

BIBLIOTECA

DE ASANAS ACTUAL DE YOGABOT



No

GRUPO POSTURAL

NOMBRE DE ASANAS

FOTOS DE ASANAS

No	GRUPO POSTURAL	NOMBRE DE ASANAS	FOTOS DE ASANAS
1	POSTURA DE PIE	TADASANA (la montaña)	
2		URDHVA HASTASANA (brazos elevados)	
3		URDHVA BADHANGULIYASANA (dedos entrelazados)	
4		PASCHIMA BADDHAHASTASANA (brazos cruzados por la espalda)	
5		VRIKSASANA (el árbol)	
6		UTTHITA TRIKONASANA (el triángulo)	

7	POSTURA DE PIE	UTTHITA PARSHVAKONASANA (ángulo extendido lateral)	
8		VIRABHADRASANA I (el guerrero 1)	
9		VIRABHADRASANA II (el guerrero 2)	
10		PARIVRITTA TRIKONASANA (el triángulo en torsión)	
11		PARSHVOTTANASANA (la extensión del costado)	
12		PRASARITA PADOTTANASANA fase inicial (postura de las piernas separadas e intensas en su fase inicial)	
13		UTTANASANA (la flexión hacia delante)	
14		PADANGUSTHASANA (agarre de los dedos de los pies)	

15	POSTURA DE PIE	GARUDASANA (el águila)	
16		UTKATASANA (la silla)	
17		MALASANA	
18	POSTURA SEDENTES	VIRASANA (el héroe)	
19		ADHOMUKHA VIRASANA (el heroe en flexión)	
20		DANDASANA (el bastón)	
21		PADANGUSTHA DANDASANA (agarre a los dedos de los pies sentado)	
22		TRIANG MUKHAIKAPADA PASCHIMOTTANASANA (postura de flexión sedente en tres apoyos)	

23	POSTURA SEDENTES	JANUSHIRSHASANA I (postura de la cabeza y la rodilla 1)	
24		PARIGHASANA (el cerrojo)	
25		UPAVISHTA KONASANA (el ángulo sentado)	
26		PARSHVA UPAVISHTA KONASANA (el ángulo sentado en torsión)	
27		BADDHA KONASANA (el ángulo atado)	
28		JANUSHIRSHASANA II (postura de la cabeza y la rodilla 2)	
29		BARADVAJASANA I (postura del sabio Baradvaja 1)	
30		MARICHYASANA I (postura del sabio Marichi 1)	

31		<p>MARICHYASANA III (postura del sabio Marichi 3)</p>	
32		<p>SWASTIKASANA (postura sedente de piernas cruzadas)</p>	
33		<p>ADHOMUKHA SWASTIKASANA (postura sedente de piernas cruzadas en flexión)</p>	
34	<p>POSTURA SEDENTES</p>	<p>ADHOMUKHA EKAPADA RAJAKAPOTASANA I (postura del palomo I en flexión con una sola pierna)</p>	
35		<p>PARIPURNA NAVASANA (el barco pleno)</p>	
36		<p>ARDHA NAVASANA (el barco a medias)</p>	
37		<p>PARSHVA SWASTIKASANA (postura sedente de piernas cruzadas en torsión)</p>	
38		<p>SIDDHASANA (el sabio)</p>	

39		<p>CHATURANGA DANDASANA (postura del baston en 4 apoyos)</p>	
40		<p>URDHVAMUKHA SVANASANA (perro cabeza arriba)</p>	
41	<p>POSTURAS DE DECÚBITO PRONO</p>	<p>BHUJANGASANA (la cobra)</p>	
42		<p>SHALABASANA (el saltamontes)</p>	
43		<p>MAKARASANA (el cocodrilo)</p>	
44		<p>DHANURASANA (el arco)</p>	
45		<p>ADVAASANA (descanso boca abajo)</p>	
46	<p>POSTURAS SUPINAS</p>	<p>SUPTA BADDHA KONASANA (el ángulo atado acostado)</p>	

47	POSTURAS SUPINAS	<p>SUPTA PADANGUSTHASANA I (agarre al dedo del pie 1)</p>	
48		<p>SUPTA PADANGUSTHASANA II (agarre al dedo del pie 2)</p>	
49		<p>SUPTA PADANGUSTHASANA III (agarre al dedo del pie 3)</p>	
50		<p>UBHAYA PADANGUSTHASANA (agarre a ambos dedos de los pies)</p>	
51		<p>URDHVA PRASARITA PADASANA (elevación intensa de las piernas)</p>	
52		<p>JATHARA PARIVARTANASAN (torsión acostado)</p>	
53		<p>SHAVASANA (el cadáver)</p>	
54	INVERTIDAS	<p>ADHOMUKHA SVANASANA (perro cabeza abajo)</p>	

55	INVERTIDAS	<p>PRASARITA PADOTTANASANA (fase final) (postura de las piernas separadas e intensas, en su fase final)</p>	
56		<p>SARVANGASANA (la vela)</p>	
57		<p>SETUBANDHA SARVANGASANA (el puente en sarvangasana)</p>	
58		<p>CHATUSPADASANA (postura de los 4 apoyos)</p>	
59		<p>HALASANA (el arado)</p>	