

BENEFICIOS DE CADA ÁSANA.

VYAGRÁSANA.

Para comenzar esta sección, empiezo con **VYAGRASANA**, o más conocida como postura del GATO o TIGRE.

Postura básica:



Algunas variantes:



FÍSICO:

- Extensión de la espina dorsal y expansión de los pulmones.
- Fortalecimiento de músculos de la espalda.
- Espaciamiento de vértebras, descongestión de nervios espinales.
- Favorece la respiración, trabajando más intensamente el diafragma.
- Distensión de cuello y espalda.
- Mejora la digestión.
- Incremento de bombeo venoso a piernas.

ENERGÉTICO:

- Estimulación de la energía PRÁNICA en el tronco.
- Activación de **MANIPURA (3º)** y **ANAHATA (4º) CHAKRAS**.

BENEFICIOS DE CADA ÁSANA.

ESPIRITUAL:

- **VISHUDA CHAKRA** (5º) se prepara para acoger la energía de los 4 CHACKRAS inferiores, purificándose dicha energía en él para ser repartida posteriormente a los CHAKRAS de la cabeza.
- Purificación de **NADIS** (canales energéticos) sutiles.
- Repetición de los MANTRAS de los cuatro primeros chakras de forma ascendente, 7 veces.

Fuente: libro “Yoga Solar” de Carolina Roso Cicogna y Yogacharya Janakiraman. Edt. IBIS.