Mejora la postura erguida.
- ◆ Expande, aumenta la flexibilidad y la vitalidad de los músculos del pecho, los pulmones, los hombros, el abdomen y el cuello.
- ◆ Fortalece las nalgas, la columna vertebral, los brazos y la muñeca.
- ◆ Aumenta la circulación pelviana, favoreciendo el funcionamiento renal.
- ◆ Alivia la depresión leve y la fatiga.

Es beneficiosa para caso de lumbago, ciática, protusión, hernia discal y demás dolores de espalda.

- ◆ Terapéutico para el asma.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Si eres principiante, puedes ocupar una manta bajo los muslos.
- ◆ Evitar en casos síndrome del túnel carpiano.
- ◆ En casos de lesiones en la espalda, buscar variantes con profesor(a), en clase.
- ◆ Evitar Urdhva Mukha Svanasana y buscar postura alternativa, en caso de presión arterial alta o dolor de cabeza.
- ◆ En el embarazo, evitar Urdhva Mukha Svanasana y buscar postura alternativa.





16. BHUJANGASANA I

Bhujanga: serpiente.

Esa es la postura de una serpiente a punto de atacar.



Beneficios:

- ◆ Tonifica la región espinal.
- ◆ Fortalece los brazos.
- ◆ Expande completamente el tórax, ampliando la capacidad respiratoria.
- ◆ Alivia la fatiga y el estrés.
- ◆ Cura lesiones de la columna vertebral, incluso en los casos de ligero desplazamiento discal, retornando a su posición original.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Si eres principiante o sientes demasiada presión en la parte baja de la espalda, puedes fletar los codos paralelos al tronco y buscar otras variantes junto a la/el profesor(a).
- ◆ Evitar Bhujangasana I y buscar posturas o variantes alternativas, en casos de hipertiroidismo, lordosis, lumbago, hernia, úlceras y problemas al hígado.
- ◆ En el embarazo, evitar Bhujangasana I y buscar postura alternativa.





17. SETU BANDHA SARVANGASANA/Uttana Mayurasana

Setu: presa, dique o puente. **Bandha:** bloqueo o sujeción.
Sarvanga: cuerpo entero.

Ut: intenso. **Tan:** estiramiento. **Mayura:** pavo real.
Es postura representa la construcción de una puente con todo el cuerpo.
Ese asana también recuerda la postura del pavo real.



Beneficios:

- ◆ Calma el cerebro.
- ◆ Aliviar el estrés y la depresión leve.
- ◆ Reduce la ansiedad, el insomnio la fatiga.
- ◆ Rejuvenece piernas cansadas.
- ◆ Estira el pecho, el cuello y la columna vertebral.
- ◆ Estimula órganos abdominales, los pulmones y la tiroides.
- ◆ Mejora la digestión.
- ◆ Reduce el dolor de espalda y el dolor de cabeza.
- ◆ Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia.
- ◆ Alivia el malestar que puede ocurrir en el periodo menstrual.
- ◆ Terapéutico para el asma, la presión arterial alta, osteoporosis y sinusitis.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Si eres principiante, puedes apoyar las manos o ocupar un ladrillo bajo el sacro.
- ◆ Para una experiencia más cómoda, puedes ocupar una manta bajo los hombros.
- ◆ Puedes mantener las piernas flectadas a 90°grados con el piso y mantener las rodillas alejadas al ancho de las caderas.
- ◆ Puedes estirar los brazos al borde del tronco con las palmas de las manos giradas hacia arriba.
- ◆ Si ocupas la variante con las manos juntas, puedes ocupar un cinto en la parte superior del brazo para mantener la postura.
- ◆ Buscar variantes más adecuadas con el/la profesor(a) o evitar la postura, si hay lesiones en la parte baja de la espalda, en el hombro o cuello.



18. USTRASANA

Ustra: camello.
Esa es la postura del camello.



Beneficios:

- ◆ Estira, tonifica y flexibiliza la columna vertebral.
- ◆ Estira y fortalece los hombros.
- ◆ Abre el pecho y las caderas.
- ◆ Estira el sistema digestivo, principalmente el esófago.
- ◆ Beneficia la postura de personas con hombros caídos o jorobas.
- ◆ Alivia el dolor en los ovarios.
- ◆ Puede ser realizada por personas de edad y por personas con lesiones en la columna, actuando de manera terapéutica.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

Hacer la primera vez en clase, buscando la variante más adecuada.

Puedes ocupar ladrillos en contacto con los bordes externos de los pies para ganar altura, superar el miedo y garantizar la alineación de la columna.

Puedes apoyar los metatarsos para ganar altura.

Puedes ocupar un cojín sobre las pantorrillas para apoyar las manos.

Puedes ocupar frazadas o doblar el mat de Yoga para proteger las rodillas.

Puedes ocupar un ladrillo entre los muslos para mantener la rotación interna de los muslos y la alineación del sacro.

Para investigar la alineación y aporte de seguridad, puedes posicionarte de rodillas, de frente a la mu-

ralla. Certificar de que los muslos están pegados a la superficie de la pared y que la pelvis está basculada. Las manos pueden sostener la lumbar.

En caso de dolor suave en el cuello, mirar hacia delante.

En caso de pánico, buscar variante más adecuada con la/el profesor(a).

Evitar Ustrasana y buscar posturas o variantes alternativas, en casos de lesiones en las rodillas, dolor en la espalda y en el cuello.

Evitar o disminuir el tiempo de permanencia en la postura en caso de personas con alta o baja presión arterial.

Evitar Ustrasana y buscar posturas alternativas, en casos de insomnio.





19. PARIPURNA NAVASANA/ ARDHA NAVASANA

Paripurna: entero o completo.. **Nava:** nave, barca o bajel. Esa postura se asemeja a la forma de una barca con remos.

Ardha: medio, mitad. **Nava:** nave, barca o bajel con remos. Esa en la postura de la media nave.



Beneficios:

- ◆ Alivia el estrés.
- ◆ Fortalece órganos internos.
- ◆ Proporciona vida a la espalda.
- ◆ Alivia hinchazón en el vientre debido a gases.
- ◆ Alivia problemas gástricos, principalmente.
- ◆ Reduce grasa de la cintura.
- ◆ Tonifica riñones.
- ◆ Proporciona una vejez sin molestias y con agilidad.
- ◆ Paripurna Navasana es eficaz sobre los intestinos.
- ◆ Ardha Navasana trabaja sobre el hígado, la vesícula biliar y el bazo.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Si no hay tanta flexibilidad, puedes flexionar las piernas para tornar la postura más cómoda y no perder la alineación de la columna, sin presionar la espalda baja.
- ◆ Una variante más cómoda es con el apoyo de los pies en la muralla o con el apoyo de las manos en el mat de Yoga, sin que los hombros elevense.
- ◆ Puedes ocupar un cintón en la planta de los pies para mantener los hombros alineados.
- ◆ Ocupar un ladrillo entre los muslos facilita la postura.
- ◆ Evitar Paripurna Navasana/Ardha Navasana y buscar posturas alternativas, en caso de dolor de cabeza, insomnio, asma, problemas del corazón, diarrea y baja presión arterial.
- ◆ Evitar o buscar variante más adecuada con el/la profesora, en caso de lesiones en la espalda.
- ◆ En el periodo menstrual y en el embarazo, evitar Paripurna Navasana/ Ardha Navasana y buscar postura alternativa.





20. CHATURANGA DANDASANA

Chatur: cuatro. **Anga:** miembro o parte de algo. **Danda:** bastón, se refiere a la columna vertebral.

En ese asana los cuatro apoyos sostienen el peso de la columna vertebral estirada como un bastón.



Beneficios:

- ◆ Fortalece brazos.
- ◆ Las muñecas desarrollan movilidad y potencia.
- ◆ Contrae y tonifica los órganos abdominales.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Aprender la postura en clase y revisar la postura en la muralla de pie, antes de practicarla sola/o.
- ◆ Ocupar ladrillos y/o una manta enrollada bajo el vientre y el tórax para una variante más cómoda.
- ◆ Si la postura se encuentra demasiado intensa, apoyar las rodillas.
- ◆ Para evitar que los codos se alejen del tronco y aprovechar la postura de forma más cómoda, utilizar un cinturón envolviendo la área superior a los codos. Esa variante también contribuye para desarrollar memoria muscular.
- ◆ Si hay dolor en el cuello, mirar hacia el piso.
- ◆ En el embarazo, evitar Chaturanga Dandasana y buscar postura alternativa.





21. ADHO MUKHA SVANASANA

Adho: Hacia abajo. **Mukha:** Cara. **Svana:** Perro.

Postura que se asemeja a un perro estirándose con la cabeza y las patas delanteras hacia abajo y las traseras hacia arriba.



Beneficios:

- ◆ Ahuyenta la fatiga y fornece energía.
- ◆ Mejora la digestión.
- ◆ Estira hombros, isquiotibiales, pantorrillas, arcos y manos.
- ◆ Proporciona rapidez y ligereza en las piernas.
- ◆ Calma el cerebro, alivia el estrés y la depresión leve.
- ◆ Alivia el dolor de cabeza, insomnio y el dolor de espalda.
- ◆ Alivia el dolor y la rigidez en los talones
- ◆ Ablanda excrescencias del calcáneo
- ◆ Refuerza tobillos y modela las piernas.
- ◆ Fortalece músculos abdominales.
- ◆ Previene osteoporosis.
- ◆ Alivia síntomas de la menopausia.
- ◆ Terapéutico para la presión alta, asma, pies planos, ciática y sinusitis.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Puedes flexionar las rodillas para mantener la alineación de la columna, si cuesta sostener la postura.
- ◆ Puedes ocupar ladrillos debajo de las manos para mantener la alineación de postura.
- ◆ Para trabajar el estiramiento posterior de las piernas, puedes levantar la punta de los pies.
- ◆ En caso de presión arterial alta o dolor de cabeza permanecer en la postura por dos respiraciones, no más.
- ◆ Buscar variantes con el/la profesora en casos de lesiones o poca movilidad en caderas, hombros, piernas y espalda.
- ◆ Evitar en caso de Síndrome del túnel carpiano.
- ◆ En el embarazo, evitar Adho Mukha Svanasana y buscar postura alternativa.



22. BHARADVAJASANA

Bharadvaja fue el padre del Drona, el preceptor militar de Kauravas y Pandavas, que sostuvieron la gran guerra descrita en el Mahabhrata. El asana está dedicado a Bharadvaja.



Beneficios:

- ◆ Disminuye el estrés.
- ◆ Estira y flexibiliza la columna vertebral, hombros y caderas.
- ◆ Disminuye el dolor de la espalda baja.
- ◆ Masajea órganos abdominales, mejorando la digestión.
- ◆ Beneficiosa para personas con artritis.
- ◆ Recomendable para el segundo trimestre de embarazo para fortalecer la espalda baja.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Puedes ocupar una manta al sentarse para garantizar la alineación pélvica.
- ◆ Puedes apoyar la mano del hombro en rotación, en la cadera o en el piso.
- ◆ En caso de dolor en el cuello, mirar hacia adelante.
- ◆ No dudes en buscar un/una profesor(a) para auxiliarte en la práctica.
- ◆ Evitar Bharadvajasana y buscar posturas alternativas, en casos de dolor de cabeza, diarrea, presión arterial alta o baja y insomnio.
- ◆ En el periodo menstrual, busque una postura alternativa con la/el profesor(a).





23. MARICHYASANA III

Esta asana está dedicada al sabio **Marichi**, hijo del creador Brahma. Marichi era el abuelo de Surya, el dios Sol. Es una postura sentada de torsión lateral.



Beneficios:

- ◆ La práctica regular del asana reduce los dolores de espalda, lumbago y dolores en la cadera.
- ◆ Contrae y tonifica el hígado y el bazo, que abandonando su pereza.
- ◆ Favorece el funcionamiento intestinal.
- ◆ Reduce tamaño del abdomen.
- ◆ Los músculos del cuello adquieren fuerza.
- ◆ Las molestias y los desplazamientos de los hombros disminuyen, adquiriendo movilidad.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Una variante más cómoda es sentada sobre una frazada.
- ◆ Si eres principiante, puedes abrazar la pierna, al revés de pasar el codo por fuera y mantenerlo fletado. También puedes ocupar un cinto en las dos manos para sostener la tensión.
- ◆ Sacar la piel del abdomen en la exhalación ayuda en la torsión.
- ◆ Evitar Marichyasana III y buscar posturas alternativas, en casos de presión arterial alta o baja, migraña, diarrea, dolor de cabeza y insomnio.





24. JATHARA PARIVARTANASANA

Jatara: estómago, vientre. **Parivartana:** girando, rodando, dando vueltas.

Asana en que el estómago se mueve de un lado a otro.



Beneficios:

- ◆ Aumenta la flexibilidad de la columna.
- ◆ Estira la columna, los glúteos, el cuello, el tórax, los hombros y el abdomen.
- ◆ Aumenta la circulación en los órganos abdominales, manteniéndolos sanos.
- ◆ Tonifica y elimina los trastornos del hígado, bazo y páncreas.
- ◆ Cura la gastritis.
- ◆ Refuerza intestinos.
- ◆ Reduce el exceso de grasa.
- ◆ Alivia esguinces y pinzamientos en la espalda baja y caderas.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Atención con el hombro contrario al giro de las piernas, este se mantiene en el piso dentro de tus posibilidades.
- ◆ Si eres principiante, puedes ocupar la variante en que la rodilla está alejada del brazo y alejar la pierna del abdomen, abriendo el ángulo.
- ◆ Puedes ocupar una frazada entre las piernas o por debajo de las piernas, si hay dificultad de sostener las caderas.
- ◆ Para ocupar la variante con las piernas estiradas, puedes ocupar un cinto conectando pies y mano para facilitar el estiramiento, priorizando la torsión.
- ◆ Evitar Jathara Parivartanasana y buscar otras posturas o variantes alternativas, en casos de hernias discales y demás lesiones en la columna.
- ◆ En el periodo menstrual y en el embarazo, evitar Jathara Parivartanasana y buscar postura alternativa.



25. VASISTHASANA I

Vasista fue un célebre sabio, autor de himnos védicos y fuente de muchas leyendas. Su arquetipo es de dignidad y poder brahmánico. El asana recibe ese nombre por honor a él.



Beneficios:

- ◆ Incrementa la voluntad.
- ◆ Mejora el equilibrio.
- ◆ Mejora la postura.
- ◆ Fortalece articulaciones.
- ◆ Fortalece estabilizadores musculares de la muñeca y el codo.
- ◆ Tonifica regiones lumbar y coxígea de la columna vertebral.
- ◆ Tonifica toda la musculatura del hombro.
- ◆ Tonifica las piernas y los glúteos.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Puedes apoyar la rodilla inferior en suelo sobre una frazada, sin perder la alineación de la cadera.
- ◆ Puedes ocupar la muralla para apoyar la espalda.
- ◆ Puedes apoyar un pie delante el otro, para mejorar el equilibrio.
- ◆ Si hay dolor en la cervical, mirar hacia delante.
- ◆ Si hay dolor en el hombro, apoyar la mano superior en la cadera.
- ◆ Buscar variantes de la postura con la/el profesor(a) o evitar la postura en caso de lesiones graves en muñecas, codos y hombros.



26. PASCHIMOTTANASANA/Ugrasana / Brahmacharyasana

Paschima: Oeste, alude a toda la parte posterior del cuerpo, desde la cabeza a los talones. **Uttana:** estiramiento, alargar fuertemente. **Ugra:** formidable, poderoso y noble. **Bramacharya:** estudio religioso, autocontención y celibato.



Beneficios:

- ◆ Estimula el sistema nervioso.
- ◆ Aporta sensación de calma y relajación.
- ◆ Contribuye para el funcionamiento orgánico del cuerpo
- ◆ Masajea el corazón.
- ◆ Rejuvenece la columna vertebral.
- ◆ Restablece la nutrición adecuada de las glándulas.
- ◆ Aumenta la vitalidad.
- ◆ Alivia la impotencia sexual.
- ◆ Facilita en control de la sexualidad.
- ◆ Tonifica los órganos abdominales y los mantiene libre de pereza.
- ◆ Estimula el sistema digestivo. Tonifica los riñones.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Si eres principiante y cuesta la flexión, ocupar una frazada, cojín, ladrillo o una silla para ganar altura.
- ◆ Puedes experimentar la postura apoyando la planta de los pies en la muralla.
- ◆ Si por la flexibilidad las manos tienen dificultad en alcanzar a los pies, puedes ocupar un cintón que enlace la planta de los pies. Es importante evitar generar una joroba en la parte alta de la espalda.
- ◆ Puedes ocupar una frazada enrollada entre las piernas y el tronco, junto a las caderas, si hay incómodo en la zona baja de la espalda.
- ◆ Buscar variantes de la postura con la/el profesor(a) o evitar la postura, en casos de hernias discuales y lumbalgias.
- ◆ En el embarazo, evitar Paschimottasana y buscar postura alternativa.

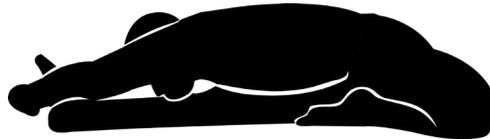




27. JANU SIRASANA

Janu: Rodilla. **Sirsa:** Cabeza.

Esa es la postura en que el/la practicante lleva la cabeza en dirección a la rodilla.



Beneficios:

- ◆ Tranquiliza la mente.
- ◆ Alivia la ansiedad y la depresión leve.
- ◆ Alivia el dolor de cabeza.
- ◆ Aumenta la irrigación y contrae los órganos abdominales, mejorando las funciones digestivas.
- ◆ Tonifica el hígado y el bazo.
- ◆ Tonifica los riñones y glándulas suprarrenales.
- ◆ Alivia el dolor menstrual y los síntomas de la menopausia, empujando el útero a su hogar original.
- ◆ Fortalece los músculos de la espalda durante el segundo semestre del embarazo.
- ◆ Recomendada para quien padece de fiebres ligeras durante largo tiempo.
- ◆ Aquellos con hipertrofia de próstata se benefician practicando por largo tiempo.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Puedes ocupar una manta, ladrillo o cojín para sostener la pierna flectada.
- ◆ Puedes sentarte sobre una manta o un ladrillo para ganar altura y mantener la alineación de la columna.
- ◆ Puedes ocupar un cinto alrededor del metatarso, si la elasticidad es un desafío. Al hacer palanca, evitas crear una joroba.
- ◆ Puedes sentarse delante de una pared con el pie de la pierna flectada apoyado y caminar con las manos por la muralla.
- ◆ Puedes ocupar la exhalación torácica para ampliar la flexión de la cadera y la inhalación abdominal para estirar la columna.
- ◆ Evitar Janu Sirsasana o ocupar postura o variante más adecuada, en caso de lesión en la espalda.
- ◆ Evitar en casos de asma y diarrea.





28. BADDHA KONASANA

Baddha: Agarrado, restringido. **Konasana:** Angulo. La postura del ángulo o Postura del zapatero.



Beneficios:

- ◆ Estimula y mejora la irrigación sanguínea de la pelvis, el abdomen y la espalda.
- ◆ Mantiene riñones, próstata, ovarios y vejigas saludables.
- ◆ Alivia el dolor ciático y previene hernias.
- ◆ Contribuye para regular los periodos menstruales y facilita el funcionamiento de los ovários.
- ◆ Previene contra varices y dolores del parto.
- ◆ Practicada regularmente, alivia dolores y padecidos testiculares.
- ◆ Terapéutica para personas con trastornos urinarios.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ La énfasis en esa postura es el movimiento de la cadera hacia delante, evitando que se cree una joroba con el intento que acercar la cabeza al piso.
- ◆ Las manos pueden estar ubicadas en el centro del pecho, en Anjali Mudra.
- ◆ Si eres principiante, puedes apoyar las manos en forma de copa en el piso.
- ◆ Puedes ocupar un ladrillo o una manta para ganar altura, garantizando la alineación de la columna y que las rodillas estén bajo la línea de la cadera.
- ◆ Puedes ocupar mantas o ladrillos bajo las rodillas.
- ◆ Si estiras el tronco hacia adelante, puedes ocupar un ladrillo para apoyar la frente para tener una experiencia más cómoda y no tensionar la espalda baja.
- ◆ Puedes ocupar una variante sentada delante de una muralla para apoyar las manos para mantener la alineación de la columna.
- ◆ Para cuidar de la espalda baja, puedes ocupar una manta enrollada entre el vientre y los muslos.
- ◆ Evitar Baddha Konasana o ocupar postura y/o variante más adecuada, en casos de lesión en la rodilla o ingles, operaciones recientes en la zona pélvica y inflamación en las rodillas.
- ◆ Buscar variantes, en caso de embarazo.





29. UPAVISTHA KONASANA

Upavistha: Estar sentado. Kona: Ángulo. Postura sentada en ángulo ampliado.



Beneficios:

- ◆ Estira los músculos del muslo posterior.
 - ◆ Mantiene la pelvis sana.
 - ◆ Tonifica la columna vertebral.
- Previene y alivia hernias.
- ◆ Estimula el sistema digestivo.
 - ◆ Mejora la flexibilidad general de las caderas.
 - ◆ Previne de hernias.
 - ◆ Alivia el dolor en el ciático.
 - ◆ Controla y regula el flujo menstrual.
 - ◆ Estimula los ovarios.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Abrir las piernas formando un ángulo de 90° es suficiente para trabajar esa postura.
- ◆ Puedes ocupar un ladrillo o manta para sentar, ganando altura.
- ◆ Puedes ocupar dos cintos entre los pies y las manos para profundizar el estiramiento.
- ◆ Puedes ocupar la variante sentada delante de una muralla y apoyar las manos para profundizar el estiramiento, protegiendo la espalda y las rodillas.
- ◆ Si hay dolencia en el cuello, mantenerlo en posición neutral y mirar hacia el piso.
- ◆ Evitar Upavistha Konasana y/o buscar postura y/o variantes más adecuada, en caso de hernias, dolor en la ciática y demás dolencias en la espalda.



30. PAWANMUKTASANA/ Apanasana

Pawan: Aire, viento, respiración vital, aliento, prana. **Mukta:** Liberar, soltar. **Apana:** Fuerza Vital.
Postura para liberar los humores y gases del cuerpo.



Beneficios:

- ◆ Relaja el diafragma.
- ◆ Masajea los órganos internos del sistema digestivo y músculos pélvicos.
- ◆ Mejora la digestión.
- ◆ Estira la espalda y el cuello.
- ◆ Alivia la tensión en la parte inferior de la espalda.
- ◆ Tonifica músculos de la espalda, los brazos y

las piernas.

- ◆ Fortalece músculos abdominales.
- ◆ Quema grasa de los muslos, nalgas y área abdominal.
- ◆ Aumenta la circulación de sangre en la región de la cadera.
- ◆ Estimula los órganos reproductivos.
- ◆ Suaviza incómodos menstruales.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Si eres principiante, abrazar las piernas por debajo de las rodillas y abrir las piernas al ancho de las caderas.
- ◆ Puedes acostarse con una frazada para proteger la espalda.
- ◆ Si hay lesión en las rodillas, puedes ocupar una manta enrollada entre las tibias y los muslos.
- ◆ Buscar variantes con la/el profesor para estar cómodo/a sin sacar el sacro del piso.
- ◆ Ocupar variantes o evitar la postura en casos de hernia, lesiones en las rodillas y en el cuello.
- ◆ Evitar la postura en caso de cirugía abdominal

reciente.

- ◆ Evitar Pawanmuktasana/ Apanasana y buscar postura alternativa o variante más adecuada, en casos de hiperacidez, problemas cardíacos y presión alta.
- ◆ En el periodo menstrual y en el embarazo, evitar Pawanmuktasana/ Apanasana y buscar postura alternativa.
- ◆ Evitar Pawanmuktasana/ Apanasana y buscar postura alternativa, si hay trastornos en los testículos.





31. SUPTA PADANGUSTHASANA A Y B

Supta: Estar tumbado. **Pada:** Pie. **Angustha:** Dedo gordo del pie.
Postura tumbada en que el dedo gordo del pie está tomado por la mano.



Beneficios:

- ◆ Rejuvenece los nervios de las piernas y de las caderas.
- ◆ Desarrolla las piernas.
- ◆ Beneficia el alivio de la ciática y parálisis de piernas.
- ◆ Elimina rigidez de cadera.
- ◆ Mejora la digestión.
- ◆ Previene hernia inguinal.
- ◆ Tiene efecto terapéutico en personas con pies planos y infertilidad.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Si eres principiante, utilices un cinturón o algún otro aparato pasándolo por el metatarso, ese debe servir de extensión de tu mano para evitar sacar la espalda y el cuello del piso. Otra opción es flexionar la rodilla.
- ◆ En la variante B, puedes ocupar una frazada o un ladrillo para descansar la pierna.
- ◆ Buscar variantes con la/el profesor o evitar la postura, en casos de lesiones en los hombros, cuádriceps o isquiotibiales.
- ◆ Evitar en casos de diarrea y dolor de cabeza.





32. SUPTA DANDASANA/ Urdhva Prasarita Padasana

Supta: Estar tumbado. **Danda:** bastón, se refiere a la columna vertebral. / **Urdhva:** Hacia arriba. Prasarita significa expandido, extendido. **Pada:** Pie. Postura en que se está tumbado como un bastón con los pies extendidos hacia arriba.



Beneficios:

- ◆ Relaja la mente.
- ◆ Aumenta la circulación sanguínea en la zona pélvica.
- ◆ Fortalece órganos abdominales y la espalda baja.
- ◆ Aumenta la flexibilidad de la cadera.
- ◆ Disminuye la grasa abdominal.
- ◆ Alivia problemas gástricos y flatulencias.
- ◆ Tonifica las piernas.
- ◆ Trata las varices.
- ◆ Elimina el insomnio.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

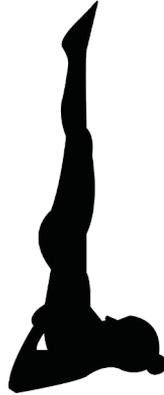
- ◆ Puedes ocupar la muralla para sostener las piernas arriba para una variante más restaurativa.
- ◆ Puedes ocupar una manta o un ladrillo en la altura del sacro para aliviar molestias lumbares.
- ◆ Ocupar variantes, conversar con el/la profesor(a) o evitar en casos de dolor o lesiones en el cuello, espalda baja o caderas.





33. SALAMBA SARVANGASANA

Alamba: Apoyo, soporte. **Sa:** Junto con, acompañado por. **Salamba:** Apoyado o sostenido. **Sarvanga:** Todo, entero, completo. **Anga:** Miembro del cuerpo. **Sarvanga:** Cuerpo entero o todos los miembros. Postura en que todo el cuerpo se beneficia. Es considerada la madre de las asanas.



Beneficios:

- ◆ Contribuye con la sanación de la mayoría de las dolencias.
- ◆ Equilibra y desarrolla el funcionamiento del organismo y del cerebro.
- ◆ Calma el cerebro con su efecto relajante.
- ◆ Activa órganos abdominales y permite libre movimiento de los intestinos.
- ◆ Libera toxinas.
- ◆ Energiza el cuerpo.
- ◆ Estira la espalda alta y los hombros.

La práctica constante, quita la raíz de los resfríos y demás trastornos nasales

Irriga de sangre diversos órganos del sistema

endócrino y glándulas tiroides y paratiroides.

- ◆ La sangre sana fluye al corazón sin esfuerzo, circulando por el cuello y el pecho, aliviando ahogos, palpitaciones, asma, bronquitis y otras dolencias de garganta.
- ◆ Alivia dolores de cabeza, irritación, hipertensión y insomnio.
- ◆ Alivia los estreñimientos.
- ◆ Alivia trastornos urinarios o desplazamientos uterinos, incómodos menstruales, úlceras gástricas o intestinales, colitis, hemorroides, hernia inguinal, epilepsia, poca vitalidad y efectos de la anemia.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Por la primera vez, aprenda la postura en una clase de Yoga con profesor(a) calificado/a y busca variantes adecuadas.
- ◆ Si eres principiante o quieres ocupar la postura por más tiempo, puedes apoyar los pies en una muralla.
- ◆ Buscar variantes con el/la profesor(a) o evitar

en casos de dolor en el hombro o escoliosis.

- ◆ Evitar Salamba Sarvangasana y buscar posturas alternativas, en casos de presión arterial alta y dolores de cabeza.
- ◆ En el embarazo, evitar Salamba Sarvangasana y buscar postura alternativa.



34. HALASANA

Hala: arado.

Esta postura tiene la forma del arado y sus beneficios son los mismo que Salamba Sarvangasana con algunas variantes, debido su intensidad.



Beneficios:

- ◆ Proporciona ligereza.
- ◆ Rejuvenece órganos abdominales.
- ◆ Tiene efectos beneficiosos en el sistema cardiovasculares y para el flujo del fluido cerebroespinal.
- ◆ Reduce dolores de estómago y flatulencias.
- ◆ Alivia dolores de espalda, lumbago y artritis.
- ◆ Cura calambre de las manos.
- ◆ Alivia rigidez en los hombros y codos.
- ◆ Ayuda personas con hipertensión arterial.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

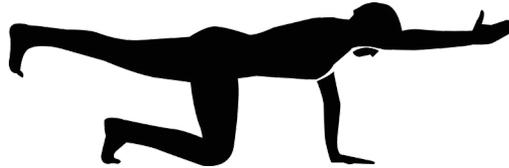
- ◆ Por la primera vez, aprenda la postura en una clase de Yoga con profesor(a) calificado/a y busca variantes adecuadas.
- ◆ Puedes ocupar una manta para apoyar las parte del cuerpo que están en contacto con el suelo.
- ◆ Puedes apoyar los pies en ladrillos, manta, silla o en la pared para tener una experiencia más cómoda.
- ◆ Puedes ocupar un cinto en los brazos, en la parte superior al codo, para mantener su alineación.
- ◆ Evitar en casos de diarrea, presión arterial alta, asma.
- ◆ Evitar Halasana y buscar postura alternativa, en caso de lesión en el cuello.
- ◆ En el periodo menstrual, buscar postura alternativa más adecuada.





35. CHAKRAVAKASANA/ Bidalasana/ Marjaryasana

Postura Gato/Vaca.



Beneficios:

- ◆ Reduce el estrés.
- ◆ Mejora el equilibrio y la concentración.
- ◆ Tonifica órganos abdominales y la espalda.
- ◆ Fortalece articulaciones de las rodillas, caderas y muñecas.
- ◆ Masajea y aumenta la flexibilidad a la columna vertebral.
- ◆ Equilibra el funcionamiento del aparato digestivo.
- ◆ Mejora la circulación sanguínea.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Puedes ocupar una frazada bajo las rodillas.
- ◆ Evitar presión en las muñecas, apoyando el peso en toda la extensión de las manos.
- ◆ Evitar Chakravakasana y/o buscar variantes o postura más adecuada, en casos de dolores o lesiones en muñecas y tobillos.





36. BALASANA

Bala: Infantil, no crecido y desarrollado totalmente.
Postura del niño.



Beneficios:

- ◆ Reduce el cansancio, el estrés y la fatiga.
- ◆ Tiene efecto revitalizador.
- ◆ Relaja y estira la columna vertebral.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Puedes separar las rodillas para disminuir la tensión lumbar y órganos abdominales.
- ◆ Puedes ocupar una manta bajo toda la superficie de contacto con el suelo.
- ◆ Si la frente no alcanza el piso, puedes ocupar un ladrillo para ganar altura.
- ◆ Si hay dolencia en las rodillas o calambre en los pies, puedes ocupar una frazada enrollada entre las tibias y los glúteos para ganar altura.
- ◆ Si tienes dolencias en las rodillas o en la espalda, una variante más suave es tumbada de espalda con las rodillas separadas.
- ◆ Ocupar variantes y/o conversar con el/la profesor(a), en caso de lesión en las rodillas.
- ◆ Evitar en casos de diarrea.
- ◆ En el embarazo, evitar Balasana y buscar postura alternativa.





37. VIRASANA/ Vajrasana

Vira: Héroe, guerrero, campeón. **Vajra:** Rayo.

Virasana: Postura del Héroe. **Vajrasana:** Postura del rayo. Es una buena postura para la práctica de meditación y pranayama.



Beneficios:

- ◆ Alivia la tensión y el estrés.
- ◆ Tranquiliza la mente y el sistema nervioso.
- ◆ Mejora la circulación sanguínea.
- ◆ Mejora la postura.
- ◆ Alivia dolores reumáticos de las rodillas y la gota.
- ◆ Forma el arco del pie, por eso es útil para personas con pies planos.
- ◆ Alivia dolores en los talones.
- ◆ Elimina excrecencias en los calcáneos.
- ◆ Alivia pesadez en el estómago.
- ◆ Reduce el hinchazón de piernas durante en embarazo.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ En una primera vez, aprender esa postura en clase y buscar variantes, antes de practicarla en casa.
- ◆ Si hay presión en las rodillas, tobillos o empeine, ocupar un ladrillo para sentarse.
- ◆ Puedes ocupar una manta en toda superficie de contacto, si hay incómodo.
- ◆ Evitar Virasana/ Vajrasana y/o buscar variante y/o posturas alternativas, si hay dolor de rodillas, caderas, tobillos o empeine.
- ◆ Evitar Virasana/ Vajrasana y buscar posturas alternativas, en casos de dolor de cabeza y problemas al corazón.



38. SUKHASANA/ Ardha Padmasana / Padmasana

Sukha: Cómoda, suave, agradable. **Ardha:** Medio, Mitad. **Padma:** Loto.
Sukhasana: Postura cómoda. **Ardha Padmasana:** Postura del medio Loto. **Padmasana:** Postura del Loto. Es la postura básica del Yoga y del despertar de la Kundalini, Energía Cósmica que reside en el cuerpo. En esa postura, puedes realizar la práctica de pranayamas, meditación, entonar mantras y experimentar distintos mudras.



Beneficios:

- ◆ Invita al estado meditativo.
- ◆ Relaja.
- ◆ Mejora la capacidad pulmonar.
- ◆ Fortalece musculatura de la espalda.
- ◆ Mejora la postura.
- ◆ Evita dolores de espalda.
- ◆ Cura rigidez de las rodillas y tobillos.
- ◆ Abre las caderas.
- ◆ Facilita la circulación sanguínea.
- ◆ Tonifica músculos de la región lumbar, abdomen, columna vertebral.
- ◆ Actúa de forma terapéutica en el insomnio.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Aprenda en clase una primera vez. Si la realizas en casa, ocupar un cruce simple de piernas.
- ◆ Puedes sentarse en una manta, cojines o ladrillo para ganar altura. Es importante que las rodillas no sobrepasen la línea de la cadera para evitar la pérdida de la alineación de la columna.
- ◆ Si hay presión en las rodillas, ocupar mantas o ladrillos bajo las rodillas
- ◆ Si hay demasiada molestia en la columna, apoyar la espalda en la muralla. En los casos aún más graves, utilizar una silla.
- ◆ Ocupar variantes y/o conversar con un/a profesor(a), en caso de lesión grave en rodillas, columna o tobillos.





39. SAVASANA

Sava: Cadáver.
Postura del Cadáver.



Beneficios:

- ◆ Aquieta la agitación de la mente.
- ◆ Invita a una relajación consciente.
- ◆ Vigoriza cuerpo y mente.
- ◆ Permite integrar los demás momentos de la práctica de Yoga.
- ◆ Disminuye la presión arterial.
- ◆ Alivia dolores de cabeza, la fatiga y el insomnio.

Tips, sugerencias y/o contraindicaciones:

- ◆ Toma atención en las distintas partes del cuerpo, para garantizar un relajamiento completo.
- ◆ Para tener un Savasana más cómodo, ocupar una tela sobre los ojos y una manta, si hace frío.
- ◆ En casos de abertura de la cadera, puedes ocupar ladrillos al borde del tobillo o un cinto en las rodillas para mantener la alineación entre el talón y la rodilla.
- ◆ Si hay incomodidad en la zona lumbar, puedes ocupar un ladrillo bajo del sacro y después sacarlo o usar una manta bajo las rodillas aliviando la presión en la espalda baja.
- ◆ Lo importante en esa postura es mantener el cuerpo neutro, por lo mismo esa puede ser realizada en una silla.
- ◆ En casos de dolores o lesiones en la columna, ocupar y buscar más variantes de la postura.
- ◆ En el embarazo, evitar Savasana y ocupar la variante en silla o buscar postura alternativa.



इष्टरुतुव नवतुवइरवतु

सूरुतुनतुसुकतर

Etimología: Surya: Sol. Namaskara: Namas: Reverencia, saludo. Kara: hacer. Surya Namaskara: Hacer reverencia al sol, el Saludo al Sol.

Surya Namaskar o el Saludo al Sol es una secuencia de 12 Asanas en movimiento integrados con la respiración. Esta es una secuencia de asanas central para muchas de las corrientes del Yoga actual, al ser una serie de acciones en movimiento que integra distintos factores es una secuencia bastante completa en sí misma y una óptima manera de prepararse para la práctica de otras secuencias asanas. Compartir las tres principales series del Surya Namaskara en el Glosario es una invitación de la Escuela Yuukti Yoga a las y los practicantes que estén cada vez más cercanos de los conocimientos y prácticas del Yoga. Nuestro objetivo es apoyar la búsqueda por profundizarse en el Yoga desde las experiencias investigativas, la práctica personal y el encuentro entre profesores y estudiantes de la Escuela desde el Yoga.

En la mitología hindú, Surya es la deidad solar que origina la humanidad. Los textos védicos se refieren a Surya como parte de las divinidades Vishnu y Shiva, por lo que el Sol es la fuente de vida y conocimiento. Reverenciar a Surya, es saludar la vida, sus ciclos, continuidades y la energía vital (Prana), ya que es esta misma energía solar la que constituye todas las formas de vida en la Tierra. Surya recibe 12 nombres distintos descritos en cada estrofa del mantra Surya Namaskara, que están relacionados con las 12 posturas de la secuencia de Asana en movimiento, así como las posiciones en las que vemos el sol en el cielo. Es una serie de activación directamente relacionada con la energía solar.

Surya Namaskar es de gran importancia para el yoga moderno, aunque sus orígenes están anclados en la antigua India. Su práctica tal cual la conocimos fue enseñada por K.V. Iyer y T. Krishnamacharya, en los años de 1930. Actualmente, distintas corrientes del Yoga incluyen en las clases el Surya Namaskar en sus diferentes variantes para calentar y despertar todo el cuerpo, antes de realizar otras secuencias de asanas. La respiración, detención de los asanas, cantidad de repeticiones y duración de la secuencia dependen del objetivo y del nivel del practicante, por lo que es importante estar orientado por profesionales cualificados.

La práctica del Saludo al Sol brinda muchos beneficios y efectos terapéuticos a sus practicantes. Proporciona un despertar general del cuerpo, pues abarca todas las familias de asanas, excepto las torsiones. Incluye posturas de flexión anterior, flexión posterior, postura de pie, equilibrio sobre los brazos e inversión. Por su amplitud es capaz de preparar la musculatura para otras Asanas, movilizar las articulaciones, estimular



Tadasana

1



Urdhva Hastasana

2



Uttanasana

3



Anjaneyasana

4



Phalakasana

5



Ashtanga Pranam

6



Salabhasana B

7



Adho Mukha Svanasana

8



Anjaneyasana

9



Uttanasana

10



Urdhva Hastasana

11



Tadasana

12





la circulación sanguínea y energética, generando calor. Las acciones en movimiento que propone Surya Namaskara es esencial para despertar la consciencia corporal y preparar en cuerpo para la ejecución de todos los demás Asanas. El movimiento de los brazos y de los hombros en Urdhva Hastasana, Utkatasana, Anjaneyasana y Virabhadrasana I son una importante preparación para las flexiones posteriores e inversiones, por ejemplo. La ejecución de la serie, al estirar los tendones también prepara el cuerpo para flexiones anteriores más profundas y asanas de pie.

En general, Surya Namaskara trabaja los músculos erectores espinales, los flexores de las caderas y la cintura escapular. Su ejecución flexibiliza la columna y las articulaciones, disminuyendo la rigidez corporal. Estira la musculatura de las piernas, del pecho y abdomen. Mejora el funcionamiento de los sistemas respiratorios, vasculares y digestivo, influenciando directamente el corazón, hígado, intestino, estómago y garganta. Tonifica la musculatura de las piernas, brazos, abdomen y espalda. Al aumentar la circulación sanguínea ayuda limpiar la sangre y garantizar en funcionamiento adecuado del cuerpo, liberando el practicando de enfermedades. Los beneficios específicos de cada asana pueden ser verificados en la primera parte del Glosario. Los tips, sugerencias y contraindicaciones referentes a cada postura del Saludo al Sol deben ser consultados en la primera parte del Glosario y/o conversadas con profesionales cualificadas y cualificados. Junto a los efectos terapéuticos Además, según las enseñanzas de la Ayurveda, la práctica diaria, de por lo menos tres Saludos al Sol, ayuda a equilibrar Vata, Pitta y Kapha, los Doshas (características del biotipo) que componen el cuerpo humano.



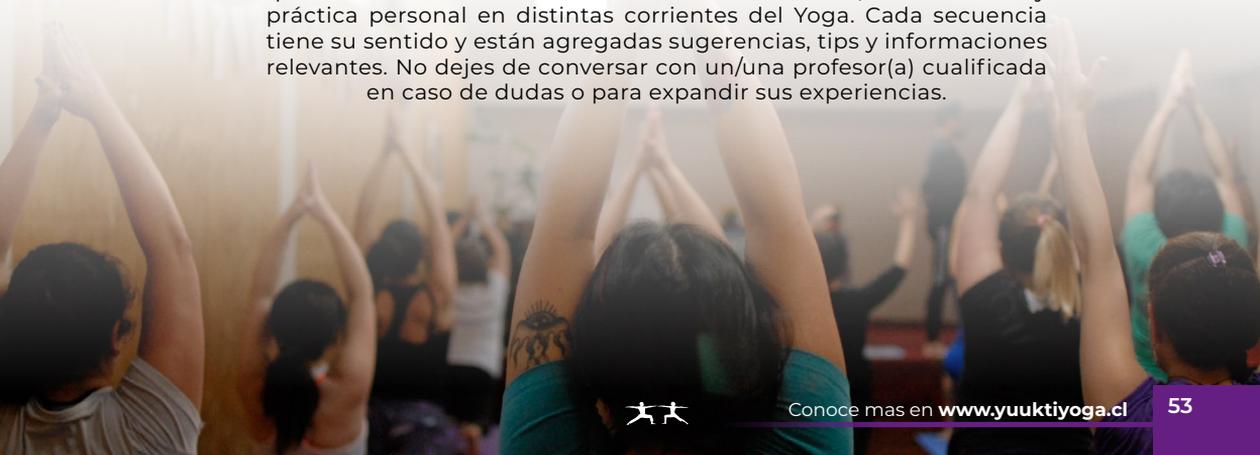


Secuencias de Asanas

La práctica de las Asanas contenidas en el Glosario puede ocurrir de forma secuencial y con enfoque específico. Desde los textos antiguos del Yoga a actualidad, la práctica de Asana ha vivido distintas transformaciones y evoluciones desde el encuentro entre Occidente y Oriente. El Glosario tiene por objetivo conocer los beneficios terapéuticos y estímulos que nos brindan las Asanas. De esta manera, esperamos motivarlos en su práctica individual y/o colectiva, incentivando el contacto entre todas/todos, que comparten del Yoga, especialmente, entre profesoras, profesores y practicantes de la Escuela Yuukti Yoga.

Una manera de facilitar la experiencia de las Asanas es a través de secuencias. Aquí, les compartimos algunos aspectos Su práctica contribuye para la movilidad y salud del cuerpo y nos prepara a la práctica de la Asana meta de la secuencia. En esa experiencia, hay un mayor trabajo respiratorio que se va incorporando, educando y desarrollando. En un trabajo más avanzado, se va dirigiendo la respiración y fusionando con el moviendo. Como consecuencia, nos ayuda a enfocar nuestra mente y adentrarnos en la vivencia del cuerpo y del momento presente. La respiración también nos ayuda a liberar la resistencia del cuerpo, activando y/o relajando la musculatura.

En nuestro fervor de compartir los beneficios del Yoga, están presentes aquí las secuencias ofrecidas por las/los profesores de la Escuela que con mucho cariño facilitan desde su formación, conocimiento y práctica personal en distintas corrientes del Yoga. Cada secuencia tiene su sentido y están agregadas sugerencias, tips y informaciones relevantes. No dejes de conversar con un/una profesor(a) cualificada en caso de dudas o para expandir sus experiencias.





तोबइह वेह Flow Vinyasa

Activa, conecta y fluye a través de los sentidos

Francisca Holuigue

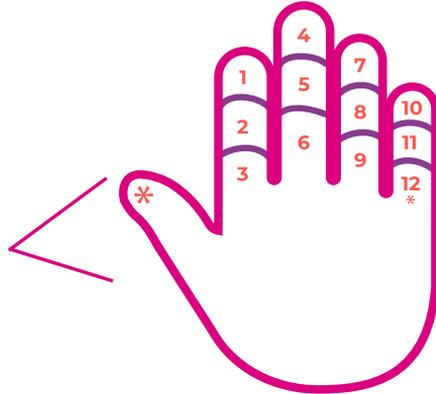
①

Establece un primer contacto con la respiración, permite que esta sea más amplia, completa, natural y sin esfuerzo.



②

Luego lleva tu atención a la cuenta con tu mano izquierda.



* Usa tu pulgar para marcar el numero de la cuenta

③

Inhala profundamente y exhala profundamente, marca en voz alta " 1 " para la primera ronda



④

Continúa sucesivamente **hasta 12***, repite una segunda vuelta susurrando



⑤

Realiza una tercera insistencia mentalmente.



Completa 3 ciclos de 36 respiraciones completa, tras finalizar enfócate en tu respiración acompaña el va y viene del aire, prana que interactúa entre tu medio interno y el medio externo por unos instantes.

comienza luego a sentir tu cuerpo, une tus manos al centro del pecho en anjali mudra, centra en tu intenciones direcciona tu experiencia.



canta (optativo) 3 veces el Mantra semilla **Om**, antes de comenzar.



A.

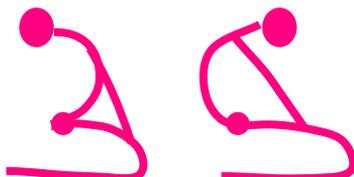
Calentamiento



Comienza lentamente a mover tu cuerpo, conecta con tu animo, regalate este momento a conciencia, realiza poco a poco movimiento con tu cuello.



Sentado sobre tu mats y sobre tus tibias realiza una media luna con tu cuello unos momentos.



In / ex

Moviliza tu columna, inhalando cuando esta se extiende y exhalando cuando esta se flexa repite 3 veces



Eleva tus brazos inhalando baja estos mismos exhalando por el centro, repite 3 veces



Realiza una torsión hacia tu lado derecho, manten 5 respiraciones, repite hacia el otro lado de la misma forma.



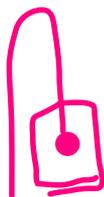
Flecta tu tronco hacia adelante, manten 5 respiraciones



Rueda sobre tus metatarsos y masajea tus pies. unas par de veces



Con las manos apoyadas desde la postura anterior flexa tu tronco y devuelvete por unas 3 veces.



Luego quedate unos momento en este gran estiramiento tomandote tus codos



B.

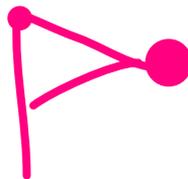
Vinyasa



Estirate, eleva tus brazos por los costados inhalando.



Micro-flecta rodilla y flecta tu tronco exhalando.



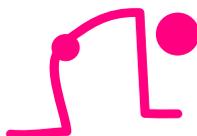
Inhala y proyecta tu coronilla hacia adelante estira tu columna



Apoya tus manos exhalando camina hacia atrás adho mukha Svanasana



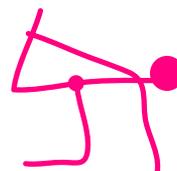
Apoya tus rodilla inhala y extiende tu columna.



Exhala redondea tu espalda.



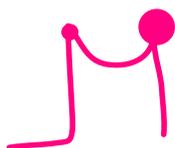
Inhalando proyecta tu brazo derecho al frente tu pierna izquierda atrás.



Si eres avanzado puedes tomar tus pies por unas 3 respiraciones



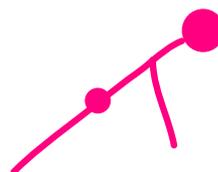
Abraza tu rodilla redondea tu espalda un momento.



Inhala extiende tu columna



Exhala lleva tus glúteos sobre tus talones.



Inhala proyectate como una tabla hacia adelante

C.

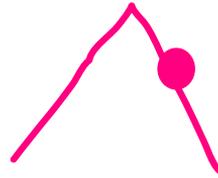
Vinyasa parte 2



Exhala apoya tus en variante de Chaturanga Dandasana rodilla variante de Chaturanga.



Inhala Urdhva Mukha Svanasana y extiende tu columna.



Exhala en Adho Mukha Svanasana manten 5 respiraciones.



Devuélvete camina o brinca inhalando.



Pliega tu columna exhalando.



Eleva tus brazos inhalando.



Mantente en Tadasana 5 respiraciones con los ojos cerrados.





D.

Vinyasa 3



En Tadasana eleva tus brazos Inhalando



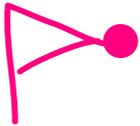
Micro flexta tus rodillas y flexta tu tronco exhalando



Inhala y pliega tus rodillas en Utkatasana



Exhala estira tus piernas y flexta tu columna



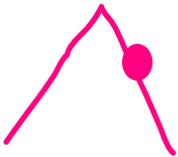
Inhala y proyecta tu coronilla



Exhala en Chaturanga Dandasana



inhala en Urvha Mukha Svanasana



Exhala en Adho Mukha Svanasana, avanza con tu pie derecho a corredor



Inhala en Virabhadrasana 1, pierna derecha adelante



Echala en Virabhadrasana 2 manten 5 respiraciones



Sale por corredor



Exhala en Chaturanga Dandasana



Inhala en Urvha Mukha Svanasana



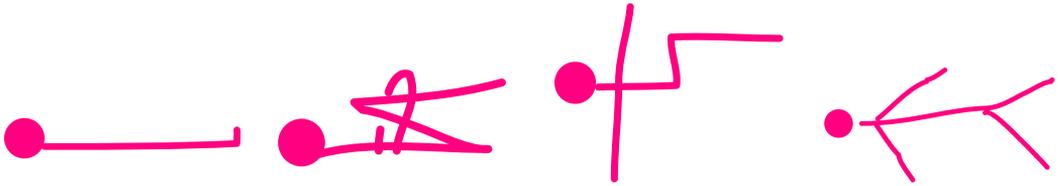
Exhala en Adho Mukha Svanasana repite con la otra pierna izquierda este ultimo ciclo (Virabhadrasana 1 y 2)



Descansa unos momentos en balasana conectate con tu respiración deja que esta se extienda

E.

Contra postura, momento para equilibrar



Acuéstate.

Abraza tus piernas balanceate y de esta forma masajea tu columna.

Lleva tus piernas hacia un costado 10 respiraciones completa luego repite hacia el otro lado.

Savasana quedate unos minutos ojos cerrado recostado.



Cierra tu practica meditando ojos cerrados unos instantes. opatitovo puedes cerrar con tu mantra conosci con tu mantra conosci o emite una vez el Vija Mantra om

Namaste



Restauracion Y Reforzamiento Del Sistema Inmunologico

Polly Scheinwald

①

Dandasana



②

Salamba
sarvangasana 1



③

Halasana



④

Paschimottanasna



⑤

Jatara
Parivartanasana



①

Alivia gases abdominales, molestias gastricas, disminuye grasa de cintura, refuerza abdominales favorece apertura de pecho, mejorando la respiracion en epocas frias

②

Aplica la harmonia y el bienestar del organismo humano, alimenta glandulas endocrinas, actua sobre tiroides y paratiroides, puede aliviar ahogos, palpitaciones asma y bronquitis

③

Se alivia el dolor lumbar, sale la rigidez de hombros y codos, sirve en casos de lumbago y artritis en la espalda, aligera dolores de estomago y flatulencias

④

Tonifica y despereza organos abdominales, riñoñes y rejuvenese la totalidad de la columna. Asi mismo favorece la relajacion mental y ayuda a aclarar la mente ofuscada y cargada de pensamientos

⑤

elimina trastornos de higado, pancreas y bazo. Cura la gastritis y refuerza intestinos, alivia torceduras lumbares y caderas

“Saludo a adisvara, quien enseño la ciencia del yoga, que se mantiene erguida a modo escalera para los que remontan hacia las alturas del raja yoga”





FPY

Formación de Profesores
YuuktiYoga Chile



+11

Años
Educativo
con excelencia

AGOSTO **2022-23**

Profesorado Avanzado Hatha Yoga

¿Eres del Área de la Salud?

Invierte para una vida en forma, potencia tu salud para el futuro y se un aporte para muchos más

Conoce más





FPY

Formación de Profesores
YuuktiYoga Chile



+11

Años
Educativo
con excelencia

Descubre las Promociones

y las opciones disponibles para ti:

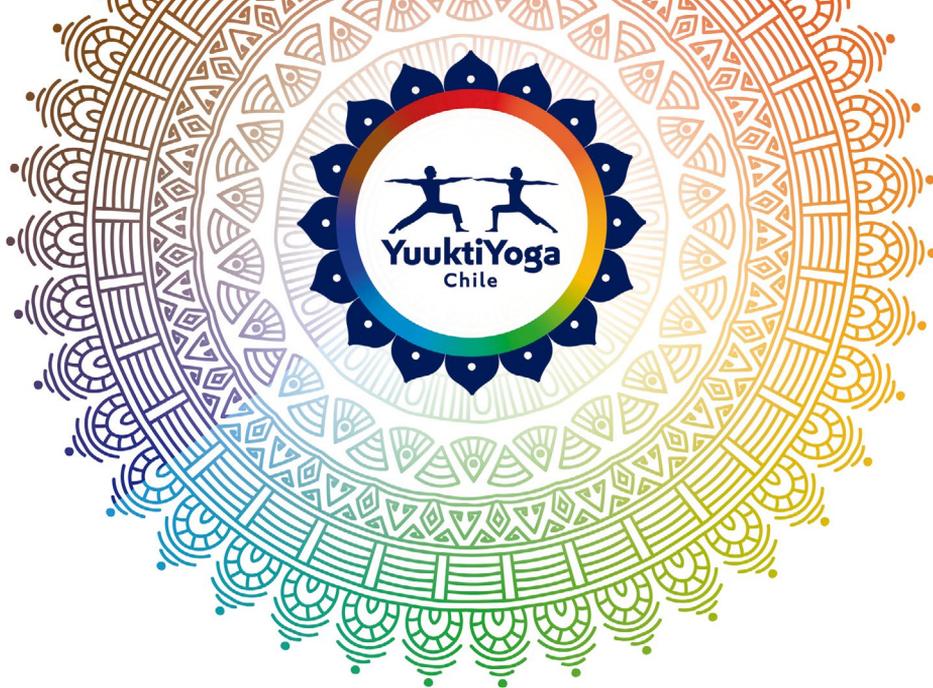
- Becas Parciales
- Promociones especiales
- Libérate de la Matricula
- Facilidades

(Valido hasta el 10 de Julio)



Conoce más





Agradecimientos

Agradecimientos especiales a los grandes Maestros del Yoga que han compartido de su enseñanza y experiencia. Valioso conocimiento que hoy en día hacemos uso en el mundo entero.

Agradecimiento a todas y todos aquellos que han puesto su granito de arena y han colaborado en la existencia de este espacio.

Agradecimiento a todos aquello(a)s que construyen día a día la Escuela Yuukti Yoga, y comparten sus conocimientos y experiencias con dedicación y amorosidad.

Gratitud a todos los profesores presentes en esta escuela y la de todo el mundo, su generosidad en compartir clases, para todo aquellos lectores, practicantes y/o futuros practicantes.

Gratitud a todas y todos que frecuentan, mueven y confían en la Escuela Yuukti Yoga. Todas son fuentes de inspiración y vida para nuestra entrega como Escuela.

El cuerpo editorial agradece, especialmente, a Francisca Holuigue por construir este espacio de acercamiento entre Yoga y la comunidad. Creando la Escuela Yuukti Yoga, por su interés en acercar este conocimiento a través de la elaboración de un Glosario, por su motivación y confianza en ese trabajo de equipo.

Sin olvidar agradecer este habitat y este universo del cual somos visitantes.



Bibliografía:

- B.K.S. Iyengar. El árbol del Yoga . Editorial Kairós. 2000.
- B.K.S. Iyengar. Luz sobre el Yoga. Editorial Kairós. 1996.
- B.K.S. Iyengar. Luz sobre la vida. Editorial Kairós. 2007.
- Kaminoff, Leslie. Anatomía da Yoga. Editorial Manole. 2008.
- Patanjali. Os Yoga Sutras de Patanjali. Editorial Mantra. 2015.



“Sumando cada granito de arena y favoreciendo la unión, de seguro el porvenir pueda tener un dulce sabor victorioso, Yoga colabora en conectarnos no solo con nuestro cuerpo si no también con nuestro universo”.



YYC
YU UK TI YO GACHILE

YuuktiYoga
EXPO YOGA CHILE. GAM, 2017

Clase con

@Francisca Holguigue



EL MOMENTO QUE PASA NO REGRESA. EL
TIEMPO TIENE QUE SER BIEN UTILIZADO.
SOLAMENTE CUANDO SE GASTA EN EL ESFUERZO
DE SABER **¿QUIÉN SOY YO?** HA SIDO BIEN
UTILIZADO.

Anardamayi Ma





Teoría Yoguiica



Ciencia del Cuerpo



Práctica Física



Pedagogía



Talleres



Conoce más en yuuktiyoga.cl