Vīrabhadrāsana II

Estira
Grupos miofasciales: aductores.
Meridianos: del hígado.

Fortalece
Cuádriceps, flexores de cadera, glúteos y torso.

Compresión visceral: ninguna.
Compresión de meridianos: vesícula biliar.

Familia de posturas

upavista konasana, utkata konasana, prasarita padotanasana.

KATHY PÁEZ
YOGA

Paścimatānāsana

Estira

Grupos miofasciales: isquiotibiales, thoracolumbar, trapezius, rhomboides.
Meridianos: riñones y vejiga.

Fortalece

Cuádriceps, flexores de cadera, abdomen.

Compresión visceral: todos los órganos.
Compresión de meridianos: bazo y estómago.

Familia de posturas

janu sirsasana, uttanasana, adho mukha svanasana.

KATHY PÁEZ YOGA

Ardha matsyendrāsana

Estira

Grupos miofasciales: glúteos y oblicuos.
Meridianos: vesícula billiar.

Fortalece

Aductores, espalda.

Compresión visceral: órganos internos de la parte baja del torso.
Compresión de meridianos: bazo, estómago, riñones y vejiga.

Familia de posturas

jathara parivartanasana, garudasana.

KATHY PÁEZ YOGA

Kakāsana

Estira

Grupos miofasciales: cuadrado lumbar, erectores de la columna
Meridianos: Riñones y vejiga.

Fortalece

Rectus abdominus, flexores de cadera, bíceps, triceps, deltoides.

Compresión visceral: todos los órganos internos.
Compresión de meridianos: bazo, estómago, pulmón, corazón, pericardio.

Familia de posturas

uttita chaturanga dandasana, navasana, chaturanga dandasana.

KATHY PÁEZ YOGA

Adho mukha śvānāsana

Estira

Grupos miofasciales: isquitibiales, thoracolumbar, cuadrado lumbar, cervical.
Meridianos: riñones, vejiga, pulmones, corazón.

Fortalece

Transversus abdominus, cuádriceps, flexores cadera, deltoide, trapezius.

Compresión visceral: órganos internos de la parte baja del torso.

Compresión de meridianos: Bazo, estómago, intestino grueso, intestino delgado.

Familia de posturas

navasana, paschimatanasana, prasarita padottanasana.

KATHY PÁEZ YOGA

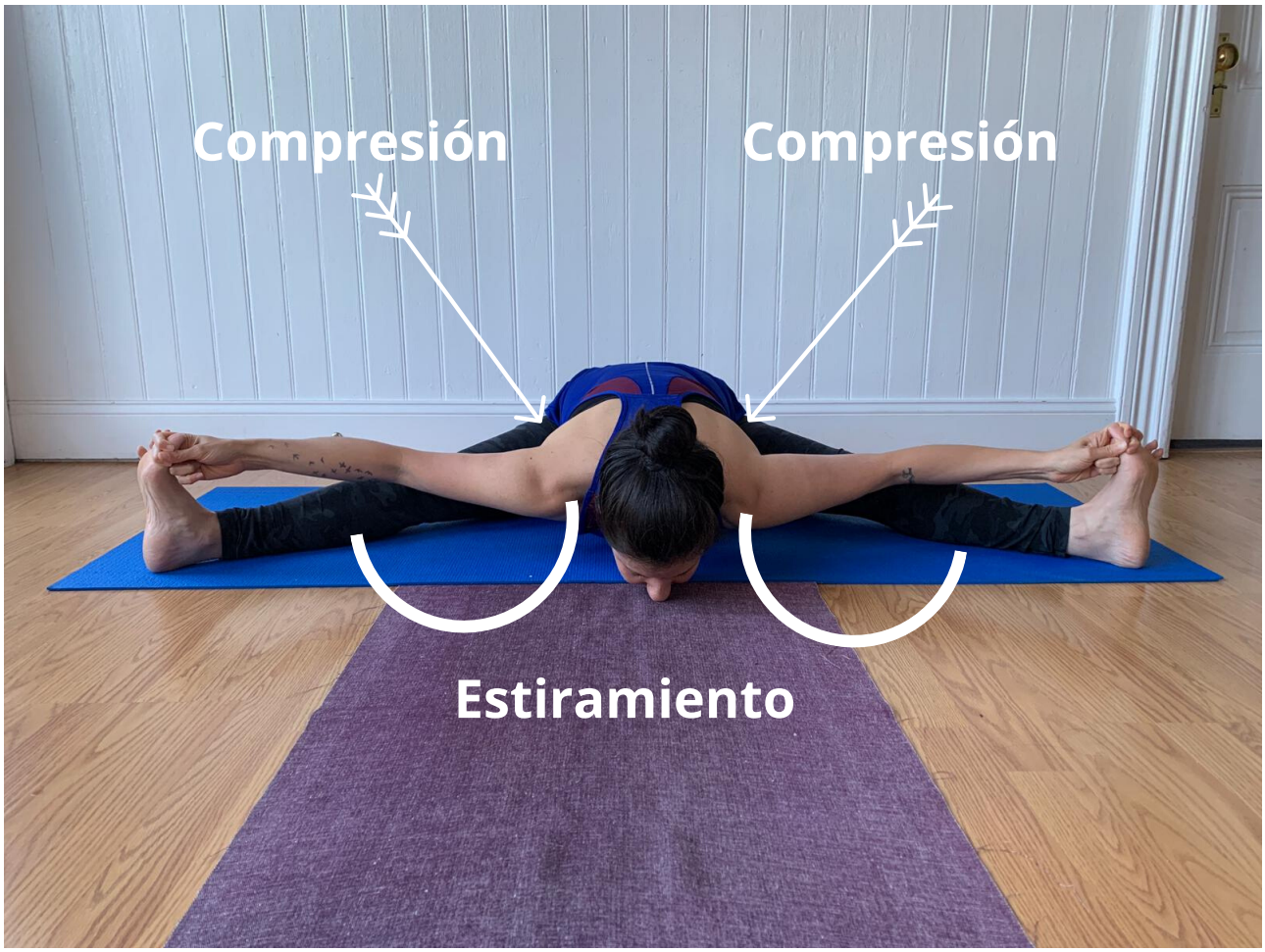
Upaviṣṭa koṇāsana

Estira

Grupos miofasciales: aductores.
Meridianos: hígado.

Fortalece

Flexores de cadera, espalda.



Compresión visceral: órganos internos de la parte baja del torso.
Compresión de meridianos: bazo, estómago, hígado.

Familia de posturas

prasarita padotanasana, utkata konasana, virabhadrasana II.

KATHY PÁEZ YOGA

Śalabhāsana

Estira

Grupos miofasciales: rectus abdominus, flexores de cadera, cuádriceps.
Meridianos: bazo y estómago.

Fortalece

Thoracolumbar, glúteos, erectores de la columna, deltoides, trapezius.

Compresión visceral: riñones.
Compresión de meridianos: riñones y vejiga.

Familia de posturas

dhanurasana, urdhva dhanurasana, ustrasana, anjaneyasana, virbhadrasana I.

KATHY PÁEZ
YOGA