

The background of the entire image is a vibrant orange color. Overlaid on this are several large, dark blue, wavy, organic shapes that resemble stylized liquid droplets or flowing smoke. These shapes are scattered across the frame, creating a dynamic and textured visual effect.

Baddhakonasana

David Alsina

Baddha **kon**asana

cerrado/atado

angulo

postura

Intención:
Relajación

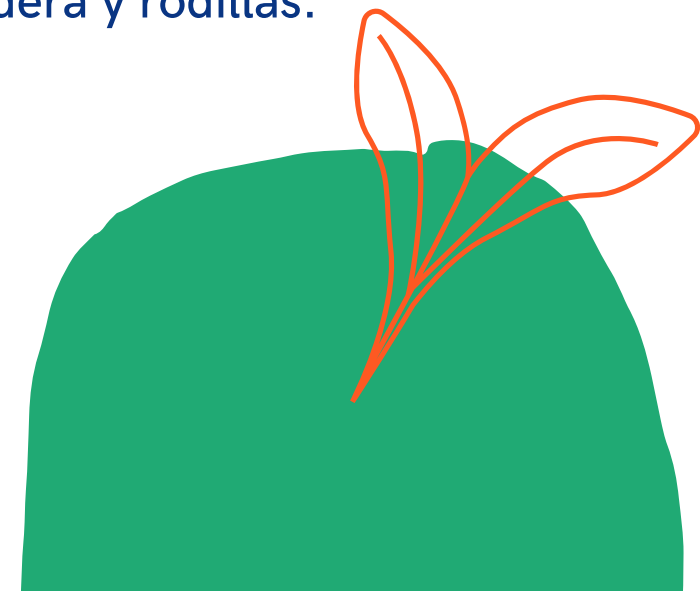
Tipo:
Apertura de cadera

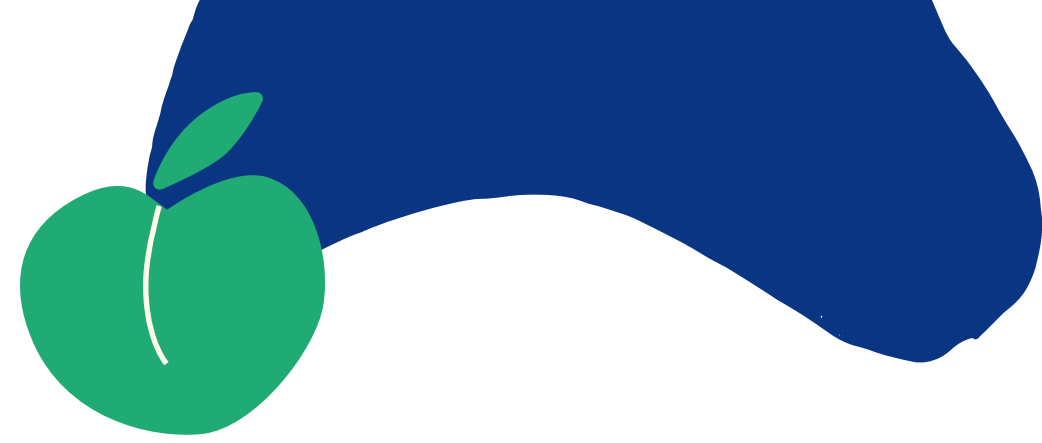


Beneficios



- Abre las caderas, por lo que es muy usada por las mujeres para preparar el parto. Es necesario que se realice de manera habitual durante todo el embarazo para acostumbrar al cuerpo poco a poco.
- Estimula los órganos abdominales y mejora circulación en el tren inferior.
- Ayuda a personas con pie plano.
- Aumenta flexibilidad en cadera y rodillas.





Contra indicaciones



- No realizar la postura si hay una lesión en la rodilla o las ingles.
- Si hay inflamación en las rodillas es mejor no hacer la postura.





Variaciones

Supta Baddha Konasana



BOUND ANGLE POSE VARIATIONS

BADDHA KONASANA



Bound Angle Pose Blocks
Baddha Konasana Blocks



Bound Angle Pose Arms
Behind Baddha Konasana Arms
Behind



Revolved Butterfly Pose Hand
Variation Parivrtta Baddha
Konasana Hand Variation



Upward Star Pose Feet Arms
Overhead Urdhva Tarasana Feet
Arms Overhead



Revolved Bound Angle Pose
Parivrtta Baddha Konasana



Bound Angle Pose Baddha
Konasana

+26



Fuentes



- <https://co.pinterest.com/pin/532480355947079948/>
- <https://widemat.com/supta-baddha-konasana-beneficios-y-significado/>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Baddha_Konasana
- <http://lamediasonrisadebuda.blogspot.com/2018/11/supta-baddha-konasana.html>
- https://widemat.com/baddha-konasana-beneficios-significado/#Baddha_Konasana_contraindicaciones_y_ayudas