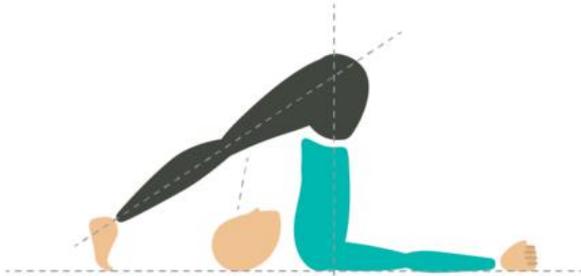


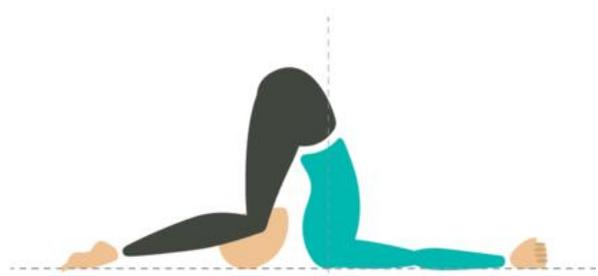
El Arado y el Sordo Halasana y Karnapidasana

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 palones, tobillos, abrazar 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, baja las rodillas hacia la frente y los talones hacia las caderas.

Elemento espiritual: 1) Si los pies no lleguen 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.