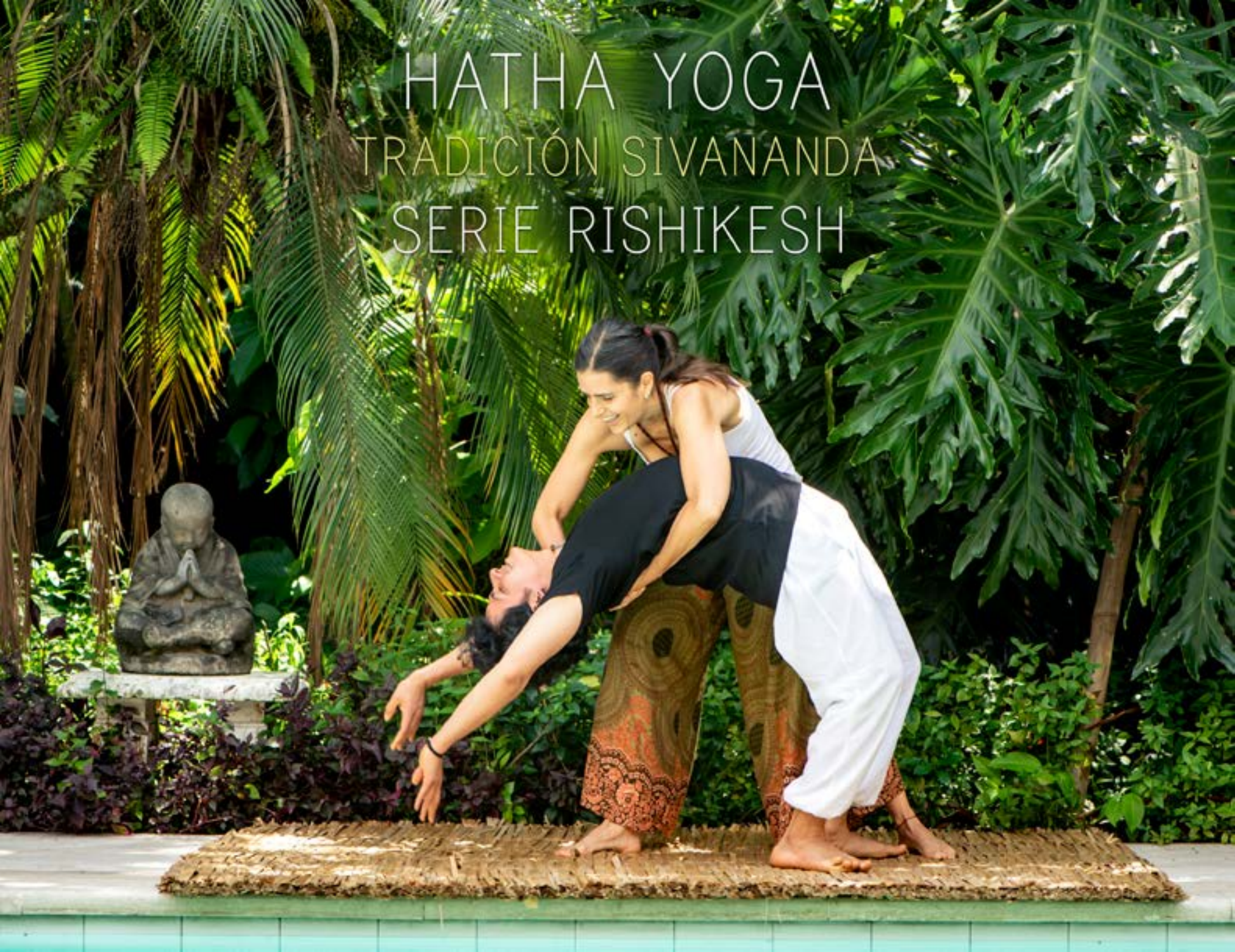
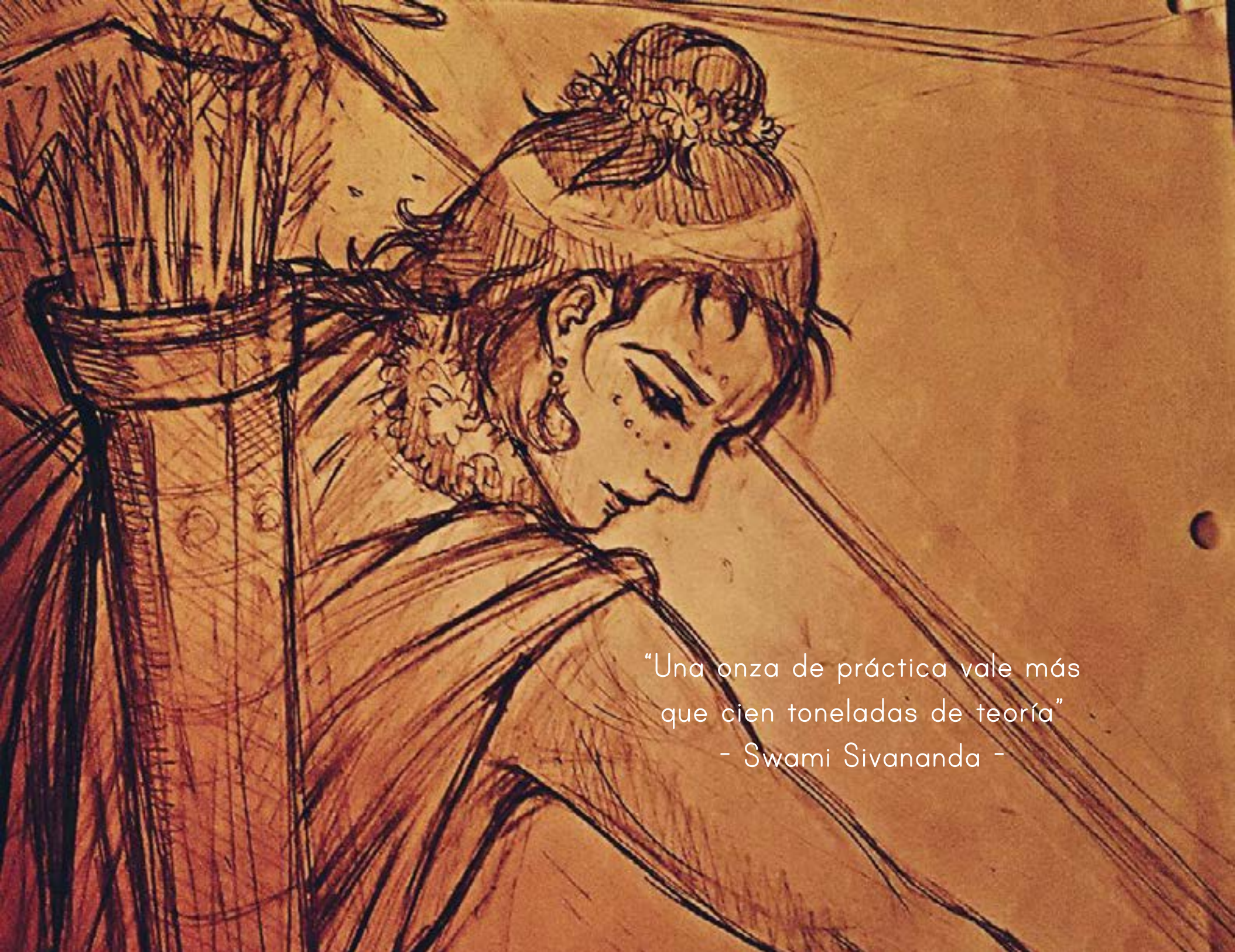
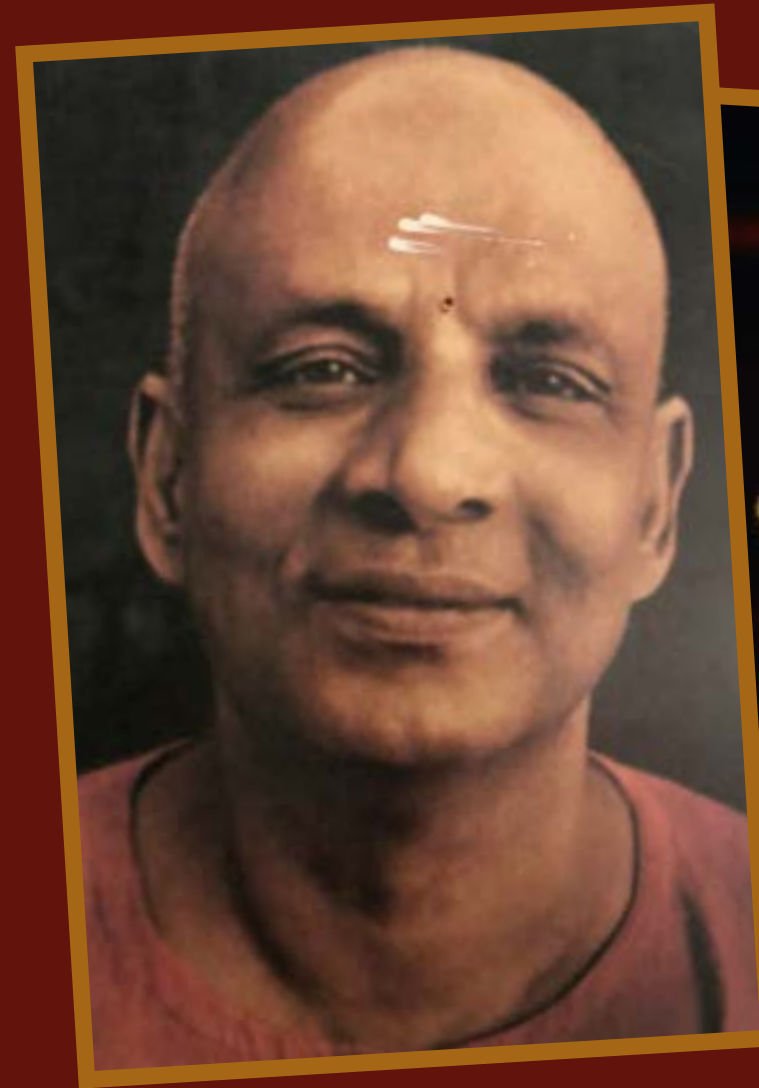


HATHA YOGA
TRADICIÓN SIVANANDA
SERIE RISHIKESH

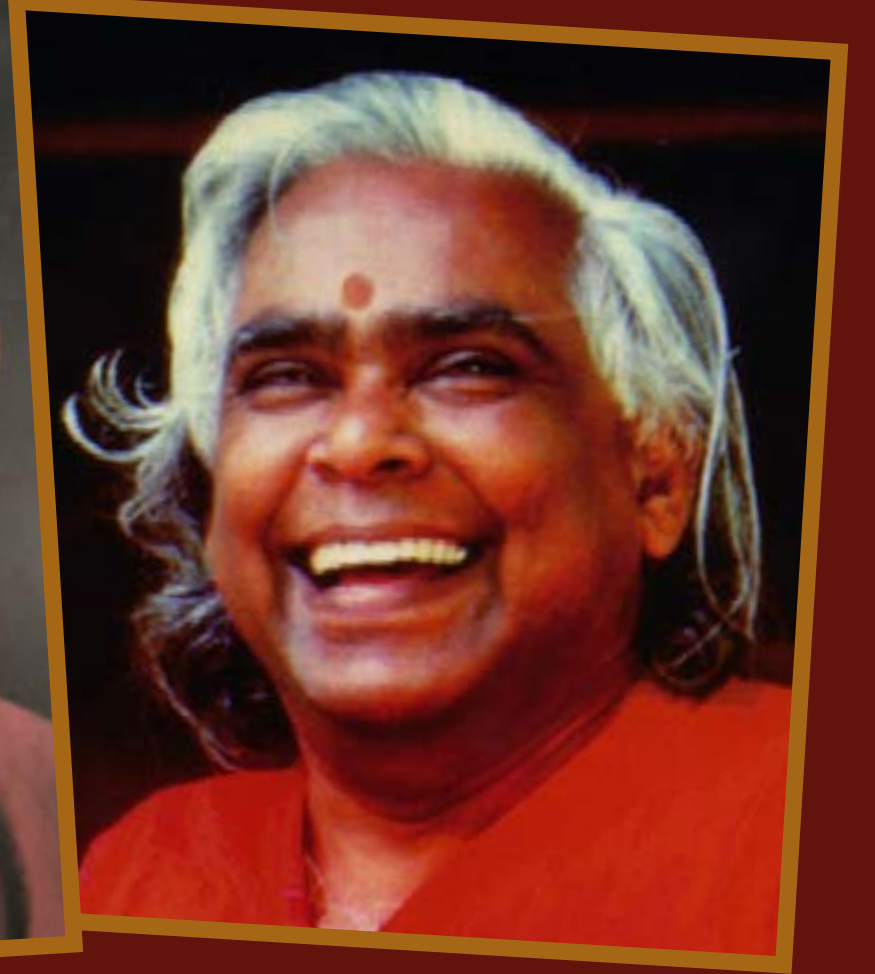




“Una onza de práctica vale más
que cien toneladas de teoría”
- Swami Sivananda -



SWAMI SIVANANDA



SWAMI VISHNUDEVANANDA

CRÉDITOS

“Hatha yoga Tradición Sivananda Serie Rishikesh”

Escrito por: Cristina Mejía - Nirmala -

Producción: Atman yoga

San Rafael, Antioquia, Colombia

2020

Revisión de textos:

Andrea Aguirre

Omkari

Diseño y diagramación:

Elizabeth Ocampo Tabarez

Andrea Aguirre

Patricia Garcia Vélez

Diseño de portada:

Andrea Aguirre

Fotógrafos:

SEIS AUDIOVISUAL -Isabel Castaño-

Carolina Osorio López

Manuel Alejandro Bonnells

Modelos:

Andrea Fernández -Radha-

Andrés Anaya -Anjaneya-

Esther Johana Valencia



Fundación
Atman Yoga
Tradición Sivananda



Manuel Alejandro Bonnells e Isabel Castaño

Andrea Fernández - Radha -

Cristina Mejía - Nirmala -

AGRADECIMIENTOS

A Swami Sivananda y Swami Vishnu.

A todo el linaje del yoga.

A los maestros actuales a través de los cuales tenemos este conocimiento: Swami Swaroopananda, Swami Brahmananda y a todos los Swamis y yoguis de la organización de yoga Sivananda que están propagando esta secuencia de yoga tan espectacular. A Radha, Joha y Anjaneya “los modelos” por hacer este trabajo sin ninguna remuneración en espíritu de karma yoga.

A las diseñadoras: Patri, Ela. Y a Andre por persistir hasta el final. A Manuel, Isa y Caro por las fotos tan hermosas.

A Andrea La Maga por el apoyo en el proyecto de Yoga Prenatal. A Omkari y a todo el equipo por el apoyo incondicional y muy eficiente.

Y a todos los que no mencioné que saben que están haciendo todo esto posible.

Los quiero mucho.

OM

YOGA ES UNA EXPERIENCIA



El yoga es el arte y la ciencia para florecer: desarrollar todo nuestro potencial físico, energético, mental, emocional y espiritual. Y la tecnología para conectarnos con Dios.

Lo que los maestros del yoga y de todas las otras tradiciones espirituales nos están diciendo continuamente, es que tenemos mucho más potencial de lo que pensamos y el yoga desvela la conciencia para poder manifestarlo.

La palabra yoga se deriva de la raíz *yuj* que significa unir, conectar, integrar, armonizarse, sintonizarse, entonarse. Yoga significa “unión”, unión con uno mismo y con la totalidad.

Lo primero que ocurre cuando se practica este conocimiento es que las células, órganos y sistemas del cuerpo se sincronizan y armonizan entre sí por el bienestar del cuerpo y el mundo, por lo tanto, se mejora la salud notablemente. Luego se alinean el cuerpo la mente y espíritu de la persona. Los actos, las palabras y el pensamiento se vuelven congruentes y se mejoran notablemente las capacidades intelectuales y artísticas. El ser se sincroniza y armoniza con la naturaleza y todos sus seres, nos hacemos conscientes de que somos Uno y finalmente nos conectamos con Dios.

YOGA ES UNA EXPERIENCIA

El universo es un sistema de armonía. Es una Unidad. Funciona como un organismo. Aunque cada una de sus células es única e irrepetible, debe funcionar en completa armonía con todas las demás. Se debe entonar con las demás.

El yoga es una experiencia en la que el ser humano es consciente de que todo en el universo está interconectado y hace parte de un Ser superior, integrándose a ese gran Ser de manera armoniosa. Cuando vivimos en un estado de salud verdadera, somos incapaces de lastimarnos o lastimar a otros.

El yoga reúne las polaridades, reconcilia opuestos y complementos contrarios.

El yoga es el arte que lleva a la mente incoherente y dispersa hacia un estado coherente para llegar a una comunión con la divinidad.

También se llama yoga a las prácticas que nos llevan a esta experiencia.



EL VEHÍCULO DEL ALMA

EL VEHÍCULO DEL ALMA

Los grandes maestros del yoga nos dicen que el vehículo que nos lleva a esta experiencia es el cuerpo físico. Por lo tanto el mantenimiento del cuerpo no es la meta del yoga, pero si es muy importante porque es la base de este sistema. Swami Sivananda dice lo siguiente al respecto: “El cuerpo es el templo del alma y el instrumento principal para lograr la meta de la vida. **El mantenimiento del cuerpo en perfecta salud es un deber sagrado** porque este es la base para alcanzar todas las metas de la vida. Si no tienes salud no tendrás éxito en ningún aspecto de tu vida. No tendrás éxito ni siquiera en las metas mundanas”.

Swami Vishnudevananda sintetiza magistralmente el sistema del mantenimiento del cuerpo físico y su chofer “que es la mente” en cinco prácticas que son los principios básicos del yoga. Nos asegura que, si incluimos estas prácticas en nuestra rutina diaria, mantendremos el cuerpo y la mente en forma para lograr nuestra metas.

Los 5 principios básicos del Yoga son:

Asanas: Ejercicio adecuado

Pranayama: Respiración correcta

Savasana: Relajación adecuada

Alimentación satvica: Ayurveda

Pensamiento positivo y meditación

Swami Sivananda nos dice que la dirección para llegar a la meta del ser humano “la experiencia espiritual” son los cuatro caminos del yoga:

Karma yoga: El camino del servicio desinteresado.

Bhakti yoga: El camino que abre el corazón al amor incondicional.

Raja yoga: El camino del control de la mente para inducir la meditación.

Jnana yoga: El camino de la sabiduría.

Estos cuatro caminos purifican nuestra mente para que podamos experimentar el sabor del alma. Sobre este tema profundizamos más en nuestro libro: *Yoga y ayurveda para la paz*.



LOS 5 PRINCIPIOS BÁSICOS

LOS CINCO PRINCIPIOS BÁSICOS DEL YOGA

ASANAS

En la serie de Rishikesh - que es la que rescató Swami Vishnu- se practican las 12 asanas más eficientes del hatha yoga en un orden muy estratégico para oxigenar y desbloquear los siete centros energéticos más importantes del cuerpo. Cada uno de estos centros “chakras” está conectado con un órgano principal del cuerpo y una glándula endocrina.

Estas posturas también lubrican todas las articulaciones.

PRANAYAMA

Esta palabra se compone de dos raíces. La palabra *prana* significa energía vital. Para el efecto práctico, es la vida que tenemos dentro del cuerpo. Un cadáver tiene 0 prana. Si estamos enfermos y bajoneados tenemos poco prana. Si estamos saludables e inspirados tenemos mucho prana. El 100% de prana lo tenemos cuando estamos iluminados.

La palabra *yama* significa expansión o dominio. Por lo tanto con el pranayama buscamos expandir y meter más prana al cuerpo.

Las cuatro fuentes principales del prana son: los alimentos, el agua que tomamos, el sol y la respiración. Si no metemos estos elementos al cuerpo, muere. El 80% de nuestro prana lo tomamos a través de la respiración.



LOS 5 PRINCIPIOS BÁSICOS

La prueba científica para demostrar esto es que podemos vivir mucho tiempo sin comer. Jesús duró 40 días, Gandhi pasó más tiempo y hay personas que viven sin comer. Sin agua podemos sobrevivir máximo 10 días. Sin sol sobrevivimos "medio apestados" bastante tiempo. Pero sin respirar entiendo que el record es de 10 minutos.

Esto demuestra la cantidad de prana "vida" que absorbemos a través de la respiración.

Por lo tanto, hacemos tanto énfasis en yoga en el pranayama por dos razones:

1. Porque aumenta el prana "la vida" que tenemos dentro del cuerpo.

2. Porque a través del pranayama podemos controlar la mente e inducirla a un estado de meditación profundo.

Cada estado emocional que tenemos va acompañado con una respiración particular. Cuando tenemos miedo respiramos superficialmente solamente en la parte alta del pecho. Cuando estamos tristes o deprimidos respiramos de una forma muy particular. Cuando estamos alegres e inspirados respiramos muy distinto. Cuando enfocamos la mente, como por ejemplo, cuando vamos a disparar una flecha se para automáticamente la respiración.



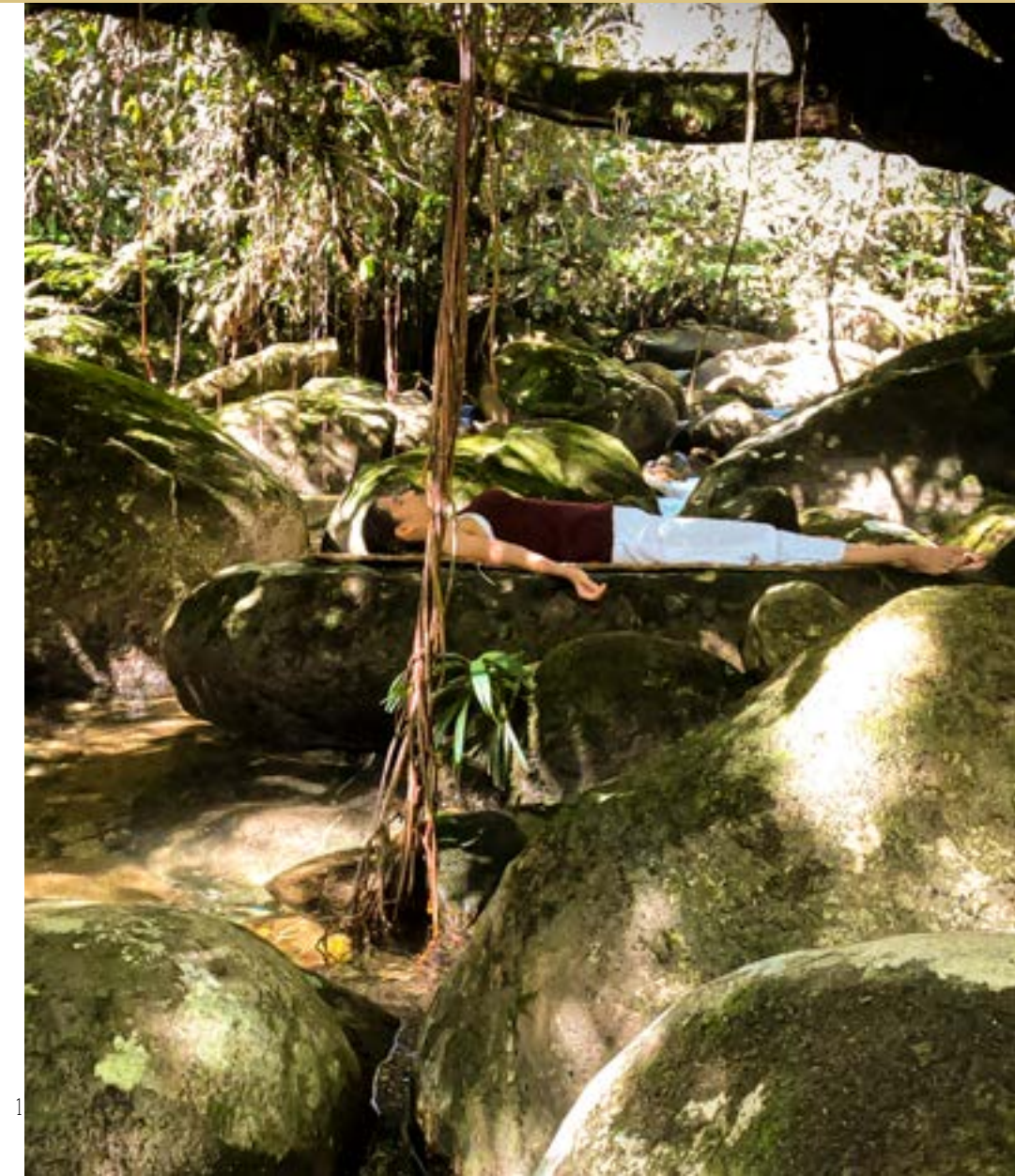
LOS 5 PRINCIPIOS BÁSICOS

El punto práctico de esto es que de la misma manera que el estado de nuestra mente afecta claramente nuestra respiración, cuando cambiamos voluntariamente la respiración "que es muy posible" podemos controlar nuestra mente e inducirla a la meditación. Esta es una ciencia muy eficiente y modo Tesla. No cuesta nada.

En esta serie de yoga, se enseña: la respiración abdominal que es la forma más eficiente de respirar en la vida cotidiana, la respiración yóguica completa donde se llenan los pulmones al 100% y los dos pranayamas básicos del sistema del hatha yoga que son kaphalabhati y anuloma viloma. Estas dos prácticas del pranayama purifican los pulmones, los nadis "meridianos energéticos del cuerpo" y la mente. Anuloma viloma es la práctica principal del hatha yoga para purificar la mente, dicen las escrituras que purifica hasta el karma negativo.

SAVASANA

La relajación al final de la práctica de yoga es lo más importante de toda la práctica porque es ahí donde se producen todos los beneficios maravillosos del yoga. Cuando entramos en un estado profundo de relajación como el que induce esta práctica, se activan todos los procesos de sanación, reparación y regeneración en el cuerpo. Esta es la medicina más barata y eficiente que tenemos los seres humanos.



LOS 5 PRINCIPIOS BÁSICOS

Cuando se disuelven las tensiones en el cuerpo se disuelven también todos las heridas, traumas y falsas creencias que quedan grabadas en el cuerpo en forma de tensiones y bloqueos. Es por esto que el hatha yoga es tan eficiente con personas con traumas profundos como los que puede dejar una guerra.

Estos tres puntos son los que se estudian y se practican en el curso de yoga para principiantes. Esta es la serie de Rishikesh del hatha yoga y lo más barato y eficiente que podemos hacer por nuestra salud a todos los niveles. El mantenimiento perfecto del cuerpo y de la mente.

Sobre estos tres puntos profundizamos mucho en este libro. Para los siguientes dos te recomendamos nuestro libro: *Yoga y ayurveda para la paz*. Lo puedes descargar gratis en nuestras webs: www.atmanyoga.co y www.vanadurga.co

ALIMENTACIÓN SÁTVICA

Los yoguis usan su alimentación como un medio para lograr su meta: florecer y conectarse con Dios. O sea que comen lo que les da salud y los conduce a la meditación:

- Comen moderadamente y conscientemente.
- Comen alimentos producidos sin violencia conta los animales y la tierra.
- Comen alimentos locales: sembrados por ellos mismos o pagados a precio justo a personas con las cuales están muy conectadas en lazos de solidaridad.

Estan muy conscientes de que seguir una alimentación con estos principios es lo más eficiente que pueden hacer para sí mismos y para salvar el planeta. Como dicen los chicos de la revolución de la cuchara: "Sacar la carne de tu plato es más eficiente que hacer marchas, política o caridad". Este cambio de alimentación -vegetariano, local y a precio justo- es lo más eficiente que uno puede hacer para su progreso espiritual y para el planeta.

En el yoga y el ayurveda se considera alimentación no solamente a lo que comemos sino a todo lo que dejamos entrar a través de nuestros sentidos: lo que oímos, lo que sentimos a través del tacto, lo que vemos, saboreamos y olemos, es considerado alimento y afecta tremendamente el estado de nuestra mente. Por lo tanto un yogui está muy atento a lo que deja entrar por sus sentidos.

En el hatha yoga de Pradípika -que es el libro clásico del hatha yoga- se hace muchísimo énfasis en cómo nuestra alimentación afecta nuestro progreso espiritual (ver *notas*)

LOS 5 PRINCIPIOS BÁSICOS

NOTAS

Estos son algunos de los sutras del libro de Hatha Yoga, que mencionan la importancia de la alimentación para un yogui:

-Capítulo 1 Verso 15: El yoga es destruido por: **exceso en el comer**, en el trabajo físico, exceso al hablar, por faltar a los yamas y niyamas (códigos morales), por malas compañías, por el mal uso de la energía sexual. *Comer en exceso se menciona de primero.*

-Capítulo 1 Verso 16: No hacer daño, decir la verdad, no robar, observar la contingencia, practicar la paciencia y la fortaleza, ser misericordioso con todos, ser recto, **ser moderado en la dieta**, y purificarse; esto son los yamas.

-Capítulo 1 Verso 38: Los Siddhas -sabios- dicen que así como entre los Niyamas el más importante es Ahimsa -no hacer daño-, **entre los Yamas es tener una dieta moderada**, y entre las asanas, *Siddhasana*.

-Capítulo 1 Verso 40: Si el yogui practica *Siddhasana* durante 12 años, contemplando su Atman y **observando una dieta moderada**, alcanza la realización.

-Capítulo 1 Verso 57: El brahmachari que llevando un vida célibe y **tomando una dieta moderada**, practica este yoga, renunciando al fruto de sus acciones, después de un año se transforma en un Siddha. Nadie debe dudarlo.

Para un yogui es muy importante conocer y estar conectado con las personas que siembran y cocinan su alimento.



LOS 5 PRINCIPIOS BÁSICOS



PENSAMIENTO POSITIVO

Este es un tema que profundizamos mucho en nuestro libro y también en el curso: pensamiento positivo y ley del karma. Pero lo más importante que debemos saber es que lo que más sube la vibración de nuestra mente es el servicio desinteresado. Hay muchas prácticas que nos ayudan a que la mente vibre en frecuencias positivas, pero la más eficiente es el karma yoga -servicio desinteresado-.

MEDITACIÓN

Este es el punto principal de todos porque nos dicen los yoguis que es en la meditación profunda que sentimos por experiencia propia la meta del yoga: La experiencia espiritual de la cual nos hablan en todas las tradiciones.

Las cuatro prácticas anteriores se practican principalmente para inducir a la meditación. Profundizamos sobre este tema en nuestro libro: *Yoga y ayurveda para la paz*.

En este libro nos enfocamos en la serie de Rishikesh. Profundizamos en las tres primeras prácticas: asanas, pranayama y savasana. Qué es lo que hacemos en las clases y prácticas del hatha yoga. En cada una de las posturas describimos sus efectos en los *doshas*, los beneficios físicos, estéticos, energéticos, mentales y espirituales, como armarla y salir de ella sistemáticamente, las variaciones fáciles, variaciones avanzadas, variaciones en silla, variaciones en embarazo y algunos puntos importantes para los profesores de yoga.

INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA

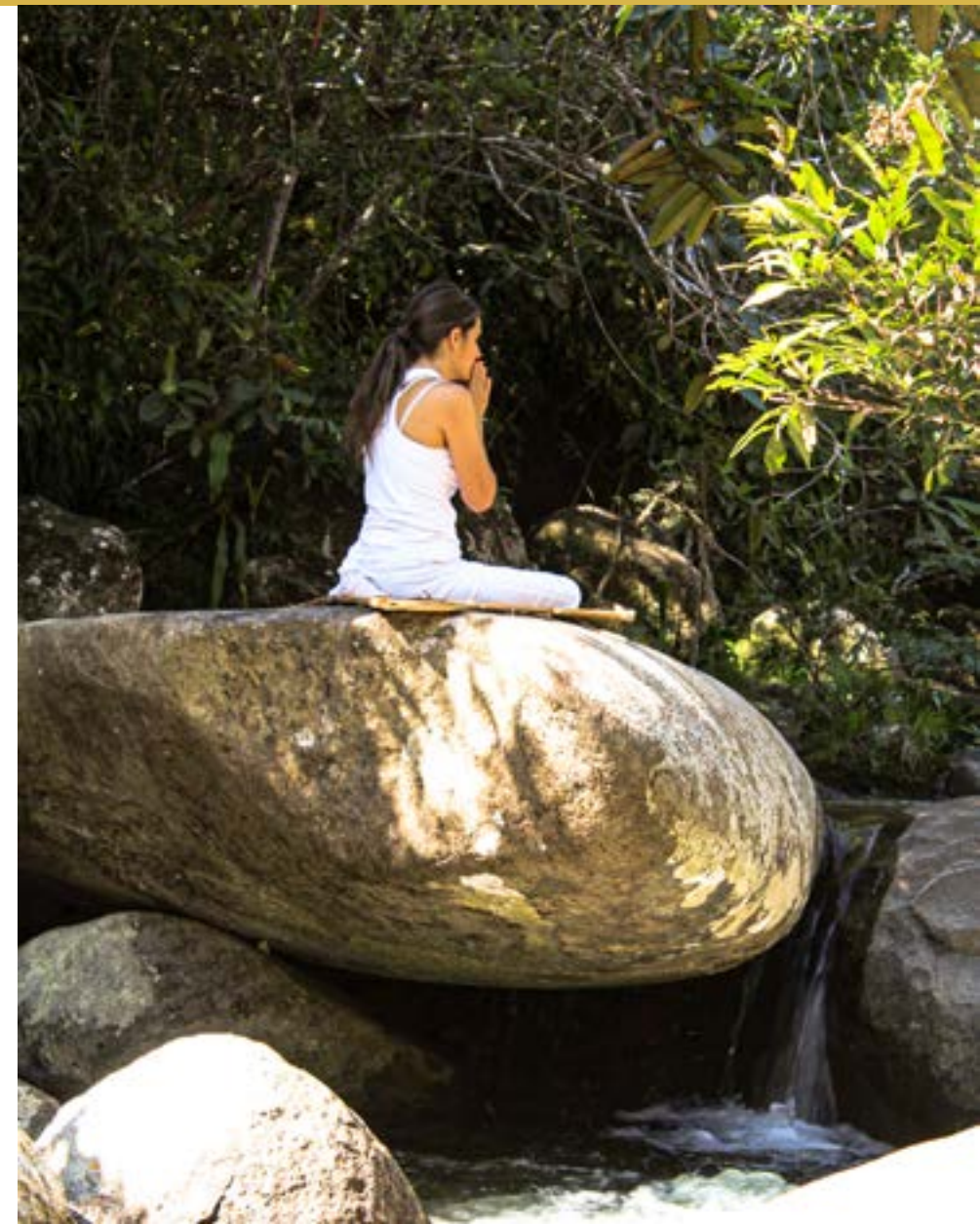
INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA

El principio básico del yoga es *ahimsa* (no violencia) y este, lo debemos empezar practicando con nuestro cuerpo.

No debemos sentir ninguna molestia o dolor con esta práctica. Cuando uno hace yoga no le debe doler nada. En caso de sentir alguna molestia o dolor, se debe salir de la postura. El lema de yoga es el contrario al de los gimnasios (No pain no gain: si no hay dolor no hay avance). Su lema es “No pain no pain” (no dolor no dolor). Solo de esta manera se producen los beneficios de la práctica.

Durante la práctica y después de practicar yoga uno debe sentir bienestar en todo el cuerpo (ni dolor, ni molimiento) y “free flow” (desbloqueo). Uno se debe sentir recargado (con más energía) e inspirado.

Esta es la forma de saber si uno está haciendo la práctica bien. En yoga entre más relajado y con más disfrute se hagan las posturas más se avanza. Esta es una de las diferencias más importantes del yoga y otros tipos de ejercicio físicos. Cuando hacemos asanas con el corazón alegre, permitimos que la energía fluya naturalmente y esto despierta la energía de sanación dentro de nosotros. Por esto es muy recomendable mantener una sonrisa natural durante la práctica.



INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA

Cuando hacemos las posturas forzándonos y con tensión, lo único que logramos es bloquearnos y lesionarnos. Cuando hacemos yoga desde el nivel en que realmente estamos empezamos realmente a progresar.

Patanjali incluye solo tres sutras (versos) en su libro "los sutras de Patanjali" (libro clásico del yoga) sobre la asana y uno de estos sutras dice "*Sthira sukham asanam*" 2,46, "la postura debe ser fija (estática: sin movimiento) y agradable". De la misma manera que cuando uno aquieta un vaso, el agua dentro del vaso se aquieta también, cuando ponemos el cuerpo en una postura inmóvil (*sthira*) y relajada (*sukha*) nuestra mente se calma también. Por esta razón no debe haber movimiento en las posturas de yoga. En cuanto a sukha, es mucho más que confortable: es algo que produce placer y bienestar. Por lo tanto para que se den los efectos del yoga, la asana debe ser estática (*sthira*) y agradable (*sukha*).

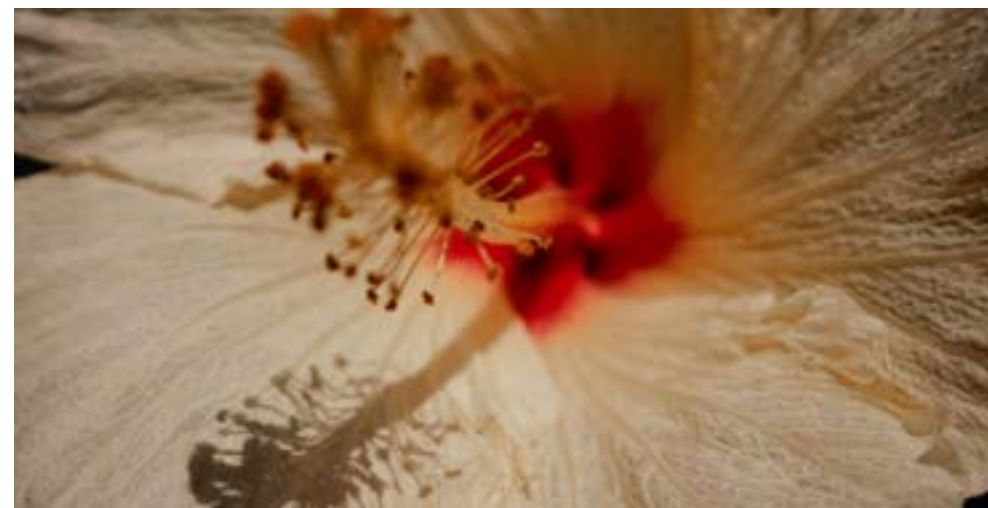
En el segundo verso sobre la asana dice Patanjali: "*Prayatna saithiyananta sampattibhyam*". "Para dominar la postura debemos liberar las tensiones y meditar en el infinito". 2, 47. Esto quiere decir que una asana no es solo una postura física, sino que para que sea realmente una asana, la mente también tiene que estar involucrada: Debe haber concentración, meditación y movimiento de prana.

Además de relajar y sentir bienestar en las posturas, disfrutando de las sensaciones que se producen, debemos enfocar la mente.

Esto lo podemos hacer sintiendo conscientemente las sensaciones en el cuerpo, la respiración y repitiendo mentalmente el mantra om o el mantra personal.

El tercer sutra sobre la ásana de Patanjali dice lo siguiente: "*Tato duanduanabhigatah*". "Conquistada la postura, los pares de opuestos no se disturban". Este es el *siddhi* o poder que logramos cuando hacemos ásanas regularmente.

También es muy importante dedicar la práctica espiritual al bienestar de todos los seres en el mundo y a la sanación del planeta. Damos un salto cuántico cuando empezamos a hacernos conscientes de que el *sadhana* no es solamente para el beneficio de uno mismo, sino para la evolución de todos los seres. De esta manera la convertimos en un verdadero ejemplo de karma yoga y así, se vuelve una fuente de cambio universal.



CÓMO ADAPTAR LA PRÁCTICA

CÓMO ADAPTAR LA PRÁCTICA A CADA UNO

Lo más importante a tener en cuenta en las prácticas adaptadas (como niños, tercera edad, embarazo, gente con problemas de salud etc) es que para que realmente se produzcan todos los beneficios tan maravillosos de esta práctica tenemos que mantener la estructura de la secuencia de Rishikesh.

Esta es la siguiente:

1. Relajación inicial
2. Mantra inicial
3. Pranayama: adaptado
4. Saludo al sol ó algo que caliente el cuerpo
5. "Estimular el plexo solar" a través de los ejercicios abdominales adaptados
6. Asanas:
-Se debe empezar oxigenando el cerebro y bajando la energía con las demás posturas adaptadas a los centros inferiores. Si por ejemplo alguien tiene problemas con el cuello y por lo tanto no puede hacer la parada en la cabeza podría hacer la postura del niño y/o el conejo. También debería mantener más tiempo la cigüeña.

-Seguir activando los centros energéticos desde la cabeza hacia abajo. Cuando alguna posición no se pueda hacer, hacer alguna variación que active el mismo centro energético. Por ejemplo una embarazada que no pueda hacer la cobra puede hacer la contra postura de la cigüeña (que es llevando ambas manos a zona lumbar, piernas flexionadas y soltar la cabeza hacia atrás, arqueando un poco el pecho) o el camello.

-Se debe fortalecer y estirar la columna vertebral hacia todos los lados: Adelante (ej. La cabeza a las rodillas), hacia atrás (ej.pez), lateralmente (triángulo) y torsión (media torsión espinal).

-Se debe hacer por lo menos alguna postura que entrene el equilibrio físico y mental como el árbol, cuervo o pavo real.

Debemos tener en cuenta que las posturas clásicas son las que producen más beneficios, pero si no podemos sentir comodidad y bienestar en ellas, debemos hacer las variaciones correspondientes siguiendo los principios básicos descritos anteriormente.

Para muchas personas es muy conveniente empezar a hacer yoga con las posturas adaptadas, las cuales tienen un efecto restaurativo, lo que nos prepara para realizar las posturas clásicas que son las que más beneficios tienen.

CÓMO ADAPTAR LA PRÁCTICA

7. Relajación final:

La relajación final nunca debe faltar y se debe hacer desde los pies hasta la cabeza para que haya vuelta energética completa. Es lo más importante de la secuencia porque es durante la relajación final que se producen los efectos del yoga. Se debe relajar el cuerpo (tensionando y soltando y luego haciendo las autosugestiones relajando desde los pies hacia la cabeza para hacer el círculo completo de energía), la mente (conectándose con la respiración) y el cuerpo causal (repitiendo mentalmente un mantra por ejemplo).

VISIÓN DEL YOGA SOBRE LA SANACIÓN

La visión del yoga sobre la curación es holística. El objetivo de la curación holística es establecer la armonía física, mental y espiritual en la persona, y no simplemente el alivio de los síntomas individuales. Ayuda a realinear y a equilibrar todo el organismo. La “estrategia de sanación” del yoga es mejorar la salud en general a través de los cinco puntos básicos haciendo especial énfasis en las posturas y demás puntos que curan la dolencia particular.

Para entender este sistema de sanación podemos reflexionar sobre la siguiente metáfora: si hay un pez enfermo en agua contaminada, es mejor purificar el agua que operar el pez. También podemos reflexionar en el siguiente hecho: si dos niños se exponen a un virus, uno es fuerte, saludable y bien alimentado y el otro está débil, estresado y desnutrido, ¿a cuál de los dos crees que se le va a pegar más fácil?

Esto quiere decir que si por ejemplo alguien tiene problemas con el páncreas, debe hacer la secuencia completa y no solamente las asanas que influyen directamente el páncreas. El yoga alinea y equilibra todo el organismo y de esta manera, cura cada una de sus partes. Por lo tanto se debe hacer siempre la secuencia completa haciendo énfasis donde más se necesita.

La acidez, la falta de oxígeno, la glucosa y el estrés son “el caldo de cultivo” de todas las enfermedades y de todo el malestar en la humanidad. La práctica del yoga oxigena el cuerpo sistemáticamente, alcaliniza el cuerpo, baja la glucosa y disuelve las tensiones y el estrés. Y este es el “caldo de cultivo” de la salud, el bienestar, la alegría, la sabiduría y la paz.

CÓMO ADAPTAR LA SECUENCIA CUANDO UNO ESTÁ ENFERMO EN LA CAMA, DESPUÉS DE UN ACCIDENTE U OPERACIÓN

El sadhana no se debe interrumpir nunca. Seguir con la práctica espiritual cuando las circunstancias no son favorables es lo mejor que uno puede hacer para evolucionar. El mejor ejemplo que tenemos sobre este punto es nuestro maestro Swami Vishnudevananda.

Aunque durante su vida tuvo muchos problemas de salud y muchos accidentes nunca interrumpió su sadhana. Cuentan sus discípulos que cuando Swami Vishnu entraba en un hospital lo convertía en un *Ashram* (comunidad de yoga). Continuaba siempre con el *Japa* (la repetición mental del mantra personal), hacía *arati* (ritual de luz) con el médico y las enfermeras y se mantenía en paz todo el tiempo.

CÓMO ADAPTAR LA PRÁCTICA

YOGA NIDRA

Después de un accidente, operación o alguna enfermedad en la que hay que estar acostado se puede hacer la relajación profunda y consciente que se hace al finalizar las asanas: savasana. Con esta práctica activamos la energía de sanación dentro de nosotros. Llevar la conciencia por todo el cuerpo y sus órganos es la medicina más efectiva, más fácil, más barata y más segura que existe. Donde llevamos la conciencia va sangre y prana (energía vital: vida) y donde hay prana hay sanación, salud y bienestar.

Por lo tanto cuando tenemos por ejemplo una enfermedad en un órgano o alguna parte del cuerpo, lo mejor que podemos hacer es desbloquear y poner a fluir el prana por todo el cuerpo haciendo la relajación que hacemos al final de la práctica de yoga (savasana) y llevar la conciencia constantemente a esa parte.



LA PRÁCTICA MENTAL

También se puede hacer toda la práctica del yoga mentalmente. Uno puede oír una clase de yoga y hacerla mentalmente (con el cuerpo astral). Como ya está comprobado por la ciencia, el poder de la visualización es impresionante.

Cualquier cosa que hagamos mentalmente repercute en el cuerpo. El ejemplo típico para demostrar esto es imaginarse que uno se está echando jugo de limón en la boca y observar lo que pasa con la saliva. Cualquier cosa que visualizamos mentalmente tiene un efecto concreto y tangible en el cuerpo. Se ha comprobado que hacer yoga mentalmente acelera mucho la recuperación de los pacientes.

También se puede empezar a practicar las *Pawanmukthasanas* en la cama. Ver en la web www.vanadurga.co en cursos magistrales: yoga adaptada. Esta secuencia de ejercicios del yoga es de la tradición de Satyananda (otro discípulo de Swami Sivananda). Y se llama *Pawanmuktasana*: desbloquea la energía en las articulaciones y trabaja también el cuerpo pránico y mental. En esta tradición de yoga se recomienda hacer esta práctica tres meses antes de hacer la serie de Rishikesh. Es muy buena para personas con reumatismo, artritis, presión alta, problemas de corazón o que no puedan comenzar con la serie de Rishikesh. Las *Pawanmuktasanas* preparan y restauran el cuerpo para hacer la serie.

CÓMO ADAPTAR LA PRÁCTICA

YOGA CUANDO UNO ESTÁ LESIONADO

Si se tiene algún dolor o lesión se debe evitar todas las posturas donde se haga presión en esta parte del cuerpo y hacerlas solamente con la mente (visualizándolas). Se deben hacer físicamente las demás.

Por ejemplo, si se tiene una lesión en el cuello no se debe hacer inicialmente ni la parada en cabeza, ni la parada en los hombros, ni el pez o cualquier otra que produzca presión o molestia en el cuello (hacerlas solo con la mente). Inicialmente solo se deben hacer físicamente todas las demás. La energía que se libera haciendo las demás posturas ayuda a sanar la parte lesionada y después, poco a poco, se pueden introducir variaciones más cómodas para la parte del cuerpo lesionada.

La razón por la cual se hacen modificaciones en las posturas, es para que el practicante obtenga algunos de los beneficios de las asanas sin lastimarse (practicando *ahimsa*). Como por ejemplo la postura del niño (en vez de la parada en la cabeza), levantar solamente las piernas con un cojín apoyando las caderas (en vez de la parada en los hombros) y abrir el pecho sentado (en vez del pez). Hasta eventualmente hacer la postura clásica que como lo hemos mencionado antes, es la que más beneficios produce. Personas con problemas de salud y mujeres embarazadas deben consultar con el médico antes de comenzar a practicar yoga.

LA PRÁCTICA MÁS AVANZADA

Lo más eficiente en hatha yoga es sostener las posturas clásicas por un buen tiempo. Las variaciones avanzadas se hacen para lograr este propósito. Es muy conveniente practicar un tiempo variaciones avanzadas porque estas ayudan a mantener la postura clásica más tiempo, que es lo que más beneficios nos produce a todos los niveles.



YOGA Y EL EMBARAZO

LA VISIÓN DEL YOGA DEL EMBARAZO

La visión del yoga con respecto al embarazo es que el cuerpo de la mujer que queda en embarazo es elegido por Dios como canal para que Él se pueda manifestar en la tierra. Y el vientre de la madre embarazada es el santuario de ese bebé Divino. Por lo tanto, todos los elementos que la madre mete a su cuerpo en forma de comida (tierra), agua (líquidos), aire (respiración), el fuego que coge a través del sol especialmente y todo lo que entra a través de sus sentidos son ofrendas sagradas que la madre hace a esa Divinidad.

Ser madre es pues una responsabilidad sagrada.

EL EMBARAZO Y TENER UN BEBE PUEDE SER UN CAMINO ESPIRITUAL

La intención que se tiene cuando se tiene un hijo, la concepción, el embarazo, el nacimiento y los primeros 7 años de vida determinan mucho más la vida del ser humano que todos los años posteriores. Cómo se vivan estas etapas influye mucho más en nuestra vida que la educación del colegio y la universidad. En estas etapas de nuestra vida somos como cemento fresco. Absorbemos todo y todas las enseñanzas entran en tierra muy fértil. Ahí se forman nuestros hábitos más importantes, nuestras creencias y formas de ver el mundo más profundas. La semilla para una vida emocional plena se siembra desde antes de la concepción hasta los primeros 7 años de vida.



YOGA Y EL EMBARAZO

Por ejemplo el ritmo de vida que la madre tiene durante el embarazo -a qué horas se levanta, a qué horas se duerme, cuanto duerme y como es su calidad de sueño, cómo reacciona ante el estrés, sus emociones más determinantes, etc,- determina el bioritmo del bebe que va a nacer. Por ejemplo si la mamá se mantiene de mal humor y trasnocha todos los días, así será el bebé cuando nazca. Pero si la madre hace una práctica espiritual durante el embarazo y duerme bien toda la noche, el bebé nacerá con este acorde de vida.

Luego a medida que vamos creciendo y envejeciendo nuestra mente se vuelve como cemento duro y para poder cambiar cualquier patrón en nuestra mente necesitamos “un taladro” (un choque fuerte en nuestra vida, experiencias con mucho sufrimiento, etc - ver NOTA-).

Por lo tanto, concebir, gestar y criar un bebé aplicando el conocimiento del yoga y del ayurveda no es un movimiento para mejorar la salud del feto únicamente, sino un conocimiento para mejorar la salud de la sociedad en general. Si el propósito es forjar un mundo sin violencia, debemos comenzar con amor y cuidados desde el útero.

NOTA

También el amor profundo puede “remojar el cemento”. Como por ejemplo cuando un drogadicto/delincuente encuentra un maestro por el que siente amor y respeto, y de esta manera cambia.

Este es un movimiento para mejorar el mundo.

YOGA EN EL EMBARAZO

Durante el embarazo, el mundo del bebé es el cuerpo de su madre, sus emociones, su mente y su alma. El bebé permanece inmerso en los sonidos, los latidos del corazón y la respiración de la madre. Respira a través de la respiración de su mamá, se nutre de la comida que su madre come, se hidrata con el agua que ella toma y siente las mismas sensaciones y emociones que su madre. La madre fabrica el cuerpo del bebé a través de los alimentos, líquidos, y energía del sol y del aire que absorbe. Y su cuerpo emocional y espiritual a través de las emociones y experiencias espirituales que la madre tiene durante el embarazo.

Las semillas de la serenidad, paz y sosiego se siembran desde el útero. Nutrimos a nuestros hijos antes, durante y después del embarazo a través de nuestros pensamientos, palabras y actos. El estado de salud física, mental y espiritual de la madre durante el embarazo afecta la vida entera del niño que está por nacer. Por lo tanto si uno quiere hacer algo bueno por el bebé en la barriga lo mejor que puede hacer es hacer algo bueno por sus padres. Una de las mejores cosas que pueden hacer los padres por sus hijos es responsabilizarse de su propio bienestar a todos los niveles. Esto no es un acto de egoísmo, sino lo mejor que pueden hacer por sus hijos.

YOGA Y EL EMBARAZO

Lo mejor que pueden hacer los padres por su bienestar a todos los niveles es hacer yoga. El yoga conecta a la madre y al padre con el bebé y traer niños conectados al mundo es lo mejor que uno puede hacer. Por lo tanto, hacer yoga durante el embarazo no solo es bueno para que el embarazo y el parto se den con más bienestar. También contribuye para que haya más niños conectados en el mundo y esto es una de las mejores cosas que uno puede hacer por el mundo.

Si te interesa este tema estamos haciendo un curso online y presencial que cubre los siguiente temas:

- Pre-concepción: Cómo prepararse para concebir un hijo.
- Concepción
- Embarazo
- Parto
- Cuidado del bebé
- Los primeros años de vida. Hasta los 7 años.

En este libro mostramos las variaciones que pueden hacer las embarazadas en la Serie de Rishikesh. En nuestros cursos de yoga para embarazo -que damos constantemente- aprenderás también otras cosas muy importantes para esta etapa de la vida.



YOGA Y EL EMBARAZO



ASPECTOS IMPORTANTES PARA LA PRÁCTICA

Pueden seguir la serie Rishikesh con las siguientes variaciones:

-Las relajaciones las pueden hacer de lado. Sobre todo el lado izquierdo: postura Baby Krishna.

- No se debe hacer Kapalabhati y la respiración alterna se debe hacer sin retención. Las mujeres embarazadas no deben retener el aire.

- El saludo al sol es diferente. Hay uno especial para ellas siempre con piernas separadas y sin cobra. En este libro lo encontrarás en detalle.

- En los ejercicios para el abdomen: no deben levantar las dos piernas al tiempo, sino todo el tiempo de a una. También lo pueden hacer con las piernas dobladas.

- En el embarazo no se aprende el paro de cabeza. Si ya lo haces, lo puedes seguir haciendo y es muy beneficioso.

-La parada de hombros se puede hacer con la ayuda de la pared. Es muy beneficiosa para el bebé.

- En la práctica de las ásanas, lo más importante para tener en cuenta es no acostarse boca abajo y mantener las piernas

YOGA Y EL EMBARAZO

separadas en toda postura para no generar presión en el bebé.

- En el pez pueden ayudarse con un cojín

- La cabeza a las rodillas (pinza) se hace con las piernas separadas.

- Cobra, langosta y arco se reemplazan por otras variaciones. Una mujer embarazada no se debe acostar sobre el estómago.

- En las posturas de equilibrio, máximo hacer el árbol con el pie en la pantorrilla.

- En la cigüeña separar las piernas.

- El triángulo igual.

- En la relajación final tener en cuenta al bebé.

-Durante la práctica es muy importante realizar los ejercicios para el piso pélvico.

-Les conviene también mucho a las embarazadas cantar y los ejercicios de vocalización. Esto les ayuda mucho a producir oxitocina -la hormona de la felicidad. Muy importante para el parto-. Y ayuda a relajar la cervix para parto porque el chakra de la garganta y el primer chakra están muy conectados.



YOGA EN SILLA

YOGA EN SILLA

En cada postura de yoga mostramos también la variación que se puede hacer en la silla. En nuestro curso online de Yoga adaptada encuentras más información al respecto y la serie de las *Pawanmukthasanas*.

Esta adaptación es muy buena para los ancianos, como yoga restaurativa cuando no se puede practicar la serie clásica, como pausa activa en la oficina, para practicarla en los aeropuertos o en sala de espera, etc.



SAVASANA RELAJACIÓN INICIAL



PRÁCTICA DE INICIO

Iniciamos siempre la práctica relajando en *Savásana*. Solo estar en esta postura nos quita las tensiones del día y nos va sintonizando con el yoga.



Puedes llevar la conciencia a la respiración. Siente cada parte del cuerpo que toca la tierra. Siente como el cuerpo se hunde más y más en la tierra, como un helado que se derrite al sol con cada exhalación.

Se consciente de cómo se siente tu cuerpo y tu mente en este momento de la práctica para compararlo con lo que se siente en la relajación final.

Luego de unos minutos en esta postura, estira los brazos atrás y estira todo el cuerpo como cuando uno se despierta por la mañana.



PRÁCTICA DE INICIO

Siéntate en postura de meditación y canta 3 veces el mantra *OM* y el mantra inicial de esta tradición de yoga: *GAJANANAM*. Con este mantra nos sintonizamos con Dios y con todos los maestros de este linaje de yoga. Invocamos su bendición y su sabiduría.

Luego iniciamos la práctica.



GAJANANAM

*GAJANANAM BHUTAGANADI SEVITAM
KAPITTA JAMBU PHALA SARA BHAKSHITAM
UMA SUTAM SHOKAVINASHA KARANAM
NAMAMI VIGNESHUARA PADA PAMKAJAM*

Me postro ante los pies de Vighneshuara, hijo de Uma, quien es la causa de la destrucción de la tristeza, a quien sirve la hueste de los *Bhuta-Ganas*, quien tiene el rostro de elefante y comparte la esencia de las frutas llamadas Kapittha y Jambu.

*SHADANANAM KUMKUMA RAKTAVARNAM
MAHAMATIM DIVYA MAYURA VAHANAM
RUDRASYA SUNUM SURASAINYA NATHAM
GUHAM SADAHAM SHARANAM PRAPADYE*

Siempre me refugio en Guha, quien tiene seis rostros, cuyo color es rojo como el Kumkuma, quien posee un gran conocimiento, quien monta sobre el pavo real divino, quien es el hijo de Rudra y jefe del ejército de los dioses.

*YA KUNDENDUTUSHHARA HARA DHAVALA
YA SHUBRA VASTRAVRITA
YA VINA VARADANDA MANDITA KARA
YA SUETA PADMASANA
YA BRAHMAACHYUTA SHANKARA PRABHRITIBHIR
DEVAI SADA PUJITA*

MANTRA INICIAL

*SA MAM PATU SARASVATI BHAGAVATI
NISHYESHA JADYAPAHA*

Que me proteja la diosa Sarasvati, quien lleva una guirnalda blanca como la flor kunda, la luna o la nieve, quien se adorna con vestidos blancos, cuyas manos sostienen la Vina y hacen gesto de bendición, quien se sienta sobre un loto blanco, a quien adoran constantemente Brahma, Vishnu, Siva y otros dioses, quien aniquila toda inercia y pereza.

*OM NAMAH SHIVAYA GURAVE
SAT-CHID-ANANDA MURTAYE
NISHPRAPANCHAYA SHANTAYA
SRI SIVANANDAYATE NAMAH
SRI VISHNU DEVANANDAYATE NAMAH*

Salutaciones al Guru Shiva (Sivananda), quien es la encarnación de la Existencia, el Conocimiento y la Dicha, en quien no existe mundanidad y quien permanece siempre pacífico. Salutaciones a Sivananda. Salutaciones a Vishnu Devananda.

*OM SARVA MANGALA MANGALYE
SHIVE SARVARTHA SADHIKE
SHARANYE TRAYAMBAKE GAURI
NARAYANI NAMOSTUTE
NARAYANI NAMOSTUTE*

Saludo a Narayani, la Madre Divina con tres ojos, quien asegura todas las condiciones favorables y satisface todos los deseos de sus Devotos (ya sean espirituales o materiales).

*OM SAHA NAAVAVATU SAHA NAU BHUNAKTU SAHA VIRYAM
KARAVAAVAHAI
TEJAS VINAA VADHITAMASTU MAA VIDVISHAAVAHAI
OM SHANTISHANTISHANTI
OM*

Que Ello proteja a ambos, maestro y discípulo, que Ello nos haga disfrutar de la felicidad de la liberación, que ambos nos esforcemos para descubrir el verdadero significado de las escrituras, que nuestro aprendizaje sea brillante, que nunca disputemos entre nosotros.

Om paz paz paz
Om

SAVASANA EN EMBARAZO

Recuerda que esta práctica la realizas tu y tu bebé. Tu cuerpo es el mundo de tu bebé. Lo mejor que puedes hacer por él es estar tú bien.

Durante el embarazo (especialmente en el tercer trimestre) puede ser incómodo acostarse sobre la espalda. Las opciones para Savásana son las siguientes:

SAVASANA CON COJINES



“Tú eres hermosa.
Tú eres la manifestación
del Poder Creativo Divino de Adi Shakti.
Hónrate a ti misma: cuídate.
Tú eres la Madre Divina en tu más bella creación.
Hónrate a ti misma: ríe y goza.
Tú has entregado tu cuerpo para dar vida a tu hijo.
Hónrate a ti misma: se agradecida.
No hay sacrificio más grande ni honor más grande.
Tú transformas tu propia sangre
en leche para alimentar a tu hijo.
Hónrate a ti misma: cuida tu cuerpo,
tú alma y tu espíritu.
La contención de la identidad
es el arte de la prosperidad.
Es la más alta fuerza espiritual.
No hay nada que se le pueda comparar”
-Yogi Bhajan-

YOGA EN EMBARAZO

BABY KRISHNA

Se recomienda sobre todo hacia el lado izquierdo para no presionar la vena cava.



SUPTA BADHA KONASANA

Acostada sobre cojines, en mariposa. Coloca cojines de las rodillas, para mas comodidad.



EJERCICIOS DE OJOS



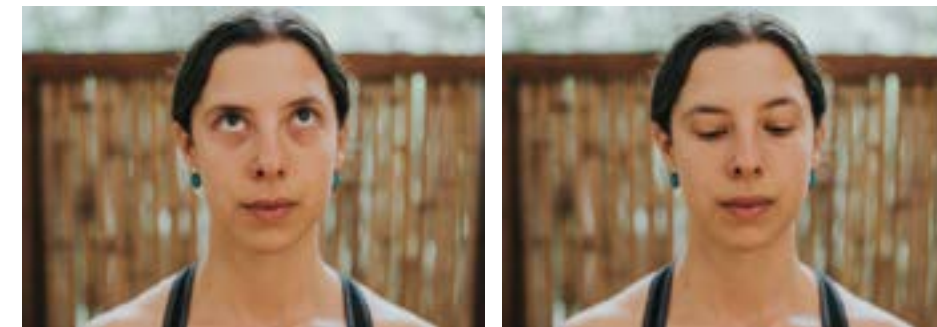
EJERCICIOS DE OJOS

Al igual que cualquier otra parte del cuerpo, los músculos de los ojos necesitan ejercicio. La vida moderna requiere un movimiento ocular mucho menor que la vida en un entorno natural. Los ejercicios oculares del yoga ayudan a mantener los músculos de los ojos fuertes y activos.

Además, los ejercicios de ojos activan puntos reflexógenos en el cerebro que ayudan a focalizar la mente, a mejorar la visión y a relajar la mente.

CÓMO HACER LOS EJERCICIOS

Realizar cada serie de ejercicios 10 veces, cerrando y relajando los ojos entre cada serie.



1. Hacia arriba y abajo

Con la espalda y el cuello rectos, sin mover la cabeza y cejas, mira hacia arriba todo lo posible, y después hacia abajo. Repite este ejercicio por lo menos 10 veces. Luego cierra los ojos y relaja durante 30 segundos antes de pasar al siguiente ejercicio.



2. Hacia la derecha e izquierda

Con la espalda y el cuello rectos, sin mover la cabeza y cejas, con los ojos bien abiertos, mira hacia la derecha hasta donde sea posible, y luego hacia la izquierda. Repite este ejercicio por lo menos 10 veces. Luego, cierra los ojos y relaja durante 30 segundos antes de pasar al siguiente ejercicio.

CÓMO HACER LOS EJERCICIOS



3. Diagonales

Con la espalda y el cuello rectos, sin mover la cabeza y cejas, mueve los ojos en sentido diagonal mirando arriba a la derecha y abajo a la izquierda. Hazlo 10 veces y relaja. Luego hazlo al lado contrario "arriba izquierda y abajo derecha" y relaja.



4. Círculos

Ahora imagina un gran reloj al frente tuyo y traza círculos amplios con los ojos girándolos en el sentido de las agujas del reloj. Comienza despacio y ve aumentando la velocidad hasta mover los ojos lo más deprisa posible. Haz por lo menos 10 círculos. Cierra los ojos durante un momento y después repite el ejercicio en el sentido contrario. Luego cierra los ojos y relaja.

CÓMO HACER LOS EJERCICIOS



Relaja los ojos

Las palmas de las manos calientes colocadas sobre los ojos aportan calor y oscuridad para aliviarlos y relajarlos después del ejercicio.

1. Termina siempre los ejercicios de los ojos frotando las manos hasta sentir calor.

2. Luego coloca las palmas de las manos encocadas suavemente en los ojos cerrados sin tocar los párpados.

Asegúrate de que sean las palmas de las manos las que estén en los ojos y no los dedos.

Estos son los ejercicios básicos. Otro opcional es el siguiente:

Pon tu dedo pulgar en la nariz y míralo con los ojos. Luego estira el brazo y sigue mirando el dedo pulgar. Ahora mira hacia el horizonte lo más lejos que puedas. Luego haz lo contrario. Mira el dedo con el brazo estirada. Y luego acerca el dedo hacia la nariz. Repite este ejercicio 10 veces y luego relaja.



PARA LOS PROFESORES

-Asegúrate que los alumnos se quiten las gafas.

-Asegúrate que los estudiantes estén en una postura recta.

-Cerciórate de que los estudiantes muevan solo los ojos. La cabeza y las cejas no se deben mover.

-Recuerda hacer que los alumnos relajen los ojos entre cada ejercicio.

-Si un alumno tiene dificultad para realizar los ejercicios de ojos, el profesor puede pararse delante de él. Después, mueve la mano en la dirección en que deben mover los ojos para que el alumno siga la mano con la mirada.

-Asegúrate que cuando tapen los ojos para relajar, pongan las palmas de las manos sobre los ojos y no los dedos.



EJERCICIOS DE CUELLO



EJERCICIOS DE CUELLO

La mayoría de las tensiones en el cuerpo se acumulan en el cuello, hombros y parte alta de la espalda. Por lo tanto, hacer estos ejercicios ayuda a desbloquear mucha de la energía del cuerpo.

Estos ejercicios ayudan también a corregir la postura, la rigidez y los dolores de cabeza causados por esta tensión.

Se pueden practicar antes de hacer las ásanas o en cualquier momento del día, como por ejemplo, en la oficina cuando se trabaja mucho en el escritorio.

Tres cosas que son muy importantes para obtener todo el potencial de los beneficios de estos ejercicios son:

1. Hacerlos lentamente en coordinación con la respiración.
2. Llevar todo el tiempo la conciencia al cuello sintiendo las sensaciones en esta parte del cuerpo.
3. Si se están haciendo en grupo, hacerlos sincrónicamente -todos los estudiantes al tiempo- para hacer sinergia.



CÓMO HACER LOS EJERCICIOS

Durante todos los ejercicios mantén la espalda recta, los hombros hacia atrás y relajados y el cuello relajado. Solo debes mover la cabeza y el cuello, deja los hombros y la espalda quietos. Repite cada ejercicio de 5 a 10 veces. Y luego relaja con la espalda recta y la cabeza en el medio.



1. Hacia adelante y atrás

Exhala y deja caer la cabeza hacia delante y el mentón hacia el pecho (no empujar hacia delante). Relaja el cuerpo y siente como se estira la parte posterior del cuello. Luego inhala y lleva la cabeza hacia atrás. Siente como se estira el cuello.

Repite el ejercicio algunas veces y luego relaja y siente los efectos del ejercicio sintiendo las sensaciones en el cuello.



2. Cabeza hacia la derecha e izquierda

Sin girar la cabeza y sin mover los hombros, con la próxima exhalación lleva la oreja derecha hacia el hombro derecho. Siente el estiramiento en la parte lateral del cuello. Inhalar cabeza al centro y exhalar oreja izquierda hacia el hombro izquierdo. Repite el ejercicio algunas veces y luego relaja y siente los efectos del ejercicio sintiendo las sensaciones en el cuello.

CÓMO HACER LOS EJERCICIOS



3. Girar la cabeza hacia los hombros

Sin mover los hombros, exhala y gira la cabeza hacia el hombro derecho como si quisieras mirar por encima del hombro derecho. Siente el estiramiento. Luego inhala y lleva la cabeza al centro. Exhala y gira la cabeza hacia el hombro izquierdo. Siente el estiramiento.

Repite el ejercicio algunas veces y luego relaja y siente los efectos del ejercicio sintiendo las sensaciones en el cuello.



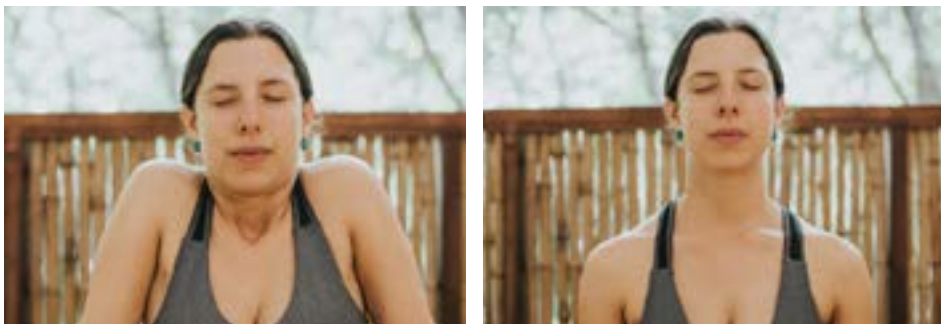
4. Círculos

Exhalar y llevar el mentón hacia el pecho. Inhalar y girar la cabeza hacia la derecha y atrás. Exhalar y girarla hacia la izquierda y abajo. Repetir algunas veces y luego cambiar de lado. Luego relaja y siente los efectos del ejercicio. Empieza con círculos pequeños y luego amplíalos. El mentón debe permanecer hacia el centro.

EJERCICIOS DE HOMBROS



CÓMO HACER LOS EJERCICIOS



1. Hombros hacia arriba y abajo

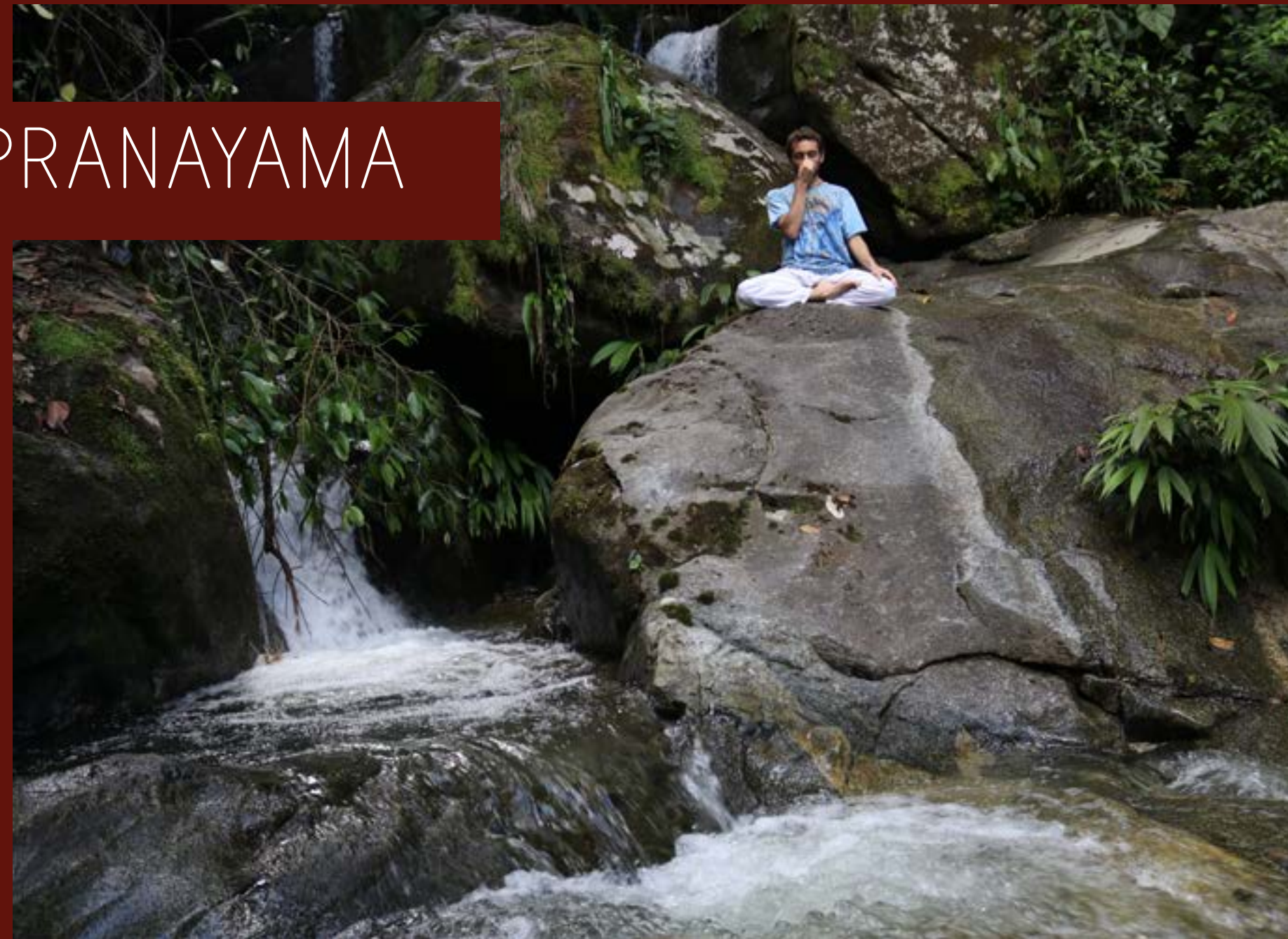
Inhala y eleva los hombros. Exhala y suelta abruptamente. Repítelo algunas veces. Luego relaja y siente los efectos del ejercicio.



2. Giro de hombros

Inhala y eleva los hombros hacia atrás y abajo, exhala y lleva los hombros hacia adelante. Repite varias veces y haz lo mismo hacia el otro lado. Luego relaja y siente los efectos.

PRANAYAMA



PRANAYAMA



No hay hatha yoga sin pranayama, esta es una práctica esencial. Dice David Frawley, que el pranayama es lo más terapéutico del hatha yoga para bajar los 3 doshas y prevenir enfermedades.

Sutras de Raja Yoga de Patanjali:

II.52 “TATAH KRIYATE PRAKASAVARANAM”

El pranayama devela la luz.

II.53 “DHARANASU KA YOGIATA MANASAH”

Y prepara la mente para el *dharana* (la concentración).

Comentario de Swami Vishnudevananda del Hatha Yoga Pradipika: “Con la práctica del pranayama, el yogui se vuelve tan atractivo como la miel para las abejas”.

Dice Swami Brahmananda:

“La mente se calma después del Pranayama. Se puede enfocar en cualquier punto. Con la práctica del pranayama, rayas y tamas, que velan la luz del *Purusha* se destruyen. De esta manera la verdadera naturaleza de *Purusha* se revela. No hay tapas más grandioso que el pranayama.

Este causa *chitta suddhi* (purifica subconciente), *nadi suddhi* (purifica meridianos) y *mano suddhi* (purifica la mente). La práctica del pranayama destruye el *karma* (*papas karmas*, los pecados) que arrojan al hombre hacia abajo en todas sus actividades.

El karma también vela la pureza del intelecto. El pranayama también actúa como un *Prayaschitta* (aquello que anula los efectos del karma) de todos los pecados. Remueve los *doshas* (defectos) del cuerpo, sentidos y de la mente.

La práctica del pranayama estabiliza la mente. *Vikshepa* (impureza de la mente) se destruye. Y la mente entra en *ekagrata* (mente enfocada). Su práctica constante nos habilita para practicar *brahmacharya*” (sublimación de la energía sexual).

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Esta es la respiración más natural y más eficiente para el día entero. Los animales y los bebés respiran así cuando están relajados. Y es la respiración que debemos volver a tener como hábito. Lo recomendado para esto es practicarla durante algún tiempo todos los días varias veces al día: cuando nos despertamos, antes de dormirnos y una o dos veces durante el día. Pero lo que más sirve para volver a retomar el hábito de esta respiración natural es hacer yoga todos los días.

Se hace siempre por la nariz para filtrar el aire, calentarlo, humedecerlo y para activar puntos reflexógenos en el cerebro.

Es la respiración más eficiente para meter más prana y oxígeno al cuerpo porque los pulmones son como un triángulo y lo más ancho está abajo. Por lo tanto, cuando respiramos así, metemos mucho más oxígeno al cuerpo y ayuda muchísimo a calmar la mente.

CÓMO HACERLA

Siéntate con las piernas cruzadas y la espalda derecha. Pon la mano derecha en la parte baja del abdomen. Inhala y visualiza que el abdomen se expande por todos los lados: hacia adelante empujando la mano, hacia los lados y hacia atrás. Como un balón que se infla hacia todos los lados. Exhala y observa cómo se contrae el abdomen.



Con la inhalación el abdomen mueve la mano hacia adelante.



Con la exhalación el abdomen se contrae y la mano va hacia atrás.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Luego practica lo mismo acostado que es mucho más fácil.

Puedes ponerte libros pesados. Esto ayuda al principio para aprender a hacerla bien.



Inhala y sube el abdomen hacia el techo.



Exhala y observa como el abdomen baja al suelo. Repite varias veces y siente el efecto.



RESPIRACIÓN YÓGUICA COMPLETA

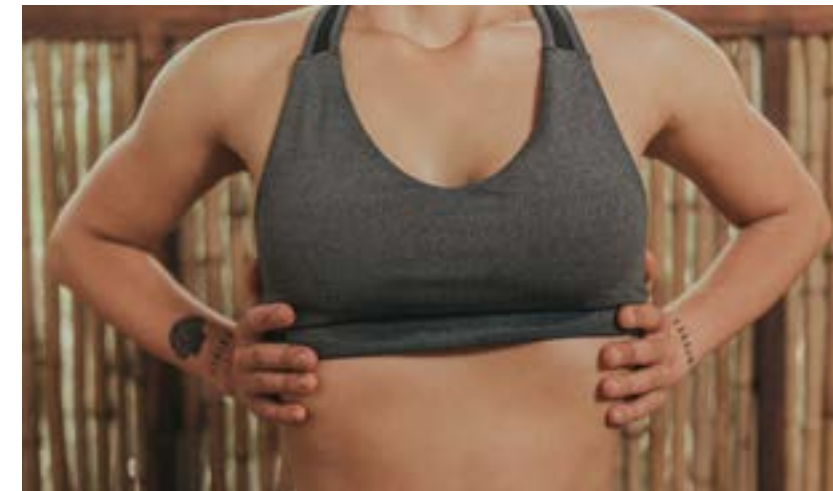
En esta respiración llenamos los pulmones al 100%. Es muy bueno practicarla cuando uno necesita más energía durante el día.

CÓMO HACERLA

Esta respiración tiene tres fases: Abdominal (la que mencionamos antes), torácica y clavicular.

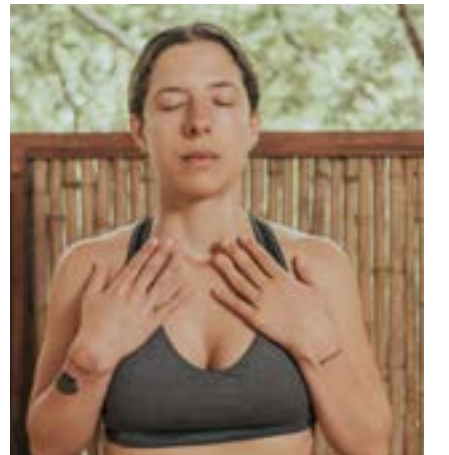
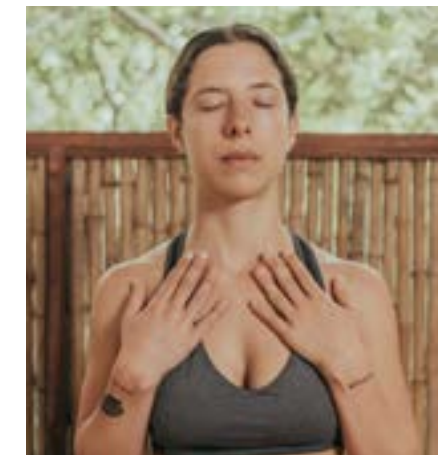
RESPIRACIÓN TORÁCICA

Para comprender bien la respiración torácica, pon las manos en las costillas falsas y siente como con la inhalación las manos se expanden hacia los lados. Exhala y contrae esta parte de la caja torácica. Respira solo ahí en las costillas.



RESPIRACIÓN AL PECHO Y CLAVÍCULA

Inhala a la parte alta de los pulmones y observa cómo se elevan las clavículas. Exhala y observa cómo se bajan.



RESPIRACIÓN YÓGUICA COMPLETA

RESPIRACIÓN YÓGUICA COMPLETA

Pon una mano en el abdomen y la otra en las costillas.

Inhala, expande el abdomen y con la misma inhalación expande las costillas y el pecho.



Exhala y suelta todo el aire.



Visualiza que el abdomen y la caja torácica se expanden como un globo hacia todos los lados, adelante, atrás y hacia los lados.

RESPIRACIÓN YÓGUICA COMPLETA

Siente el efecto y acuéstate en savasana.

Ahora haz lo mismo acostado. Es mucho más fácil.

Pon una mano en la parte baja del abdomen y la otra en el pecho. Inhala y expande el abdomen y el pecho con la misma inhalación.



Exhala y saca todo el aire relajadamente.



KAPALABHATI

Kapalabhati es una palabra en sánscrito que significa literalmente “cráneo brillante”. Su nombre se debe a que con este ejercicio nos llenamos con oxígeno fresco y prana (energía vital) que sube hacia la cabeza. Purifica de tal manera todo el sistema que, cuando se practica regularmente, el cráneo y la cara brillan radiantes de buena salud.

Aunque kapalabhati es un ejercicio respiratorio es considerado técnicamente como una de las Shad Kriyas (ejercicios de limpieza del yoga).

Para que este ejercicio sea más efectivo, debes hacerlo conscientemente dándote cuenta de las sensaciones que se producen en el abdomen y disfrutándolo.

Solo debes retener el aire mientras sea cómodo. Cuando se retiene con estrés, se producen efectos contrarios a los que buscan.

AYURVEDA

Vata = Pita =
(si se hace lentamente y con poca intensidad)

Kapha ↓↓

Prana↑ Tejas↑↑ Ojas =
(si se hace lentamente y sin llegar a la fatiga)

Sattva↑ Rajas =
(si se hace lentamente y con ritmo)

Tamas ↓↓

Agni ↑

Ama ↓



BENEFICIOS

FISIOLÓGICOS

Este es un ejercicio para la purificación de todo el sistema respiratorio. Se limpian el pasaje nasal, los bronquios y los pulmones. Con la contracción activa del abdomen eliminamos el aire estancado y todas las impurezas.

Fortalece el diafragma y los músculos que usamos para respirar. Como se retiene el aire, se aumenta y fortalece la capacidad pulmonar y por lo tanto se mejora la circulación y el funcionamiento del corazón.

Ayuda a eliminar el exceso de flema en el cuerpo previniendo la gripe y la tos.

Remueve la congestión bronquial y espasmos en los tubos bronquiales, por lo tanto, es ideal para curar y prevenir el asma y la bronquitis.

Debido a la exhalación activa, se elimina el exceso de dióxido de carbono y otros desechos, permitiendo mayor ingreso de oxígeno y mejorando la oxigenación en las células del cuerpo.

Kapalabhati es un tónico para el agni. Mejora la digestión y el apetito

Mejora la salud y el nivel de energía en general.

ESTÉTICOS

Al subir energía a la cabeza le da un brillo especial a la piel, al pelo y a los ojos. Swami Sivananda dice que con este ejercicio los ojos brillan como diamantes y la voz se vuelve dulce y melodiosa.

Fortalece y tonifica los músculos abdominales.

Este ejercicio activa el corazón y los pulmones de igual manera que lo hacen los ejercicios aeróbicos, por lo tanto, quema grasa.

PRÁNICOS Y MENTALES

Activa el plexo solar incrementando su reserva de energía, por lo tanto, vitaliza y ayuda a combatir el cansancio crónico.

Debido al aumento de energía, clarifica la mente.

Despierta y alerta debido al incremento de oxígeno en el cerebro.

ESPIRITUALES

Ayuda a superar problemas emocionales y mentales como la depresión.

Disuelve tamas (pereza, depresión). Nos prepara para la concentración y meditación.

Al producir fuego y por lo tanto luz, permite ver a Dios en todas las circunstancias de la vida, o sea que “prende el buddhi”.

CONTRAINDICACIONES

Embarazo



CÓMO HACERLO

Inhala cómodamente y exhala todo el aire.

Inhala cómodamente y exhala corta y rápidamente contrayendo los músculos abdominales, haciendo que el diafragma se eleve y obligue a salir el aire de los pulmones.

Inhala pasivamente, los músculos abdominales se relajan.



Tip: Durante la práctica del pranayama la inhalación es pasiva.

Los bombeos son fuertes, rápidos y cortos, a un ritmo lento, realizando de 30 a 60 bombeos en cada vuelta. Realiza mínimo 3 vueltas.

Después de cada vuelta realiza una retención de 30 a 60 segundos que sea cómoda.



SWAMI VISHNUDEVANANDA

En sánscrito “*kapala*” significa cráneo y “*bhati*” significa brillante. Por lo tanto, el termino *kapalabhati* indica un ejercicio que hace brillar el cráneo. Aquí el cráneo es el pasaje nasal a través del cual el aire circula hacia dentro y hacia afuera. Aunque es un ejercicio respiratorio, se le considera un ejercicio de limpieza y entra dentro de las “*sat kriyas*” o seis ejercicios de purificación. Se realiza antes de comenzar la práctica de pranayama, para limpiar el pasaje nasal y eliminar la congestión bronquial.

Se debe comenzar con este ejercicio solo después de haber practicado la repiracion alterna, el segundo ejercicio, durante uno o dos meses. Esto se debe a que mucha gente le lleva tiempo conseguir que el diafragma se mueva en sentido correcto durante la respiración. La mayoría tiende a mover el diafragma en el sentido opuesto a la dirección natural durante el *kapalabhati*. Esto se percibe fácilmente al observar el movimiento de los músculos abdominales. Aquellos que respiran incorrectamente contraen los músculos

abdominales y elevan los hombros al inhalar, que es lo opuesto a la respiración correcta. Por ello hasta que el diafragma adopte el movimiento natural, no debería practicarse *kapalabhati*.

Unas pocas vueltas de vigorosa práctica de *kapalabhati* harán vibrar cada tejido del cuerpo. Algunas veces resulta más fácil controlar la postura cuando el ejercicio se realiza con mas vigor. Por ello se aconseja practicar *kapalabhati* y *bhastrika* en la postura del loto a ser posible; esta tiene el cierre del pie, que ayuda a mantener la postura sentada durante la práctica.

En este ejercicio, la exhalación juega un papel importante. La inhalación es suave, lenta y más larga que la exhalación. En otros ejercicios respiratorios, excepto en *bhastrika*, la exhalación es mas larga que la inhalación.

SWAMI VISHNUDEVANANDA

La exhalación debe ser rápida y forzada, contrayendo los músculos abdominales y empujándolos hacia atrás. Esta contracción brusca de los músculos abdominales actúa sobre el diafragma; entonces el diafragma retrocede hacia la cavidad torácica, ejerciendo un vigoroso empuje sobre los pulmones, expulsando el aire de los mismos.

Esto va seguido de una instantánea relajación de los músculos abdominales, permitiendo que el diafragma descienda hacia la cavidad, tirando así de los pulmones. Esto permite que el aire entre rápidamente. En *kapalabhati* la inhalación y la exhalación se realizan mediante la acción de los músculos abdominales y el diafragma. La inhalación y la exhalación se efectúan en rápida sucesión, mediante una contracción súbita y vigorosa de los músculos abdominales, seguida de la relajación de dichos músculos abdominales. La exhalación dura aproximadamente la cuarta parte del tiempo de la

inhalación. Aquí la exhalación es rápida, fuerte y corta, mientras que la inhalación es pasiva, lenta y más larga. La inhalación pasiva y la súbita expulsión del aliento se suceden continuamente, una tras la otra, hasta completar una vuelta. Al principio, una vuelta debería tener de 15-20 expulsiones. Los principiantes deben practicar tres vueltas de 15 expulsiones cada una antes de hacer pranayama, el cual se practica dos veces al día, por la mañana y por la tarde.

Bajo la guía de un profesor puedes agregar 10 expulsiones cada semana hasta llegar a 120 expulsiones en cada vuelta. Entre vuelta y vuelta realiza algunas respiraciones normales mientras descansas. Según la condición de cada individuo, el profesor puede autorizar al estudiante aumentar el número de vueltas. Pero bajo ninguna circunstancia se debe ir más allá de la capacidad propia.

Mientras prácticas *kapalabhati* tu atención debe

SWAMI VISHNUDEVANANDA

concentrarse en los músculos abdominales, centrándote en el plexo solar, a la altura del ombligo, donde se almacena la energía vital. Esta práctica de concentración debe mantenerse durante toda la práctica, así la energía se activará en el *susumna nadi*, que se puede sentir como una sensación pulsante a través de la columna vertebral, especialmente en los centros nerviosos.

Este ejercicio limpia el sistema respiratorio y los conductos nasales y elimina el espasmo bronquial. Como consecuencia de ello alivia el asma y la cura con el transcurso del tiempo. Los ápices de los pulmones se oxigenan adecuadamente. Se elimina el dióxido de carbono y el oxígeno es absorbido por el sistema. Es el mejor ejercicio para incrementar el oxígeno en el sistema.

Se debe aprender a fondo *kapalabhati* antes de aprender *bhastrika*. Cuando se sabe cómo hacer *kapalabhati* correctamente, se puede aprender *bhastrika* en un corto periodo de tiempo.

ANULOMA VILOMA

ANULOMA VILOMA: RESPIRACIÓN ALTERNA

Normalmente respiramos más por una fosa que por la otra y cambiamos aproximadamente cada dos horas. La fosa nasal izquierda está conectada al hemisferio derecho del cerebro: la energía lunar. La fosa nasal derecha está conectada con el hemisferio izquierdo del cerebro: la energía solar.

Con la respiración alterna equilibramos y balanceamos estas dos energías.

Este pranayama se llama también *nadi sadhana* porque limpia los nadis (meridianos o canales energéticos). Por lo tanto, con este ejercicio purificamos nuestro cuerpo astral (aura).

AYURVEDA

Vata ↓ Pita ↓ Kapha ↓

Prana ↑ Tejas = Ojas =

Sattva ↑ Rajas ↓ Tamas ↓

Agni ↑

Ama ↓





BENEFICIOS

FISIOLÓGICOS

Abre las fosas nasales permitiendo mayor ingreso de oxígeno a nuestro cuerpo.

Por el hecho de que se expira el doble de lo que se inspira, se expulsan desechos y se limpian los pulmones y el sistema respiratorio.

Debido a la retención del aire, se mejora la capacidad pulmonar y se incrementa el intercambio gaseoso. Esto significa que más oxígeno de los pulmones va a la sangre y más dióxido de carbono y otros desechos de la sangre son eliminados durante la espiración mejorando la oxigenación general. Para que esto ocurra debemos retener el aire solamente mientras sea cómodo, de lo contrario, se producen efectos contrarios.

Ayuda a corregir hábitos erróneos de respiración.

Cura y previene alergias, tos, asma y gripe.

Mejora la salud en general.

PRÁNICOS Y MENTALES

De la misma manera que el ayuno ayuda a limpiar el cuerpo físico, retener el aire limpia el cuerpo astral.

Dice Swami Sivananda: “El minuto que retienes el aire, será adicionado a tu vida”.

Calma y balancea la mente.

Equilibra las emociones dándonos una sensación de tranquilidad y paz.

ESPIRITUALES

Como *ida*, *pingala* y *sushumna* (principales nadis o meridianos del cuerpo) se limpian, se abre al *Ajña Chakra* (tercer ojo) y nos prepara para la meditación.

Para lograr todos estos beneficios es importante mantener la conciencia en la práctica, sintiendo atentamente como entra y sale el aire por la nariz y disfrutando de la práctica.

SWAMI SIVANANDA

En sánscrito a la inhalación se le denomina *puraka*, a la exhalación *recaka* y a la retención *kumbhaka*. Para cerrar la narina derecha se usa el pulgar derecho.

Mantener la palma derecha abierta. Mantener los dedos anular y meñique para cerrar la narina izquierda. Al comienzo, durante algunos días realiza solamente *puraka* y *recaka*. Después de cierta práctica, puedes combinarlo también con *kumbhaka*.

Para empezar, realiza *kumbhaka* solo durante 10 segundos y luego aumenta el período gradualmente.

Al principio puedes hacer cinco pranayamas por la mañana y por la tarde. Tras cierta práctica puedes hacer 10 pranayamas. Gradualmente aumenta el número hasta 20, por la mañana y por la tarde. Es necesaria una práctica gradual y sistemática. Los estudiantes de yoga a tiempo completo pueden realizar cuatro sesiones.

La proporción para *puraka*, *kumbhaka* y *recaka* es 1:4:2. Si inhalas 2 segundos, retén el aire durante 8 segundos y exhala en 4 segundos.

Durante *puraka*, *kumbhaka* y *recaka* repite *pranava* (OM) mentalmente. Ten un *bhava* tal, que todas las cualidades divinas (*daivi sampat*) como misericordia, amor, perdón, paz, alegría, etc., entren en tu sistema junto con el aire inspirado y todas las cualidades demoníacas (*asura samtap*), cómo lujuria, ira codicia, etc., sean expulsadas junto con el aire exhalado.

A través del pranayama el cuerpo se vuelve fuerte y saludable.

Se reduce el exceso de grasa. Hay brillo en el rostro. Los ojos centellean como diamantes.

El practicante se vuelve muy atractivo. La voz se vuelve dulce y melodiosa.

Los sonidos *anahatta* internos se oyen claramente.

SWAMI SIVANANDA

El estudiante se libera de todo tipo de enfermedades.

Se establece completamente en *brahmacarya* (celibato).

El *jatharagni* (fuego gastrico) aumenta. El apetito se agudiza.

Los nadis se purifican. La mente se vuelve enfocada,

Ekagrata rajas (pasión) y *tamas* (inercia) se destruyen. La mente se prepara para *dharana* (concentración) y *dhyana* (meditación).

Las excreciones se vuelven escasas. Una práctica constante de pranayama, despierta la fuerza espiritual interior y trae alegría extática, luz espiritual y paz mental.

Si practicas asanas y pranayama sin *brahmacarya* y sin dieta regulada, incluso durante un largo periodo, no tendrás muchos beneficios.

Para una salud normal puedes practicar solamente un poco de pranayama.



Siéntate en una postura cómoda y agradable de piernas cruzadas con la espalda recta en línea con tu cuello y cabeza.

Lleva tu mano izquierda en Chin mudra sobre la rodilla.

CÓMO HACERLO

Y tu mano derecha en Vishnu mudra llevando tus dedos medio e índice al centro de la mano.



CÓMO HACERLO

Inhala profundamente por las dos fosas nasales. Exhala completamente.
Tapa la fosa nasal derecha con el dedo gordo, inhalar la fosa izquierda en 4 tiempos: OM 1 OM 2 OM 3 OM 4



Tapa tu fosa nasal izquierda con los dedos meñique y anular reteniendo la respiración contando hasta 16.

CÓMO HACERLO

Destapa tu fosa nasal derecha y exhala todo el aire contando hasta ocho.



Con la fosa nasal izquierda tapada, inhala por la derecha contando hasta cuatro.

Tapa tu fosa nasal derecha y retén el aire contando hasta 16.

Destapa tu fosa nasal izquierda y exhala todo el aire contando hasta ocho.



Esto es una vuelta. Repite cinco veces más. Puedes hacer de 5 a 20 vueltas.
Swami Sivananda recomendaba hacer 20 vueltas y sobre esto, Swami Brahnamanda dice que, si se hace las 20 vueltas durante 3 meses todos los días, hay un cambio cuántico en el estado de nuestra mente.

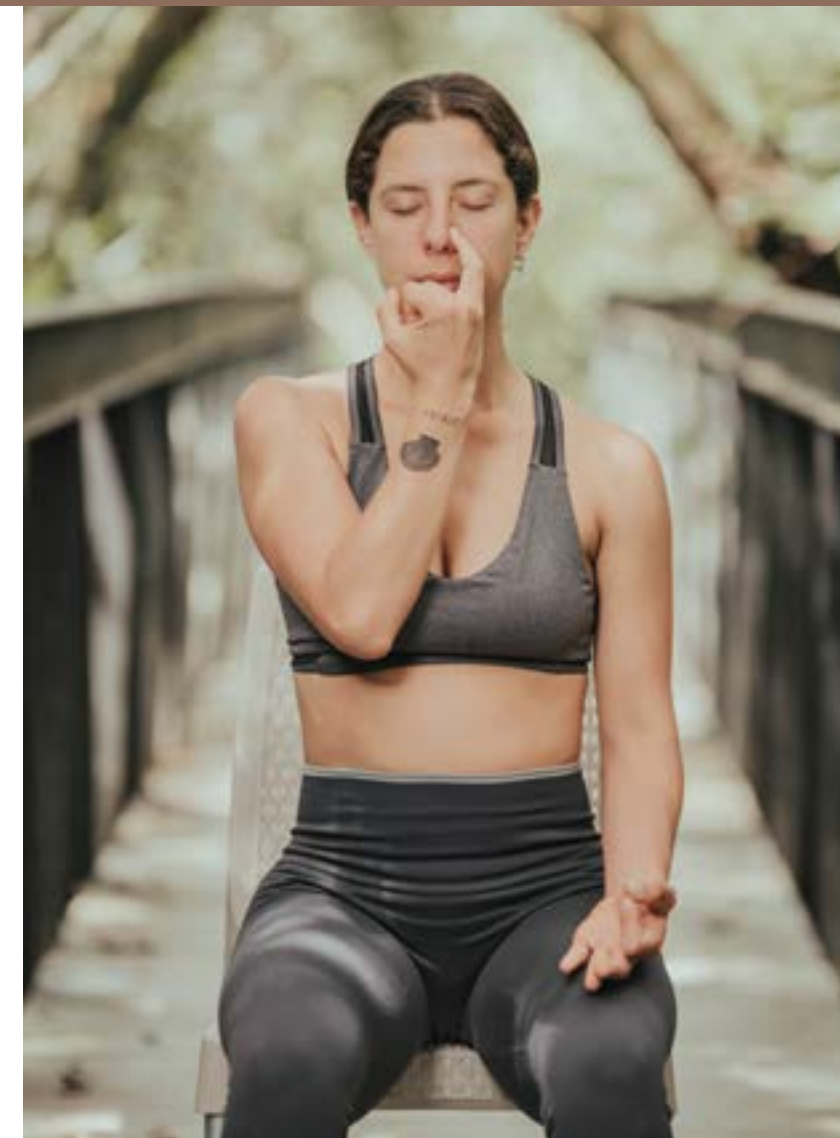
VARIACIÓN FÁCIL Y AVANZADA

VARIACIÓN FÁCIL

Si es difícil para ti el conteo de 4-16-8 puedes empezar respirando por una fosa nasal de 5 a 10 vueltas inhalando 4 y exhalando 8 o inhalando 5 y exhalando 10. Esto podrías hacerlo por un mes.
Luego podrías empezar haciendo anuloma viloma sin retención, inhalando 4 y exhalando 8, luego inhalar 4, retener 8 y exhalar 8 para llegar finalmente a 4-16-8.

VARIACIÓN AVANZADA

A partir de la proporción 1-4-2 vas aumentando gradualmente. De 4-16-8, aumentas a 5-20-10, 6-24-12, 7-28-14, 8-32-16.



PRANAYAMA EN EMBARAZO

Durante el embarazo, no se hace Kapalabhati, ni se retiene el aire.
Para crear espacio en tu pecho, inhala levantando los brazos extendidos, palmas hacia arriba.

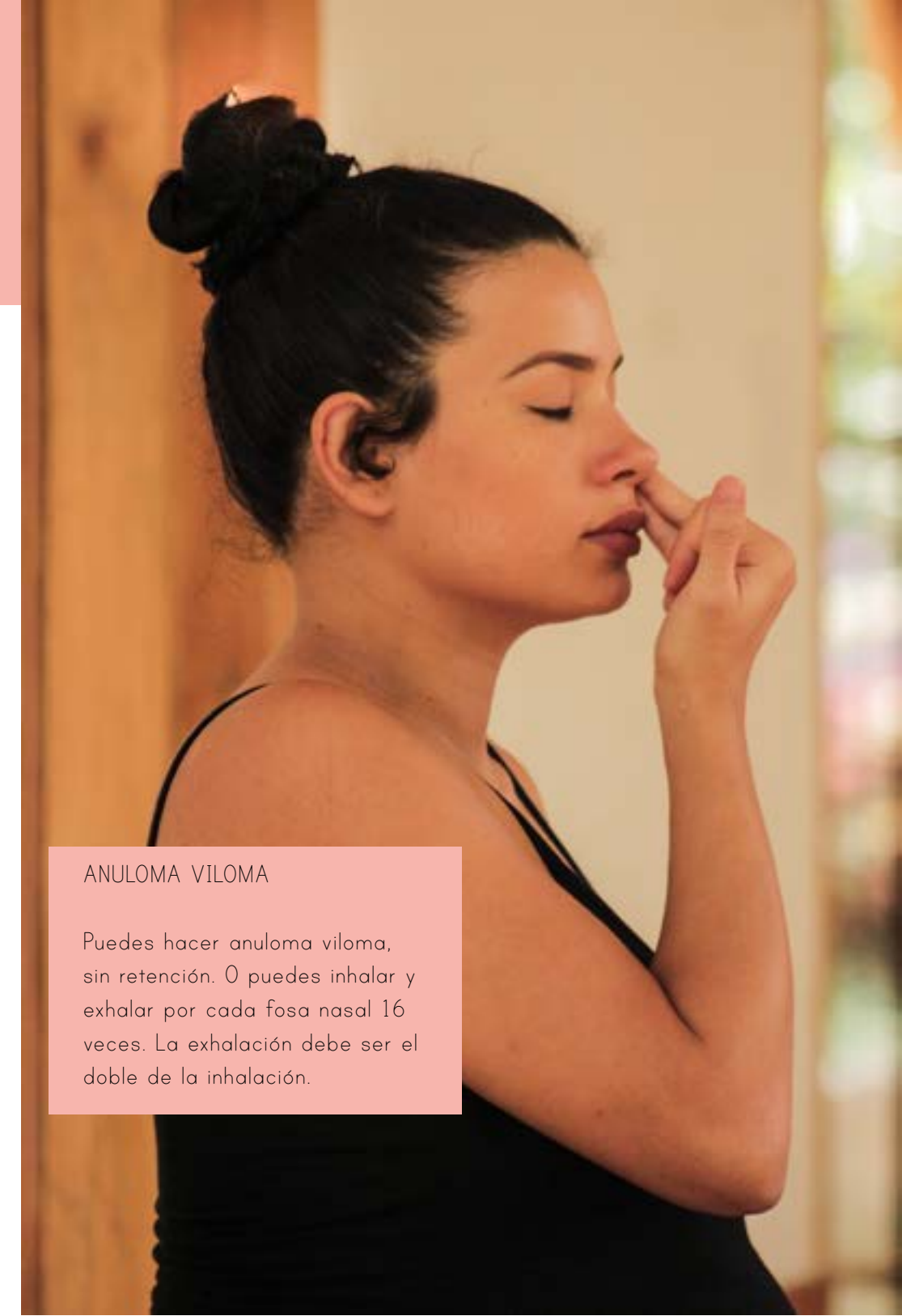


Exhala, bajando los brazos extendidos palmas de las manos hacia abajo.
Repítelo de 3 a 5 veces.



ANULOMA VILOMA

Puedes hacer anuloma viloma, sin retención. O puedes inhalar y exhalar por cada fosa nasal 16 veces. La exhalación debe ser el doble de la inhalación.



SWAMI VISHNUDEVANANDA

El *pranayama* o ciencia de la respiración se basa en el control del prana o energía vital. El ejercicio inicial más importante para todo estudiante de yoga, es la respiración alterna conocida como *anuloma viloma*. La razón para practicar la respiración alterna es, que la respiración, alterna naturalmente la predominancia de las narinas.

Puedes comprobar esto fácilmente colocando la palma de la mano cerca de las narinas. Una de las fosas nasales estará siempre bloqueada, y el flujo de aire desde y hacia los pulmones, se producirá principalmente a través de la otra. Si una persona goza de buen estado de salud, la respiración alterna cada hora y 50 minutos. Este periodo de alternación normal en la respiración se establece sólo cuando se ha perfeccionado el pranayama, comenzando con la respiración alterna. En la mayoría de las personas este cambio de respiración de una narina a la otra varía mucho debido a condiciones tales como hábitos de vida antinaturales, dieta inapropiada,

enfermedades y falta de ejercicio adecuado.

Todos estos hábitos de vida erróneos tienen algún efecto sobre la respiración, desviándola del flujo normal. Según el yoga, la respiración en la narina derecha es caliente, mientras el flujo de la izquierda es fresco. Por ello se nombra simbólicamente al *nadi* derecho como respiración solar o *pingala*, y al izquierdo como respiración lunar o *ida*. La energía que fluye a través del *Nadi pingala*, respiración solar, produce calor en el cuerpo, por lo cuál es catabólica, eferente, y aceleradora de los órganos corporales; mientras la energía de la respiración lunar, en el *nadi ida*, es fresca, anabólica, aferente e inhibitoria de los órganos corporales.

Si la respiración sigue fluyendo por una fosa nasal más de 2 horas, es síntoma de un trastorno causado por un exceso de calor o frío. De modo que si *pingala* está más activo, el calor corporal aumentará y habrán trastornos mentales y nerviosos. Si *Ida*

SWAMI VISHNUDEVANANDA

está más activo, la actividad metabólica del cuerpo disminuirá, produciendo frío y letargo y la suspensión de la actividad mental.

Este ejercicio de respiración alterna tiene como propósito principal mantener el equilibrio en los procesos catabólicos y anabólicos del cuerpo y purificar los *nadis*. Según los yoguis, cuando la respiración fluye más de 24 horas por una narina sin cambiar, es una advertencia de que una enfermedad está próxima. Cuanto más prolongado sea el flujo de la respiración de una narina, más severa será la enfermedad. Esto se debe a que los ganglios de un centro nervioso concreto trabajan en excepción debido al anormal flujo de la respiración, que se mueve en un centro en particular por un periodo de tiempo mayor al normal.

SURYA NARAMASKAR

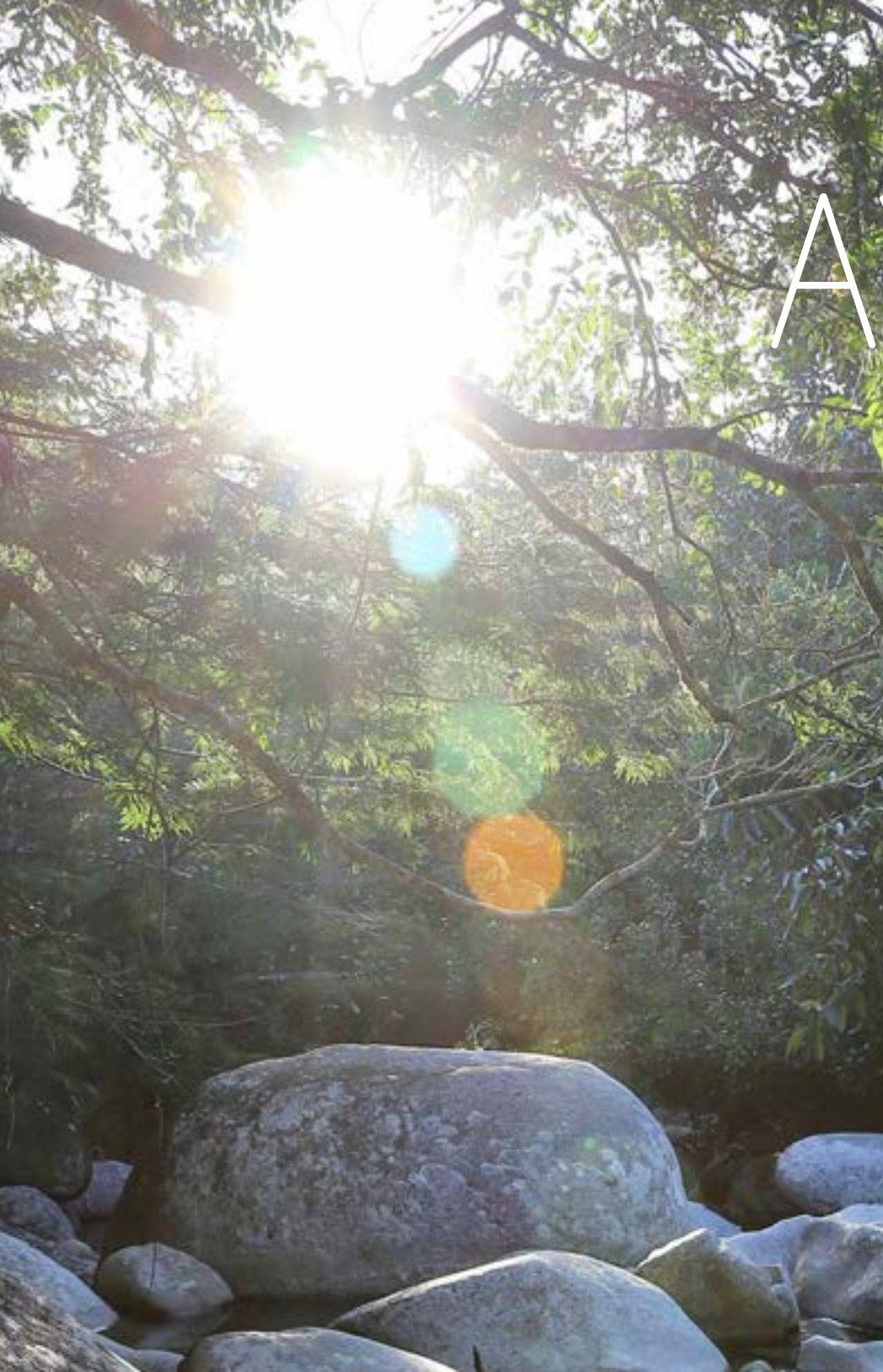
SALUDO AL SOL



Este ejercicio es llamado *Surya namaskar* porque tradicionalmente es practicado al amanecer de cara al sol naciente. El sol es considerado como la divinidad de la salud y la vida inmortal. El *Rig Veda* declara que *Surya* (el sol) es el alma de los seres animados e inanimados. Ancestralmente, este ejercicio era una de las rutinas en las prácticas espirituales diarias. Tiene su origen en una serie de 12 postraciones al sol. Con el tiempo, cada una de las 12 postraciones llegó a tener su propio mantra, celebrando aspectos de la divinidad del sol.

Comenzar el día con el Saludo al Sol es empezar el día con el pie derecho. Este ejercicio es un proceso combinado de ásanas y pranayama. Cada vuelta de Saludo al Sol estira varios ligamentos y le da diferentes movimientos a la columna vertebral. La columna se inclina hacia adelante y hacia atrás alternadamente con respiraciones profundas. Cuando el cuerpo se dobla hacia adelante, la contracción del abdomen y del diafragma saca el aire produciendo la exhalación. Cuando el cuerpo se inclina hacia atrás, el pecho se expande y la inhalación profunda ocurre automáticamente. De esta manera, se incrementa la flexibilidad y se corrige la respiración.

El saludo al sol calienta al cuerpo y le proporciona un estiramiento inicial que lo prepara para las asanas. Para poder practicar las asanas más avanzadas y difíciles, la columna debe adquirir flexibilidad. Y para una persona tiesa, el saludo al sol es una panacea para recuperar la flexibilidad perdida. Por lo tanto se debe comenzar cada sesión de ásanas con el saludo al sol.



AYURVEDA

Vata = Pita = (si se hace lentamente, con conciencia y sin
fatigarse)

Kapha ↓↓

Prana↑ Tejas ↑↑ Ojas =
(si se hace lentamente, en coordinación con la respiración y sin fatigarse)

Sattva ↑ Rajas ↓
(si se hace lentamente y en coordinación con la respiración)

Tamas ↓↓

Agni ↑↑

Ama ↓



BENEFICIOS

FISIOLÓGICOS

En las mañanas activa el cuerpo y la mente y por la tarde desbloquee energía estancada. Pone la energía del cuerpo a fluir libremente.

“Una ronda de Surya namaskar, practicada al aire libre, de frente al sol, es más eficiente que horas en un gimnasio”.
Swami Sivananda

El saludo al sol es un excelente ejercicio cardiovascular que simultáneamente tonifica y estira el cuerpo.
Por lo tanto:
- Mejora la capacidad pulmonar y la circulación.

- Incrementa la flexibilidad de la columna vertebral y de los miembros.

- Reduce la grasa abdominal.

Todo sin necesidad de ninguna máquina.

PRÁNICOS Y MENTALES

- El saludo al sol recarga también el plexo solar (el sol interno) mejorando la digestión y aumentando nuestra energía vital.

- Cuando lo hacemos lentamente en sincronización con la respiración se calma la mente.

ESPIRITUALES

Lo más importante del saludo al sol es que no es solamente un ejercicio físico sino también una oración con el cuerpo. Específicamente una postración con el cuerpo. Y las postraciones físicas desarrollan la humildad en nosotros.

Para obtener todo el potencial de los beneficios del saludo al sol hay que tener en cuenta tres cosas importantes:

1. Hacerlo correctamente.
2. Hacerlo en coordinación con la respiración.
3. Hacerlo con una actitud de postración. Para esto es muy importante llevar la frente al suelo y a las rodillas.

SWAMI SIVANANDA

El sistema de *surya namaskar* combina varias posturas de yoga con una respiración rítmica, movimientos rápidos, baños de sol y oración contemplativa del poder divino que representa el sol.

Como sistema de cultura física, está más allá de toda comparación. Es una combinación de ejercicio físico vigoroso, asanas de yoga, pranayama y baño de sol. Los músculos externos y las vísceras internas se ejercitan muy bien, se hace que los pulmones trabajen plenamente y de manera rítmica. Al mismo tiempo los rayos dadores de vida del sol entran a tu cuerpo absorbiendo las toxinas que salieron con el sudor vigorizando la circulación y dándole vida al organismo humano... ¡la vida que solamente el sol puede dar!

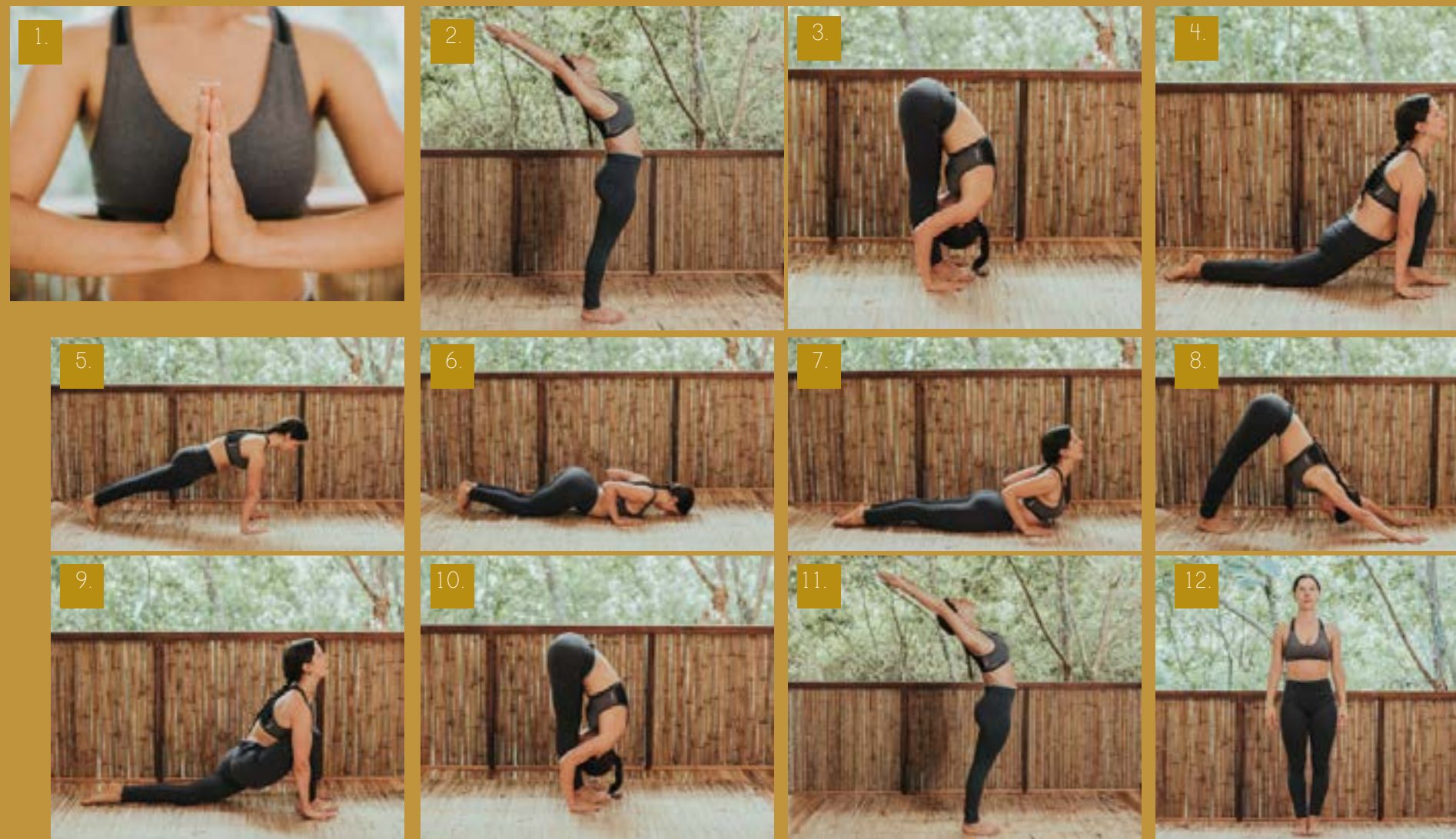
Se nos pide practicar este *surya namaskar* de cara al sol en la mañana, bañando todo nuestro cuerpo con vivificantes rayos del sol, dador de luz, vida, alegría y calor al mundo entero.

Surya namaskar consta de doce posturas o doce pasos. Cada uno fluye con suavidad y gracia hacia la siguiente. Hay un movimiento bastante vigoroso que también permite desarrollar los músculos, pero respetando la regla de vital importancia en el yoga de que no haya tensión indebida o violencia en la práctica.

De ahí el extraordinario y singular resultado: tras la práctica uno no se siente cansado ni exhausto como sucede en los ejercicios de cultura física, sino que se siente completamente renovado.

Más importante aún es la actitud interior con la que se practica *surya namaskar*. Observa internamente cada pequeño movimiento, tomando conciencia de cada cambio que se produce en el cuerpo, especialmente en la columna vertebral. Para ello la mente debe estar calmada y atenta; tras unos pocos meses de práctica esta conciencia crecerá. Una vuelta de *surya namaskar* al aire libre y mirando al sol, es más eficiente que 3 horas en el gimnasio.

SURYA NAMASKAR -SALUDO AL SOL-



PASOS A SEGUIR



1. Posición inicial

Párate mirando al sol delante de la colchoneta con los pies juntos (idealmente los dedos gordos de los pies deben tocarse) y la espalda derecha. Cierra los ojos y siente el peso del cuerpo cayendo sobre los pies para enraizarte.



1. Inhala y exhala

Postura de oración. Junta las palmas de las manos junto al pecho en postura de oración y siente como se centra la energía en el pecho. Este es un poderoso recurso físico, mental y psíquico para centrar el cuerpo.



Inclina la cabeza ligeramente hacia atrás, pero mantén los brazos pegados a las orejas.

Inhala y estira los brazos arriba junto a las orejas. Arquea hacia atrás desde la cintura llevando las caderas hacia adelante y la cabeza hacia atrás. Mantén los brazos junto a las orejas y las rodillas y codos estirados. Las palmas de las manos hacia adelante y arriba (para coger la energía del cielo). Siente como se estira y se abre el pecho y el abdomen. Disfruta de este estiramiento.

PASOS A SEGUIR



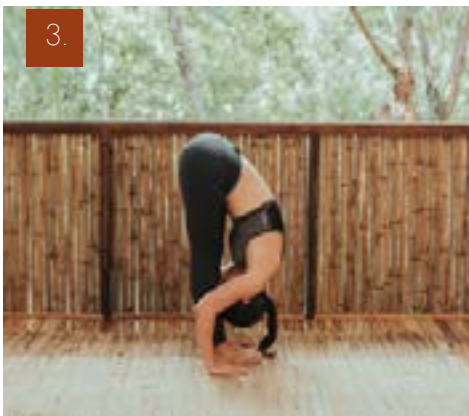
Exhala y estira todo el tiempo hacia adelante y abajo desde la cintura. Cuando estés bajando mantén la cabeza, el cuello y la espalda en una línea horizontal.

Es importante bajar con el cuerpo derecho para fortalecer los músculos de la espalda y la columna. Frente a las rodillas, manos planas en el suelo en una línea con los dedos de los pies. Dobla las rodillas si es necesario.

Cuando pongas tus manos planas en el suelo no las vuelvas a mover.

Frente a las rodillas. Esto es muy importante para los efectos espirituales de esta práctica.

Dedos de las manos y de los pies en una línea y plantas de las manos totalmente apoyadas en el suelo (esto es para equilibrar cogiendo la energía de la tierra). Dobla las rodillas si es necesario. Las caderas lo más alto posible.



4. Sin mover las manos, inhala y lleva la pierna derecha bien atrás, rodilla al suelo, mira hacia arriba (cabeza y barbilla arriba) y abre el pecho. Mantén la boca cerrada para estirar la garganta.

Siente la energía del guerrero en esta postura. Las manos siguen

apoyadas en el suelo sin moverse. Rodilla al suelo. Cabeza y mirada hacia arriba. Abre el pecho.

Esta postura es muy buena para abrir las fosas nasales.



Retén el aire y lleva los dos pies atrás juntos. El cuerpo en una línea como haciendo una velita. No levantes las caderas y no dejes caer la cabeza.

PASOS A SEGUIR



6. Exhala rodillas, pecho y frente al suelo. Primero deja caer las rodillas al suelo. Mantén las caderas arriba arqueando la espalda y sin balancear el cuerpo hacia atrás, lleva el pecho entre las manos y las frente al suelo. Los pies no se mueven, las caderas están levantadas, los codos pegados al cuerpo y el pecho entre las manos. A esta postura se le conoce como *sastanga namaskar* o la postración de las ocho curvas. Lo más importante en esta postura es poner la frente en el suelo para obtener los beneficios espirituales de esta práctica.



Los pies y talones juntos apuntando hacia atrás, hombros abajo y relajados.

El resto igual.

Inhala y desliza el cuerpo hacia adelante y arquea el cuerpo y la cabeza hacia atrás en la cobra. Los codos deben estar ligeramente flexionados, hombros abajo, hacia atrás y relajados. Los pies y los talones idealmente juntos y apuntando hacia atrás. Y la parte baja del abdomen debe quedar en el suelo. Esto es importante para obtener todos sus beneficios.



8. No mover manos y pies. El resto igual.

Exhala y sin mover las manos ni los pies, levanta las caderas todo lo posible hacia la V invertida. Relaja los hombros, mira hacia los dedos de los pies y los talones hacia el suelo.



9. Inhala y lleva el pie derecho entre las manos de modo que los dedos de los pies y de las manos formen una línea recta. Rodilla de atrás en el suelo, cabeza arriba y abre el pecho. Mantén las manos lo más plano que puedas en la colchoneta. Para que el pie te llegue entre las

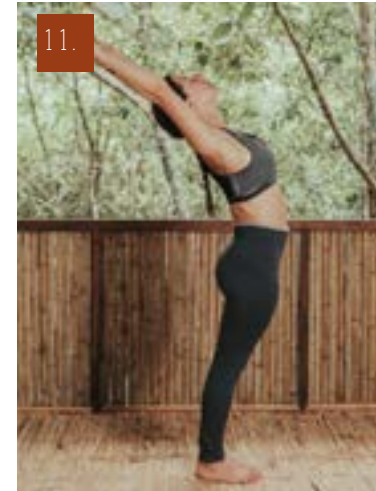
manos, levanta la cabeza y mira a donde vas a poner el pie. Y cuando estés llevando el pie hacia adelante levanta un poco la mano para que el pie llegue sin dificultad entre las manos.

NOTA: La pierna derecha y la izquierda van hacia atrás alternadamente en cada saludo al sol.

PASOS A SEGUIR



Exhala y sin mover las manos lleva el otro pie entre las manos, frente a las rodillas y caderas arriba. Los dedos de los pies y de las manos deben quedar en una línea. Las manos lo mas planas posible en el suelo y los dedos de las manos y de los pies forman una línea recta. Frente a las rodillas, caderas arriba.



Arquea hacia atrás desde la cintura llevando las caderas hacia adelante y la cabeza hacia atrás. Mantén los brazos junto a las orejas y las rodillas y codos estirados.

Las palmas de las manos hacia adelante y arriba (para coger la energía del cielo). Siente como se estira y se abre el pecho y el abdomen.

Disfruta de este estiramiento.

Exhala y baja los brazos estirados al lado del cuerpo volviendo a la posición inicial.

Ahora empiezas otra vuelta con la pierna contraria.

Después del saludo al sol nos relajamos por algunos minutos y luego hacemos algunos ejercicios abdominales que despiertan la energía en el plexo solar (la batería del

cuerpo) cargándonos con energía. Y sirven como preparación para las asanas.

VARIACIÓN FÁCIL SALUDO AL SOL

Algunas personas tienen problemas para pasar de la V invertida al guerrero.



Si es tu caso, puedes mirar donde vas a poner el pie y levantando la mano un poco, pon el pie entre las manos.



O coge el tobillo



y pon el pie entre las manos

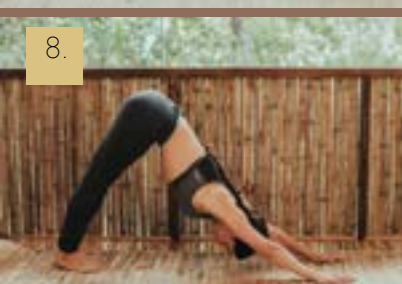


VARIACIÓN FÁCIL SALUDO AL SOL

También puedes bajar la rodilla contraria al suelo y poner el otro pie entre las manos.



VARIACIÓN FÁCIL SALUDO AL SOL



VARIACIÓN FÁCIL SALUDO AL SOL

VARIACIÓN DEL SALUDO AL SOL

Inhala y exhala: manos en postura de oración.



Inhala, eleva los brazos hacia atrás pegados de las orejas.
Caderas hacia adelante.
Abre el pecho.



VARIACIÓN FÁCIL SALUDO AL SOL

Exhala, estira hacia adelante y abajo. Frente a las rodillas y manos planas en el suelo en una línea con los pies.



Inhala, pierna derecha atrás. Rodilla al suelo. Mira hacia arriba y abre el pecho. Postura del guerrero.



Retén el aire y ponte en 4.



VARIACIÓN FÁCIL SALUDO AL SOL

Exhala y dejando las manos donde están pasa a la postura del niño. Esta es la postura de la postración.



Inhala postura del perro feliz.



VARIACIÓN FÁCIL SALUDO AL SOL

Exhala y sin mover pies y manos pasa a la V invertida.



Inhala, pon la rodilla izquierda en el suelo



y el pie derecho entre las manos.
Postura del guerrero.



VARIACIÓN FÁCIL SALUDO AL SOL

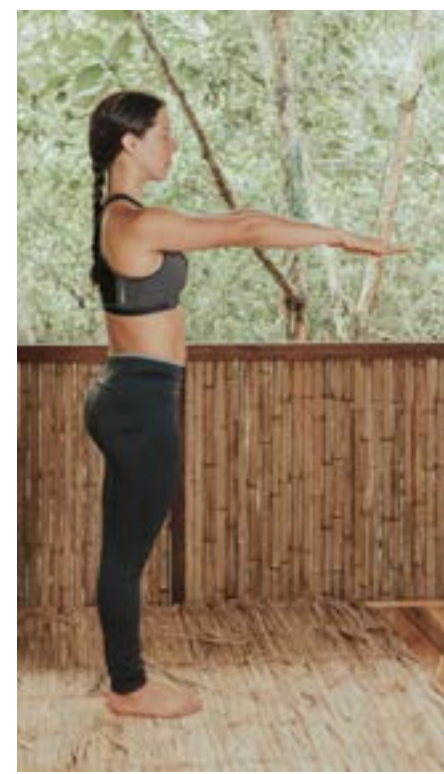
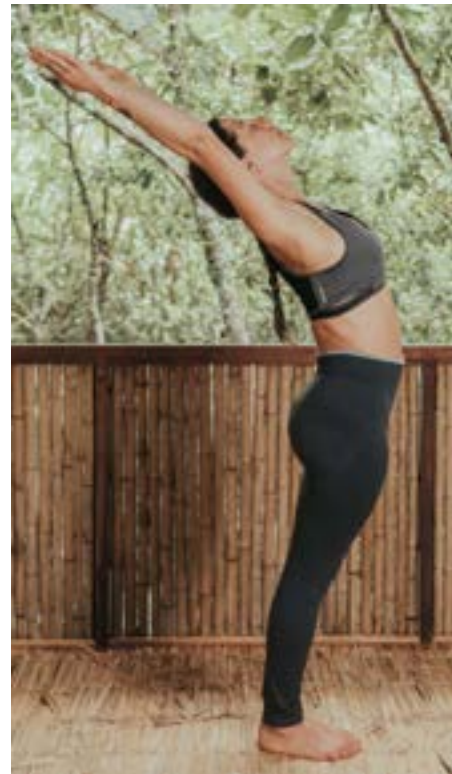
Exhala, pie derecho entre las manos, cadera arriba y frente a las rodillas.



Inhala y estira hacia adelante y arriba.



Arquea hacia atrás abriendo el pecho.



Exhala y baja los brazos estirados abajo.
Luego continúa con el otro pie.

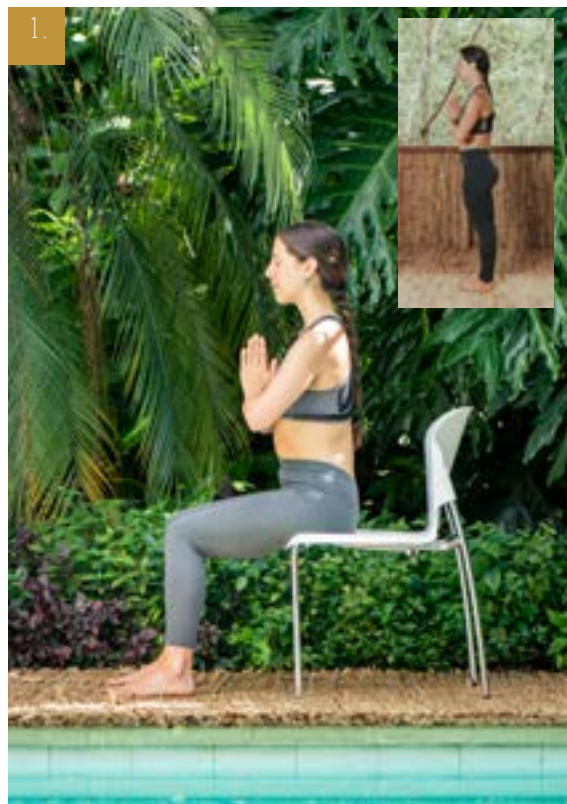
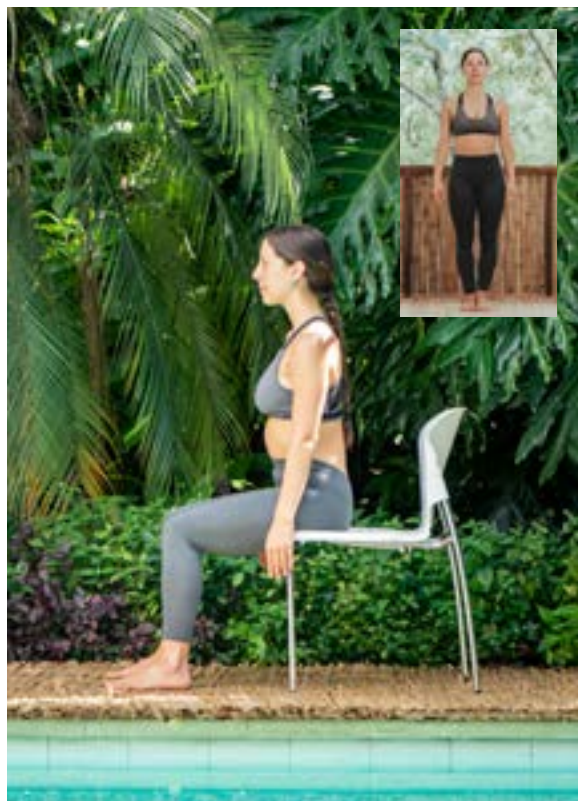
SALUDO AL SOL EN SILLA



SALUDO AL SOL EN SILLA

SALUDO AL SOL EN SILLA

Siéntate en una silla alejado del espaldar, con la espalda derecha y los pies planos en el suelo.



Inhalar y con la exhalación junta las manos en postura de oración frente al pecho.

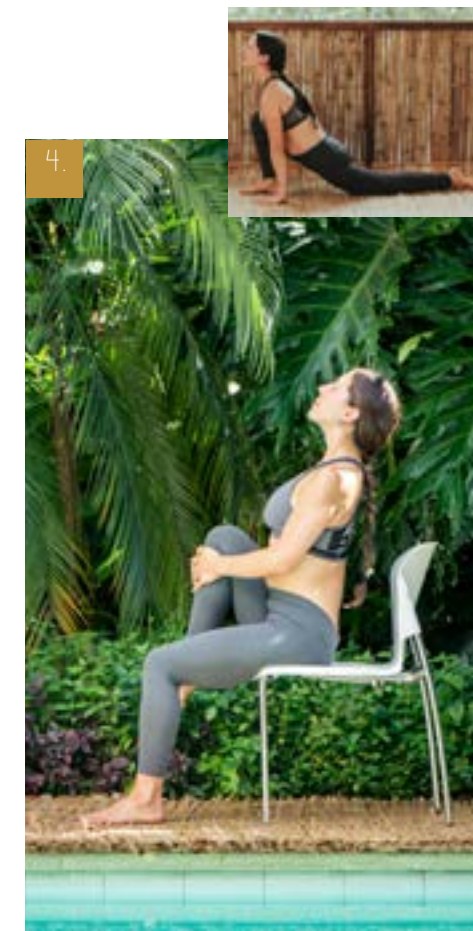
Inhala, eleva los brazos hacia arriba y arquea hacia atrás abriendo el pecho y el abdomen. Mantén los brazos pegados a las orejas.



SALUDO AL SOL EN SILLA



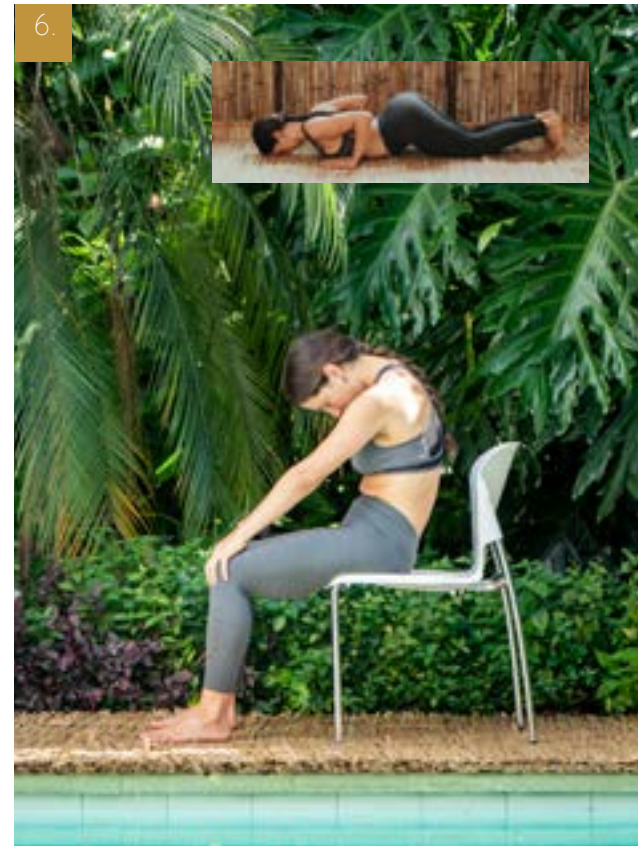
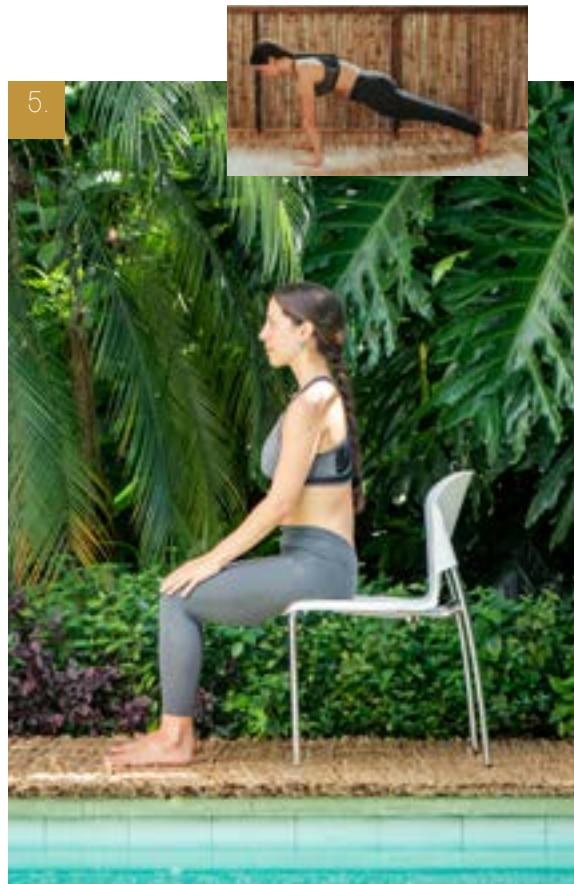
Exhala y estira hacia adelante y abajo. Frente a las rodillas y manos planas en el suelo al lado de los pies o sobre los pies. Ó si tienes presión alta manos a las rodillas, inclínate hacia adelante sin bajar la cabeza.



Inhala y lleva la rodilla derecha hacia el pecho y la cabeza hacia atrás abriendo el pecho.

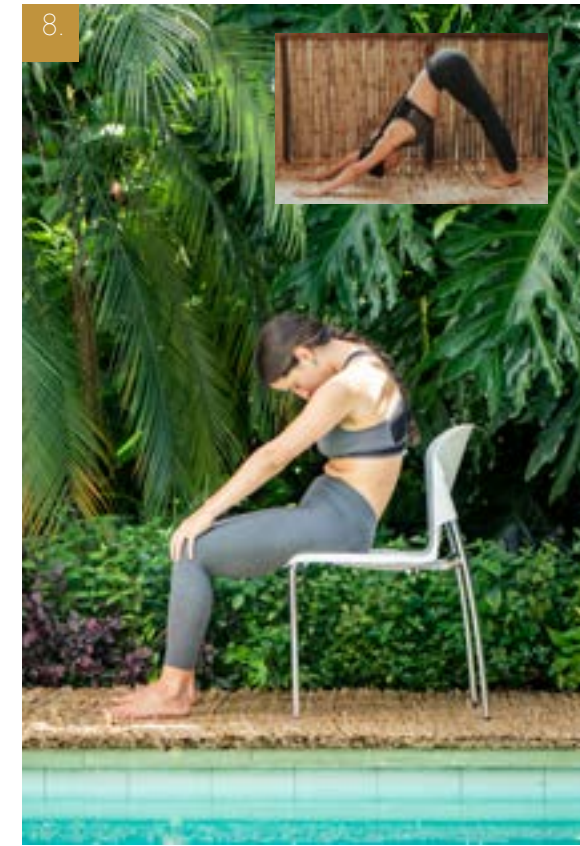
SALUDO AL SOL EN SILLA

Retén el aire baja las manos a las rodillas. Espalda derecha.

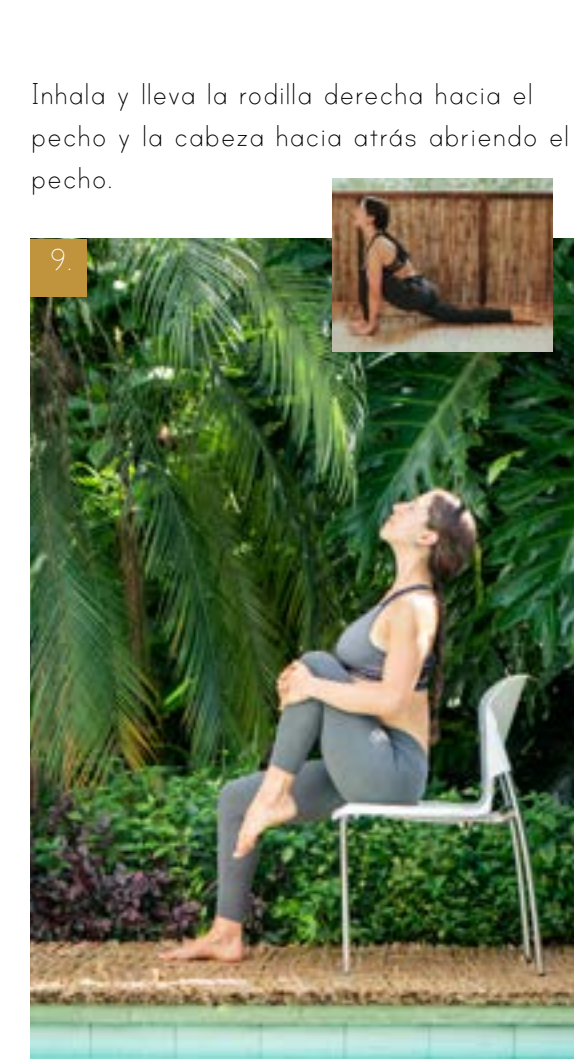


Exhala y has la espalda cóncava. Suelta la cabeza hacia adelante.

Inhala y arquea la espalda y la cabeza hacia atrás como en la cobra.



Exhala y has la espalda cóncava. Suelta la cabeza hacia adelante.



Inhala y lleva la rodilla derecha hacia el pecho y la cabeza hacia atrás abriendo el pecho.



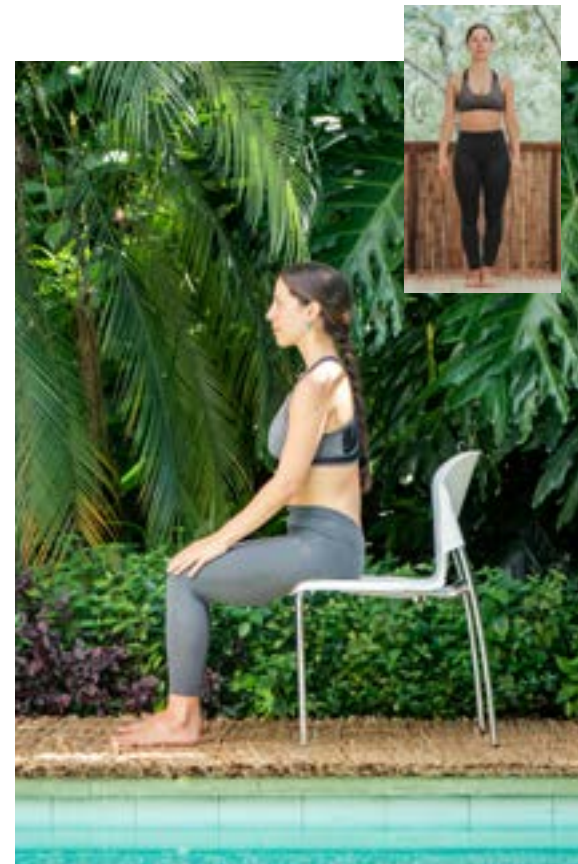
Exhala y estira hacia adelante y abajo. Frente a las rodillas y manos planas en el suelo al lado de los pies. Ó si tienes presión alta manos a las rodillas, inclínate hacia adelante sin bajar la cabeza.

SALUDO AL SOL EN SILLA

Inhala, eleva los brazos hacia adelante y arriba. Arquea hacia atrás abriendo el pecho y el abdomen. Mantén los brazos pegados a las orejas.



Exhala y baja los brazos.



SALUDO AL SOL EN EMBARAZO



SALUDO AL SOL EN EMBARAZO

No se retiene el aire, se mantienen las piernas separadas, y se hacen variaciones en las posturas sobre el abdomen.

Postura de la montaña.
Piernas separadas al ancho de las caderas pies paralelos.



Inhala y exhala manos en oración.



Inhala estira los brazos hacia arriba y abre el pecho.



SALUDO AL SOL EN EMBARAZO

Exhala manos en el suelo entre los pies.
Dobla las rodillas.



Inhala estira la pierna derecha hacia atrás, rodilla en el suelo.
Mirada al frente. Abre el pecho.



Exhala, ponte en cuatro.



SALUDO AL SOL EN EMBARAZO

Y con la misma exhalación ve a la postura del niño. Rodillas separadas. Si no puedes tocar el suelo con la frente, pones los puños uno encima de otro.



Inhalar cuatro y perro feliz.



Exhala V invertida.



Inhala rodilla izquierda al suelo.



Pie derecho por fuera de la mano derecha.



Exhala y lleva la pierna izquierda adelante, por fuera de la mano.



SALUDO AL SOL EN EMBARAZO

Inhala, lentamente levántate apoyando las manos sobre las piernas. Pon las manos en la parte baja de la espalda y arquea hacia atrás para abrir el pecho.



Exhala postura de montaña

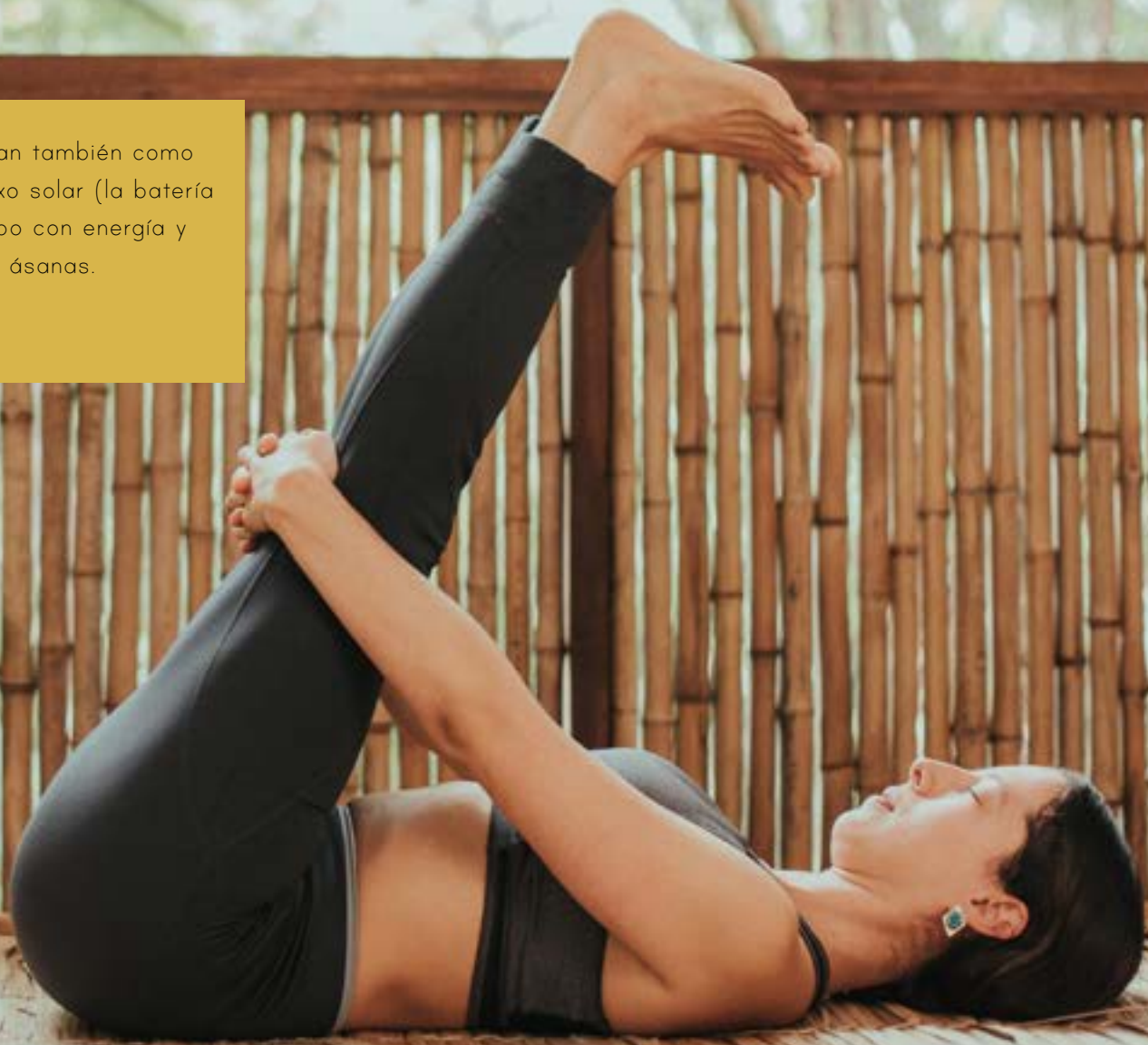


EJERCICIOS ABDOMINALES



EJERCICIOS ABDOMINALES

Los ejercicios abdominales, ayudan también como el saludo al sol, a recargar el plexo solar (la batería del cuerpo). Cargan nuestro cuerpo con energía y sirven como preparación para las ásanas.



EJERCICIOS ABDOMINALES

Junta las piernas, pies juntos. Brazos pegados del cuerpo y palmas de las manos hacia abajo. Barbilla al pecho y parte baja de la espalda pegada al suelo. Y lo más importante: Mete la conciencia adentro del abdomen sintiendo todas las sensaciones ahí.



Inhala y eleva la pierna derecha estirada arriba. Exhala abajo. Luego la otra y alterna varias veces.

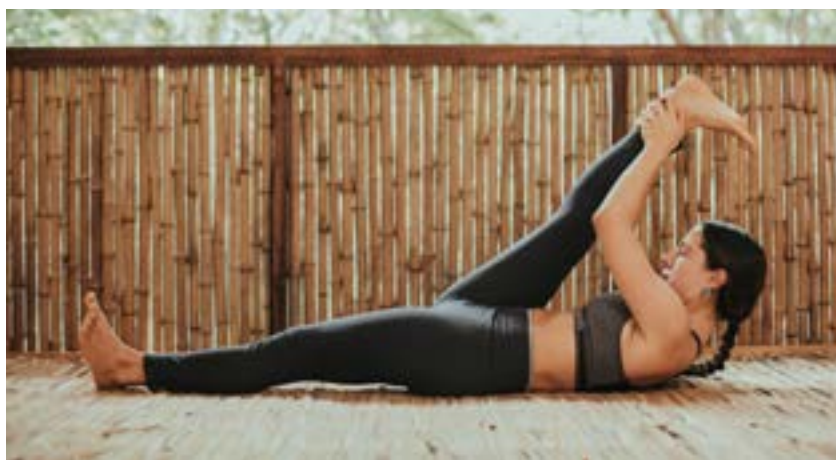


Inhala eleva la pierna derecha arriba y coge la pierna con las manos cruzando los dedos.



EJERCICIOS ABDOMINALES

Inhala y eleva la cabeza y escala con las manos hacia los pies



Exhala y baja la cabeza al suelo y abraza la rodilla hacia el pecho.



VARIACIONES

Cuando tienes la rodilla abrazada contra el pecho puedes llevar la frente a la rodilla y hacer círculos con la pierna estirada llevando la conciencia a la articulación de la cadera.



EJERCICIOS ABDOMINALES

Luego puedes hacer el medio bebé feliz



y después lleva los dedos gordos de los pies hacia la frente y la frente hacia los dedos de los pies para estirar la cadera. Luego cambia de lado.



EJERCICIOS ABDOMINALES

LAS DOS PIERNAS AL TIEMPO

Mantén la espalda baja conectada con el suelo y la conciencia sobre todo en la parte baja del abdomen.



Inhala y lleva las dos piernas juntas y estiradas hacia arriba. Exhala y baja las piernas hacia abajo sin tocar el suelo. Repite esto varias veces.



VARIACIONES

Inhala sube las piernas y coge las dos piernas cruzando los dedos de las manos. Siente las sensaciones y la parte interna del abdomen.



EJERCICIOS ABDOMINALES

Con la próxima exhalación separa las piernas y pon las manos en la parte interior de los muslos. Respira profundamente y siente y disfruta del estiramiento.



Luego haz la mariposa juntando las plantas de los pies cogiendo los pies con las manos y siente el estiramiento y el efecto en la parte baja del abdomen.



EJERCICIOS ABDOMINALES

Ahora lleva los dedos de los pies hacia la frente y la frente hacia los dedos de los pies.



Haz el bebé feliz y luego relaja.



EJERCICIOS ABDOMINALES

Inhala y lleva las dos piernas estiradas arriba.
Pon los brazos en cruz.



Exhala y lleva las piernas a la derecha.
Cabeza al lado contrario.



EJERCICIOS ABDOMINALES

Inhala arriba.



Exhala a la derecha. Cabeza al lado contrario. Repite varias veces. Luego relaja en *Savasana*.



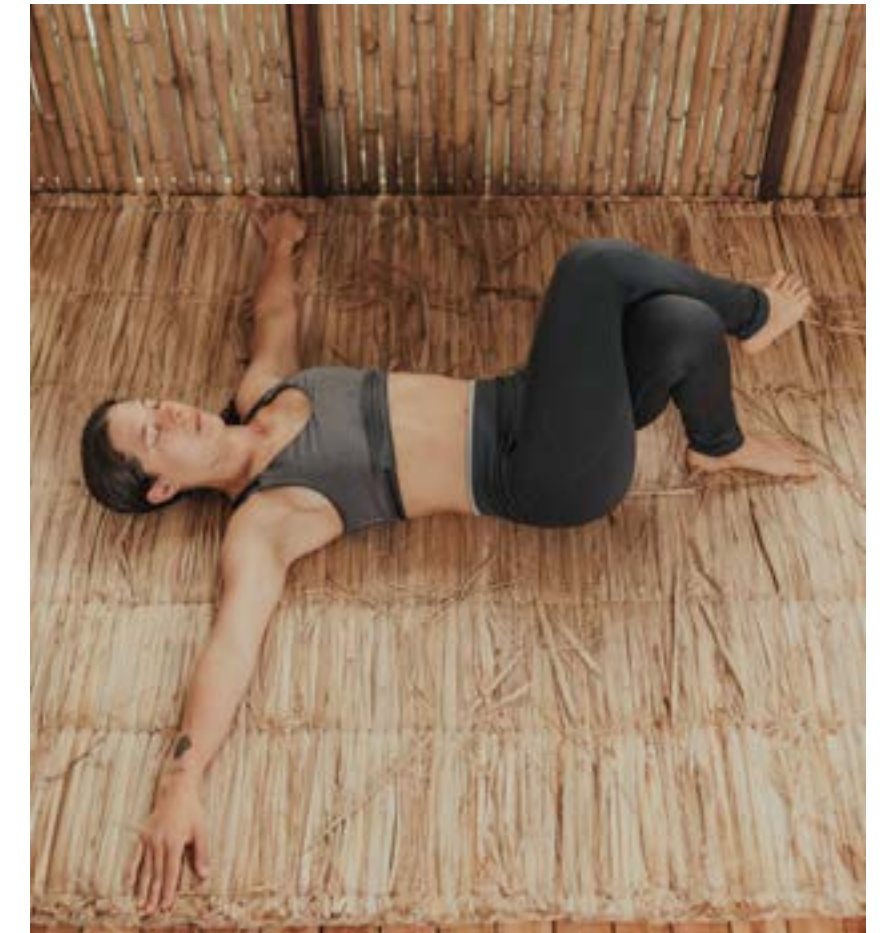
EJERCICIOS ABDOMINALES

COCODRILO

Dobla las piernas. Pies en el suelo.



Cruza la pierna derecha sobre la izquierda en carrizo de mujer elegante. Brazos en cruz.



EJERCICIOS ABDOMINALES

Coge la rodilla con la mano izquierda y gírala hacia el suelo en el lado izquierdo.
Luego cambia de lado y relaja.



EJERCICIOS ABDOMINALES

VARIACIONES FÁCILES

Si tienes problemas lumbares puedes hacer estos ejercicios con las piernas dobladas.

Inhala y lleva la rodilla derecha hacia el pecho



y luego estira la pierna arriba



Exhala y dobla la pierna hacia la rodilla



y estira la pierna hacia el suelo.



ABDOMINALES EN SILLA

EJERCICIOS ABDOMINALES EN SILLA

Inhala y lleva la rodilla derecha hacia el pecho.



Exhala y estira la pierna.

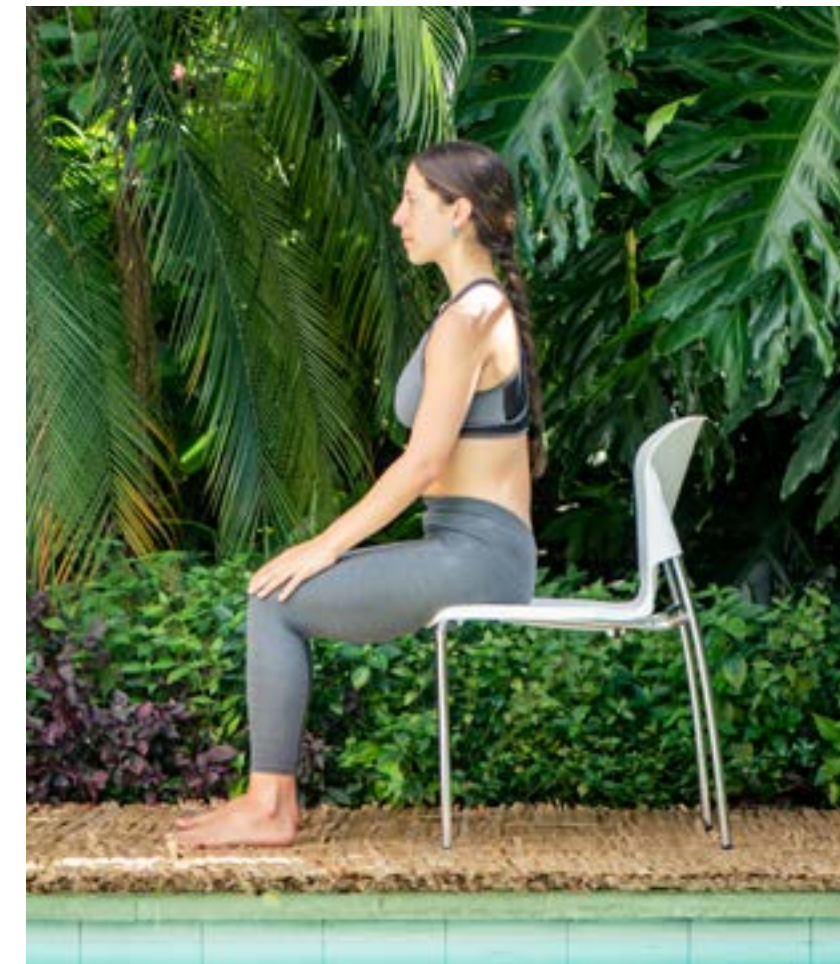


ABDOMINALES EN SILLA

Inhala, lleva la rodilla derecha hacia el pecho.



Exhala, baja el pie hacia el suelo.



Luego alterna con la otra rodilla algunas veces. Y relaja.

ABDOMINALES EN EMBARAZO

Recostada sobre la espalda, dobla las piernas, pies sobre el suelo.



Inhala, lleva la rodilla hacia el pecho y estira la pierna arriba.



Exhalar, llevar la rodilla al pecho.



Bajar el pie al suelo.



Ahora comenzamos con las 12 posturas básicas
y más beneficiosas del hatha yoga:

Serie Rishikesh de Swami Vishnudevananda 12 POSTURAS BÁSICAS

Serie Rishikesh de Swami Vishnudevananda

12 POSTURAS BÁSICAS



SWAMI VISHNUDEVANANDA

La columna vertebral es una estructura muy importante. Soporta todo el cuerpo. Contiene a la médula espinal, los nervios espinales y al sistema linfático. En Hatha Yoga la columna es llamada “Muru Danda” (el soporte del universo). Por lo tanto debes mantenerla saludable, fuerte y elástica.

La secuencia básica de las doce posturas es la estructura básica para la práctica diaria. Esta se debe practicar en cada sesión. Estas son lo que se llama en yoga las ásanas mayores. O sea, las que más beneficios tienen. Las ásanas menores, o sea las variaciones, son también muy beneficiosas, pero son menores. Si tienes poco tiempo es mucho mejor practicar la ástana mayor. Las ásanas mayores tienen prioridad. Las variaciones se hacen con el objetivo de poder sostener después las ásanas básicas más tiempo de manera meditativa para lograr su dominio y de tal modo lograr su potencial.

Además se deben dominar las 12 posturas básicas antes de empezar con las variaciones más avanzadas puesto que estas preparan el cuerpo para poder hacerlas. En cada una de las posturas básicas encontrarás algunas variaciones más fáciles y otras más avanzadas dentro de esta estructura. Algunas variaciones son de la misma de la postura básica y otras ásanas son nuevas, pero corresponden al mismo grupo familiar. Para mantener la estructura de la secuencia y por lo tanto todo su potencial de beneficios, las variaciones se deben hacer en el orden correspondiente.

Las posturas más fáciles salen al principio y al final las más avanzadas puesto que las variaciones más avanzadas son una evolución natural de las más simples cuando se desarrolla mayor flexibilidad y fortaleza. Por lo tanto no importa que tan avanzado seas, debes proceder sistemáticamente para ir preparando el cuerpo para las posturas más avanzadas.

Cuando abres partes de tu cuerpo y las pones bajo tu control, hay una correspondiente apertura en tu personalidad y una mayor conciencia. Esto se puede manifestar de diferentes formas. Puedes descubrir por ejemplo, que te sientes más cómodo y relajado con algunas personas o que puedes meditar más fácilmente. Pero recuerda que es cuando mantienes las posturas que tu cuerpo se empieza a abrir. La prueba más clara y contundente para saber que la práctica está funcionando, es que sientes más alegría.

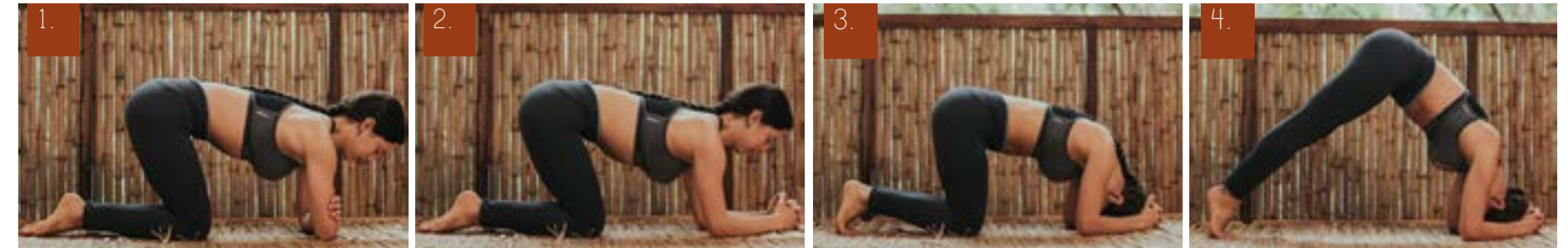
Avanza gradualmente hacia las posturas más avanzadas. Esto no solo para evitar sobre estiramiento en los músculos y articulaciones, sino para acostumbrar a los órganos internos a estos movimientos no familiares.

Cuando practiques variaciones mantén siempre el equilibrio entre las posturas y las contra posturas. Si por ejemplo, haces variaciones de las flexiones hacia adelante balancea el cuerpo haciendo flexiones hacia atrás. Esto para mantener el equilibrio y no fortalecer una parte del cuerpo a expensas de otra.

1. SHIRSHASANA PARO DE CABEZA



SHIRSHASANA: PARO DE CABEZA



Esta es la primera y más beneficiosa de las 12 posturas básicas de yoga. Es por esto que se le llama "El rey de las ásanas" entre las 840.000 ásanas que existen. Siempre empezamos la serie oxigenando el cerebro y energizando los centros energéticos superiores que nos conectan con nuestro Ser superior.

Si inicialmente no la puedes hacer, quédate en el paso #3 (que está arriba). Esta es muy fácil de hacer y se obtienen muchos de los beneficios del parado de cabeza completo.

Sin embargo, ten la firme intención de aprender y ejecutar *Shirshasana* o el paro de cabeza completo, es mucho más fácil de lo que parece. Esta postura se domina superando el miedo y desarrollando el equilibrio y la inteligencia del cuerpo, no con los músculos.



Por la ley de la gravedad, como lo podemos notar en el color rojo de la cara, con esta ásana fluye sangre y por lo tanto oxígeno, nutrientes y prana (energía vital) al cerebro. Es por esto que cuando alguien pierde el conocimiento, una de las técnicas que se usan en primeros auxilios es levantar las piernas de la persona. De este hecho y del equilibrio y balance que tenemos que desarrollar para hacer esta posición, podemos deducir los efectos de esta postura.



AYURVEDA

Vata ↓ pitta =

Puede incrementar a pitta cuando empezamos a hacerla y la realizamos con tensión sin recuperarnos en la postura del niño y cuando no hacemos otras ásanas que balancean este efecto como la parada en los hombros y la postura cabeza a las rodillas.

Kapha ↓↓

Prana ↑ tejas ↑ ojas ↑

Cuando la hacemos de una manera relajada y relajamos después en la postura del niño.

Sattva ↑ rajas = Cuando se hace relajadamente tamas ↓↓↓

Trae prana a la cabeza: udana vayu ↑ apana vayu ↓

Agni ↑

Ama ↓



BENEFICIOS

FISIOLÓGICOS

Ayuda en las actividades fisiológicas del cerebro mejorando la salud en general.

Mejora las facultades de los sentidos. Al llevar la sangre a los ojos y oídos ayuda a mejorar la visión y la audición.

El cerebro, la columna vertebral y el sistema nervioso reciben oxígeno extra, mejorando así sus funciones.

Mejora la coordinación de las funciones voluntarias e involuntarias del cuerpo.

En esta posición se fortalece la columna vertebral.

El peso de la columna vertebral se invierte relajando la parte lumbar. Esto ayuda a aliviar los dolores de la parte baja de la espalda (típicos del estrés).

Esta posición le da una pausa al corazón puesto que no tiene que bombear la sangre desde las piernas hasta el corazón gracias a la ley de gravedad. Por consiguiente, lo fortalece y lo mantiene sano.

Al estar en una posición invertida fluye naturalmente más sangre al corazón fortaleciéndolo y haciendo que bombee más sangre mejorando la circulación en general y, por lo tanto, nutriendo,

oxigenando y desintoxicando todos los tejidos del cuerpo.

Mejora los problemas renales y el estreñimiento.

Cuando estamos en esta postura exhalamos más profundamente, lo que ayuda a limpiar los pulmones, fortalecer el sistema respiratorio y a aliviar el asma.

Muchos la consideran, con razón, la panacea para la cura de todas las enfermedades del ser humano.

ESTÉTICOS

Las personas que hacen regularmente esta ásana respiran más lentamente y sus latidos del corazón se vuelven más lentos y eficientes. Esto implica, entre otras cosas, que se desacelera el proceso de envejecimiento.

La piel de la cara y del cuero cabelludo son rejuvenecidos gracias a que reciben abundantes nutrientes y oxígeno. Así que esto ayuda a evitar la caída del cabello y la aparición de arrugas en la piel.

Esta postura actúa como un lifting (estiramiento) para la cara, por el hecho de estar en una posición invertida en contra de la gravedad.

Debido a la posición invertida, mejora el retorno de la sangre venosa al corazón previniendo la aparición de várices, puesto que la sangre estancada de las extremidades inferiores se drena.

Tonifica y balancea los músculos del tronco.

PRÁNICOS Y MENTALES

Debido a la sangre que recibe el cerebro y al equilibrio y balance que se debe desarrollar para hacer esta asana, se mejoran las capacidades intelectuales como la concentración, la creatividad, las habilidades artísticas, la capacidad de aprendizaje, la memoria y las funciones de los sentidos.

Al oxigenar el cerebro vemos todo más claramente haciendo que nos volvamos más positivos y nos ayuda a superar la depresión.

Aprender esta postura ayuda a superar el miedo y da coraje.



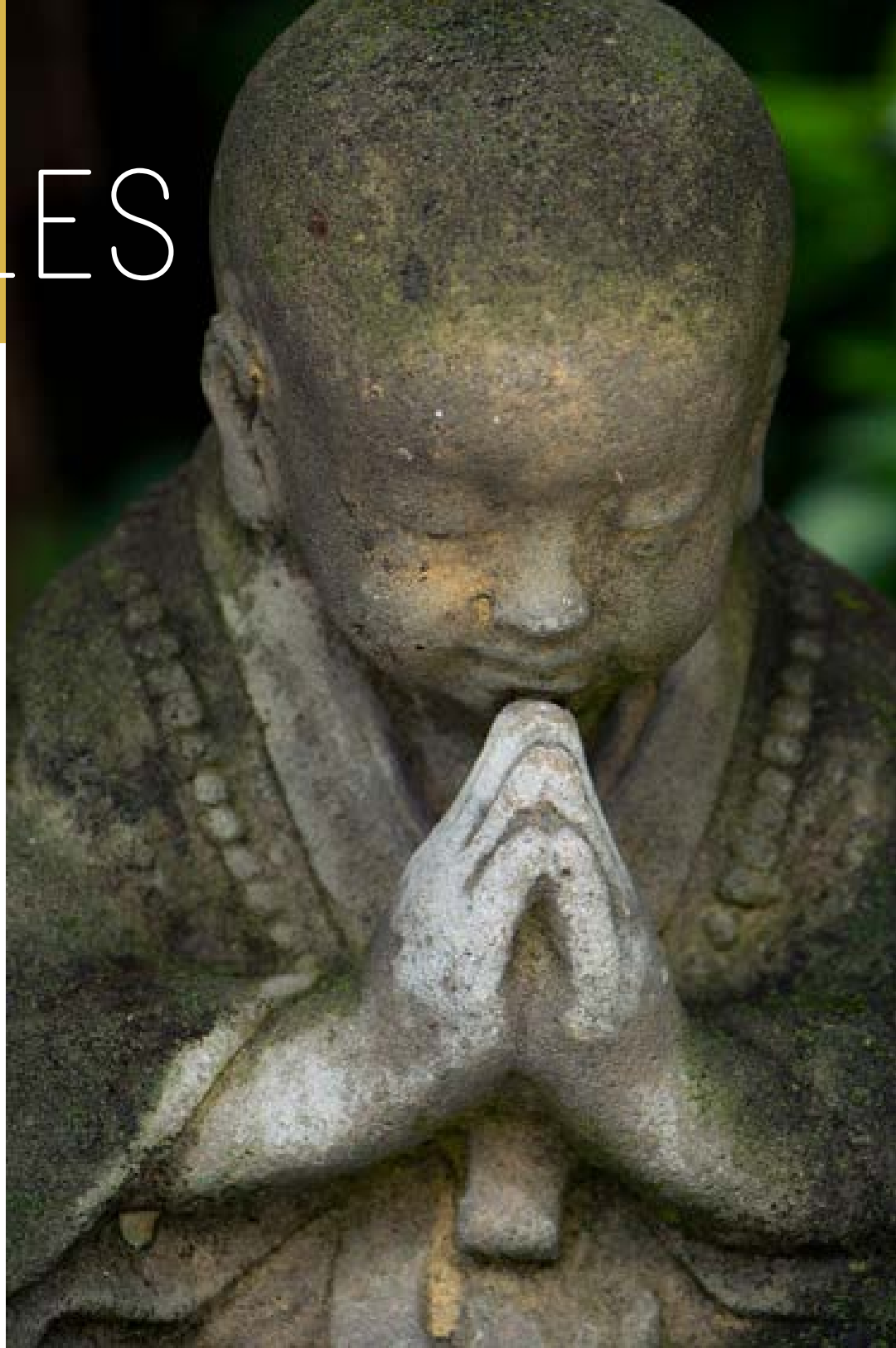
ESPIRITUALES

Sublima la potencia sexual transmutando la energía seminal en *ojas shakti* (energía espiritual).

Estamos en una posición invertida en la que se ve el mundo al revés. Esto contribuye a mirar las cosas desde un punto de vista totalmente distinto, haciéndonos más tolerantes.

Esta posición nos prepara para la meditación.

Estimula el *Ajna Chakra* (en el entrecejo) y el *Sahasrara Chakra* (la coronilla) ayudándonos a ser conscientes del *Atman* (alma).



CONTRAINDICACIONES

Lesiones o cirugías recientes en el cuello o cervicales.

Problemas en los ojos como glaucoma, desprendimiento de retina o cirugías recientes en los ojos.

Presión alta aguda.

Inflamación en la cabeza y dolor de cabeza agudo.

Bloqueo severo de nar z.

Asma aguda.

El paro de cabeza es excelente para regular la presión arterial, evitar el dolor de cabeza y prevenir y curar el asma, pero se debe evitar en crisis agudas.

Durante el embarazo no es aconsejable aprender esta postura, pero si ya la dominas es muy beneficiosa para el bebé y la madre.

No hay límite de edad para realizar el paro de cabeza.

Si tienes alguna duda consulta a tu médico.





EN LOS YOGA TATTVA UPANISHADS

“Quien practica las técnicas de inversión [corporal] destruye todas las enfermedades [y] aumenta el fuego gástrico. Por ello, el practicante debe disponer gran cantidad de provisiones, [pues] si toma poca comida, el fuego [interno] consumirá su cuerpo en poco tiempo”.

“El primer día, se debe permanecer sobre la cabeza con los pies elevados solo un momento. Hay que aumentar este periodo gradualmente todos los días. Las arrugas y el pelo encanecido desaparecerán en tres meses”.

“Quien practique la Postura sobre la Cabeza tres horas diariamente, conquista el tiempo”.

SWAMI SIVANANDA

“*Shirshasana* es realmente una bendición y un néctar. Es una panacea, un remedio universal insuperable, para todas las enfermedades. En esta postura encontrarás verdadero placer y estimularás el espíritu. No hay palabras suficientes para describir adecuadamente sus beneficiosos efectos y resultados. Solo en esta ásana puede llenarse el cerebro de prana y sangre.

Actúa contra la fuerza de gravedad, atrayendo abundante sangre desde el corazón. La memoria aumenta admirablemente. Abogados, oculistas y pensadores apreciarán esta ásana. La misma conduce de forma natural al pranayama y al samadhi. No es necesario otro esfuerzo. Si observas la respiración verás que se vuelve cada vez más sutil. Al comienzo de la práctica habrá cierta dificultad en la respiración.

A medida que avanzas en la práctica, la dificultad desaparece por completo. Sentirás verdadero placer y regocijo espiritual en esta ásana. Mejora las facultades psíquicas y despierta la kundalini shakti; elimina todo tipo de enfermedad intestinal y del

estómago y aumenta la capacidad mental. Es un poderoso purificador sanguíneo y tónico nervioso. Se curarán todas las enfermedades de ojos, nariz, cabeza, garganta, estómago, sistema genito-urinario, hígado, bazo, pulmones, cólicos renales, sordera, gonorrea, diabetes, hemorroides, asma, sífilis, etc.

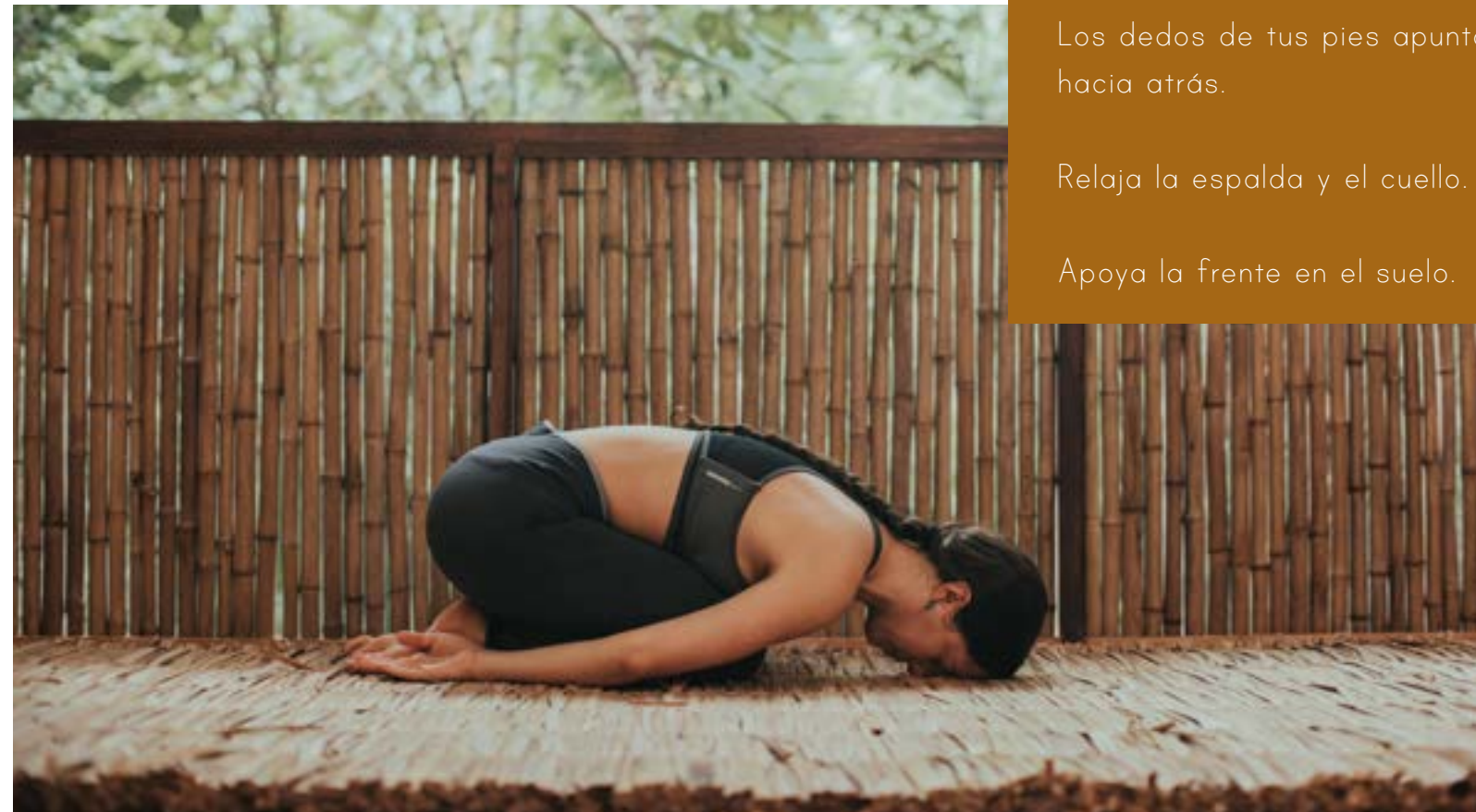
Aumenta el fuego digestivo, *jatharagni*. Las arrugas y cabellos grises desaparecerán. Aquél que la practique tres horas diariamente conquistará el tiempo [*Yoga Tattva Upanishad*]. Incluso las mujeres pueden practicar esta ásana, que cura muchas enfermedades uterinas y de los ovarios. La esterilidad desaparece. Ásana, pranayama y japa deben ir de la mano. Durante la práctica de esta ásana, repite el mantra de tu ista-devata, los mantras indicados por el Gurú”.

Kundalini shakti: La energía cósmica primordial que se encuentra en el individuo.

Japa: Repetición de un mantra.

Ista-Devata: Deidad tutelar o preferida.

CÓMO ARMAR SHIRSHASANA



Los dedos de tus pies apuntan hacia atrás.

Relaja la espalda y el cuello.

Apoya la frente en el suelo.

POSTURA INICIAL: DEL NIÑO O SEMILLA

Estira el cuerpo y asume la postura del niño. Siéntate en los talones con la frente en el suelo, brazos hacia atrás y palmas de las manos hacia arriba. Si puedes, idealmente con las rodillas juntas.

VARIACIÓN POSTURA DEL NIÑO



Si esto es difícil, pon un puño sobre otro, apoya en ellos la frente y separa un poco las rodillas. Lo más importante es que pongas la frente en el suelo (o sobre las manos) y que puedas relajarte en la postura.

En esta postura visualiza con la mente el Paro de Cabeza asumiendo cada paso para construirlo. Esto es lo mejor que puedes hacer para lograr la postura.

Beneficios de la Postura del Niño

Ya en esta postura estamos oxigenando el lóbulo frontal del cerebro que es la parte que nos permite la evolución. Activa los procesos de recuperación y de regeneración en el cuerpo, y al postrarnos con el cuerpo físico desarrollamos la humildad y la entrega. También es una excelente postura para combatir el insomnio.

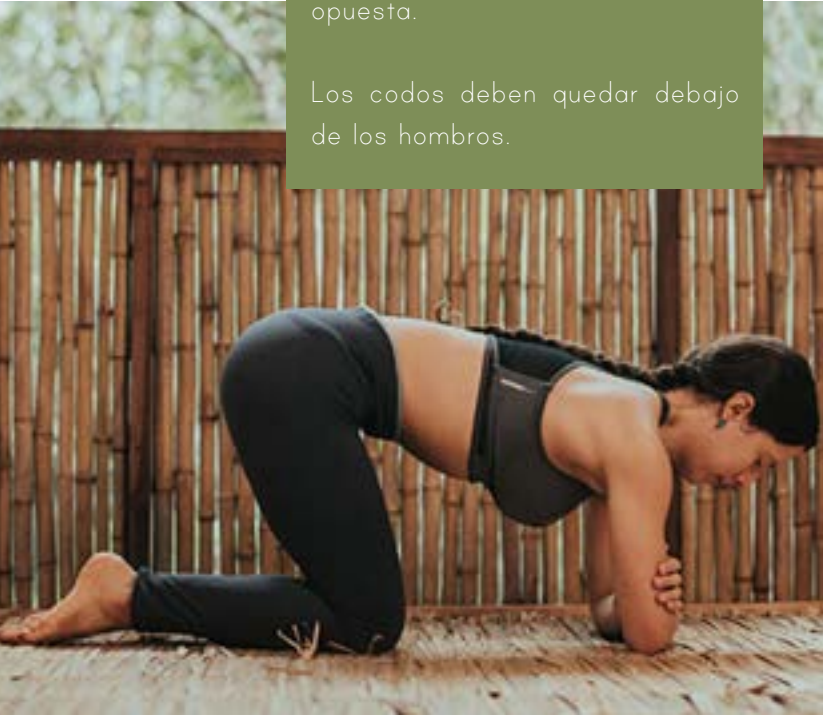
PASOS A SEGUIR: SHIRSHASANA

Para poder hacer el paro de cabeza correctamente se deben seguir los siguientes 8 pasos. Esto es importante para que el cuerpo quede alineado.

1. Siéntate sobre los talones, mide la distancia de los codos poniendo cada mano en el codo contrario y baja los brazos al suelo debajo de los hombros.

Sujeta cada codo con la mano opuesta.

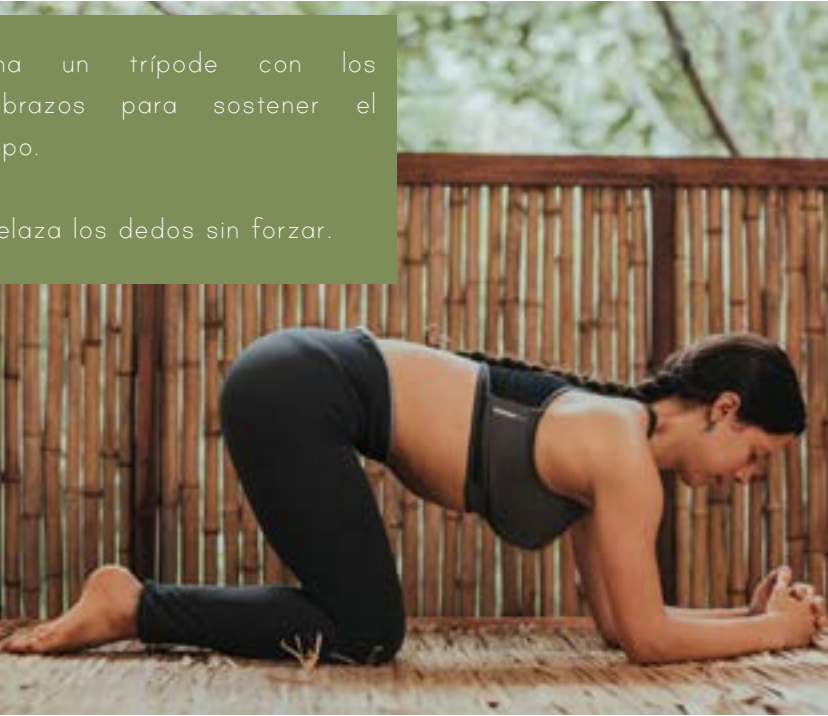
Los codos deben quedar debajo de los hombros.



2. Sin separar los codos -para mantener la distancia anatómica correcta- haz un triángulo con los brazos, entrelazando suavemente los dedos de las manos. No separes los codos y manténlos debajo de los hombros. Los antebrazos forman un trípode para sostener el cuerpo. Los dedos están entrelazados sin forzar.

Forma un trípode con los antebrazos para sostener el cuerpo.

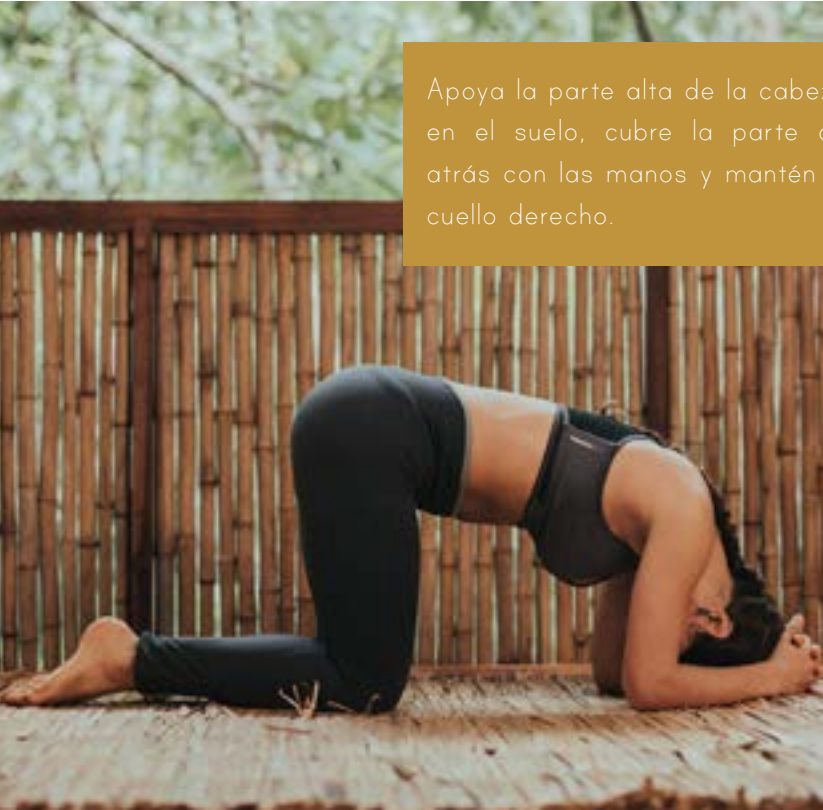
Entrelaza los dedos sin forzar.



PASOS A SEGUIR: SHIRSHASANA

3. Sin mover los brazos, apoya la parte alta de la cabeza en el suelo y cubre la parte de atrás con las manos. La clave para que el cuello quede derecho es poner la cabeza correctamente en el suelo.

Apoya la parte alta de la cabeza en el suelo, cubre la parte de atrás con las manos y mantén el cuello derecho.



Para saber bien donde apoyar la cabeza en el suelo, apoya la base de la mano entre las dos cejas en la base de la nariz. Lo que toques con el dedo del medio es la parte de la cabeza que debes apoyar en el suelo.

Este es el trípode, la fundación para el Paro de Cabeza. Si eres principiante puedes mantener esta postura por algún tiempo antes de pararte en la cabeza para ir acostumbrando el cerebro al aumento de oxígeno. Puedes mover un poco las rodillas hacia atrás para quedar más cómodo. En esta postura ya se está oxigenando el cerebro y tiene muchos de los beneficios del paro de cabeza.

PASOS A SEGUIR: SHIRSHASANA

4. Sin mover los pies, estira las piernas. El peso del cuerpo se distribuye entre los codos y la cabeza, pero inicialmente el peso debe estar sobre todo en los codos y brazos para no comprimir el cuello.



5. Con las piernas estiradas camina con los pies hacia la cabeza hasta que la espalda quede derecha y las caderas queden encima de los hombros.

Mantén los pies juntos y llévalos lo más cerca que sea posible de la cara.
Endereza la espalda.
Mantén las rodillas estiradas.

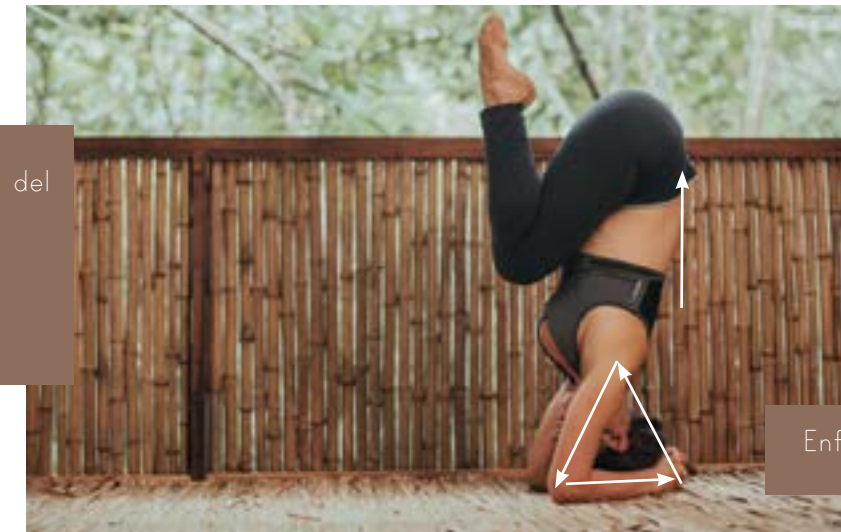


BASE DEL PARO DE CABEZA

6. Sin impulso y en coordinación con la respiración, dobla lentamente las rodillas al pecho, eleva los pies y lleva los talones hacia los glúteos. La espalda y el cuello deben estar derechos (con su curvatura natural).

El secreto para lograr esta postura es enfocarse en el trípode sintiendo, como decía Swami Vishnu, “que los codos y los brazos son los pies y las piernas del cuerpo” y enfocarse también en el punto de balance en la parte baja de la espalda.

Inicialmente la mayor parte del peso está en los codos.
Espalda y cuello derechos.
Rodillas dobladas.



Antes de seguir con el Paro de Cabeza completo debes dominar este paso. Puedes practicar varias semanas solo hasta este paso y, únicamente cuando puedas mantenerte cómodamente en esta posición por lo menos 30 segundos, continúa con los demás pasos.

PARO DE CABEZA COMPLETO

7. Sigue con la consciencia en la respiración y con cadencia lleva las rodillas hacia arriba presionando el trípode “los codos y la cabeza” contra el suelo y enfocándote en el punto de balance en la parte baja de la espalda. Mantén las rodillas dobladas.

Rodillas apuntan hacia arriba.
Tronco derecho.

Consciencia a la respiración y a
los puntos de equilibrio.



Es importante que hagas bien esta postura antes de estirar las piernas para que quedes derecho en el Paro de Cabeza.

8. Lentamente, estira las piernas y asume el Paro de Cabeza completo. Inicialmente debes mantener el peso en los codos y no en el cuello. Este debe permanecer largo y con los hombros alejados de las orejas. Pero a la larga la meta es mantener esta postura con la inteligencia del cuerpo, no con la fuerza. Sostenla solo hasta que sea cómoda.

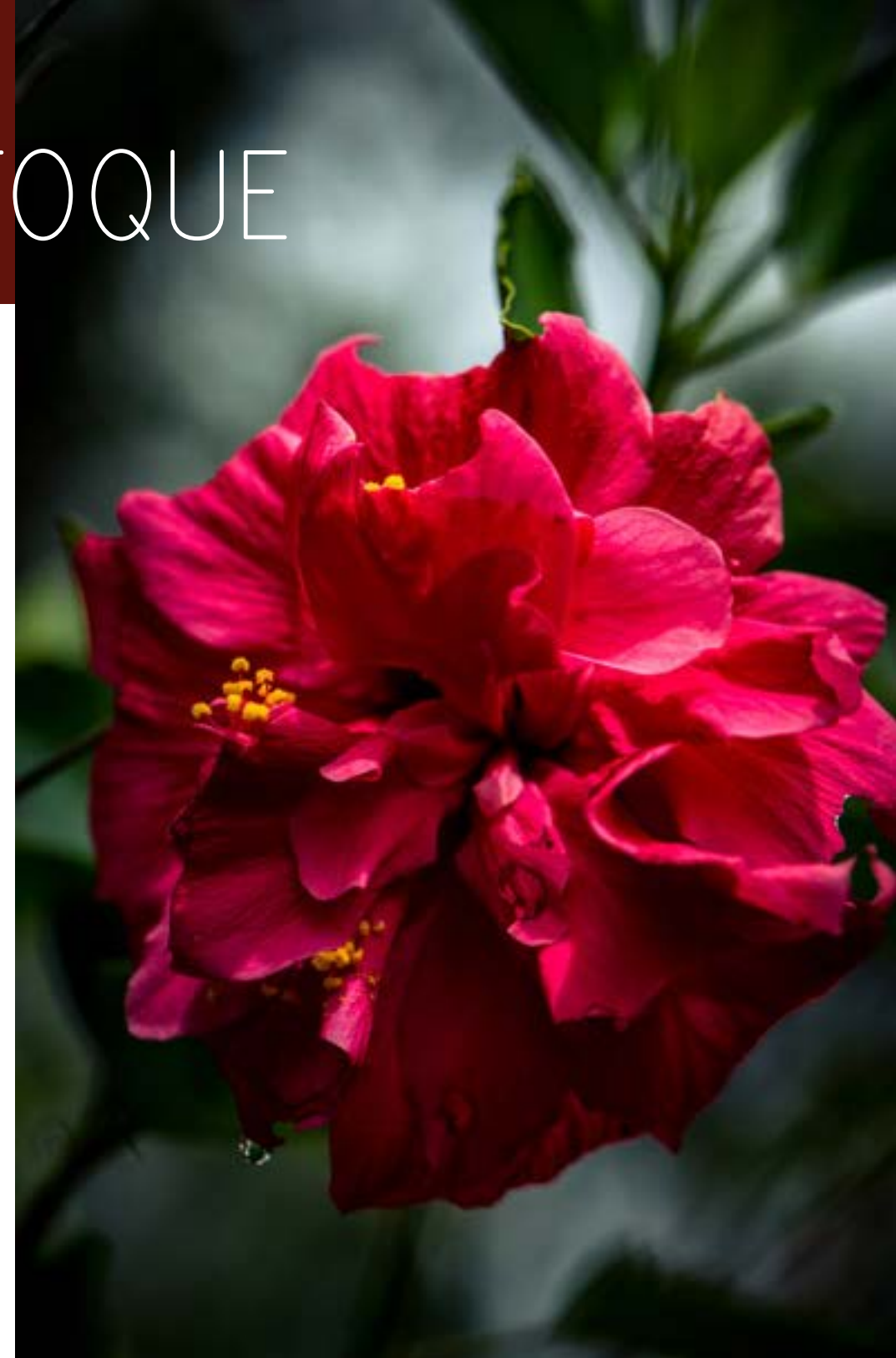


Piernas juntas.
Cuerpo recto.
Respiración rítmica por el
abdomen.
Hombros alejados de las orejas.

PUNTO DE ENFOQUE

Escanea el cuerpo con la mente desde los pies hasta la cabeza y relaja todas las tensiones innecesarias, especialmente las tensiones de los pies, pantorrillas, hombros, cuello y cara.

Siente como la sangre y el *prana* (energía vital) descienden desde los pies y las piernas por todo el cuerpo. Siente el descanso en las piernas al drenarse por la ley de la gravedad. Siente cómo esta energía regenera y sana todos los órganos del abdomen, del pecho y la cabeza. Y finalmente concentra tu atención en la zona de la cabeza sintiendo el efecto de la ley de la gravedad en esta parte del cuerpo. Siente las sensaciones en los centros energéticos de la cabeza: *Sahasrara Chakra* (la coronilla) y *Ajna Chakra* (el punto entre las cejas). Luego puedes coordinar la respiración con la repetición mental del mantra *OM* o tu mantra personal sintiendo simultáneamente alguno de estos puntos.



CÓMO DESHACER LA POSTURA

Es muy importante deshacer bien las posturas. De la misma manera que armamos las posturas, las desarmamos: lentamente y con cadencia. Para desarmar el paro de cabeza revierte el proceso de armado:



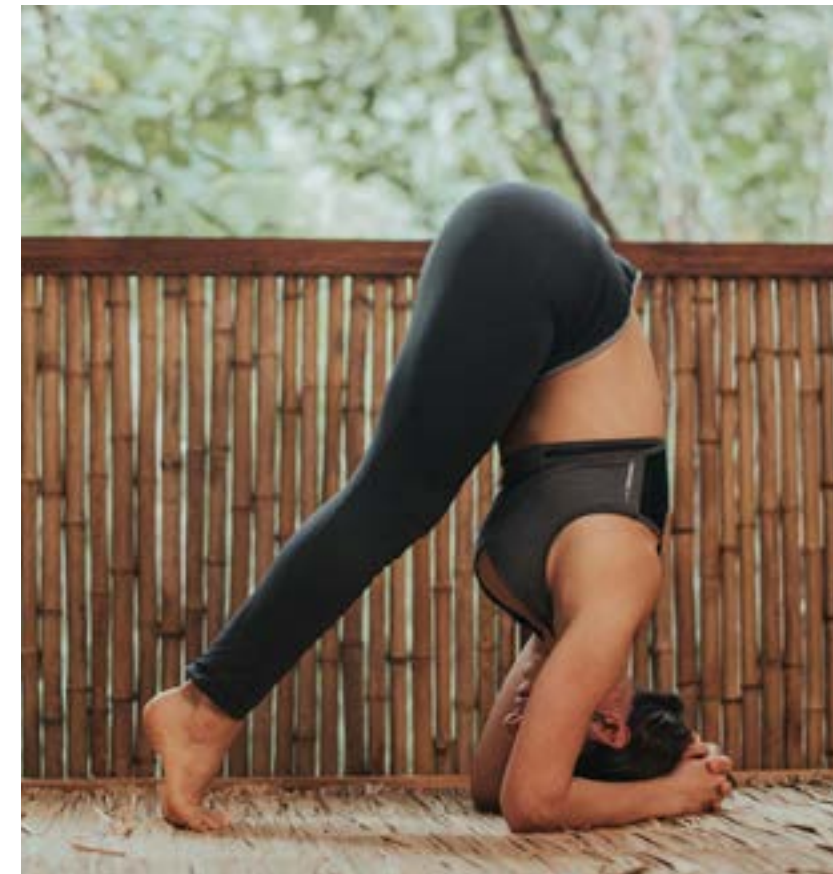
1. Dobla las rodillas.



2. Lleva las rodillas al pecho.

CÓMO DESHACER LA POSTURA

3. Despacio y con cadencia lleva los pies al suelo.



4. Haz la postura del niño durante algunos minutos. Esto es muy importante porque elevar la cabeza inmediatamente después de desarmar el Paro de Cabeza puede producirte mareo y perjudicar tu sistema nervioso.



5. Luego relájate en *Savasana* por algunos minutos sintiendo los efectos que produce el oxígeno en el cuerpo y en la mente.

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

DEBES ASEGURARTE DE QUE TU CUELLO PERMANEZCA DERECHO. PARA QUE ESTO OCURRA DEBES PONER LA PARTE ALTA DE LA CABEZA EN EL SUELO, NO LA PARTE POSTERIOR NI LA FRENTE.

NUNCA PRACTIQUES ESTA POSTURA CONTRA LA PARED.

ASEGÚRATE DE QUE EL ESPACIO A TU ALREDEDOR ESTÉ LIBRE PARA EVITAR ACCIDENTES.



AYUDAS PARA LOGRAR EL PARO DE CABEZA

Tal vez la mejor ayuda para pararse en la cabeza es hacer yoga regularmente. La práctica regular de yoga hace que esta postura sea algo natural en nosotros.

Visualiza el Paro de Cabeza en la mente cuando estés en la Postura del Niño antes de intentarlo con el cuerpo físico. Cuando nos visualizamos haciendo algo, ya las neuronas en el cerebro empiezan su trabajo mandando órdenes a las diferentes partes del cuerpo involucradas. Se han hecho estudios en los que se ha demostrado que es más eficiente, por ejemplo, que los basquetbolistas se visualicen metiendo el balón en la canasta a que lo entrenen físicamente. También se ha demostrado que visualizarse haciendo pesas tonifica los músculos casi igual que levantar pesas físicamente.

Para aprender esta postura puedes intentarla cuando se hace la postura de equilibrio (como el árbol) durante la práctica ya que en este momento el cuerpo y la mente están más centrados y desbloqueados y esto puede ayudarte a aprenderla más fácilmente. Una vez la hayas aprendido hazla siempre al principio de la práctica.



EL DELFIN: EJERCICIO PREPARATORIO

Este ejercicio te prepara física y mentalmente para pararte en la cabeza y fortalece todos los músculos que se necesitan para la postura.

Forma el mismo trípode del Paro de Cabeza: mide la distancia de los codos, ponlos en el suelo debajo de los hombros, sin separarlos haz un triángulo con los brazos entrelazando los dedos de las manos.



Sin mover los pies y con la cabeza alta estira las piernas de forma que las caderas se eleven formando una V invertida.



Si quieres hacerlo más fácil dobla las rodillas o pon los pies más hacia atrás



EL DELFIN: EJERCICIO PREPARATORIO

Inhala y empuja el cuerpo hacia atrás lo más posible.



Balancéate hacia adelante y atrás 8 o 10 veces y relájate en la Postura del Niño. Repite este proceso 3 o 4 veces.



Al exhalar lleva la barbilla adelante al suelo dejando las caderas arriba.



PARA LOS PROFESORES

Explica las contraindicaciones de esta postura antes de que los alumnos traten de hacerla.

Recuerda a los alumnos no tomar impulso y hacer cada paso despacio, con control y en coordinación con la respiración.

Asegúrate de que todos los alumnos utilicen el tiempo del Paro de Cabeza para oxigenar el cerebro. Los que aún no logran esta postura que se queden en cualquiera de sus pasos o que hagan alguna variación. No debe estar nadie con la cabeza arriba.

Cerciórate de que los alumnos armen la postura lo más atrás de la colchoneta posible para evitar el efecto dominó en caso de que alguno se caiga.

Cuando los alumnos estén en el paso tres del armado de la postura asegúrate de que mantengan la distancia correcta de los codos en el suelo -que no los separen-, que tengan la parte alta de la cabeza en el suelo, la parte de atrás cubierta correctamente con las manos

y el cuello derecho. Recuérdales que esta es la clave para mantener el cuello derecho.

Recuérdales a los alumnos dominar primero el Medio Paro de Cabeza y que antes de estirar las piernas lleven las rodillas hacia el techo. Esto es para que queden derechos en la postura.

Cuando estés ayudando a un alumno asegúrate de no dejarlo caer pero sé cuidadoso: los alumnos a veces ignoran las instrucciones e inadvertidamente patean al profesor en la cara. Por lo tanto, mantente a un lado, no detrás del alumno.

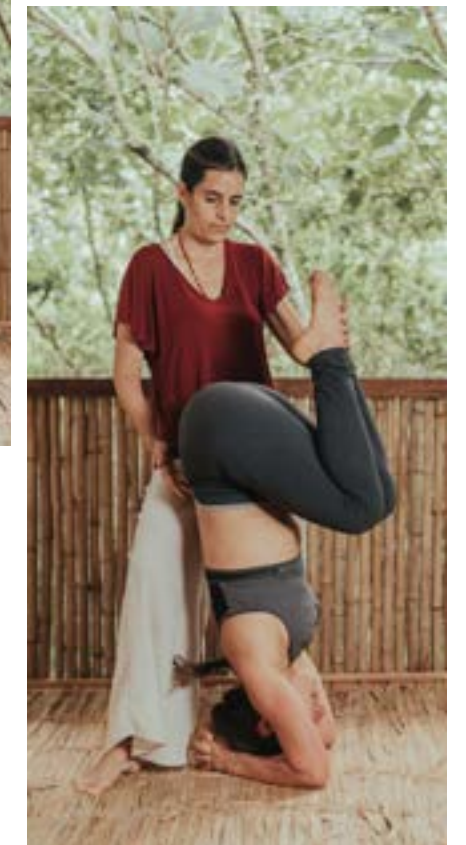
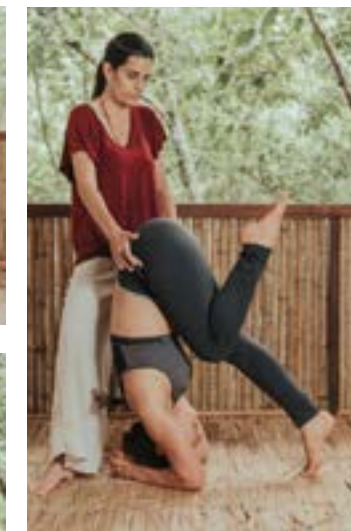
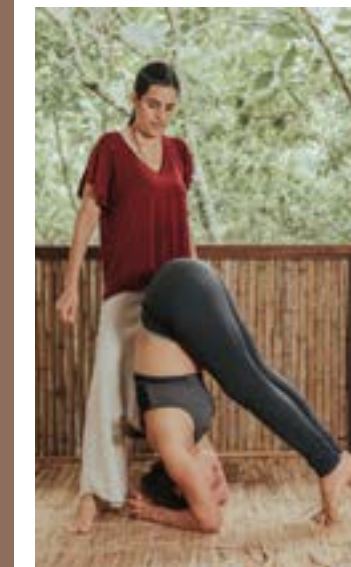
CÓMO AYUDAR EN EL PARO DE CABEZA

CÓMO NO AYUDAR



Si te paras de frente al alumno, te puede pegar una patada en la cara.

Párate de lado del alumno en postura del guerrero. Firme.



CÓMO AYUDAR EN EL PARO DE CABEZA



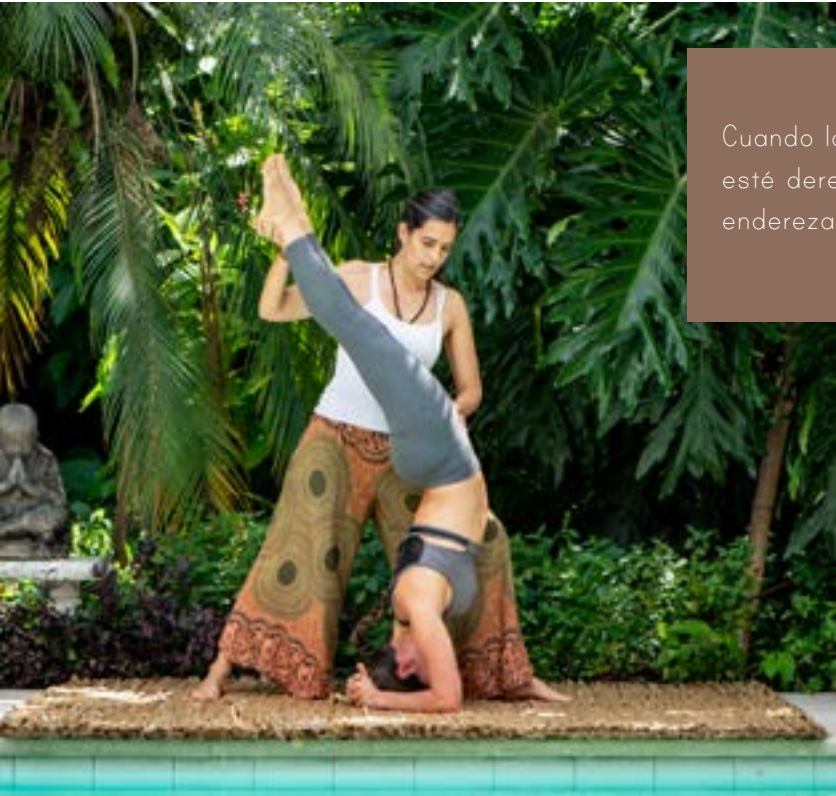
Pon tu dedo en la parte baja de la espalda del alumno para ayudarle con el equilibrio.



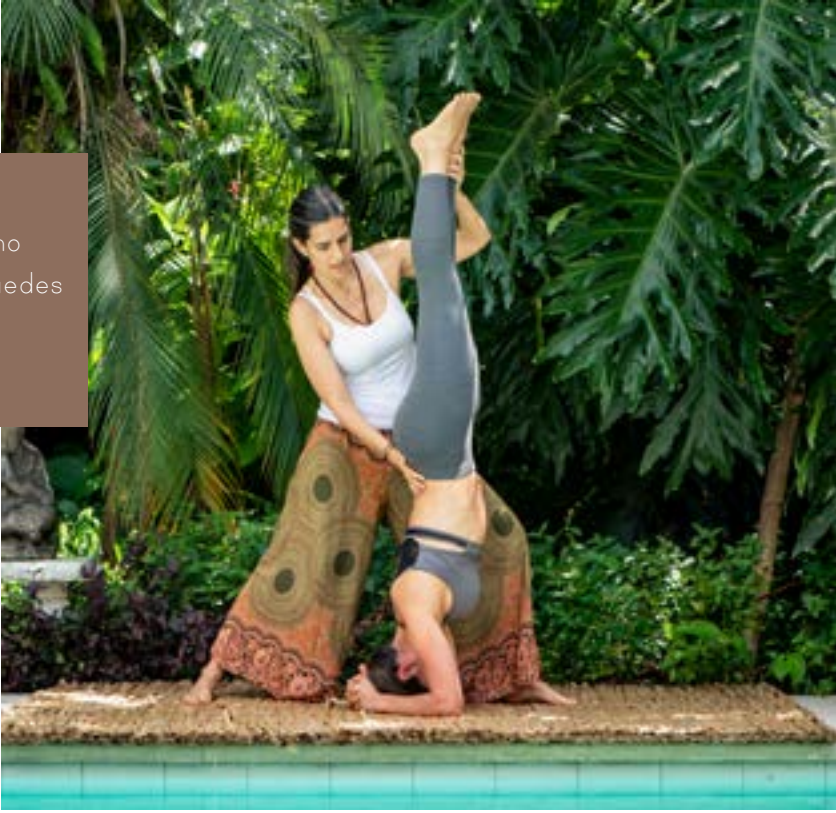
Ayuda a los alumnos sin forzarlos como cuando uno enseña a montar en bicicleta a un niño. Deja que ellos hagan los pasos pero asegúrate que no se caigan.



CÓMO AYUDAR EN EL PARO DE CABEZA



Cuando la postura no esté derecha los puedes enderezar así:



CÓMO AYUDAR EN EL PARO DE CABEZA



Asegúrate de que los alumnos no levanten la cabeza inmediatamente después del Paro de Cabeza y que se relajen siempre en la Postura del Niño.



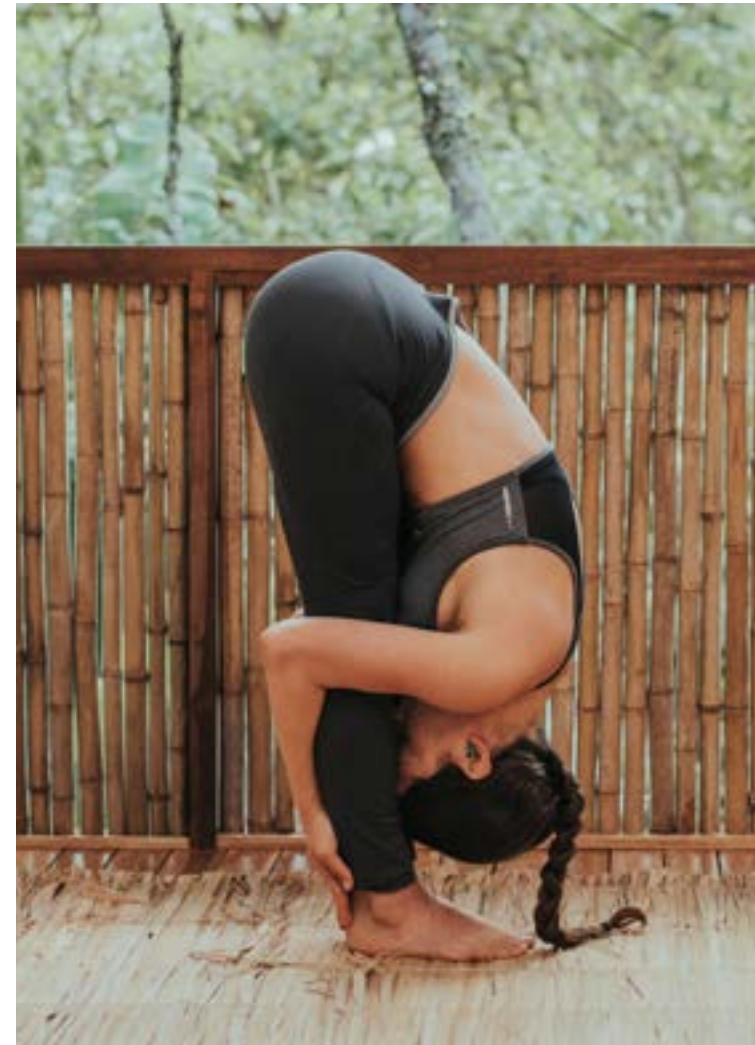
ADAPTACIONES

Puedes permanecer en cualquiera de los pasos del Paro de Cabeza hasta que te sientas listo.

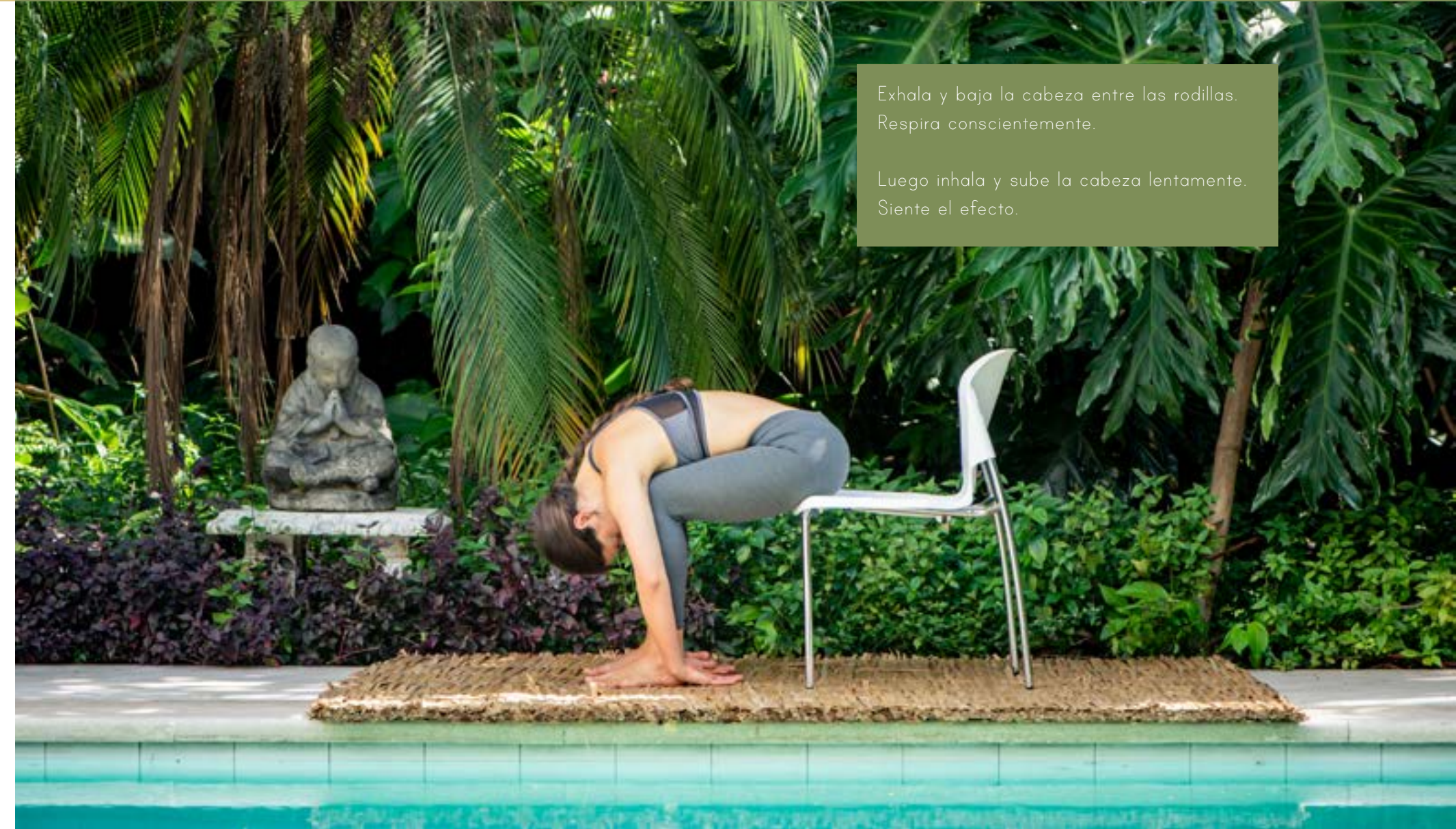


VARIACIONES PARA PROBLEMAS CERVICALES

Si tienes lesiones en la zona cervical puedes hacer las siguientes variaciones.



PARO DE CABEZA EN SILLA



Exhala y baja la cabeza entre las rodillas.
Respira conscientemente.

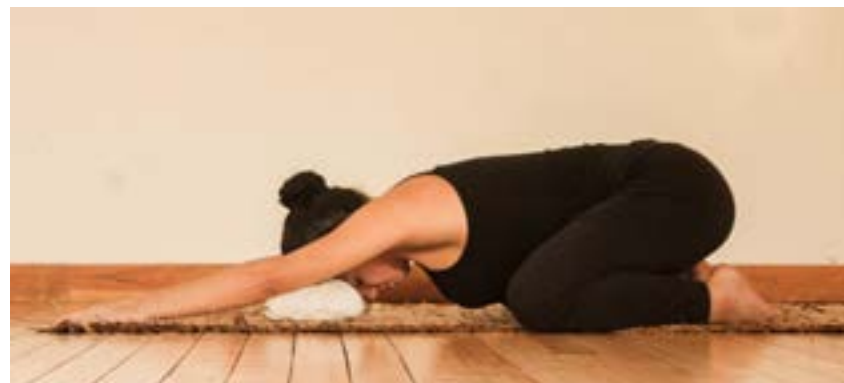
Luego inhala y sube la cabeza lentamente.
Siente el efecto.

PARO DE CABEZA EN EMBARAZO

Durante el embarazo no se aprende el paro de cabeza, pero si estas acostumbrada a hacerlo, ayuda mucho a posicionar el bebé, relajar la espalda, a evitar y drenar la hinchazón en los pies.

VARIACIONES DE BALASANA

Ya en esta postura obtienes muchos de los beneficios del paro de cabeza. Recuerda mantener las rodillas separadas, dejando espacio para el bebé.



VARIACIONES PARO DE CABEZA

Llega hasta el tercer paso del paro de cabeza.



Variación apoyando antebrazos sin peso en la cabeza. Relájate siempre en la postura del niño y luego en Savasana.

SWAMI VISHNUDEVANANDA

En sánscrito *Shirshasana* significa cabeza. Como se debe permanecer con la cabeza hacia abajo, a esta postura se la llama *Shirshásana*. En esta postura todo el cuerpo está invertido. Debido a la gravedad, el arco de la aorta, las carótidas, la arteria innominada y la subclavia son irrigadas con sangre arterial enriquecida. Solo en esta postura puede recibir el cerebro un gran suministro de sangre pura. En la posición de pie, la gravedad se opone al retomo sanguíneo hacia el corazón desde las zonas que están por debajo de su nivel. Generalmente la contracción de los músculos abdominales y los de las extremidades, la fuerza del latido cardíaco y la succión de los movimientos respiratorios mantienen un adecuado retomo venoso.

Si se permanece de pie en una posición inmóvil durante un largo período, la sangre se acumula en las partes dependientes y las cavidades del lado derecho del corazón no se llenan adecuadamente. Esto provoca un suministro insuficiente de sangre al cerebro y el desmayo del individuo. El desmayo ocurre a menudo en el patio de armas, cuando los soldados se paran en posición firme durante un largo período.

Debido al estancamiento en los vasos abdominales, el corazón no bombea la cantidad usual de sangre, disminuyendo el suministro de sangre al cerebro. Si se coloca al individuo en posición horizontal, recupera la consciencia pues se bombea nuevamente la cantidad usual de sangre al cerebro. En esta posición, el flujo de sangre no se ve retardado por los efectos de la gravedad y así favorece el llenado del corazón, que comienza a bombear mejor. De este modo el primer efecto de la disminución del suministro sanguíneo al cerebro es la pérdida de consciencia. Es un hecho bien conocido que las células del cerebro no pueden vivir más de diez minutos sin oxígeno.

Usamos el cerebro para muchos propósitos y es esencial alimentar a este importante órgano. Por lo tanto, ningún otro ejercicio iguala a la postura sobre la cabeza en llevarle sangre arterial fresca. La práctica diaria de este ejercicio durante diez o quince minutos aumenta la memoria y la capacidad intelectual, así como el suministro de sangre a la parte alta de la espalda, el cuello, los ojos y los oídos.

SWAMI VISHNUDEVANANDA

La hemorragia cerebral es una de las afecciones más frecuentes del cerebro, causada por el afinamiento de las tónicas arteriales. Un esfuerzo repentino incrementa la presión y puede romper uno de los vasos, lo cual resulta fatal.

Muchas venas tienen válvulas que hacen que el flujo sanguíneo se aleje del corazón. En las extremidades inferiores puede haber venas varicosas debido al ensanchamiento de las venas. Las paredes de las venas se estiran y las venas aparecen anudadas. La interferencia en el retomo sanguíneo desde las extremidades inferiores favorece la formación de venas varicosas. Durante la postura sobre la cabeza, las válvulas de las venas obtienen un gran descanso, ya que la fuerza de gravedad lleva automáticamente la sangre venosa desde las extremidades inferiores hacia el corazón, sin la ayuda de las válvulas.

En esta posición se dan varios ejercicios (variaciones de la postura sobre la cabeza) para estirar los ligamentos y los músculos y brinda máxima flexibilidad a la columna vertebral.

En una posición invertida, las regiones cervical y torácica de la columna vertebral soportan mayor presión y las regiones lumbar y sacra y sus cartílagos se ven aliviados de la presión.

La postura sobre la cabeza es también un buen ejercicio para fortalecer la columna vertebral. Este ejercicio es particularmente beneficioso para aquellos que necesitan poder de concentración en su trabajo, como estudiantes, políticos, científicos y escritores.

VARIACIONES AVANZADAS

PIERNAS SEPARADAS A LOS LADOS

Exhala y abre las dos piernas hacia ambos lados.



TIJERAS

Lleva una pierna estirada hacia adelante y la otra hacia atrás. Luego cambia de lado. Por último vuelve al centro. Cuando tienes las piernas separadas puedes ir a las tijeras en helicóptero

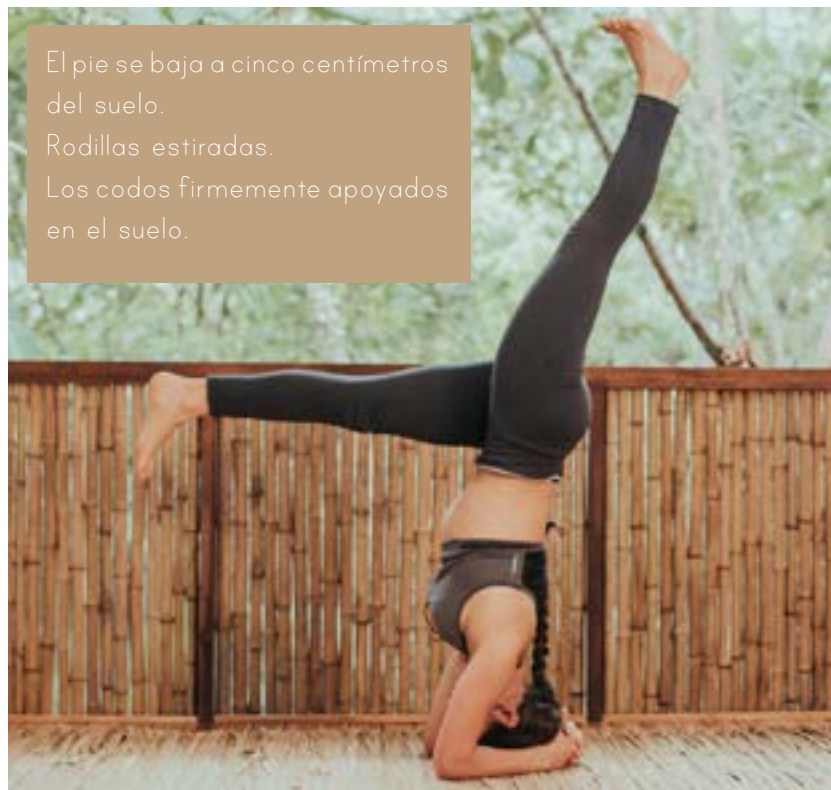


VARIACIONES AVANZADAS

Solo debes empezar con las variaciones del Paro de Cabeza cuando puedas sostener la postura clásica cómodamente por lo menos tres minutos. Recuerda que el propósito principal de las variaciones de todas las posturas es ayudarte a sostener la postura clásica (que es la más beneficiosa) por más tiempo.

UNA PIERNA AL SUELO

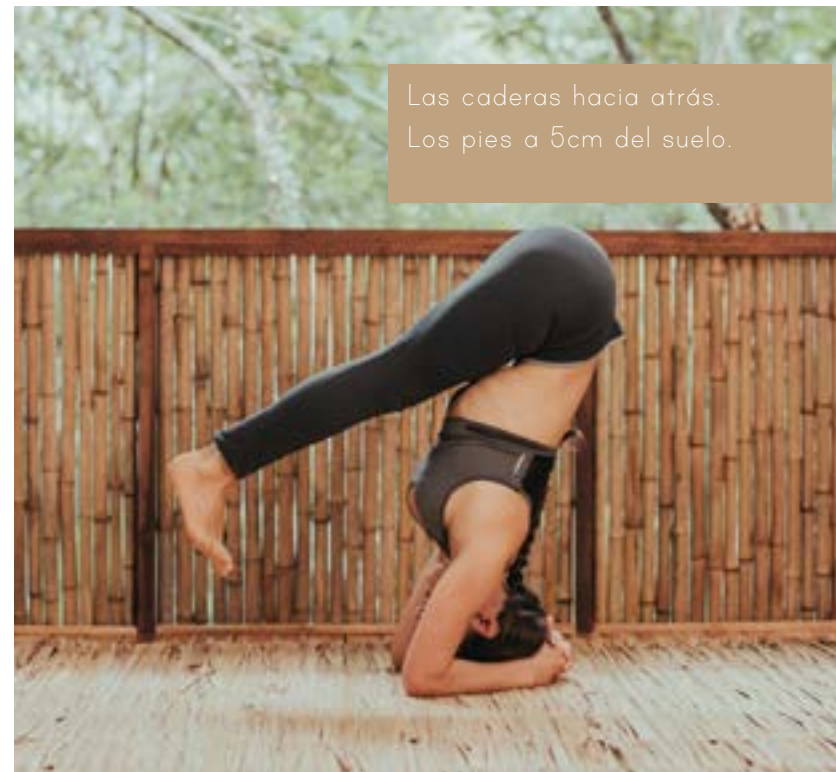
Baja una pierna estirada a 5 centímetros del suelo.



El pie se baja a cinco centímetros del suelo.
Rodillas estiradas.
Los codos firmemente apoyados en el suelo.

LAS DOS PIERNAS AL SUELO

Exhala y baja las dos piernas juntas a 5 centímetros del suelo, llevando las caderas hacia atrás (esta es la clave).



Las caderas hacia atrás.
Los pies a 5cm del suelo.

VARIACIONES AVANZADAS

HELICÓPTERO

Gira las piernas como un helicóptero hacia un lado y luego hacia el otro.



VARIACIONES AVANZADAS

MARIPOSA

Junta las plantas de los pies.
Luego gira hacia los lados como un helicóptero.



VARIACIÓN DE MANOS

Solo debes hacer esta variación si tienes mucho equilibrio y fortaleza en el cuello y los hombros.

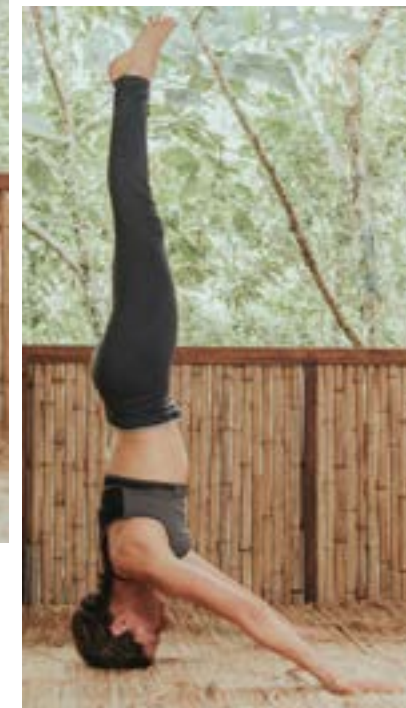
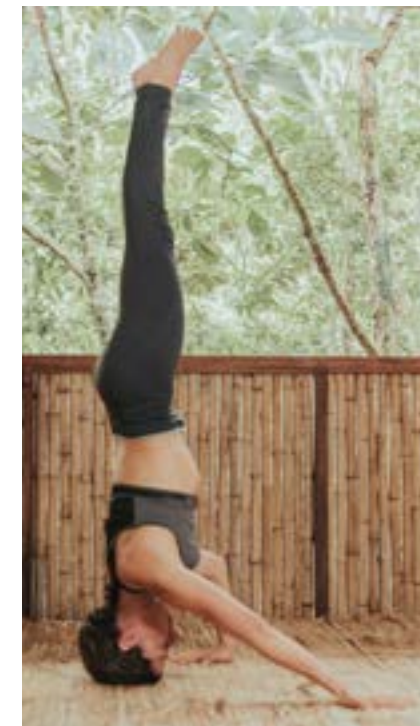
Desde el Paro de Cabeza, inhala profundamente, desplaza el peso del cuerpo hacia la izquierda y súbitamente pon la palma de la mano derecha sobre el suelo.

Haz lo mismo con la otra mano.



VARIACIONES AVANZADAS

Luego toma aire, desplaza el cuerpo hacia un lado y estira los brazos con las palmas de las manos hacia arriba. También súbitamente.



Luego cruza los brazos.



Estas variaciones favorecen al máximo la concentración y el equilibrio.

VARIACIONES AVANZADAS

EN LOTO

Si haces el Loto cómodamente puedes hacerlo durante el Paro de Cabeza.

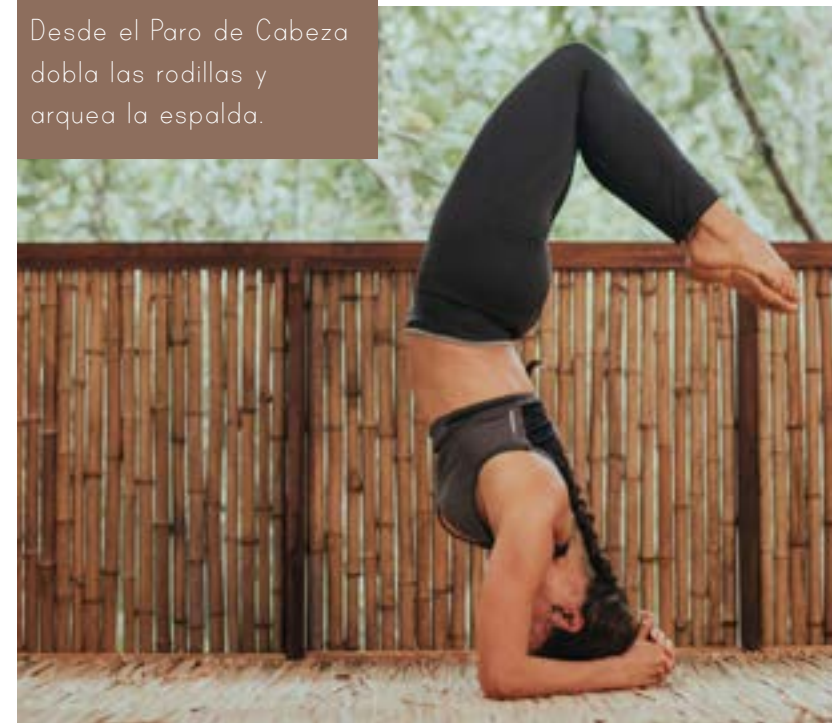


LA BASE DEL ESCORPIÓN

Solo debes intentar esta variación cuando estés muy cómodo en el Paro de Cabeza. Debes ser capaz de mantenerlo sin esfuerzo por mínimo tres minutos antes de intentar el Escorpión completo.

Combina los beneficios del Paro de Cabeza y la Rueda simultáneamente. Por lo tanto su efecto es muy potente.

Desde el Paro de Cabeza dobla las rodillas y arquea la espalda.



La espalda sigue arqueándose. No muevas los codos. Manos planas en el suelo.

Solo continúa cuando estés muy cómodo en esta postura. Esta es la base para poder hacer la postura final.

ESCORPIÓN



Manteniendo la espalda arqueada eleva la cabeza y simultáneamente coloca los hombros en una línea con los codos.

Cabeza alta.
Los hombros en una línea con los codos.
Las manos dan equilibrio.

ESCORPIÓN DESDE EL SUELO

Haz la V invertida apoyando los codos y manos en el suelo.



Inhala y con impulso eleva las piernas arriba.



CÓMO AYUDAR EN EL ESCORPIÓN

Solo debes ayudar a alguien a hacer el escorpión cuando pueda hacer el paro de cabeza relajadamente.

Párate de frente e indícale al alumno que doble las piernas. Cógele los todillos suavemente permitiéndole coger equilibrio propio.



Ahora indícale con el dedo gordo del pie, cómo arquear la espalda baja. Ayúdalo a subir con su propio equilibrio

Ahora indícale cómo entrar en el escorpión poniendo el dedo del pie en la parte alta de la espalda, para que lleve los hombros exactamente encima de los codos y levante la cabeza.



CÓMO AYUDAR EN EL ESCORPIÓN

Para bajar tírale una pierna hacia adelante y asegúrate de que relaje en la postura del niño.





SARVANGÁSANA 2. PARO DE HOMBROS

SARVANGÁSANA: PARO DE HOMBROS

Se dice que la postura sobre los hombros beneficia todas las partes del cuerpo, de ahí el nombre en sánscrito *sarvangāsana* que quiere decir “todas las partes”.

De acuerdo a Swami Sivananda hay tres āsanas que solas pueden mantener el cuerpo en perfecto estado de salud: Paro de Cabeza, Paro de Hombros y Flexión Adelante.

Esta es una postura similar al Paro de Cabeza. En esta postura la circulación y el prana se dirigen al cerebro, mientras que en el Paro de Hombros la sangre y el prana se dirigen a la zona de la garganta (*Vishuddha Chakra*) debido a la posición invertida y a la presión de la barbilla contra el pecho. Por lo tanto, estimula las glándulas tiroides y paratiroides, de lo cual podemos deducir muchos de sus efectos.





AYURVEDA

Vata ↓ pitta ↓ kapha ↓
Prana ↑ tejas ↑ ojas ↑↑
Sattva ↑ rajas ↓ tamas ↓



BENEFICIOS

FISIOLÓGICOS

La ley de la gravedad y la presión de la barbilla contra la garganta aumenta el flujo de sangre en las glándulas tiroides y paratiroides. Es por esto que reciben sangre con oxígeno nuevo, nutrientes y desintoxicantes, causando que se regule su secreción, se tonifiquen y revitalicen. Esto implica que se mejora el metabolismo de, literalmente, cada célula del cuerpo.

Se equilibran la presión arterial y los latidos del corazón.

Se regulan los niveles de calcio en la sangre y en los tejidos evitando osteoporosis.

Se regula la producción de calor en el cuerpo.

Regula la síntesis de proteínas promoviendo el crecimiento y desarrollo adecuado de los músculos y huesos.

Esta ásana puede ser un buen sustituto de los tratamientos modernos para la tiroides. Obviamente en coordinación con el médico.

Estira los músculos de los hombros y el cuello soltando cualquier tensión en esta zona.

Favorece la respiración abdominal profunda al limitar el uso de la parte superior de los pulmones.



ESTÉTICOS

Se le llama la ásana de la belleza porque, al actuar sobre la tiroides, estimula la producción de yodo que es el ingrediente principal de las pastillas que se venden para la belleza, sin los efectos secundarios de éstas. El yodo hace que la piel se vuelva bonita.

Al regular el metabolismo mantiene el cuerpo en su peso ideal.

Rejuvenece. Activa impresionantemente la respuesta de relajación en el cuerpo. Y cuando el cuerpo entra en este estado se activan todos los procesos de recuperación, regeneración y sanación naturales del cuerpo. Se activa la inteligencia del cuerpo.

Dado que la mayor parte del cuerpo está en posición invertida, evita que la sangre venosa se estanque en los miembros inferiores y estimula la circulación, lo que ayuda a reducir y a evitar las venas varicosas.

PRÁNICOS Y MENTALES

Reduce el estrés porque estimula una hormona que es indispensable para romper con el ciclo del estrés y entrar en la respuesta de relajación y recuperación.

Al estimular la zona de la garganta actúa sobre las cuerdas vocales y sobre el centro de la comunicación mejorando la voz (ideal para cantantes), la comunicación en general y el aprendizaje de nuevos idiomas.

Evita el insomnio y mejora la depresión.

Promueve la claridad mental.

Estimula el flujo pránico en los meridianos del estómago, el intestino delgado, la vesícula biliar y la vejiga, el pericardio y los riñones.

ESPIRITUALES

Nos da la sensación de estar completos, plenos y no necesitar nada más. De ahí su nombre *sarvangasana* (sarva: todo, anga: parte) que significa totalidad o completo. Por todos estos beneficios se dice que esta es la reina de las ásanas.

Después de esta ásana siempre debes practicar el Pez como contrapostura para obtener todos sus beneficios.

CONTRAINDICACIONES

Lesiones en el cuello y las cervicales.

Embarazadas pueden hacer otra variación especial para ellas.

Presión alta aguda.

Problemas en los ojos como glaucoma, desprendimiento de retina o cirugía reciente en los ojos.

Con respecto a la presión alta y a las demás condiciones, el efecto es más suave con esta postura que con el Paro de Cabeza. En estos casos sólo elevar las piernas o hacer alguna de las variaciones.



SWAMI SIVANANDA

En esta ásana se nutre adecuadamente la glándula tiroides, que juega un papel fundamental en el metabolismo, desarrollo, nutrición y estructura. Una tiroides saludable supone un funcionamiento saludable de los sistemas corporales circulatorio, respiratorio, digestivo, genitourinario y nervioso. La tiroides opera conjuntamente con otras glándulas secretoras: pituitaria y pineal en el cerebro, suprarrenales sobre los riñones, el hígado, el bazo, los testículos. Si la tiroides enferma, todas las demás glándulas se verán afectadas. Se crea un círculo vicioso. *Sarvangásana* mantiene sana la tiroides, lo que supone un sano funcionamiento de todos los órganos corporales.

He enseñado esta ásana a cientos de personas. Comencé una campaña de *sirsa-sarvanga*. Generalmente recomiendo invariablemente estas dos ásanas, combinadas con paschimottanásana, a todo el que se acerca a mí. Estas tres ásanas pueden mantenerte por sí solas en perfecto estado de salud. No necesitas realizar largas caminatas o ejercicio físico. Todos me han reportado de forma unánime los maravillosos,

misteriosos y benéficos resultados de esta ásana. Tan pronto como descienes de la ásana, te encuentras animado, con vigor renovado y tono saludable. Es un revitalizador ideal. Suministra una gran cantidad de sangre a las raíces de los nervios espinales. Esta ásana es la que centraliza la sangre en la médula espinal y la nutre maravillosamente. Excepto por medio de esta ásana, no existe la posibilidad de atraer el suficiente suministro sanguíneo a las raíces nerviosas. Mantiene la columna vertebral flexible. La elasticidad de la columna supone la eterna juventud.

Evita que se produzca en el hueso una esclerosis (anquilosamiento) precoz. De modo que preservarás y mantendrás la juventud por largo tiempo. Esta ásana destruye los estragos de la vejez. Ayuda mucho a mantener *brahmacharya*. Al igual que *Shirsásana*, te convierte en un *urdhvareta-yogi*. Controla eficazmente las poluciones nocturnas. Actúa como un poderoso tónico y purificador sanguíneo. Tonifica los nervios. Es un tónico sanguíneo, nervioso y digestivo barato

SWAMI SIVANANDA

y fácil de obtener. Está a tu disposición en todo momento. Ahorrarás en facturas médicas. Cuando no tengas mucho tiempo para realizar una clase de ásanas, realiza ésta sin falta junto con *shirsasana* y *paschimottanasana*. Es útil en gonorrea y otras enfermedades de la vejiga y los ovarios. Elimina la esterilidad y las enfermedades del útero. Las mujeres pueden también practicar esta ásana con seguridad.

Sarvangasana despierta la *kundalini* (energía espiritual) y aumenta el *jatharagni* (fuego digestivo). Elimina la dispepsia, el estreñimiento (constipación) y otros desórdenes gastrointestinales de naturaleza crónica. Energiza, vigoriza y vivifica. La práctica de *shirsasarvangasana* produce un poderoso rejuvenecimiento.

Urdhvareta yogi: El yogui en el cual la energía seminal fluye hacia arriba

CÓMO ARMAR SARVANGÁSANA



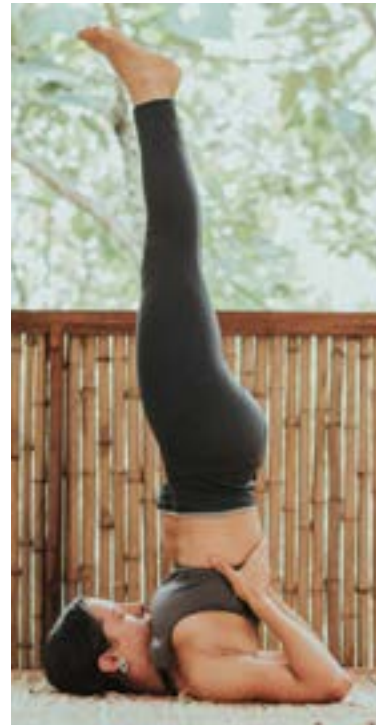
Acostado sobre la espalda junta los pies y estira los brazos hacia atrás para revisar que haya suficiente espacio detrás de la cabeza y así poder hacer después el Arado.

PASOS A SEGUIR: SARVANGÁSANA

Luego pon los brazos a los costados de tu cuerpo con las palmas hacia abajo y piernas juntas.

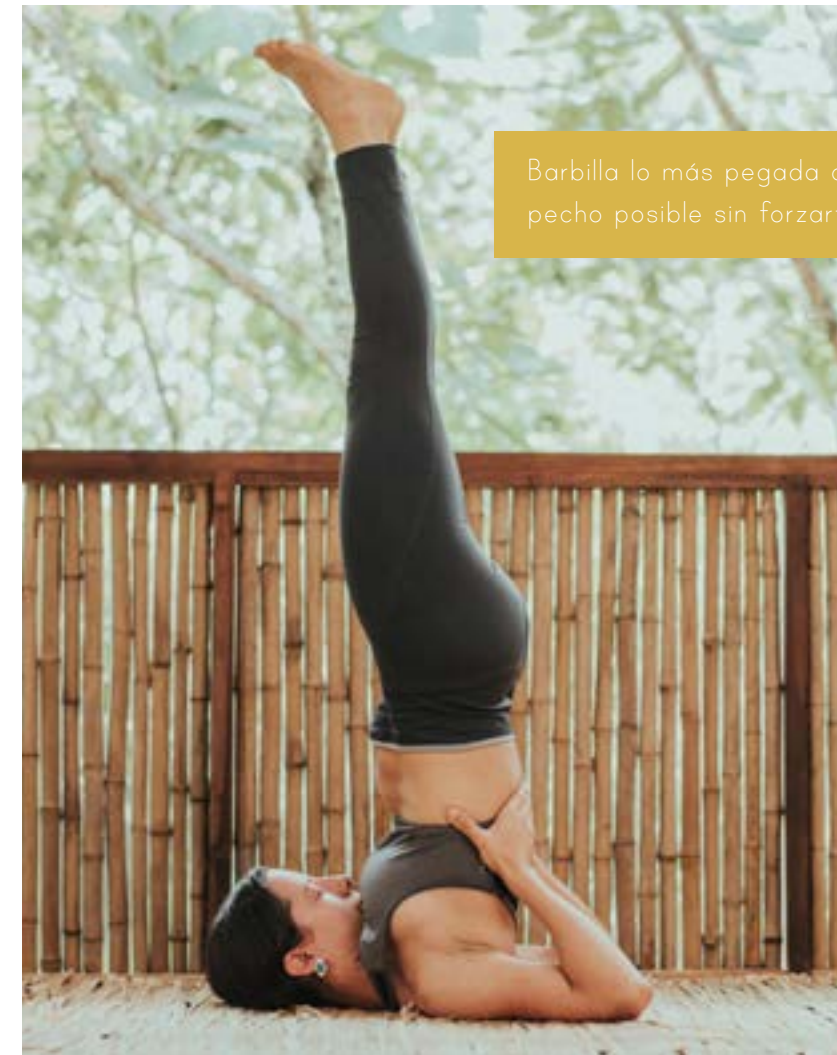


Inhala, piernas y caderas arriba. Sostén la espalda con las manos. Luego puedes bajar las manos un poco más hacia los omoplatos para llevar el pecho hacia la barbilla y estimular más la tiroides. No gires la cabeza, la barbilla debe permanecer en el medio.



Forma la postura lenta y conscientemente. No la hagas de forma repentina y no gires la cabeza. La barbilla debe permanecer siempre en el medio.

PASOS A SEGUIR: SARVANGÁSANA



Barbilla lo más pegada al pecho posible sin forzarte.

Respira normalmente en esta posición y endereza la espalda todo lo que puedas.



Mantente en la postura 30 segundos como mínimo. Con la práctica aumenta el tiempo hasta por lo menos tres minutos. Si sientes que tus pantorrillas se comienzan a acalambrear flexiona las rodillas hacia la frente para aliviar la tensión. Luego de unos segundos, lleva las manos un poco más hacia los hombros y estira las piernas otra vez.

Cada tanto ajusta la postura llevando las manos más cerca de los hombros y acercando los codos uno al otro lo más que puedas.

CÓMO DESHACER LA POSTURA



Entre más lenta y gradualmente salgas de la postura más beneficios vas a obtener de esta.

Si eres principiante debes salir de la postura llevando las piernas a un ángulo de 45 grados detrás de la cabeza. Luego debes apoyar las manos planas sobre el suelo detrás de la espalda y utilizarlas como freno.



Manteniendo la cabeza en el suelo deshaz la postura lo más lentamente posible sintiendo como cada vértebra se apoya en el suelo.



Luego baja las dos piernas juntas y estiradas lentamente al suelo.

CÓMO DESHACER LA POSTURA



Cuando el cuerpo esté completamente en el suelo, relájate en savasana.

Los estudiantes más avanzados pueden bajar hacia el Arado antes de deshacer la postura.

PARA LOS PROFESORES

Explica las contraindicaciones de esta postura antes de que los alumnos traten de hacerla.

Asegúrate de que los alumnos armen y salgan de la postura lo más despacio y controladamente posible.

Asegúrate de que todos los alumnos estén haciendo la postura y si hay algunos que no pueden que hagan alguna variación con la cual obtengan el mismo beneficio.

Asegúrate de que los alumnos estén relajados en la postura.

Si ves a alguno muy tensionado ajústalo para que quede más cómodo o pídele que se relaje.

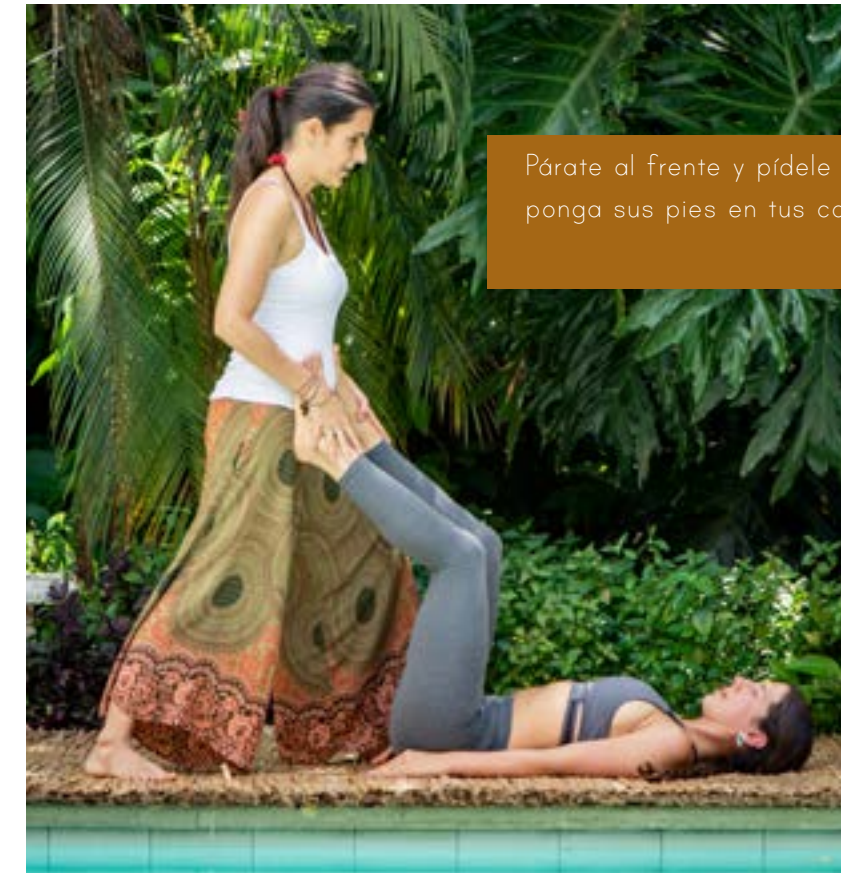
Reitérales que no giren la cabeza hacia los lados.
Asegúrate de que todos tengan las piernas juntas pero relajadas.
Si ves que algunos tienen los pies y/o pantorrillas tensionadas tócalos allí para que tomen conciencia de la tensión.

Mira que los codos no estén muy separados y estén simétricos para evitar que el cuerpo se incline de lado.

Asegúrate de que tengan las manos apoyadas en la espalda y que estén en la posición correcta.

CÓMO AYUDAR AL PARO DE HOMBROS

Si hay algunos alumnos con las piernas arriba y no tienen ninguna de las contraindicaciones, puedes ayudarles a entrar en la postura de la siguiente manera:



Luego dile que presionando con los pies hacia tu cuerpo levante las caderas y sostenga la espalda con las manos.

CÓMO AYUDAR EN EL PARO DE HOMBROS



Y ahora que estire las piernas hacia arriba formando la postura.

CÓMO ENDEREZAR LA POSTURA

Ésta corrección sólo se hace para alumnos avanzados y siempre en contacto directo con el alumno.

Pones los pies afuera de los codos y alzando un poquito las piernas hacia arriba, llevas los codos hacia adentro para poner la postura más derecha.



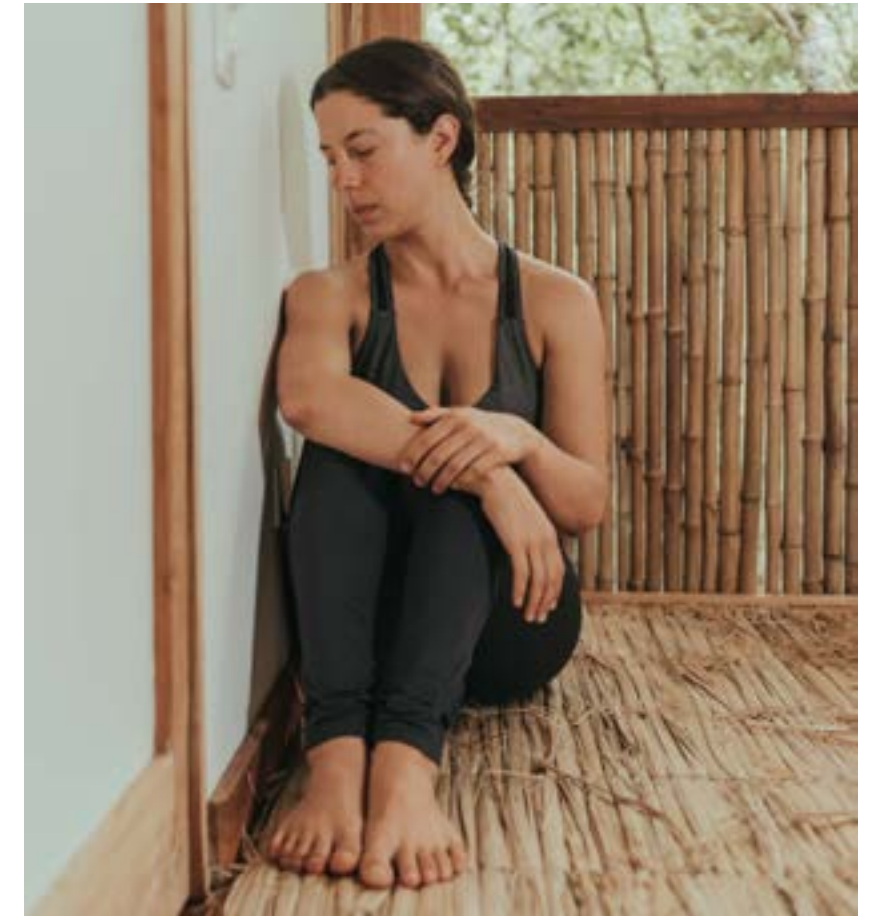
ADAPTACIONES

Eleva las dos piernas sin subir las caderas y acomoda un cojín en las caderas para quedar más cómodo.



ADAPTACIÓN CONTRA LA PARED

Pega de lado las caderas a la pared.



ADAPTACIONES

Acuéstate y sube las piernas a la pared. Las caderas deben estar pegadas a la pared.
Dobla las rodillas y pon las plantas de los pies en la pared.



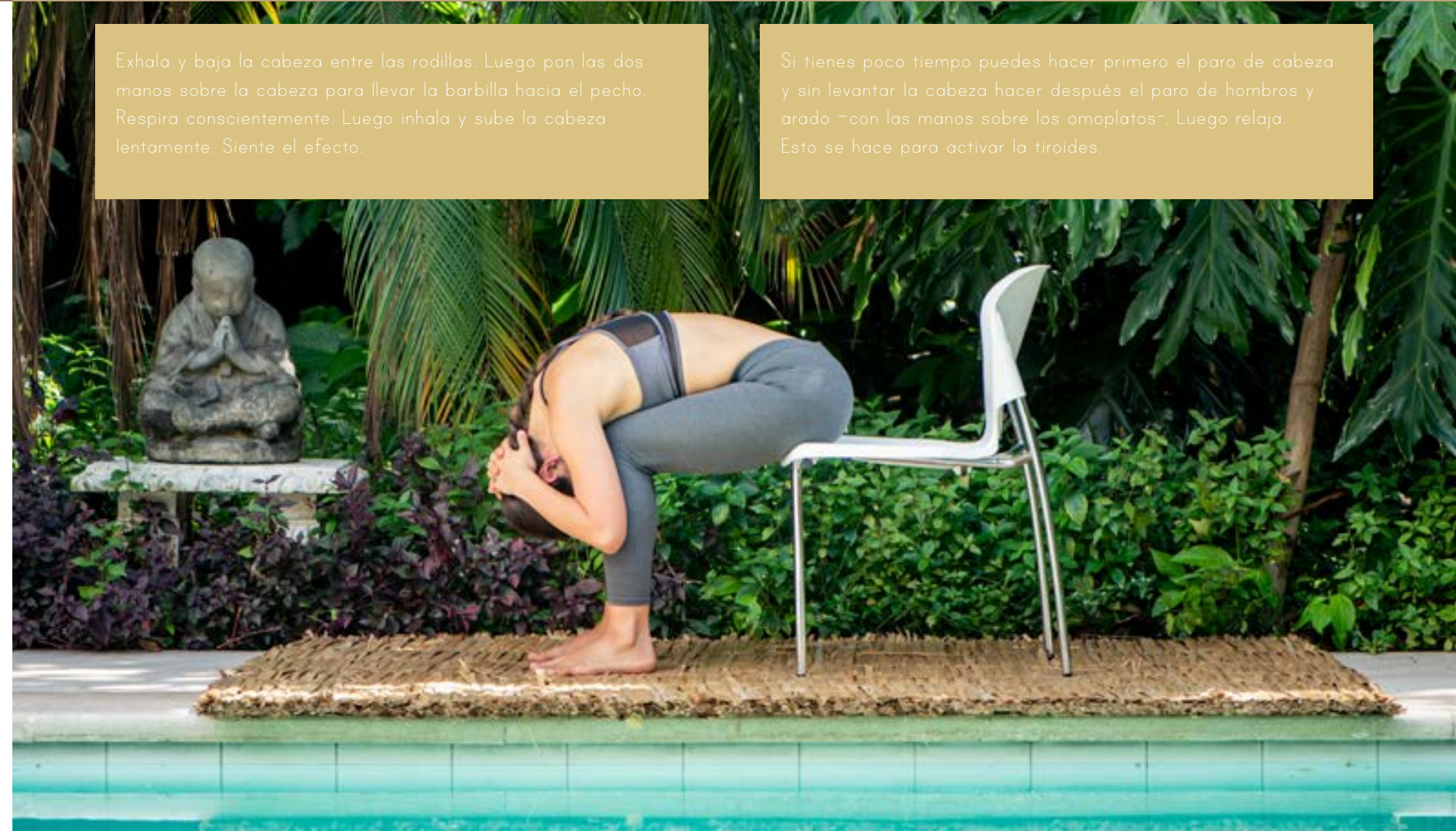
Eleva las caderas presionando los pies contra la pared.
Desde acá puedes hacer la postura completa.



PARO DE HOMBROS EN SILLA

Exhala y baja la cabeza entre las rodillas. Luego pon las dos manos sobre la cabeza para llevar la barbilla hacia el pecho. Respira conscientemente. Luego inhala y sube la cabeza lentamente. Siente el efecto.

Si tienes poco tiempo puedes hacer primero el paro de cabeza y sin levantar la cabeza hacer después el paro de hombros y arado -con las manos sobre los omoplatos-. Luego relaja. Esto se hace para activar la tiroides.



PARO DE HOMBROS EN EMBARAZO

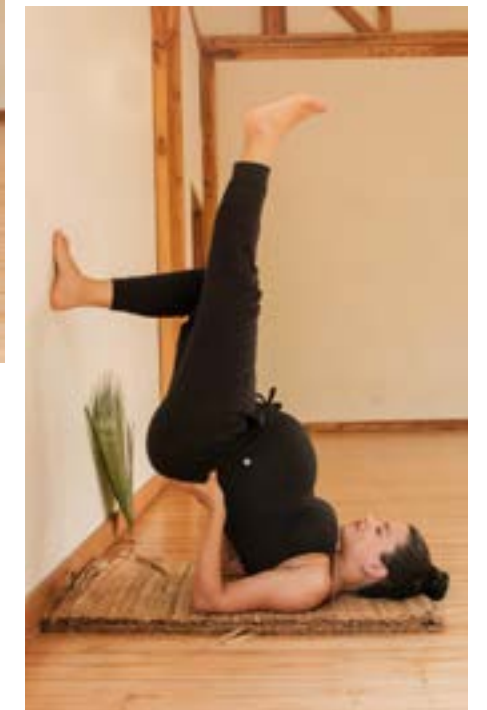
Lo puedes hacer contra la pared o con una silla recostada contra la pared.

CONTRA LA PARED
Cadera pegada a la pared.



PARO DE HOMBROS EN EMBARAZO

Inhala presionando los pies contra la pared, eleva las caderas, lleva el peso hacia los hombros.



PARO DE HOMBROS EN EMBARAZO

Estas posturas ayudan mucho a abrir las caderas.

SQUATING



MARIPOSA



PARO DE HOMBROS EN EMBARAZO



MARIPOSA



PARO DE HOMBROS EN EMBARAZO

EJERCICIOS DE PISO PÉLVICO

En esta postura puedes practicar los ejercicios de piso pélvico. Inhala y contrae, periné, músculos vaginales, ano. Mantén las mandíbulas y garganta relajadas.

Visualiza una flor cerrándose en tres tiempos. Exhala relaja la contracción en tres tiempos como una flor abriéndose.



BEBÉ FELIZ



VARIACIONES AVANZADAS

Con la exhalación baja la pierna derecha estirada hacia la izquierda. Inhala y sube las dos piernas arriba al Paro de Hombros.



Luego exhala y baja la pierna izquierda hacia la derecha. Inhala y sube las dos piernas arriba.



Haz el Medio Loto doblando la pierna derecha y con la ayuda de la mano pon el pie sobre el muslo. Con la exhalación baja la pierna hacia atrás. Luego inhala y sube las dos piernas hacia el Paro de Hombros. Cambia de pierna.



VARIACIONES AVANZADAS

Desde el Paro de Hombros haz el águila con las piernas. Baja de esta forma al Arado.



Desde el Paro de hombros, solo si tienes buen equilibrio, estira los brazos atrás en la colchoneta y apoya las palmas de las manos en el suelo.



VARIACIONES AVANZADAS

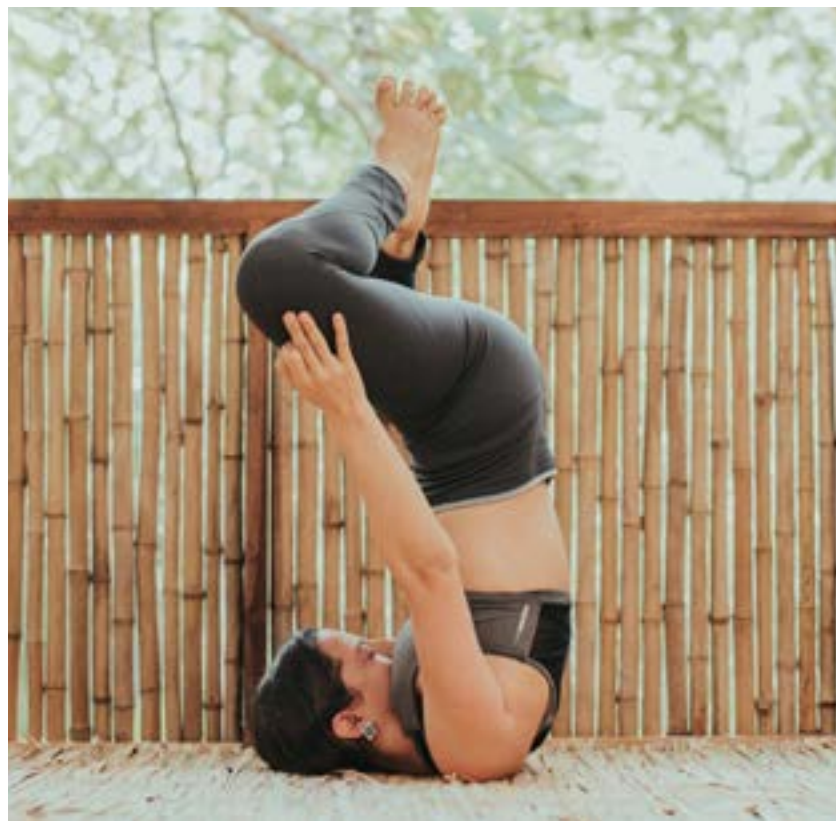
Puedes entrelazar los dedos de las manos.



Solamente si tienes buen equilibrio puedes bajar de esta manera hacia el Arado. Cuida tu cuello.

Ahora puedes subir otra vez las piernas al Paro de Hombros con los brazos estirados hacia atrás en la colchoneta y los dedos de las manos entrelazados.

VARIACIONES AVANZADAS



Desde el Paro de hombros, junta las plantas de los pies y haz la Mariposa. Puedes estirar los brazos hacia arriba y poner las manos en las rodillas.

Deja los brazos tal como están y ahora puedes estirar las piernas para hacer la Vela.



3. HALÁSANA EL ARADO



HALÁSANA: EL ARADO

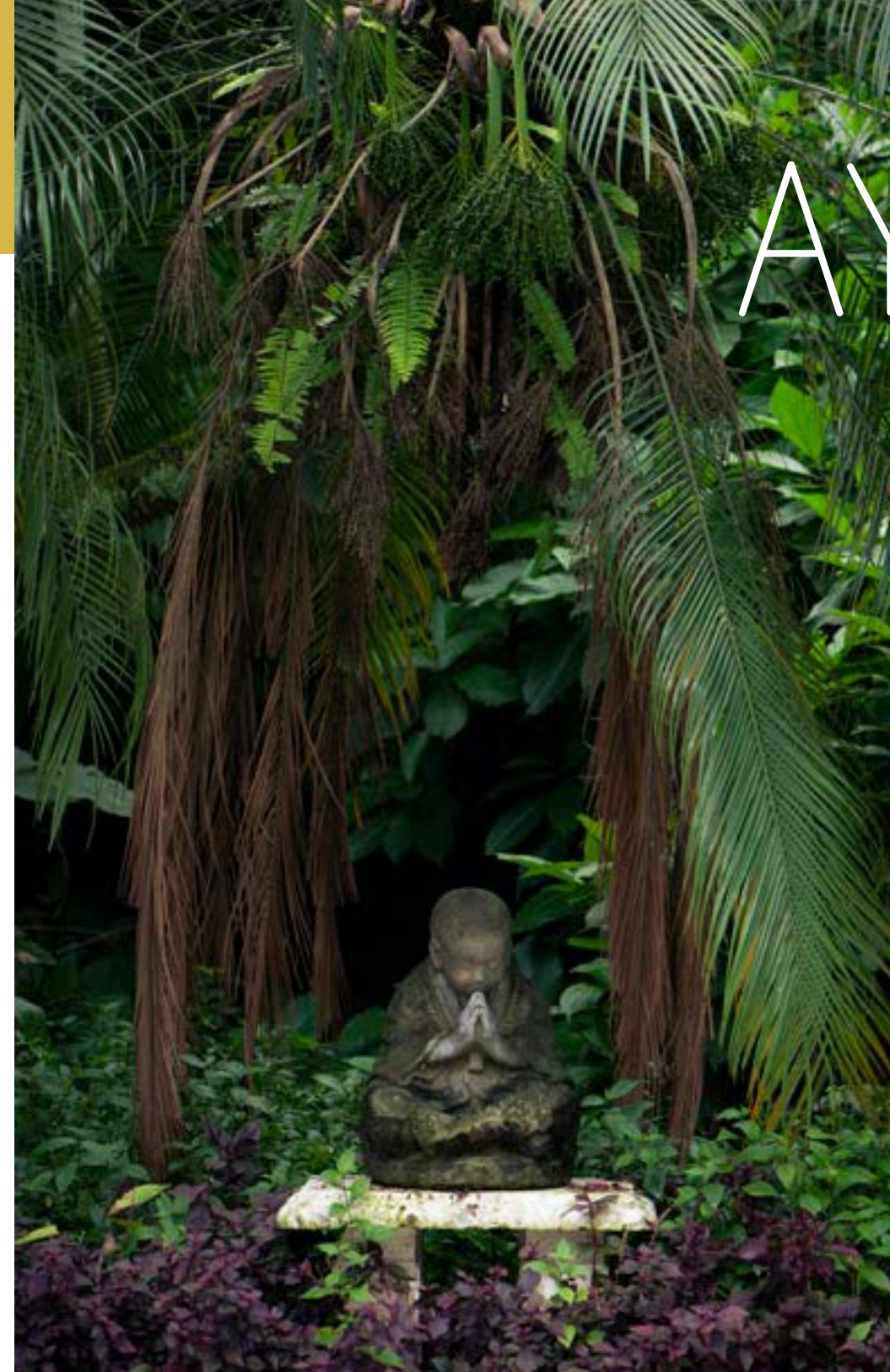


Esta postura se asemeja a un arado primitivo. Completa y amplifica los beneficios del Paro de Hombros. Dobla y estira al máximo la espalda hacia adelante. De este hecho, debido a la presión de la barbilla contra el pecho y del masaje que reciben los órganos abdominales internos al comprimirlos se pueden deducir muchos de sus beneficios.

Esta postura es como la pinza, *Paschimothanasana*, pero invertida, entonces tiene los beneficios de la pinza y de las posturas invertidas.

AYURVEDA

Vata ↓ pitta ↓ kapha ↓
Prana ↑ tejas ↑ ojas ↑↑
Sattva ↑ rajas ↓ tamas ↓
Agni ↑
Ama ↓





BENEFICIOS

FISIOLÓGICOS

La clave para mantenernos jóvenes está en tener la columna vertebral flexible y fuerte. En esta postura se le da el máximo estiramiento a la parte alta de la columna, al cuello y a los músculos de la espalda hacia adelante. Esto hace que los discos vertebrales se separen y reciban sangre oxigenando y nutriendo los nervios y rejuveneciendo la columna.

Al presionar la barbilla contra el pecho se regulan la tiroides y paratiroides.

Ayuda a prevenir y a curar la artritis y la osteoporosis.

Libera tensiones de la región del cuello y hombros.

Al comprimir el abdomen se masajean los órganos internos. Esto contribuye a mejorar la digestión, evitar el estreñimiento y fortalecer los riñones y la vesícula. Se alivia la indigestión y el estreñimiento.

Desentumece las caderas y los músculos de las piernas por medio del estiramiento que reciben.

ESTÉTICOS

Se concentra sangre y prana en la región cervical (cuello y hombros) y lumbar (parte baja de la espalda) activando el sistema nervioso parasimpático cuya función es la activación de la respuesta de relajamiento. Por lo tanto, es ideal para contrarrestar el estrés.

Al contrarrestar el estrés, evita el envejecimiento prematuro y activa los procesos de regeneración en el cuerpo, rejuveneciéndolo.

Evita el sobrepeso causado por el estrés y la ansiedad.



PRÁNICOS Y MENTALES

Relaja el cuerpo y la mente.

Cura y previene el insomnio.

Esta posición es ideal para gente que trabaja en escritorio, puesto que ayuda a relajar el cuello y los hombros.

Calma y clarifica la mente.

Recupera el agotamiento nervioso. Por lo tanto, nos da la energía, la voluntad y la resistencia a largo plazo para comenzar y terminar proyectos.

Al entrenarnos para respirar adecuadamente y relajarnos mientras hay presión en la parte frontal del cuerpo, el Arado nos ayuda a superar la claustrofobia, el estrés y la sensación de falta de espacio en nuestra vida.

Estimula los *nadis* (meridianos de acupuntura) del estómago, el bazo, el intestino delgado, el corazón, el hígado, la vesícula biliar y los riñones.

ESPIRITUALES

De la misma manera que arar la tierra prepara el suelo para la siembra, esta ásana nos ayuda a preparar nuestro suelo interno para la siembra de la semilla del *Atman* (alma).

Después de esta postura se debe hacer siempre el Pez y/o el Puente para obtener todos sus beneficios.

CONTRAINDICACIONES

Las personas con cifosis no deben forzarse en esta postura.

Lesiones cervicales.

Las embarazadas pueden hacer otra variación.

SWAMI SIVANANDA

Esta ásana tonifica los nervios espinales, los músculos de la espalda, las vértebras y el sistema nervioso simpático, que corre a ambos lados de la columna vertebral. Esta ásana complementa y amplifica sarvangásana. Fluye una gran cantidad de sangre en la raíz de los nervios espinales, la médula espinal, los ganglios simpáticos, los nervios simpáticos y los músculos de la espalda. Por lo tanto, los nutre a todos abundantemente. La columna vertebral se vuelve muy, muy flexible y elástica. Esta ásana previene la esclerosis o anquilosamiento temprano de las vértebras. La esclerosis es una degeneración rápida de los huesos. La edad madura se manifiesta rápidamente debido a esclerosis temprana. En el proceso degenerativo los huesos se vuelven más rígidos y quebradizos. Aquel que practica halásana estará muy ligero y ágil, lleno de energía. Los músculos de la espalda se contraen y relajan alternadamente, y luego se tira de ellos y se estiran.

De ahí que, por medio de estos movimientos variados, reciban un buen suministro sanguíneo y estén bien nutridos. Diversos tipos de mialgia (reumatismo muscular), lumbago, esguinces y neuralgias se curan con esta ásana. La columna vertebral

se vuelve blanda y elástica. Se gira y enrolla como si fuera una pieza de lienzo.

Un hombre que practique halásana jamás podrá volverse perezoso. La columna vertebral es una estructura muy importante que sostiene todo el cuerpo. Contiene a la médula espinal, los nervios espinales y el sistema simpático. A la columna vertebral en hatha yoga se la denomina meru danda. Por lo tanto, debes mantenerla sana, fuerte y elástica mediante la práctica de halásana. Los músculos abdominales, los músculos rectales y los músculos de los muslos también son tonificados y nutridos. La obesidad o corpulencia y el estreñimiento (constipación) habitual o crónico, gulma, la congestión y agrandamiento del hígado y del bazo se curan mediante esta ásana.

Lumbago: dolor general en la parte inferior de la espalda.

Neuralgia: dolor agudo y punzante a lo largo de un nervio o un grupo de nervios.

Meru danda: columna vertebral. Meru: Montaña. Monte Kailash. Danda: Bastón, cetro eje. El eje del monte Kailash.

Gulma: indigestión crónica.

PASOS A SEGUIR: HALÁSANA

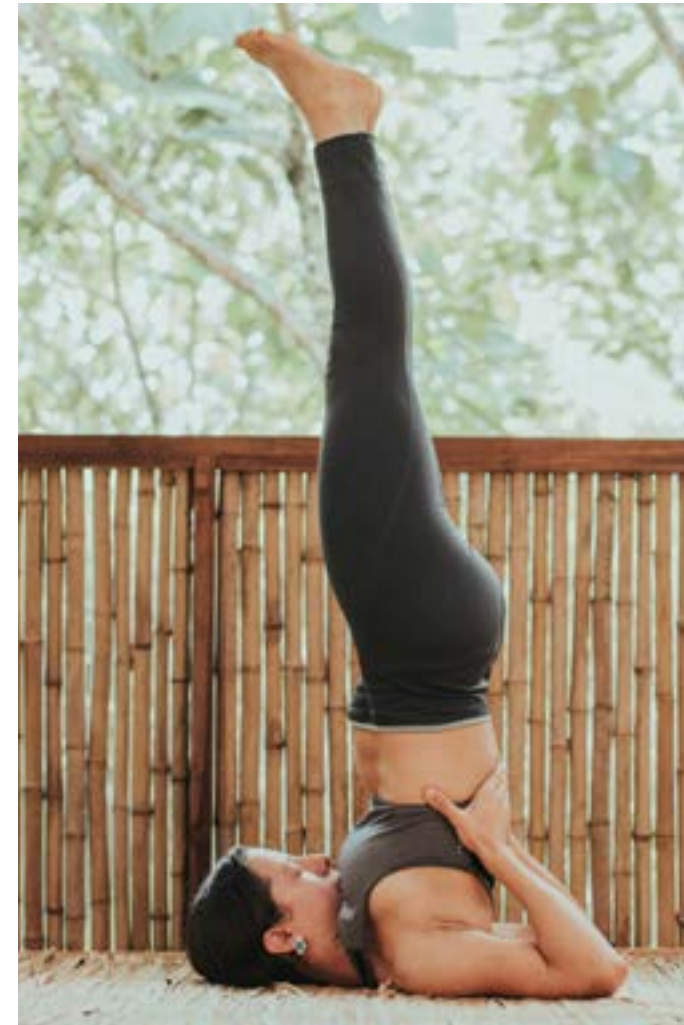


DESDE SAVASANA:

Pon los brazos cerca del cuerpo con las palmas de las manos hacia abajo. Inhala y con un poco de impulso lleva las piernas hacia atrás al Arado. Si tus pies tocan el suelo, pon las manos planas en la colchoneta. Si no, deja las manos apoyando la espalda.



PASOS A SEGUIR: HALÁSANA



Desde el Paro de Hombros, con la siguiente exhalación, baja la pierna derecha estirada detrás de la cabeza hacia el suelo. Con la próxima inhalación sube la pierna para quedar de nuevo en el Paro de Hombros. Luego repite lo mismo con la otra pierna.



PASOS A SEGUIR: HALÁSANA



DESDE EL PARO DE HOMBROS

Con la próxima exhalación, baja ambas piernas juntas y estiradas hacia el suelo detrás de la cabeza. Lleva las caderas un poco hacia atrás para hacer el movimiento lentamente y con mucho control.



PASOS A SEGUIR: HALÁSANA



Si tus pies no llegan al suelo debes mantener las manos en la espalda para evitar espasmos (como se ve en la foto abajo).



Si los dedos de los pies tocan el suelo, apoya las palmas de las manos sobre la cochoneta detrás de la espalda, manteniéndolas paralelas y con los brazos estirados. Sostén las piernas estiradas y los pies juntos; apunta los dedos de los pies hacia la cabeza y empuja suavemente con los talones hacia el suelo.

Presiona la barbilla contra el pecho.

No gires la cabeza hacia los lados. Es necesario mantenerla siempre en el medio y no forzarse en la postura.



PASOS A SEGUIR: HALÁSANA



Relájate en la postura y respira conscientemente. Siente a través de la experiencia el efecto que produce la compresión del abdomen en los órganos internos y el efecto que se produce en la zona de la garganta por la presión de la barbilla contra el pecho.

CÓMO DESHACER LA POSTURA

Antes de deshacer la postura, puedes ir al Paro de hombros y sentir cómo se mejora y cómo es más cómoda esta postura después de hacer el Arado: Apoya las manos en la espalda. Con la próxima inhalación lleva un poco las caderas hacia atrás y con mucho control eleva las dos piernas estiradas y juntas para quedar otra vez en el Paro de Hombros.

Puedes deshacer la postura desde el Paro de hombros.

Los intermedios pueden bajar directamente al puente desde el Paro de Hombros.



PARA PRINCIPIANTES:

Desde el Arado, deshaz la postura lenta y conscientemente. Sube las piernas estiradas para formar un ángulo de 45 grados, estira los brazos detrás de la espalda con las palmas de las manos hacia el suelo y deshazte de la postura lentamente. Usa las manos como freno y siente como cada vértebra va tocando el suelo. Mantén la cabeza y el tronco en el suelo y luego baja las dos piernas estiradas al suelo.



Entre más despacio y con control te deshagas de la postura más profunda será la relajación después. Relaja en *Savásana*.

Luego puedes formar el puente desde el suelo.

PARA LOS PROFESORES

Menciona las contraindicaciones de esta postura antes de que los alumnos intenten hacerla.

Asegúrate de que los alumnos entren y salgan de la postura lo más lento y controladamente posible.

Asegúrate de que todos los alumnos estén haciendo la postura y si hay algunos que no la pueden hacer que hagan alguna variación con la cual obtengan el mismo beneficio de la postura.

Si hay alumnos que solo pueden estirar las piernas (sin subir las caderas) en la Parada de hombros pídeles que abracen las rodillas contra el pecho y lleven la cabeza hacia las rodillas mientras los demás están haciendo el Arado.

Los pies deben estar idealmente juntos y las rodillas deben estar lo más estiradas posible.

No permitas que los alumnos giren la cabeza hacia los lados. Se pueden lastimar el cuello.

Si hay alumnos que no tocan el suelo con los pies recuérdales que deben mantener las manos sosteniendo la espalda.

Dile a los alumnos que si no tienen problemas en las muñecas lo ideal es dejar las manos como están en la Parada de Hombros para luego hacer el puente.

Si estás dando una clase abierta, guía primero a los principiantes para salir de la postura y luego a los intermedios para que hagan el puente.

Asegúrate de que los alumnos estén relajados en la postura. Si ves alguno muy tensionado ajústalo para que quede más cómodo o pídele que se relaje.

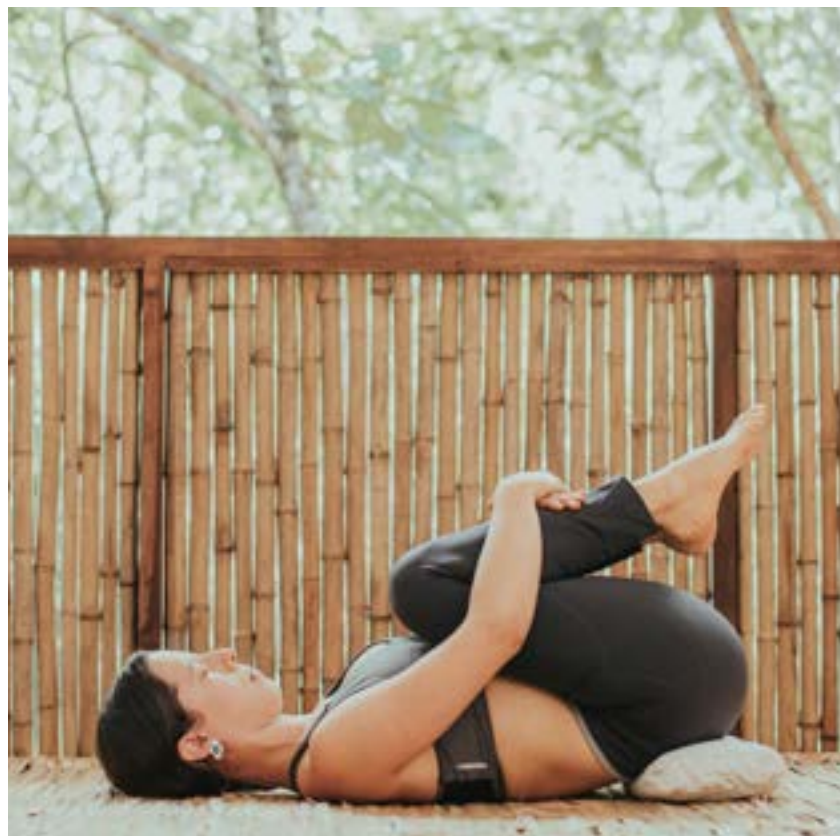
CÓMO AYUDAR EN EL ARADO

Si el alumno toca el suelo con los pies, dirige los dedos de los pies hacia la cabeza y puedes estirar las rodillas si las tienen dobladas.



VARIACIONES

Si no puedes elevar las caderas abraza las rodillas al pecho. Puedes subir la frente a las rodillas un ratico para presionar la barbilla contra el pecho y de esta manera estimular la tiroides.



Si estás en la postura clásica y no puedes tocar el suelo con los pies, baja las rodillas a la frente y mantén las manos soportando la espalda.



ARADO EN SILLA

El Arado en silla se hace igual que en paro de hombros.



ARADO EN EMBARAZO

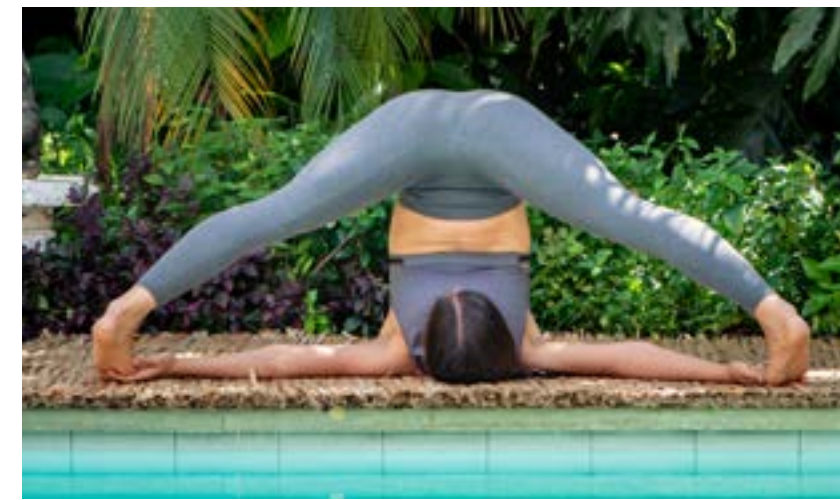


VARIACIONES AVANZADAS

Cóজে los dedos de los pies con las manos y siente el estiramiento extra en las cervicales.



Luego separa las piernas con las manos.



Estira los brazos hacia arriba entre las piernas en postura de oración.



VARIACIONES AVANZADAS

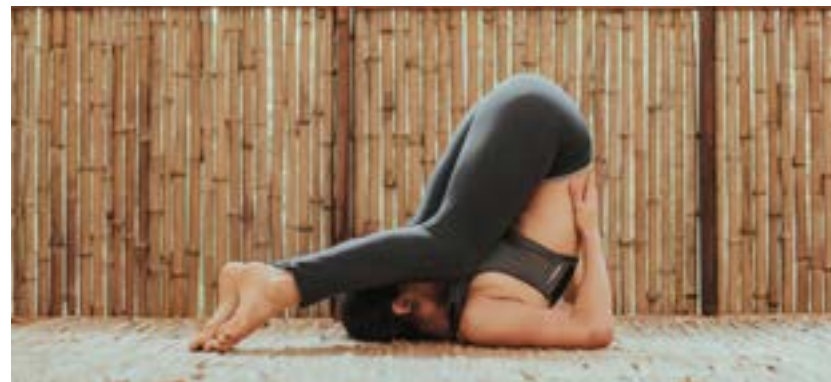
Cójete otra vez los pies con las manos y baja las rodillas a las orejas. Puedes dejar las manos como están o abrazar tus piernas. También puedes cerrar las orejas con los dedos de las manos.



Desde la postura clásica lleva los dos pies hacia la derecha con las piernas estiradas.



Baja las rodillas hacia una de tus orejas. Luego cambia de lado.



Estira las piernas para quedar en la postura clásica y baja las rodillas detrás de la cabeza.



SETHU BANDHASANA EL PUENTE



SETHU BANDHASANA: EL PUENTE

BENEFICIOS



El Puente se hace inmediatamente después del Arado como contrapostura para las regiones torácica y lumbar de la columna vertebral. Siendo una postura muy simple pero a la vez muy poderosa, el Puente completa y aumenta los beneficios de la Parada de Hombros y del Arado.

El puente revierte el estiramiento del Paro de Hombros y el Arado, estirando las regiones torácica y lumbar de la columna vertebral en la dirección opuesta. Esto ayuda a liberar las tensiones que se pudieron haber acumulado en dichas regiones de la columna al practicar las dos posturas anteriores.

Se fortalecen los músculos abdominales y lumbares.
Promueve la flexibilidad de la columna vertebral.

Aumenta la flexibilidad y fortaleza de las muñecas. Para que esto ocurra, lo ideal es dejar las manos en la misma posición que se tienen en el Paro de Hombros. Esto ayuda a fortalecer las muñecas para luego poder hacer posturas como el Cuervo o el Pavo Real.

Se regulan el hígado y bazo aumentando así la habilidad del cuerpo para:

- Digerir grasas
- Desactivar hormonas, drogas y toxinas.
- La fabricación de proteínas a partir del plasma.
- Almacenar y producir glucosa.
- Regular la homeostasis del azúcar en la sangre.
- Producir, almacenar y usar glóbulos rojos de forma eficiente.



CÓMO ARMAR SETHU BANDHASANA

PARA PRINCIPIANTES:

Luego de relajar en *Savásana* después del Arado, dobla las rodillas, pon los pies en el suelo ligeramente separados y paralelos y coloca los brazos estirados a los costados del cuerpo. Inhala, eleva las caderas hacia arriba y sostén la espalda con las manos.



PARA INTERMEDIOS:

Si tienes buena flexibilidad en la espalda, puedes bajar al Puente desde el Paro de Hombros de la siguiente manera: lleva las manos lo que más puedas hacia los hombros y dejándolas como están, haz tijeras con las piernas. Baja un pie, luego el otro, arqueando la espalda y sacando pecho.



CÓMO ARMAR SETHU BANDHASANA

Otra forma de bajar al Puente es con los dos pies al mismo tiempo. .



Respira profunda y conscientemente y siente cómo se expanden los pulmones y la zona del abdomen.



Las caderas levantadas lo máximo posible.
Abrir el pecho.

CÓMO DESHACER LA POSTURA

PARA PRINCIPIANTES:

Puedes deshacerte del Puente bajando las caderas con la exhalación lenta y conscientemente. Luego relájate en *savásana*.



PARA INTERMEDIOS:

Puedes volver del Puente otra vez al Paro de Hombros. Eleva una pierna hacia arriba y con impulso eleva la otra también sosteniendo todo el tiempo la espalda con las manos. Luego deshazte de la postura lenta y conscientemente.

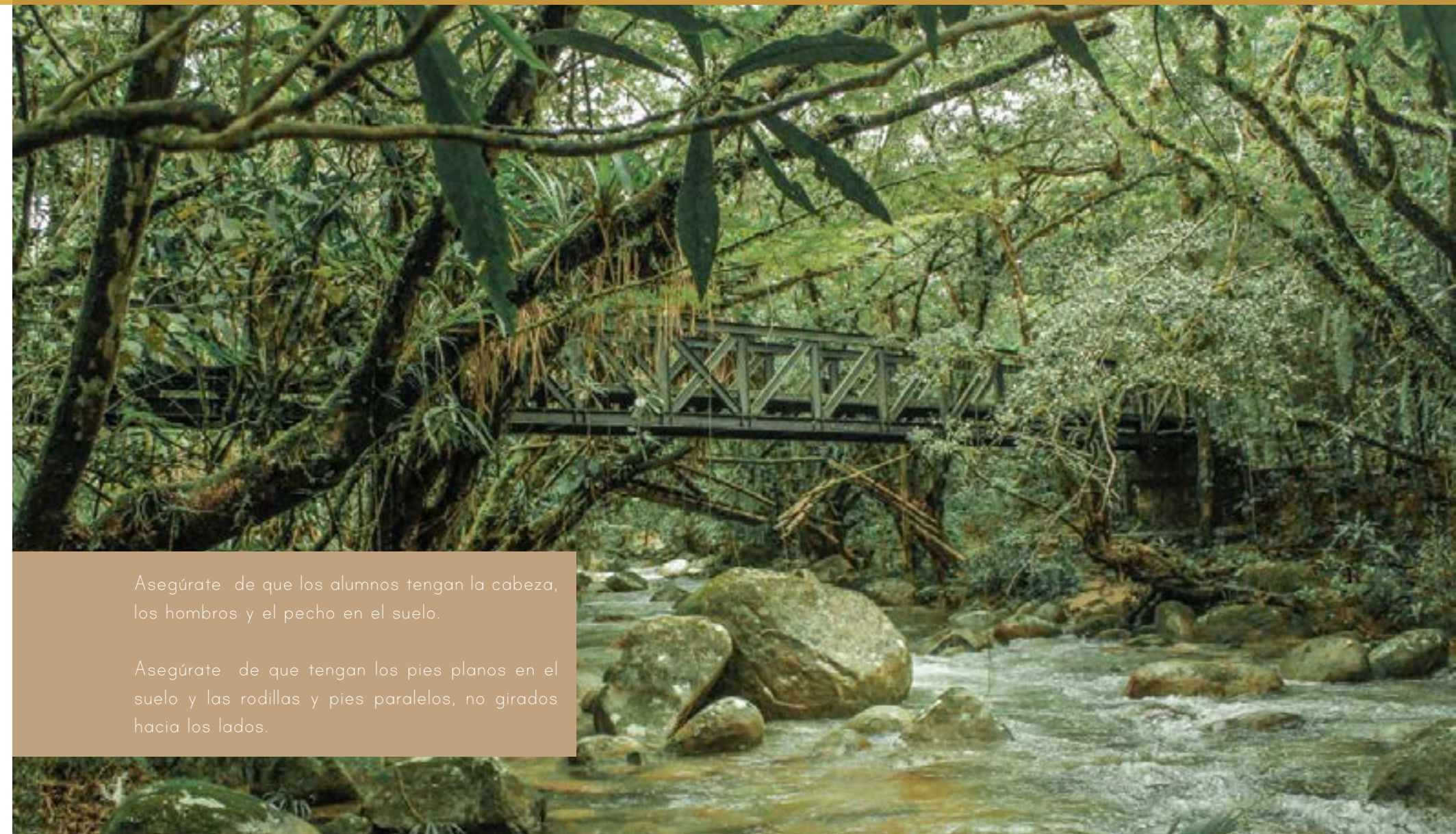


PARA AVANZADOS:

Puedes hacer la Rueda o *chakrásana* desde el Puente.



PARA LOS PROFESORES



Asegúrate de que los alumnos tengan la cabeza, los hombros y el pecho en el suelo.

Asegúrate de que tengan los pies planos en el suelo y las rodillas y pies paralelos, no girados hacia los lados.

PUENTE EN EMBARAZO



Presiona los pies contra la pared para deslizarte hacia atrás.



VARIACIONES AVANZADAS

Llevando el peso del cuerpo hacia la derecha eleva la pierna izquierda hacia arriba. Luego cambia de lado.



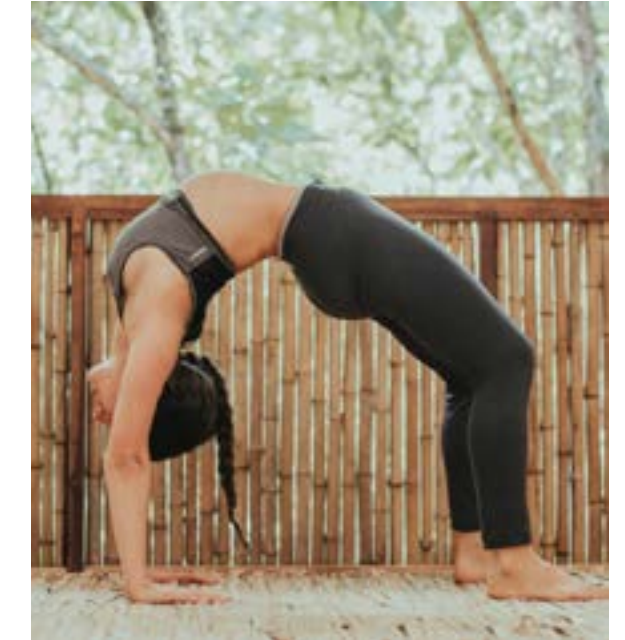
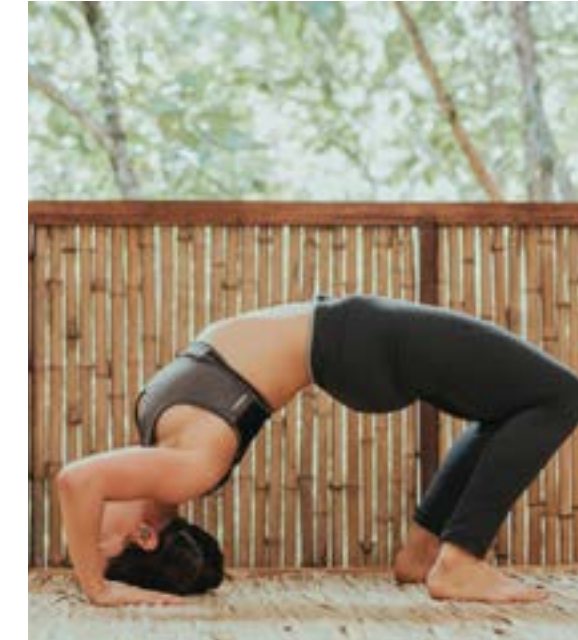
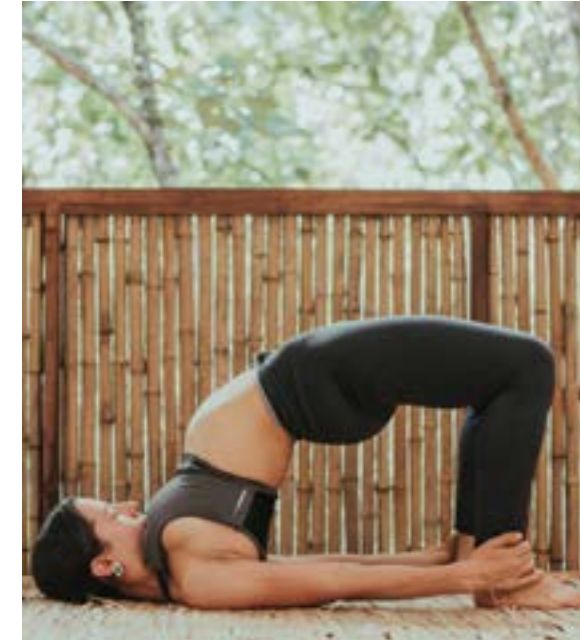
Estira las piernas y junta los pies para hacer el puente completo.



CHAKRÁSANA LA RUEDA



CHAKRÁSANA: LA RUEDA



Esta ásana es la más dinámica de las posturas hacia atrás. En esta posición los músculos de las piernas, caderas, hombros y brazos, junto con la espina dorsal y sus ligamentos, se estiran al máximo, obteniendo casi todos los beneficios que la flexión hacia atrás puede proporcionar. De este hecho se pueden deducir muchos de sus beneficios.

“Aquel que practique esta ásana obtendrá perfecto control sobre su cuerpo”. Swami Sivananda.

Esta ásana fortalece los músculos del abdomen, los muslos y los brazos. Agiliza la espalda y las caderas. Proporciona alivio a las afecciones de la tráquea y laringe. Mejora la memoria. Desbloquea todos los chakras (centros energéticos) del cuerpo. Es lo mejor que uno puede hacer para curar y prevenir la depresión.

Ser capaz de mantener esta postura respirando profundamente es una buena señal de que estás progresando en las ásanas.

CÓMO ARMAR CHAKRÁSANA

Solo debes hacer esta postura cuando seas capaz de bajar desde el Paro de Hombros al Puente y cuando estés cómodo en esta postura.

Los pies deben estar paralelos y las plantas deben estar totalmente apoyadas en el suelo. Las palmas de las manos están detrás de los hombros cerca de las orejas con los dedos apuntando hacia los hombros.



1. Desde el Puente, con las caderas lo más alto posible, pon las manos en el suelo al lado de las orejas detrás de los hombros. Los dedos de las manos apuntan hacia los hombros.

2. Levanta el cuerpo empujando hacia el suelo con las manos y los pies simultáneamente. Si lo quieres hacer en dos pasos, apoya la parte alta de la cabeza en el suelo sin poner presión al cuello. Esta es la media postura.



CÓMO ARMAR CHAKRÁSANA

3. Si quieres hacerla completa, inhala profundamente, estira los codos y arquea las caderas y el pecho hacia arriba. Con la práctica puedes estirar las rodillas lo que más puedas y puedes caminar con las manos hacia los pies.



Haz la respiración yóguica completa. Respira profundamente.

Para deshacer la postura, baja las caderas y la espalda despacio y conscientemente sintiendo como cae cada vértebra de la columna vertebral al suelo. Haz la contrapostura abrazando las rodillas al pecho y llevando la frente a las rodillas. Relájate en *savásana*.



PARA LOS PROFESORES

Recuerda que solo deben hacer esta postura quienes tengan buena flexibilidad en la espalda. Es decir que solo deben intentarla los que puedan ir del Paro de Hombros al Puente y puedan sostenerlo cómodamente.

Asegúrate de que los alumnos tengan los pies y las rodillas paralelos y los pies apoyados en el suelo.



CICLO ARADO, PARO DE HOMBROS, PUENTE Y RUEDA



EL PUENTE EN EMBARAZO



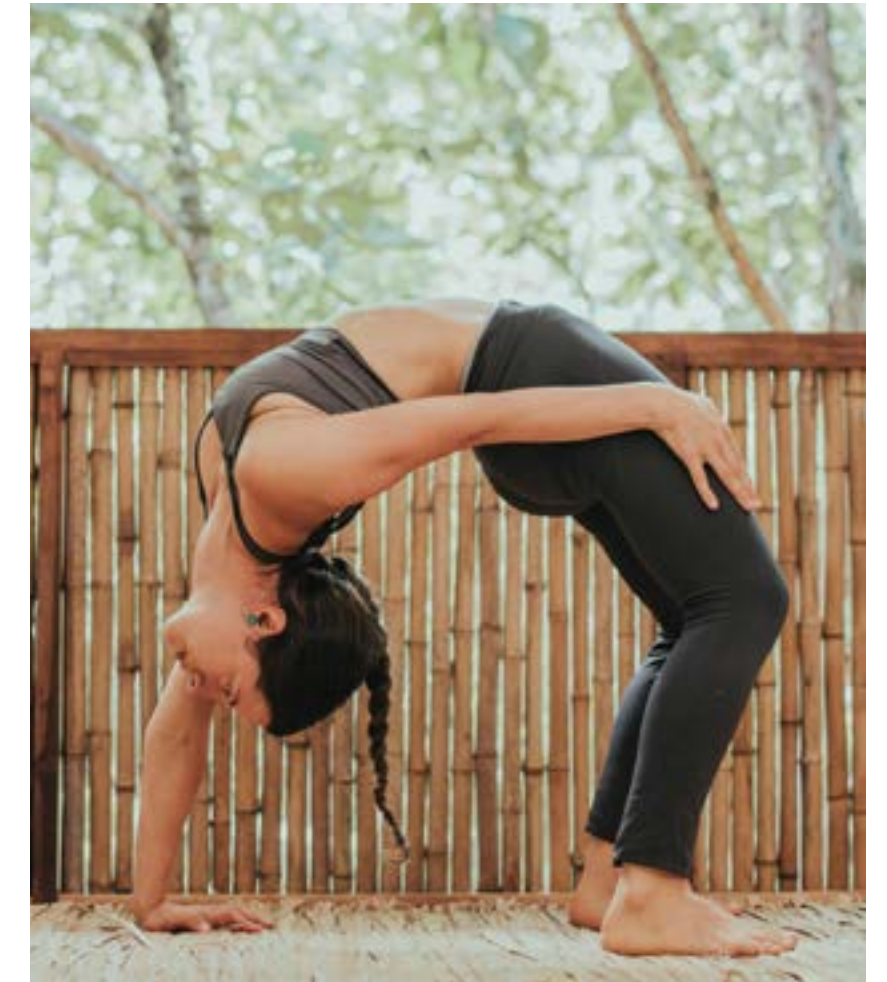
Inhala eleva caderas.
Distribuye el peso entre
los hombros, sostén las
caderas con las manos.
Siente como se abre el
pecho y el plexo solar.

VARIACIONES AVANZADAS

Lleva el peso de tu cuerpo hacia la izquierda y con una inhalación eleva la pierna derecha hacia arriba. Luego la otra.



Lleva el peso de tu cuerpo hacia la izquierda y con una inhalación eleva el brazo derecho hacia arriba. Luego el otro.



VARIACIONES AVANZADAS

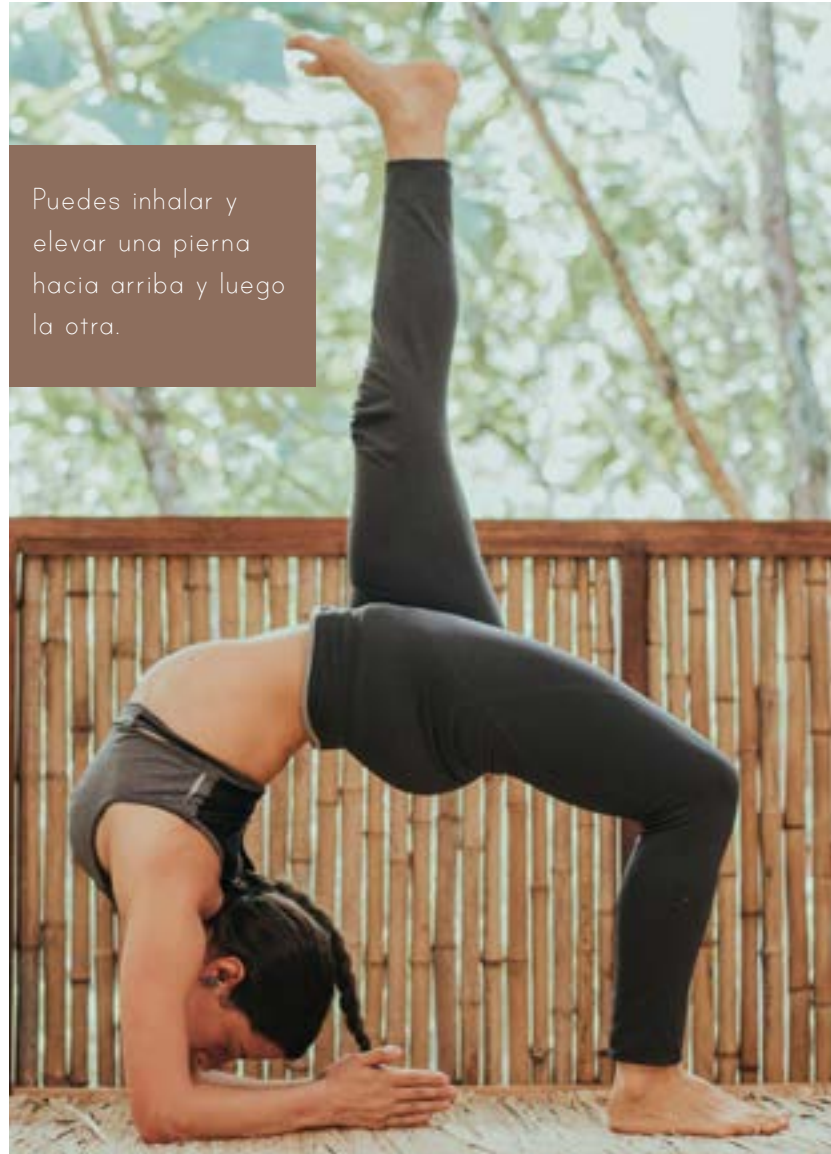
Junta las manos y los pies lo más que puedas.



Y baja los codos al suelo.



236



VARIACIONES AVANZADAS

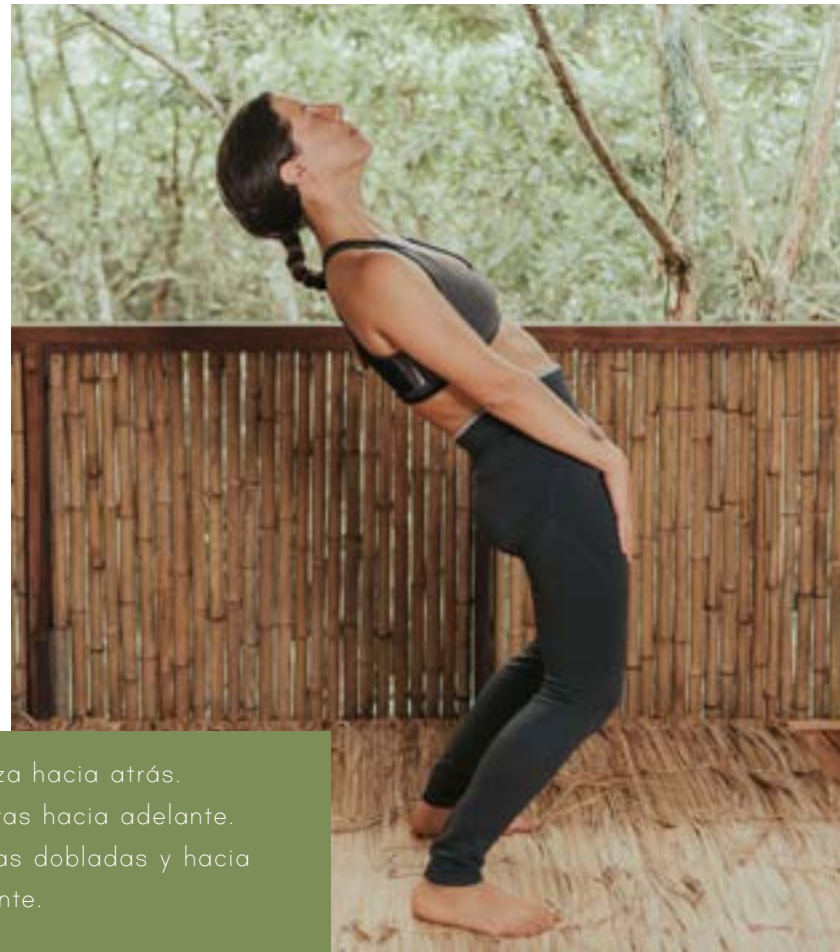


237

VARIACIONES AVANZADAS

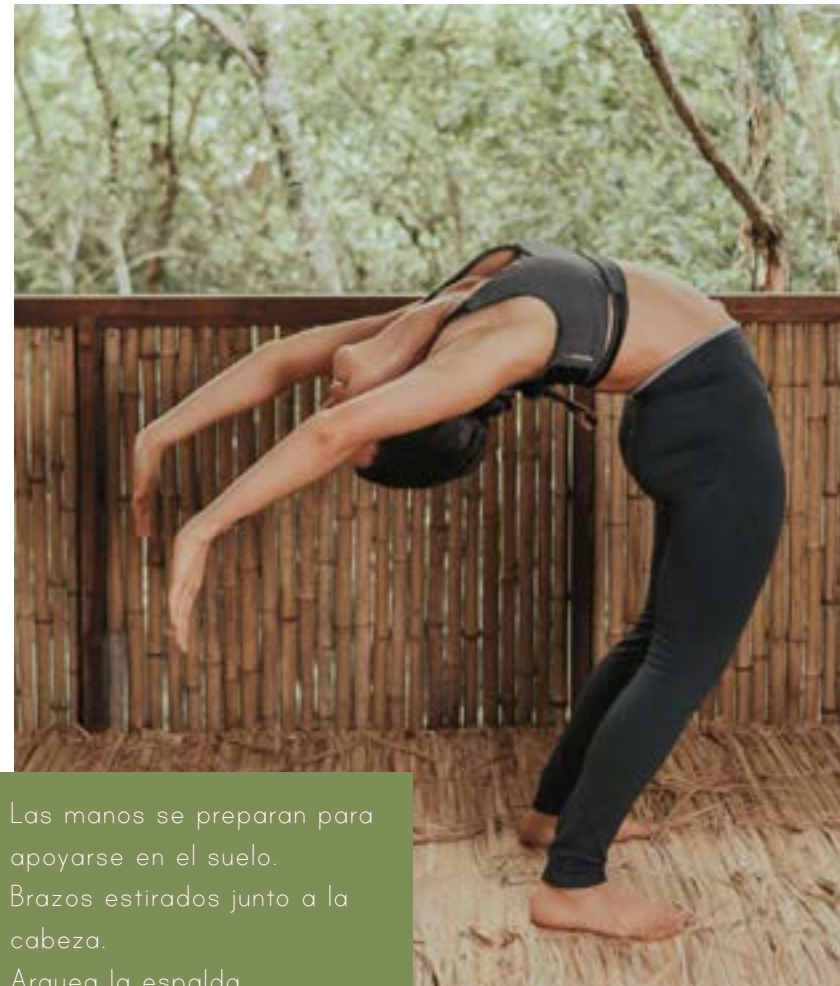
RUEDA COMPLETA DESDE ARRIBA: DE PIE.

1. Separa las piernas pero mantén los pies paralelos. Arquea la espalda. Cabeza hacia atrás. Dobla las rodillas y llévalas hacia adelante. Pon las manos en las piernas.



Cabeza hacia atrás.
Caderas hacia adelante.
Rodillas dobladas y hacia adelante.

2. Suelta las manos y lleva los brazos hacia arriba y hacia atrás. Sigue arqueando y mira el suelo



Las manos se preparan para apoyarse en el suelo.
Brazos estirados junto a la cabeza.
Arquea la espalda.

VARIACIONES AVANZADAS

3. Baja las manos al suelo, flexionando las rodillas. Respira profundamente.
Desde esta postura puedes volver a la inicial: la Postura de Pie.



Eleva un brazo y con impulso párate.

VARIACIONES AVANZADAS

RUEDA COMPLETA DESDE ARRIBA. CON AYUDA.

De frente a la otra persona coge su cintura en la Postura del Guerrero, como bailando tango.



Estira los brazos hacia atrás. Arquea la espalda hacia la Rueda completa y baja las manos al suelo.



VARIACIONES AVANZADAS

Luego, manteniendo la cintura sujeta, puedes subir otra vez para quedar de pie.



4. MATSYÁSANA EL PEZ



MATSYÁSANA: EL PEZ



Ésta es la postura contraria al Paro de Hombros y el Arado. Dobla y estira la columna vertebral hacia atrás. La sangre y el prana se concentran en la zona del corazón y pulmones (*Anahata Chakra*), el cuello (paratiroides), los hombros y la región lumbar.

Contrarresta los efectos negativos de la ropa apretada e incómoda y los defectos posturales que induce la vida moderna como permanecer largas horas encorvados sobre un computador, escritorio o al volante de un carro. Promueve el pecho bien abierto y la respiración profunda. Esto se da porque la postura libera la inhibición de los pulmones, permitiéndoles una mayor capacidad para llenarse con aire. *Matsyasana*, el pez, fue una de las encarnaciones del Dios Vishnu del hinduismo, que asumió esta forma para salvar al mundo de las inundaciones. Esta postura se denomina el pez porque llena los pulmones de aire, con lo que se mejora la capacidad de flotar en el agua.



AYURVEDA

Vata = pitta = kapha ↓↓

Prana ↑ tejas = ojas =

Sattva ↑ rajas ↓ (si se relaja después de la postura) tamas ↓↓↓

Purifica



BENEFICIOS

FISIOLÓGICOS

Esta postura produce un estiramiento hacia atrás de la zona cervical (cuello y hombros), torácica (corazón y pulmones), y lumbar (pelvis y órganos genitales) de la columna vertebral expandiendo el pecho completamente y evitando que estas zonas se entiesen.

Corrige los hombros encorvados.

Al estirar y abrir los pulmones y la caja torácica se incrementa su capacidad de obtener oxígeno. Es ideal para curar y prevenir enfermedades del sistema respiratorio como asma, bronquitis, etc.

La sangre y el prana se concentran en las glándulas tiroides y paratiroides fortaleciéndolas y armonizando su función.

Regula los niveles de calcio en la sangre evitando la osteoporosis, la artritis, y el deterioro de los dientes.

Debido a la posición de la cabeza contra el suelo se estimula la glándula pituitaria que es la glándula maestra del cuerpo, regulando todo el sistema hormonal y sintonizándonos con los ritmos de la naturaleza.

ESTÉTICOS

Mejora la postura encorvada.

PRÁNICOS Y MENTALES

Desbloquea la energía, especialmente la del corazón y el plexo solar.

Alivia el estrés y la agitación mental.

Previene y cura la depresión.

Desbloquea los meridianos pránicos de los pulmones, estómago y el bazo.

ESPIRITUALES

Esta postura abre el corazón y el plexo solar, por lo tanto, disuelve tensiones emocionales. Es ideal para personas con el corazón roto. Produce una sensación de libertad, apertura y gozo.

CONTRAINDICACIONES

Personas con lesiones en el cuello y problemas cervicales.



SWAMI SIVANANDA

Esta Ásana alivia las tensiones de la región cervical y la rigidez en el cuello causada por una práctica prolongada de *sarvangásana*. *Matsyásana* da un masaje natural enjabonando, por así decirlo, las partes congestionadas del cuello y los hombros. En *sarvangásana* el cuello está bien flexionado hacia adelante mientras que en *matsyásana* el cuello está flexionado hacia atrás. Es complementaria a *sarvangásana*. En *matsyásana* también reciben mucha sangre la tiroides y la paratiroides. La cintura, la espalda y el cuello se fortalecen. El practicante puede respirar libre y profundamente, ya que la laringe, o caja vocal, y la tráquea, o tubo de aire, están ampliamente abiertos.

Los ápices de los pulmones que se ubican justo por detrás y por encima de las clavículas reciben el adecuado aire fresco y el suficiente suministro de oxígeno. Los nervios cervicales y dorsales superiores se nutren de una buena cantidad de sangre y se tonifican adecuadamente. Las glándulas endocrinas, pituitaria y pineal, que se ubican en el encéfalo, también son estimuladas y tonificadas. Estas glándulas juegan

un papel vital en el funcionamiento fisiológico de los diversos sistemas corporales. En esta postura se estiran los músculos abdominales. Por lo tanto, esta ásana elimina el estreñimiento y masajea todas las vísceras u órganos abdominales.

CÓMO ARMAR MATSYÁSANA



Acostado boca arriba lleva los brazos estirados debajo del cuerpo con las palmas de las manos hacia el suelo y juntando los codos lo que más puedas. Las piernas deben estar juntas y estiradas. Los pies relajados.

CÓMO ARMAR MATSYÁSANA

Inhala y eleva el pecho todo lo que puedas soportando tu peso en los codos.



Apoya la parte superior de la cabeza atrás en el suelo. La mayor parte del peso del cuerpo debe recaer en los codos, no en la cabeza. Arquea el pecho todo lo que puedas y respira lo más profundo posible aprovechando que tu pecho está bien abierto. Expande el pecho, la caja torácica y el vientre con cada respiración yóguica completa. Siente cómo se expanden los pulmones y el corazón. Mantén los pies, piernas y cara relajados.



No levantes las nalgas

CÓMO DESHACER LA POSTURA

Inhala y levanta un poco la cabeza, relaja la espalda en el suelo, saca los brazos y relájate.

CONTRAPOSTURA

Si te queda alguna tensión en el cuello, coge la parte posterior de la cabeza con las manos y lleva la barbilla hacia el pecho para estirar los músculos del cuello. También puedes hacer círculos con la cabeza.



EL COCODRILO

Después de esta serie de ásanas puedes hacer el cocodrilo para relajar la parte baja de la espalda.



CONTRAPOSTURA



Cruza la pierna derecha sobre la izquierda haciendo un carrizo de mujer elegante.



Coge la rodilla con la mano izquierda y gira la rodilla hacia el lado izquierdo. Brazo derecho, estirado en postura de cruz.



Siente el efecto de esta postura en tu cuerpo, especialmente en el pecho, la garganta y la cabeza.

PARA LOS PROFESORES



Menciona las contraindicaciones de esta postura antes de que los alumnos intenten hacerla.

Asegúrate de que los alumnos armen y salgan de la postura lo más despacio y controladamente posible.

Asegúrate de que todos los alumnos estén haciendo la postura y, si hay algunos que no pueden, que hagan alguna variación con la cual obtengan el mismo beneficio.

Asegúrate de que los alumnos estén relajados en la postura.

Si ves a alguno muy tensionado ajústalo para que quede más cómodo o pídele que se relaje.

Asegúrate de que los brazos estén estirados. Te das cuenta cuando no se ven los codos del alumno.

Revisa que la parte alta de la cabeza toque el suelo. Esto es importante para el efecto de la glándula pituitaria.

Revisa que las caderas estén en el suelo y que los pies estén juntos y relajados.

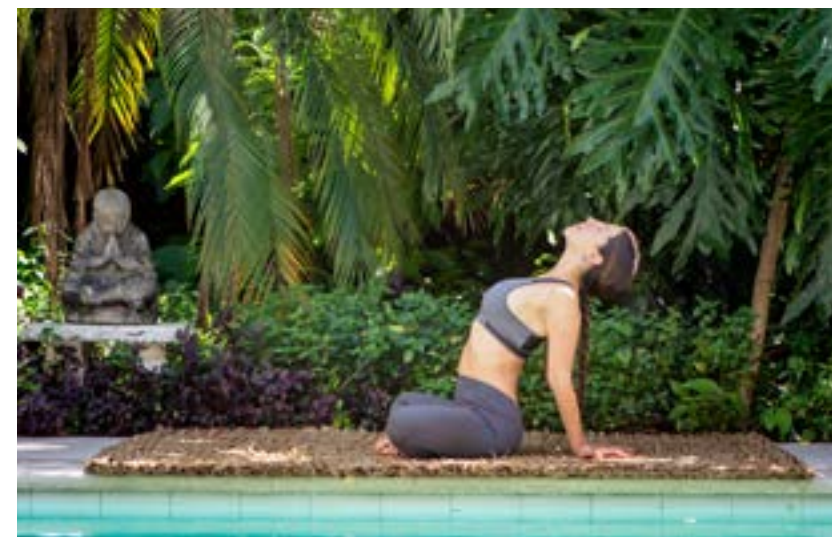
CÓMO AYUDAR

Para hacer correcciones, levántale el pecho al alumno poniendo tu mano en la parte alta de la espalda.

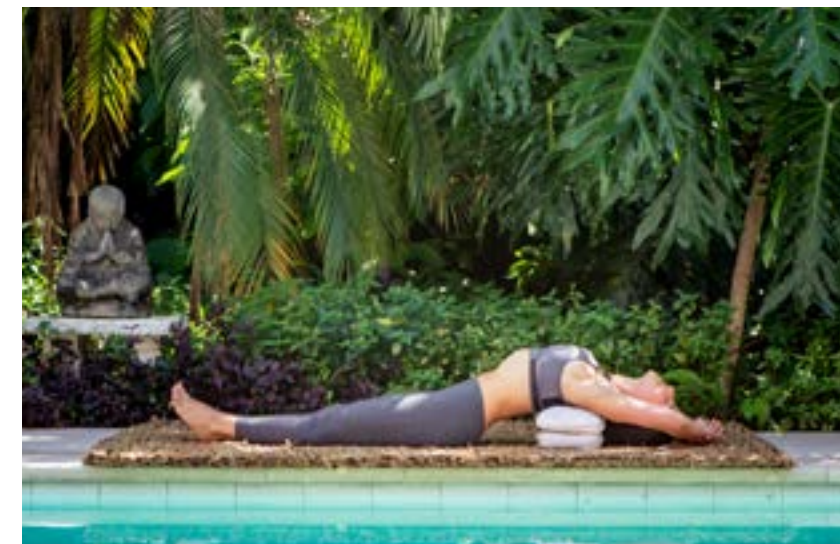


ADAPTACIONES

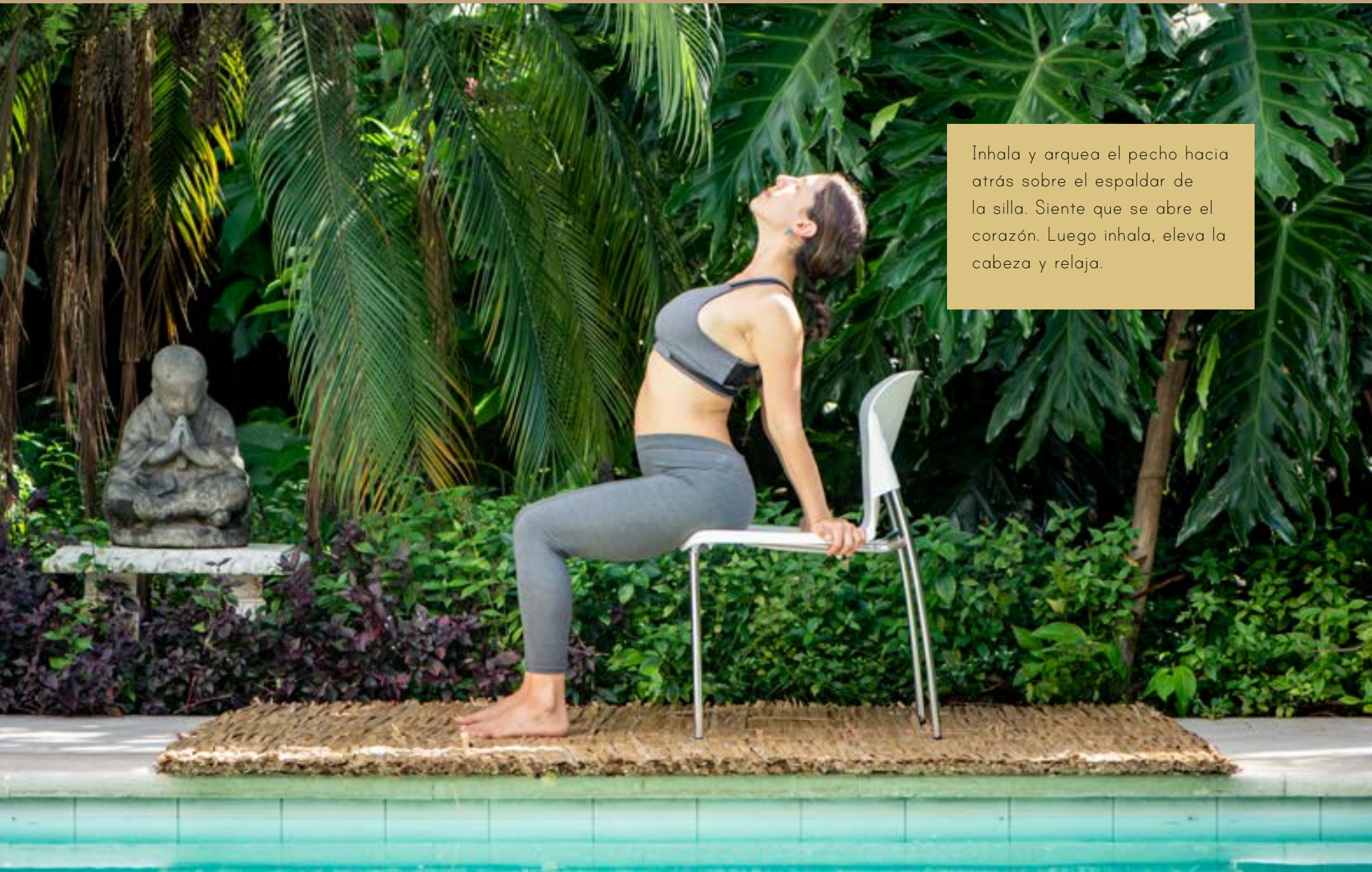
Si tienes problemas en la zona del cuello, puedes simplemente abrir el pecho de esta manera.



Pon un cojín en la parte superior de la espalda (en la línea del brasier) y acuéstate relajadamente sobre él, abriendo el pecho.



PEZ EN SILLA



Inhala y arquea el pecho hacia atrás sobre el espaldar de la silla. Siente que se abre el corazón. Luego inhala, eleva la cabeza y relaja.

EL PEZ EN EMBARAZO



Poner un cojín debajo de la línea del brasier y acostarse sobre el.

VARIACIONES AVANZADAS

PIERNAS CRUZADAS

Cruza las piernas y cójete los dedos gordos de los pies.



Empujando con los codos, arquéate hacia atrás y apoya la parte superior de la cabeza sobre el suelo. Rodillas hacia el suelo.

EL PEZ EN LOTO

Haz el Loto y cójete los dedos gordos de los pies.



Empujando con los codos, arquéate hacia atrás y apoya la parte superior de la cabeza sobre el suelo. Rodillas hacia el suelo.



Desde el Pez, estira los brazos hacia adelante en postura de oración.

5. PASCHIMOTHANÁSANA CABEZA EN LAS RODILLAS



PASCHIMOTHANÁSANA: CABEZA EN LAS RODILLAS



La palabra en sánscrito paschima significa “occidente”, y suele usarse como metáfora de la parte trasera del cuerpo, que es literalmente estirada desde la cabeza hasta los pies.

La mayoría de la gente se mantiene la mayor parte del tiempo de su vigilia en la posición erguida. Esto puede hacer que la columna se comprima, lo cual se contrarresta con esta postura ya que estira la columna vertebral hacia adelante.

Dirige sangre y prana principalmente a la región del abdomen (*Manipura Chakra*). Por lo tanto prende el *Agni* (fuego digestivo). También a la zona lumbar, órganos genitales y sistema reproductivo (*Swadhistana Chakra*).

Esta es una de las ásanas más poderosas, especialmente cuando se mantiene por un tiempo largo.

Los libros clásicos del hatha yoga escriben maravillas sobre esta ásana:

“Esta excelente ásana hace fluir la respiración por el *sushuma nadi* (meridiano central del cuerpo), prende el fuego gástrico (mejora la digestión), adelgaza y remueve todas las enfermedades”. (*Hatha Yoga Pradipika*).

AYURVEDA

Vata ↓↓ pitta ↓ kapha = (si se respira profundamente).

Prana = tejas = ojos ↑↑

Sattva ↑ rajas ↓ tamas ↓

Agni ↑

Ama ↓

Tonifica.



BENEFICIOS

FISIOLÓGICOS

Mejora la elasticidad de la columna vertebral y por lo tanto la rejuvenece.

Se estira principalmente la parte baja de la espalda (zona lumbar y sacral) evitando lumbagos, ciática y espalda rígida.

Estimula, nutre, oxigena y desintoxica los órganos abdominales como los riñones, hígado, páncreas, glándulas suprarrenales y bazo mejorando la digestión y el peristaltismo, y evitando el estreñimiento, gastritis, problemas de hígado perezoso, dispepsia y vómito.

Estimula el páncreas regulando su función, previniendo y curando la diabetes o hipoglicemia.

Swami Vishnudevananda dice que este es un ejercicio inestimable para los diabéticos.

Para la gripa 3 a 10 minutos de esta ásana pueden hacer milagros.

Mejora la elasticidad y la movilidad de las articulaciones, especialmente la de la cadera.

Evita el engrosamiento del hígado y el bazo.

Revitaliza el sistema nervioso.

Cura y previene enfermedades urinarias y genitales.

Previene la osificación prematura de las vértebras y la obesidad.

Corrige las torceduras de cuello.

Retarda el proceso de envejecimiento.

ESTÉTICOS

Reduce la grasa en la zona del abdomen.

PRÁNICOS

Cuando nos relajamos y nos entregamos completamente en esta postura nuestra energía se centra y la mente y el sistema nervioso se calman, aliviando el estrés.

Combate el insomnio, la ansiedad, la pereza y la depresión.

Favorece la memoria y aporta claridad de pensamiento.

ESPIRITUALES

Desarrolla la humildad, la paciencia, la entrega y la capacidad de desapego (dejar ir).

Conduce a la interiorización y armoniza la energía interna, canalizándola hacia el *nadi central sushumna*, elevando el *prana*. Cuando se medita en esta postura se estimulan los siete *chakras* y se puede activar la *kundalini*.



CONTRAINDICACIONES

Las personas con problemas en la espalda deben realizarla con las rodillas dobladas.

SWAMI SIVANANDA

Esta es un excelente Ásana. Hace que la respiración fluya por *Brahma Nadi (sushumna)* y eleva el fuego digestivo (*jatharagni*).

Todos los músculos abdominales se contraen vigorosamente. Reduce la grasa abdominal. Es especialmente apropiada para la corpulencia u obesidad y para el agrandamiento del bazo e hígado.

Es un poderoso ejercicio abdominal.

Esta Ásana estimula las vísceras abdominales, como riñones, hígado y páncreas.

Aumenta el peristaltismo intestinal y alivia el estreñimiento.

Cura las hemorroides y previene la diabetes. Es un buen preventivo de las poluciones nocturnas. Es una muy buena Ásana para estirar los músculos posteriores del cuerpo.

Fortalece los músculos isquiotibiales y la parte trasera de las rodillas (corvas).

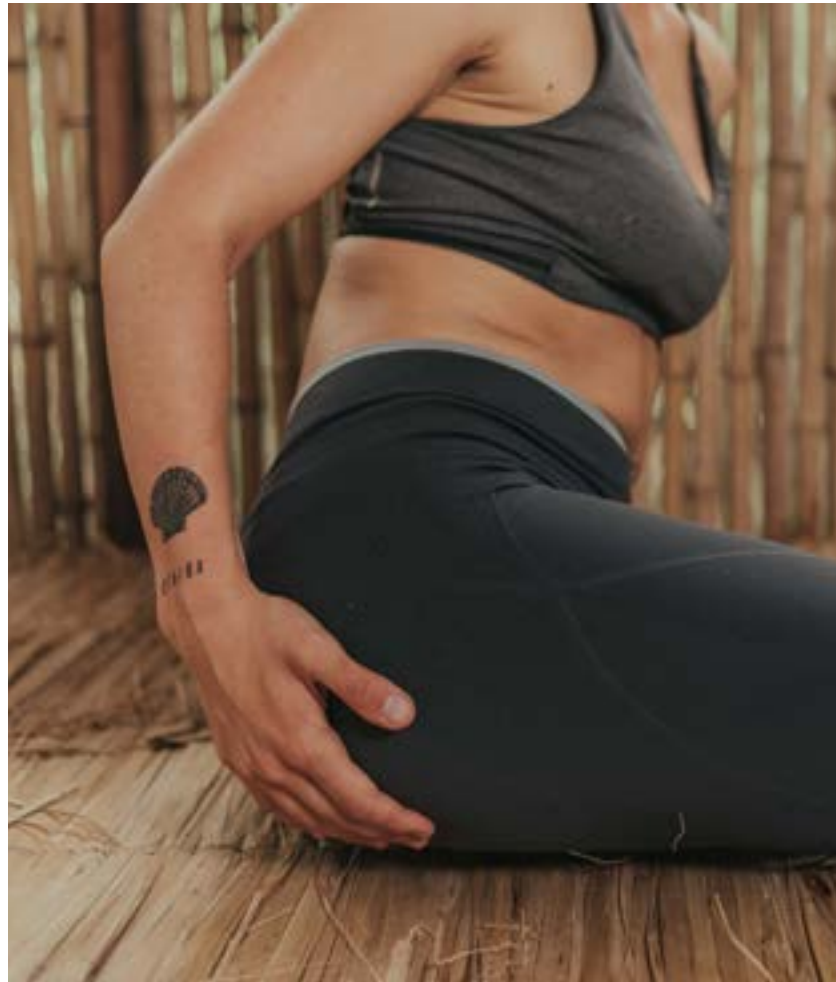
Los nervios epigástricos, la vejiga, la próstata, los nervios lumbares y simpáticos se tonifican y se mantienen en buen estado.

La columna se vuelve flexible y así se logra una juventud perenne.

Halásana y *paschimottanásana* flexionan la columna hacia delante de manera perfecta.

CÓMO ARMAR PASCHIMOTHANÁSANA

Sentado, con las piernas estiradas y juntas, remueve el exceso de carne de las nalgas hasta sentarte en los isquiones. Espalda derecha.



Inhala y estira los brazos arriba. Crece hacia arriba desde las vértebras inferiores.



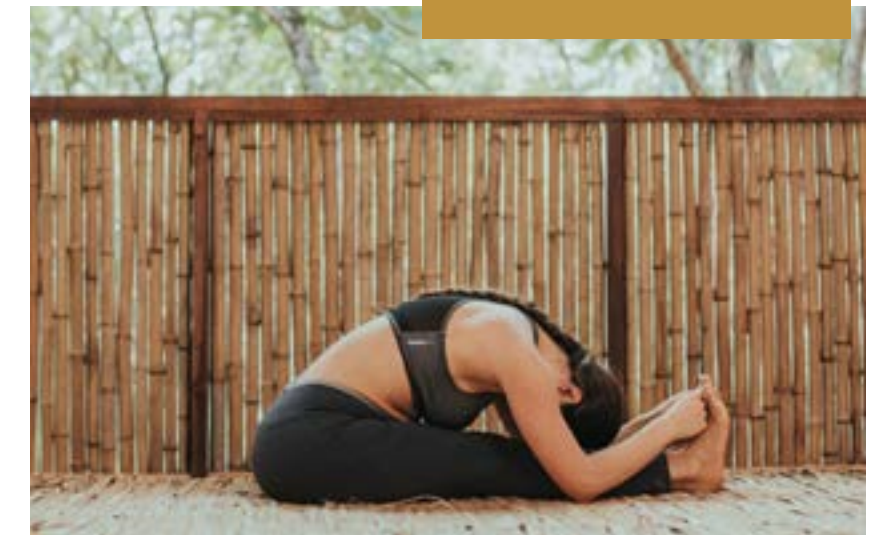
CÓMO ARMAR PASCHIMOTHANÁSANA



Exhala y estira hacia adelante desde las caderas y luego hacia abajo. La frente debe ir hacia las rodillas. Pon las manos en los pies, debajo de las pantorrillas o en los muslos, donde quedes cómodo y puedas doblar un poco los codos para relajar los hombros y el cuello. Mantén las rodillas estiradas y los pies juntos y relajados.



Los pies relajados. Visualiza la frente tocando las rodillas.



CÓMO DESHACER LA POSTURA

Inhala y estira el cuerpo hacia adelante y arriba.



Exhala y pon las manos detrás de la espalda con los dedos apuntando hacia atrás para hacer la contra postura: el Plano Inclinado.



PARA LOS PROFESORES

Asegúrate de que los alumnos armen y salgan de la postura lo más despacio y controladamente posible.

Asegúrate de que todos los alumnos estén haciendo la postura y si hay algunos que no la pueden hacer, que hagan alguna variación con la cual obtengan el mismo beneficio de la postura.

Asegúrate de que los alumnos no tengan las manos en los talones sino arriba de los pies. Las manos en los talones empujan la pierna atrás hacia la articulación de la cadera.

Asegúrate de que los pies de los alumnos estén juntos y no rotando hacia afuera. Esto causa una desalineación de la cadera.

Si hay algún alumno con problemas de espalda pídele que doble las rodillas. Pero si no tienen esta contraindicación, asegúrate de que tengan las rodillas estiradas. Si se doblan las rodillas, los músculos de las pantorrillas y los muslos no reciben el debido estiramiento. Por lo tanto, empuja las rodillas de los alumnos que las tengan dobladas con tus manos hacia el suelo.

Si los alumnos están tensionados tratando de poner las manos en los pies y ves que cuello y hombros están tensionados, ponle las manos debajo de las pantorrillas.



CÓMO AYUDAR EN LA PINZA



Puedes pararte detrás del alumno y pedirle que respire profundamente. En la exhalación, puedes suavemente presionar en la zona lumbar con ambas manos hacia adelante y abajo.

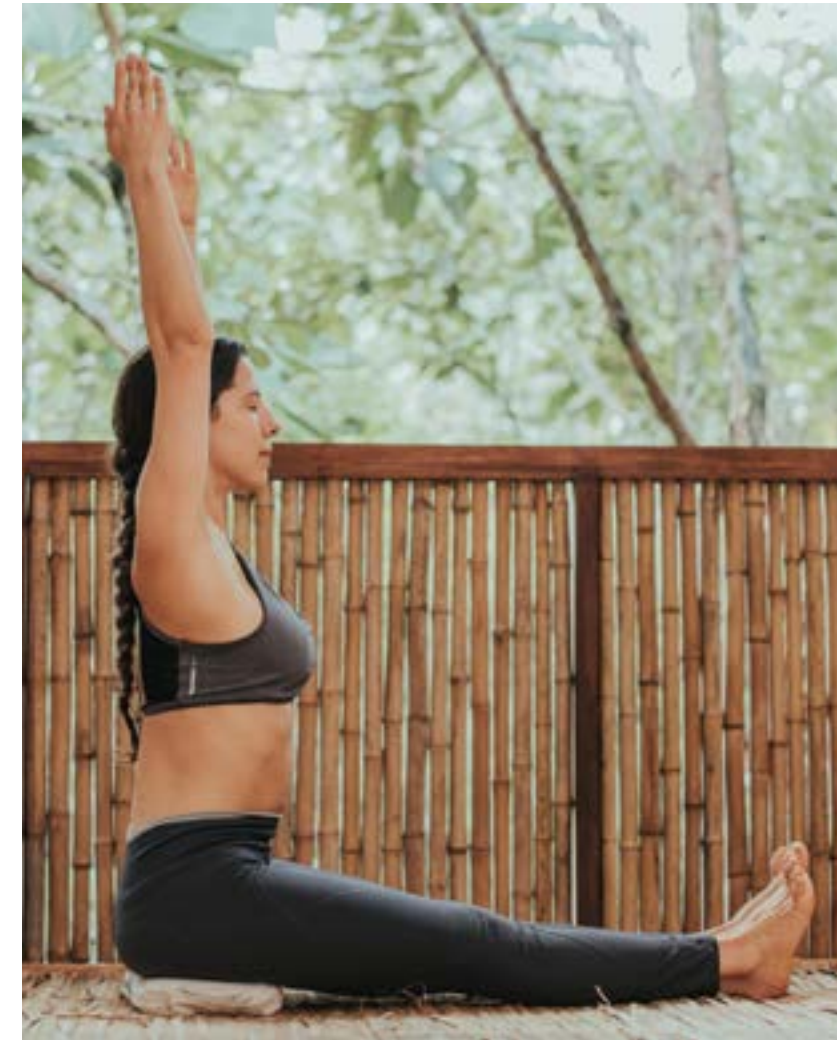


Luego subes con las manos hacia arriba y finalmente aseguras que el cuello y los hombros del alumno estén relajados.



ADAPTACIONES

Siéntate sobre un cojín. Inhala y estira los brazos hacia arriba.



Exhala y estírate hacia adelante y abajo.



Puedes doblar las rodillas para hacerla más cómoda.



PINZA EN SILLA

Inhala, eleva los brazos hacia arriba y exhala estirando el cuerpo hacia adelante y abajo. Mantén las rodillas juntas y pon la frente sobre las rodillas. Las manos pueden descansar sobre los pies.

Respira conscientemente en esta postura. Luego inhala y estira los brazos hacia adelante y hacia atrás abriendo el pecho.

Exhala y baja los brazos.

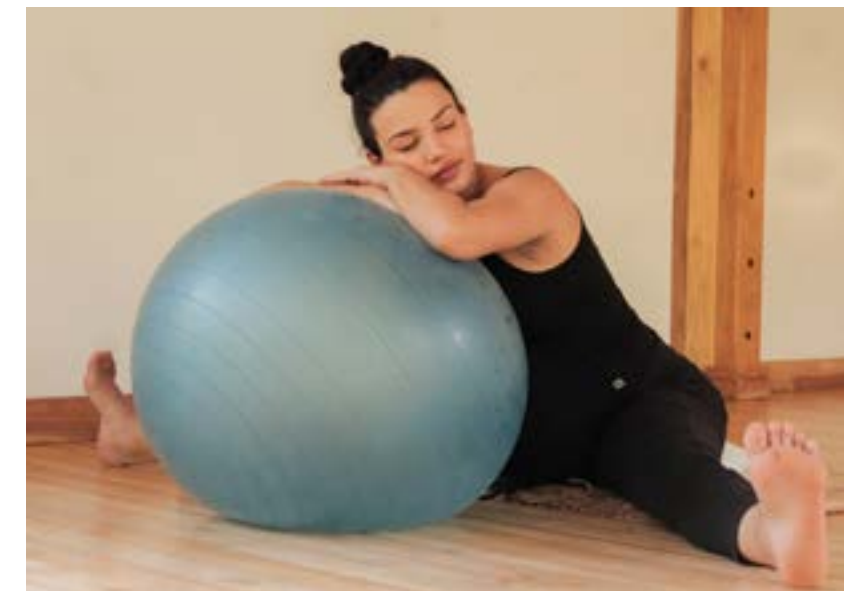
Luego has la contra postura abriendo el pecho y relaja.



LA PINZA EN EMBARAZO

VARIACIONES DE LA PINZA

En embarazo, la pinza se debe hacer con las piernas separadas para no comprimir el bebé.



VARIACIÓN PINZA CON
PIERNA DOBLADA
Presiona la planta del
pie a la parte interna
del muslo.



LA PINZA EN EMBARAZO

PINZA CON SILLA



VARIACIONES

VARIACIÓN DE LAS MANOS.

Si llegas fácilmente con las manos a los pies y puedes mantenerlos derechos, lo ideal es hacer el *chin mudra* con las manos alrededor de los dedos gordos de los pies.



Esta ásana se debe armar lentamente, sin dar tirones y sin hacer rebotes al intentar alcanzar los pies.

Respira profundamente mientras mantienes la postura. Puedes imaginar que respiras en la cadera y que con cada exhalación sueltas tensión de la zona lumbar.

A medida que se relaja la tensión sentirás que el cuerpo se hunde hacia abajo. Luego siente como todo el prana del cuerpo se centra en la zona del abdomen.

Después de esta postura se debe hacer siempre el plano inclinado como contrapostura.

VARIACIONES AVANZADAS

BRAZOS ESTIRADOS EN POSTURA DE ORACIÓN



PIERNAS DOBLADAS

Dobla una pierna, estira los brazos hacia arriba, estira hacia adelante y abajo. Luego cambia de lado.



PASCHIMOTANÁSANA CON GIRO

Con las piernas estiradas y juntas, inhala, eleva el brazo izquierdo hacia arriba y con la exhalación gira hacia el lado derecho.



VARIACIONES AVANZADAS

MEDIO LOTO

Haz Medio Loto, estira los brazos hacia arriba y estírate hacia adelante y abajo. Cambia de lado.



Inhala y exhalando baja el codo izquierdo al lado de tu rodilla derecha girando el cuerpo y estirando tu brazo derecho pegado a la oreja. Toma con tu mano derecha el pie izquierdo.



VARIACIONES AVANZADAS



Empezando por el Medio Loto lleva el brazo izquierdo atrás de la espalda y coge tu pie izquierdo. Inhala, exhala y estírate hacia adelante y abajo.

MARIPOSA

Junta las plantas de los pies y empújalos hacia la cadera. Luego mueve las rodillas y muslos de arriba a abajo como las alas de una mariposa.



Separa un poco los pies del cuerpo. Inhala y estira los brazos hacia arriba.



VARIACIONES AVANZADAS

Exhala y estírate hacia adelante y abajo.



VARIACIONES DE UN PIE HACIA LA CABEZA

Sentado, dobla la pierna izquierda, pon el pie derecho en la articulación del codo y con el otro brazo abraza la pierna y arrúllala como si fuera un bebé.



Lleva el pie hacia el pecho y la rodilla hacia atrás. Ahora lleva el pie hacia la frente.



VARIACIONES AVANZADAS

Inhala estirando la pierna hacia arriba.



Llevando la rodilla lo más atrás posible, lleva la pierna por detrás del hombro derecho.



VARIACIONES AVANZADAS



Manos en postura de oración. Luego puedes acostarte sobre la pierna.



Puedes hacer lo mismo con la otra pierna.



VARIACIONES AVANZADAS

VARIACIONES CON LAS PIERNAS SEPARADAS

Separa las piernas. Inhala, lleva los brazos hacia arriba y gira hacia la derecha. Estírate hacia adelante y abajo.



Gira el hombro izquierdo hacia atrás y coge tu pie derecho con las manos. Luego cambia de lado.



Esto lo podemos hacer también con una pierna doblada.



VARIACIONES AVANZADAS

LA TORTUGA - *KURMASANA*

Dobla un poco las rodillas y lleva los brazos hacia atrás. Palmas hacia abajo. Baja el pecho y apoya la barbilla en el suelo.

Esta es una de las grandes posturas que están descritas en el libro *Hatha Yoga Pradípika*.



VARIACIONES AVANZADAS



VARIACIONES AVANZADAS

DISPARO DE ARCO

Con las piernas estiradas cógete los dedos gordos en *Chinmudra*. Lleva la planta del pie derecho hacia la oreja.



Estira la pierna derecha hacia arriba.



Dobla la rodilla izquierda y abrázala a tu pecho. Toma el pie izquierdo con la mano derecha. Extiende la mano izquierda para agarrar el pie derecho doblando el codo derecho, inhala y tira hacia atrás, acercando el pie izquierdo hacia la oreja derecha, como si estuvieras disparando un arco.



Balancea el cuerpo hacia las caderas y eleva las piernas.



VARIACIONES AVANZADAS

LOTO - *PADMÁSANA*

Esta postura clásica conocida como padmāsana, es muy venerada como postura de meditación y pranayama. Si tienes problemas en las rodillas no la intentes.

Siéntate y pon el pie derecho con las dos manos en el muslo izquierdo.



Toma el pie izquierdo y ponlo encima del muslo derecho.



VARIACIONES AVANZADAS



Pon los puños de las manos entre los talones y el abdomen y baja haciendo presión sobre el abdomen.



VARIACIONES AVANZADAS

Coge los dedos gordos de tus pies en *Chinmudra* con la mano contraria.



Luego de estas variaciones puedes hacer otra vez la contrapostura: el Plano Inclinado. Luego relájate boca abajo en *makrásana*.



Almohada con las manos. Cabeza de lado. Dedos gordos se tocan y talones relajados a los lados.



PURVOTTHÁSANA PLANO INCLINADO



PURVOTTHÁSANA: PLANO INCLINADO



Esta postura complementa el estiramiento dado a la parte posterior del cuerpo en *paschimothanasana*, estirando la columna y todo el cuerpo en la dirección opuesta. Aumenta la flexibilidad y desarrolla el equilibrio y la coordinación muscular.

BENEFICIOS

FISIOLÓGICOS

Se le da un suave estiramiento hacia atrás a todo el cuerpo.

El pecho se expande y relaja. Se tonifica el prana en los pulmones.
Se promueve la circulación de la sangre.

Fortalece los hombros, brazos y caderas, y también aumenta su flexibilidad.

Relaja las tensiones en la espalda baja.

Aumenta el equilibrio y coordinación muscular.

ESPIRITUALES

Desarrolla el poder de decidir.

Da fuerza de voluntad.

Ayuda a cambiar hábitos negativos.



CÓMO ARMAR PURVOTTHÁSANA

Sentado en el suelo, con las piernas estiradas, lleva las manos detrás de la espalda y apóyalas en el suelo con los dedos apuntando hacia atrás. Deja caer la cabeza hacia atrás y sostén el peso sobre las manos.



Toma un par de respiraciones profundas y con una inhalación eleva la cadera lo más alto que te sea posible, llevando las plantas de los pies al suelo. Mantén los pies juntos y las rodillas estiradas. El cuerpo debe estar en línea recta y la boca cerrada.



CÓMO DESHACER LA POSTURA

Exhala y baja lentamente las caderas. Sacude las muñecas para relajarlas y acuéstate sobre el abdomen (boca abajo). Haz una almohada con las manos y descansa ahí con la cabeza de lado.

Los dedos gordos de los pies se tocan y los talones caen a los lados. Esto para mantener la energía dentro del cuerpo.

Esta es la postura de relajación que se hará antes y después de las siguientes tres posturas. Respira profundamente y siente como salen las tensiones del cuerpo.



Haz una almohada con las manos y recuesta la cabeza de lado. Los dedos de los pies se tocan y los talones van a los lados.



Si sientes tensión en alguna parte de cuerpo inhala hacia esta parte de cuerpo y con la exhalación suelta la tensión.

PARA LOS PROFESORES

Motiva a los alumnos a elevar las caderas lo que más puedan.

Si no hay ninguna contraindicación con las muñecas lo ideal es que los dedos de las manos estén apuntando hacia atrás.

Los pies deben estar planos en el suelo y las piernas juntas y estiradas.

Cerciórate de que la cabeza de los alumnos caiga hacia atrás.

Si ves que algún alumno está tensionado o asimétrico en la postura dile que la haga con las rodillas dobladas.



CONTRAINDICACIONES Y ADAPTACIONES

Si tienes problemas cervicales mantén la cabeza arriba.



Si tienes problemas en las muñecas lo puedes hacer con los dedos de las manos apuntando hacia los pies.



Si la sientes muy difícil haz siguiente variación.



Dobla las rodillas con los pies en el suelo y eleva las caderas.

PLANO INCLINADO EN SILLA



PLANO INCLINADO EN EMBARAZO



VARIACIONES DE PLANO INCLINADO CON BALÓN



PLANO INCLINADO EN EMBARAZO



VARIACIONES AVANZADAS

Eleva una pierna hacia arriba. Luego la otra.



Eleva un brazo hacia arriba. Luego el otro.



Variaciones con el cuerpo girado hacia un lado.



VARIACIONES AVANZADAS



POSTURAS BOCA ABAJO

Ahora comenzamos con una serie de tres ásanas que estiran y doblan la columna hacia atrás: la Cobra (*bhujangásana*), el Saltamontes (*salabhásana*) y el Arco (*dhanurásana*).

Para mantener la columna vertebral saludable debe haber siempre balance entre las flexiones hacia adelante y hacia atrás. Después de hacer una sesión intensa de flexiones hacia adelante, debes cerciorarte de hacer suficientes flexiones hacia atrás para neutralizar la columna vertebral. También asegúrate de no doblar solo una parte de la columna “normalmente la parte baja”.

Cerciórate de entrar lenta y cómodamente a las posturas para que puedas sentir la flexión de la columna desde el cuello hasta el coxis.

Sal de la postura lenta y concientemente también, es muy importante en estas posturas.



6. BHUJANGÁSANA LA COBRA



BHUJANGÁSANA: LA COBRA



En esta ásana estiramos y doblamos la espalda (especialmente la parte alta) hacia atrás concentrando la sangre y el prana en la región abdominal (*Manipura Chakra* y *Swadhistha chakra*) y en la zona del pecho y garganta (*Anahata* y *Vishuddha Chakras*). Muchos de sus beneficios se derivan del hecho de abrir el pecho, lo cual contrarresta la espalda encorvada y la depresión que se produce por el estilo de vida actual sentado en un escritorio. También del hecho de arquear el cuerpo hacia atrás en contra de la gravedad - que es lo mejor que uno puede hacer para fortalecer la espalda - y del masaje que ejerce esta posición en los órganos internos del abdomen - especialmente los órganos reproductivos -. Estas tres posturas - cobra, saltamontes y el arco - aumentan la fertilidad y alivian todos los problemas del ciclo menstrual de las mujeres. El *Gerunda Samhita*, un libro clásico de hatha yoga, dice que esta ásana, que recuerda a una cobra con la cabeza alzada, "incrementa la temperatura corporal, destruye enfermedades y con la práctica de esta ásana se despierta la serpiente de oro (*kundalini*)".

AYURVEDA

Vata ↓ pitta ↓ kapha ↓
Prana ↑ tejas ↑ ojas ↑
Sattva ↑ rajas ↓ tamas ↓
Agni ↑ Ama ↓

BENEFICIOS

FISIOLÓGICOS

Al estirarse la columna hacia atrás las vértebras se separan y se incrementa la circulación en la parte alta, tonificando los nervios y los músculos de la columna vertebral y, por lo tanto, rejuveneciéndola.

Tonifica la musculatura profunda y superficial de la espalda alta y alivia dolores de espalda causados por el trabajo exagerado como el lumbago, mialgia y jorobas.

Estira la región torácica (pecho) expandiendo los pulmones y abriendo los bronquios. Por lo tanto, aumenta la capacidad pulmonar y sirve para curar y prevenir el asma y los problemas respiratorios.

Debido a la presión abdominal (causada por la presión del abdomen contra el suelo) se incrementa la circulación en esta zona y mejora la digestión, previniendo el estreñimiento.

Es ideal para mujeres porque tonifica los ovarios y el útero mejorando la fertilidad y aliviando el dolor y otros los problemas de la menstruación. Para que esto ocurra se debe mantener la parte baja del abdomen en el suelo.

Produce calor corporal.

ESTÉTICOS

Mejora la postura

PRÁNICOS Y MENTALES

Despierta y da energía.

Mejora la concentración.

Estimula el flujo pránico a los meridianos de los pulmones, el estómago, los riñones, la vejiga y el bazo.



ESPIRITUALES

Esta posición desbloquea la energía dándonos valor para ideales altos.

Quita el miedo y da autoconfianza.

Puede despertar la kundalini, por lo tanto nos ayuda a desarrollar todo nuestro potencial.

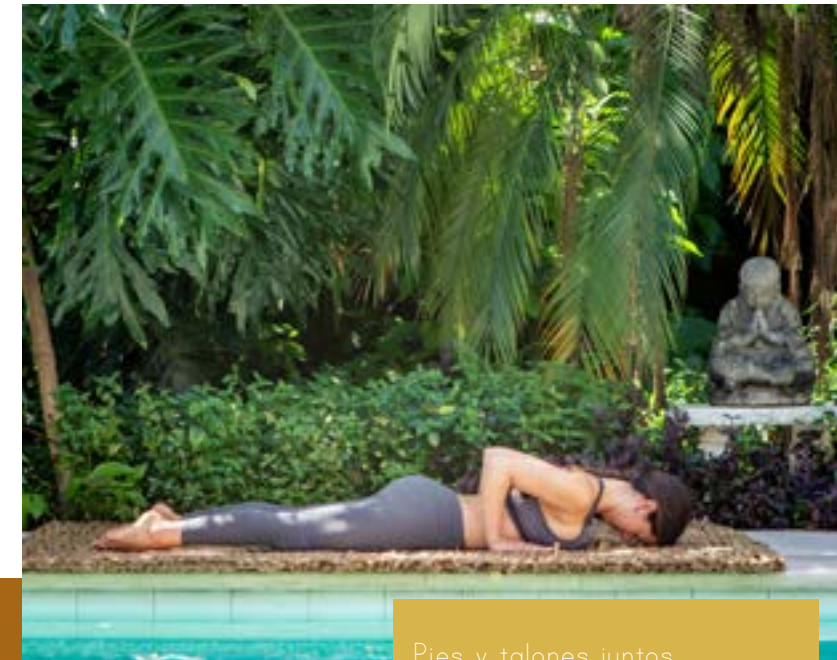
CONTRAINDICACIONES

Embarazo.

Si tienes problemas de espalda como lordosis, úlcera o hernia consulta con el médico antes de intentar hacerla.

CÓMO ARMAR BHUJANGÁSANA

Acostado boca abajo, lleva la frente al suelo. Las piernas, los pies y talones estirados y juntos. Ubica las manos debajo de los hombros con las palmas hacia el suelo. Visualiza el movimiento suave y gracioso de una serpiente cuando levanta su cabeza.



Pies y talones juntos.

Para lograr el potencial de los beneficios de esta postura, es muy importante mantener la parte baja del abdomen contra el suelo.

Como una serpiente que levanta la cabeza, inhala y rota lentamente la cabeza poniendo primero la nariz en el suelo y luego la barbilla.

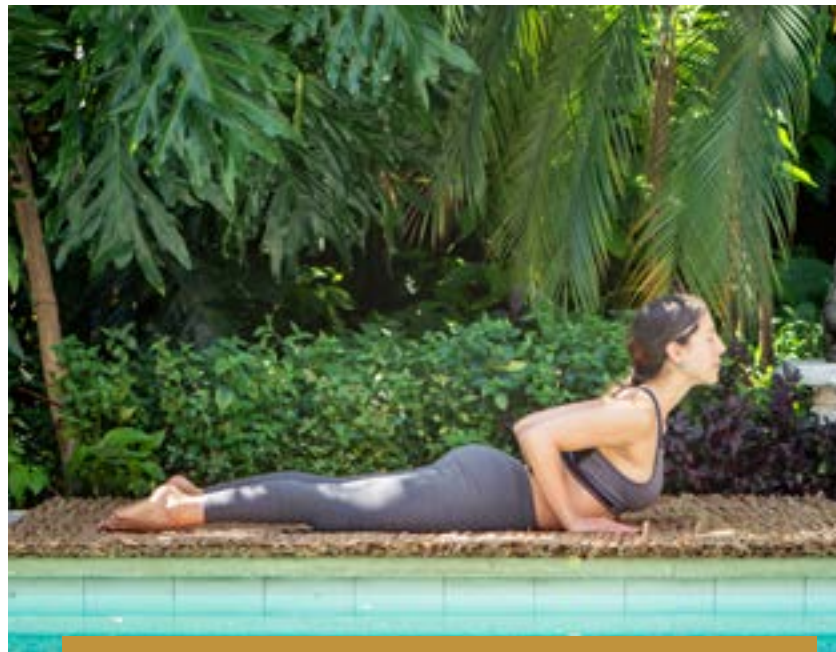


Eleva la cabeza poniendo primero la frente en el suelo. Luego la nariz y la barbilla.



CÓMO ARMAR BHUJANGÁSANA

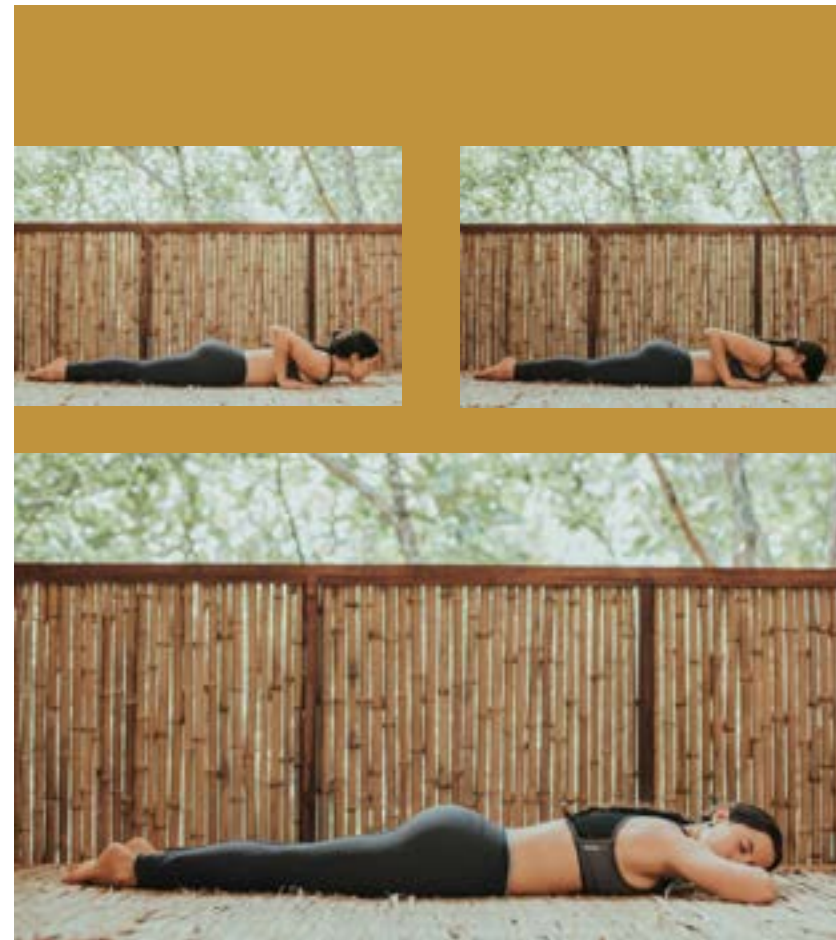
Empujando con las manos hacia el suelo, pero especialmente con los músculos de la espalda, lleva la barbilla hacia adelante y levanta la cabeza. Arquea el cuerpo suavemente hacia arriba y hacia atrás elevando también el pecho. Siente como cada vértebra se flexiona y observa como la presión desciende desde la región cervical a la lumbar y, finalmente, a la sacral. Mantén la parte baja del abdomen en el suelo, los hombros hacia atrás y los codos flexionados y pegados al cuerpo. La boca cerrada.



Pies juntos, parte baja del abdomen en el suelo, codos flexionados y pegados al cuerpo, hombros relajados y hacia atrás, el pecho empuja hacia adelante.

CÓMO DESHACER LA POSTURA

Exhala y deshazte de la postura bajando primero la parte alta del abdomen, vértebra por vértebra, manteniendo la cabeza atrás hasta el final y termina con la frente en el suelo haciendo la secuencia contraria que hiciste para armar la postura.



PARA LOS PROFESORES

Si hay alguna embarazada o alguien con alguna de las contraindicaciones indícale la variación que puede hacer.

Asegúrate de que todos los alumnos comiencen en la posición correcta antes de formar la postura: Manos debajo de los hombros, frente en el suelo y pies y talones juntos.

Recuerda a los alumnos mantener el abdomen en el suelo para obtener todos los beneficios de la postura.



Para corregir a los alumnos ponte de lado. Coge los hombros con tus manos y llevados hacia atrás y arriba.

Revisa que los hombros de los alumnos estén abajo y hacia atrás. Lejos de las orejas. Asegúrate de que tengan los codos doblados.

La cabeza debe estar arqueada hacia atrás, no debe caer hacia adelante. La boca debe estar cerrada.

Cerciórate de que los alumnos entren y salgan de la postura arqueando y desenrollando el cuerpo. Cómo se llegue y cómo se salga de esta postura es de vital importancia.



Junta los pies y las piernas de los alumnos si los tienen separados.

ADAPTACIONES

COBRA CON LAS PIERNAS SEPARADAS

Si tienes dolor de espalda puedes hacerla con las piernas separadas.



LA ESFINGE

Apoya los codos sobre el suelo en una línea con los hombros. Manos planas en la colchoneta. Si es necesario separa un poco las piernas.



EL PENSADOR (TV ÁSANA)

Junta los codos y reposa la cara sobre las manos.



COBRA EN SILLA

Inhala e inclina el cuerpo hacia adelante abriendo el pecho y la cabeza hacia atrás como en la cobra. Apoya las manos sobre las rodillas.



COBRA EN EMBARAZO

PERRO Y GATO

Inhala abriendo el pecho y exhala curva la espalda como un gato erizado.

En el perro feliz no curvar la espalda. Abrir bien el pecho.



CAMELLO

VARIACIONES AVANZADAS

BRAZOS ESTIRADOS



Brazos cruzados en la espalda



MANOS EN POSTURA DE ORACIÓN HACIA ARRIBA



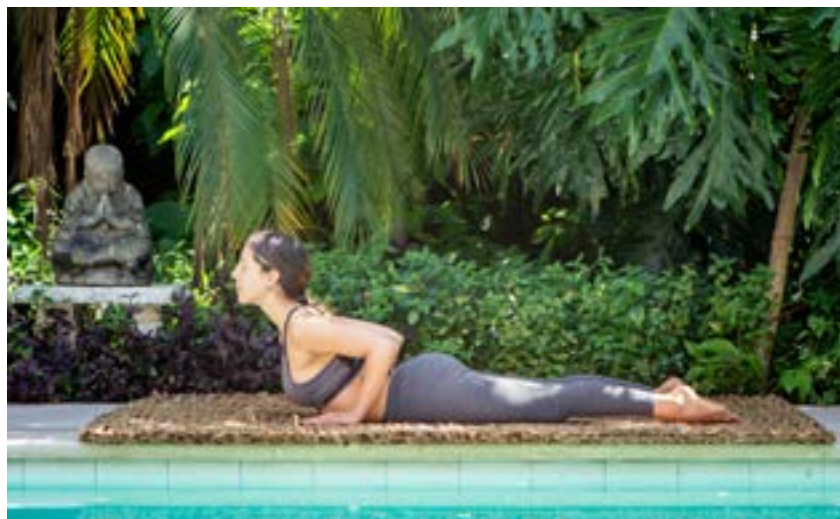
VARIACIONES AVANZADAS

COBRA REAL

Baja las manos a la cintura y separa las piernas.



Inhala, eleva tu cabeza y arquea la espalda hacia atrás.



Dobla las rodillas y lleva la cabeza hacia los pies.



Puedes coger las rodillas con las manos.
Luego baja desenrollando vertebra por vertebra, despacio y conscientemente.

7. SALABHÁSANA EL SALTAMONTES



SALABHÁSANA: EL SALTAMONTES



Esta postura se llama así porque recuerda a un saltamontes. Refuerza y aumenta los efectos de la Cobra. En esta ásana tonificamos la espalda baja y estiramos la parte alta hacia atrás, sirviendo como postura contraria al arado y a la de cabeza a las Rodillas. La sangre y el *prana* se concentran en la región abdominal (*Manipura Chakra*), en la zona de la garganta (*Vishuddha Chakra*), en la lumbar y la sacral (*Swadhishtana Chakra*). De esto se deducen muchos de sus efectos.

BENEFICIOS



FISIOLÓGICOS

Produce calor corporal.

Incrementa la circulación en la parte baja de la columna vertebral mejorando su elasticidad y rejuveneciendo el sistema nervioso. Se tonifica la musculatura profunda y superficial de la espalda baja y, por lo tanto, alivia dolores de espalda (lumbago, ciática, etc).

Debido a la presión intra abdominal (causada por la presión del abdomen contra el suelo) se incrementa la circulación en esta zona incrementando el fuego digestivo (el *agni*). Una antigua forma yóguica de decir que el flujo de energía aprovecha al máximo el uso de los nutrientes. También alivia el estreñimiento y destierra la digestión perezosa.

Excelente para la diabetes.

Expande el pecho, lo cual beneficia a las personas que sufren asma y otros problemas respiratorios.

Tonifica y regula los órganos abdominales, especialmente el páncreas, hígado y riñones.

Este ejercicio activa el corazón y los pulmones mejorando la capacidad aeróbica y tonificando el sistema cardiovascular.

ESTÉTICOS

Al llevar sangre y *prana al Swadhishtana Chakra* (chakra sexual) se estimula la sensualidad.

Fortalece los músculos de los hombros, brazos, espalda, cadera y piernas.



PRÁNICOS Y MENTALES

Desarrolla la fuerza de voluntad.

Activa y energiza. Al estimularse el *Chakra* de la garganta (*Vishuddha*), se desarrolla el poder de la palabra.

Estimula la concentración y la perseverancia.

Estimula el flujo pránico en los meridianos de los pulmones, el estómago, el bazo, el corazón, el hígado, el pericardio y la vesícula.

ESPIRITUALES

Desarrolla la autoconfianza, la voluntad y el carácter.

CONTRAINDICACIONES

Embarazo.

Hernia discal y hernia hiatal.



SWAMI SIVANANDA

Este asana proporciona una curvatura posterior a la columna vertebral. Flexiona la columna hacia atrás. Al flexionar así la columna sirve de contrapostura de *pascimottasana*, *halasana* y *sarvangasana*, que flexionan la columna hacia delante [curva anterior].

Al igual que *mayurasana*, aumenta la presión intra-abdominal.

Complementa a *bhujangasana*: esta desarrolla la mitad superior del cuerpo, mientras que *salabhasana* desarrolla la mitad inferior del cuerpo y extremidades inferiores, tonifica los músculos del abdomen, muslos y pierna.

Hace descender la materia fecal acumulada desde el estómago al colon ascendente del intestino grueso, del colon ascendente, al colon transverso al colon descendente y de allí al recto. Lee cualquier libro sobre fisiología básica. Te ayudará mucho.

Este asana nos brinda un buen ejercicio al abdomen, alivia el estreñimiento, tonifica los órganos abdominales, es decir el hígado, páncreas, riñones, etc.

Elimina diversas enfermedades del estómago y de los intestinos.

Cura la debilidad del hígado y la joroba de la espalda.

Tonifica los huesos lumbosacros.

Elimina la dispepsia.

Tendrás muy buen apetito.

Lumbago: dolor general en la parte baja de la espalda.

Mialgia: dolor muscular

Dispepsia: indigestión

CÓMO ARMAR SALABHÁSANA

Acostado boca abajo, lleva los brazos estirados debajo del cuerpo, lo más abajo que puedas. Los codos deben quedar lo más juntos posible. Puedes poner las manos planas en el suelo o en las siguientes posiciones:



CÓMO ARMAR SALABHÁSANA

Estira el mentón hacia adelante lo que más puedas y apóyalo en el suelo. Entre más adelante esté, más beneficios obtendrás de esta postura. Puedes imaginarte que llevas la garganta al suelo. Ahora estás listo para comenzar con el Medio Saltamontes.

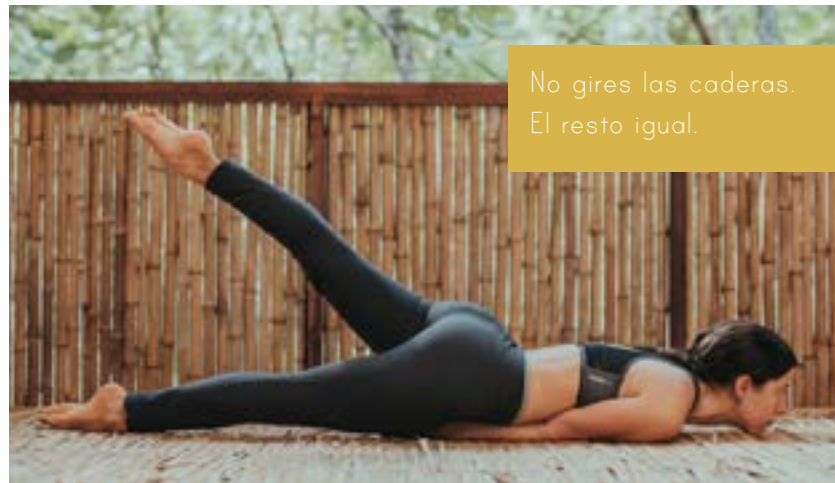


MEDIO SALTAMONTES

Inhala y eleva la pierna derecha estirada. No gires la cadera.

Mantén esta postura respirando profundamente y llevando la conciencia a la parte baja de la espalda.

Exhala y baja la pierna despacio al suelo. Repite los pasos con la otra pierna.



No gires las caderas.
El resto igual.



Dobla una pierna y apoya la otra sobre el pie que está doblado. Luego cambia de lado.

CÓMO ARMAR SALABHÁSANA

EL SALTAMONTES

Toma tres respiraciones profundas y en la tercera eleva ambas piernas estiradas todo lo posible. Los principiantes e intermedios no deben saltar a la posición.



PRINCIPIANTES E INTERMEDIOS

Esta es la postura que más ressemble a un saltamontes.

AVANZADOS

Para lograr esta postura se requiere impulso y solo deben intentarla alumnos avanzados.



PARA LOS PROFESORES

Si hay alguna embarazada o alguien que tiene alguna de las contraindicaciones indícale cuál variación puede hacer.

Asegúrate de que todos los alumnos tengan el mentón en el suelo.

Cerciórate de que tengan las caderas simétricas, las piernas estiradas y los codos debajo del cuerpo.



326



PARA LOS PROFESORES

Ésto sólo lo puedes hacer con alumnos muy avanzados y siempre estando en contacto con ellos.



Es muy importante elevar las piernas de los alumnos siempre estirándolas para no comprimir las vértebras. Igualmente al bajar las piernas.



327

VARIACIONES FÁCILES

Frente al suelo. Separa las piernas y estira los brazos.



Eleva el brazo derecho, la pierna contraria y la cabeza. Luego cambia de lado.



Eleva los dos brazos, las dos piernas y la cabeza.



Cruza los brazos detrás de la espalda y eleva las piernas, el pecho y la cabeza hacia atrás.



SALTAMONTES EN SILLA

Párate atrás de la silla, apoya las manos sobre el espaldar y con la inhalación estira la pierna derecha —y luego la izquierda— hacia atrás.

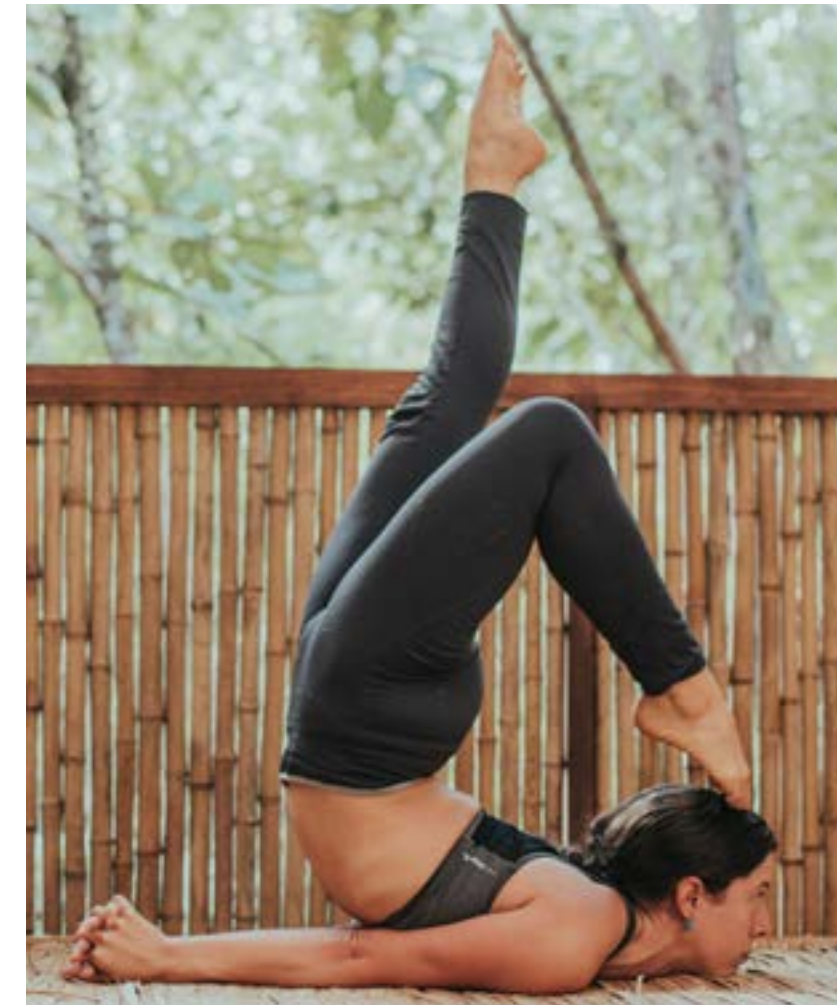


SALTAMONTES EN EMBARAZO

Estirar pierna y brazo contrario



VARIACIONES AVANZADAS



DHANURÁSANA 8.

EL ARCO



DHANURÁSANA: EL ARCO

Esta ásana da la apariencia de un arco. Dobla y estira toda la espalda hacia atrás combinando y amplificando los efectos de la Cobra y el Saltamontes.



Estas tres ásanas forman las posturas contrarias a la del arado y a la de cabeza a las rodillas. La sangre y el prana se concentran en la región abdominal (*Manipura Chakra*), sacral (*Swadhishtana Chakra*) y en la zona del pecho y garganta (*Anahata y Vishuddha Chakras*).



AYURVEDA

Vata ↓ pitta = (si se relaja suficiente sobre el abdomen) kapha ↓↓
Prana ↑ tejas ↑ ojas ↑ (si se relaja suficientemente sobre el abdomen).
Sattva ↑ rajas ↓ tamas ↓
Agni ↑
Ama ↓

BENEFICIOS



FISIOLÓGICOS

Se expande el pecho abriendo los pulmones y por lo tanto es buena para gente con asma y problemas respiratorios.

Incrementa la circulación de toda la columna vertebral fortaleciéndola, mejorando su elasticidad y rejuveneciendo el sistema nervioso.

Debido a la presión intraabdominal, mejora la digestión prendiendo el fuego digestivo. Por lo tanto, elimina el estreñimiento, la indigestión, el hígado perezoso, desórdenes gastrointestinales, el reumatismo y reduce la sangre en la víscera abdominal.

Es especialmente recomendado para enfermos de diabetes, pues ayuda a regular el páncreas.

Fortalece y vigoriza el sistema reproductivo de las mujeres.

ESTÉTICOS

Reduce grasa.

Elimina la “joroba” y contrarresta la cifosis.



PRÁNICOS Y MENTALES

Se dice que la persona que practica regularmente el Arco no siente pereza y está llena de energía, vigor y vitalidad.

Desarrolla la concentración y la determinación.

Estimula los meridianos de los pulmones, el intestino delgado, el estómago, el hígado y la vejiga.

ESPIRITUALES

Desarrolla la autoconfianza y eleva la mente.

En la segunda Mundaka Upanishad, canto 1,3 de los Vedas está escrito: “Om es el arco, la flecha es el Atman (el alma) y Brahman (Dios) es el blanco”. Cuando hacemos esta ásana, nos podemos imaginar que disparamos al Atman (alma), desde el pecho, hacia Dios.

CONTRAINDICACIONES

Embarazo.

Problemas lumbares.

Hernia de disco y hernia hiatal.

Escoliosis.



SWAMI SIVANANDA

Todo el cuerpo descansa sobre el abdomen. Esta ásana proporciona un buen masaje a la región abdominal.

Debes realizar esta ásana con el estómago vacío.

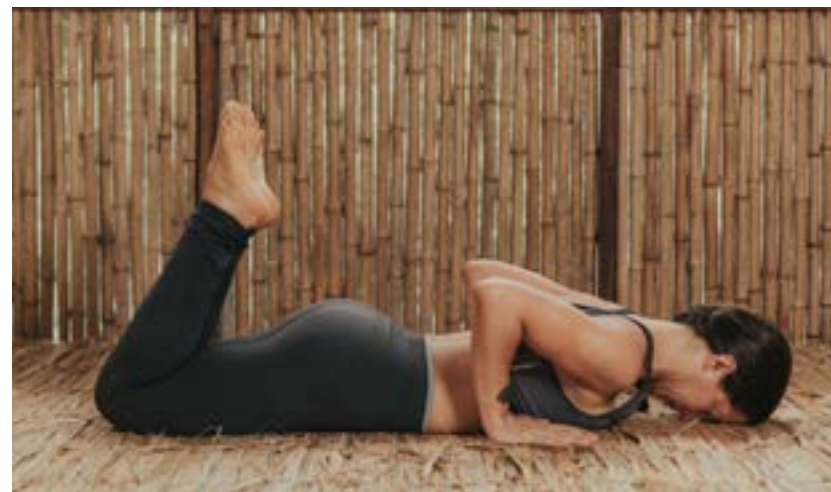
Puedes mover el arco de un lado al otro, lateralmente y hacia adelante y hacia atrás. Esto asegurará un masaje a todo el abdomen. Balancéate, sacúdete y regocíjate.

Repite mentalmente *Om, Om, Om*.



CÓMO ARMAR DHANURÁSANA

Acostado boca abajo, pon la frente en el suelo, dobla las rodillas y cógete los tobillos (no los pies) con las manos.



Con los brazos estirados, inhala y eleva la cabeza, el pecho y las piernas. Arquea el cuerpo y la cabeza hacia arriba todo lo posible. El peso del cuerpo está en el abdomen (por eso no debe ser practicado por embarazadas).

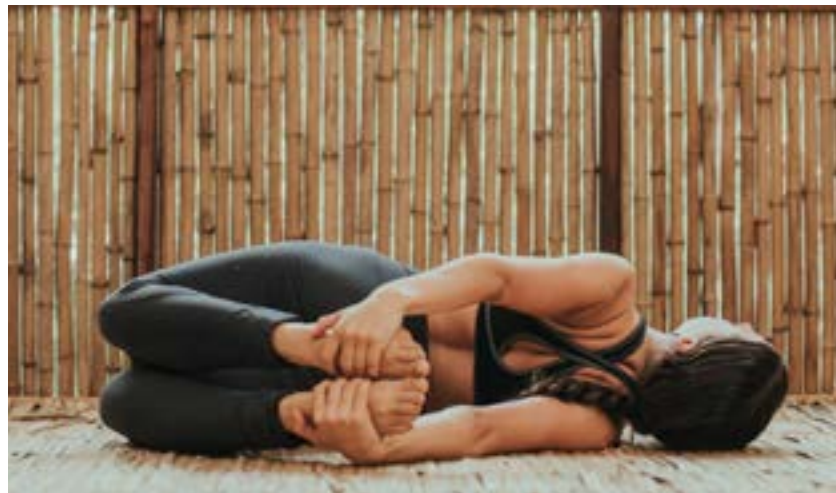


Estira las rodillas todo lo posible elevando los pies para darle un mayor arco a la espalda y para abrir el pecho. Y mira hacia arriba. Asegúrate de que tanto la parte alta como baja de la espalda se eleven.



CÓMO ARMAR DHANURÁSANA

Luego balancea el cuerpo hacia adelante y atrás y hacia a los lados. Siente el masaje profundo que reciben los órganos interiores.



CÓMO DESHACER LA POSTURA

Exhala y baja el cuerpo y la frente al suelo. Deshaz la postura lenta y concientemente.



Luego relaja boca abajo con la cabeza al lado contrario. Y estírate a la Postura del Niño arqueando y flexionando la espalda. Esta se debe mantener por un buen rato puesto que es la contrapostura de las tres anteriores.



PARA LOS PROFESORES

Si hay alguna embarazada en la clase indícale alguna variación que pueda hacer.

Asegúrate de que los alumnos se tomen de los tobillos y no de los pies. Y de que tengan los brazos estirados y la cabeza hacia atrás. Cerciórate de que arqueen todo el cuerpo y que su peso recaiga en el abdomen.



VARIACIONES FÁCILES

Si no te puedes coger los tobillos con las manos, agárrate de las medias o del pantalón.



Si esto también es difícil, hazlo con una sola pierna y después con la otra.

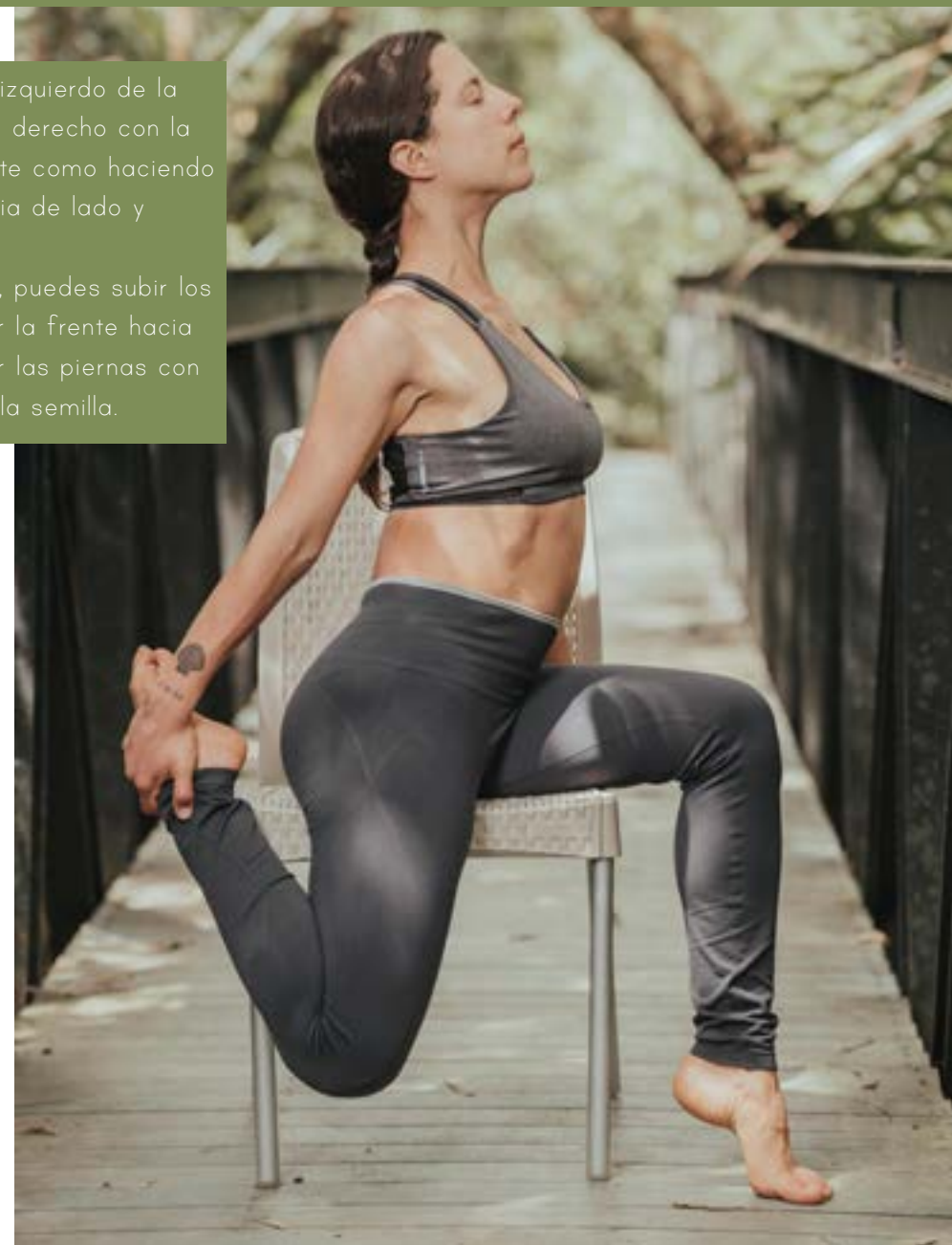


SUPERMAN



ARCO EN SILLA

Gírate hacia el lado izquierdo de la silla y coge el tobillo derecho con la mano. Luego arquea como haciendo el arco. Luego cambia de lado y relaja. Como contrapostura, puedes subir los pies en la silla, llevar la frente hacia las rodillas y abrazar las piernas con los brazos como en la semilla.



ARCO EN EMBARAZO

Busca el equilibrio en tres puntos de apoyo: Las dos manos y la rodilla que está en el suelo.



Luego toma el tobillo con la mano opuesta. Mira hacia el frente.



Relaja en la postura del niño.



VARIACIONES AVANZADAS

Pies a los hombros



Cabeza a los pies y manos a las rodillas



Después de estas tres posturas siempre relaja en el Niño que es la contrapostura.



Luego puedes hacer otras variaciones avanzadas.

VARIACIONES AVANZADAS

de flexiones hacia atrás

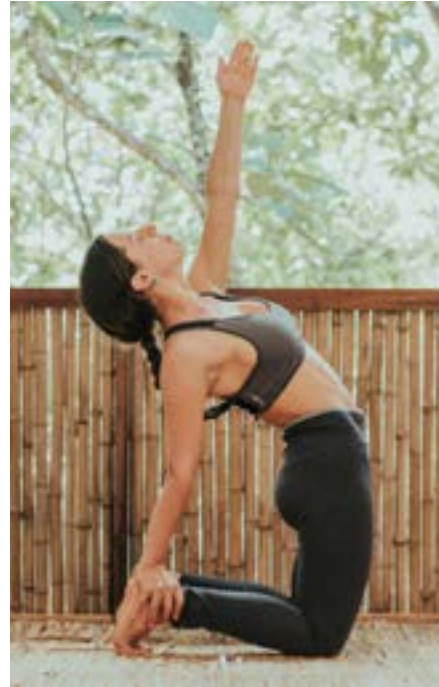
VARIACIÓN FÁCIL DEL CAMELLO

Pon tus manos en la parte baja de la espalda y arquea hacia atrás.



EL CAMELLO

Inhala y eleva el brazo derecho sobre tu cabeza y exhalando baja el brazo hacia atrás y apóyalo sobre tu talón derecho. Inhala y repite los pasos con el brazo izquierdo.



VARIACIONES AVANZADAS

EL DIAMANTE

Arrodíllate y separa las rodillas.



Siéntate entre los pies y acuéstate.



Lleva las manos debajo de los hombros y como si fueras a hacer la rueda, inhala, arquea hacia atrás y apoya la cabeza en el suelo.



Apoya los codos en el suelo y cogéte los pies.



VARIACIONES AVANZADAS

Estira los brazos.



Lleva las manos a las rodillas.



Eleva los brazos hacia arriba en postura de oración.



LA PALOMA

Si tienes problemas en las rodillas no la hagas.
Haz la V invertida.



VARIACIONES AVANZADAS

Inhala llevando la pierna izquierda hacia delante doblada. Entre más cerca esté tu pie del cuerpo, más fácil es la postura. Arquea el pecho hacia atrás.



Dobla la rodilla derecha y toma el pie con las dos manos llevando la cabeza hacia tu pie derecho abriendo el pecho. Codos hacia arriba.



Haz la contrapostura.



VARIACIONES AVANZADAS

LUNA CRECIENTE
V invertida del saludo al sol.



Haz el guerrero del saludo al sol.



Apoya las manos sobre las rodillas y luego ponlas en postura de oración.



Estira los brazos por encima de tu cabeza y crece desde la parte baja de la espalda hacia arriba.



VARIACIONES AVANZADAS

Arquea hacia atrás



SPLIT
Desde la Postura del Guerrero estira las dos piernas en Tijeras.



VARIACIONES AVANZADAS



Manos en postura de oración.



Estira los brazos.



VARIACIONES AVANZADAS

Dobla la pierna derecha.



Y coge el pie con las manos. Lleva el pie hacia la cabeza.



OTRAS VARIACIONES EN EMBARAZO

LUNA CRECIENTE



LA PALOMA



9. ARDHA MATSYENDRÁSANA MEDIA TORSIÓN ESPINAL



ARDHA MATSYENDRÁSANA: MEDIA TORSIÓN ESPINAL



Después de estirar la columna hacia adelante y hacia atrás, esta ásana da un estiramiento lateral a las vértebras, a la espalda y a las caderas. Esta es la primera elasticidad que perdemos cuando envejecemos. También masajea los órganos abdominales. La sangre y el *prana* se dirigen a la base de la columna vertebral (*Muladhara Chakra*), a la zona del abdomen (*Manipura Chakra*) y a la cabeza (*Ajna* y *Sahasrara Chakras*). Su nombre lo toma del gran sabio Matsyendra, uno de los primeros profesores de yoga.

AYURVEDA

Vata ↓ pitta ↓ kapha ↓
Prana ↑ tejas ↑ ojas ↑
Sattva ↑ rajas ↓ tamas ↓
Agni ↑
Ama ↓

A close-up photograph of a vibrant green leaf with prominent veins. Several clear water droplets are clinging to the leaf's surface, particularly along its serrated edge. The background is dark, making the leaf stand out.

BENEFICIOS

FISIOLÓGICOS

Mejora la elasticidad de la columna vertebral y tonifica los nervios simpáticos. Esto ayuda a aliviar tensiones musculares en la espalda y en las caderas.

Incrementa el flujo sinovial de las articulaciones haciéndolas activas y aliviando el lumbago.

Remueve adhesiones en las articulaciones causadas por el reumatismo.

El masaje que se produce en la zona abdominal elimina las toxinas producidas durante la digestión. Por lo tanto, ayuda a desintoxicar el cuerpo.

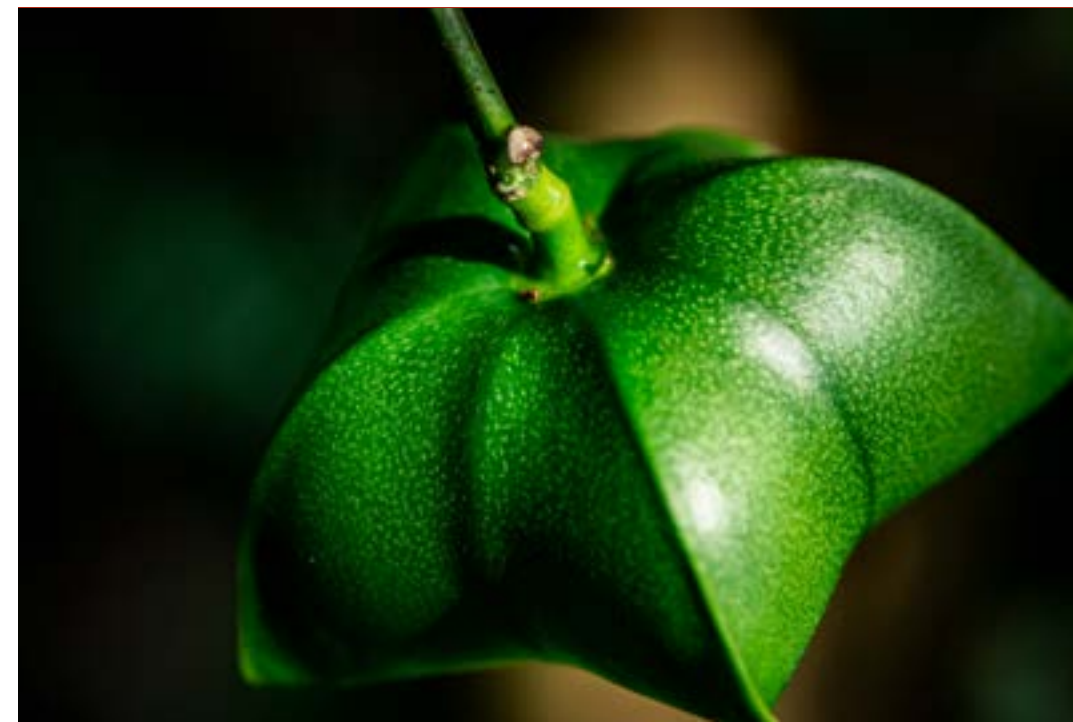
Beneficia los riñones, el hígado, la vejiga, el bazo y especialmente el intestino grueso evitando constipación, dispepsia y otros problemas digestivos.

Prende el fuego digestivo (*agni*) incrementando el apetito y el poder digestivo.

ESTÉTICOS

Mejora la elasticidad de la columna vertebral para girarse. Por lo tanto mantiene el cuerpo joven.

Contrarresta el estrés evitando el envejecimiento prematuro y activa los procesos de regeneración en el cuerpo rejuveneciéndolo.



PRÁNICOS Y MENTALES

Este es un movimiento que se hace muy poco en la vida actual y al explorar este movimiento inusual, la mente se vuelve más flexible y adaptable.

Alivia el estrés.

Ayuda a mejorar desórdenes nerviosos.

Aumenta el *Prana Shakti* (vigor y vitalidad).

ESPIRITUALES

Da paz mental.

Nos ayuda a no perder el balance, aunque las circunstancias exteriores no sean las más óptimas, y a mantener los ideales propios aunque nos adaptemos a las circunstancias.

Eleva el *Kundalini*.



CONTRAINDICACIONES

Las embarazadas pueden hacer la siguiente variación:

Siéntate con las piernas cruzadas. Inhala y estira el brazo derecho arriba. Exhala y gira hacia el lado izquierdo.



SWAMI SIVANANDA

Este ásana recibió su nombre de rishi o Yogi Matsyendra, que fue el primero en enseñar este ásana a los estudiantes de hatha yoga. Se dice que Matsyendra fue discípulo del Señor Shiva. Cierta vez el Señor Shiva partió hacia una isla solitaria. Allí enseñó a Parvati los misterios del Yoga. Un pez que pasaba cerca de la orilla escuchó las enseñanzas del Señor Shiva. Shiva lo supo. Con el corazón lleno de misericordia roció con agua a este Pez-Yogui. Inmediatamente, mediante la gracia de Shiva, el pez se transformó en un *siddha yogui* con un cuerpo divino. Este pez recibió el nombre de Matsyendra.

Este ásana aumenta el apetito al incrementar el fuego digestivo. Destruye enfermedades terribles. Eleva la *Kundalini* y hace que el *candranádi* (luna) fluya constantemente. Se dice que la luna se encuentra por encima de la raíz del paladar. De ahí gotea el fresco néctar de ambrosía, que se desperdicia al mezclarse con el fuego digestivo. Pero esta ásana evita que eso ocurra.

Mantiene la elasticidad de la columna vertebral y otorga un buen masaje a los órganos abdominales. Cura el lumbago y todo tipo de reumatismo muscular de la espalda. Tonifica las raíces nerviosas espinales y el sistema nervioso simpático, que reciben un buen suministro de sangre. Este ásana es auxiliar a *pascimottánasana*.

CÓMO ARMAR ARDHA MATSYENDRÁSANA

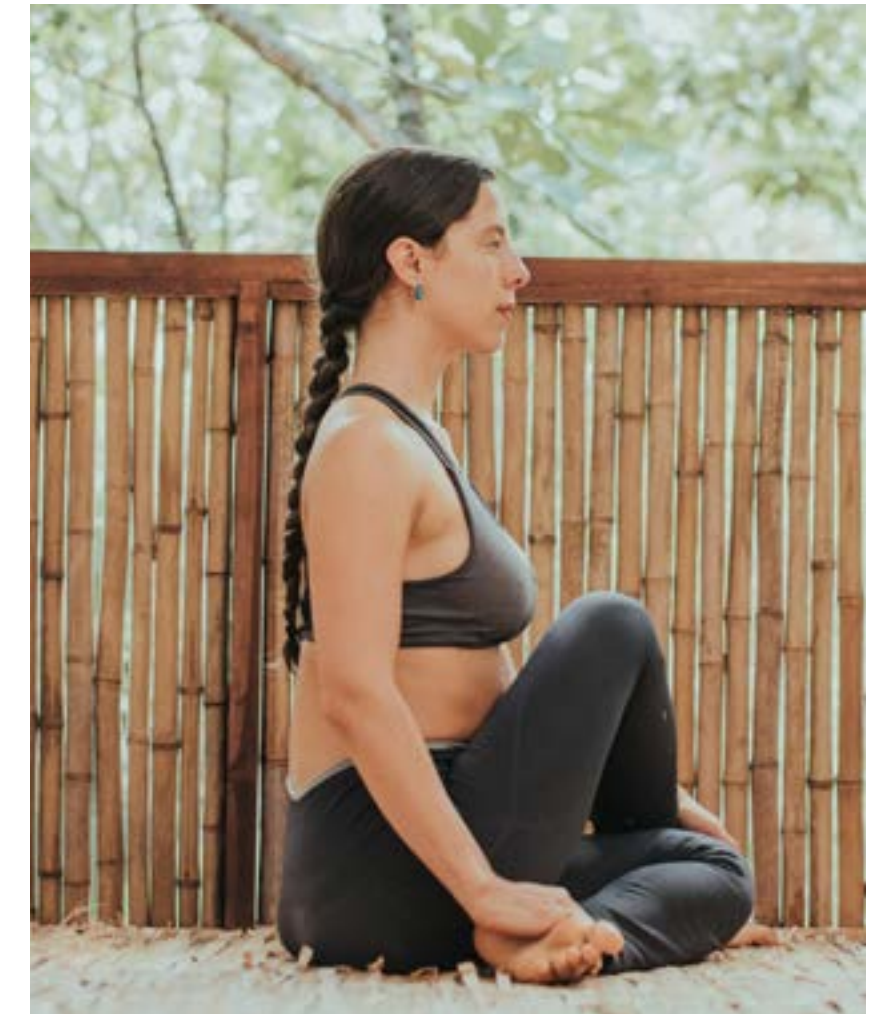
Siéntate sobre los talones.



Siéntate al lado derecho de los pies.



Apoya el pie derecho en el suelo junto a la parte exterior de la rodilla izquierda. Tus dos nalgas deben tocar el suelo y tu espada debe estar recta.



CÓMO ARMAR ARDHA MATSYENDRÁSANA

Lleva el brazo derecho arriba y ponlo en el suelo detrás de la espalda, cerca de la cadera para que quede la espalda recta. Luego eleva el brazo izquierdo y estira la columna vertebral.



364

Gira hacia la derecha como si quisieras mirar a alguien que está detrás de ti y apoya el codo izquierdo en la parte exterior de la rodilla. Si no pierdes el alineamiento agarra tu tobillo derecho. Siente como si estuvieras escurriendo tu columna.



CÓMO ARMAR ARDHA MATSYENDRÁSANA

Es importante que el muslo de la pierna doblada esté lo más pegado al abdomen posible para estimular los órganos internos.



Recuerda que entre más cerca de la cadera esté el pie de la rodilla flexionada, más avanzada se vuelve la posición. Si no puedes coger el tobillo con la mano, adelanta el pie más hacia la rodilla.

Si la mano no te llega al tobillo ponla en tu muslo.



Luego deshaz la postura y repite los pasos con el otro lado.

365

PARA LOS PROFESORES

En general es mejor que el profesor se pare detrás del alumno para corregirlo.



Cerciórate de que giren el cuerpo y la cabeza hacia el lado correcto (hacia el lado de la rodilla que está levantada).

Asegúrate de que tengan las dos nalgas apoyadas en el suelo y que la espalda esté recta. Si hay alguno que no está derecho ponle la mano que tiene detrás de la espalda más cerca de la cadera.

Para que puedan coger el tobillo con la mano, sugiéreles que pongan el pie más hacia la rodilla.



ADAPTACIONES

CON LAS PIERNAS ESTIRADAS

Si se te dificulta hacer esta postura puedes hacerla con las piernas estiradas.

Siéntate con las piernas estiradas.



Dobla la pierna derecha y pon el pie derecho al lado de la rodilla.



Lleva el brazo derecho al suelo detrás de la espalda y cerca de la cadera para mantener la espalda recta. Inhala y eleva el brazo izquierdo, estirando la columna vertebral hacia arriba.



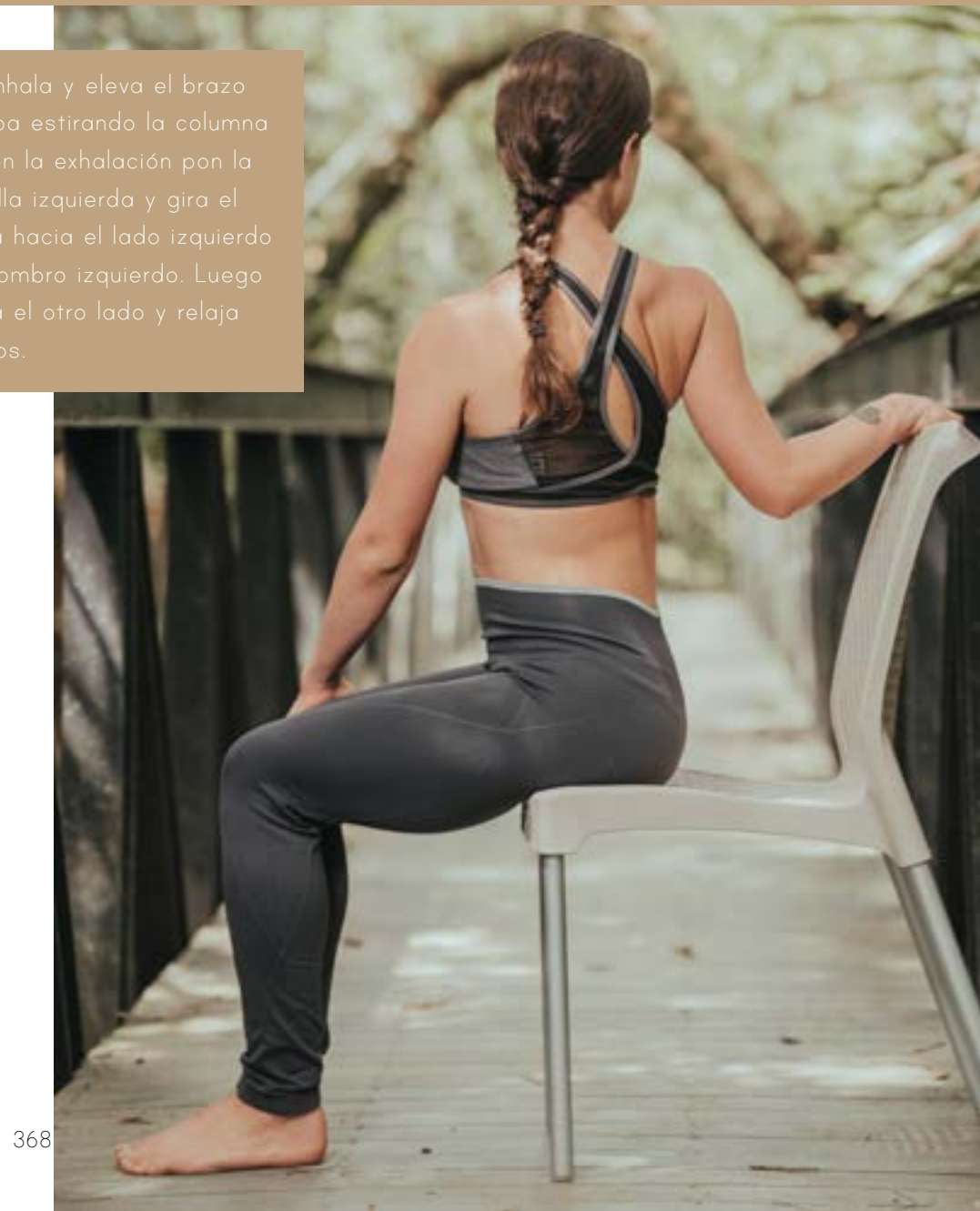
Exhala, gira por encima del hombro derecho como si miraras a alguien detrás de ti y abraza la rodilla derecha.



MEDIA TORSIÓN EN SILLA



Espalda derecha, inhala y eleva el brazo derecho hacia arriba estirando la columna vertebral. Luego con la exhalación pon la mano sobre la rodilla izquierda y gira el cuerpo y la cabeza hacia el lado izquierdo mirando sobre el hombro izquierdo. Luego haz lo mismo hacia el otro lado y relaja sintiendo los efectos.



368

MEDIA TORSIÓN EN EMBARAZO

La torsión en embarazo se hace abierta



Relaja en postura de meditación

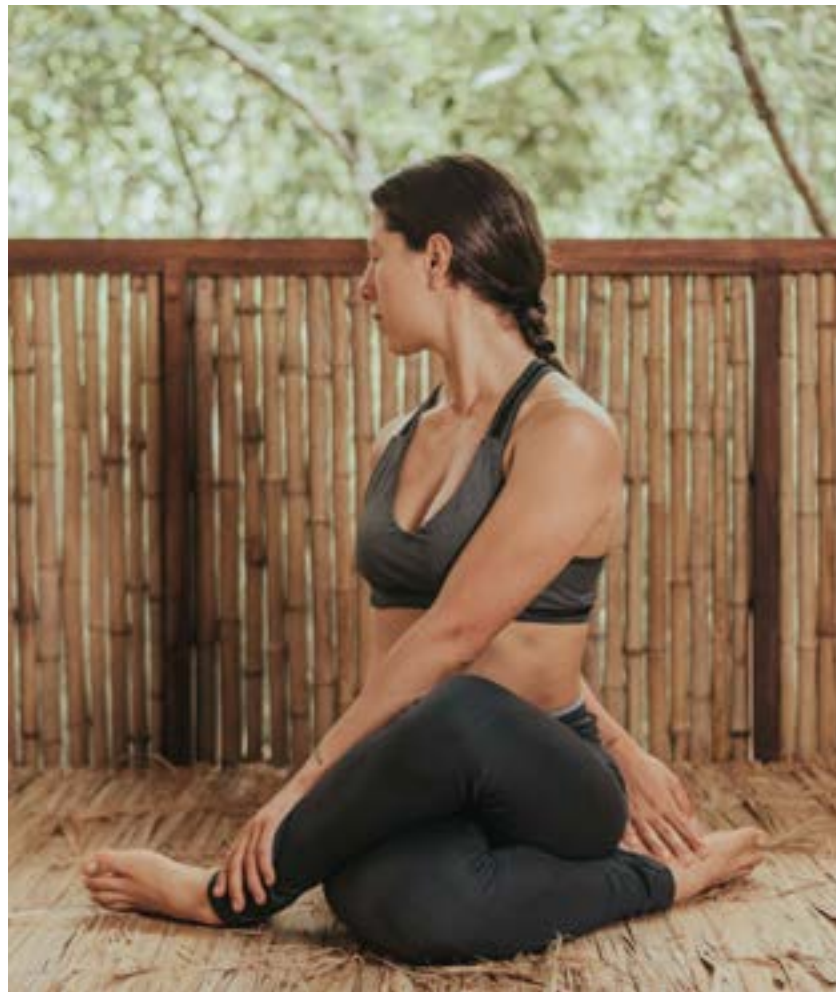


369

VARIACIONES AVANZADAS

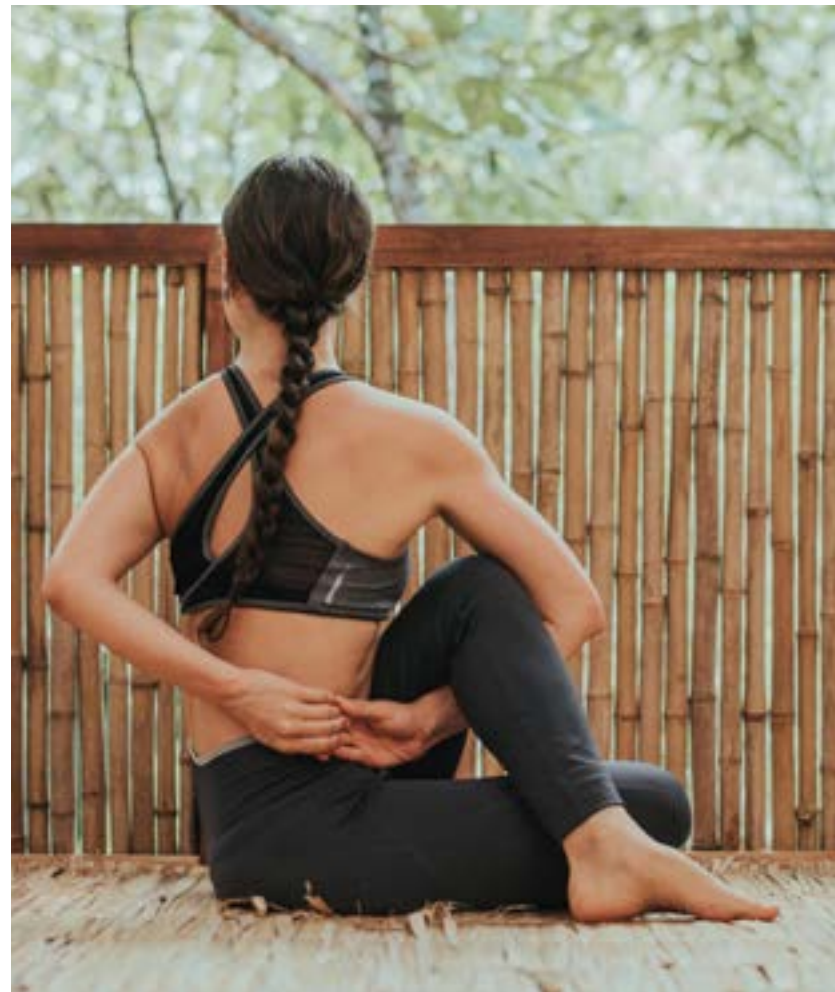
RODILLAS JUNTAS

Sentado con las piernas cruzadas pasa el brazo derecho por la espalda y agárrate el pie derecho. Cruza el brazo izquierdo por delante del cuerpo y agarra el pie izquierdo.



COGIÉNDOSE LAS MANOS

Sin dejar caer los hombros, pasa la mano derecha por debajo de la rodilla izquierda, llévala detrás de la espalda y agárrate la mano izquierda.



VARIACIONES AVANZADAS

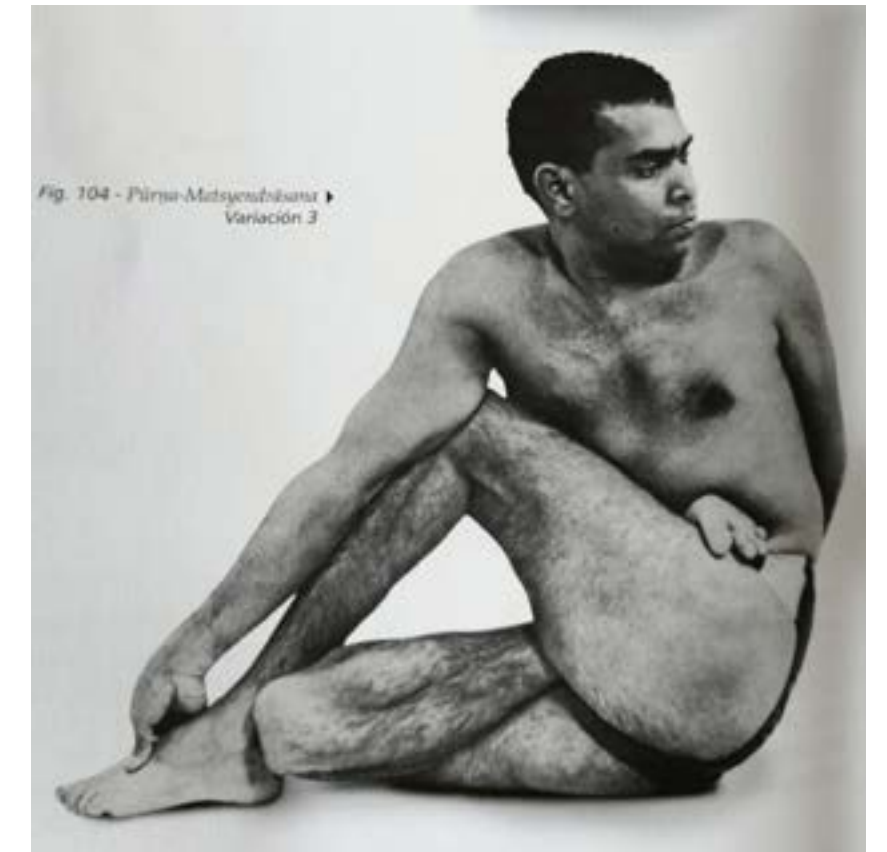
COGIENDO EL TOBILLO

Esta es una ásana avanzada que requiere muchos meses de práctica. Cuando seas capaz de acercar el pie a la cadera, suelta la mano izquierda de la muñeca derecha y agarra el tobillo derecho con la mano derecha. El brazo izquierdo está por delante de la rodilla derecha, cogiendo la rodilla izquierda.



LA TORSIÓN COMPLETA

Haz el medio loto con el pie derecho encima del muslo izquierdo, y el pie izquierdo delante de la rodilla derecha. Gírate hacia atrás y coge el pie derecho con la mano izquierda. Agarra el pie izquierdo con la mano derecha y gira la cabeza hacia la izquierda mirando por encima del hombro izquierdo.



10. MAYURÁSANA EL PAVO REAL



MAYURÁSANA: EL PAVO REAL

El Cuervo y el Pavo Real son excelentes ásanas para mejorar el equilibrio físico que está ligado al equilibrio mental. Cuando incrementamos el equilibrio físico, mejoramos automáticamente el equilibrio mental.

Aunque todas las ásanas están diseñadas para preparar el cuerpo y la mente para la meditación, las ásanas que requieren equilibrio y balance como el Cuervo, el Pavo Real y el Paro de Cabeza son las que más demandan concentración y por lo tanto son especialmente buenas para este propósito.

En éste momento de la postura de equilibrio, puedes elegir entre el pavo real, el cuervo o el árbol. La más beneficiosa de todas es el pavo real, ésta es una de las posturas máximas del yoga.

La sangre y el prana se dirigen a los brazos, a la zona Z (debido a la presión que ejercen los codos en el abdomen) y a la cabeza (*Ajna Chakra*). Es conocido que los pavos reales en la selva luchan constantemente con cobras y las matan. Y aunque durante la pelea casi siempre son mordidos por éstas, gracias a su buen sistema digestivo e inmunológico, son inmunes al veneno e incluso se comen la cobra. Esta ásana produce estos mismos efectos en nosotros. Ésta es una ásana de balance y equilibrio.

Iyenger, un yogui, decía:

"Has de mantener la estabilidad mediante la inteligencia del cuerpo, por el instinto o el sentido del equilibrio (no por la fuerza). Cuando el equilibrio se mantiene por la fuerza es una acción física; cuando lo mantienes por la inteligencia del cuerpo es relajación en acción".



AYURVEDA

Vata = pitta = (si se relaja suficientemente después) kapha↓↓

Prana ↑ tejas ↑ ojas ↑ (porque mejora considerablemente la digestión)

Sattva ↑ rajas ↓ tamas↓↓

Agni ↑

Ama ↓

Purifica.



BENEFICIOS

FISIOLÓGICOS

Debido a la presión de los codos contra el abdomen, se dirige sangre y energía a esta zona mejorando la digestión, el hígado, el páncreas y el bazo.

Los nervios y músculos conectados con los riñones e intestinos se revitalizan.

Mejora el hígado perezoso y problemas hepáticos.

En el *Hatha Yoga Pradipika* (1, 32) está escrito:
“Esta ásana cura enfermedades del estómago, glándulas y bazo, y desaparecen todas las enfermedades causadas por el viento, la bilis y flema”.

En el *Gerunda Samhita* (2, 30) dice:
“La postura del Pavo Real destruye los efectos de la comida tóxica; destruye los efectos de venenos mortales; cura fácil enfermedades como gulma y fiebre; así es de buena esta ásana”.

Esta es una ásana buenísima para mejorar problemas de estreñimiento, indigestión, diabetes y hongos.

Desarrolla el equilibrio y la fortaleza física. Esta ásana proporciona el máximo de ejercicio físico en el mínimo tiempo.

Ayuda a la regeneración del sistema nervioso.

Mejora la capacidad pulmonar.

Incrementa el apetito.

ESTÉTICOS

Al incrementarse la presión intraabdominal se tonifica el abdomen. Fortalece y tonifica los músculos de todo el cuerpo isométricamente.

Mejora la circulación sanguínea.

Mejora la elasticidad de la piel.

Mejora la postura.

Mejora la respiración.

Como todas las ásanas que desarrollan el equilibrio, nos prepara para la meditación.

Ayuda a despertar la *kundalini*.

Mejora la digestión.

Mejora la memoria.

Mejora la concentración.

Mejora la vitalidad.

Mejora la salud.

PRÁNICOS Y MENTALES

Esta ásana energiza y despierta. Es muy recomendada por las mañanas o cuando se necesita energía rápida y efectiva. Su efecto es como el de una inyección de adrenalina.

Mejora la concentración y la determinación.

Mejora desórdenes mentales.

Mejora la memoria.

Mejora la vitalidad.

Mejora la salud.

Presión arterial alta.

Hernia.

Úlcera estomacal.

Patologías serias de reumatismo en los brazos.

Inflamación de los músculos o tendones de los brazos.

Síndrome del túnel carpiano

SWAMI SIVANANDA

Mayurásana tiene su propio encanto. Te anima rápidamente.

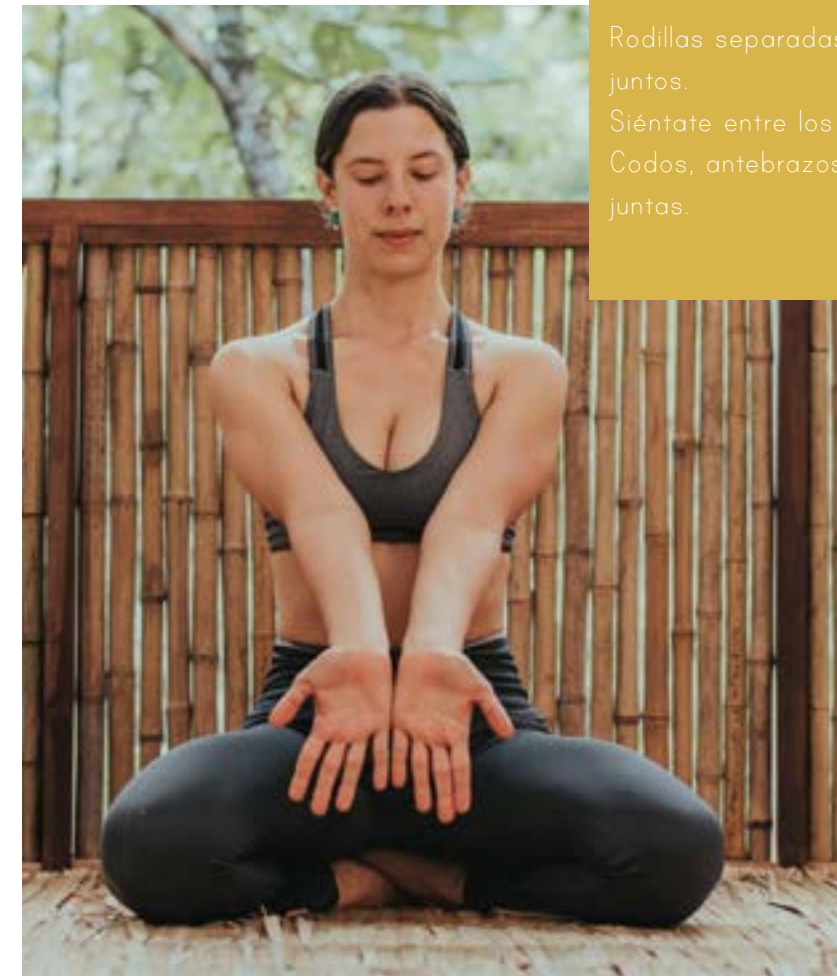
Sirve como una inyección hipodérmica de adrenalina o digitalina.

Es una ásana maravillosa para la digestión. Cura la dispepsia estomacal. Desaparece la pereza del hígado o torpeza epática.

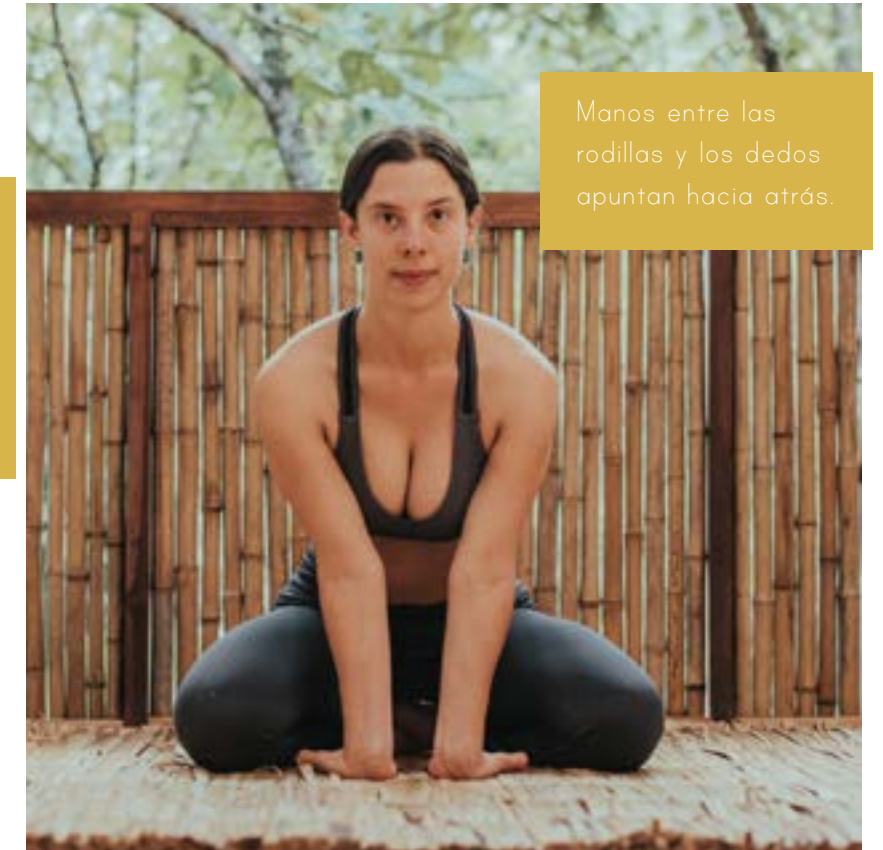
Esta ásana puede darte el beneficio máximo del ejercicio físico en un mínimo espacio de tiempo, en unos segundos diarios.

CÓMO ARMAR MAYURÁSANA

Ponte de rodillas sentado sobre los talones con las rodillas separadas y los pies juntos. Levanta los brazos por delante y junta los codos, los antebrazos y las manos, con las palmas hacia arriba.



Rodillas separadas. Pies juntos.
Siéntate entre los tobillos.
Codos, antebrazos y manos juntas.



Manos entre las rodillas y los dedos apuntan hacia atrás.

Pon las palmas de las manos en el suelo entre las rodillas con los dedos apuntando hacia los pies. Curva un poco los dedos para mantener el equilibrio.

CÓMO ARMAR MAYURÁSANA

Doblando los codos y manteniéndolos lo más juntos posible, inclínate hacia adelante y clava los codos en el abdomen.

Si la presión en las muñecas es muy fuerte, práctica varios días solo hasta este paso para fortalecer las muñecas.

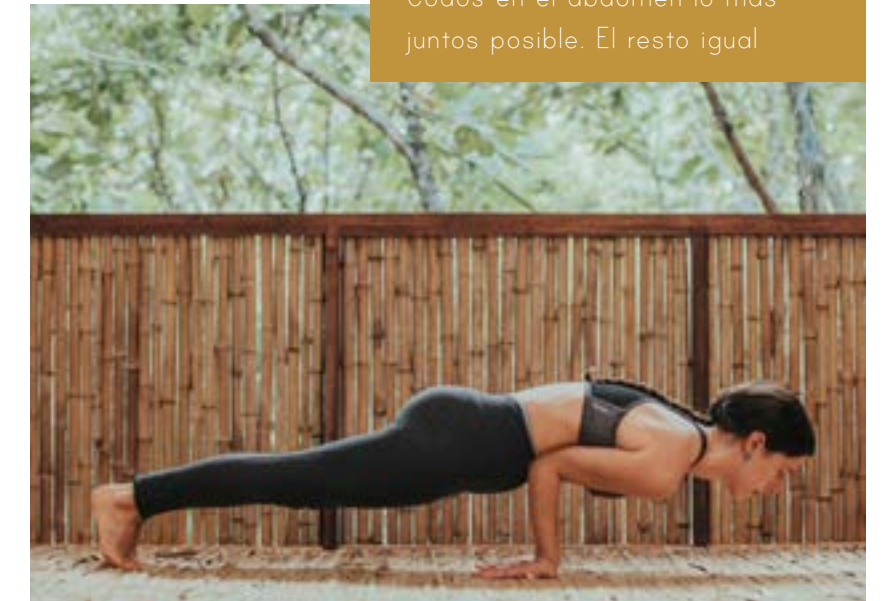


CÓMO ARMAR MAYURÁSANA

Manteniendo la frente en el suelo, estira una pierna hacia atrás y luego la otra. Aún si solo logras llegar hasta este paso ya estás obteniendo muchos de los beneficios de esta postura.



Eleva la cabeza. Ahora el peso del cuerpo se distribuye entre las manos y los dedos de los pies.



Codos en el abdomen lo más juntos posible. El resto igual

CÓMO ARMAR MAYURÁSANA



Balancea lentamente y con control el peso del cuerpo hacia adelante hasta que las piernas se eleven y todo el peso del cuerpo quede sobre las manos. Todo el cuerpo debe quedar paralelo al suelo. La clave para esta postura es llevar el peso del cuerpo hacia adelante y no lanzar las piernas hacia arriba.



CÓMO DESHACER LA POSTURA

Lleva los pies al suelo para deshacer la postura. Sacude las muñecas para relajarlas y relaja en la postura del niño.



PARA LOS PROFESORES



Asegúrate de que los alumnos hagan esta postura paso por paso y con control. Recuérdales que aunque no hagan la postura completa, llegar a éste punto ya trae muchos de los beneficios de la postura completa.

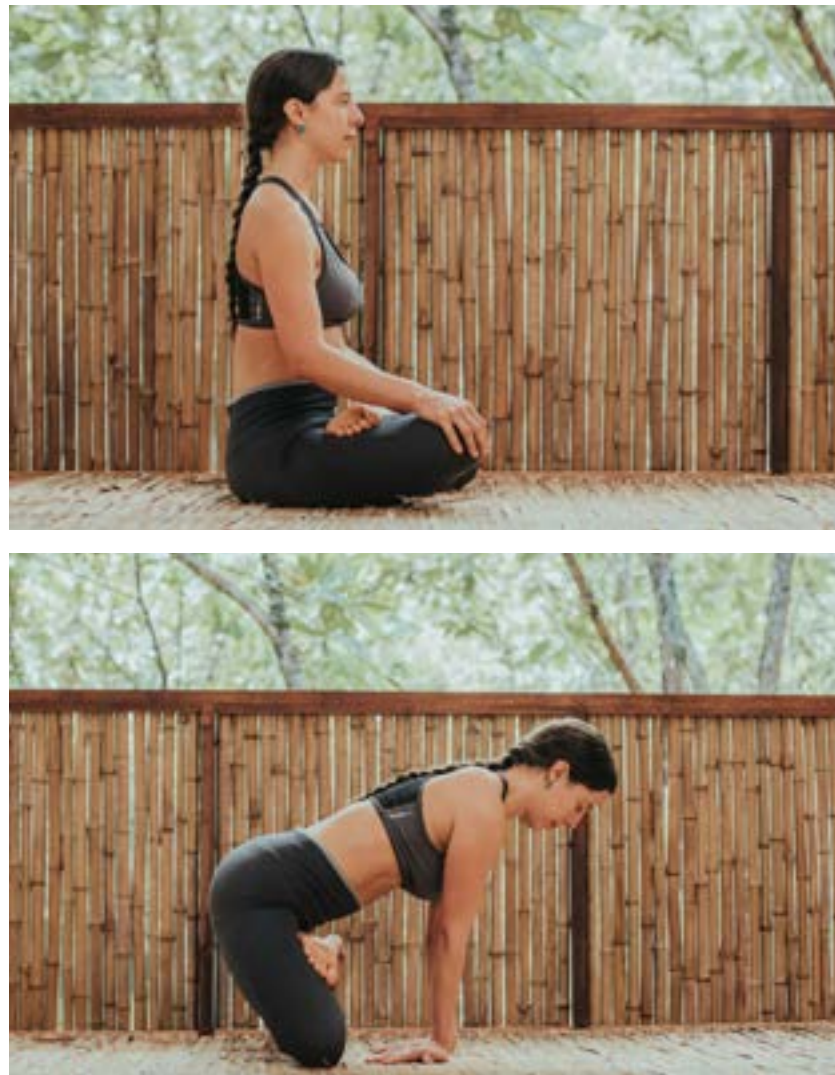
VARIACIONES AVANZADAS

PAVO REAL CON LAS PIERNAS HACIA ARRIBA
Lleva la barbilla o la frente al suelo



384

PAVO REAL EN LOTO
Partiendo del loto, haz el pavo real.



VARIACIONES AVANZADAS



385

10a.

KAKÁSANA EL CUERVO



KAKÁSANA: EL CUERVO



La sangre y el prana se dirigen a los brazos, a la cabeza (*Ajna Chakra*) y al abdomen (Plexo Solar). Activa mucho el *Agni* (fuego digestivo) y el *Buddhi* (fuego mental).



AYURVEDA

Vata ↓ pitta ↓ kapha ↓
Prana ↑ tejas ↑ ojas ↑
Sattva ↑ rajas ↓ tamas ↓
Agni ↑
Ama ↓

BENEFICIOS



FISIOLÓGICOS

Prende notablemente el *Agni* y el *Buddhi*.

Desarrolla fortaleza física y equilibrio.

Fortalece los músculos de los brazos, muñecas y hombros.

Estira estos mismos músculos mejorando su flexibilidad debido a su contracción isométrica.

Estira y lubrica las articulaciones, los tendones y los ligamentos de la parte superior del cuerpo previniendo la artritis.

Expande el pecho y por lo tanto incrementa la capacidad pulmonar.

Revitaliza los nervios y músculos de los brazos, muñecas, hombros y manos.

ESTÉTICOS

Tonifica los músculos de los brazos, de los hombros y de todo el cuerpo.

Estas posturas de balance contraen los músculos isométricamente (sin acortar los músculos como cuando se levantan pesas) mejorando su flexibilidad y tonificándolos de una forma muy bonita.



PRÁNICOS Y MENTALES

Evita la pereza.

Como todas las posturas de balance, hacer el Cuervo demanda mucha concentración, mejorando esta facultad.

Tranquiliza y balancea la mente.

ESPIRITUALES

Nos prepara para la meditación.

Desarrolla el equilibrio mental y nos ayuda a conectar con nuestra esencia.

Ayuda a despertar la *kundalini*.



CÓMO ARMAR KAKÁSANA

Ponte en cuclillas con los pies y las rodillas separadas. Y los brazos entre las rodillas en postura de oración.



Apoya las palmas de las manos en el suelo a la altura entre las piernas y debajo de los hombros. Separa los dedos como las patas de un cuervo.



CÓMO ARMAR KAKÁSANA



Las rodillas se apoyan entre los hombros y codos. Brazos flexionados. Cabeza levantada. Mira un punto adelante.

Flexiona los codos hacia afuera para que los brazos puedan actuar de soporte. Ponte en puntillas, eleva las caderas y apoya las rodillas entre los codos y los hombros.



Enfoca la vista en un punto delante del cuerpo en el suelo. Inhala y retén el aire a medida que balanceas el cuerpo hacia adelante sobre las manos. Enfócate en balancear el cuerpo hacia adelante y no en levantar los pies.

CÓMO ARMAR KAKÁSANA

Centra el equilibrio totalmente en las manos y balancea el cuerpo hacia adelante. No saltes a la postura. Hazla lentamente y con control. Si al principio esto es difícil levanta primero un pie y después el otro. Respira profundamente mientras sostienes esta postura y mantén la cabeza arriba.



PARA LOS PROFESORES

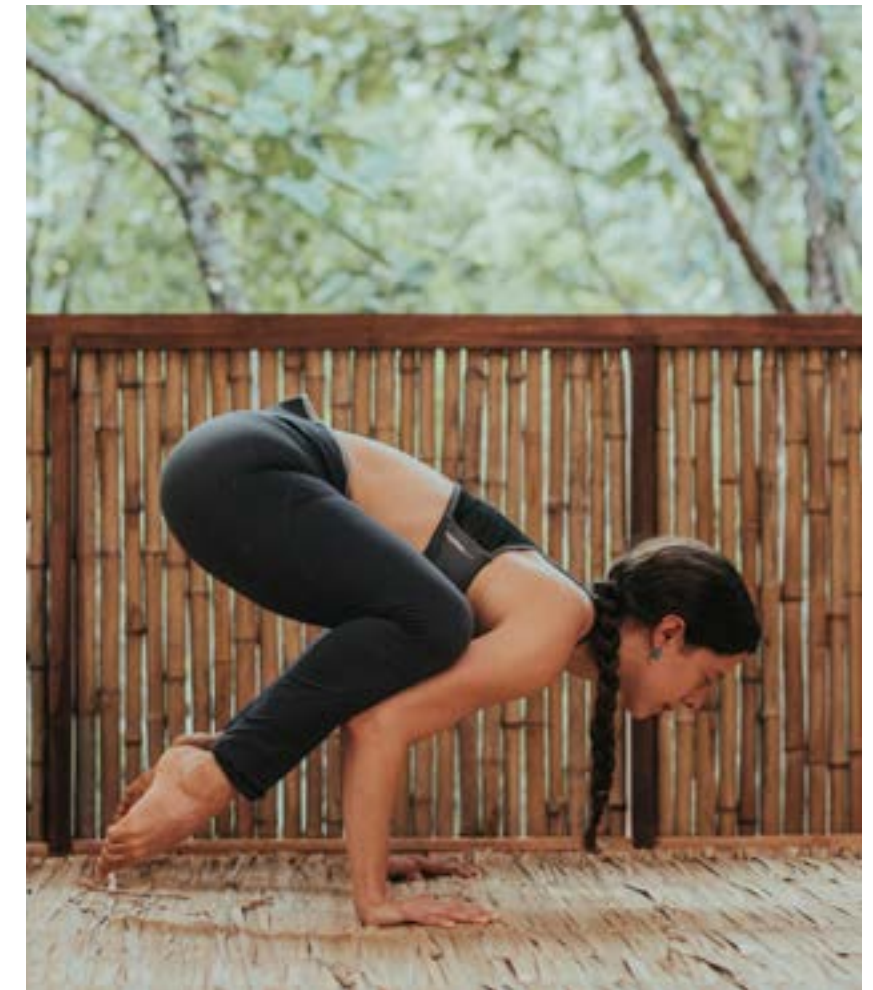
Cerciórate de que los alumnos tengan la cabeza arriba, los dedos separados, los codos doblados, la cadera arriba y las rodillas entre los hombros y los codos.

Asegúrate de que hagan la postura lentamente y con control.

Si ves que hay alumnos que no la pueden hacer pídeles que lleguen hasta el paso 4 para que vayan fortaleciendo los músculos que necesitan para la postura.



Si hay alumnos que no pueden hacer ni el cuervo ni el pavo real, díles que hagan el árbol.

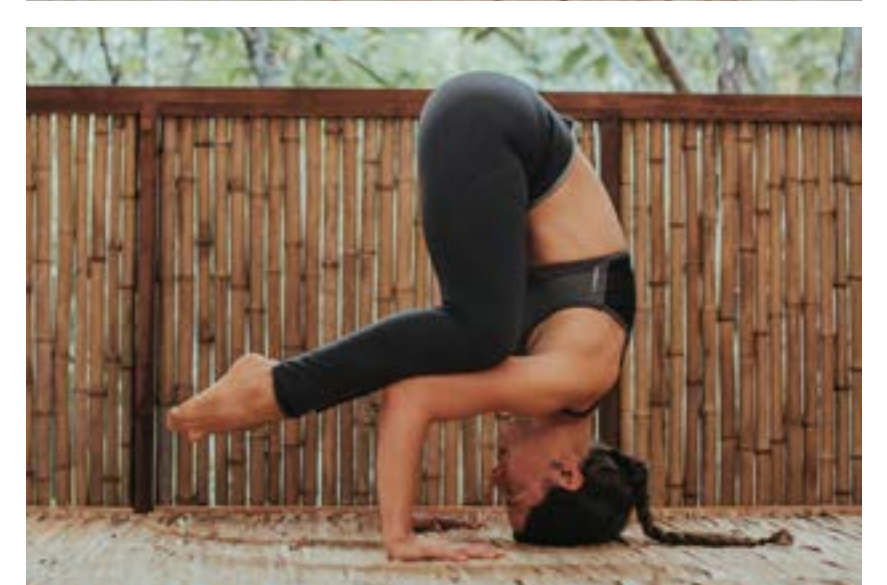


CUERVO EN EMBARAZO



VARIACIONES AVANZADAS

CUERVO HACIA EL PARO DE CABEZA
Desde el cuervo apoya la parte alta de la cabeza en el suelo.



VARIACIONES AVANZADAS



Y estira las piernas hacia arriba.



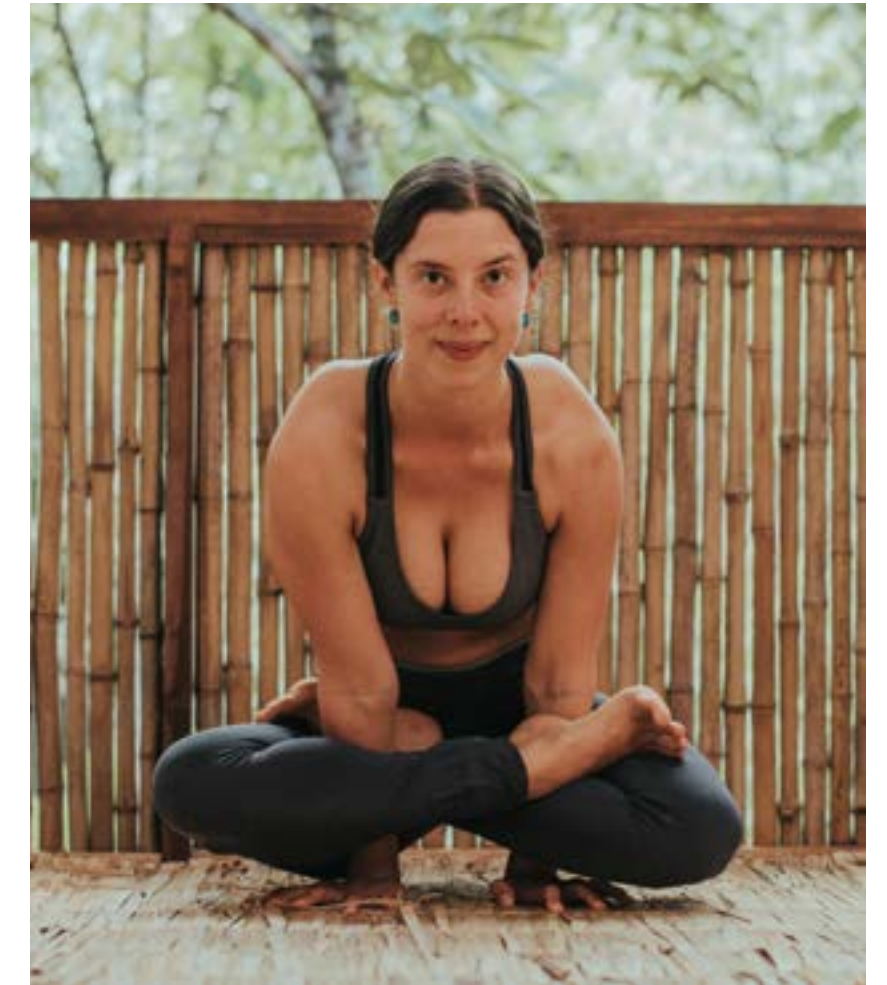
398

VARIACIONES AVANZADAS



POSTURA DEL GALLO: *KUKUTÁSANA*

Haz el loto e introduce las manos en los espacios que hay entre las pantorillas y los muslos. Apóyalas extendidas sobre el suelo y sostente sobre ellas, desplazando el peso hacia delante.

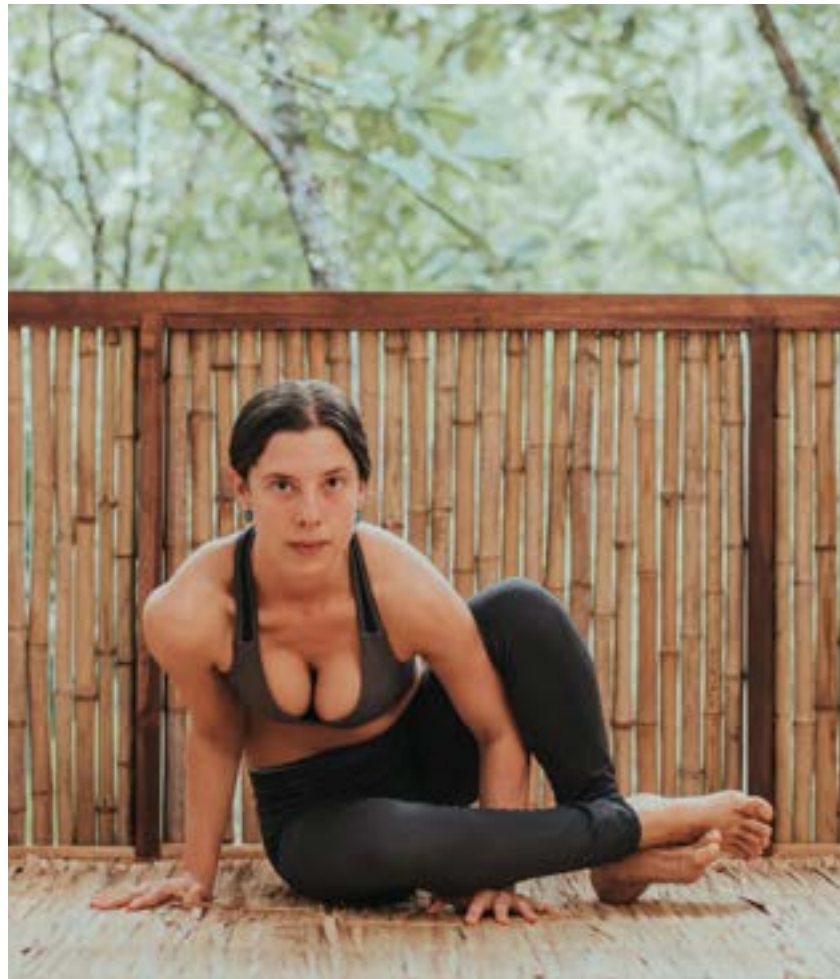


399

VARIACIONES AVANZADAS

VAKRÁSANA

Siéntate derecho con las piernas estiradas. Gira el torso hacia el lado izquierdo y apoya tu mano derecha entre los muslos. Ahora traba los tobillos, colocando el tobillo izquierdo sobre el derecho.



400

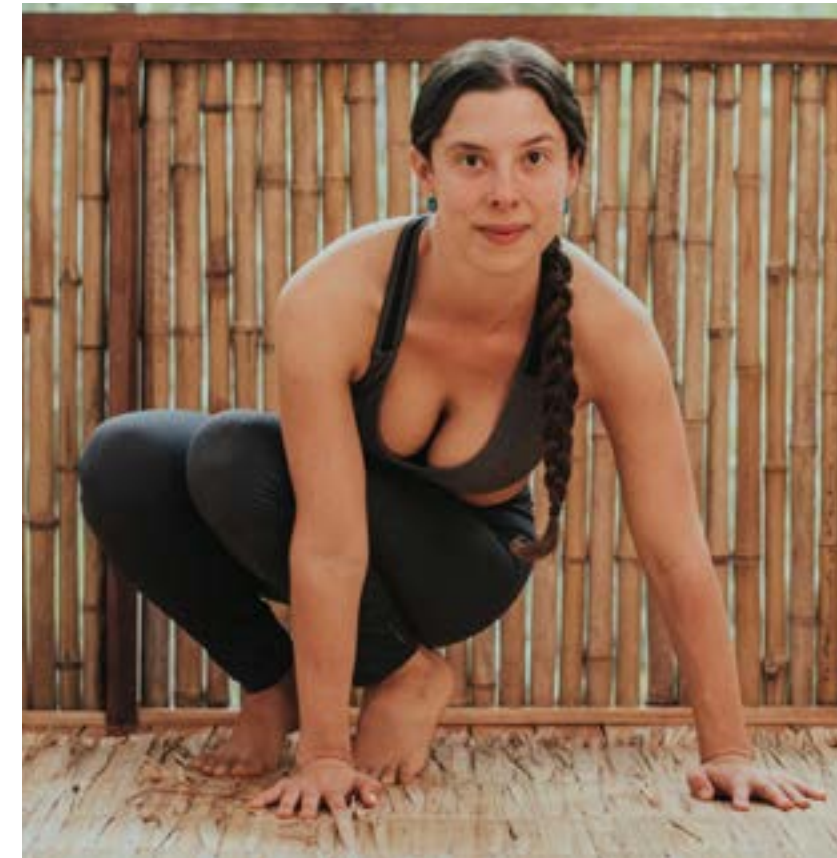
Luego, lentamente, levanta el cuerpo, las piernas y haz equilibrio con las manos.



VARIACIONES AVANZADAS

CUERVO DE LADO

Ponte en cuclillas con las rodillas al lado derecho del cuerpo.



Pon las manos en el suelo a la altura de los hombros y desliza la mano izquierda hacia delante unos 5 cms. Esto te facilitará el equilibrio. El muslo debe estar entre el codo y el hombro.

Fija la mirada en un punto al frente y balancea el cuerpo hacia delante hasta que se levanten los pies.



PIES A LOS LADOS

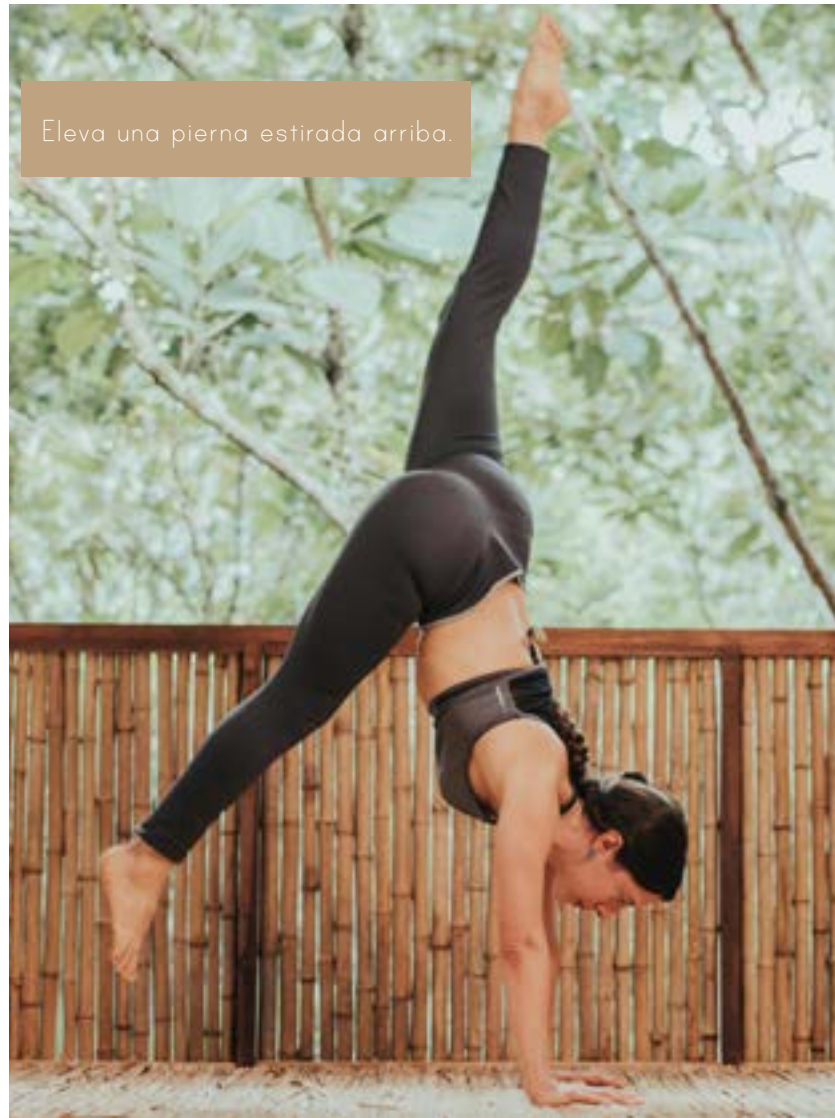
Partiendo desde la postura del cuervo con las rodillas apoyadas en los brazos, estira las piernas desde la rodilla.



401

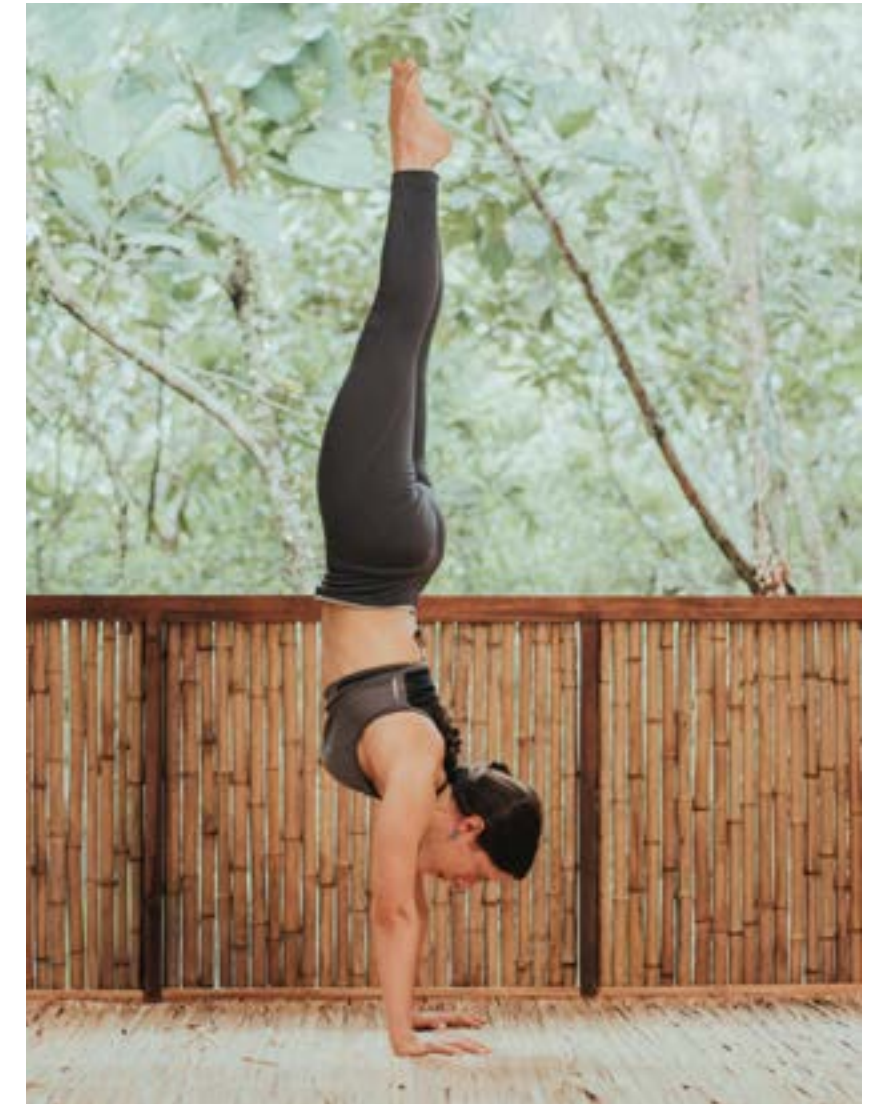
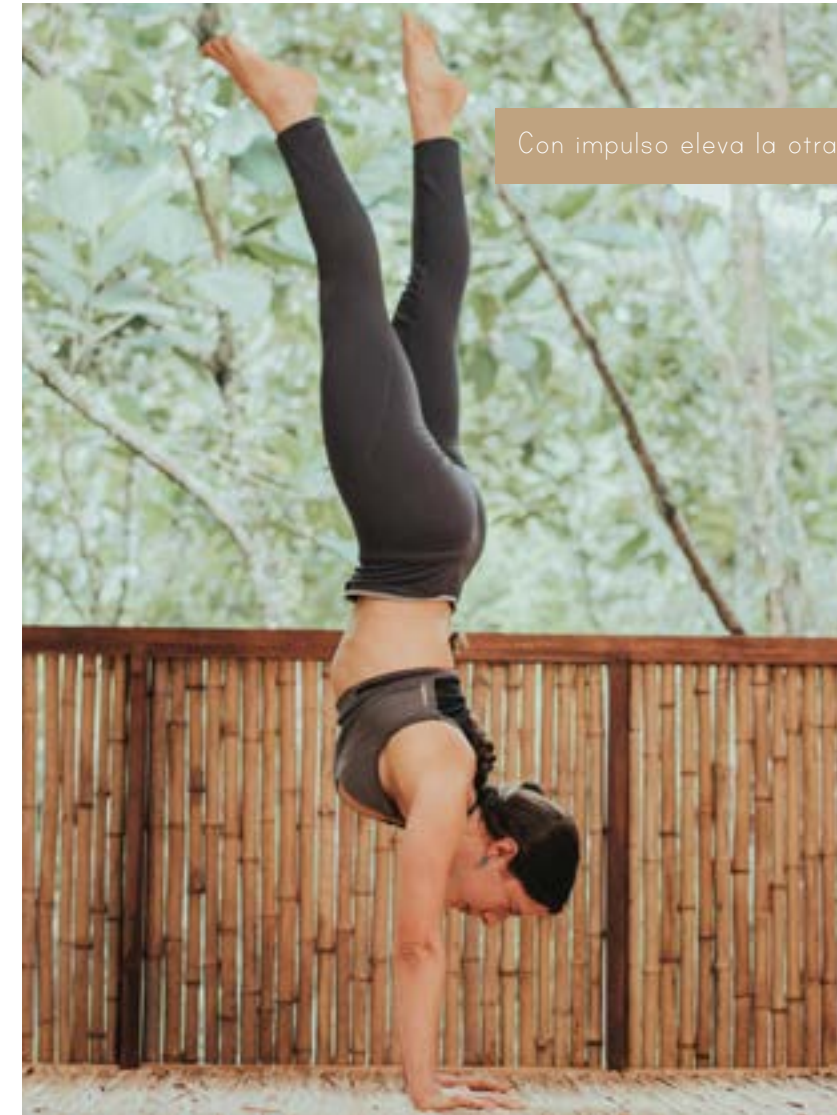
VARIACIONES AVANZADAS

PARO DE MANOS



402

VARIACIONES AVANZADAS



403

VARIACIONES AVANZADAS

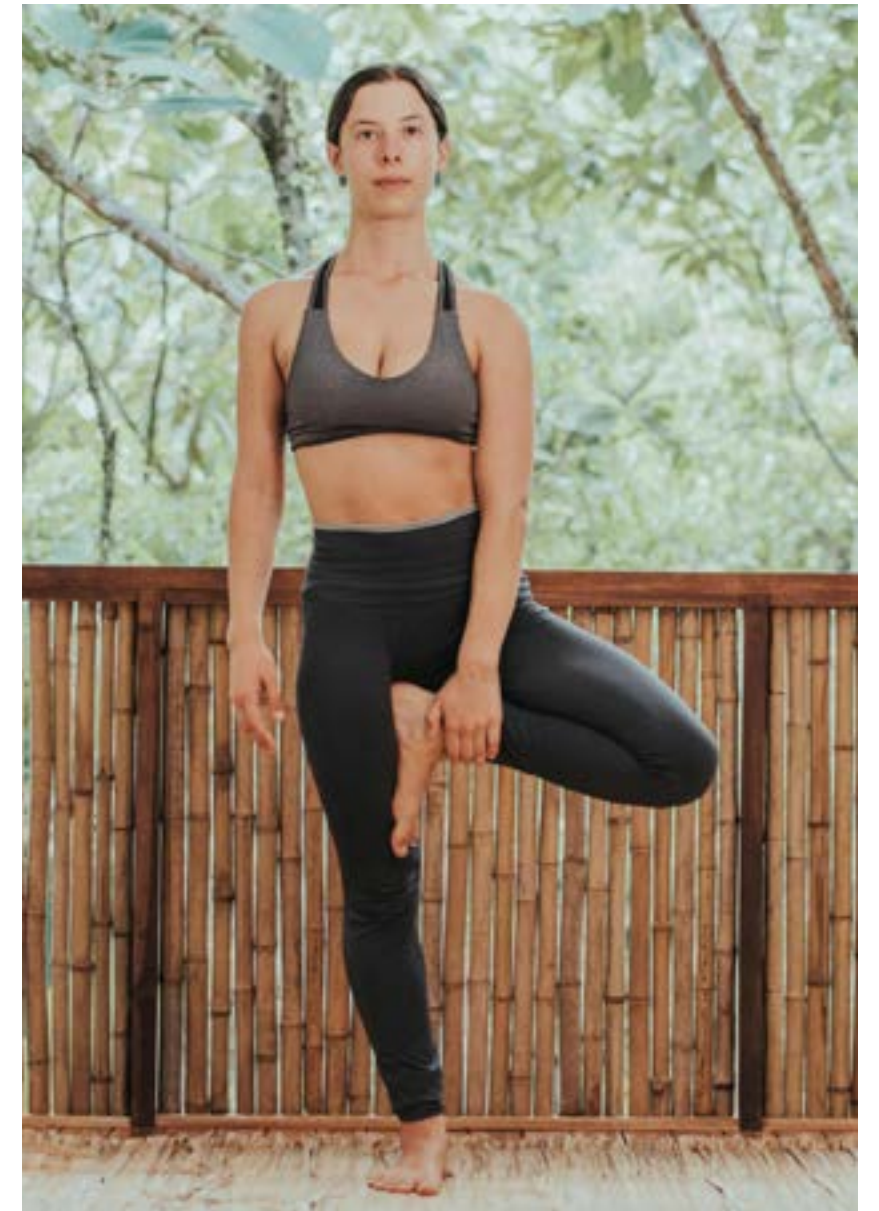
VARIACIÓN AVANZADA
DE PARO DE MANOS



POSTURAS EQUILIBRIO DE PIE

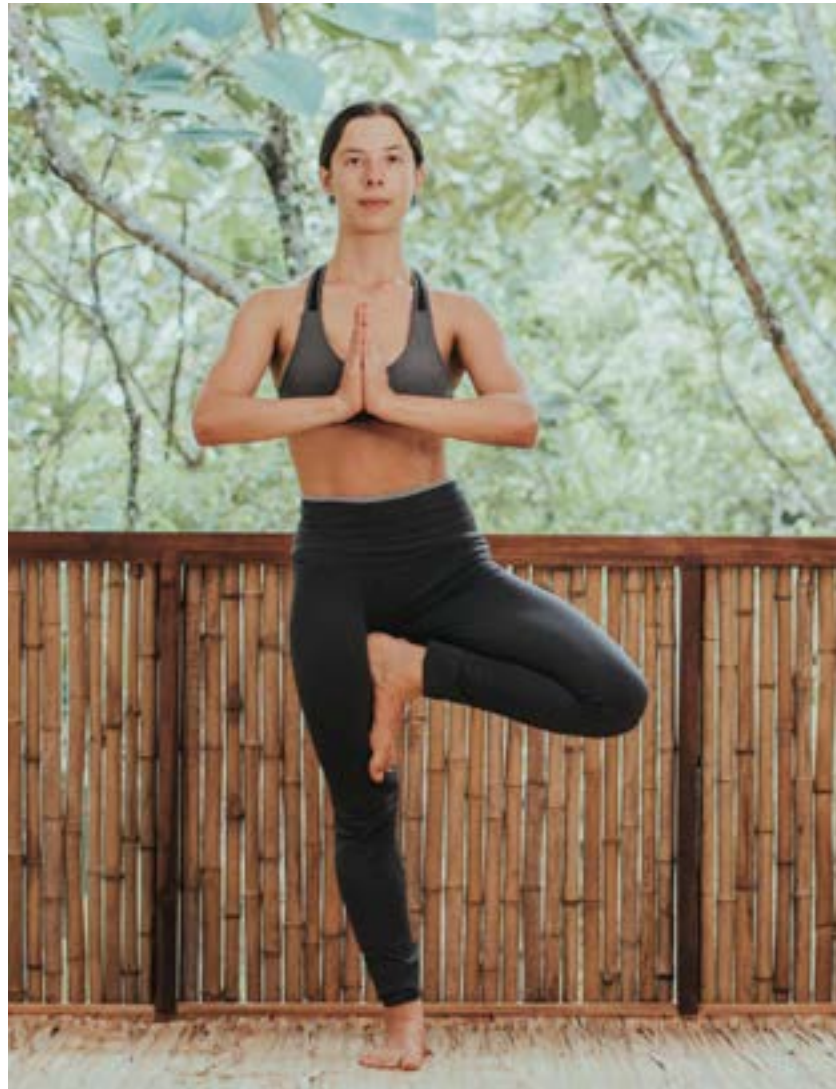
ÁRBOL

Párate. Lleva el peso del cuerpo al pie derecho y apoya el pie izquierdo en la parte interior del muslo contrario.

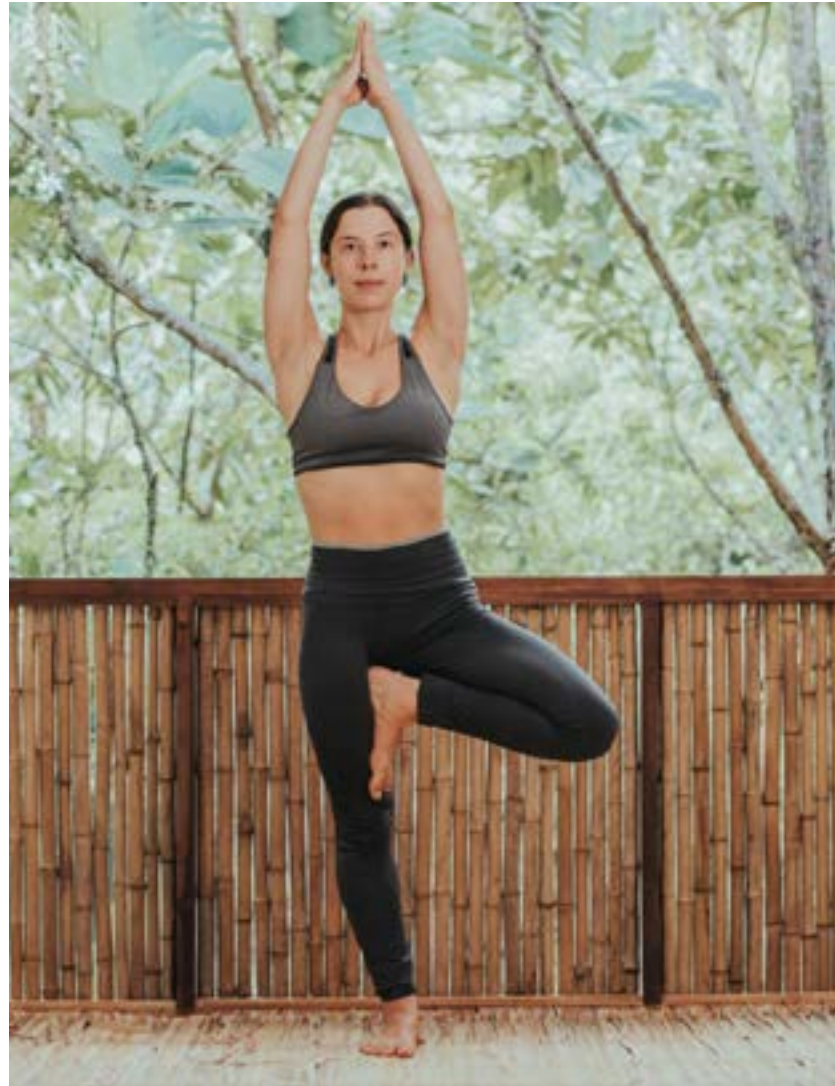


POSTURAS EQUILIBRIO DE PIE

Luego lleva las manos frente al pecho en postura de oración.



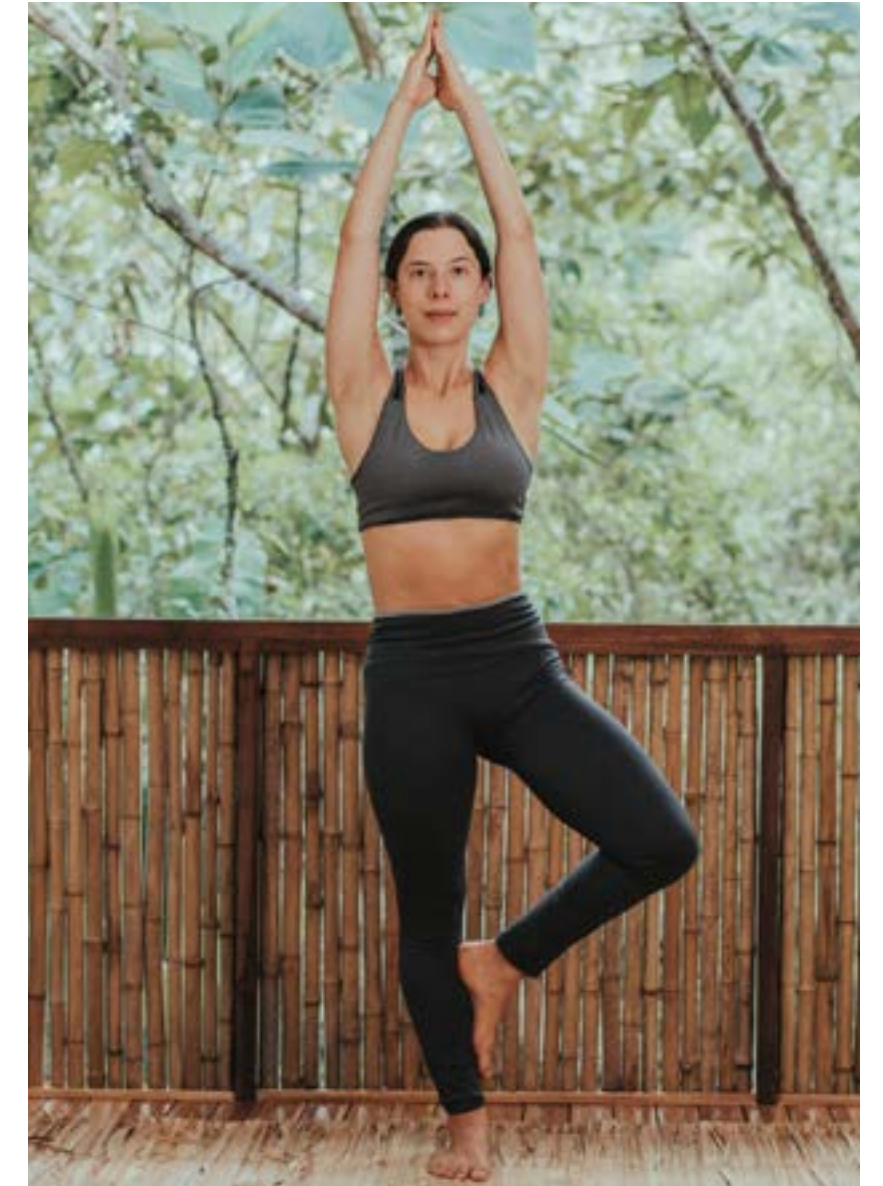
Inhalando estira los brazos arriba en postura de oración. Brazos pegados a las orejas.



406

ADAPTACIONES MÁS FÁCILES

Puedes poner tu pie en el tobillo con los dedos de los pies en el suelo o poner el pie en la pantorrilla.



407

ÁRBOL EN SILLA



Párate. Lleva el peso del cuerpo al pie derecho y apoyando los dedos del pie izquierdo en el suelo empuja el pie contra el otro.

Luego lleva las manos frente al pecho en posición de oración.

También puedes apoyar el pie sobre la pantorrilla.



ÁRBOL EN EMBARAZO



ÁRBOL EN EMBARAZO

Pon los pies a medio paso hacia delante de la pared. Mira a un punto fijo al frente.

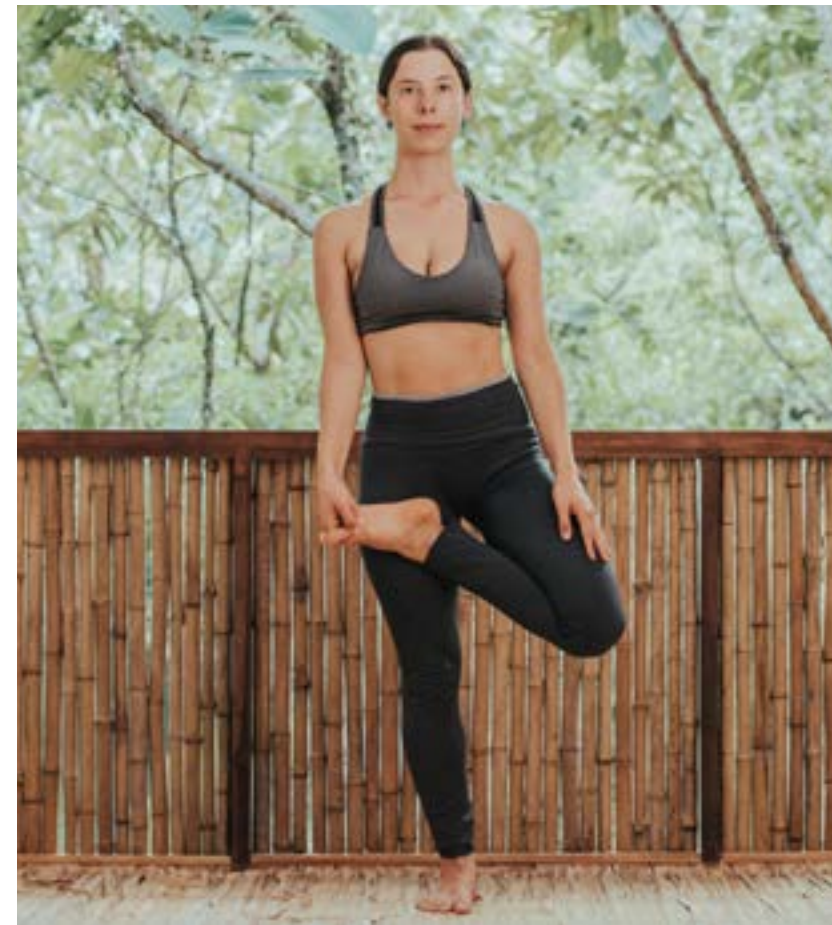


Relaja. Columna contra la pared. Columna, sacro y hombros contra la pared. Manos sobre el bebé.

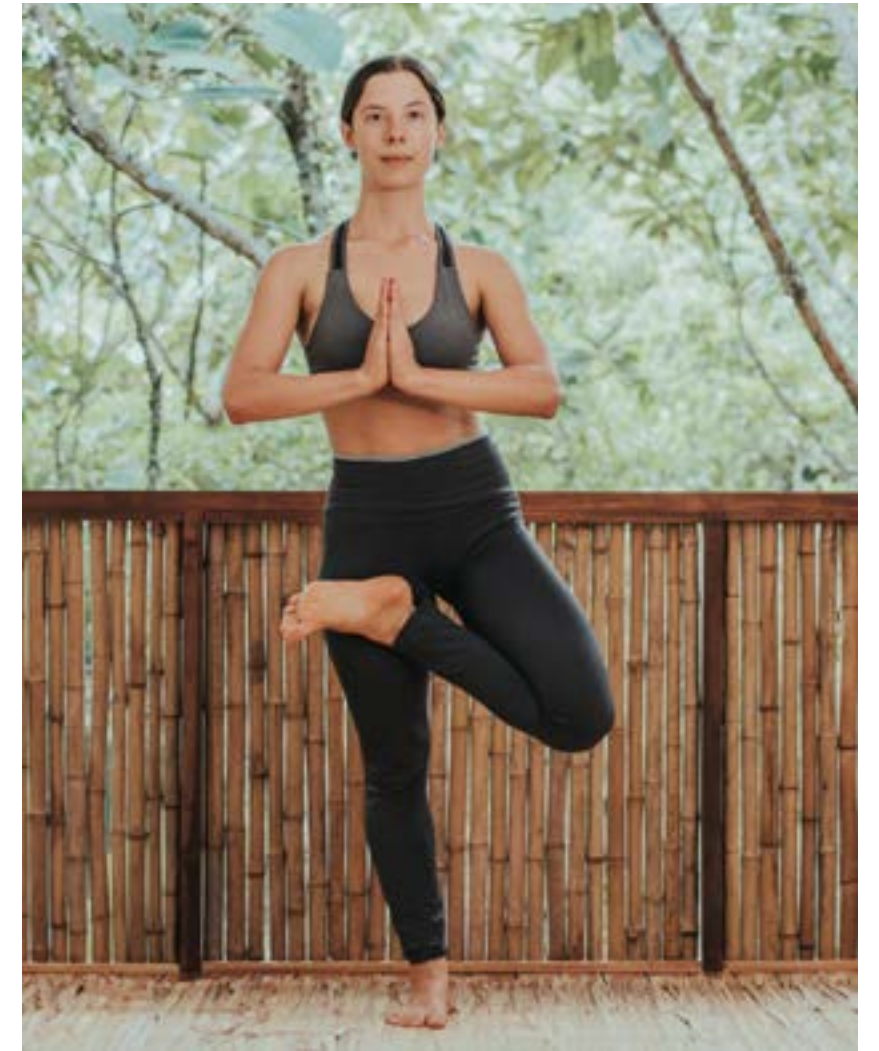
POSTURAS EQUILIBRIO DE PIE

ÁRBOL EN MEDIO LOTO

Párate sobre tu pie derecho llevando todo el peso a este. Dobla tu pierna izquierda en medio loto apoyando tu pie izquierdo sobre el muslo contrario.



Inhala y exhalando lleva las manos en postura de oración frente al pecho.



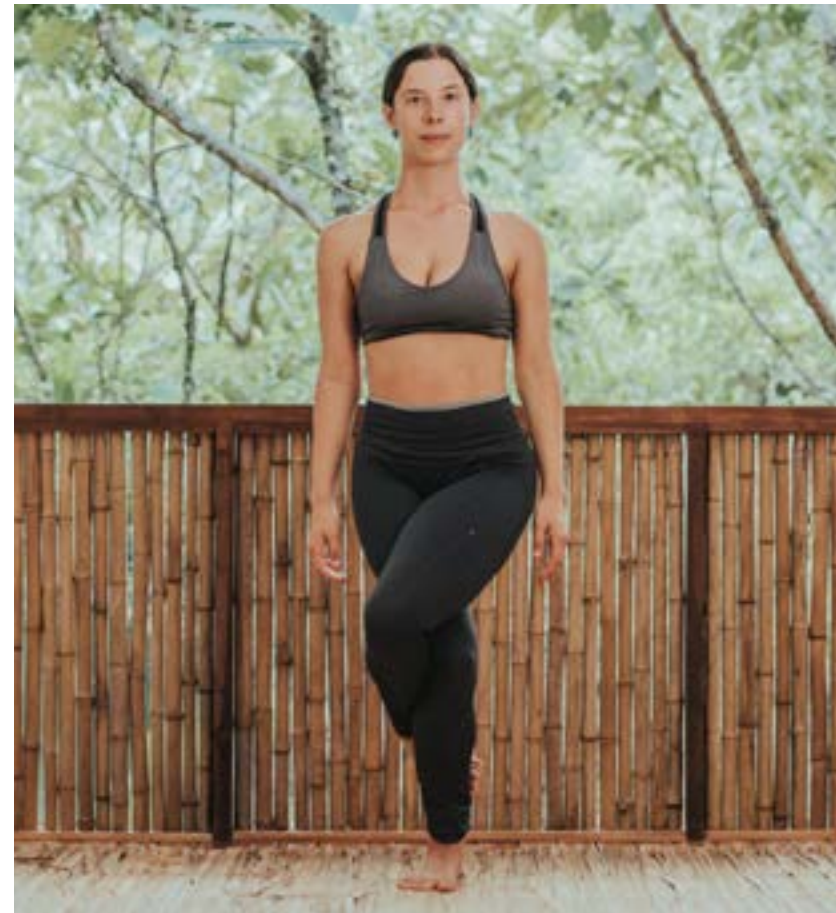
POSTURAS EQUILIBRIO DE PIE

Inhalando estira los brazos arriba en postura de oración. Repite con pierna izquierda.



EL AGUILA

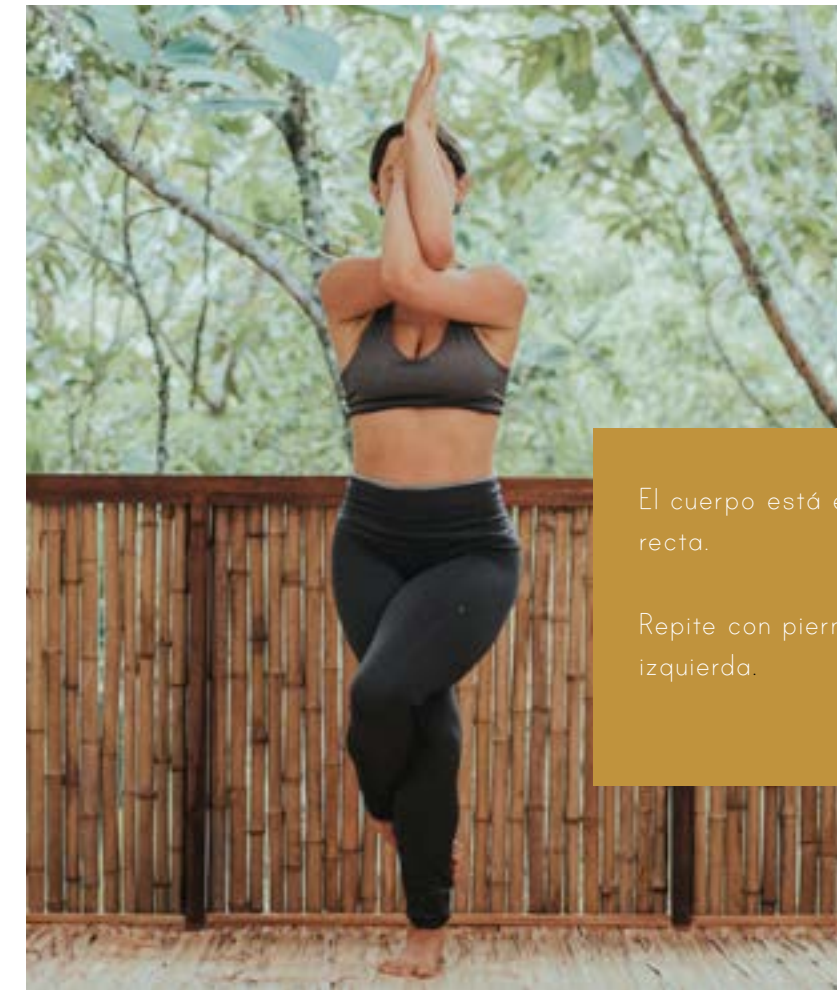
De pie ponte en equilibrio sobre la pierna derecha. Cruza la pierna izquierda por delante de la derecha y engancha el pie detrás de la pantorrilla derecha.



412

POSTURAS EQUILIBRIO DE PIE

Inhalando eleva el brazo derecho en línea con el hombro y dobla el codo hacia arriba a 90° frente al rostro, pasa el brazo izquierdo por delante del derecho entrelazandolos. Mantén las palmas extendidas y juntas.



El cuerpo está en línea recta.

Repite con pierna izquierda.

POSTURA DE PUNTILLAS *PADANDGUSHTASANA*

Arrodíllate con las nalgas apoyadas en los talones. Dobla el pie izquierdo en medio loto apoyándolo sobre el muslo derecho.



413

POSTURAS EQUILIBRIO DE PIE

Apoya los dedos de las manos en el suelo y lentamente lleva el peso sobre los dedos del pie derecho.



Junta las manos en postura de oración frente al pecho manteniendo el equilibrio.

Espalda y cuello permanecen rectos.

Repite con pierna izquierda.

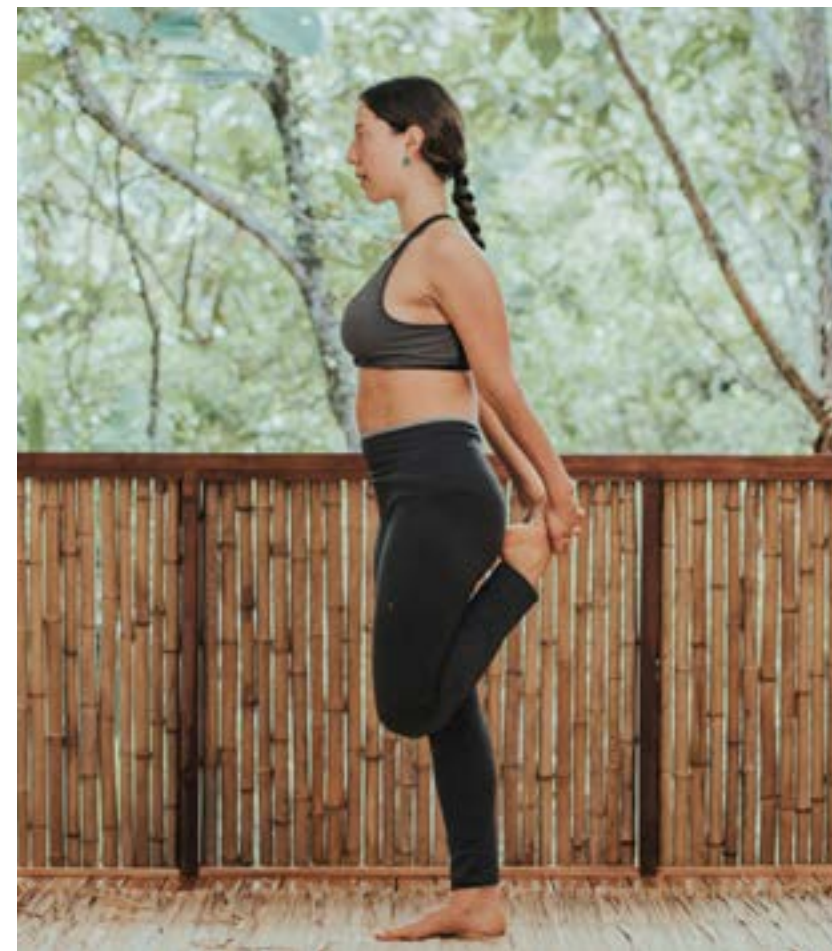


414

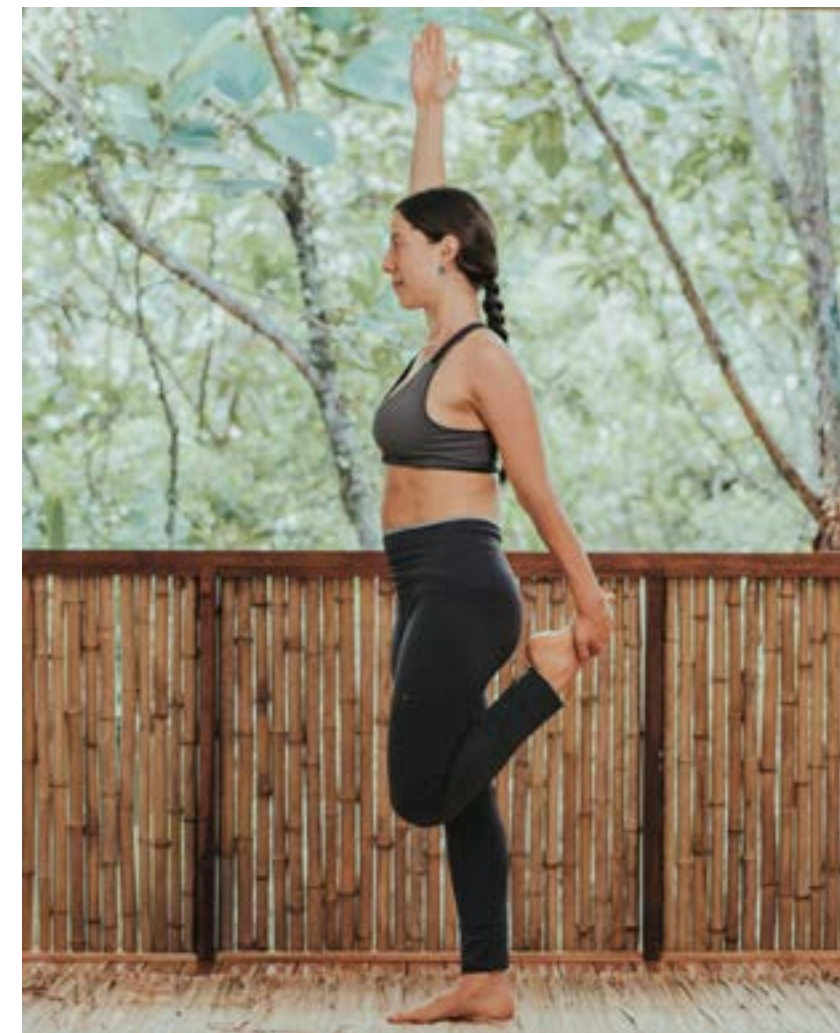
POSTURAS EQUILIBRIO DE PIE

NATARAJASANA

De pie sobre tu pierna derecha con el cuerpo recto y mirando al frente, dobla tu rodilla izquierda tomándote por el tobillo con la mano izquierda.



Inhala y eleva tu brazo derecho hacia arriba pegado a la oreja. Mantén la mirada al frente en un punto fijo. El cuerpo está en línea recta



415

POSTURAS EQUILIBRIO DE PIE



Exhalando pateas hacia atrás con tu pie derecho alejándolo de tu nalga. Tu pecho permanece abierto, inclinándote ligeramente hacia delante.

11. PADAHASTASANA FLEXIÓN DELANTE DEL PIE





Tiene los mismos beneficios de la postura de la cabeza a las rodillas más los de las posturas invertidas. Se le considera como la postura de la eterna juventud.

Al tener los pies en la tierra (enraizándonos) y la cabeza hacia abajo (oxigenando el cerebro y conectándonos con nuestros centros superiores), nos ayuda a superar la dualidad.



La sangre y el prana se dirigen hacia las piernas, la cabeza (*sahasrara chakra*) y a la base de la columna vertebral.

Es una postura que permite que el cuerpo aproveche la fuerza de la gravedad.

Si la cabeza y el cuello se mantienen relajados, su peso ayudará al cuerpo a estirarse un poco más, siempre que las rodillas no se flexionen, el peso del cuerpo esté bien distribuido en los pies y las caderas se eleven hacia arriba.

AYURVEDA

Vata ↓ pitta ↓ kapha ↓
 Prana ↑ tejas ↑ ojas ↑
 Sattva ↑ rajas ↓ tamas ↓ ↓
 Agni ↑
 Ama ↓



BENEFICIOS

FISIOLÓGICOS

Esta postura proporciona un estiramiento completo a la parte posterior del cuerpo, desde el cuero cabelludo hasta los talones.

Estira la columna y todos los músculos de la parte posterior del cuerpo. Esto puede darnos un poco de crecimiento extra.

Vigoriza todo el sistema nervioso.

Se movilizan las articulaciones mejorando su funcionamiento.

Estira los músculos traseros de las piernas rectificando el acortamiento de éstas causado por fracturas y accidentes. Corrige también las piernas disparejas.

Reduce tams (cansancio, toxinas, etc.) en las piernas, aliviando problemas como retención de líquido.

Alivia dolores de la espalda baja y ciática.

Dirige sangre y prana a la cabeza teniendo muchos de los efectos de la parada en la cabeza.

Cuando relajamos el cuello, estira las vértebras cervicales haciendo una contrapostura del paro de cabeza que las contrae.

ESTÉTICOS

En yoga se dice que *padahastasana* es la postura de la eterna juventud.

“La espina dorsal se alarga y flexibiliza. El tejido adiposo del abdomen desaparece. Esta ásana es muy apropiada para las mujeres que desean reducir el exceso de grasa y conseguir una figura agraciada”. Swami Vishnudevananda.

Tonifica los músculos de las piernas. Mejora la celulitis.



PRÁNICOS Y MENTALES

Elimina *tamas* (pereza y depresión) y nos hace sentir con energía.

Estimula el *apana vayu* (la energía que se dirige hacia abajo).

Al llevar sangre al cerebro mejora las capacidades intelectuales.

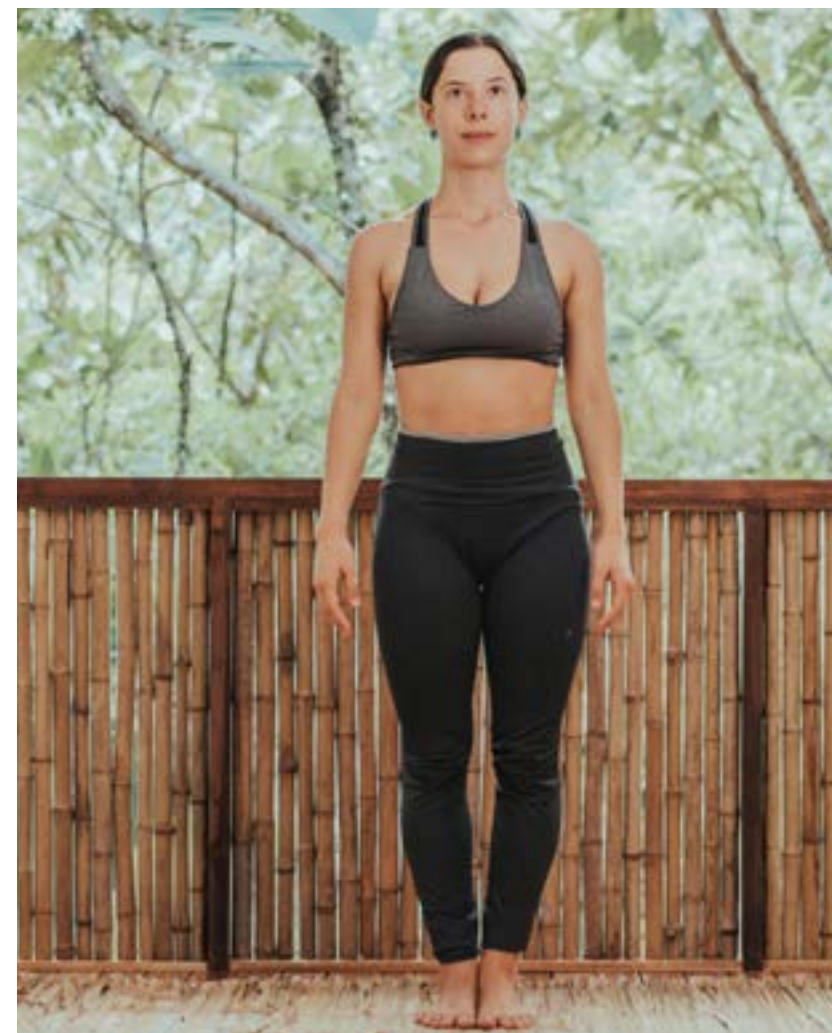
ESPIRITUALES

Desarrolla la actitud de entrega basada en la confianza y la humildad.

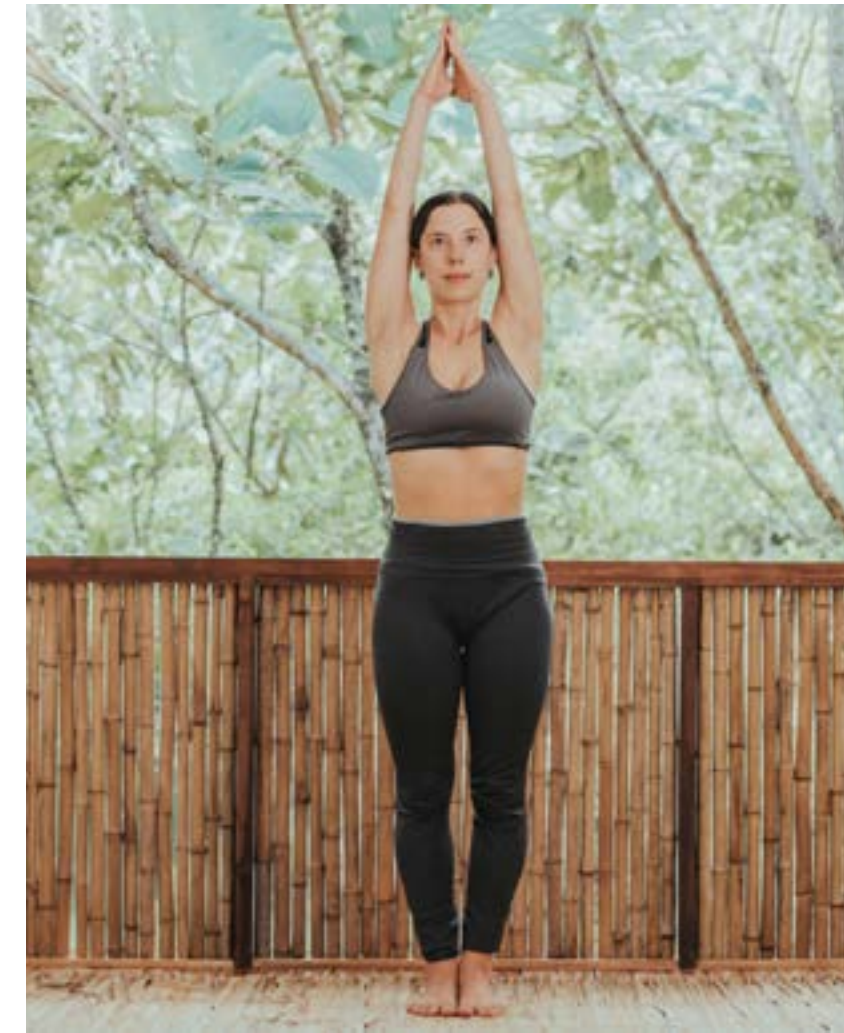
Se estira y se purifica el *sushumna nadi* (meridiano principal del cuerpo) induciendo a la meditación.

CÓMO ARMAR PADAHASTASANA

Junta las piernas, pies juntos y centra el peso del cuerpo en las plantas de los pies.



Inhala estira los brazos pegados a las orejas y crece hacia arriba estirando toda la columna vertebral hacia arriba. También puedes arquear hacia atrás como en el Saludo al Sol.



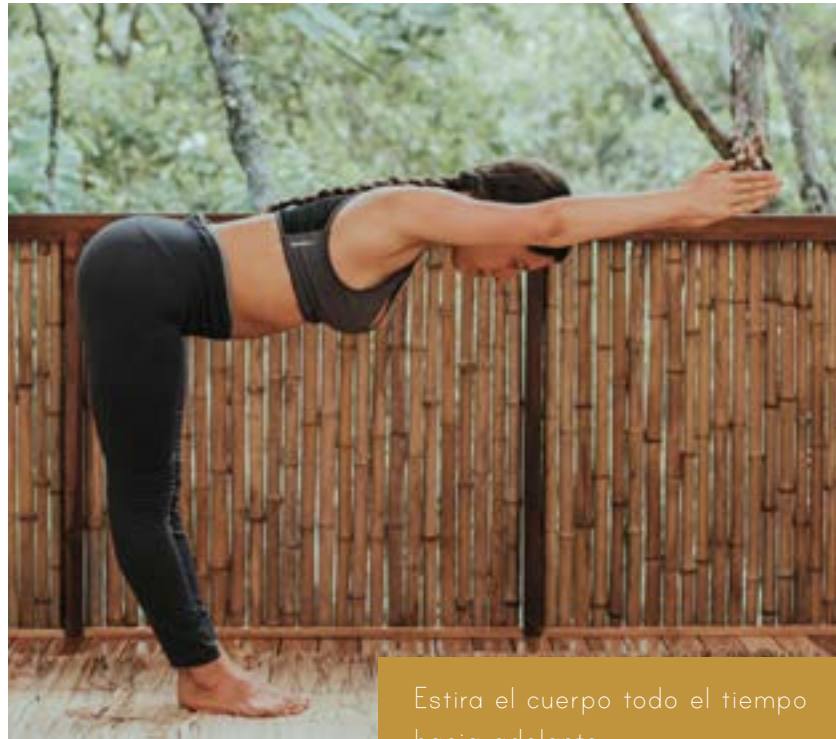
CONTRAINDICACIONES

Embarazadas deben hacer una variante con las piernas separadas

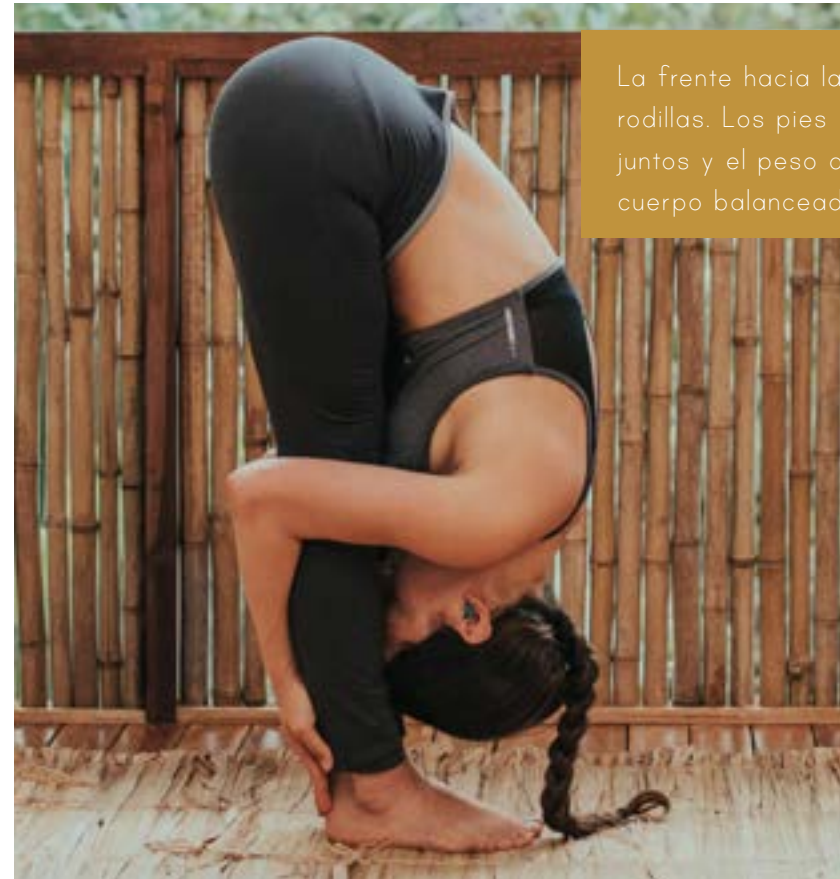


CÓMO ARMAR PADAHASTASANA

Exhala y estira el cuerpo hacia adelante desde la cadera y abajo. Mantén las rodillas estiradas.



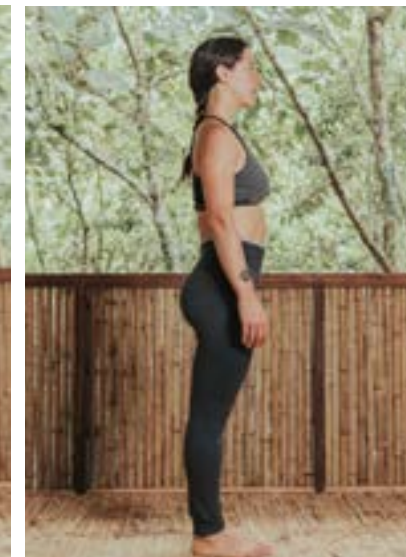
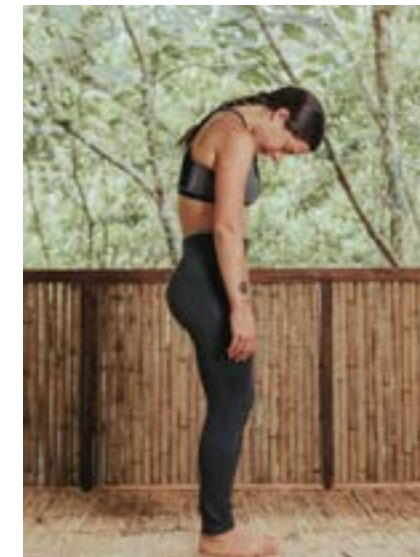
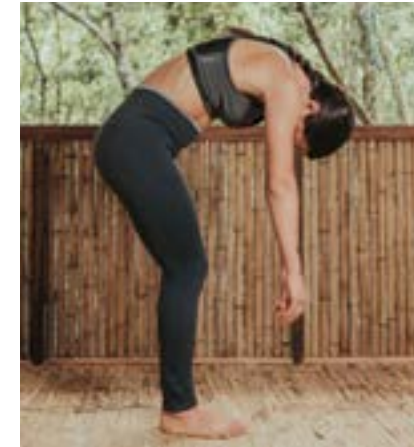
Cógete de los tobillos, la parte trasera de las piernas o de los dedos gordos de los pies. Donde quedes cómodo. Y lleva la frente hacia las rodillas. Siente las caderas estirando hacia arriba (no hacía atrás), asegúrate de que el peso del cuerpo esté centrado en las plantas de los pies (no hacía los talones) y de que las rodillas estén estiradas.



CÓMO DESHACER LA POSTURA

PRINCIPIANTES:

Inhala y desenrolla lentamente el cuerpo hacia arriba subiendo por último la cabeza.



INTERMEDIOS Y AVANZADOS

Inhala y estira el cuerpo hacia adelante y arriba.



CÓMO DESHACER LA POSTURA

Puedes arquear hacia atrás. Exhala y lleva los brazos estirados hacia abajo.



O puedes hacer la contrapostura llevando las manos a la parte baja de la espalda y abriendo el pecho.

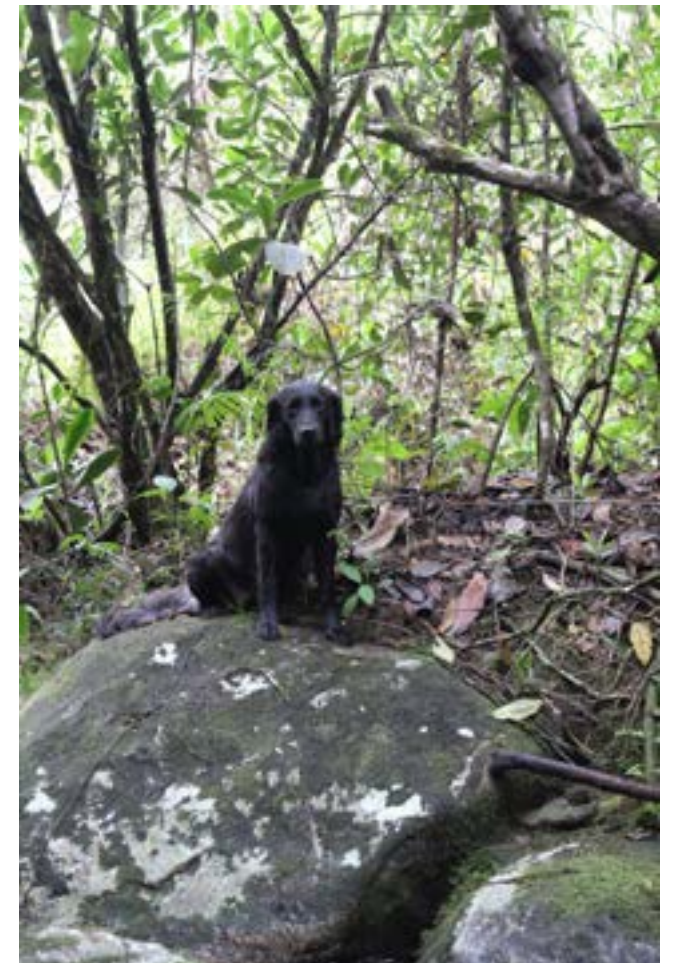


PARA LOS PROFESORES

Asegúrate de que los estudiantes tengan los pies juntos, las rodillas estiradas y el peso del cuerpo balanceado en los pies (no hacia los talones).

Recuérdales a los alumnos que la cadera debe ir hacia arriba y no hacia atrás.

Asegúrate de que la frente valla hacia las rodillas y de que las manos estén conectadas con alguna parte de las piernas o pies para mantener la energía dentro del cuerpo.



VARIACIONES PARA LAS MANOS

Estando en *Padahastasana*: toma tus codos por detrás de las pantorrillas.



Lleva la palma de tus manos por debajo de la parte delantera de los dedos de los pies.



Toma con los dedos de tus manos los dedos gordos de los pies en *Chin mudra*. Esta es la postura clásica.



Debes cogerte de alguna parte del cuerpo para mantener la energía circulando en el cuerpo.

FLEXIÓN HACIA ADELANTE EN SILLA

Siéntate. Inhala, eleva los brazos hacia arriba y exhala estirando el cuerpo hacia adelante y abajo.

Mantén las rodillas juntas y pon la frente sobre las rodillas. Las manos pueden descansar sobre los pies.

Respira conscientemente en esta postura. Luego inhala y estira los brazos hacia adelante y hacia atrás abriendo el pecho. Exhala y baja los brazos.

Luego has la contrapostura abriendo el pecho y relaja.

También puedes hacer la postura de pie separando un poco los pies para mantener el equilibrio y también puedes doblar las rodillas ligeramente.



FLEXIÓN EN EMBARAZO



VARIACIONES AVANZADAS



VARIACIONES AVANZADAS



12. TRIKONÁSANA EL TRIÁNGULO



TRIKONÁSANA EL TRIÁNGULO

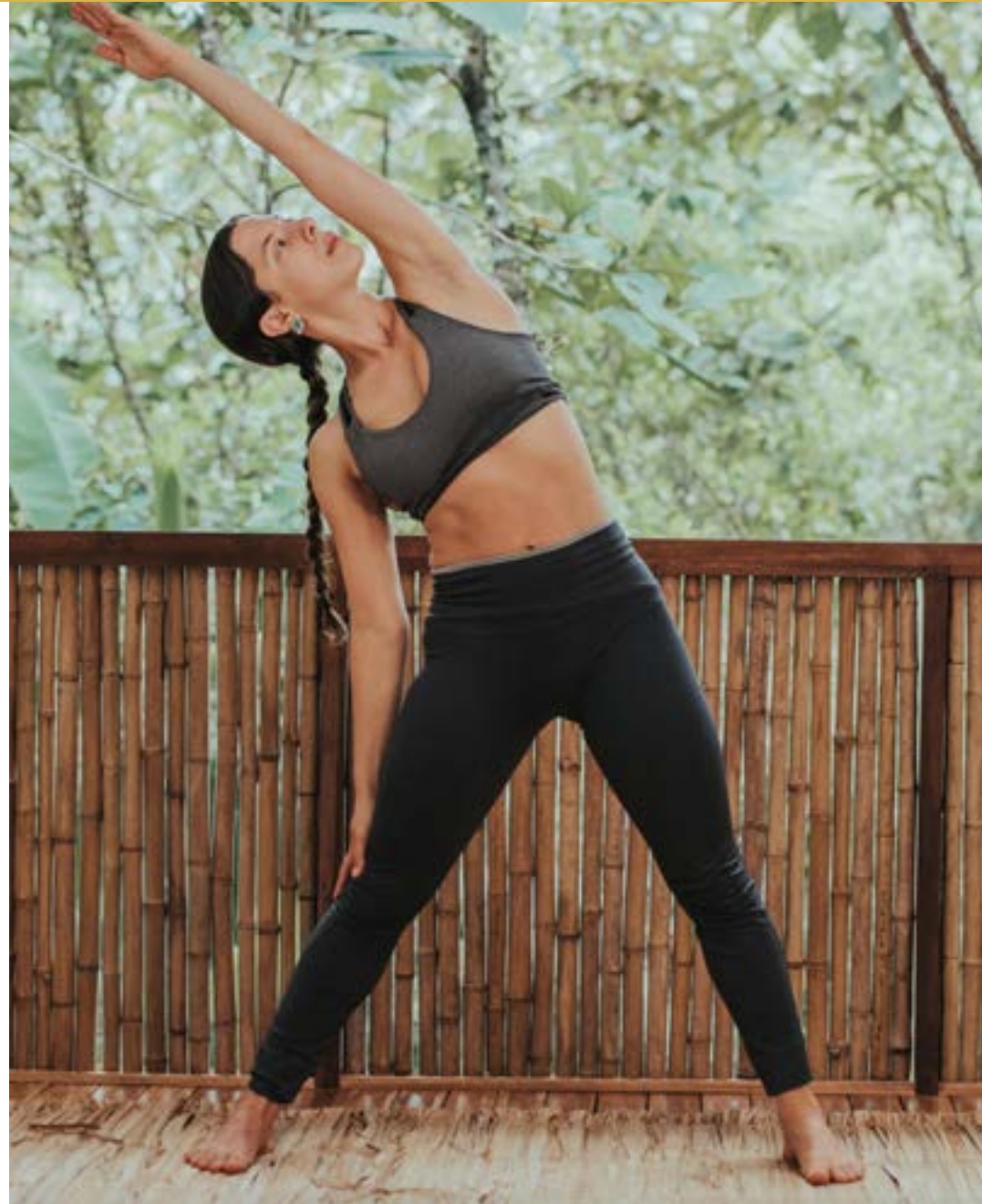
En el arte Hindú el triángulo es un símbolo potente de los principios de la divinidad, y se encuentra frecuentemente en los yantras y mandalas que se usan para meditar. Apuntando hacia abajo representa a Shakti, el principio femenino dinámico; apuntando hacia arriba ressemble a Siva, la fuerza masculina pasiva.

Esta es la última ásana de la serie. Provee una flexión lateral de la columna, dándole completa flexibilidad y vitalidad a la misma.

Completa y amplifica los efectos de la torsión espinal ayudando a purificar el cuerpo.

Tonifica las piernas.

La sangre y el prana se dirigen al sushumna nadi y a todos los chakras al mismo tiempo.



AYURVEDA

Vata ↓ pitta ↓ kapha ↓
Prana ↑ tejas ↑ ojas ↑
Sattva ↑ rajas ↓ tamas ↓↓
Agni ↑
Ama ↓



BENEFICIOS

FISIOLÓGICOS

ESTÉTICOS

Mejora la flexibilidad de las caderas, de la columna vertebral y de las piernas.

Se da un estiramiento lateral a la columna por ambos lados y se estiran los músculos. Esto mantiene la columna elástica.

Corrige acortamiento de piernas causado por fracturas en las caderas, en el fémur, tibia y peroné.

Vigoriza la circulación en general.

Esta ásana tonifica los nervios que salen de la columna vertebral y a los órganos intestinales, por lo tanto, estimula el peristaltismo y evita el estreñimiento, aumentando el apetito y mejorando la digestión.

El pecho se relaja, expande y "abre".

Alivia dolores en la espalda baja.

Se masajean y se regulan los pulmones, el hígado y el bazo estimulando su secreción.

Reduce la grasa de las caderas y del abdomen.

Al regular el hígado y los órganos de desintoxicación tiene un efecto muy positivo en la piel mejorando el acné.



PRÁNICOS Y MENTALES

Con esta ásana se siente el cuerpo más liviano y ayuda a mejorar las otras ásanas.

Hace la “luna” estable. Calma la mente y hace más fácil el control de las emociones. Armoniza.

Cura y previene la depresión.

Clarifica el habla.

Estabiliza la energí y da el empuje final al proceso de purificación de nadis que se empieza con las otras ásanas.

Estimula el flujo de prana a los meridianos del bazo, el hígado, el intestino grueso, la vesícula, el intestino delgado y el corazón.

ESPIRITUALES

Al activar el *sushumna nadi* nos hacemos conscientes de nuestra naturaleza divina (otra manera de decir que ayuda a despertar la *Kundalini*).



SWAMI
SIVANANDA

Trikonasana tonifica los nervios espinales y los órganos abdominales, aumenta el peristaltismo intestinal y el apetito.

Alivia el estreñimiento.

El cuerpo se vuelve más liviano.

Quienes sufren de acortamiento de las piernas, se beneficiarán de esta ásana.

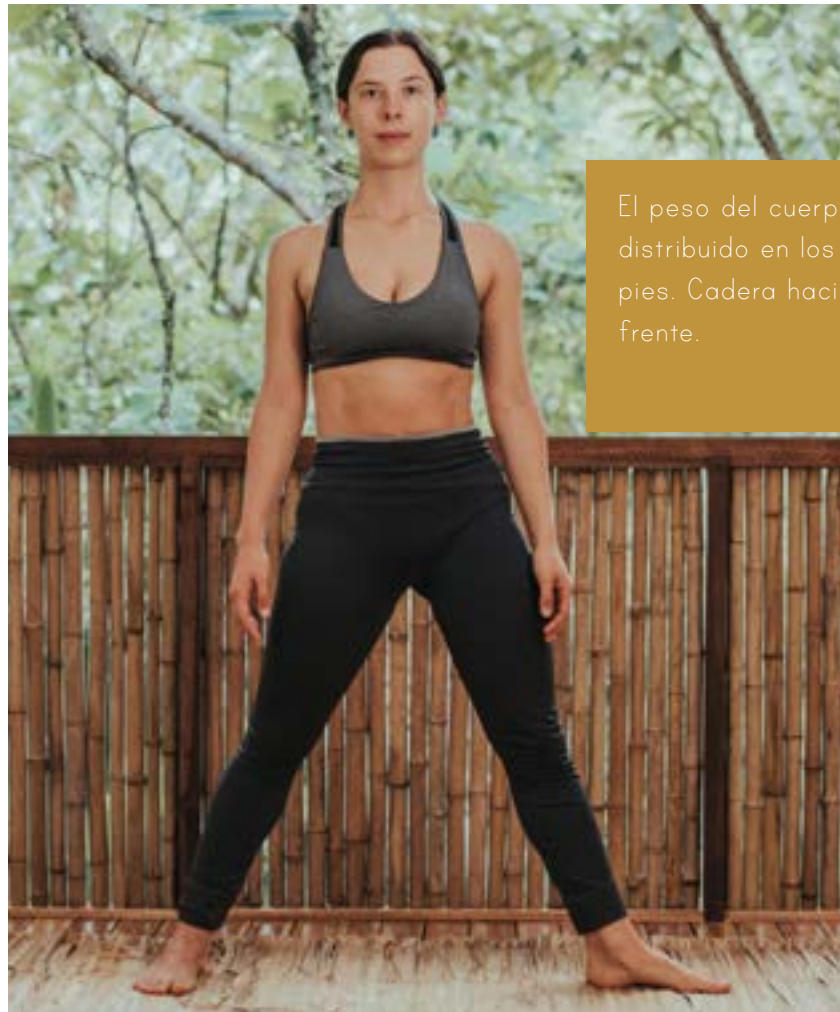
Los músculos del tronco se contraen, se relajan y se estiran. Este movimiento mantiene la columna vertebral muy flexible.

Para un yogui la columna vertebral, o *meru danda*, es muy importante ya que está conectada con la médula espinal y el sistema nervioso simpático.

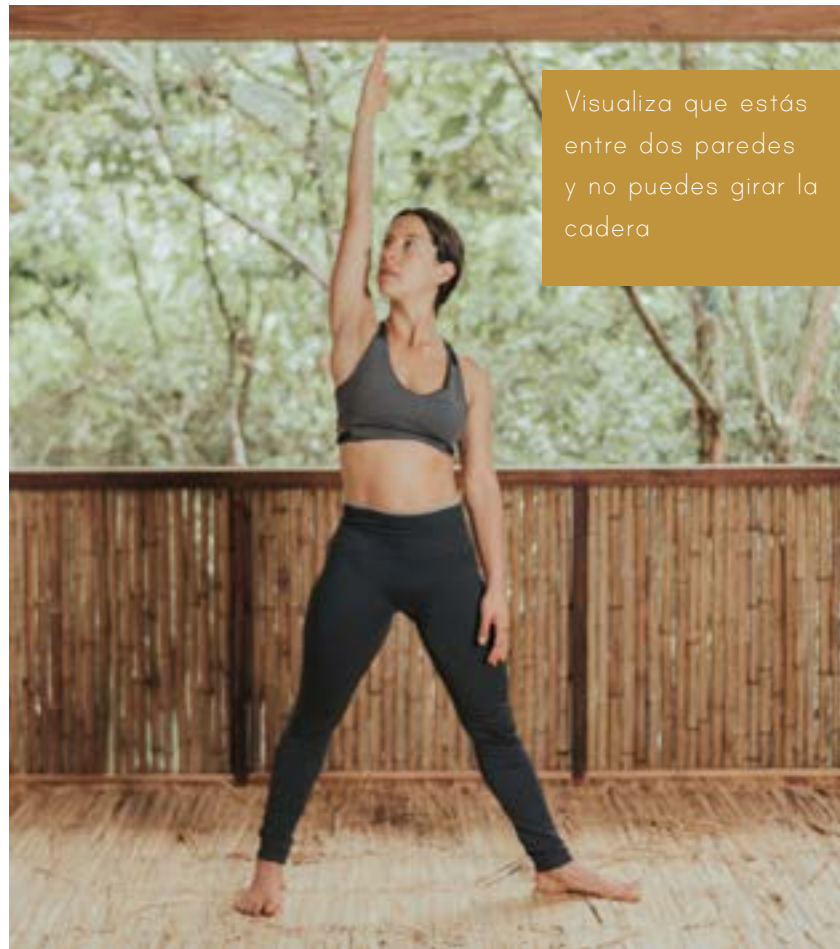
La práctica de trikonasana mantiene la columna vertebral en un estado saludable y tonifica completamente los nervios espinales.

CÓMO ARMAR TRIKONÁSANA

Separa las piernas un poco más que la distancia que hay entre los hombros. Gira el pie izquierdo hacia la izquierda sin girar la cadera. Equilibra el peso del cuerpo entre los dos pies.

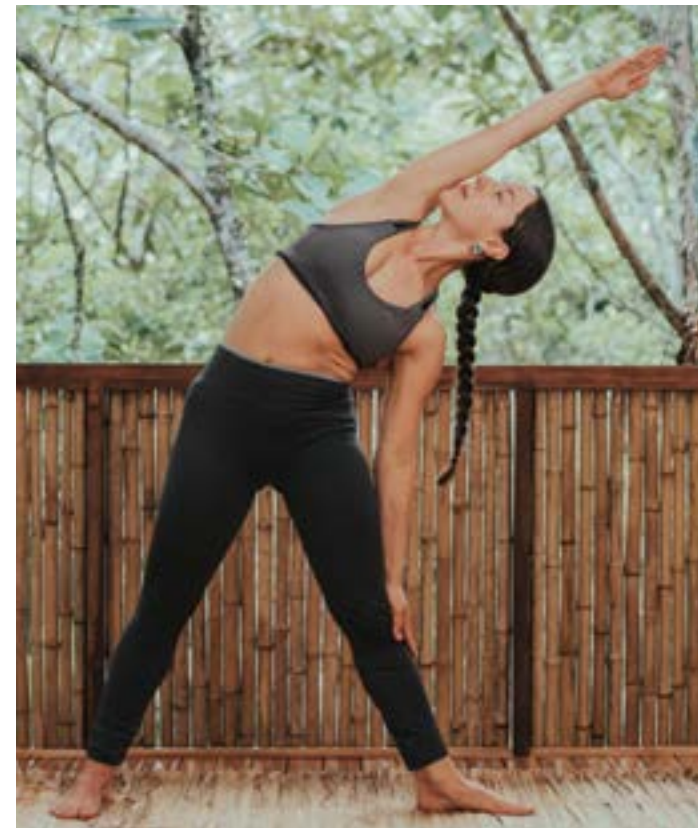


Inhala y eleva el brazo izquierdo hacia arriba pegado de la oreja. Siente que estiras el brazo hacia arriba desde la cintura estirando todo el costado derecho como si el brazo fuera halado desde la cintura.



CÓMO ARMAR TRIKONÁSANA

Reteniendo este estiramiento, exhala, estirando el brazo y todo el costado derecho hacia la izquierda. Desliza el brazo izquierdo hacia abajo por la pierna izquierda. No tuerzas el cuerpo. Las caderas deben permanecer paralelas como si estuvieras entre dos paredes. Asegúrate de que los brazos y rodillas estén estirados. El brazo sigue pegado de la oreja. No debe haber peso en el brazo de abajo.



CÓMO DESHACER LA POSTURA

Inhalar elevar el brazo hacia arriba y exhalar hacia abajo. Repetir lo mismo al otro lado.



PARA LOS PROFESORES

Asegúrate de que los alumnos tengan las caderas paralelas.
No giradas.
Cerciórate de que las rodillas y los brazos estén estirados.
El brazo debe estar pegado a la oreja. El peso del cuerpo debe permanecer distribuido entre los dos pies.



VARIACIONES FÁCILES

EL GUERRERO

De pie con los pies separados al doble de ancho de la cadera, inhala elevando los brazos lateralmente a la altura de tus hombros en línea recta. La mirada acompaña el brazo izquierdo. Gira el pie izquierdo hacia afuera y exhalando flexiona la rodilla izquierda a 90°.

La rodilla izquierda y el tobillo están en línea recta



Estando en la postura del guerrero, exhala apoyando tu codo izquierdo sobre tu muslo izquierdo e inhalando estira tu brazo derecho pegado a tu oreja. La mirada va al cielo y el cuerpo forma una línea recta desde el pie hasta la punta de los dedos.



La alineación de los pies para las mujeres es talón con talón y para los hombres, talón con puente.

TRIÁNGULO EN SILLA



Inhala y estira el brazo derecho hacia arriba. Mantenlo pegado a la oreja, estira y flexiona hacia el lado izquierdo. Luego cambia de lado.



TRIÁNGULO EN EMBARAZO



VARIACIONES AVANZADAS



Permaneciendo en la postura del guerrero, inhala y exhalando baja tu mano izquierda apoyándola en el suelo por la parte interna del pie. El brazo permanece completamente estirado. Eleva el brazo derecho en línea recta hacia el cielo acompañándolo con la mirada.



Permaneciendo en la postura del guerrero, inhala y exhalando gira el cuerpo y baja tu mano derecha apoyándola en el suelo por la parte externa del pie. El brazo permanece completamente estirado. Eleva el brazo izquierdo en línea recta hacia el cielo acompañándolo con la mirada.

VARIACIONES AVANZADAS

Inhala y pon el codo derecho en la parte exterior de la rodilla y haz una torsión con las manos en postura de oración.



Permaneciendo en la postura del guerrero inhala juntando los brazos por detrás de la espalda entrelazando las manos y exhalando baja con la espalda recta acercando tu frente al suelo por la parte interna de tu pierna izquierda.

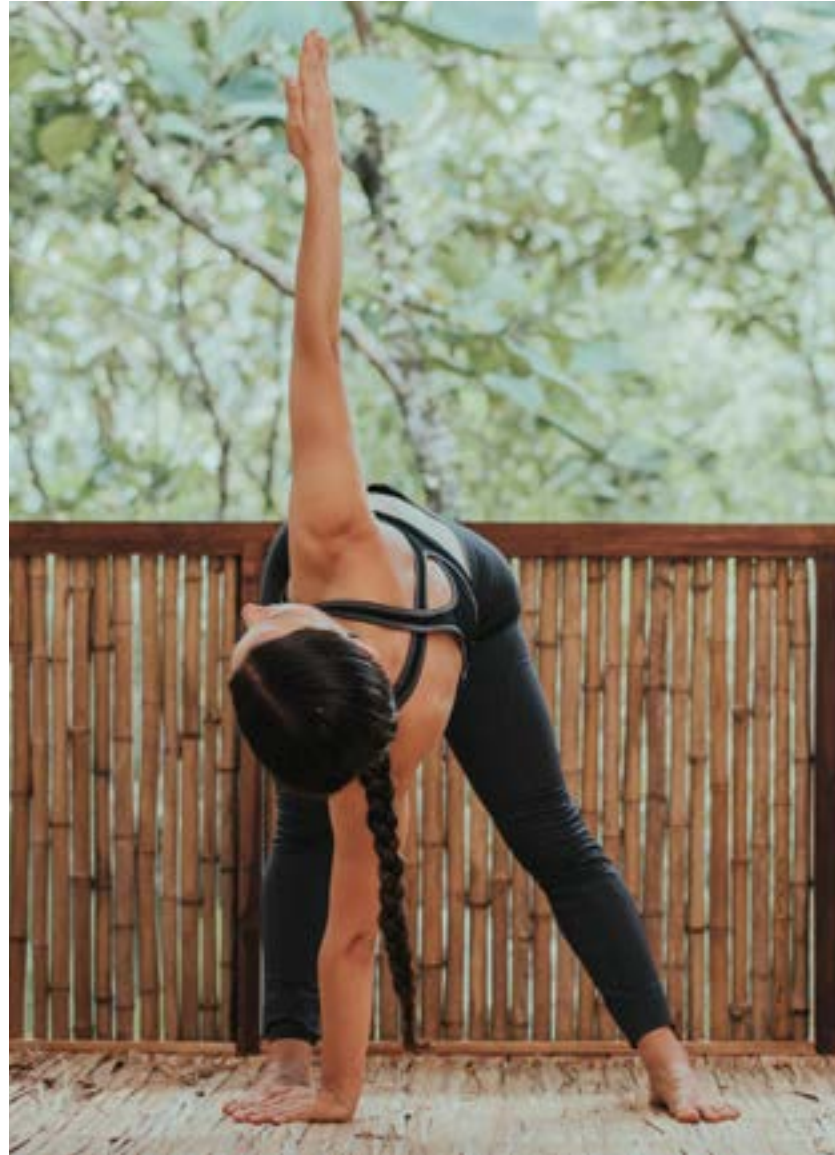


OTRAS VARIACIONES DEL GUERRERO

Inhala, sube arriba y pon las manos en postura de oración detrás de la parte baja de la espalda. Abre el pecho.

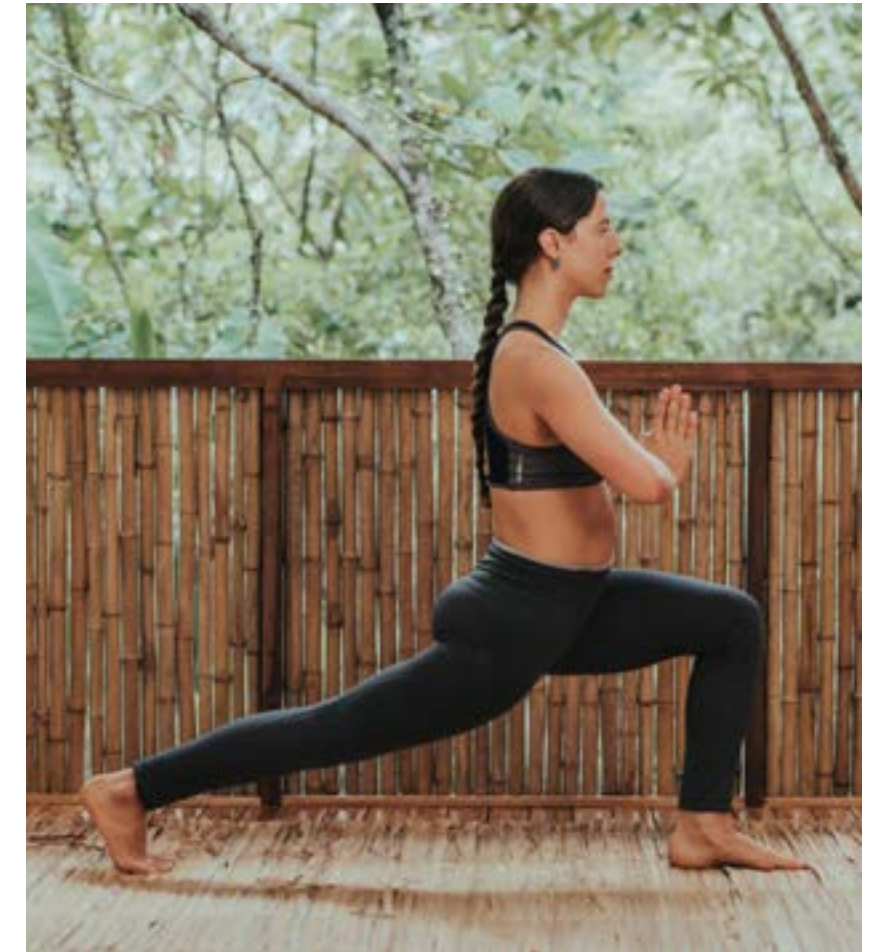


Luego lo mismo al otro lado.



448

OTRAS VARIACIONES DEL GUERRERO



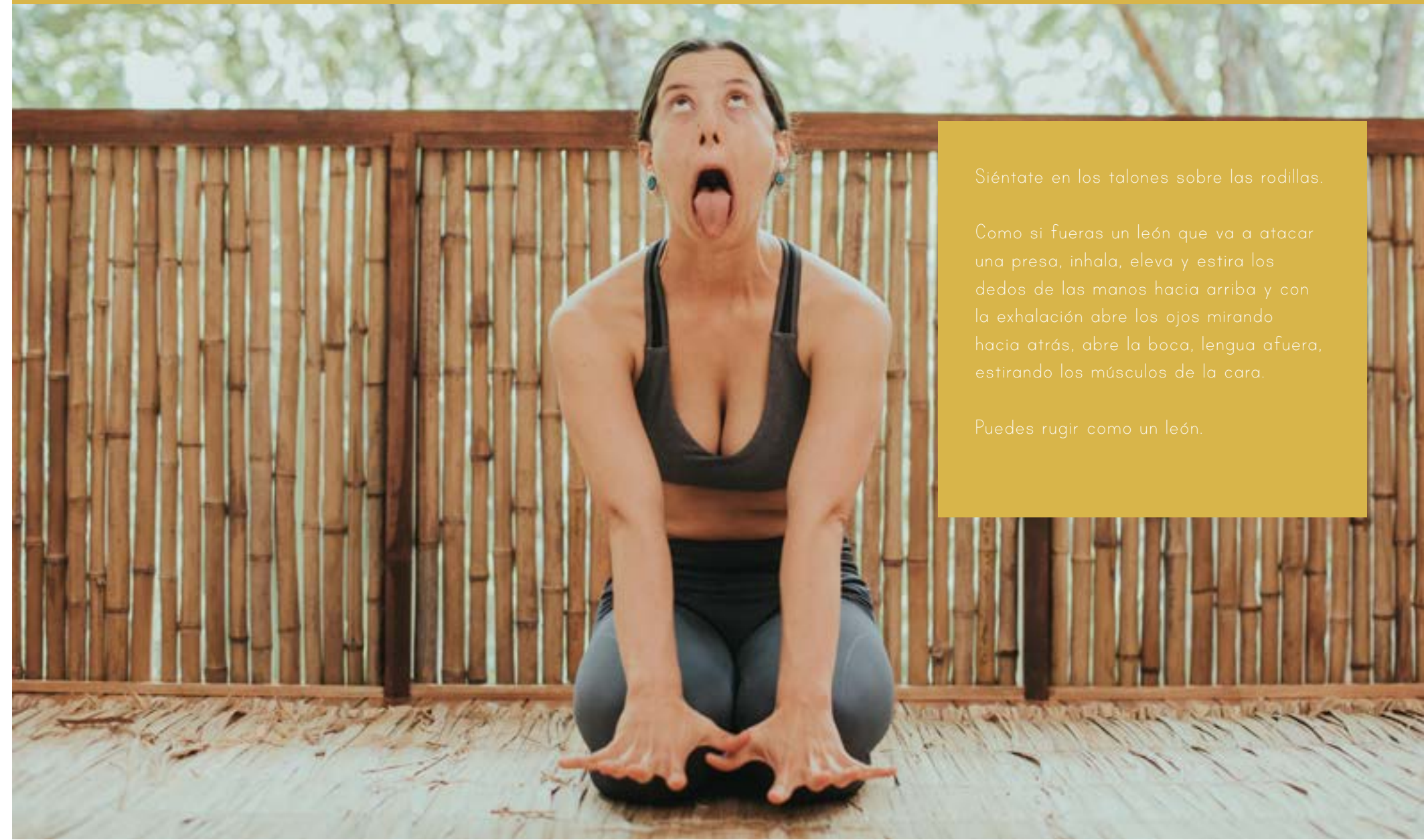
449

OTRAS VARIACIONES DEL GUERRERO



450

EL LEÓN



Siéntate en los talones sobre las rodillas.

Como si fueras un león que va a atacar una presa, inhala, eleva y estira los dedos de las manos hacia arriba y con la exhalación abre los ojos mirando hacia atrás, abre la boca, lengua afuera, estirando los músculos de la cara.

Puedes rugir como un león.

SAVASANA RELAJACIÓN FINAL



BENEFICIOS



FISIOLÓGICOS

Esta es la parte más importante de toda esta práctica porque es en *Savasana* que se producen y se absorben todos los beneficios de esta práctica.

En Savasana se despierta la inteligencia del cuerpo y todos los procesos de sanación, recuperación y restauración. Esta es la medicina más barata y eficiente que tenemos los seres humanos.

MENTALES

Cuando soltamos las tensiones del cuerpo físico estamos liberando también todos los traumas, heridas y creencias negativas y falsas que tenemos en el subconsciente. Es por esto que esta práctica es maravillosa para superar el síndrome post-stress y traumas muy fuertes.

ESPIRITUALES

En la respuesta de relajación se despierta la sabiduría interna, la paz y la alegría propia de nuestra esencia.

Se debe tener en cuenta tres niveles de relajación en *Savasana*:

- Cuerpo físico
- La mente
- Conexión espiritual



RELAJACIÓN FINAL

CUERPO FÍSICO

Para relajar profundamente el cuerpo físico se empieza tensionando y soltando cada parte del cuerpo. Esto ayuda muchísimo a relajarse más profundamente y a soltar cualquier tensión que haya quedado en el cuerpo.

Luego se hace la auto-sugestión. Repite cada instrucción tres veces para que llegue al subconsciente. Se llama auto-sugestión porque es uno mismo relajándose a uno mismo. No es una hipnosis. Se empieza desde los pies hasta la cabeza.

Para profundizar más la relajación se relajan los órganos internos. Como los órganos no responden a las instrucciones voluntarias (como cuando uno ordena al brazo a levantarse), la auto-sugestión es diferente para que sea eficiente.

PRÁCTICA DE SAVASANA

RELAJACIÓN FÍSICA:

Tensión muscular

Esta práctica ayuda a soltar cualquier tensión que haya quedado en el cuerpo y a profundizar mucho más la relajación. Debes tensionar solamente la parte del cuerpo que vas mencionando. El resto del cuerpo debe estar totalmente relajado. Y debes soltar abruptamente la tensión. Entre más tensiones y más abruptamente sueltas la tensión más profundamente será la relajación.



RELAJACIÓN FINAL

Inhala y eleva la pierna derecha dos centímetros del suelo y tensiona solamente la pierna derecha.



Exhala y suelta de una.



Inhala y eleva las caderas. Tensiona las nalgas.



Y suelta



Tensiona el abdomen y relaja.

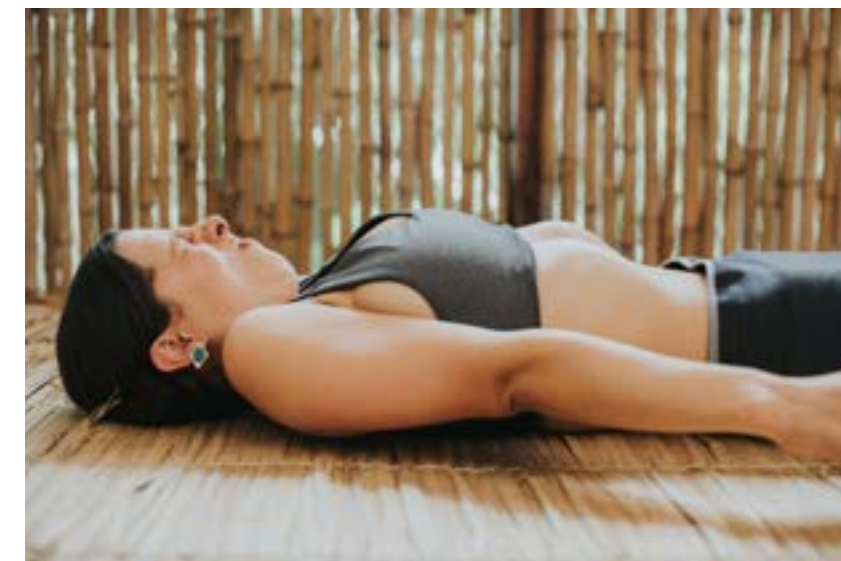
Inhala y eleva el pecho hacia arriba. Tensiona todos los músculos del pecho. Y relaja.

RELAJACIÓN FINAL

Eleva los dos brazos dos centímetros del suelo. Haz puños con las manos y lleva los hombros hacia las orejas.



También puedes tensionar la cara haciéndola como una uva pasa.



Y suelta de una.



Ahora estira los dedos de las manos. Lleva los hombros hacia los pies.



RELAJACIÓN FINAL

Saca la lengua, abre los ojos y mira hacia atrás estirando todos los músculos de la cara.



Y relaja.



Con la próxima exhalación gira la cabeza hacia la derecha.



Inhala hacia el centro y exhala hacia la izquierda.



RELAJACIÓN FINAL

AUTOSUGESTIONES

Yo relajo los pies. Yo relajo los pies. Dedos de los pies, pies y talones están relajados.

Yo relajo los tobillos. Yo relajo los tobillos. Los tobillos están relajados.

Yo relajo las pantorrillas. Yo relajo las pantorrillas. Las pantorrillas están relajadas.

Yo relajo las rodillas. Yo relajo las rodillas. Las rodillas están relajadas.

Yo relajo los muslos. Yo relajo los muslos. Los muslos están completamente relajados.

Yo relajo las caderas. Yo relajo las caderas. Caderas y nalgas están relajadas.

Yo relajo la espalda baja. Yo relajo la espalda baja. La espalda baja está relajada.

Yo relajo la espalda media. Yo relajo la espalda media. La espalda media está relajada.

Yo relajo la espalda alta. Yo relajo la espalda alta. La espalda alta está relajada.

Yo relajo el abdomen. Yo relajo el abdomen. El abdomen está relajado.

Yo relajo el pecho. Yo relajo el pecho. El pecho está relajado.

Yo relajo las manos. Yo relajo las manos. Manos y muñecas están relajadas.

Yo relajo los brazos. Yo relajo los brazos. Brazos y codos están relajados.

Yo relajo los hombros. Yo relajo los hombros. Los hombros están relajados.

Yo relajo cuello y garganta. Yo relajo cuello y garganta. Cuello y garganta están relajados.

Yo relajo la cara. Yo relajo todos los músculos de la cara. Mandíbula inferior, boca, lengua, labios, cachetes, orejas, ojos y frente están relajados.

Yo relajo la cabeza, yo relajo la cabeza. Cabeza y cerebro están relajados.

ÓRGANOS INTERNOS

Órganos internos están relajados. Los órganos internos están relajados. Órganos internos del abdomen, diafragma y pecho están relajados.

RELAJACIÓN FINAL

RELAJACIÓN MENTAL

Hay varias prácticas para relajar la mente. La más eficiente es llevar la conciencia a la respiración sin controlarla y repetir mentalmente: Yo relajo la mente, yo relajo la mente, la mente está relajada.

RELAJACIÓN ESPIRITUAL

Sigue relajando por los próximos 3 minutos aproximadamente conectado con la respiración, sintiendo la paz que produce esta relajación.

Identifica esta bienestar qué se siente en este momento después de esta práctica como “el caldo de cultivo, de la salud, la paz y la sabiduría.

“La relación es el estado fisiológico de la paz”. Jorge Arango



La relajación, la paz y la sabiduría so sinónimos. Luego repite tres veces el mantra OM mentalmete, estírate y gira hacia el lado derecho. Descansa por un momento y siente muy conscientemente los efectos de esta práctica.

Ahora siéntate en postura de meditación. Quédate en silencio por un tiempo y luego repite el mantra OM tres veces y el mantra final.



MANTRA FINAL

MAHA MRITYUNJAJA MANTRA - MOKSHA MANTRA

*OM TRYAMBAKAM YAJAMAHE
SUGANDHIM PUSHTIVARDHANAM
URVARUKAMIVA BANDHANAN
MRITYOR-MUKSHIYA MA MRITAT*

Om
Adoramos al Señor Shiva, el que tiene tres ojos,
que es fragante y que nutre a todos los seres;
que Él nos libere de la muerte para alcanzar la inmortalidad,
igual que un pepino se separa de su lazo (con la planta).

*OM SARVESHAM SVASTIR BHAVATU
SARVESHAM SHANTIR BHAVATU
SARVESHAM PURNAM BHAVATU
SARVESHAM MANGALAM BHAVATU*

Om
Que todos tengan condiciones propicias, que todos tengan paz,
que todos tengan plenitud, que todos tengan prosperidad.

*SARVE BHAVANTU SUKHINAH SARVE SANTU NIRAMAYAAH
SARVE BHADRANI PASHYANTU MA KASCHID-DUHKHABHAG-BHAVET*

Om
Que todos sean felices, que todos se liberen de la incapacidad,
que todos cuiden a los demás, que nadie sufra de aflicciones.

*ASATO MA SAD-GAMAYA
TAMASO MA JYOTIRGAMAYA
MRITYORMA AMRITAM GAMAYA*

Om
Guíame de lo irreal a lo real.
De la oscuridad a la luz.
De la mortalidad a la inmortalidad.

*OM PURNAMADAH PURNAMIDAM PURNAT
PURNAMUDACHYATE PURNASYA PURNAMADAYA
PURNAMEVAVASHISHYATE
OM SHANTIH SHANTIH SHANTIH*

Om
Eso es el todo. Esto es el todo. Del todo se manifiesta el todo.
Cuando el todo es negado lo que permanece sigue siendo el
todo.
Om, paz, paz, paz.

SAVASANA EN EMBARAZO

Antes de entrar en Savasana:

Siéntate en el balón y salta para relajar las caderas, haz círculos.

Luego haz el paro de hombros en el balón para drenar las piernas hinchadas.



SAVASANA EN EMBARAZO

Y luego relaja en savasana.

Muy importante durante savasana conectarse con el bebé y visualizarlo dentro del vientre. Envolverlo en luz.



SWAMI SIVANANDA

Extiende una manta suave y acuéstate en posición supina (sobre la espalda). Deja las piernas estiradas y las manos en el suelo a los lados. Cierra los ojos.

Ahora relaja los músculos del cuerpo, nervios y órganos. Comienza el proceso de relajación desde los dedos de los pies. Continúa con los músculos de las pantorrillas, gastrocnemio (gemelo), soleo y plantar, músculo del cuello, rostro, etc. Comprueba que los órganos abdominales, el corazón, el pecho y el cerebro estén también relajados. Sigue el orden.

No te duermas en esta postura, disfruta una paz perfecta, alivio, comodidad y relajación. Tendrás que experimentar los resultados beneficiosos de este asana. Esto debe hacerse al finalizar de todos los ejercicios; solamente entonces la práctica será completa.

Estudiantes, periodistas, abogados ocupados, médicos y empresarios deberían conocer la ciencia de la relajación mental. Deberían practicarla diariamente. Quienes no poseen el conocimiento de esta ciencia de relajación interna y externa desperdician considerablemente su energía física y mental.

Quienes practican la relajación pueden conservar su energía física y mental y obtener una gran ventaja al utilizarla.

Los yoguis conocen bien esta ciencia. Son perfectos maestros de esta útil ciencia. Aquellos que practican la relajación nunca experimentarán fatiga. Cierran sus ojos unos minutos aun estando de pie y ya están listos para seguir trabajando. Cuando se relajan, la energía fluye por sus nervios igual que el agua fluye al abrir un grifo.





Atman yoga
San Rafael, Antioquia, Colombia
2020