



GLOSARIO DE TÉRMINOS

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES: Ejecutar las técnicas del yoga

Código: ECP2038_3

NIVEL: 3



Asana: (Del Sánscrito). Posición específica de yoga.

Mudras: (Del Sánscrito). Gestos realizados con las manos en yoga, buscando un trabajo de introspección y de movilización de energía.

Pranayama: (Del Sánscrito). Técnicas de respiración en yoga.

Savasana: (Del Sánscrito). Técnicas de relajación en la práctica de yoga.