

## Posturas de Yoga

<http://www.yogateca.com/posturas-de-yoga/>

Dra. Lymari Díaz Meléndez

1. **Postura del loto y OM-** postura de oración y sonido universal-respiración con diafragma-El diafragma según la ciencia del yoga es el asiento de la inteligencia del corazón y la ventana hacia el alma. **Al estirar el diafragma, con la respiración, podemos manejar cualquier cantidad de estrés.**

### Beneficios

- Estimula la pelvis y masajea los órganos abdominales
- Relaja el cerebro
- Fortalece articulaciones de tobillo, cadera y rodilla



2. **Postura de vaca y gato-** Estiramiento relajante que fomenta la respiración profunda

### Beneficios

- Fortalece la espalda y la zona pélvica.
- Favorece la flexibilidad de la columna.
- Centra la mente



3. **Postura del perro boca abajo-** En esta postura la columna y las piernas se estiran mucho.

### Beneficios

- Mejora la circulación sanguínea
- Tonifica los órganos reproductores
- Fortalece la espalda, el cuello, el abdomen y las piernas.



4. **Postura del niño-** Es una postura de relajación ya que su simbolismo supone que entregas todas las cargas al universo o a Dios

### Beneficios:

- Relaja la columna
- Estira las vértebras lumbares
- Alivia los pies cansados
- Reduce el cansancio
- Ayuda a aliviar el estrés y la fatiga



5. **Viparitakarani o descanso al corazón** – Esta postura trabaja el corazón y la respiración, la combinación perfecta para el manejo de la ansiedad.

**Beneficios**

- Mejora la circulación sanguínea
- Tonifica los órganos reproductores
- Fortalece la espalda, el cuello, el abdomen y las piernas



6. **Postura del guerrero**- (en foto, guerrero 1 y 2)- El guerrero es un potente estiramiento que aumenta la confianza, favorece el autoestima y combate el nerviosismo y la fatiga.

**Beneficios**

- Expande el pecho.
- Fortalece las piernas y la espalda.
- Centra la mente



7. **Pinza de pie separada**- Esta postura estira los tendones. Si se levanta el arco del pie, aumenta el flujo de sangre hacia el pecho.

**Beneficios**

- Tonifica las piernas y el abdomen
- Mejora la circulación sanguínea
- Relaja el cerebro



8. **Montaña** - No importa lo que esté ocurriendo yo me mantengo firme como una montaña. Esta postura genera firmeza y control.

**Beneficios**

- Desarrolla la conciencia de la postura.
- Favorece la alineación de la columna.
- Mejora el tono muscular general.
- Previene la ciática.



9. **Postura del Árbol**- En esta postura reconocemos al ser humano como un árbol que puede producir frutos, puede morir y renacer y echar raíces. La práctica consciente de yoga apoya al ser humano a echar raíces de amor, paz y sabiduría.

**Beneficios**

- Fortalece los muslos, pantorrillas, tobillos y columna vertebral
- Estira las ingles y los muslos, el pecho y los hombros
- Mejora el sentido del equilibrio
- Alivia la ciática y reduce los pies planos



10. **Postura del cadáver (savasana)**– En esta postura el cuerpo permanece quieto, con los músculos completamente relajados. La actividad mental se reduce al mínimo y se profundiza la respiración. Los sentidos corporales se aíslan del entorno. Se dice que 10 minutos en Savasana baja la tensión arterial y produce un descanso similar a una noche de sueño.

**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 reducir la presión arterial

