

Âsana: Matsyâsana



Ver en PDF:

[La postura del pez](#)

Àlex Costa

Miniserie: Yoga con Àrbol

MINISERIE DE ÂSANA CON ARBOL

Àlex Costa

Con profundo respeto hacia el anciano árbol, dedico un tiempo a cultivar mi Ser; Mis pies enraízan, estabilizando mi postura y reconectándome con la madre tierra. Su tronco está en mí, combinando firmeza en la base y ligereza en lo más alto. Mientras, piernas y brazos crecen flexibles, jugando con el aire. También RESPIRO profundamente, agradeciendo al árbol su generosidad por regalarme su preciado oxígeno. Y, se alza mi cabeza, buscando la luz para que ilumine mi conciencia, y absorbiendo el calor que alimenta mi corazón.



[En formato PDF](#)

Âsana: Utthita parsvakonâsana

UTTHITA PARSVAKONÂSANA

Postura en ángulo lateral extendido

[ver en PDF](#)

Por Àlex Costa

Listado âsana: Gravedad tumbado boca abajo



- Dhanurâsana:

- Padangustha Dhanurâsana:
 - Bhujangâsana:
 - Cakravakâsana:
 - Urdhva Mukha Svanâsana:
 - Caturanga Dandâsana:
 - Godhapitham:
 - Rajakapotâsana:
 - Shalabâsana:
 - Bhekâsana:
-

Listado âsana: Gravedad tumbados boca arriba



- Apanâsana:
- Setubandhâsana:
- Paryankâsana:
- Supta Eka Padangusthasana:
- Uttana Mayurâsana:
- Ekapada Uttana Mayurâsana:
- Supta Padangusthâsana:
- Catuspadapitham:
- Ekapada Ustrâsana:
- Jathara Parivritti:
- Supta Parsva Padangusthâsana:
- Urdva Danurâsana:
- Supta Baddha Konâsana:
- Urdha Prasarita Padâsana:
- Matsyâsana:
- Urdhva Mukha Pascimatanâsana:
- Dvipada Pitham:
- Shavâsana:
- Tadakamudra:
- Purvatanâsana:

- Samasamsthanam:

-

Listado âsana: posturas de equilibrio y fuerza



- Lolâsana:

- Vrischikâsana:

- Bakâsana:

- Dvihadha Bhujâsana:

- Mayurâsana:

- Vriksâsana:

- Padma Mayurâsana:

Listado âsana: Gravedad sentado



- Ardha Matsyendrâsana:

- Maricyâsana:

- Ekapada Rajakapotâsana:
- Navâsana:
- Baddha Konâsana:
- Simhâsana:
- Svastikâsana:
- Ubhaya Padagusthâsana:
- Kapotâsana:
- Upavista Konâsana:
- Mahamudra:
- Sukhâsana:
- Hanumanâsana:
- Vajrâsana:
- Samakonâsana:
- Janusissâsana:
- Siddhâsana:
- Yoga mudra:
- Brahmâsana:
- Pashcimatânâsana:
- Ardha Padma Pashcimatânâsana:
- Padmâsana:
- Krauñcâsana:
- Dandâsana:
- Virâsana:

- Bharadvajâsana:
 - Ustrâsana:
 - Kurmâsana:
 - Gomukhâsana:
 - Parighâsana:
 - Tiryangmukha Ekapada Pashcimatanaâsana:
 - Akarna Dhanurâsana:
-
-

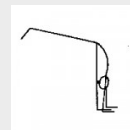
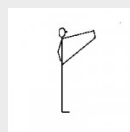
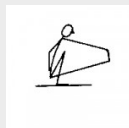
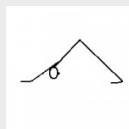
Listado âsana: gravedad invertida



- Viparitakarani:
- Ekapada Viparitakarani:
- Dvipada Viparitakarani:
- Salamba Sarvangâsana:
- Niralamba Sarvangâsana:
- Ekapada Sarvangâsana:
- Halâsana:
- Akuñcanâsana Parivritti:

- Ekapada Akuñcanâsana:
- Salamba Sirsâsana:
- Niralamba Sirsâsana:
- Supta Konâsana:
- Urdhva Konâsana:
- Adho Mukha Vrsâsana:
- Viparita Baddha Konâsana:
- Viparita Konâsana:
- Karnapidâsana:
- Pinchamayurâsana:
- Viparita Shalabhâsana:

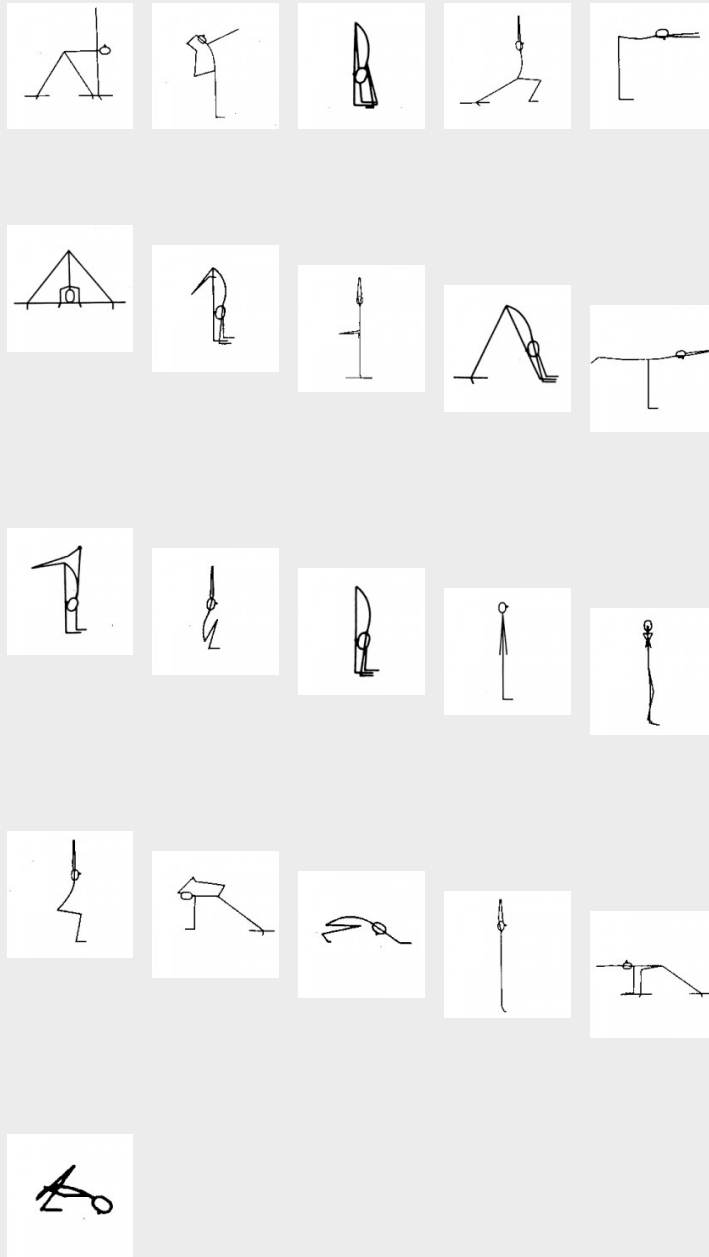
Listado âsana: gravedad de pie



atirasarP

a Uttanâsana:

P
a
d



• Utthita Parsva
Konâsana:

- Virabhadrasana:
- Utkatasana:
- Ekapada Utkatasana:
- Ardha Utkatasana:
- Samasthiti:
- Uttanasana:

- Ekapada Uttanâsana:
 - Ardha Uttanâsana:
 - Parsva Uttanâsana:
 - Ardha Padma Uttanâsana:
 - Adho Mukha Svanâsana:
 - Natarajâsana:
 - Utthita Trikonâsana:
 - Bhagirathâsana:
 - Garudâsana:
 - Utthita Eka Padangusthâsana:
 - Utthita Parsva Padangusthâsana:
 - Hastinisâdana:
 - Tadâsana:
 - Urdhva Mukhâsana:
 - Virancyana:
 - Malâsana:
 - Tiryangmukha ekapada
 - Padahastâsana:
-

Âsana: Salabhâsana



Salabhâsana, la postura del saltamontes

Àlex Costa
