





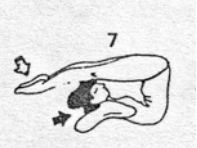


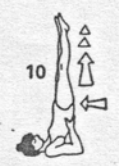

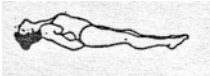
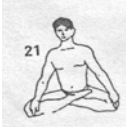



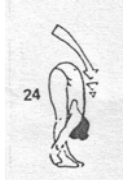


Nombre	Atención Mental	Observaciones	Beneficios
<p>Ardha-Matsyendrasana (Postura de la torsión)</p> 	<p>Cóccix Plexo sacro (Muladhara)</p>	<p>Espina dorsal recta. La cabeza volteada hacia atrás a 180° de nuestras rodillas.</p>	<p>Masajea, fortifica Y desengrase la columna. Benéfica para el hígado, estómago y bazo.</p>
<p>Paschimottasana (postura del encorvamiento)</p> 	<p>Columna Vertebral Plexo Solar (Manipura)</p>	<p>Piernas rectas pegadas al tapete. Piernas rectas pegadas al tapete, Tocar con la frente las rodillas, procurando bajar el tronco simultáneamente que nuestra cabeza.</p>	<p>Estimula las funciones del hígado, estómago, baso, riñones e intestinos. Previene la constipación, estira las vértebras, irriga abundantemente de sangre el recto, órganos sexuales.</p>
<p>Vama Janyasana (media postura de la liberación de los vientos)</p> 	<p>Órganos Internos que se Presionan Plexo Solar (Manipura)</p>	<p>Presionar la pierna hasta que la rodilla toque el pecho. Pierna contraria permanece estirada. No tensionar los hombros.</p>	<p>Estimula las funciones del hígado, estómago, baso, riñones e intestinos. Previene la constipación, estira las vértebras, irriga abundantemente de sangre el recto, órganos sexuales. próstata, útero y vejiga.</p>
<p>Janyasana (Postura de la liberación de los vientos)</p> 	<p>Idem.</p>	<p>Presionar con ambas piernas.</p>	<p>Facilita el control de la energía sexual. Elimina gases. Masajea órganos internos presionados</p>
<p>Pavanamuktasana (postura del Feto)</p> 	<p>Idem.</p>	<p>Sin perder b postura anterior se lleva la frente a las rodillas. El cuerpo se sostiene en el menor número de vértebras.</p>	<p>Idem.</p>

<p>Halasana (postura del Arado)</p> 	<p>Garganta Plexo Faríngeo (Vishudda)</p>	<p>Las piernas estiradas no se flexionan. Las puntas de los pies tocan el piso. Los brazos estirados a lo largo del cuerpo, palmas hacia arriba con los dedos, pulgar e índice, enroscados.</p>	<p>Estira los músculos de la espalda, da elasticidad a la columna, previene la descalcificación y enfermedades nerviosas, bueno para la artritis, neuralgia y reumatismo muscular.</p>
<p>Halasana (1^{ra}. Variante)</p> 	<p>Idem.</p>	<p>Se cruzan las manos detrás de la nuca, procurando toca el piso con los empeines.</p>	<p>Idem.</p>
<p>Halasana (2^{da}. Variante)</p> 	<p>Idem.</p>	<p>Abriendo el compás, las manos toman los empeines.</p>	<p>Idem.</p>
<p>Karnapita (postura del yunke)</p> 	<p>Idem.</p>	<p>Se doblan las rodillas y se dejan caer cerca de las orejas, los brazos extendidos atrás de la cabeza.</p>	<p>Idem.</p>
<p>Sarvangasana (postura de todos los miembros)</p> 	<p>Entrecejo Plexo cavernoso (Agha)</p>	<p>Las piernas están rectas en el aire. Las manos se apoyan lo más cerca posible detrás de los hombros.</p>	<p>Buena para la tiroides, los ovarios, la región sacra, previene la descalcificación y varices. Descansa el corazón y excelente para los músculos faciales.</p>
<p>Viparita-Karani (postura del cuerpo invertido)</p> 	<p>Glándula Tiroides Plexo Faríngeo (Vishuddha)</p>	<p>Las caderas descienden un poco, las manos se apoyan en la cadera. Las piernas se envían ligeramente hacia atrás.</p>	<p>Previene el envejecimiento. Irriga con sangre fresca el cuello, cara y órganos sexuales.</p>

<p>Matsya (Variante de la postura del Pez)</p> 	<p>Corazón Plexo Cardíaco (Anahata)</p>	<p>Se acuesta el cuerpo en el piso y desde la cadera se hace un arco hasta la cabeza, que queda apoyada en el piso con la vista hacia atrás.</p>	<p>Cura el Asma y la bronquitis crónica.</p>
<p>Ardha-Padmasana (postura de medio Loto)</p> 	<p>Idem.</p>	<p>Columna vertebral recta. La manos re sobre las rodillas, haciendo un mudra con tres dedos cerrados y el pulgar e índice extendidos.</p>	<p>Postura de meditación.</p>
<p>Padmasana (Loto completa)</p> 	<p>Entrecejo Plexo Cavernoso (Aghna)</p>	<p>Columna vertebral recta. Cruzar las dos piernas entre si. El dorso de las manos descansa sobre las rodillas, las palmas de las manos hacia arriba con tres dedos extendidos y el pulgar e índice enroscados.</p>	<p>Efecto calmante sobre la mente y sistema nervioso</p>
<p>Vivekasana (Postura de la respiración)</p> 	<p>Respiración</p>	<p>Mantener una rodilla hincada y la otra levantada, formando un ángulo recto, las manos sobre el suelo con los puños cerrados, a excepción de los dedos pulgares que van hacia adelante. Al respirar se levante la cabeza, al exhalar descende.</p>	<p>Se trata de repartir la energía que se crea durante la práctica de las posturas de yoga.</p>
<p>Preparación de Padha- Hastasana (postura de la cigüeña)</p> 	<p>Nuca</p>	<p>Sin despegar los puños del piso, nos levantamos hasta dejar las Piernas bien rectas.</p>	<p>Aumenta la estatura, tonifica los órganos sexuales, mismos efectos que Paschimottasana.</p>
<p>Padha-Hastasana (postura de la cigüeña)</p> 	<p>Idem.</p>	<p>Las piernas juntas, el torso inclinado, procurando tocar con la frente las rodillas. Las manos toman los tobillos. Piernas rectas.</p>	<p>Idem.</p> 