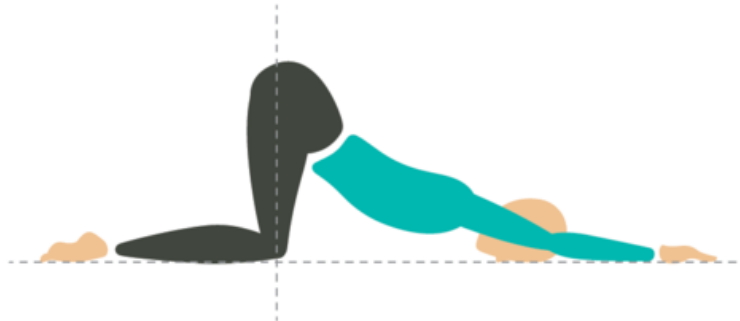


Postura del cachorro (heart melting) Anahataasana

Anahata: Corazón Asana: Postura



Alineación: Empezando en cuadrúpede, manos debajo de hombros, rodillas debajo de caderas, empieza a andar las manos hacia delante. Exhala, mueve los glúteos ligeramente hacia detrás y extiende los brazos sin bajar los codos al suelo, mantén los brazos activos. Relaja la frente al suelo. Mantén una curva suave en la zona lumbar de la columna vertebral. Para sentir un buen estiramiento a lo largo de la espina dorsal, presiona las palmas en el suelo y dirige las caderas hacia los talones. Mantén la postura 30 segundos a un minuto y siente como la espalda se extiende en ambas direcciones.

Beneficios: Esta postura que es una cruce entre Perro boca abajo y niño, alarga toda la columna abre los hombros, el pecho y calma la mente.

Modificaciones: Si hay mucha rigidez en los hombros o cuello, dobla los codos y relajalos en el suelo. Si hay mucha rigidez en el cuello se puede colocar un bloque o una manta debajo de la frente. Cuando se va liberando la rigidez y ganando flexibilidad, se puede colocar la barbilla en el suelo para abrir el cuello. Si hay una lesión en la rodilla se puede colocar una manta debajo de las rodillas o hacer la postura del niño o perro boca abajo. Se puede proteger las rodillas colocando una manta enrollada o un bolster entre los muslos.

Bandha: Uddīyana-bandha, mūla-bandha