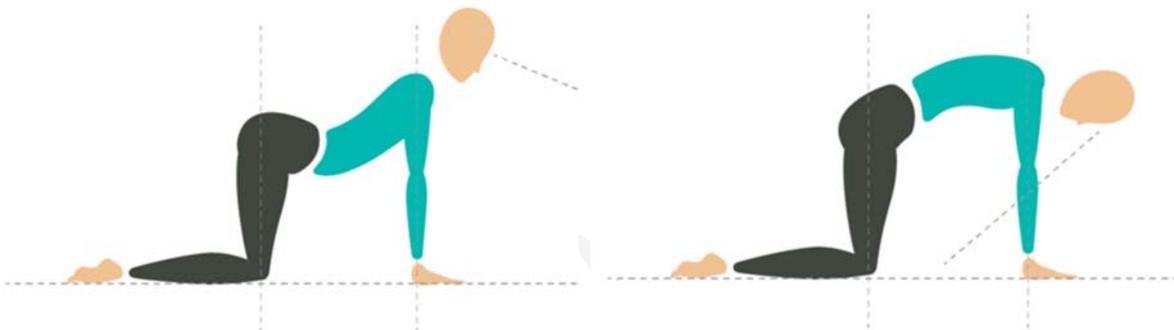


## **La vaca y el gato** *Bitilasana y Marjaryasana*

*Bitila: Vaca* *Marjara: gato* *Asana: Postura*



**Alineación:** Empezando en cuadrúpede: rodillas debajo de caderas y muñecas, codos y hombros en línea y perpendicular al suelo.

1. Al inhalar, inclina el cóccix arriba hacia el techo, abre el pecho entre los brazos y mira hacia arriba. Tira las palmas energéticamente hacia las rodillas para intensificar la contracción en la parte posterior del cuerpo.

2. Al exhalar, arquea el cóccix hacia abajo, succiona la barriga hacia dentro, presiona las palmas al suelo para ensanchar el espacio entre las escapulas, y relaja la cabeza hacia abajo. Para intensificar la apertura del cuello, estira la nariz hacia el hueso púbico mientras que presiones las palmas energéticamente hacia abajo y hacia delante.

Mueve en sincronización con la respiración, inhalando con la vaca y exhalando con el gato. Después de haber practicado un tiempo, puedes empezar la vaca y el gato con la base de la columna y ondular hacia la coronilla, moviendo la columna como una ola.

**Beneficios:** Aumenta la circulación por toda la columna vertebral. Previene o alivia el dolor de espalda. Flexibiliza la espalda, el cuello y la caja torácica. Endereza la espalda y corrige las malas posturas. Fortalece la muñeca, músculos de los antebrazos (pronador redondo y palmar mayor) y los hombros (deltoides). Masajea los órganos internos del abdomen y así mejora la digestión. Otro efecto de esos masajes abdominales es mejorar la circulación sanguínea.

**Modificaciones:** Para lesiones de rodillas, coloca una manta por debajo o si no es suficiente, se puede hacer estos mismos movimientos sentados. Para personas con mucha rigidez, mejor empezar con movimientos más suaves y fluidos, sin movimientos grandes con la cabeza.

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