Postura del niño *Balasana*

Bala: ***Niño*** *Asana:* ***Postura***

Alineación: Desde la cuadrúpede con los empeines planos en el suelo, lleva hacia atrás el peso de las caderas hasta que las nalgas descansen sobre los talones. Junta los dedos godos de los pies y separa las rodillas hacia los bodes de la esterilla. Extiende los brazos rectos hacia delante con las palmas en contacto con la esterilla. Lleva la frente hasta el suelo y descansa profundamente. Respira libre y plenamente para tranquilizarte y centrarte. Penetra en el ahora y ¡ama tu cuerpo!

Beneficios: Abre suavemente las caderas, los muslos, los tobillos. Calma el cerebro y alivia estrés, cansancio y fatiga. Elimina rigidez de la espalda, los hombros y el cuello (siempre cuando el torso y la frente estén apoyados). Se trata de una postura de descanso que hace disminuir la frecuencia cardíaca y que reposa todo el cuerpo, permitiendo su recuperación. Los principiantes deben saber que pueden volver a esta postura las veces que sean necesarios durante la práctica. Date permiso para descansar, para cuidar de ti mismo. Aunque el niño es una postura de descanso, no es lo mismo que dejarse caer sobre la esterilla para recuperar el aliento. Si te paras de golpe y dejas vagar la mirada por la sala, tu energía se dispersa. Todo el alineamiento de la postura busca interiorizar y rehacer tu energía, manteniéndote orientado hacia dentro.

Modificaciones: Hay varias opciones para colocar tus brazos. Para relajar la zona de los hombros y la cintura escapular, coloca los brazos paralelos junto al cuerpo con las palmas mirando hacia el cielo. Si la frente no llega al suelo, se puede colocar una manta, un bloque, o las manos debajo de la frente.

Enfoque espiritual: Esta postura te ofrece la oportunidad de experimentar una entrega espiritual. Nos pasamos la vida resistiéndonos a la idea de rendirnos; la consideramos una debilidad, un abandono. Entonces, de retente, llegamos a un punto en que nos damos cuentra de que el momento de “soltar” no es final de la vida, sino su auténtico comienzo.