



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

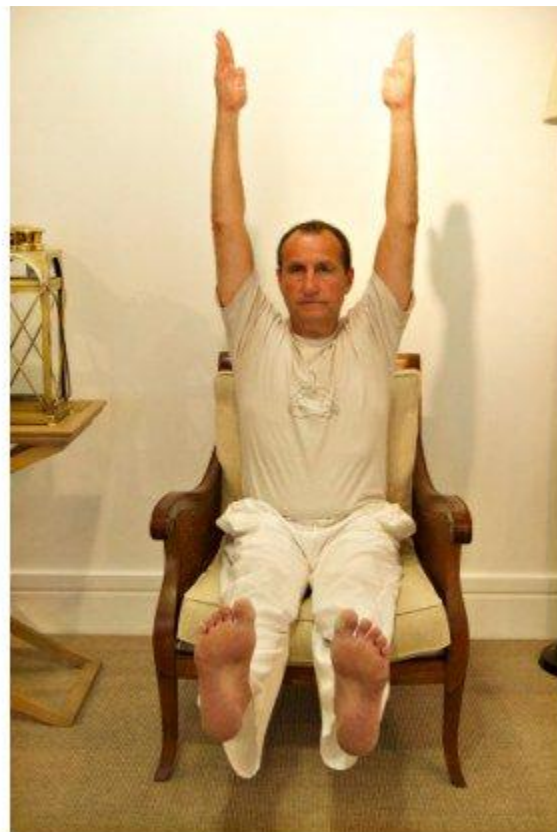
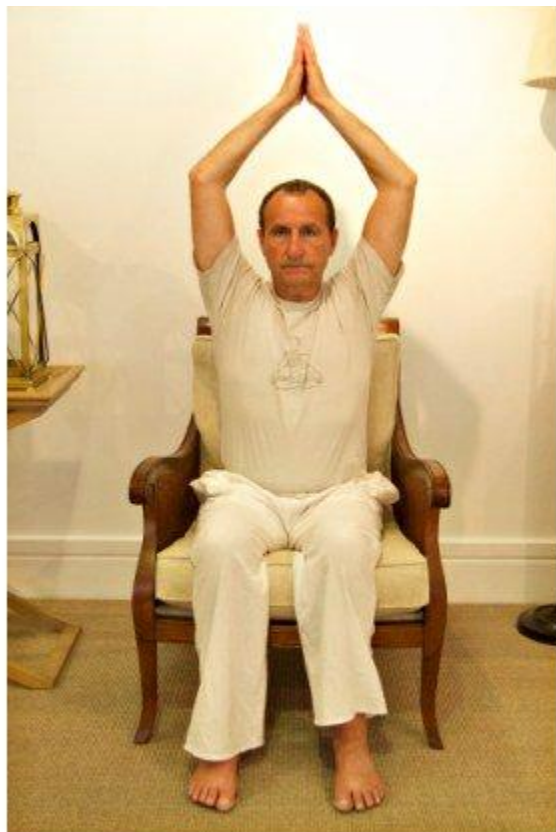














**Postura:** Silla

**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.







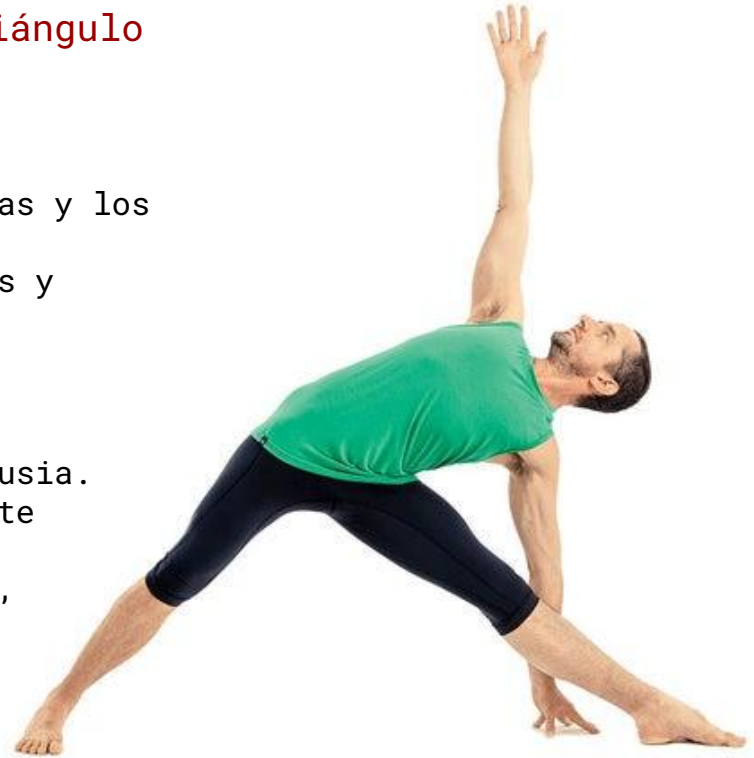




**Postura:** Extensión en tres ángulos / Triángulo  
**Sánscrito:** Utthita Trikonasana

### 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



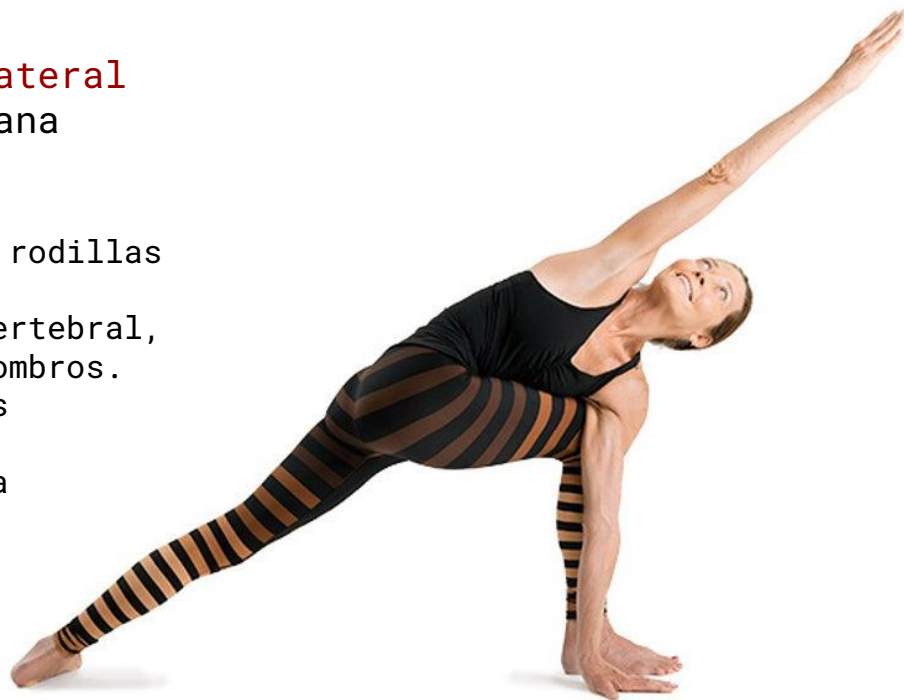




**Postura: Torsión en Extensión Lateral**  
**Sánscrito: Parvrtta Parsvakonasana**

**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

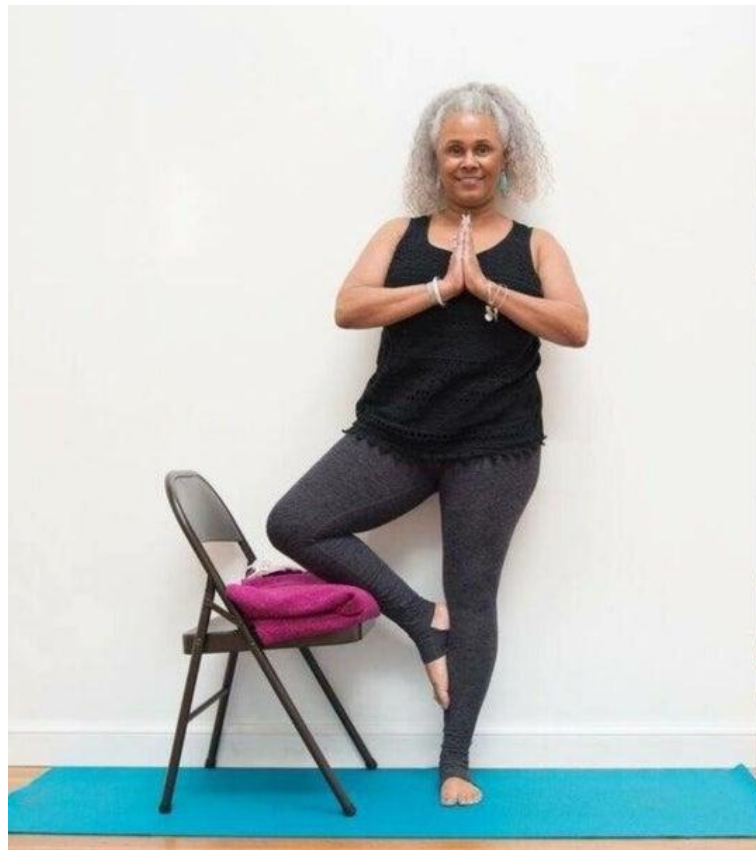
**Sánscrito:** Vrksasana

## 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.





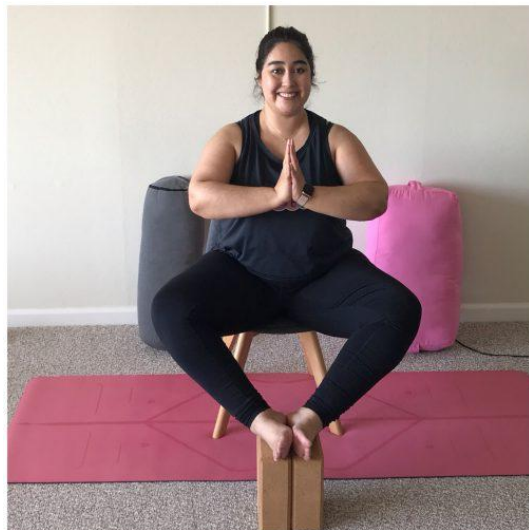
**Postura:** Angulo Atado

**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.



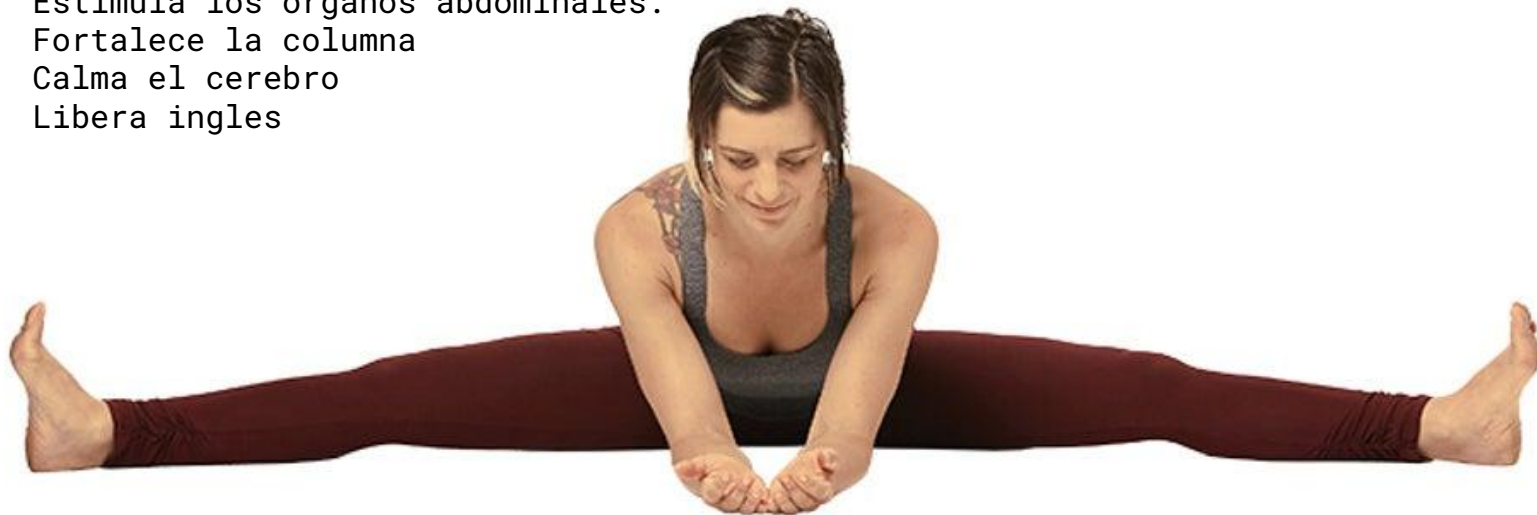


**Postura:** Sentadx en ángulo abierto

**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



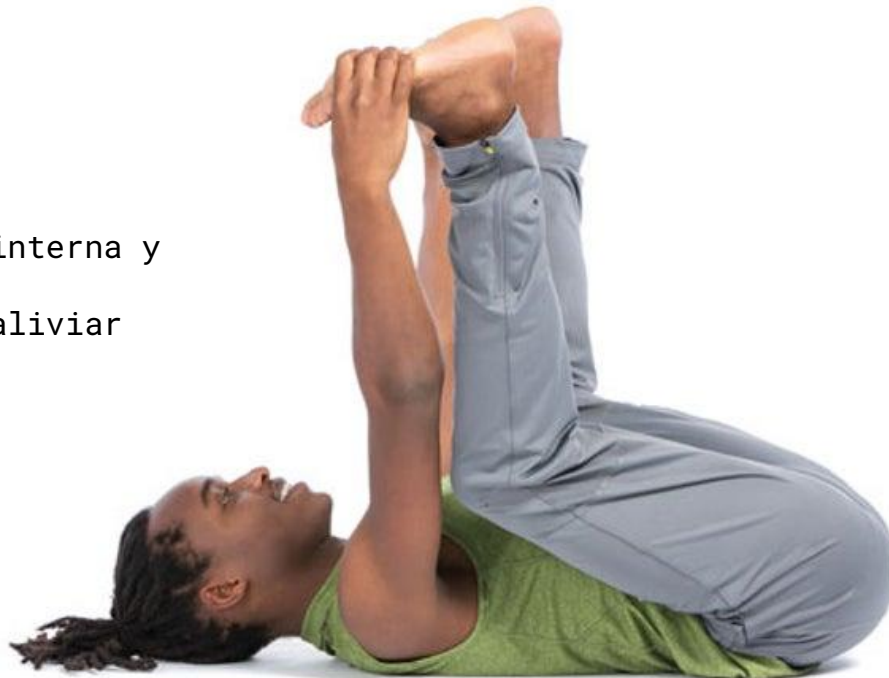


**Postura:** Bebe feliz

**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