



yogainclusivocostarica



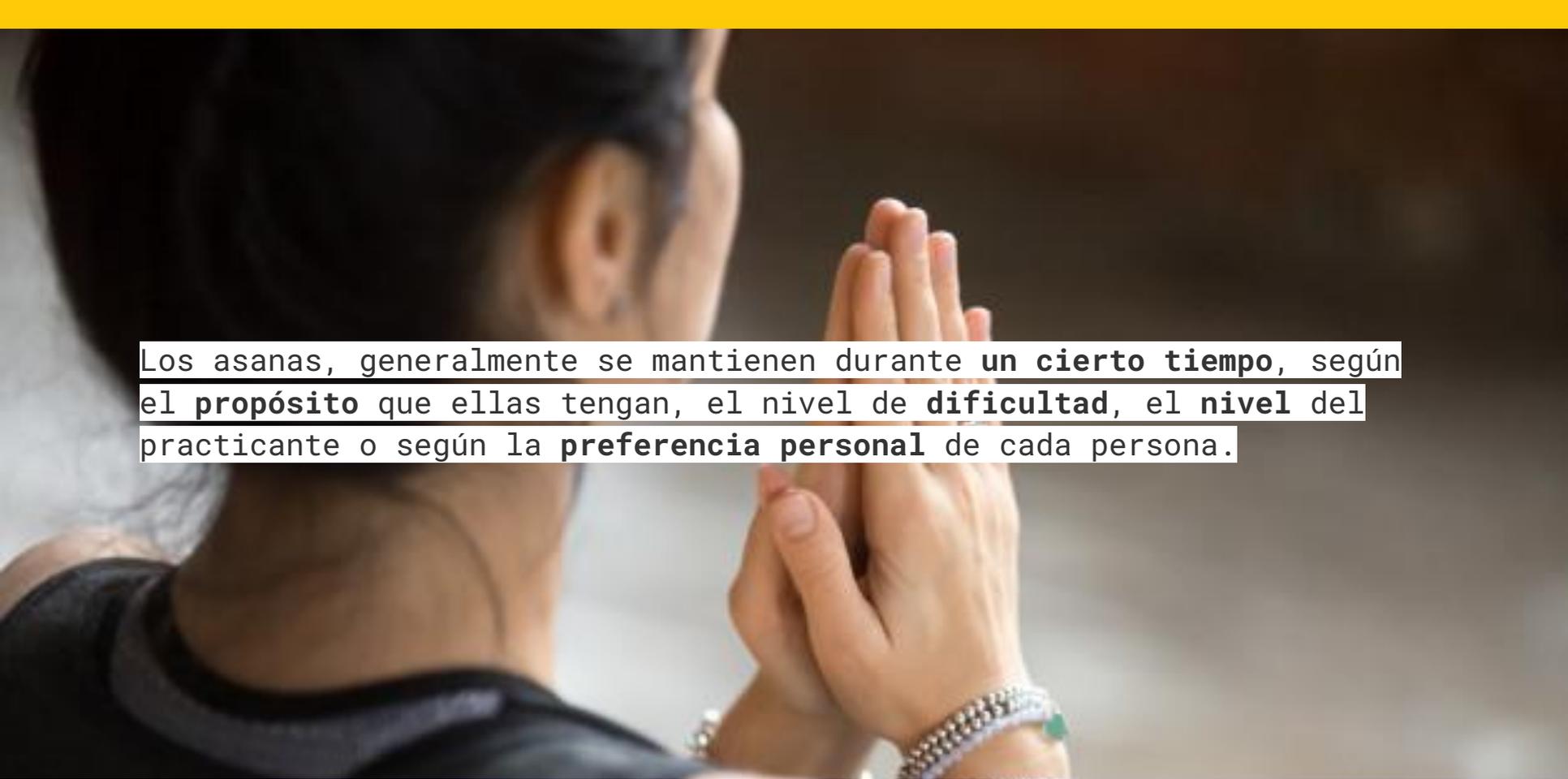
el
espacio

Asanas: Clasificación



A person is shown from the waist down, sitting on a brown, textured yoga mat. They are wearing dark grey leggings and are in a seated yoga pose with their knees pulled up towards their chest. Their hands are resting on their knees, palms facing down. The background is a blurred indoor setting with a blue couch.

Las posturas de yoga (o asanas) se clasifican según su **objetivo**: qué músculos trabajan, si los estiran o los giran, si abren alguna parte del cuerpo o si llevan el riego sanguíneo hacia arriba o hacia abajo del cuerpo.

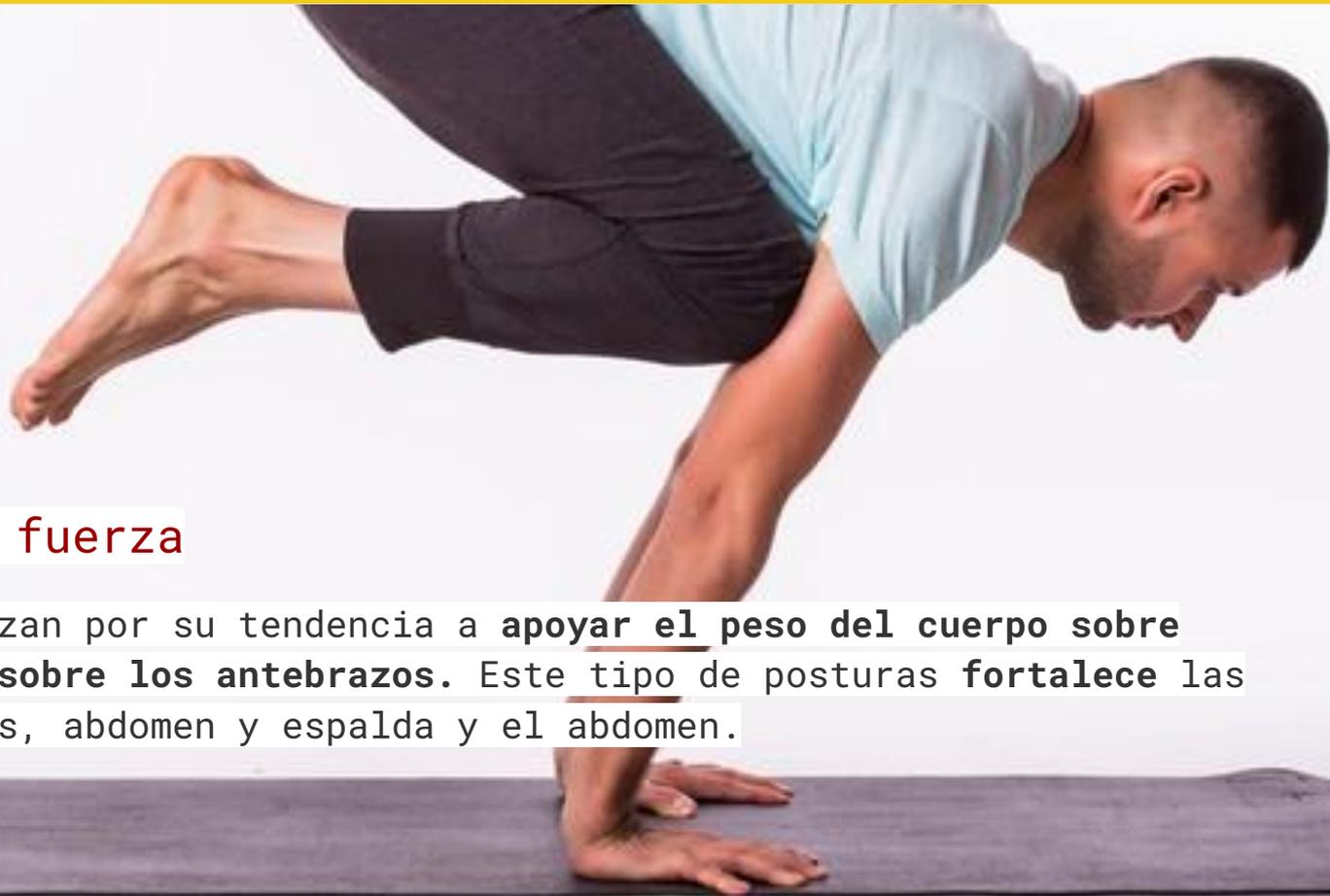
A close-up, over-the-shoulder view of a person with dark hair tied back, wearing a black top. Their hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) in front of their chest. The person is wearing a silver beaded bracelet on their left wrist and a green ring on their left ring finger. The background is a soft, out-of-focus grey.

Los asanas, generalmente se mantienen durante **un cierto tiempo**, según el **propósito** que ellas tengan, el nivel de **dificultad**, el **nivel** del practicante o según la **preferencia personal** de cada persona.

A continuación enumero los **nueve tipos** de asanas:

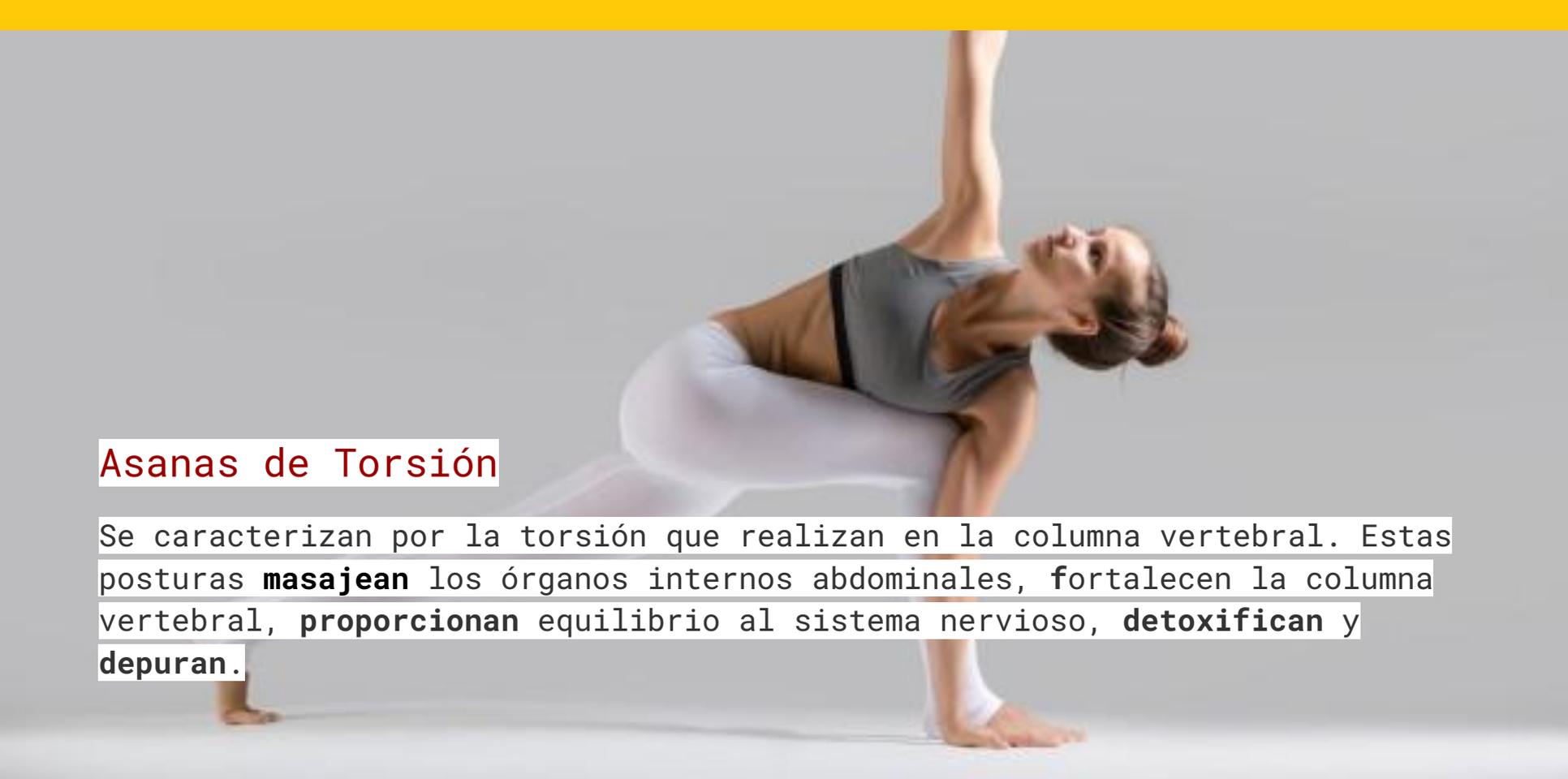
- **Asanas de Fuerza**
- **Asanas de Torsión**
- **Asanas de Extensión Lateral**
- **Asanas de Equilibrio**
- **Asanas de Apertura de Caderas**
- **Asanas de Flexión**
- **Asanas de Extensión**
- **Asanas de Inversión**
- **Asanas de Descanso**





Asanas de fuerza

Se caracterizan por su tendencia a **apoyar el peso del cuerpo sobre las manos o sobre los antebrazos**. Este tipo de posturas fortalece las manos, brazos, abdomen y espalda y el abdomen.



Asanas de Torsión

Se caracterizan por la torsión que realizan en la columna vertebral. Estas posturas **masajean** los órganos internos abdominales, **fortalecen** la columna vertebral, **proporcionan** equilibrio al sistema nervioso, **detoxifican** y **depuran**.

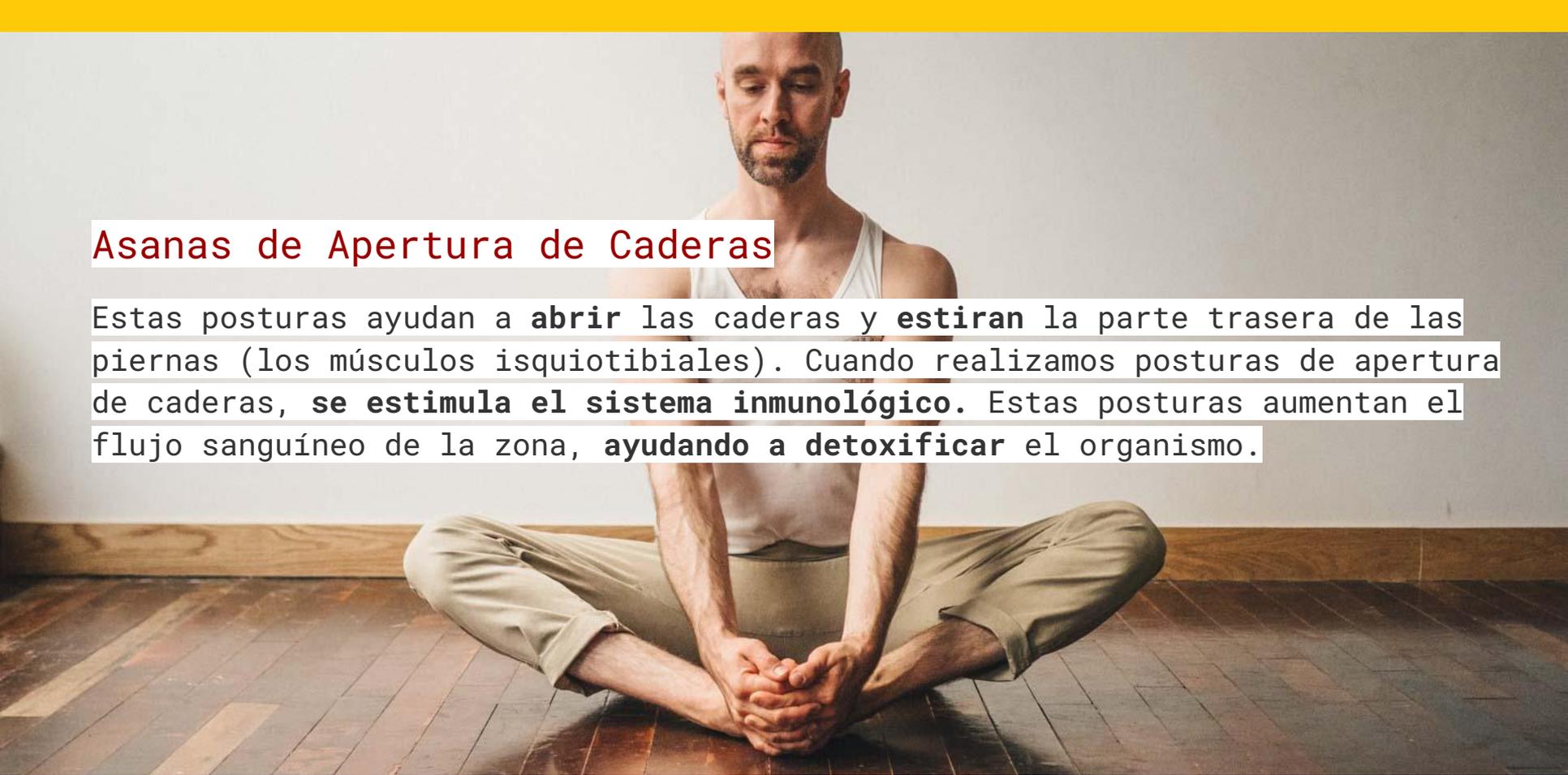
Asanas de Equilibrio

Se caracterizan en **mantener el equilibrio** sobre un pié, sobre las manos. Estas **desarrollan la estabilidad** emocional y nos **mantienen presentes** en el aquí y en el ahora, a la vez que **desarrollan un mayor contacto con uno mismo**. Para mantener el equilibrio durante estas posturas, que son mayormente de permanencia, utilizamos 3 sentidos: **la vista, la sensorialidad y el oído**.

Asanas Laterales

Estiran los músculos laterales del cuerpo, como los músculos intercostales. Estos asanas también pueden ser útiles para **masajear los órganos** de un lado del cuerpo, a causa del “efecto esponja”. **Relajan** el sistema nervioso, **liberan** las cervicales de contracturas y **flexibilizan** a columna.





Asanas de Apertura de Caderas

Estas posturas ayudan a **abrir** las caderas y **estiran** la parte trasera de las piernas (los músculos isquiotibiales). Cuando realizamos posturas de apertura de caderas, **se estimula el sistema inmunológico**. Estas posturas aumentan el flujo sanguíneo de la zona, **ayudando a detoxificar** el organismo.

Asanas de Flexión

Estiran la espalda y los músculos isquiotibiales a la vez que **llevan** sangre oxigenada a la cabeza. **Estimulan** los órganos internos, **ayudan a eliminar** el exceso de grasa y **estimulan** la glándula suprarrenal. **Ayudan a reducir** la tensión arterial, **mejoran** la digestión y el sistema endocrino.



Asanas de Extensión

Abren el tórax y proporcionan una mayor oxigenación al organismo. Estiran el abdomen, aportan flexibilidad a la columna vertebral y estimulan los riñones. Estimulantes, vitalizantes y rejuvenecedoras para el cerebro haciendo que la mente queda más clara y lúcida.



Asanas de descanso

Estas posturas se utilizan para descansar, ya sea entre otras posturas **durante** la práctica de yoga o **para acabar la práctica.**



Asanas de Inversión

Las posturas invertidas son aquellas en las que **los pies quedan por encima de la cabeza**. Estas posturas **favorecen** el riego sanguíneo a la cabeza y la **glándula tiroides**, **regulan** el sistema hormonal y **liberan** peso de las **vértebras** de la parte lumbar. También son buenas para **mejorar** el sueño, mejoran la memoria y la concentración.





yogainclusivocostarica




el
espacio