



yogainclusivocostarica



el
espacio

Asanas: laboratorio



Postura: Montaña
Sanscrito: Tadasana

Beneficios

- Mejora la postura
- Fortalece muslos, rodillas y tobillos.
- Reafirma abdomen y glúteos
- Alivia la ciática
- Reduce los pies planos







Postura: Saludo hacia arriba
Sanscrito: Urdhva Hastasana

Beneficios

- Enseña la extensión desde el suelo hacia arriba.
- Alarga la cintura lateral.
- Fortalece brazos y hombros.







Postura: Pinza / de estiramiento intenso

Sanscrito: Uttanasana

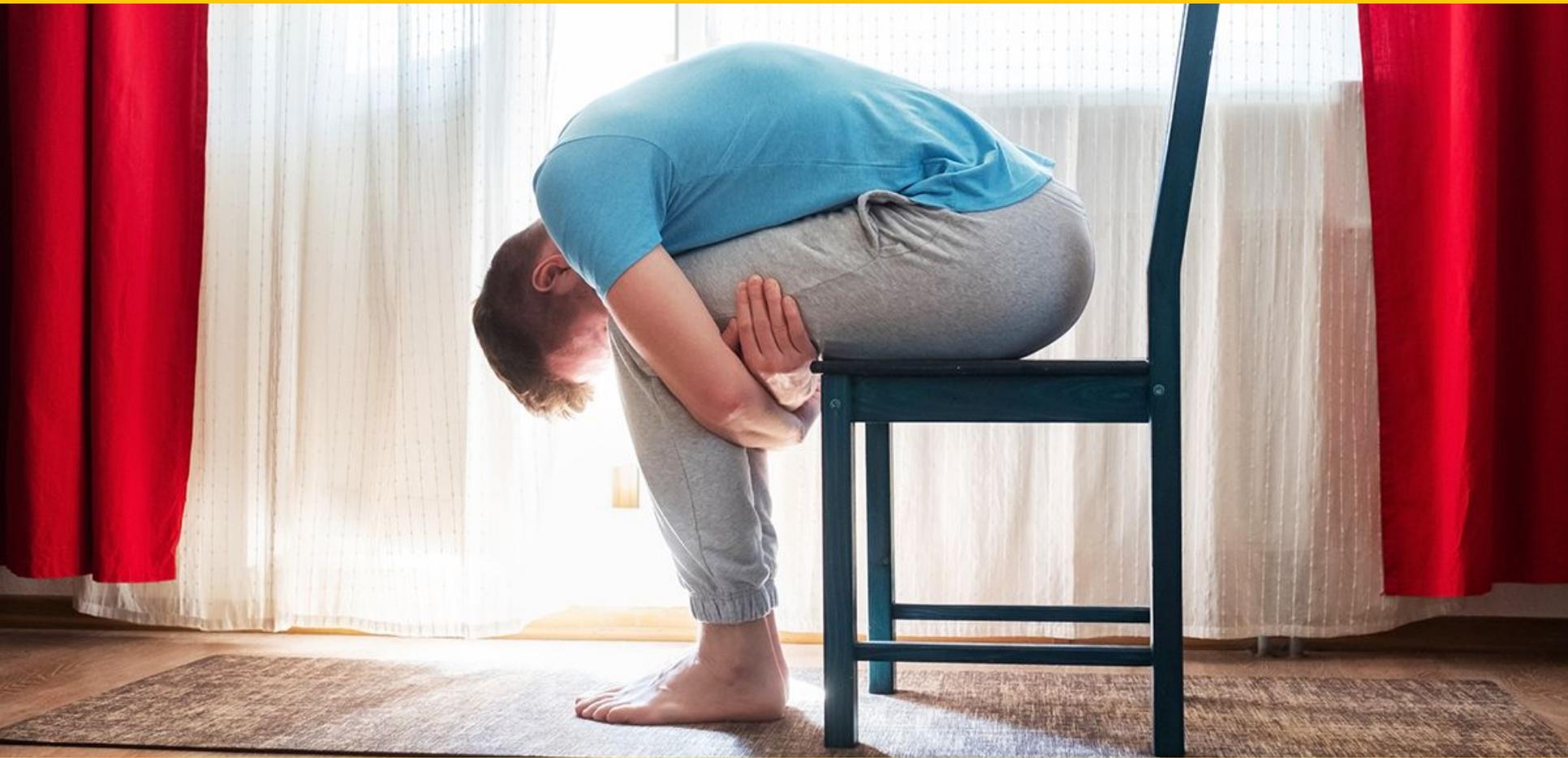
Beneficios:

- Estira los isquiotibiales y la espalda
- Alivia la ansiedad
- Alivia los dolores de cabeza
- Mejora la digestión
- Calma la mente









Postura: media pinza / media extensión
Sánscrito: Ardha Uttanasana

Beneficios

- Estira el torso delantero
- Fortalece la espalda y mejora la postura.
- Estimula el vientre





Postura: **Corredorx**

Beneficios

- Estira las ingles
- Fortalece las piernas y los brazos.



Postura: Mesa

Sánscrito: Bharmanasana

Beneficios

- Estira y fortalece la parte superior del cuerpo.
- Fortalece el abdomen y el core. Aprender a equilibrar el cuerpo.
- Alineando las extremidades con el resto del cuerpo.



Postura: **Tabla**

Sánscrito: Palankasana

Beneficios

- Fortalece los brazos, las muñecas y la columna.
- Tonifica el abdomen



Postura: **Media Tabla**

Beneficios

- Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve.
- Estira los hombros, los isquiotibiales, las pantorrillas y los arcos.
- Fortalece los brazos y piernas, y el core
- Ayuda a prevenir la osteoporosis.



Postura: 4 Puntos

Sánscrito: Chaturanga

Beneficios

- Fortalece los brazos, las muñecas y la columna.
- Tonifica el abdomen



Postura: Cobra

Sánscrito: Bhujangasana

Beneficios

- Fortalece la columna
- Estira el pecho y los pulmones, los hombros y el abdomen.
- Reafirma las nalgas
- Estimula los órganos abdominales
- Ayuda a aliviar el estrés y la fatiga.
- Abre el corazón y los pulmones.
- Alivia la ciática
- Terapéutico para el asma
- Aumenta el calor corporal



Postura: Perro mirando arriba
Sánscrito: Urdhva mukha svanasana

Beneficios

- Mejora la postura
- Fortalece columna vertebral, brazos y muñecas.
- Estira pecho y pulmones, hombros y abdomen.
- Reafirma las nalgas
- Estimula los órganos abdominales
- Ayuda a aliviar la depresión leve, la fatiga y la ciática.
- Terapéutico para el asma

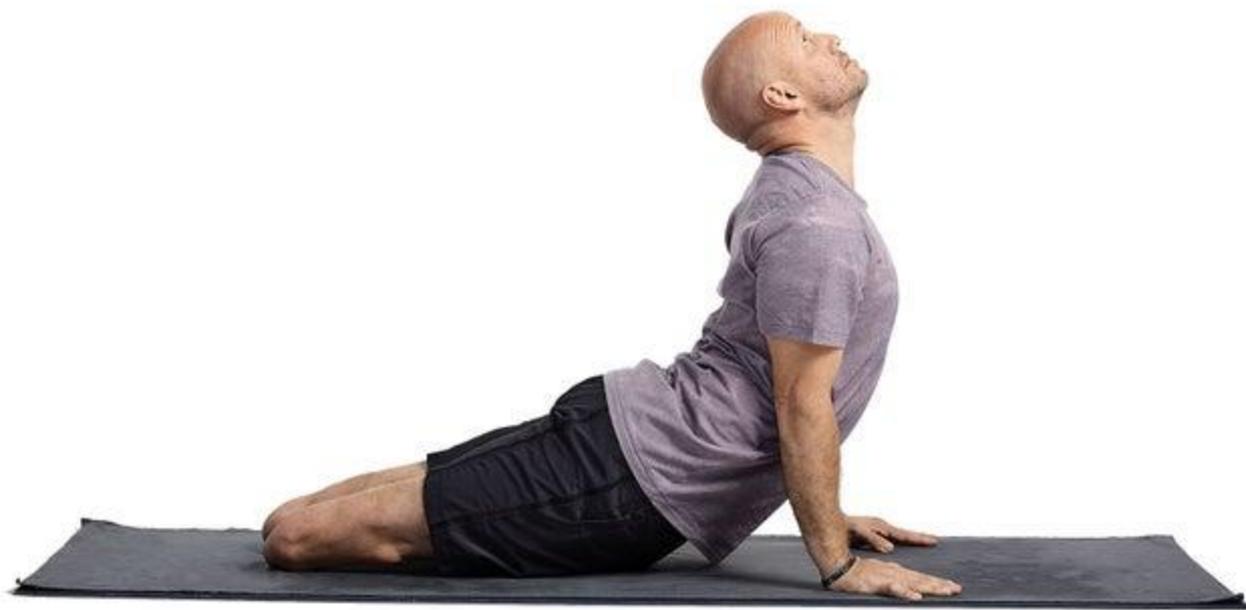


Postura: Esfinge

Beneficios

- Fortalece la columna
- Estira el pecho y los pulmones, los hombros y el abdomen.
- Reafirma las nalgas
- Estimula los órganos abdominales
- Ayuda a aliviar el estrés.











Postura: Perro mirando abajo
Sánscrito: Adho Mukha Svanasana

Beneficios

- Tonifica brazos y piernas
- Abre y fortalece los hombros en flexión
- Alarga los isquiotibiales
- Estira las pantorrillas;
- Prepara el cuerpo para la inversión térmica



Postura: Delfín

Sánscrito: Shishulasana

Beneficios

- Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la depresión.
- Estira los hombros, los isquiotibiales, las pantorrillas y los arcos.
- Fortalece los brazos y las piernas.
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia.
- Alivia las molestias menstruales cuando se hace con la cabeza apoyada
- Alivia el dolor de cabeza, el insomnio, el dolor de espalda y la fatiga.
- Terapéutico para hipertensión arterial, asma, pie plano, ciática
- Ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Mejora la digestión

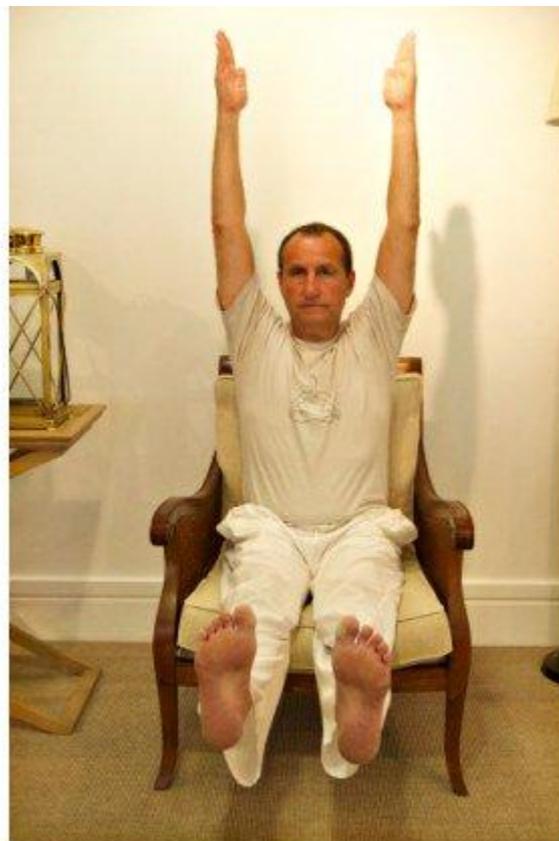
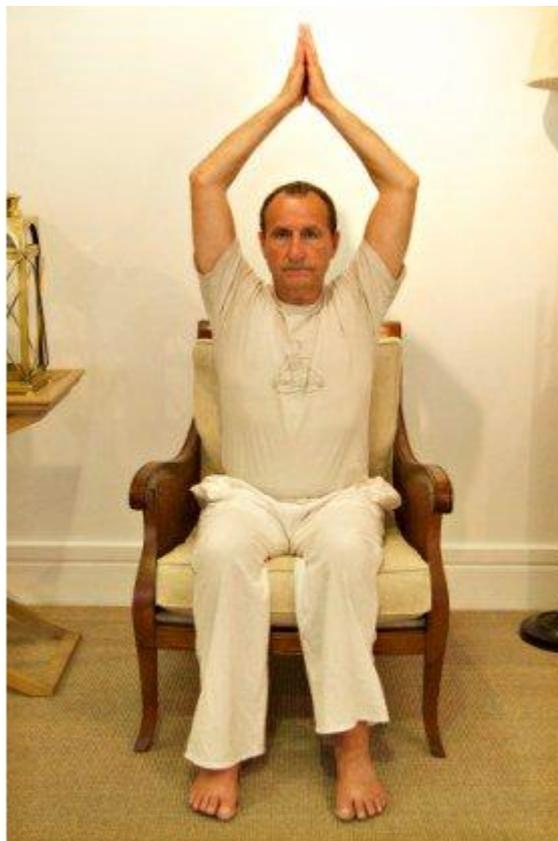












Postura: Silla

Sanscrito: Utkatasana

Beneficios

- Fortalece los tobillos, los muslos, las pantorrillas y la columna
- Estira los hombros y el pecho.
- Estimula los órganos abdominales, el diafragma y el corazón.
- Reducir los pies planos



Postura: Guerrerx 1

Sánscrito: Virabhadrasana A

Beneficios

- Estira el pecho y los pulmones, los hombros y el cuello, el vientre, las ingles (psoas)
- Fortalece los hombros y los brazos, y los músculos de la espalda.
- Fortalece y estira los muslos, pantorrillas y tobillos.









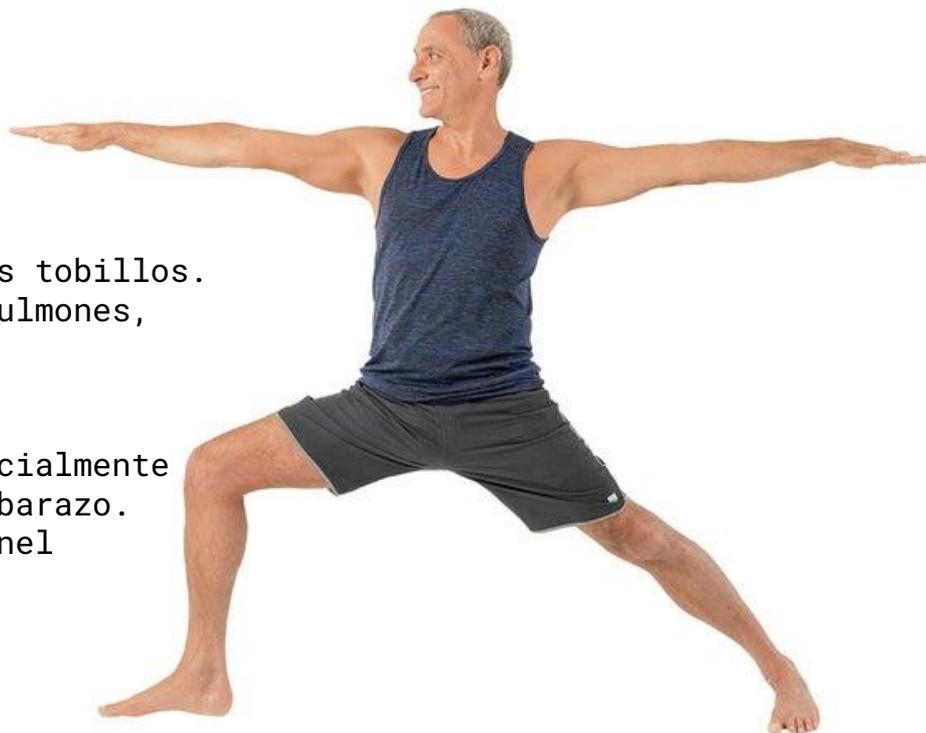


Postura: Guerrerx 2

Sánscrito: Virabhadrasana B

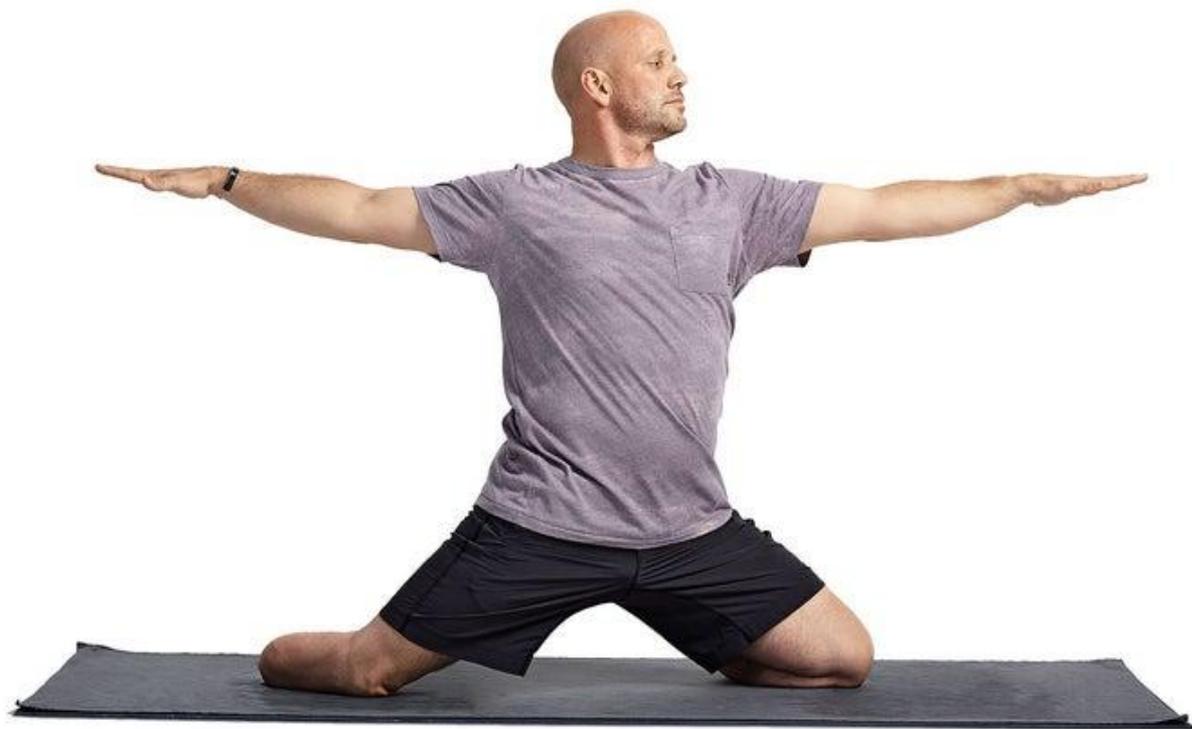
Beneficios

- Fortalece y estira las piernas y los tobillos.
- Estira las ingles, el pecho y los pulmones, los hombros.
- Estimula los órganos abdominales
- Aumenta la resistencia
- Alivia los dolores de espalda, especialmente durante el segundo trimestre del embarazo.
- Terapéutico para el síndrome del túnel carpiano, pie plano, infertilidad, osteoporosis y ciática.





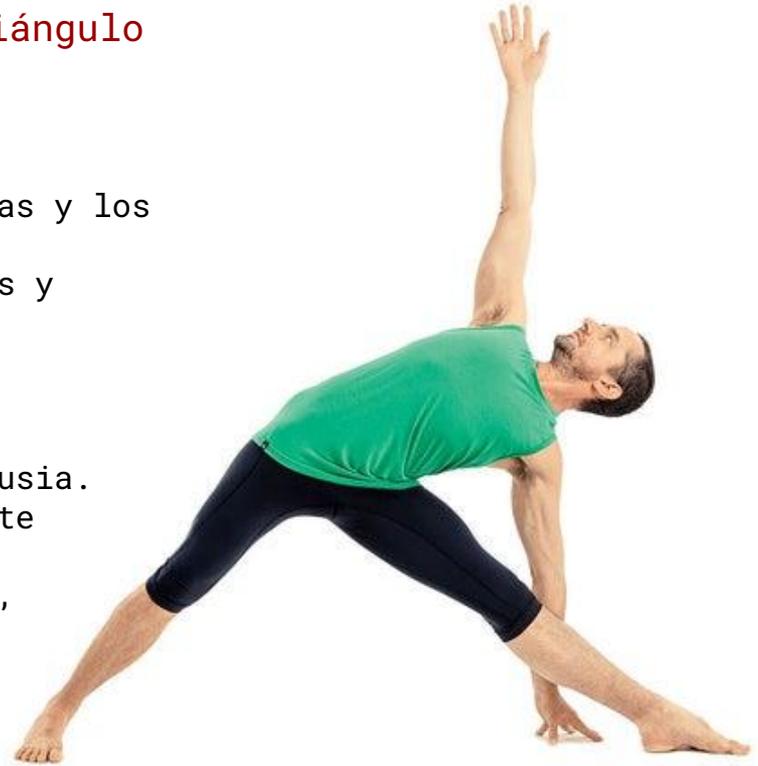




Postura: Extensión en tres ángulos / Triángulo
Sánscrito: Utthita Trikonasana

Beneficios

- Estira y fortalece los muslos, las rodillas y los tobillos.
- Estira las caderas, ingles, isquiotibiales y pantorrillas; hombros, pecho y columna
- Estimula los órganos abdominales.
- Ayuda a aliviar el estrés
- Mejora la digestión
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia.
- Alivios del dolor de espalda, especialmente durante el segundo trimestre del embarazo
- Terapéutico para la ansiedad, pies planos, infertilidad, dolor de cuello, osteoporosis y ciática.





Postura: Torsión del Triángulo
Sánscrito: Parvrtta Trikonasana

Beneficios

- Fortalece y estira las piernas.
- Estira las caderas y la columna
- Abre el pecho para mejorar la respiración.
- Alivia el dolor de espalda leve
- Estimula los órganos abdominales.
- Mejora el sentido del equilibrio.







Postura: Extensión lateral en ángulo
Sánscrito: Utthita Parsvakonasana

Beneficios

- Fortalece y estira las piernas, rodillas y tobillos.
- Estira las ingles, la columna vertebral, la cintura, el pecho y los pulmones y los hombros.
- Estimula los órganos abdominales
- Aumenta la resistencia

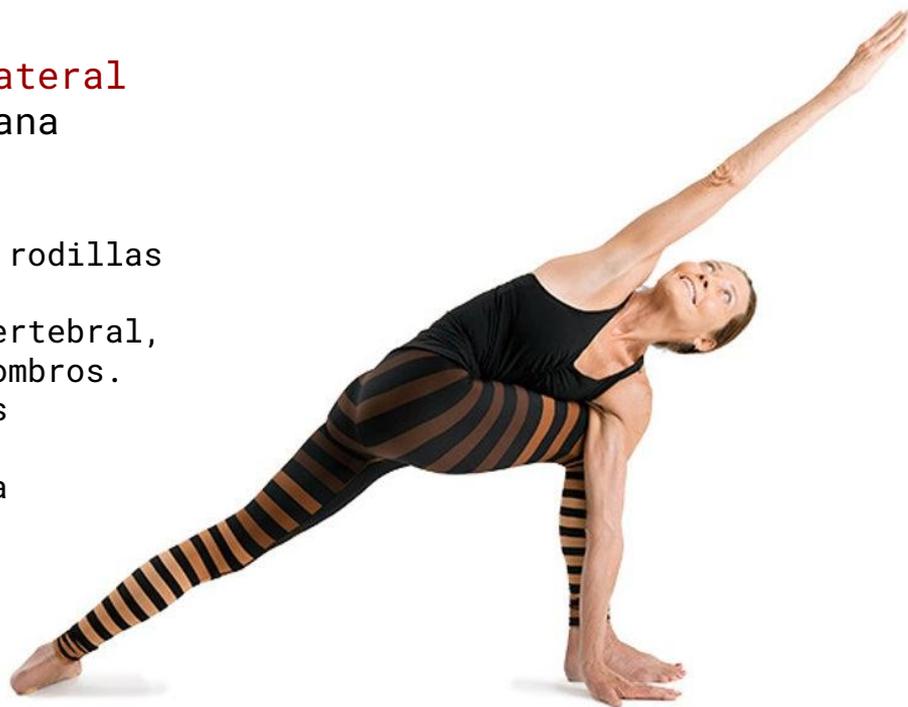




Postura: Torsión en Extensión Lateral
Sánscrito: Parvrtta Parsvakonasana

Beneficios

- Fortalece y estira las piernas, rodillas y tobillos.
- Estira las ingles, la columna vertebral, el pecho y los pulmones y los hombros.
- Estimula los órganos abdominales
- Aumenta la resistencia
- Mejora la digestión y ayuda a la eliminación.
- Mejora el equilibrio







LETITGOYOGA.COM









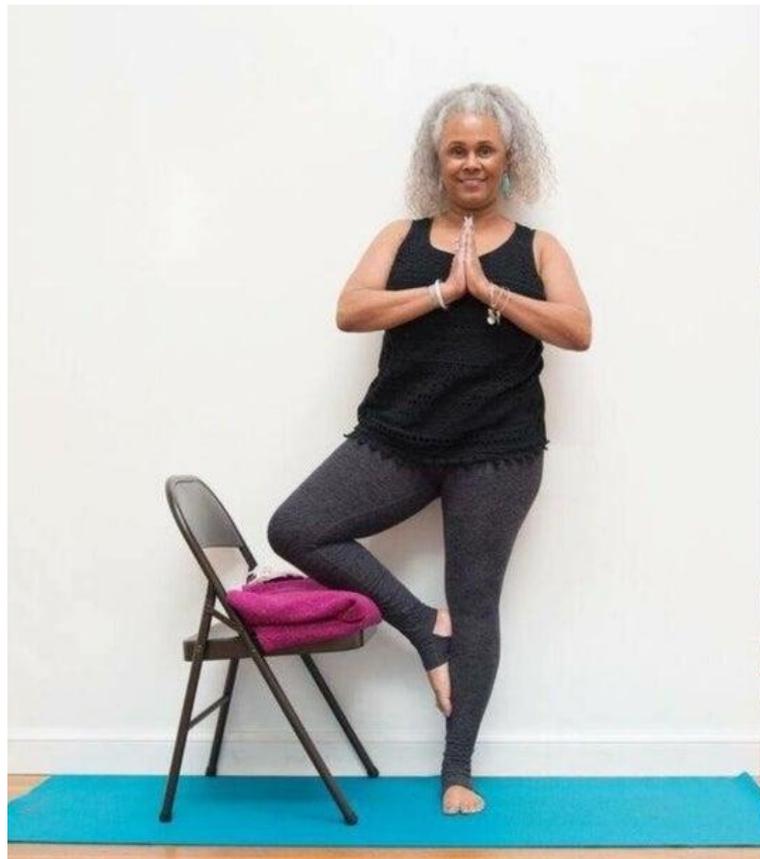
Postura: Arbol

Sánscrito: Vrksasana

Beneficios

- Mejora el equilibrio
 - Mejora la conciencia postural y corporal.
 - Puede aumentar la energía y combatir la fatiga.
 - Puede ayudar a generar confianza y empoderamiento
 - Ayuda a calmar y relajar la mente.
 - Fortalece tu core
-
- Pierna de pie:
Fortalece el muslo, los glúteos (glúteos) y el tobillo.
 - Pierna levantada:
Estira la parte interna del muslo y la parte delantera del muslo, fortalece la parte externa del muslo y la nalga.









Postura: *Aguila*

Sánscrito: Garudasana

Beneficios

- Fortalece y estira los tobillos y las pantorrillas.
- Estira los muslos, las caderas, los hombros y la parte superior de la espalda.
- Mejora la concentración
- Mejora el sentido del equilibrio.







Postura: Postura extendida de la mano
al dedo gordo del pie
Sánscrito: Utthita Hasta Padangustasana

Beneficios

- Fortalece las piernas y los tobillos.
- Estira la parte de atrás de las piernas.
- Mejora el sentido del equilibrio.







Postura: Media Luna

Sánscrito: Ardha Chandrasana

Beneficios

- Fortalece el abdomen, tobillos, muslos, glúteos y columna
- Estira las ingles, los isquiotibiales y las pantorrillas, los hombros, el pecho y la columna
- Mejora la coordinación y el sentido del equilibrio.
- Ayuda a aliviar el estrés.
- Mejora la digestión









Postura: Guerrero 3
Sánscrito: Virabhadrasana C

Beneficios

- Fortalece los tobillos y las piernas.
- Fortalece los hombros y los músculos de la espalda.
- Tonifica el abdomen
- Mejora el equilibrio y la postura.









© 2023 Yoga Inclusivo Cost Rica



Postura: Rey Bailarin
Sánscrito: Natarajasana

Beneficios

- Estira los hombros y el pecho.
- Estira los muslos, las ingles y el abdomen.
- Fortalece las piernas y los tobillos.
- Mejora el equilibrio







Postura: Flexión hacia adelante con las piernas separadas

Sánscrito: Prasarita Padotanasana

Beneficios

- Fortalece y estira las piernas internas y traseras y la columna.
- Tonifica los órganos abdominales
- Calma el cerebro
- Alivia el dolor de espalda leve
-







Postura: Postura del rey con una sola pierna

Sánscrito: Eka Pada Rajakapotasana

Beneficios

- Estira los muslos, las ingles y el psoas, el abdomen, el pecho y los hombros y el cuello.
- Estimula los órganos abdominales.
- Abre los hombros y el pecho.









Postura: Gato - Vaca

Sánscrito: Marjaryasana - Bitilasana

Beneficios

- Estira la parte posterior del torso y el cuello.
- Proporciona un suave masaje a la columna y al órgano del vientre.





Postura: Langosta

Sánscrito: Salabhasana

Beneficios

- Fortalece los músculos de la columna vertebral, los glúteos y la parte posterior de los brazos y las piernas.
- Estira los hombros, el pecho, el vientre y los muslos.
- Mejora la postura
- Estimula los órganos abdominales
- Ayuda a aliviar el estrés.





Postura: Medio Puente

Sánscrito: Setu Bandha Sarvangasana

Beneficios

- Estira el pecho, el cuello y la columna.
- Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve.
- Estimula los órganos abdominales, los pulmones y la tiroides.
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia.
- Alivia las molestias menstruales cuando se hace con apoyo.
- Reduce la ansiedad, la fatiga, el dolor de espalda, el dolor de cabeza y el insomnio.
- Terapéutico para el asma, la hipertensión arterial, la osteoporosis y la sinusitis.
- Rejuvenece las piernas cansadas
- Mejora la digestión



Postura: Puente

Sánscrito: Urdhva Danurasana

Beneficios

- Estira el pecho y los pulmones.
- Fortalece los brazos y muñecas, piernas, glúteos, abdomen y columna.
- Estimula la tiroides y la pituitaria.
- Aumenta la energía y contrarresta la depresión.
- Terapéutico para el asma, el dolor de espalda, la infertilidad y la osteoporosis.







Postura: Vela

Sánscrito: Salamba Sarvangasana

Beneficios

- Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve.
- Estimula la tiroides, la próstata y los órganos abdominales.
- Estira los hombros y el cuello
- Tonifica piernas y glúteos
- Mejora la digestión
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia.
- Reduce la fatiga y alivia el insomnio
- Terapéutico para el asma, la infertilidad y la sinusitis.





Postura: Arado

Sánscrito: Halasana

Beneficios

- Calma el cerebro
- Estimula los órganos abdominales y la glándula tiroides.
- Estira los hombros y la columna
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia.
- Reduce el estrés y la fatiga.
- Terapéutico para el dolor de espalda, dolor de cabeza, infertilidad, insomnio,
- sinusitis

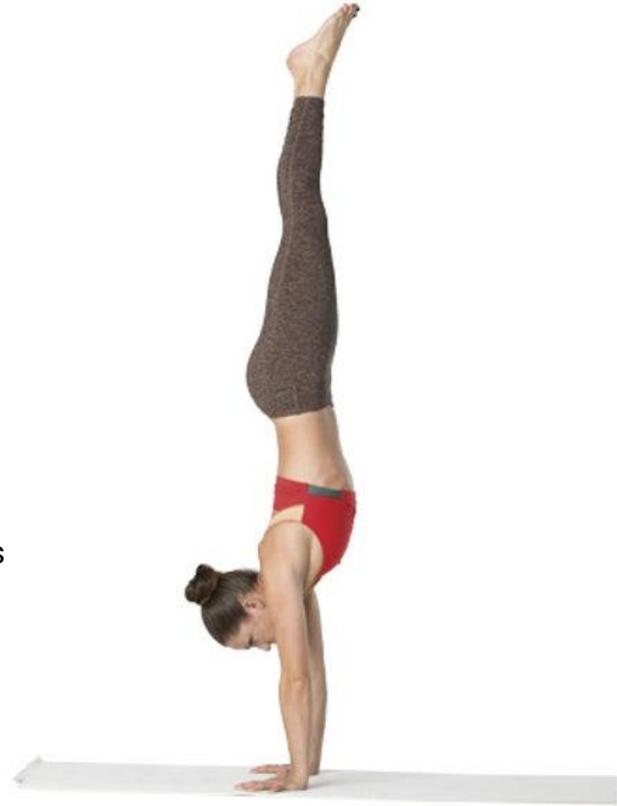


Postura: Parada de Manos

Sánscrito: Adho Mukha Vrksasana

Beneficios

- Mejora la conciencia postural y corporal.
- Mejora la circulación: linfática y venosa. Puede ayudar a reducir la hinchazón en los tobillos y los pies.
- Puede aumentar la energía y combatir la fatiga.
- Puede ayudar a generar confianza y empoderamiento
- Mejora la postura y contrarresta los efectos de sentarse y trabajar con la computadora
- Fortalece principalmente su núcleo, espalda, pecho, brazos, hombros, muslos, glúteos (glúteos)



Postura: Cuervo

Sánscrito: Bakasasana

Beneficios

- Fortalece brazos y muñecas
- Estira la parte superior de la espalda
- Fortalece los músculos abdominales.
- Abre las ingles
- Tonifica los órganos abdominales





Postura: Bote

Sánscrito: Paripurna Navasana

Beneficios

- Fortalece el abdomen, los flexores de la cadera y la columna.
- Estimula los riñones, la tiroides y la próstata y los intestinos.
- Ayuda a aliviar el estrés.
- Mejora la digestión





Postura: Sentadx flexión hacia adelante

Sánscrito: Paschimottanasana

Beneficios

- Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve.
- Estira la columna vertebral, los hombros, los isquiotibiales
- Estimula el hígado, los riñones, los ovarios y el útero.
- Mejora la digestión
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia y las molestias menstruales.
- Alivia el dolor de cabeza y la ansiedad y reduce la fatiga.





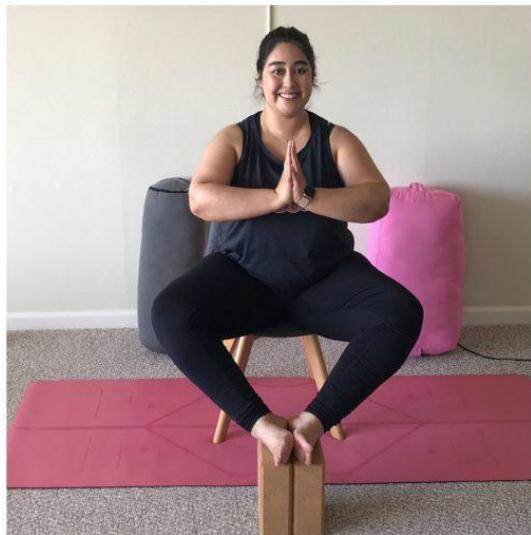
Postura: Angulo Atado

Sánscrito: Badhakonasana

Beneficios

- Estimula los órganos abdominales, los ovarios y la próstata, la vejiga y los riñones.
- Estimula el corazón y mejora la circulación general.
- Estira la parte interna de los muslos, las ingles y las rodillas.
- Ayuda a aliviar la depresión leve, la ansiedad y la fatiga.
- Alivia las molestias menstruales y la ciática.
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia.

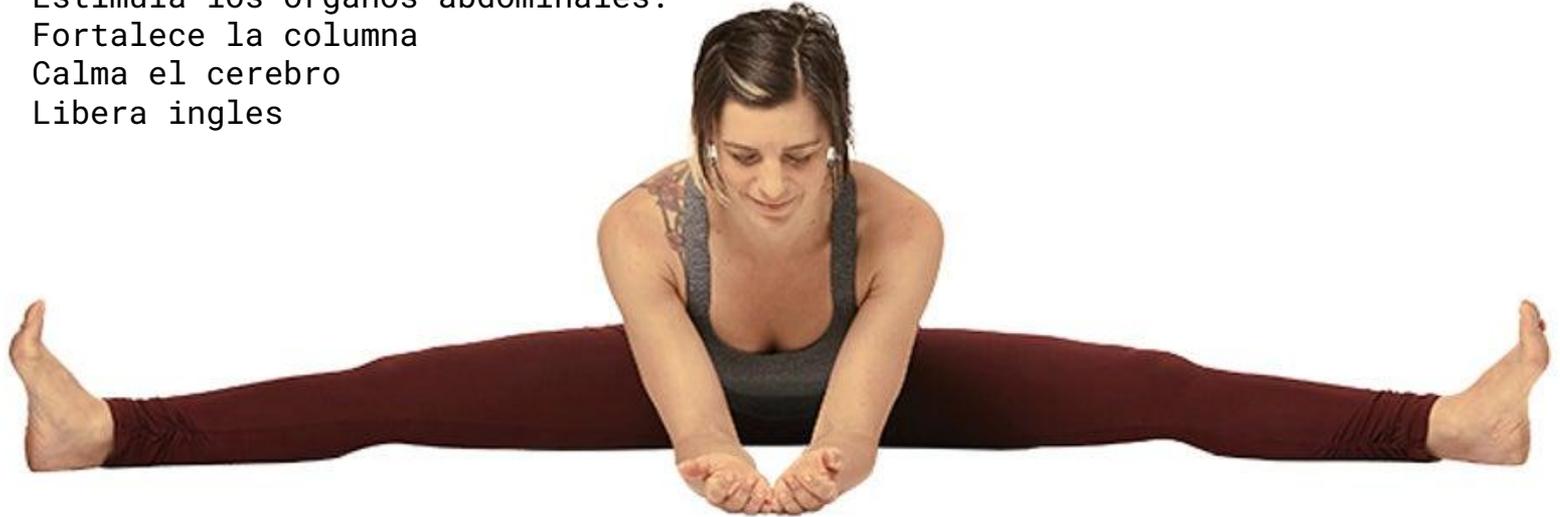




Postura: Sentadx en ángulo abierto
Sánscrito: Upavistha Konasana

Beneficios

- Estira el interior y la parte posterior de las piernas.
- Estimula los órganos abdominales.
- Fortalece la columna
- Calma el cerebro
- Libera ingles







Postura: Sabio Marichi
Sánscrito: Marichyasana

Beneficios

- Masajea los órganos abdominales,
- incluidos el hígado y los riñones.
- Estira los hombros
- Estimula el cerebro
- Alivia el dolor leve de espalda y de cadera
- Fortalece y estira la columna



Postura: Medio señor de los peces /
Postura de giro sentado
Sánscrito: Ardha Matsyendrasana

Beneficios

- Estimula el hígado y los riñones.
- Estira los hombros, las caderas y el cuello.
- Energiza la columna vertebral
- Estimula el fuego digestivo en el vientre.
- Alivia las molestias menstruales, la fatiga, la ciática y el dolor de espalda.





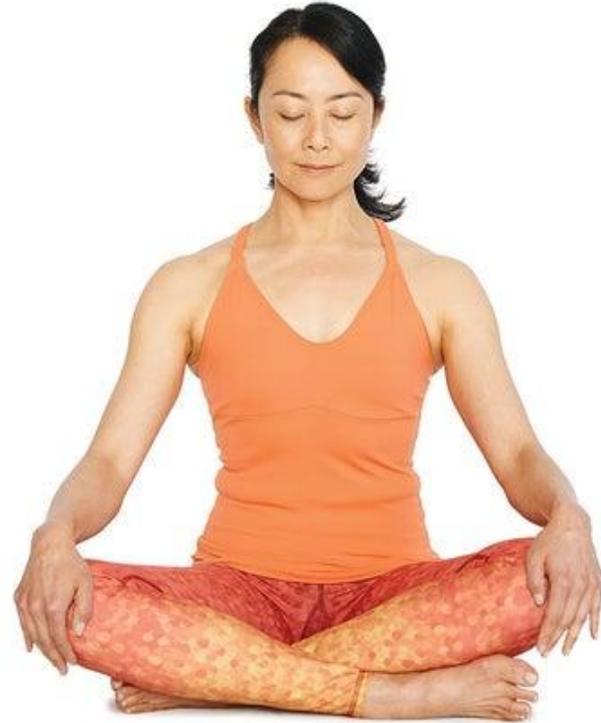


Postura: Fácil

Sánscrito: Sukhasana

Beneficios

- Calma el cerebro
- Fortalece la espalda
- Estira las rodillas y los tobillos.

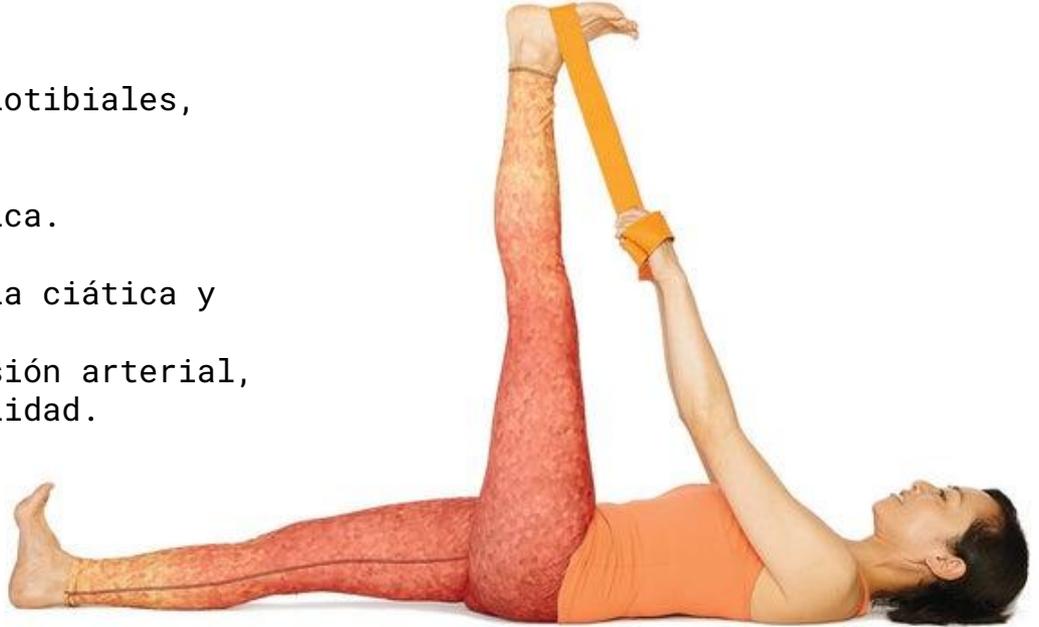


Postura: Reclinadx de la mano al dedo gordo del pie

Sánscrito: Supta Padangustasana

Beneficios

- Estira caderas, muslos, isquiotibiales, ingles y pantorrillas
- Fortalece las rodillas
- Estimula la glándula prostática.
- Mejora la digestión
- Alivia el dolor de espalda, la ciática y las molestias menstruales.
- Terapéutico para la hipertensión arterial, los pies planos y la infertilidad.







Postura: Niñx
Sánscrito: Balasana

Beneficios

- Estira suavemente las caderas, los muslos y los tobillos.
- Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la fatiga.
- Alivia el dolor de espalda y cuello cuando se hace con la cabeza y el torso apoyados





Postura: Bebe feliz

Sánscrito: Ananda Balasana

Beneficios

- Estira suavemente la ingle interna y la columna vertebral
- Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la fatiga.



Postura: Descanso / Cadaver
Sánscrito: Savasana

Beneficios

- Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve.
- Relaja el cuerpo
- Reduce el dolor de cabeza, la fatiga y el insomnio.
- Ayuda a bajar la presión arterial.







yogainclusivocostarica



el
espacio