









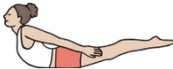





















ASANA	TRADUCCIÓN	TIPO OBJETIVO	ENFOQUE	POSICIÓN	CATEGORÍA	IMAGEN DE REFERENCIA
ADHO MUKHA SVANASANA	Perro II/Perro Mirando Hacia Abajo	Fuerza y flexibilidad	Parte posterior	Sobre las extremidades	Flexión	
ADHO MUKHA VRKSASANA	Parada De Manos	Integrada	Brazos y centro del cuerpo	Sobre manos	Neutra	
ARDHA CHANDRASANA	La Media Luna	Integrada	Piernas y costado	De pie	Inclinación lateral	
ARDHA MATSYENDRESANA	Torsión sentado	Flexibilidad	Centro del cuerpo	Sentado	Torsión	
ASTAVAKRASANA	Postura de ocho ángulo	Integrada	Brazos y centro del cuerpo	Sobre manos	Torsión	
BADDHA KONASANA	Ángulo enlazado	Flexibilidad	Caderas	Sentado	Neutra/Flexión	
BAKASANA	La grulla	Integrada	Brazos y centro del cuerpo	Sobre manos	Flexión	
BALASANA	El niño	De descanso	Parte posterior	Arrodillado boca abajo	Flexión	
BHUJANGASANA	La cobra	Flexibilidad	Columna	Acostado boca abajo	Extensión	
BHUJAPIDASANA	Hombros prensados	Integrada	Brazos y centro del cuerpo	Sobre manos	Flexión	
CHATURANGA DANDASANA	Cocodrilo	Fuerza y flexibilidad	Centro del cuerpo	Sobre las extremidades	Neutra	
DHANNURASANA	El arco	Balance y flexibilidad	Columna	Acostado boca abajo	Extensión	
EKA PADA BHUJASANA	La trompa del elefante	Integrada	Brazos, y centro del cuerpo	Sobre manos	Flexión	
EKA PADA GALAVASANA	La paloma mensajera/ Cuervo volador	Integrada	Brazos, caderas y centro del cuerpo	Sobre manos	Flexión	
GARUDASANA	El Águila	Equilibrio y flexibilidad	Piernas, brazos y hombros	De pie	Neutra	

ASANA	TRADUCCIÓN	TIPO OBJETIVO	ENFOQUE	POSICIÓN	CATEGORÍA	IMAGEN DE REFERENCIA
GOMUKHASANA	La cara de la vaca	Flexibilidad	Piernas, brazos y hombros	Sentado	Neutra/Flexión	
HALASANA	El arado	Fuerza y balance	Parte posterior	Acostado boca arriba	Flexión	
HANUMANASANA	El mono	Flexibilidad	Caderas	Sentado	Extensión/Flexión	
JANU SIRSANA	Cabeza a rodilla	Flexibilidad	Parte posterior y caderas	Sentado	Flexión	
JATHARA PARIVARTASANA	Torsión acostados	Flexibilidad	Centro del cuerpo	Acostado boca arriba	Torsión	
KAPOTASANA	La Paloma	Flexibilidad	Columna	Arrodillado	Extensión	
KARNADINYASANA	Oídos tapados	Flexibilidad	Parte posterior	Acostado boca abajo	Flexión	
KOUDINYASANA	Postura del sabio Koundinya	Integrada	Brazos y centro del cuerpo	Sobre manos	Torsión/extensión	
KURMASANA	La tortuga	Flexibilidad	Parte posterior y caderas	Sentado	Flexión	
MALASANA	El indio	Flexibilidad	Caderas	De pie	Extensión	
MARICHYASANA	Postura del sabio Marichi	Flexibilidad	Parte posterior y caderas	Sentado	Flexión/torsión	
MATSYASANA	El pez	Flexibilidad	Pecho	Acostado boca arriba	Extensión	
MAYURASANA	Pavo real	Integrada	Brazos y centro del cuerpo	Sobre manos	Flexión	
NATARAJASANA	El bailarín	Equilibrio y flexibilidad	Piernas/columna	De pie	Extensión	
NAVASANA	El bote	Fuerza y equilibrio	Centro del cuerpo	Sentado	Flexión	

ASANA	TRADUCCIÓN	TIPO OBJETIVO	ENFOQUE	POSICIÓN	CATEGORÍA	IMAGEN DE REFERENCIA
PADMASANA	El loto	Meditación		Sentado	Neutra	
PARIVRTTA ARDHA CHANDRASANA	La media Luna en torsión	Integrada	Piernas y centro del cuerpo	De pie	Torsión	
PARIVRTTA PARSVAKONASANA	Ángulo lateral extendido en torsión	Fuerza y flexibilidad	Piernas y centro del cuerpo	De pie	Torsión	
PARIVRTTA TRKONASANA	El triángulo en torsión	Flexibilidad y equilibrio	Piernas y centro del cuerpo	De pie	Torsión	
PARSVOTTANASANA	Pirámide/estiramiento lateral intenso hacia delante	Flexibilidad y equilibrio	Parte posterior y brazos	De pie	Flexión	
PASCHIMOTTANASANA	La pinza/estiramiento posterior	Flexibilidad	Parte posterior	Sentado	Flexión	
PINCHA MAYURASANA	La pluma del pavo real	Balance y fuerza	Hombros y brazos	Sobre los antebrazos	Extensión	
PRASARITA PADOTTANASANA	Flexión con piernas separadas	Flexibilidad	Parte posterior	De pie	Flexión	
PURVOTTANASANA	Estiramiento anterior	Fuerza	Parte posterior	Sobre las extremidades	Extensión	
RAJAKAPOTASANA	Paloma real	Flexibilidad	Columna	Sentado	Extensión	
SALABHASANA	El saltamontes	Flexibilidad	Columna	Acostado boca abajo	Extensión	
SALAMBA SARBANGASANA	La vela	Flexibilidad	Cuello y hombros	Invertida sobre los hombros	Flexión	
SAMAKONASANA	Apertura intensa de caderas	Flexibilidad	Caderas	Sentado	Extensión	
SAVASANA	El cadáver	Relajación	Todo el cuerpo	Acostado boca arriba	Columna neutra	
SIDDHASANA	Talón sobre talón	Meditación		Sentado	Neutra	

ASANA	TRADUCCIÓN	TIPO OBJETIVO	ENFOQUE	POSICIÓN	CATEGORÍA	IMAGEN DE REFERENCIA
SIRSANA	Postura sobre la cabeza	Balance y fuerza	Cabeza y cuello	Sobre la cabeza	Neutra	
SUKHASANA	Postura fácil	Meditación		Sentado	Neutra	
SUPTA PADANGUSTHASANA	Postura del dedo gordo acostados	Flexibilidad	Parte posterior y caderas	Acostado boca arriba	Flexión	
TADASANA/NAMASKAR SAMASTHITI	La montaña	Equilibrio	Todo el cuerpo	De pie	Neutra	
TITTIBHASANA	La luciérnaga	Integrada	Brazos y centro del cuerpo	Sobre manos	Flexión	
UPAVISTHA KONASANA	Flexión sentados hacia delante	Flexibilidad	Caderas	Sentado	Flexión	
URDVHA DHANURASANA	El puente	Fuerza y flexibilidad	Columna	Sobre extremidades	Extensión	
URDVHA MUKHA SVANASANA	Perro I / Perro mirando hacia arriba	Fuerza y flexibilidad	Columna	Sobre extremidades	Extensión	
USTRASANA	El camello	Flexibilidad	Columna	Arrodillado	Extensión	
UTKATASANA	La silla	Fuerza	Piernas y brazos	De pie	Flexión	
UTTANASANA	La pinza de pie/Torso sobre piernas	Flexibilidad	Parte posterior	De pie	Flexión	
UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA	Extensión de la mano al dedo gordo del pie	Equilibrio y flexibilidad	Piernas y caderas	De pie	Flexión	
UTTITHA PARSVAKONASANA	Ángulo lateral extendido	Fuerza y flexibilidad	Piernas y costado	De pie	Inclinación lateral	
UTTITA TRIKONASANA	El triángulo	Flexibilidad y equilibrio	Piernas y costado	De pie	Inclinación lateral	
VASISTHASANA	Plancha lateral	Integrada	Brazos y centro del cuerpo	Sobre las extremidades	Neutra	

ASANA	TRADUCCIÓN	TIPO OBJETIVO	ENFOQUE	POSICIÓN	CATEGORÍA	IMAGEN DE REFERENCIA
VIPARITA KARANI	Postura invertida	Fuerza y balance	Parte posterior	Boca arriba	Flexión	
VIRABHDRASANA I	Guerrero I	Integrada	Piernas y brazos	De pie	Neutra	
VIRABHDRASANA II	Guerrero II	Fuerza y flexibilidad	Piernas y brazos	De pie	Neutra	
VIRABHDRASANA III	Guerrero III	Integrada	Piernas y centro del cuerpo	De pie	Neutra	
VIRASANA	El héroe	Meditación		Sentado	Neutra	
VISVAMITRASANA	Balance con flexión lateral	Integrada	Brazos, caderas y costado	Sobre las extremidades	Inclinación lateral	
VRKSASANA	El Árbol	Equilibrio y flexibilidad	Piernas	De pie	Neutra	