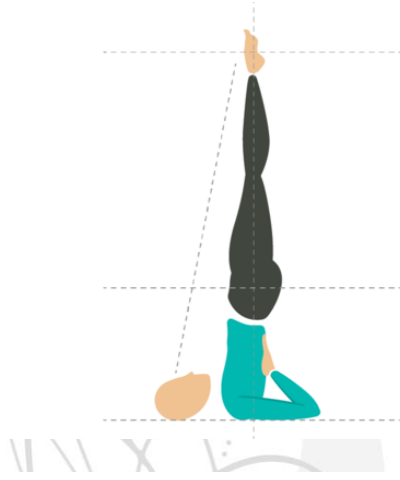


La Vela Salamba Sarvangasana

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 tiroides 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 autentico poder personal.