

# La Postura de la Media Luna Ardha Chandrasana

## Ardha: **Media Chandra: Luna Asana: Postura**



**Alineación:** **1)** Desde *Utthita Trikonasana* con el pie derecho hacia delante y la mano izquierda colocada en la cadera, dobla la rodilla derecha e inclínate hacia ella y apoya la mano derecha en la esterilla por delante. El apoyo debe realizarse lo más adelantado respecto al pie que te sea posible, y siempre sin levantar el pie izquierdo. Lleva el peso de tu cuerpo hacia la mano derecha y levanta la pierna izquierda. Tiene que estar estirada y en línea con el torso para no sobrecargar la parte exterior de la cadera. Activan y levantan los cuádriceps. Rectifica la posición de la mano si lo necesitas. Mantén la posición 3-5 respiraciones y expándete en cada dirección. Repite hacia el otro lado. **2)** Desde *Ardha Chandrasana*, llena tus pulmones y pon los brazos en cruz. Gira la parte superior del cuerpo para poder apoyar la mano izquierda en el suelo por debajo del hombro mientras mantienes la pierna derecha recta. Los brazos bien estirados y en cruz, con el brazo derecho señalando hacia arriba. La pierna izquierda en paralelo respecto del suelo. Permanece en esa postura durante 3-5 respiraciones profundas. Después vuelve a la *Tadasana* y repite la postura hacia el otro lado. **3)** Desde la *Ardha Chandrasana* bien equilibrada, lleva la rodilla izquierda más cerca al pecho para sujetar el pie izquierdo con la mano izquierda. Mantén bien sujetado el pie y apunta la rodilla hacia atrás. Presiona el pie en la mano como si quisieras estirar la pierna. No permitas que la cadera izquierda se mueva hacia delante, rota el glúteo izquierdo hacia abajo. Mantén el muslo izquierdo en línea con el torso para no sobrecargar la parte exterior de la cadera ni la parte interna del muslo.

**Beneficios:** Fortalece las piernas, los brazos. Puede aliviar dolor de la espalda, que se hace más flexible. Aumenta la agilidad, la serenidad y la claridad mental. Los abdominales y los glúteos se fortalecen. Mejora el equilibrio y la coordinación. Alivia el estrés (relacionado con posturas en las que estiramos y flexibilizamos la espalda).

**Modificaciones/Factores de riesgo:** **1) Contraindicaciones:** lesiones en la espalda o articulaciones: rodillas, tobillos, hombros, codos, muñecas. El impacto que recibes en estas zonas es perjudicial si tienes dolor en ellas. Dicho impacto no depende de la velocidad con que hagas la asana, simplemente es la ley de la gravedad actuando. **2) Apoyos:** Puedes colocar un bloque debajo de la mano de apoyo. También es interesante trabajar con todo la parte posterior del cuerpo pegado a la pared, así puedes corregir la alineación. **3)** Si experimentas calambres en la pierna de apoyo, rota el glúteo (de la misma pierna) hacia abajo para elongar.

**Bandha:**

**Postura Preparatoria:**

**Categoría:**

**Drshti:**

**Postura de seguimiento:**

**Chakra:**

## ***El Guerrero Humilde (Devoto) Baddha Virabhadrasana***

**Baddha: Atado Vira: Héroe Bhadra: Amigo Asana: Postura**



**Alineación:** Desde la postura de *Virabhadrasana 1*, con la pierna derecha hacia delante, entrelaza los dedos de las manos por detrás, cerca del sacro. En la inhalación, abre el pecho y rota los hombros hacia atrás y abajo. En la exhalación, inclínate hacia delante despacio, acercando el costado derecho a la parte interna del muslo derecho. Permite que la cabeza caiga hacia el suelo, que la gravedad haga todo el trabajo por tí. Encuadra la cadera y deja que cuello se relaje, direcciona la coronilla hacia la parte interna del tobillo. Toma tres inhalaciones profundas en este punto, como mínimo y luego repite en el otro lado.

**Beneficios:** Abre y fortalece las caderas, las articulaciones de la pelvis, los músculos de la espalda y los hombros. Estira los isquiotibiales, las ingles y el pecho. Mejora el equilibrio y la concentración. Estimula el sistema nervioso, siendo una ligera inversión, y aumenta la circulación en la cabeza, cara, cuello. Por tanto, calma la mente.

**Modificaciones/Factores de riesgo:** 1) **Contraindicaciones:** lesiones de rodillas, tobillos, espalda o hombros, alta presión sanguínea, artritis, embarazo y hernia discal. 2) Si hay problemas en los hombros, lleva solamente los brazos hacia atrás a los laterales del torso en vez de entrelazar los dedos.

**Bandha:**

**Drshti:**

**Chakra:**

**Postura Preparatoria:**

**Postura de seguimiento:**

**Categoría:**

**Observaciones adicionales:**

## *El Barco Paripurna Navasana*

### *Paripurna: Completa Nava: Barco Asana: Postura*



**Alineación:** Siéntate y contrae la pared abdominal levantando piernas y torso, y estirando los brazos hacia delante hasta quedar paralelos al suelo. El objetivo es equilibrarse sobre el cóccix y los isquiones de manera que formemos una V. Para lograr una mayor estabilidad, se pueden mantener las manos en el suelo hasta que las piernas y el torso se hayan equilibrado, y luego levantar los brazos. En esta postura, la elevación y el equilibrio proceden del abdomen, espalda y caderas – activa dichos músculos para estabilizar y levantar el torso y piernas. Al mismo tiempo, levanta el esternón hacia el cielo y aprieta las piernas con la cara interna de los muslos en contacto.

**Beneficios:** Esta postura genera integración estructural y equilibrio al tiempo que refuerza y tonifica la pared abdominal y los flexores de la cadera. Estabiliza la espalda y el torso gracias al fortalecimiento bilateral de los abdominales oblicuos, lo cual proporciona apoyo interno a la parte baja de la espalda. Además, limpia los órganos alojados en el vientre.

**Modificaciones/Factores de riesgo:** **1)** Cuidado con arquear o hiper-extender la parte baja de la espalda. Pon énfasis en el cierre abdominal y haz que las costillas, en la cara anterior del torso, desciendan. **2)** Si levantar ambas piernas resulta demasiado arduo, se pueden doblar un poco las rodillas o trabajar con un pie en el suelo. Otra opción es mantener las manos en el suelo mientras se estiran las piernas. **3)** Para la elevación con los tobillos cruzados, coloca un apoyo a cada lado del cuerpo para lograr más altura.

**Elemento espiritual:** La respiración es lo que te ancla. Siempre está ahí, debajo de la nariz. Contempla su flujo y reflujo mientras te deslizas por las aguas cristalinas de tu mente ecuánime.

**Bandha:**

**Drshti:**

**Chakra:**

**Postura Preparatoria:**

**Postura de seguimiento:**

**Categoría:**

**Observaciones adicionales:**

## **Cuervo de lado Parsva Bakasana**

**Parsva: de lado Baka: Cuervo Asana: Postura**



**Alineación:** **1)** Desde una postura agachada, con los talones en el suelo, (o apoyados en una manta si no llegan a tocar) y con las piernas y pies juntos, exhala, suaviza el abdomen y rota todo el cuerpo hacia la derecha. Coloca el tríceps izquierdo en la parte exterior del muslo derecho. **2)** Inhala y alarga la columna y lleva el hombro derecho un poco más hacia atrás, haciendo una sutil inclinación hacia detrás (para profundizar la torsión). Exhala e intensifica la torsión por debajo del ombligo, e intenta conectar la parte más superior del tríceps con el muslo (lo más cerca a la axila posible). Haz esto las veces que haga falta hasta encontrar la torsión más profunda. **3)** Encuentra un punto presionando con el brazo izquierdo por encima la rodilla derecha donde puedas fijar la postura, asegurando tu estabilidad. Esto permitirá que la piel de la parte superior del brazo esté rotada hacia fuera. Mantén ese contacto durante toda la postura. **4)** Agáchate de nuevo, y coloca la mano izquierda cerca del pie derecho. Inclínate hacia delante para colocar la palma derecha en el suelo (anchura de los hombros), en una línea diagonal. Inclínate más hacia delante, buscando alinear el centro del abdomen entre los brazos. Esto no será exacto, pero desde aquí, podrás empezar a buscar el equilibrio desde el “sentir” hasta que los pies se levanten fácilmente del suelo. **5)** Mantén los pies juntos, proyectando la parte interna de los pies hacia fuera, llevando los talones hacia los glúteos. El brazo izquierdo se puede mantener un poco doblado, pero estíralo lo máximo posible. **6)** Para la plena expresión de la postura, estira el brazo derecho completamente. Mientras que levantes el hombro derecho, profundizas más en la torsión. Levanta el pecho y la cabeza y mira hacia delante. Respira equilibradamente durante 20 segundos antes de bajar y hacer el otro lado.

**Beneficios:** Fortalece los brazos y muñecas. Tonifica el abdomen y la columna vertebral. Tiene los mismos beneficios que una torsión profunda sentada. Mejora el equilibrio.

**Modificaciones/Factores de riesgo:** **1)** Contraindicaciones: lesión de muñecas o espalda baja. **2)** Para asegurar el equilibrio, apoya la frente en un bloque o bolster mientras que levantas los pies.

**Bandha:**

**Drshiti:**

**Chakra:**

**Postura Preparatoria:**

**Postura de seguimiento:**

**Categoría:**

# La Postura de la Puerta Parighasana

## Parigha: Puerta Asana: Postura



**Alineación:** Desde la postura de *cuadrupedia*, extiende la pierna izquierda al lateral con la planta en el suelo y los dedos del pie apuntados hacia fuera. La rodilla izquierda apunta hacia arriba y el talón y la rodilla derecha están en línea. Transfiere tu peso a la rodilla y el pie y pon el torso erguido por encima de la cadera. Suelta la mano izquierda para ponerla sobre la tibia o tobillo izquierdos, eleva el brazo derecho hacia el techo, y luego en la exhalación inclínate hacia la izquierda alargando el brazo derecho a lo largo de la oreja. Gira levemente el pecho hacia el techo para abrirlo y haz aquí al menos tres respiraciones profundas. Luego repite con el lado opuesto.

**Beneficios:** Aumenta la capacidad pulmonar y estimula los órganos abdominales. Mejora la flexibilidad de la columna vertebral y la circulación. Tonifica y fortalece los músculos abdominales.

**Modificaciones/Factores de riesgo:** **1)** Contraindicaciones: lesiones de rodillas. **2)** Si tienes las rodillas delicadas, puedes colocar una manta por debajo para apoyarlas. También se puede trabajar sentada en una silla de la misma forma. **3)** Para la postura completa, inclínate lo más profundamente posible acercando el costado a la pierna. Coloca el dorso de la mano en el empeine y alarga el brazo a lo largo de la oreja y junta las palmas.

**Bandha:**

**Drshti:**

**Chakra:**

**Postura Preparatoria:**

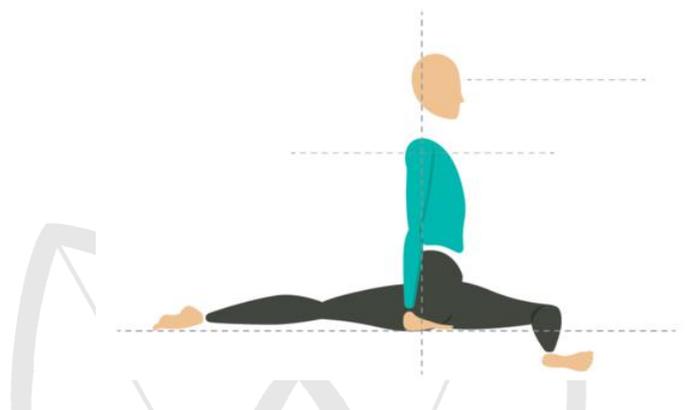
**Postura de seguimiento:**

**Categoría:**

**Observaciones adicionales:**

## La (media) Paloma Eka Pada Rajakapotasana

Eka: Uno Pada: Pie Raja: Rey Kapota: Paloma Asana: Postura



**Alineación:** Desde *Adho Mukha Svanasana* (o desde cuadrúpeda), mira entre las manos y pon el pie derecho en la parte externa de la mano izquierda; luego coloca la rodilla derecha cerca de la mano derecha y baja la cadera derecha hasta el suelo. Busca situar la pantorrilla lo más paralela posible al borde frontal de la esterilla. Según lo rígidas que tengas las caderas, eso puede resultar difícil, o sea, que procura trabajar en una posición que te sea cómoda. Si es posible, flexiona el pie derecho. Por último, relaja la parte superior del cuerpo hacia delante por encima de la espinilla derecha, y pon los brazos rectos delante de ti y la frente en la esterilla. Procura cuadrar la parte anterior del torso hacia el suelo, mantener las caderas cuadradas y el sacro totalmente equilibrado. La pierna y el pie traseros deben estar estirados y rectos hacia atrás.

**Beneficios:** En esta postura estiramos el músculo piramidal, muy conocido por encontrarse muy rígido en atletas y corredores. La posición de cada pierna ofrece apertura a distintas partes del cuerpo. La pierna delantera abre el grupo de rotadores en la parte exterior de las caderas y glúteos, y la trasera estira el psoas y los flexores.

**Modificaciones/Factores de riesgo:** 1) Si hay lesiones en las rodillas o problemas en la articulación sacroilíaca, o si resulta incómoda la postura, haz la postura de enhebrar la aguja, manteniendo el pie de arriba en una flexión activa para proteger el tobillo y la rodilla. 2) Si una de las cadera baja más que la otra, y no puedes mantenerlas equilibradas, coloca mantas por debajo para nivelar el sacro.

**Elemento espiritual:** Frena mentalmente y expándete en la plena aceptación del momento presente: todo lo que estás sintiendo es lo que está ocurriendo. No intentes cambiar nada. Respira, sé testigo de ello y suéltate. Deja que este momento sea exactamente como es, y observa con una mente en calma como se va desplegando cada instante. Permítete ser exactamente cómo eres, así pasarás a través de tus propias resistencias.

**Bandha:**

**Categoría:**

**Drshiti:**

**Observaciones adicionales:**

**Chakra:**

**Postura Preparatoria:**

**Postura de seguimiento:**

## ***El Puente Setu Bandhasana***

### **Setu: Puente Bandha: Cierre Asana: Postura**



**Alineación:** Acostado boca arriba, pon los pies a la altura de las caderas y paralelos. Bascula la pelvis y mete el cóccix para adentro. En la inspiración levanta caderas y rodillas sobre los tobillos. Contrae los cuádriceps, isquiotibiales y nalgas. Rota la cara interna de los muslos hacia el suelo. Enraízate con las plantas de los pies y levanta las caderas. Acerca ambas escápulas bajo el torso, entrelaza los dedos y aprieta las manos. Haz presión contra el suelo con las palmas y con la parte superior de los brazos. En la inspiración expande la caja torácica. En la espiración, empuja con los pies y parte alta de los brazos hacia el suelo y levanta más las caderas. Relaja la garganta y la cara.

**Beneficios:** Esta postura ofrece muchos beneficios: aporta fuerza al cuerpo y expande el centro cardíaco; estira la pared abdominal; tonifica las nalgas y los muslos; estabiliza, libera y alivia la parte baja de la espalda. Abre el cuerpo que respira, creando una conciencia y un ritmo nuevo.

**Modificaciones/Factores de riesgo:** **1)** Si notas tensión en las rodillas, pon los talones un poco más lejos de los isquiones o juega con la apertura de los pies. Puedes abrir los dedos ligeramente hacia fuera para mayor comodidad. **2)** Dejar que las rodillas se abran o que vayan más allá de los dedos de los pies provoca tensión en los ligamentos de la rodilla. **3)** Trabaja según tus capacidades aunque ello implique dejar la elevación a medias.

**Elemento espiritual:** No tengas otra agenda que el presente más absoluto. Utiliza la respiración para conectar la mente al aquí y al ahora y contempla cómo se despliegan los momentos ante ti. No importa ni el estrés, ni la presión, ni la adversidad que conlleva el momento presente, quédate en el cuerpo, quédate con tu respiración. Cada vez que la mente comience a vagabundear, vuelve a empezar. Si pierdes presencia y te sumerges en los patrones mentales, no pasa nada. Date cuenta de ello y vuelve a empezar.

**Bandha:**

**Drshti:**

**Chakra:**

**Postura Preparatoria:**

**Postura de seguimiento:**

**Categoría:**

**Observaciones adicionales:**

## **Postura Mudra (Inversión Restauradora) Viparita Karani**

**Viparita: Invertido Karani: Gesto o Mudra Asana: Postura**



**Alineación:** Sentado de lado junto a la pared con las rodillas dobladas, tumbate con la pared frente a ti, subiendo las piernas para apoyarlas. Si estás usando un soporte debajo de tu cuerpo, dobla las rodillas, las plantas de los pies en contacto con la pared y eleva la pelvis, al mismo tiempo coloca el accesorio por debajo, cuidando de colocarlo bien antes de volver a bajar la pelvis. Levanta y suelta la base del cráneo alejándola de la nuca y suaviza la garganta. No empujes la barbilla contra el esternón, mejor permite que el esternón ascienda hacia la barbilla. Abre las escapulas, alejándolas de la columna y relaja los brazos a los lados, palmas hacia arriba. Mantén las piernas relativamente activas para mantenerlas verticales. Usa la respiración para enraizar la cabeza de los fémures contra la pared y poder relajar el ingles. La columna, la pelvis, y el peso de la barriga se rinden al suelo. En la postura, imagina que cada inhalación desciende a través de tu torso y presiona las cabezas de los fémures más cerca de la pared. Asegúrate de quitar todos los accesorios antes de girar para salir de la postura.

**Beneficios:** En general, los asanas invertidas suelen verse como posturas avanzadas, no aptas para principiantes. Sin embargo, *Viparita Karani* es una postura que todos, sin importar su nivel, pueden realizar. Es una postura restaurativa que nos aporta muchos de los beneficios comunes de las inversiones. Además, alivia piernas y pies contraídos/acalambrados y estira suavemente la parte posterior de las piernas, parte anterior del torso y la nuca. Puede aliviar dolor de espalda y calma la mente.

**Modificaciones: 1)** Hay dos cosas que hay que determinar sobre el apoyo: su altura y su distancia de la pared. Si eres una persona poco flexible, el apoyo debe ser más bajo y colocado un poco más lejos de la pared. Si eres más flexible puedes usar un apoyo que sea más alto y colocado más cerca de la pared. También tu distancia de la pared depende de tu altura, si eres más alto puede que estés más cómodo un poco más lejos de la pared y siendo más bajo, más cerca a la pared. Experimenta con las distancias hasta encontrar la postura óptima para ti. **2)** Si la zona cervical está muy aplanada, puedes colocar una pequeña toalla enrollada debajo de la nuca.

**Drsti:** Suaviza los ojos, mirada interna hacia corazón

**Ajuste:** Con la exhalación, sujete los muslos a la pared y deje que su torso se derrame sobre el cojín lejos de la pared y caiga al suelo. La profe puede ayudar a sostener las cabezas de los huesos del muslo en la pared. Se puede también extender las manos alrededor de la parte delantera de los muslos, justo donde se unen a la pelvis. Al inhalar, ella debe empujar los muslos más cerca de la pared y, mientras exhala, debe sostenerlos firmemente contra la pared mientras suelta el torso hacia la gravedad. Repita por varias respiraciones.

**Observaciones adicionales:**

## La Plancha Lateral Vasisthasana

Vasisth: rico, excelente Asana: Postura



**Alineación:** Imagina tu cuerpo prensado entre dos láminas de cristal. Talones, caderas y corazón en línea. Cóccix hacia los talones. Cadera de arriba en la vertical de la de abajo. Levanta las caderas; que no se hundan. Alinea todas las articulaciones de los brazos en una línea recta. Aleja los brazos el uno del otro creando una extensión y una tracción que pase por pecho, hombros y brazos. Los omóplatos descienden por la espalda distanciándose de las orejas. Abre el pecho.

**Beneficios:** Esta postura, utilizando el propio peso corporal como resistencia, tonifica y fortalece los brazos y el torso por delante y por detrás. Vasisthasana integra las dos mitades del cuerpo, superior e inferior, y hace trabajar toda la musculatura del cuerpo como una sola fuerza coordinada.

**Modificaciones/Factores de riesgo:** 1) Se puede poner la rodilla inferior en la esterilla, directamente bajo la cadera, y bajar el pie de arriba apoyando la planta plana en el suelo. Con la rodilla en dicha posición, la mano derecha, la rodilla y el pie de atrás tienen que estar en línea. 2) Si la mitad superior del cuerpo y la pelvis se hunden, la muñeca, el hombro y el cuello van a tener que aguantar demasiada presión. No intentes sacar mucho el pecho para abrirlo; eso arqueará excesivamente la espalda e impedirá que el cuerpo esté en un solo plano.

**Enfoque espiritual:** La práctica del yoga es un proceso de desaprender. Tenemos que desaprender todo lo que creíamos y lo que nos han dicho sobre nosotros mismos. Empieza a creer en lo que sabes de corazón que es verdad; empieza a creer en tu maestro interior. Empieza a creer en lo que ves, sabes y sientes.

**Bandha:** Uddīyana-bandha, mūla-bandha Drsti: A la uña del pulgar

**Postura Preparatoria:**

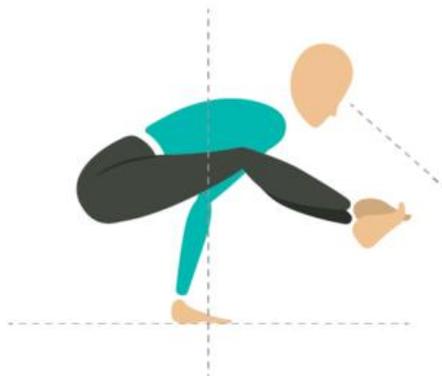
**Postura de seguimiento:**

**Categoría:**

**Chakra:**

## **Equilibrio con presión de brazos Bhujapidasana**

### **Bhuja: Brazo Pida: Presión Asana: Postura**



**Alineación:** Ponte de pie con los pies separados a la anchura de las caderas. Mientras que te inclinas hacia delante, dobla las rodillas y mantén las caderas altas. Pasa el brazo derecho debajo y por dentro de la pierna derecha, y rodéala hacia fuera. Pon la parte trasera del muslo en contacto lo más alto que puedas con la parte superior del brazo, la palma de la mano plana en el suelo, justo al lado del pie derecho, los dedos apuntados hacia delante. Ahora, pasa el brazo izquierdo entre la otra pierna, igual, palma al suelo junto al pie izquierdo. Mantén las caderas elevadas para no aplastar la parte superior del brazo y quedarte suspendido a medio camino, incapaz de seguir avanzando. Dobla codos, inclínate hacia delante y poco a poco, junta los pies y llévalos hacia delante. Elévate por la zona abdominal y levanta la cabeza para mirar hacia delante. Pasa más peso a las palmas de las manos y levanta los pies en el aire para cruzar los tobillos. Pon los brazos rectos y mantén la postura 5 a 10 respiraciones. Descansa y repite el ejercicio con los pies cruzados al revés.

**Beneficios:** Fortalece los brazos, las muñecas y tonifica los abdominales. Mejora el equilibrio.

**Modificaciones/Factores de riesgo:** 1) Contraindicaciones: lesiones de espalda baja, hombros, codos o muñecas. 2) Para los principiantes, para estabilizarse y facilitar el equilibrio, se pueden apoyar las nalgas en unos bloques o un bolster.

**Bandha:** Uddīyana-bandha, mūla-bandha Drsti: Hacia delante.

**Postura Preparatoria:**

**Postura de seguimiento:**

**Categoría:**

**Chakra:**

## Doble Paloma (Firelog) Agnistambhasana

*Agni: Fuego Stambha: Estatua*



**Alineación:** Pon una pantorrilla sobre la otra con las piernas en ángulo recto. Coloca el tobillo del pie de arriba en el exterior del muslo de abajo. Flexiona la punta de ambos pies hacia adentro para proteger la rodilla. Alarga la columna. Camina las manos hacia delante y relájate hacia el suelo, echando el cuerpo hacia delante y dejando que la cabeza cuelgue, o bien coloca ambas antebrazos ejerciendo cierta presión sobre la rodilla de arriba y el tobillo. Si puedes, lleva la frente a la esterilla. Relaja la cara y los ojos. Envía tu respiración a lo más hondo de la pelvis como si estuviese hueca.

**Beneficios:** Constituye un intenso estiramiento de la cadera, glúteo y piramidal, que realmente te abre. También estira y fortalece las ingles, los muslos, los gemelos, y órganos internos. Estimula suavemente los órganos abdominales que ayudan a regular el sistema digestivo y el metabolismo.

**Modificaciones/factores de riesgo:** Esta postura le resulta difícil a muchas personas, así que siempre es aconsejable ofrecer variantes: desde la posición sedente, pon los pies planos en el suelo con las rodillas flexionadas. Levanta un pie y llévalo al muslo contrario. Pon las manos en el suelo tras las caderas y desplázalas, moviendo el torso hacia las piernas hasta sentir un profundo estiramiento en la nalga.

**Enfoque espiritual:** Thoreau dijo: “Vuelve tu mirada al interior y hallarás mil regiones de tu mente que todavía no han sido descubiertas. Recórrelas y sé un experto en cosmografía local”. ¿Dónde se encuentran esas regiones inexploradas de tu interior?

**Bandha:** Uddiyana-bandha, mūla-bandha

**Postura Preparatoria:**

**Postura de seguimiento:**

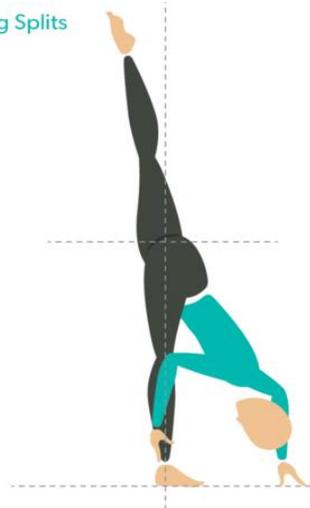
**Categoría:**

**Chakra:**

## Urdhva Prasarita Eka Padasana

Urdhva: **Arriba** Prasarita: **Estirado** Eka: **Uno** Pada: **Pie**

Standing Splits



**Alineación:** De pie en Tadasana. Espira e inclina el tronco hacia delante. Con la mano derecha, agarra el tobillo derecho por detrás. Apoya la mano izquierda en el suelo al lado del pie derecho, y la cabeza o la barbilla en la rodilla derecha. Eleva la pierna izquierda tanto como te sea posible. Estabiliza ambas rodillas. Mantén los dedos de los pies de la pierna elevada apuntando hacia arriba. La pierna levantada tiende a rotar hacia fuera externamente, levantando la cadera y girándola hacia la izquierda. Intenta mantener la pelvis paralela al suelo, rotando hacia adentro la pierna derecha. Mantén las piernas rectas de forma que las rodillas y los dedos de los pies apunten rectos hacia delante (y no hacia fuera ni hacia dentro). Dirige la energía a ambas piernas por igual. Permanece en la postura unos 20 segundos con respiración regular. Inspira, baja la pierna izquierda al suelo y vuelve a Tadasana. Repite la postura sobre el otro lado, manteniendo la pierna izquierda en el suelo y la pierna derecha arriba. Permanezca en la postura el mismo tiempo en ambos lados.

**Beneficios:** Esta postura tonifica y estira los músculos de las piernas y fortalece las articulaciones. Reduce la grasa alrededor de las caderas. Estimula la zona digestiva y riñones. Calma la mente.

**Modificaciones/Factores de riesgo:** 1) Contraindicaciones: lesiones espalda baja, rodillas o tobillos. 2) Se puede elevar la pierna por detrás con la ayuda de una pared a la parte trasera de una silla.

**Bandha:** Uddiyana-bandha, mūla-bandha

**Drshti:**

**Postura Preparatoria:**

**Postura de seguimiento:**

**Categoría:**

**Chakra:**

## *La Torsión Supina Supta Parivartanasana*

*Supta: Reclinado Parivarta: Girado Asana: Postura*



**Alineación:** 1) Acostado boca arriba con las rodillas dobladas cerca del pecho y los brazos en cruz. Mantén las rodillas cerca del cuerpo y con un saltito mueve los glúteos hacia la izquierda (como 15cm). Poco a poco desplaza las piernas al lado derecho, apuntando hacia el codo. Relaja las rodillas y pies hasta que descansen en el suelo. Si no llegan a tocarlo, apóyalos en una manta doblada. Gira la cabeza a la izquierda. Ahora, dirige la atención a liberar activamente las partes del cuerpo que todavía están tensas. Comprueba glúteos, espalda, hombros y cara. Quédate en la postura 1 o 2 minutos. Para incorporarte, gira primero la cabeza hacia el centro, levanta la rodilla de encima y mantenla en el aire, luego mueve la otra pierna y procede a realizar el ejercicio en el otro lado. 2) Si las piernas pueden alcanzar como mínimo un ángulo de 90°, se puede avanzar a la postura completa, desde la torsión con rodillas dobladas en el suelo, estira ambas piernas desde los talones y apunta los dedos de los pies hacia la mano – si puedes agarra los pies. Para profundizar, aleja el talón superior mientras gires los músculos abdominales en la otra dirección. Ancla en el suelo el lado izquierdo del tronco, así como el hombro de este mismo costado.

**Beneficios:** Esta postura “escurre” los órganos internos y elimina toxinas del cuerpo. Inunda de sangre rica en nutrientes la parte media del cuerpo y la columna, y ayuda a calmar una mente emocional inquieta, dando paso a un nuevo sentido de serenidad y paz.

**Modificaciones/Factores de riesgo:** 1) No permitas que las rodillas se queden por debajo de la línea de la pelvis; esto pondrá presión en las vértebras inferiores de la columna. Con las rodillas colocadas más hacia arriba, la rotación es la correcta tanto para la columna, los músculos paraespinales, como para los órganos. 2) Mantén el brazo y omóplato izquierdos en el suelo para no sobrecargar el hombro, cuello y desalinear la columna cervical.

**Enfoque espiritual:** Tendemos a pensar que abandonarnos es renunciar a nuestro poder. Pero entregarnos no es algo pasivo. No es tirar nuestro poder, es expandirlo mediante la fe y una disposición a soltar todo lo que creemos saber.. todo lo que queremos lograr luchando... todo lo que pensamos que necesitamos obtener.

**Bandha:** Uddīyana-bandha, mūla-bandha

**Drsti:** Hacia arriba o el lado contrario de las piernas.

**Postura Preparatoria:**

**Postura de seguimiento:**

**Categoría:**

**Chakra:**

# Savasana

## Sava: Cadáver Asana: Postura



**Alineación:** Estírate boca arriba, con las piernas estiradas y separadas. Los brazos a lo largo del cuerpo a unos quince centímetros del mismo, con las palmas mirando hacia arriba. Acerca los omóplatos entre sí, lo cual permitirá que el pecho se expanda y la respiración gane en profundidad. Imagina que la punta inferior de cada escápula está ascendiendo diagonalmente para levantar la parte superior del esternón. Alarga (mentalmente) la distancia entre la cabeza y el cuello, entre los brazos y los hombros y entre las piernas y las caderas. Alarga la columna en el suelo pero respetando su curvatura natural (una suave retroversión de la pelvis). Cierra los ojos y aquieta todo el cuerpo. Lo ideal sería quedar en la postura de diez a veinte minutos para que el sistema nervioso asimile todo lo bueno que has hecho con tu práctica.

**Beneficios:** Esta postura señala la conclusión de la práctica de asanas y la puerta entrada a un estado meditativo más profundo: un nuevo comienzo. El descanso profundo hace que las ondas cerebrales pasen a estado alfa, el estado de la creatividad, del despertar espiritual y del rendimiento máximo. Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve. Reduce el cansancio, el dolor de cabeza, hipertensión e insomnio. Relaja toda la musculatura del cuerpo.

**Modificaciones/Factores de riesgo:** 1) Si notas tensión en espalda baja, coloca un bolster o una manta enrollada debajo de las rodillas. 2) Una manta o un cojín para apoyar la cabeza puede aliviar tensión en el cuello, pero es importante no perder la línea de la columna si elevas mucho la cabeza. 3) Acabamos con la práctica rodando hacia un lado a postura fetal.

**Elemento espiritual:** El arte de la relajación es un desafío muy grande para algunas personas. Cuando acoges sinceramente este momento como una oportunidad de curación, utilizas una energía que te hace avanzar en tus esfuerzos físicos. Nuestro mayor logro no es el resultado de lo que hacemos, de lo que conseguimos o de lo que acumulamos, sino de quienes somos, y eso puede cambiar simplemente al experimentar una transformación interior.

### Observaciones adicionales:

- Hablar y pacifica los cinco sentidos
- Opciones para embarazadas (lado izquierdo para aumentar la sangre y los nutrientes que fluyen hacia la placenta).