

La Guía Visual del Yoga

Una disciplina con más de 5,000 años de historia

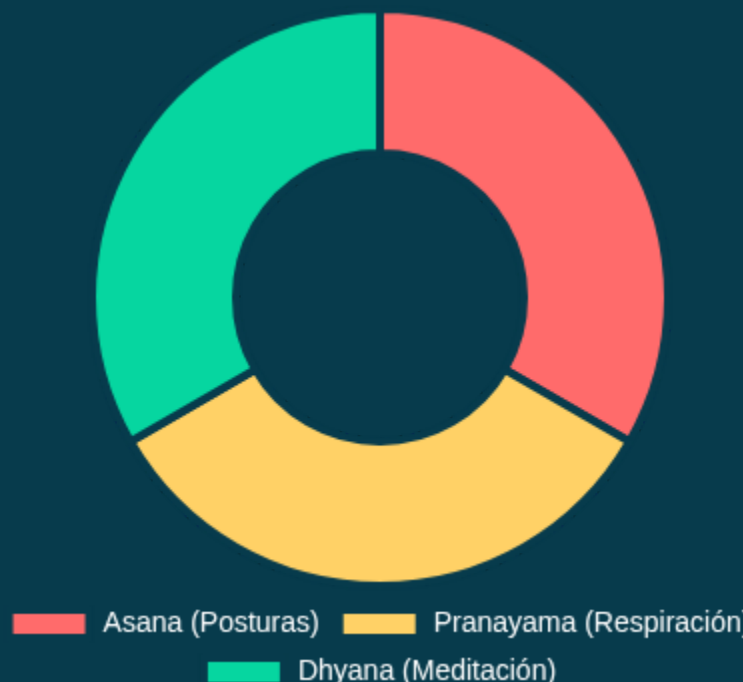
Los 3 Pilares de la Práctica Moderna

Aunque la filosofía del yoga es profunda, la práctica moderna se centra en tres componentes fundamentales que trabajan en conjunto para crear armonía entre el cuerpo y la mente.

La Práctica Unificada

El yoga no es solo ejercicio. Es una unión de movimiento, respiración y conciencia.

- Asana (Posturas):** La práctica física que purifica el cuerpo, construye fuerza y aumenta la flexibilidad.
- Pranayama (Respiración):** El control de la fuerza vital. La respiración es el puente entre el cuerpo y la mente.
- Dhyana (Meditación):** El entrenamiento de la mente para cultivar la calma, la claridad y la paz interior.



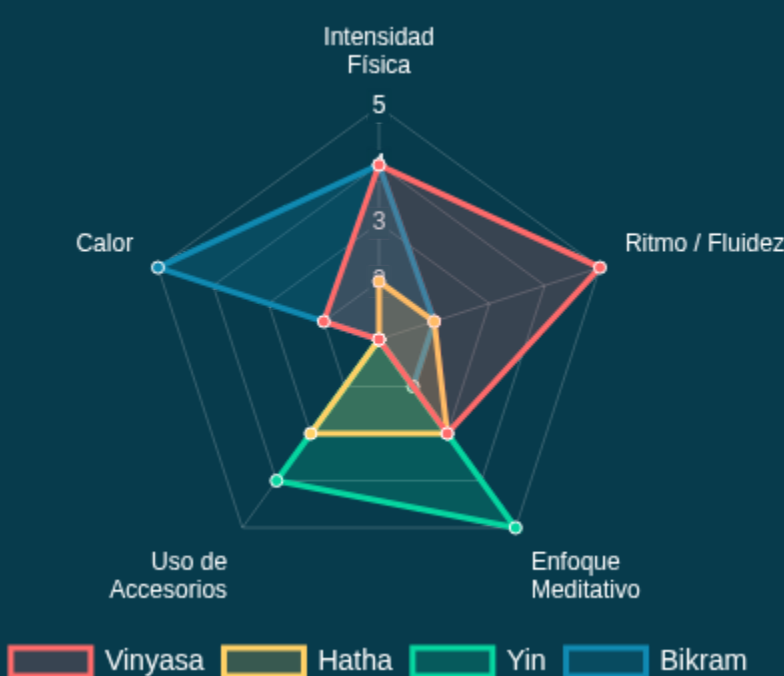
El Camino de 8 Pasos de Patanjali

La base filosófica del yoga clásico describe un camino óctuple hacia la autorrealización. Las posturas (Asana) son solo el tercer paso de un sistema mucho más profundo.



Encuentra tu Estilo de Yoga

El mundo del yoga es vasto. Compara algunos estilos populares para ver cuál resuena contigo. Este gráfico compara cada estilo en cinco métricas clave.



Lectura del Gráfico

Usa la leyenda para activar y desactivar estilos y comparar sus perfiles:

- Vinyasa:** Perfil alto en intensidad y ritmo. Es un yoga fluido y dinámico.
- Hatha:** El más equilibrado. Es un yoga clásico, más pausado y centrado en la alineación.
- Yin:** Perfil alto en meditación y uso de accesorios. Es lento, pasivo y profundo.
- Bikram:** Perfil máximo en calor. Es una secuencia fija de 26 posturas en una habitación caliente.

Beneficios Clave y Posturas Fundamentales

La práctica regular ofrece inmensos beneficios para el cuerpo y la mente. Comienza con estas posturas fundamentales que encontrarás en casi todas las clases.



Mejora la Flexibilidad



Reduce el Estrés



Construye Fuerza

Asanas Fundamentales (Posturas)

Tadasana (Montaña)

Adho Mukha Svanasana (Perro Boca Abajo)

Balasana (Postura del Niño)

Virabhadrasana II (Guerrero II)

Trikonasana (Triángulo)

Savasana (Postura Final)

Esta infografía es tu primer paso. El verdadero yoga se vive cada día, más allá de la esterilla.

Namasté
Retiros Yoga Madrid