

La Postura de Vaca Gomukhasana

Go: *Vaca Mukha*: **Cara Asana: Postura**



Alineación: Posición sentada en Dandasana. Dobra la pierna izquierda y crúzala por encima de la derecha, talón izquierdo junto a la cadera derecha. Levanta la pierna derecha sobre la izquierda y colócala junto a la cadera izquierda. Levanta el brazo derecho y dóblalo hacia atrás. Lleva el brazo izquierdo hacia atrás desde la cintura. Engancha los dedos de las manos por detrás y estira los codos en direcciones opuestas. Siéntate recto con la cabeza centrada y mira hacia el frente. Aguanta 10-20 segundos. Suelta despacio. Repite con los miembros opuestos.

Beneficios: Esta postura abre la parte exterior de las caderas y muslos. Estira los tríceps, axilas, tobillos, pecho y limpia los pulmones. Tonifica brazos y hombros. Calma la mente.

Modificaciones/Factores de riesgo: 1) Contraindicaciones: lesiones de hombros o cuello. 2) Si la postura sentada es difícil, puedes sentarte en *Vajrasana*. Si te cuesta enganchar los dedos, usa una cinta entre las manos. 3) Para profundizar más, si tienes la flexibilidad con los dedos enganchados, intenta alejar las manos del torso.

Bandha: Uddīyana-bandha, mūla-bandha.

Observaciones adicionales:

Bandha:

Drshiti:

Postura Preparatoria:

Postura de seguimiento:

Categoría:

Chakra:

La Postura de los ocho ángulos Astavakrasana

Ashta: **Ocho** Vakra: **Curva** Asana: **Postura**



Alineación: Siéntate en *Dandasana* y toma tu pierna derecha flexionando la rodilla y trayéndola cerca de la axila derecha. Presiona con la rodilla hacia el brazo creando energía muscular hacia la línea media, y manteniéndolo así, apoya las manos en el suelo y eleva la cadera. Manteniendo la cadera elevada, cruza el pie izquierdo sobre el derecho, continua manteniendo la energía muscular, activa bandhas, eleva las caderas y ve inclinándote hacia Chaturanga.

Beneficios: Fortalece las muñecas, los brazos, los hombros y los abdominales

Modificaciones/Factores de riesgo: 1) Contraindicaciones: lesiones de muñecas, codos, hombros. 2) Si tienes dificultad en mantener el equilibrio, puedes usar un bolster para apoyar la cadera muslo inferior.

Bandha:

Drshiti:

Categoría:

Chakra:

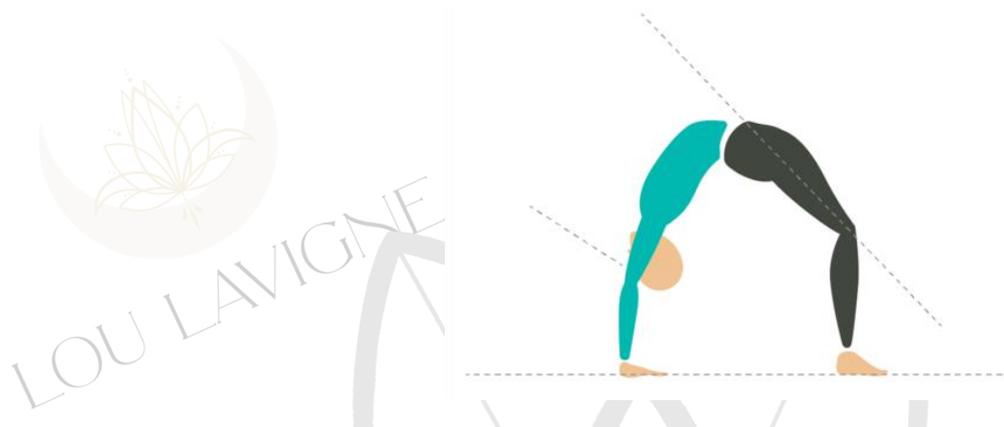
Postura Preparatoria:

Postura de seguimiento:

Observaciones adicionales:

La Rueda Urdhva Dhanurasana

Urdhva: Arriba Dhanur: Arco Asana: Postura



Alineación: Los mismos preparativos que para el Puente, acercando los talones un poco más hacia los glúteos y las palmas de las manos hacia abajo junto a las orejas con los dedos apuntados hacia los hombros – los codos hacia dentro hasta que estén alineados con los hombros, luego dirige los hombros hacia las nalgas. Espira y mete el cóccix hacia dentro. **1) Postura Inicial:** En la inspiración, presiona las manos y los pies al suelo y elévate hasta quedar con la coronilla en el suelo. **2)** Desde la postura inicial, lleva los omóplatos hacia la parte baja de la espalda. Es crucial hallar dicho movimiento antes de subir más. Enraízan las cuatro extremidades cuando levantes las caderas, inspira y proyéctate hacia lo alto. La cabeza, que pese; el cuello, libre. Pon más peso en las piernas y rota la cara interna de los muslos hacia el suelo, las rodillas sin abrirse y sobrepasar la anchura de las caderas. **3)** Después de las cinco respiraciones, mete la mandíbula y descende empezando por el extremo superior de la columna hasta el extremo inferior, y luego las caderas.

Beneficios: La rueda es una de las posturas más intensas del yoga. Implica el despliegue de toda la cara anterior del cuerpo en florecimiento magnífico. La musculatura posterior de las piernas y de los hombros se refuerza considerablemente y se pone en buena forma. Es una postura inmejorable para abrir y liberar la rigidez de la parte alta de la espalda, pecho, hombros y flexores de la cadera. El aparato respiratorio se abre, lo cual incrementa el flujo de oxígeno que llega a la sangre. También aporta vida y amor a la columna. A nivel más profundo, la rueda inspira un sentido de libertad física, juventud, ligereza y alegría. También puede provocar una liberación emocional intensísima.

Modificaciones/Factores de riesgo: **1)** En la postura inicial, es importante colocar el peso del cuerpo en las manos y los brazos en vez de dejar que sea el cuello quien lo aguante. Si eso es todo lo lejos que puedes llegar sin forzar, ya está bien; mantente ahí durante cinco respiraciones. Con hombros rígidos, estirar los brazos puede resultar complicado, pero con el tiempo y la práctica se abrirán. **2)** Abren los pies un poco más de la anchura de las caderas para crear mayor comodidad para empezar **3)** ¡No llesves las rodillas al pecho! Muchos profesores te dirán que lo hagas, pero ese movimiento es muy duro para el sacro. Supta baddha Konasana es una buena alternativa.

Bandha:

Postura de seguimiento:

Drshiti:

Categoría:

Chakra:

Observaciones adicionales:

Postura Preparatoria:

La Postura del Mono (Full splits) Hanumanasana

Hanuman: Dios del Mono Asana: Postura



Alineación: Desde la postura de *Anjaneyasana*, con el pie derecho hacia delante y las manos a cada lado del pie derecho. Rota el muslo derecho ligeramente hacia fuera, elevando la parte interna de la planta del pie derecha. Alarga la columna en una inhalación, exhala y empieza a deslizar el pie trasero hacia atrás en el suelo bajando el muslo derecho hacia el suelo. Empieza a estirar y alejar el talón derecho del torso y rota ligeramente el muslo hacia dentro (para centrarlo), la rótula apuntada hacia el techo. Estira las piernas hasta que la base de la pelvis descienda hacia el suelo. Presiona el empeine trasero con firmeza en el suelo para crear más elongación en el torso y la columna, desde este contacto levanta y mete los omóplatos dentro de su cavidad. Mantén la postura de 30 segundos a 1 minuto. Para salir de la postura, presiona las manos en el suelo, vuelve a rotar suavemente el muslo derecho hacia fuera y eleva la pelvis, doblando las rodillas para volver a la postura inicial antes de repetir la postura en el otro lado.

Beneficios: Estira toda la parte posterior de la pierna derecha (isquiotibiales, gemelos, tendón Aquiles) y abre las ingles y la zona sacrolumbar. Alivia el dolor de ciática.

Modificaciones/Factores de riesgo: **1)** Contraindicaciones: lesión de isquiotibiales o en la zona de las ingles. **2)** Colocar bloques debajo de las manos o un bloque/bolster debajo de la nalga izquierda/pelvis puede crear más estabilidad en la postura. **2)** Para profundizar en la postura con piernas estiradas, levanta los brazos y extiende las manos hacia el cielo, y aleja la parte trasera de las costillas de la pelvis. Extiende la parte posterior de los brazos y estira los meñiques como si quisieran ser más largos que los índices. Tira energéticamente de la cadera derecha hacia detrás y de la izquierda hacia delante para cuadrarlas.

Bandha:

Drshti:

Chakra:

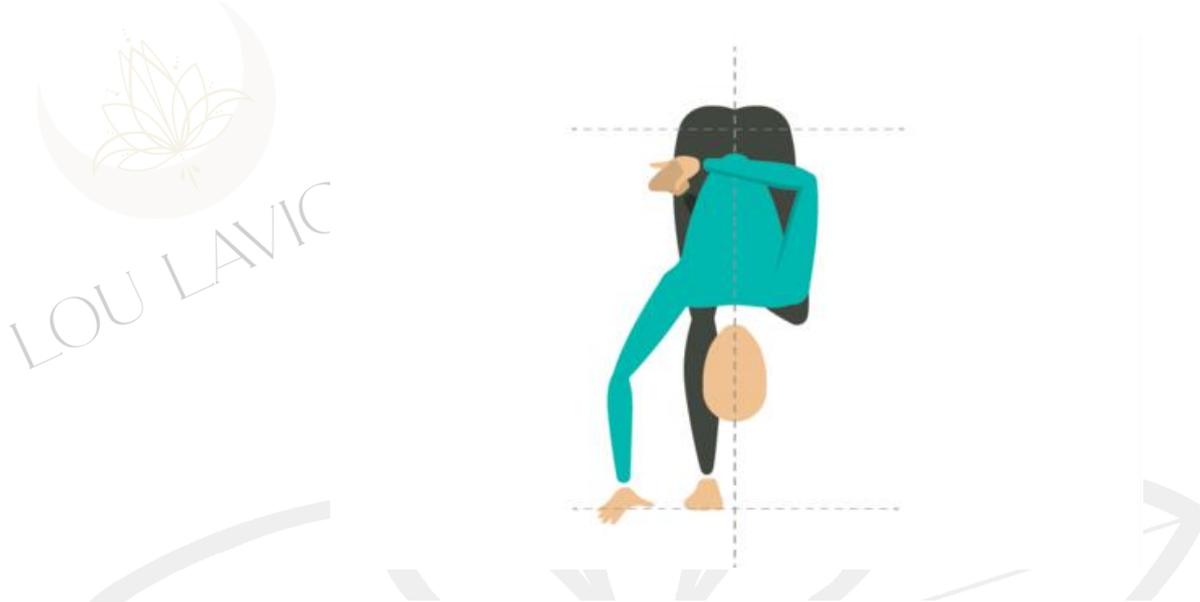
Postura Preparatoria:

Postura de seguimiento:

Categoría:

La Postura Media Atado Ardha Baddha Padmottanansana

Ardha: **Media Baddha: Atado Padma: Loto Uttana: Estiramiento intenso**



Alineación: Desde la postura de *Tadasana*, inspira y levanta la pierna derecha del suelo, dobla la rodilla derecha y coloca el pie en *Ardha Padmasana* sobre el muslo izquierdo. Sujeta el pie derecho con la mano izquierda, rodea con el brazo derecho la espalda por detrás, y agarra el dedo gordo del pie derecho con el pulgar y los dedos índice y corazón de la mano derecha. Suelta la mano izquierda. Espira, inclina el tronco hacia delante, coloca la mano izquierda en el suelo al lado del pie izquierdo y levanta la cabeza. Mantén la espalda cóncava, como te sea posible, y relaja la barriga totalmente activando suelo pélvico. Toma algunas respiraciones. Espira y relaja la cabeza hacia abajo. Tras tomar algunas respiraciones profundas, inspira y eleva el tronco y mira hacia delante. Inspira, levanta la palma de la mano izquierda del suelo y vuelve a la posición inicial. Libera el pie izquierdo y vuelva a *Tadasana*. Repite en el otro lado.

Beneficios: El flujo sanguíneo hacia la pierna flexionada queda considerablemente reducido, y durante la flexión hacia delante el talón de dicha pierna presiona el bazo y el hígado respectivamente. Cuando sales de la postura la sangre oxigenada vuelve a fluir con fuerza hacia los órganos y extremidades, mejorando la circulación general. Es buena para el estreñimiento. Reduce la grasa en la cintura y abdomen. Es beneficiosa para la lumbalgia y escoliosis. Elimina gases. Mejora la circulación y el funcionamiento de los órganos relacionados con el perineo.

Modificaciones/Factores de riesgo: **1)** Contraindicaciones: lesiones de rodillas, tobillos, o caderas. No se recomienda la postura tampoco si hay dolor de cabeza, glaucoma, o presión arterial alta o baja. **2)** Si no logras coger el dedo gordo el pie llevando la mano por detrás, coloca ambas palmas en el suelo y sigue la técnica explicada anteriormente. Si la palma de la mano izquierda no se apoya completamente en el suelo, empieza con las puntas de los dedos, o usa un bloque. **3)** Trabaja dentro de tu propio ámbito de los límites y capacidades.

Bandha:

Postura de seguimiento:

Drshiti:

Categoría:

Postura Preparatoria:

Chakra:

El Águila Garudasana

Garuda: **Águila** Asana: **Postura**



Alineación: 1) Desde *Samasthiti*, junta los pies, dobla las rodillas a un ángulo de 45° y con un movimiento fluido, sube la pierna derecha y crúzala encima de la izquierda. Si puedes, engancha el pie por detrás de la pantorrilla izquierda en el extremo de abajo. 2) Levanta los brazos y pasa el brazo derecho por debajo del izquierdo entrelazándolos buscando un ángulo recto. Sube los codos a la altura de los hombros y aprieta las palmas una contra la otra. 3) Iguala las caderas hacia delante, aprieta piernas una contra otra, e inclina el torso ligeramente hacia detrás. Haz una ligera retroversión de pelvis, siente la línea de gravedad y alinea los hombros sobre las caderas. Recoge el abdomen hacia dentro y arriba. Eleva los codos a la altura de hombros y presiona palmas suavemente hacia delante. Mantén la postura durante cinco respiraciones; en la quinta espiración baja un poco más. Inspira y sube hasta ponerte de pie y haz el otro lado.

Beneficios: Al permanecer sobre una pierna, como en esta postura, esculpimos isométricamente y tonificamos todos los músculos de la pierna de apoyo y de la nalga de ese lado. El Águila, asimismo, abre las caderas y los hombros y estira la parte alta de la espalda. La postura exige mucha presencia y potencia el equilibrio, la fuerza y la serenidad.

Modificaciones/Factores de riesgo: 1) Puedes empezar solo con la parte de las piernas, manteniendo las manos en las caderas. Cuando ya tengas más estabilidad, incorpora los brazos. 2) Vigila que las rodillas no giren hacia un lado. La rodilla tiene que apuntar hacia delante. 3) Coloca en el suelo los dedos de los pies de la pierna levantada por la parte externa de la pierna de apoyo.

Bandha: Uddīyana-bandha, mūla-bandha **Drsti:** Frente a ti en un punto concreto

Observaciones adicionales:

Bandha:

Postura de seguimiento:

Drsti:

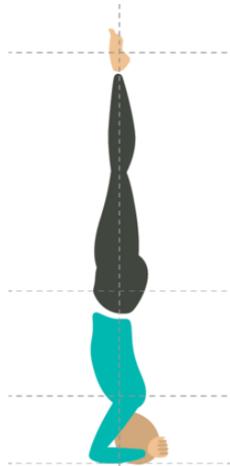
Categoría:

Postura Preparatoria:

Chakra:

Postura sobre la cabeza Sirsasana

Sirsa: Cabeza Asana: Postura



Alineación: Practica esta postura en una superficie acolchada (una esterilla o manta doblada). Arrodíllate para medir la separación de los codos: sujeta cada codo con la mano opuesta y a la anchura de los hombros. Forma un triángulo de apoyo entrelazando los dedos. Para evitar riesgos, es crucial levantarse bien desde los codos hasta los hombros. Pon los dedos de los pies hacia dentro y las rodillas rectas para formar una “V” invertida. Practica la elevación presionando hacia el suelo con los codos y moviendo los hombros hacia arriba, aumentando la distancia entre los hombros y los lóbulos de las orejas. Áncrate a través de los codos, distribuye el peso hacia los lados de las manos contra el suelo y levanta los hombros hacia las caderas. Adelanta los pies cuanto te sea posible. Llegarás un punto en que querrán alzarse de forma natural. Levántalos con las rodillas dobladas para que los talones se acerquen a los glúteos. Levanta los muslos y endereza las piernas, estíralas y asciende con las plantas de los pies. Comprueba que las costillas no sobresalen: alarga la parte posterior de la cintura para entrarlas. Mantén la postura cinco respiraciones y al cabo de unos meses, ve incrementado hasta cinco minutos.

Beneficios: Fortalece los brazos, los hombros, las piernas y los pulmones. Tonifica los abdominales. Calma la mente, reduce estrés y la depresión leve. Estimula la glándula pituitaria y pineal y mejora la digestión. Alivia síntomas de la menopausia. Terapéutico para el asma, insomnio, sinusitis, o infertilidad.

Modificaciones/Factores de riesgo: **1)** Contraindicaciones: problemas de oído u oculares, (como glaucoma o desprendimiento de retina), dolencia cardiaca, hipertensión, lesiones de cuello, o durante la menstruación. **2)** Si ves que no puedes levantar la cabeza del suelo con los pies en el suelo, es que todavía no estás preparado para la vertical sobre la cabeza (hay que seguir desarrollando la fuerza y flexibilidad). **3)** Las variaciones contra la pared pueden ayudar al principio pero es importante no caer en la trampa de hacer demasiado cuando el cuerpo no esté preparado, y también, no trabajar siempre con la pared para crear una dependencia.

Bandha:

Chakra:

Drshiti:

Postura Preparatoria:

Categoría:

Postura de seguimiento:

La Vela Salamba Sarvangasana

Salamba: Soporte Sarva: Todo Anga: Parte Asana: Postura



Alineación: Boca arriba en el suelo, dirige las rodillas al pecho. Contrae los abdominales y, en una espiración, eleva las piernas y las caderas hacia el cielo hasta quedarte sobre la parte de atrás de los hombros. Coloca las manos en la parte baja de la espalda y aproxima los codos entre sí, así como las escápulas. Empuja hacia arriba desde las plantas de los pies utilizando las manos como apoyo de las caderas para llevarlas aún más arriba. Remete el cóccix y utiliza los abdominales para tirar hacia arriba de las piernas, caderas y hueso púbico, y aprieta con los codos contra el suelo. Rota la cara interna de los muslos hacia dentro y hacia la pared de delante. Relaja el cuello, rostro y la garganta. Quédate desde 10 respiraciones hasta 3 minutos. De aquí pasarás directamente a la siguiente postura: el Arado.

Beneficios: La Vela drena las piernas de los residuos metabólicos y hace circular sangre fresca y bien oxigenada a la cabeza, corazón y pecho. Despeja y estimula las glándulas tiroideas y paratiroides. Inunda el cuerpo de luz y te hace sentir resplandeciente pero sereno.

Modificaciones/Factores de riesgo: **1)** Contraindicaciones: diarrea, dolor de cabeza, tensión alta, menstruación, lesión de cuello, embarazo (si eres nueva practicante). **2)** Mantén la cabeza centrada, mentón en línea con la columna. Otro elemento de riesgo para el cuello es dejar que el peso abandone la vertical. **3)** Si hay presión en la nuca o para tener más apoyo, coloca una manta bien doblada (sin arrugas) bajo los hombros únicamente, pero con la cabeza en el suelo. Nunca pongas nada debajo del cuello. **4)** Si hay debilidad en la zona lumbar o problemas en el cuello, adopta *Viparita Karani* o simplemente sube las piernas a la vertical con caderas en la esterilla rotando muslos hacia dentro y potenciando el centro abdominal. Mantén las cinco respiraciones completas.

Elemento espiritual: Olvídate del aspecto de la postura. La cuestión es como la sientes. Tu objetivo debe ser lo contrario que actuar en búsqueda de la gloria. Solo cuando te olvidas de todos esos procesos de construcción de la imagen empiezas a descubrir la recompensa de la paz interior y de tu auténtico poder personal.

Bandha: Uddīyana-bandha, mūla-bandha **Drsti:** La recta hacia arriba, ojos relajados

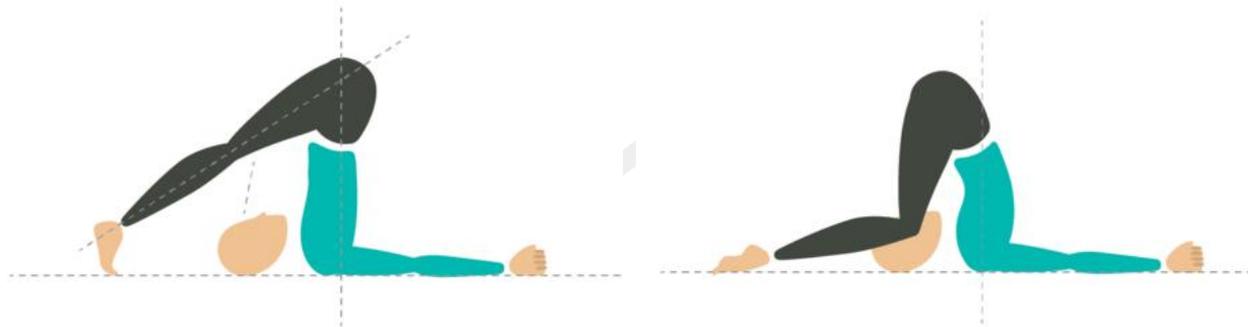
Observaciones adicionales:

El Arado y el Sordo Halasana y Karnapidasana

Hala: Arado Karna: Oreja Pida: Presión Asana: Postura

1. Halasana

2. Karnapidasana



Alineación: 1) Desde la Vela, baja lentamente las piernas bien estiradas hasta el suelo por detrás de la cabeza. Si los pies llegan a tocar el suelo, extiende los brazos hacia la pared de delante, entrelazando los dedos y apretando los codos hasta que queden rectos. Si los pies no llegan al suelo, mantén las manos apoyadas en la zona lumbar. Quédate en *Halasana* cinco respiraciones. **2)** Desde el Arado, doblas las rodillas y bajarlas hacia las orejas. Mueve los brazos hacia los lados y hacia arriba hasta llegar a sujetar los pies. Puedes experimentar con sujetar los talones, tobillos, abrazos alrededor de los muslos o mantener las manos en la zona lumbar para mayor comodidad. Permanece en *Karnapidasana* de diez a veinte respiraciones. Progresivamente, incrementa el tiempo de permanencia en la posición. Al final te querrás quedar en ella todo un minuto.

Beneficios: 1) El Arado constituye un fantástico estiramiento de toda la espalda, desde el sacro hasta los hombros. Tranquiliza, calma y nutre partes vitales internas del cuerpo y también el sistema nervioso. **2)** El Sordo renueva la sabiduría del cuerpo, crea un santuario, una profunda liberación y un equilibrio a nivel bioquímico. La columna se abandona a este intenso estiramiento aumentando su espacio.

Modificaciones/Factores de riesgo: 1) Se pueden mantener las rodillas algo flexionadas en caso de notar tensión en la zona lumbar. Si quieres más apoyo te puedes poner contra la pared de detrás. **2)** Para empezar a practicar la postura, si no hay mucha flexibilidad en la columna, bájale las rodillas hacia la frente y los talones hacia las caderas.

Elemento espiritual: 1) Si los pies no llegan al suelo no pasa nada: baja hasta donde puedas y quédate ahí. Ese es tu límite en esta postura. Y recuerda: lo que bloquea tu camino constituye precisamente tu camino. **2)** Aíslate de las distracciones del entorno y escucha el sonido de tu propio aliento. No hay nada mejor que oír que el bello ritmo de tus inspiraciones y espiraciones. Sigue su hilo musical hasta algún lugar en lo más profundo de ti mismo, donde tendrás la posibilidad de renovarte.

Bandha: Uddīyana-bandha, mūla-bandha **Drsti:** El ombligo

Observaciones adicionales:

El Pez Matsyasana

Matsya: Pez Asana: Postura



Alineación: Desde la posición sentada, coloca las manos bajo los glúteos con las palmas hacia abajo. Inclínate hacia atrás hasta que los antebrazos entren en contacto con el suelo. Mete los codos y antebrazos hacia adentro, acerca los omóplatos el uno al otro. En la inspiración, eleva el corazón y arquea la espalda, baja la cabeza hacia detrás y deslízate hasta que la coronilla toque el suelo. Mueve los hombros y sepáralos de las orejas y tira del corazón hacia el cielo. Los pies de punta y activa los muslos. Respira profundamente cinco veces, y a la quinta inspiración, levanta la cabeza, mete la barbilla y, lentamente, suelta los brazos y baja suavemente todo el cuerpo al suelo.

Beneficios: Es una postura fantástica y un potente regenerador que suelta los músculos de la parte alta de la espalda, abriendo la garganta y el pecho, y toda la cara frontal del torso, equilibrando el cuerpo. Ayuda a redirigir el flujo sanguíneo a la tiroides y la paratiroides. Refresca y abre los tejidos de los pulmones.

Modificaciones/Factores de riesgo: Si sientes dolor en el cuello, trabaja sin que la cabeza toque el suelo y con la barbilla contra el pecho.

Elemento espiritual: Se puede hablar desde el corazón a partir de una atención firme a la intuición en el momento. Desde este espacio interior, brota la receptividad y se crea un ambiente propicio para la introspección. Cuando nos enfadamos, perdemos el foco y lo que decimos ya no fluye con elegancia desde lo más hondo de nuestro ser. El pez abre y estimula la garganta y la zona del corazón, el centro energético de la expresión y la intuición. Quizá hay un momento de inspiración o repentinamente tomemos conciencia de alguna verdad que nunca hayamos dicho ni a los demás ni a nosotros mismos. Presta una meticulosa atención a lo que surja.

Bandha: Uddīyana-bandha, mūla-bandha **Drsti:** La pared de atrás

Bandha:

Drsti:

Postura Preparatoria:

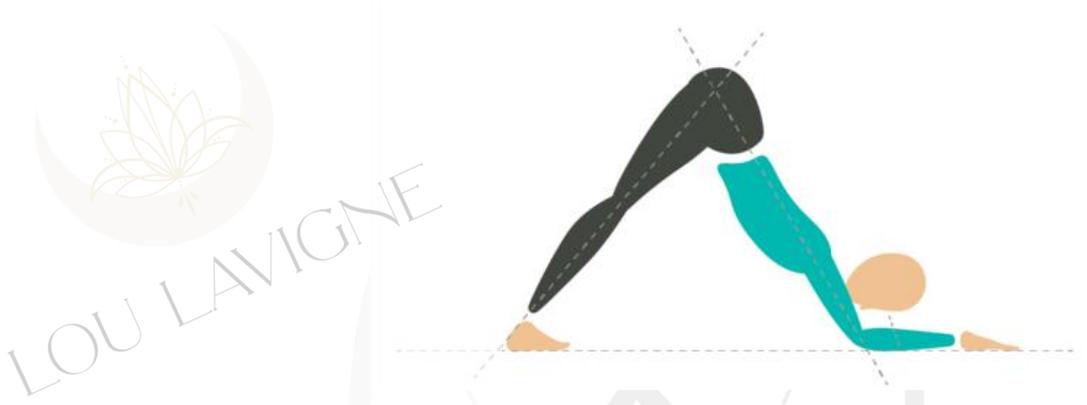
Postura de seguimiento:

Categoría:

Chakra:

La Postura del Delfín Ardha Pincha Mayurasana

Ardha: **Medio Pincha: Plumas Mayur: Pavo Real Asana: Postura**



Alineación: Desde la postura del cuadrúpedo, coloca los antebrazos en el suelo con los codos por debajo de los hombros. Hay opciones con las manos: palmas hacia abajo y paralelas, palmas juntas una contra otra, o palmas juntas y dedos entrelazados. Eleva las rodillas del suelo y sube la pelvis arriba y atrás. Para empezar, mantén los talones elevados y las rodillas un poco dobladas. Extiende los isquiones hacia el cielo. Presiona los antebrazos en el suelo y rota los hombros hacia fuera, alejándolos de la columna vertebral. Muévelos hacia el cóccix. La cabeza se coloca entre la parte superior de los brazos, no dejes que presione contra el suelo. Si puedes estirar las rodillas un poco más hazlo, pero si tienes alguna molestia, mantenlas un poco dobladas. Sigue alejando el cóccix de la pelvis y empuja los antebrazos hacia delante para dirigir el esternón hacia las piernas.

Beneficios: Calma la mente, alivia estrés y la depresión leve. Estira los hombros, gemelos, isquiotibiales, los arcos de los pies... Fortalece los brazos y las piernas. Alivia síntomas de la menopausia, y con un leve apoyo de la cabeza, la menstruación. Ayuda a prevenir la osteoporosis. Alivia el dolor de cabeza, el de espalda, el cansancio y el insomnio. Mejora la digestión. Es terapéutico para el asma, para la alta presión sanguínea, las plantas de los pies planas, y la ciática.

Modificaciones/Factores de riesgo: 1) Contraindicaciones: lesiones de hombros. 2) Abre los hombros un poco más, colocando los codos encima de una esterilla doblada y presionando la parte externa de las muñecas en el suelo, llevando el pecho más cerca a los muslos.

Bandha: Uddīyana-bandha, mūla-bandha

Observaciones adicionales:

Bandha:

Drshiti:

Postura Preparatoria:

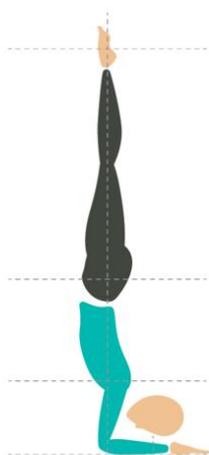
Postura de seguimiento:

Categoría:

Chakra:

El Pavo Real Emplumado Pincha Mayurasana

Pincha: *Plumas* Mayur: *Pavo Real* Asana: **Postura**



Alineación: 1) Desde la postura del delfín, reafirma los omóplatos en su cavidad y extiéndelos hacia el cóccix. Rota la parte superior de los brazos hacia fuera para ensanchar los hombros, aprieta los antebrazos en el suelo y a su vez uno hacia otro. Estira las palmas en el suelo y aprieta la parte interna de las muñecas hacia abajo. 2) Avanza los pies elevando las caderas cada vez más por encima de los hombros. Mira entre los antebrazos. Extiende una pierna arriba todo lo que puedas, subiendo de puntillas sobre el pie que está en el suelo. Hazlo con cada pierna alternando un par de veces, extendiendo la pierna cada vez más hacia arriba. Descansa antes de probar el siguiente paso. 3) Extiende una pierna hacia arriba, fija los hombros y haz pequeños saltitos (salta en la exhalación) hacia arriba para empezar a encontrar un poco de equilibrio. Cada vez que extiendes una pierna arriba, estira todo el pie hacia arriba y activa las piernas para crear más estabilidad. 4) Cuando tengas el equilibrio, mete las costillas hacia dentro y alarga el cóccix hacia los talones. Tira el ombligo hacia la columna. Aprieta la parte externa de las piernas una contra otra y rota los muslos hacia dentro. 5) Mantén los hombros levantados y ensanchados cuando bajes (estando de 10 segundos hasta 1 minuto) una pierna y luego la otra.

Beneficios: Fortalece los hombros, brazos y espalda. Estira los hombros, pecho, cuello y abdomen. Calma la mente, alivia el estrés y la depresión leve. Mejora el sentido de equilibrio.

Modificaciones/Factores de riesgo: 1) Contraindicaciones: lesiones de hombros, cuello o espalda, tensión alta, menstruación, dolor de cabeza. 2) Tendemos a saltar siempre con la misma pierna. Asegura que estás alternándolas. 3) Situar un bloque entre las palmas te puede ayudar a aprender la rotación correcta de la parte superior de los brazos. 4) Una cinta alrededor puede ser útil para las personas que experimentan la apertura de los codos hacia fuera. Coloca la cinta alrededor de los tríceps con los brazos medidos a la anchura de los hombros. Cuando estés en la postura, trabaja para unir los brazos en vez de permitir que salgan y presionen en la cinta.

Bandha:

Postura de seguimiento:

Drshiti:

Categoría:

Postura Preparatoria:

Chakra:

El Rey Bailarín Natarajasana

Nata: **Árbol Raja: Rey Asana: Postura**



Alineación: Desde *Samasthiti*, estira el brazo izquierdo hacia el cielo, abre la mano derecha y gírala de manera que la palma quede mirando hacia delante. Flexiona la rodilla derecha y levanta el pie derecho por detrás. Estira la mano derecha y sujeta la parte interior del pie derecho con el pulgar apuntando hacia arriba. Junta las rodillas, y cuando sientas que tus cimientos son estables, inspira, eleva el centro del corazón y presiona el pie en la mano, ascendiendo y alejando el talón del glúteo. Lleva el hombro izquierdo hacia delante y la pierna derecha hacia atrás. La pierna de atrás está resistiendo el tirón del torso hacia delante. Te tendrías que sentir como colgando de la pierna de atrás, que está activa. El torso está libre y suspendido.

Beneficios: Esta postura nos muestra cómo enraizar y estabilizar las piernas y ganar un mayor grado de equilibrio y aplomo. Estira el pecho, los hombros, las ingles, los muslos y el abdomen. Fortalece piernas y tobillos. Mejora el equilibrio y la concentración.

Modificaciones/Factores de riesgo: **1)** Cuidado de no estirar demasiado la rodilla de la pierna de apoyo. Tenla derecha pero sin bloquearla. **2)** No fuerces el estiramiento hacia la parte baja de la espalda. **3)** Para intensificar la postura, rota hombros y sujeta el pie.

Elemento espiritual: El objetivo de esta práctica es hallar el ritmo y la intensidad que nos resulte más apropiada. “Intentarlo con calma” es un principio que significa que, en cuanto nos aferremos a nuestro conocimiento, avanzar demasiado rápido no es buena idea. Cuanto más cariño mostremos hacia nosotros mismos, más natural nos resultará sentir una profunda compasión por los demás y vivir con auténtica gracia.

Bandha: Uddīyana-bandha, mūla-bandha

Drshti: Un punto delante con una mirada relajada, constante y decidida.

Postura Preparatoria:

Postura de seguimiento:

Categoría:

Chakra:

La Silla Girada Parivrtta Utkatasana

Utkat: Feroz, inmenso Asana: Postura



Alineación: Desde *Samasthi*, con los dedos gordos juntos, dobla profundamente las rodillas usando los talones como anclaje. Con las piernas activas, mantén las palmas juntas al pecho. Gira el torso desde el bajo vientre. El hombro de arriba se sitúa sobre el de abajo. Crea tracción presionando el tríceps de abajo contra la parte exterior del muslo y el muslo contra el tríceps, rotando el pecho hacia el cielo. Mantén las rodillas paralelas. Crea tracción de codo a codo si las palmas están juntas a la altura del corazón, y si estiras los brazos de mano a mano. Mantén la respiración regular y suave durante esta postura, la cual fortalece la fuerza de voluntad y la determinación.

Beneficios: Esta postura genera una fuerza flexible en la parte media y baja de la espalda. Exprime y escurre como una esponja todos los órganos y músculos situados en la parte media del tronco, incluyendo riñones y aparato digestivo. Como todas las posturas de torsión, *Parivrtta Utkatasana* es una forma de desintoxicar a fondo los órganos y las glándulas, lo cual actúa en beneficio de la salud en general. La posición esculpe isométricamente las nalgas, los muslos y la musculatura de la espalda.

Modificaciones/Factores de riesgo: 1) Si extiendes los brazos pero el suelo está muy lejos, coloca la mano inferior sobre un apoyo. Asimismo, puedes mirar hacia abajo, si mirar hacia arriba hace que tenses demasiado el cuello.

Bandha: Uddīyana-bandha, mūla-bandha

Drshiti: Un punto hacia arriba y atrás

Postura Preparatoria:

Postura de seguimiento:

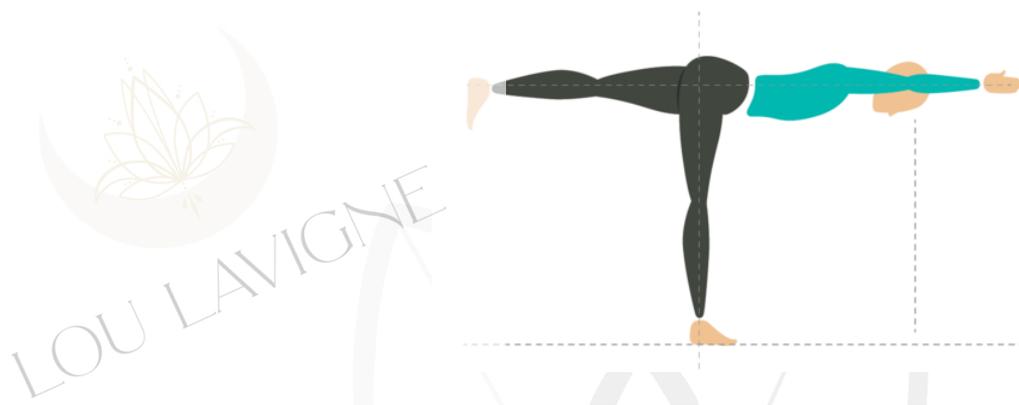
Categoría:

Chakra:

Observaciones adicionales:

Guerrero III Virabhadrasana III

Vira: Héroe Bhadra: Amigo Asana: Postura



Alineación: Desde la postura de *Virabhadrasana I* (pie derecha hacia delante), inspira profundamente y, al exhalar, dobla el torso sobre la pierna derecha, bajando las costillas hacia el muslo. Con una inspiración, pon la pierna derecha recta y levanta la pierna de atrás hasta que quede paralela al suelo. Baja la cadera izquierda para dejarla al mismo nivel que la derecha. Gira los dedos del pie izquierdo hacia el suelo y extiende la pierna hacia atrás, proyectando el talón. Visualiza una línea de energía recorriendo el cuerpo. Desde la parte posterior de la cintura se dirige hacia delante hasta las puntas de los dedos de las manos y desde el centro hacia atrás hasta el talón, para que todo, desde el talón hasta las puntas de los dedos, se relaje y alargue. Mantén la postura cinco respiraciones.

Beneficios: Fortalece las piernas y tobillos, hombros y espalda. Tonifica el abdomen. Mejora el equilibrio y mejora la postura en general.

Modificaciones/Factores de riesgo: **1)** Contraindicaciones: tensión alta **2)** Al principio esta postura es bastante difícil con los brazos estirados hacia delante. Se puede empezar a practicar con los brazos a los lados, palmas hacia abajo (avión). **3)** Puedes empezar a trabajar la alineación de la pierna levantada apoyando las manos en el respaldo de una silla.

Bandha: Uddīyana-bandha, mūla-bandha

Drshti: Hacia delante, o hacia el suelo

Postura Preparatoria:

Postura de seguimiento:

Categoría:

Chakra:

Observaciones adicionales:

- Al estirar la rodilla izquierda (la que apoya), mientras que mueves la cabeza del fémur hacia atrás, imagina que el gemelo izquierdo resiste hacia delante contra la espinilla. Estos dos movimientos opuestos impiden la hiperextensión de la rodilla y aumentan la estabilidad en la posición.