

Índice

Introducción	11
--------------------	----

CAPÍTULO PRIMERO

COMENTARIOS BÁSICOS SOBRE EL YOGA	13
--	----

1. Armonía del Hatha Yoga	15
2. ¿Qué simboliza el Yoga?	15
3. Estudiemos el Hatha Yoga	16
4. Pranayama	17
5. Asana	17
6. Mudra	18
7. Savasana	18

CAPÍTULO SEGUNDO

AUMENTAR LA VITALIDAD CON LA RESPIRACIÓN YOGA (PRANAYAMA)	19
--	----

Ocho ejercicios de respiración Yoga	21
1. PRANA KRIYA. Respiración abdominal	22
2. PRANA OM KRIYA. Respiración completa	24
3. KRIYA DHAUTI. Respiración purificadora	26
4. KRIYA HUM. Respiración de la vocal A	27
5. SURYA PRANA. Respiración tibetana del plexo solar	29
6. MANTRAM PRANAYAMA. Respiración del silbido	30
7. CHELA PRANAM. Respiración del caminante	31
8. PRANAYAMA SHAKTI. Respiración para la fuerza y la vitalidad	32

CAPÍTULO TERCERO

EJERCICIOS FÍSICOS DE YOGA PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD CORPORAL (ASANAS)

Practicar ejercicios de Yoga para vigorizar la espalda	35
1. BHUJANGASANA. Postura de la cobra	38
2. SARPASANA. Postura del medio arco	40
3. PASCHIMOTANASANA. Postura de frente en ambas rodillas	41
4. DHANURASANA. Postura del arco	44
5. VAJROLI MUDRA. Postura de equilibrio	46

CAPÍTULO CUARTO

MEJORAR LA CONCENTRACIÓN Y LA MEMORIA

CON SEIS POSTURAS DE EQUILIBRIO YOGA (DHARASANAS)

Seis ejercicios de Yoga para lograr equilibrio corporal y mental, además de favorecer la memoria	49
1. VRIKHASANA. Postura del árbol	52
2. NATARAJASANA. Postura del bailarín real. (Postura adaptada para personas mayores)	54
3. PDAHASTHASANA. Postura de la cigüeña	56
4. TRIKONASANA. Postura del triángulo	58
5. DOLASANA. Postura del columpio	60
6. VIRASANA. Postura del héroe. (Postura adaptada para personas mayores)	62

CAPÍTULO QUINTO

MÁS ASANAS QUE BENEFICIAN EL CUERPO Y LA MENTE

Más ASANAS	63
1. ARDHA VAKRASANA. Postura de torsión	66
2. YOGA MUDRA. Postura de cabeza en el suelo. (Postura adaptada para personas mayores)	69
3. JANUSIRSHASANA. Postura de frente en la rodilla	71
4. MARJARASANA. Postura del gato	74

- 5. VIPARITA KARANI ASANA.
Postura de medio apoyo en los hombros 76
- 6. ARDHA MATSYASANA. Postura del pez.
(Variación adaptada para personas mayores) 79

CAPÍTULO SEXTO

EXPLICACIÓN SOBRE LOS EJERCICIOS FÍSICOS DE YOGA (ASANAS) 81

- 1. Hatha Yoga 83
- 2. ¿Cómo se practican las Asanas? 83

CAPÍTULO SÉPTIMO

LA RELAJACIÓN (SAVASANA) 87

- 1. La relajación Yoga 89
- 2. Sugerencias para la práctica de la relajación 89
- 3. Relajación clásica (SAVASANA) 90

Metodología 93

Una reflexión 95

Bibliografía 95