VYAGHRÁSANA.

Para comenzar esta sección, empiezo con **VYAGHRASANA**, 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***.

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.