

11 Ásanas básicas

Paschimottanasana La Pinza



Ásana de alargamiento de toda la parte posterior del cuerpo; talones, piernas, caderas, columna y cervicales.

Técnica

1. Sentado con las piernas extendidas hacia adelante, los pies juntos, los dedos de los pies hacia ti y las palmas en el suelo, a ambos lados del cuerpo.
2. Inspira elevando y estirando los brazos por encima de la cabeza, manteniendo la columna recta y alargada verticalmente.
3. Exhala lentamente, alargando y flexionando la columna hacia adelante, llevando el abdomen hacia los muslos. El movimiento/flexión nace de las caderas, manteniendo la columna recta y realizado suavemente.
4. Cógete de los pies (o de las piernas si no llegas), manteniendo la columna recta en todo momento y los hombros hacia abajo, lejos de tus orejas.
5. Mantente aquí durante un minuto como mínimo y luego vuelve lentamente a la posición inicial, realizando el movimiento desde las caderas y manteniendo la columna recta.

Beneficios

- Aumenta la movilidad a la columna vertebral, hacia adelante. Contrarresta lordosis lumbar y cervical.
- Flexibiliza la parte posterior del cuerpo. Trabaja la zona del abdomen.

- Mantiene la movilidad de las articulaciones.
- Favorece la circulación sanguínea en la zona de la columna y favorece la irrigación hacia la cabeza.
- Alivia la compresión de los filamentos nerviosos que salen desde la columna. Especialmente los de la zona cervical y lumbar.
- Ásana indicada en casos de estreñimiento.

Contraindicaciones

- En cifosis dorsal.
- En caso de acortamiento en caderas y miembros inferiores.
- Si hay tensión en la zona de caderas y piernas pueden producirse adormecimientos o calambres en pies y piernas.
- Inflamación de los órganos de la zona pélvica y abdominal.

En la mayoría de los casos es beneficiosa la postura, pero se debe realizar con cuidado en caso de pinzamientos, hernias de disco en la zona cervical o lumbar, lumbalgias, inflamación del nervio ciático.

Ásana de compensación

Matsyasana (el pez).



Trikonasana

El Triángulo



Ásana de inclinación lateral que estira toda la musculatura del tronco y espina dorsal. Flexibiliza caderas, piernas y hombros.

Técnica

1. De pie, separa las piernas colocando los pies paralelos, más abiertos que el ancho de las caderas.
2. Gira uno de los pies hacia afuera.
3. Inspirando, eleva y extiende ambos brazos en cruz, a la altura de los hombros.
4. Exhalando, flexiona el tronco lateralmente hacia el lado del pie que está hacia afuera, deslizando la mano por la cadera hacia el suelo, lentamente.
5. Busca tu límite y apoya suavemente la mano en la pierna o el pie.
6. El otro brazo se encuentra estirado con los dedos de la mano apuntando hacia el cielo. No dobles el cuerpo, pues el tronco debe mantener una línea recta, paralela al suelo, desde la cintura hasta los dedos de la mano.
7. Gira la cabeza mirando la mano que está arriba. Los brazos permanecen bien estirados.
8. Mantén la postura durante 1-2 minutos.
9. Con la inhalación, endereza el tronco hacia arriba y al centro de nuevo.
10. Repite con el otro lado.

Beneficios

- Fortalece la estructura ósea de la columna vertebral, de las caderas y piernas.
- Flexibiliza la cadera y miembros inferiores.
- Fortalece la musculatura de las piernas, del tronco y de los brazos.
- Aumenta la circulación de la sangre y el calor corporal.
- Favorece la descarga energética en la cintura escapular y miembros inferiores.

Contraindicaciones

- Dolores en articulaciones de las piernas, caderas y espalda.
- Tensiones y contracturas en cuello, cintura y espalda.
- Tensión alta.
- Pinzamientos o hernias discales en la zona cervical o lumbar.
- Lumbalgias o inflamación del nervio ciático.
- Inflamación de los órganos que se comprimen.

Todo lo que necesitas para tu práctica del
Yoga y la Meditación...

- * Esterillas de yoga
- * Cinturones y bloques
- * Zafus y zabutones
- * Incienso, malas, joyas etc.

Visita nuestra tienda virtual:
www.mundoyoga.com

Ásana

Bhujangasana

La Cobra



Ásana que flexibiliza toda la columna, fortaleciendo la musculatura de la zona dorsal. Regula el funcionamiento de las glándulas suprarrenales y aumenta la autoconfianza.

Técnica

1. Tumbado boca abajo, coloca las palmas de las manos en el suelo, a la altura de las axilas. Las piernas juntas y estiradas. Los pies están también estirados. La frente descansa en el suelo.

2. Inhalando, eleva lentamente la cabeza y después el tronco, sin apenas hacer fuerza con las manos. La fuerza nace de los músculos de la columna. Cuando la flexión de la columna no de más de sí, completa el apoyo con las manos, procurando no elevar la parte inferior del cuerpo.

3. Exhala. Perfecciona la ásana, flexionándote un poco más hacia atrás. Respira ahí durante unos segundos. Luego, irás incrementando el tiempo progresivamente, hasta uno o dos minutos.

4. Al deshacer la ásana, desciende muy lentamente, exhalando. Relájate unos segundos con una mejilla en el suelo.

Ásana de compensación

Balasana (El niño).

Beneficios

- Flexibiliza y aumenta la movilidad a la columna vertebral, hacia atrás.
- Contrarresta la cifosis dorsal.
- Fortalece la musculatura de la espalda.
- Aumenta la circulación sanguínea en la zona del tronco hacia la cabeza. Comprime vasos sanguíneos de la zona lumbar y cervical.
- Estimula el sistema nervioso desde la columna.
- Estimula y regula el funcionamiento de los riñones y suprarrenales.

Contraindicaciones

- Contraindicado para dolores y problemas en la zona lumbar y cervical. Lordosis.
- Contraindicado en caso de tensiones y contracturas en el cuello o en la cintura, y dolores musculares.
- Contraindicado en caso de pinzamientos, hernias de disco en la zona cervical o lumbar, lumbalgias y inflamación del nervio ciático.

YOGA IYENGAR®

EN la Naturaleza

MODEST MARTINEZ
93.726 91 42
617 51 74 54
www.sbdsalut.net

JORDI ESTEBAN
972.19 00 41
666 38 38 61
www.aditya.cat

DOS NIVELES DE PRÁCTICA:
PRINCIPIANTES y AVANZADOS.

TALLERES, YOGA i JUEGOS PARA LOS HIJOS DE LOS PARTICIPANTES.

CURSO DE VERANO 2010 • DEL 20 AL 26 DE AGOSTO

ARTÍCULOS Y COMPLEMENTOS PARA LA PRÁCTICA DEL YOGA

SUPORTS

NOVEDAD

SILLA "YOGUI"

- Especial para yoga.
- Más solidez por su especial refuerzo.
- Mayor altura y anchura.

ESTERILLAS
CINTURONES
CUERDAS
BANCOS HALASANA,
VIPARITA
PERFILES PARED
TACOS
TRESLERS
ESPALDERAS
BOLSTERS
MANTAS
PANTALONES

www.yogasuports.com • info@yogasuports.com • 93.726 91 42

Adho Mukha Svanasana

El Perro boca abajo



Es una de las ásanas más realizadas, sobretodo para calentar y estirar el cuerpo al comenzar la práctica. Adho Mukha Svanasana, alarga la parte posterior de los muslos, relaja, alivia el dolor de espalda, reduce el cansancio y la fatiga y realiza un estiramiento profundo del nervio de la vida.

Técnica

1. Ponte de rodillas, con las manos firmes en el suelo, un poco más abiertas que la línea de los hombros. Separa bien los dedos de las manos. Las rodillas deben estar en línea debajo de las caderas. Deja caer la cabeza hacia abajo y siente estos cuatro pilares bien firmes en el suelo.

2. Inhala, apuntala los dedos de los pies y apoyándote en ellos, exhala y levanta las rodillas del suelo, apoyando todo tu peso en las manos y la parte delantera de los pies. Los talones buscan tocar el suelo, aunque queden un poco separados. Eleva las caderas, haciendo que el coxis se proyecte hacia el cielo.

3. Exhalando, presiona la parte alta de tus muslos hacia atrás, estirando bien las piernas. Lleva los talones hacia el suelo.

4. Estira los brazos desde las muñecas hasta los hombros. Mantén la cabeza en línea con la columna y empuja los hombros hacia atrás, de manera que la parte superior de la espalda y los brazos creen una línea recta.

5. Mantén la postura entre 1 y 3 minutos, respirando profunda y suavemente.

6. Al salir, exhala, dobla tus rodillas llevándolas al suelo y quédate en la ásana del bebé (Balasana) para relajarte.

Beneficios

- Fortalece las articulaciones de muñecas, cintura escapular, pelviana y la columna vertebral.
- Flexibiliza la cadena posterior de las piernas, talones y empeines, hombros, manos y tendones.
- Fortalece los músculos de los brazos, piernas, espalda y cuello.
- Tonifica e irriga los nervios de la columna.

- Aumenta la circulación sanguínea en la cadena posterior, la zona del tronco hacia la cabeza.
- Favorece la irrigación hacia los órganos del cráneo e invierte la posición de los órganos del tronco.
- Favorece la descarga energética en los miembros superiores.
- Relaja la mente y alivia el estrés, además de aportar mucha energía al cuerpo.
- Reduce el dolor de cabeza y el insomnio.
- Reduce el dolor de espalda y la fatiga. Es terapéutico para la presión alta, asma, sinusitis, pie plano y ciática.
- Alivia los síntomas de la menopausia y los dolores menstruales, previene la osteoporosis y mejora la digestión.

Contraindicaciones

- Lesiones en miembros superiores, cintura escapular y zona cervical.
- En caso de acortamiento en la zona posterior de las piernas, espaldas y cuello.
- En caso de inflamaciones en los órganos del cráneo, por aumento de la irrigación sanguínea en la zona.
- En caso de pinzamientos, hernias de disco en la zona dorsal y cervical.
- En caso de inflamación de los órganos ubicados en el cráneo y problemas en los órganos del tronco, ya que en esta postura cambias su posición y se encuentran invertidos.

Ásanas de compensación

- A nivel muscular: Ushtrasana (camello).
- A nivel orgánico: Ardha Chakrasana (media rueda).
- A nivel de esqueleto: Setuasana (puente).

Sarvangasana

Postura sobre los hombros o La Vela



Sarvangasana en sánscrito significa postura de todas las partes. Y es que, la postura sobre los hombros vigoriza y rejuvenece todo el cuerpo. Regula la glándula tiroides. Estira la musculatura de los hombros, especialmente el deltoides. Mejora la circulación sanguínea, previene las varices y hemorroides, estimula el aparato digestivo y reduce la grasa corporal.

Técnica

1. Estírate boca arriba con las piernas juntas, los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos hacia abajo.
2. Inhala. Apoya las manos en el suelo y eleva lentamente las piernas hasta que queden perpendiculares al suelo, sin flexionar las rodillas.
3. Eleva lentamente las caderas y la columna hasta alcanzar la posición vertical completa.
4. Exhala. Sujeta la espalda firmemente con las palmas y los dedos de las manos, de forma que el mentón toque la parte baja de la garganta estimulando, de esta forma, la glándula tiroides y las paratiroides. Los dedos pulgares hacia los costados y los demás dedos hacia la espalda. La parte posterior del cuello, la cabeza y los hombros, en los que descansa todo el peso del cuerpo, deberán estar en contacto con el suelo.
5. Rectifica la postura estirando ligeramente la columna vertebral, colocado las piernas en posición vertical, e intentando juntar más los codos para que la barbilla se aproxime más al pecho, bajando más las manos por la espalda hacia los hombros para enderezar el torso.
6. Quédate en la postura un minuto y aumenta el tiempo progresivamente con la práctica.
7. Para salir, realiza los mismos pasos a la inversa, muy lentamente.

Detalles técnicos

1. No muevas la cabeza hacia los lados mientras estás en esta postura.
2. No dejes que el cuerpo se mueva y se incline hacia atrás o hacia adelante.
3. Comprueba como al inhalar el abdomen avanza hacia delante y al exhalar se retrae hacia atrás.
4. Al finalizar, descansa estirado en el suelo con las rodillas abrazadas.

Beneficios

- Participan todos los órganos e influye positivamente sobre el funcionamiento del cuerpo en todos los niveles.
- Fortalece el funcionamiento de la glándula tiroides, la cual cumple una importante función en los procesos del metabolismo, el crecimiento, la alimentación y la formación. Cuando esta glándula funciona correctamente, los diferentes sistemas del cuerpo funcionan sanamente, como: el sistema respiratorio, el sistema nervioso, la digestión, el sistema sexual y los esfínteres. El correcto funcionamiento de la tiroides está fuertemente relacionado con el funcionamiento de las otras glándulas en el cerebro, sobre los riñones, el hígado, el bazo, y los testículos.
- Ayuda a los problemas de la garganta y la voz - aforismo, sequedad, infección, sensación de una bola en la garganta o dolor.
- En el aspecto psico-emocional, influye positivamente sobre la capacidad de expresión y comunicación.
- Al igual que Shirsasana, la postura permite el descanso de las piernas, que están todo el día en contacto energético con la tierra. Cuando las piernas están elongadas hacia arriba, las plantas de los pies absorben energía del cielo, mientras la cabeza y los hombros están apoyados sobre el suelo. Esto es importante para el equilibrio del flujo de la energía vital en el cuerpo. Como Sirsasana, invierte el flujo de la Prana-Apana y despierta la Kundalini Shakti.
- Purifica los órganos digestivos.
- Rejuvenece y vitaliza los nervios.

Contraindicaciones

- Problemas graves de hígado, bazo o corazón y en caso de tiroides inflamadas y tensión alta.
- Menstruación.
- Artrosis cervical.
- Inflamación de la vista u oídos.
- Problemas severos de columna.

Halasana

El Arado



El Arado completa el movimiento del ásana que explicamos en nuestro número anterior, Sarvangasana (la vela). Este ásana flexibiliza y aumenta la irrigación sanguínea en toda la columna vertebral, normaliza el ciclo menstrual en la mujer y aumenta considerablemente la irrigación cerebral. También se le otorgan efectos muy positivos sobre el sistema simpático.

Técnica

1. En Sarvangasana, el ásana de la vela, exhala y lleva las piernas detrás de la cabeza, lo más lejos posible y apoya los dedos de los pies en el suelo. Lleva los dedos de los pies hacia tu cabeza para que se estiren los músculos isquiotibiales.
2. Despega las manos de la espalda y estira los brazos paralelos hacia delante.
3. Mantén las rodillas estiradas y juntas. Las piernas y los muslos tienen que formar una línea recta.
4. Contrae la barbilla para ayudar a flexionar la región cervical y aumentar la circulación sanguínea en esta parte.
5. Respira lenta y profundamente. Toma consciencia de tu respiración y del ásana. Permanece ahí un minuto.
6. Para deshacer la postura, inhala y vuelve a la vela (Sarvangasana), sujetándote bien la espalda con las manos. Y de la vela, desciende la columna vértebra a vértebra hasta quedarte tumbado sobre la espalda. Relájate.

Detalles técnicos

1. No muevas la cabeza hacia los lados mientras estás en esta postura.
2. Si los dedos de los pies no llegan a tocar el suelo mantente en la postura respirando profundamente con las palmas de las manos en la espalda.
3. Empieza permaneciendo en la postura durante un minuto y luego ves incrementando el tiempo poco a poco hasta los tres minutos.
4. Al finalizar, descansa estirado en el suelo con las rodillas abrazadas.

Beneficios

- Otorga movilidad a la columna vertebral, hacia adelante.
- A nivel muscular, flexibiliza la cadena posterior del cuerpo. Trabaja la zona del abdomen.
- Favorece irrigación hacia los órganos del cráneo.
- Alivia la compresión de los filamentos nerviosos que salen desde la columna. En especial los de la zona cervical y lumbar.
- Estimula por compresión a los órganos de la pelvis y zona abdominal.

Contraindicaciones

- Cifosis. Y hay que tener mucho cuidado en caso de lordosis cervical y lumbar.
- Acortamiento en la zona posterior del cuerpo, en especial en cuello, espalda y miembros inferiores.
- Tensión alta.
- Pinzamientos, hernias discales en la zona cervical o lumbar, lumbalgias e inflamación del nervio ciático.
- En caso de inflamación de los órganos de la zona pélvica, abdominal, pectoral y del cráneo.

Ásanas de compensación

- A nivel muscular: Matsyasana (el pez)
- A nivel esquelético: Bhurjásana (la cobra)

Virabhadrasana II El guerrero II



Vira significa guerrero, Bhadra fue un héroe mitológico creado por Shiva. Representa al guerrero dispuesto y controlando todo lo que ocurre a su alrededor. Así debes construir y permanecer en esta ásana: tu atención no sólo debe estar en tus extremidades visibles, sino que también debes estar atento a tu brazo y pierna de atrás.

Si tu atención se dispersa, el brazo de atrás va a decaer y tu pierna se va a aflojar. Entonces, la alineación se perderá.

Técnica

1. De pie, con las piernas separadas, gira el pie izquierdo a 90° y el derecho a 60° hacia el mismo lado, de tal forma que el talón izquierdo cree una línea recta hacia justo la mitad del pie derecho.

2. Inhala y eleva los brazos a la altura de los hombros. Brazos extendidos paralelos al suelo y la mirada hacia la mano en frente o en la horizontal, con el cuello recto. Palmas hacia abajo y bien estiradas.

3. Exhala, gira las caderas a 90° hacia la izquierda y flexiona la rodilla izquierda procurando que esté alineada con el 2º dedo del pie para que no rote hacia el interior. La pierna derecha se mantiene extendida.

4. Concéntrate en la columna y en mantener el equilibrio.

5. La tibia de la pierna adelantada debe permanecer recta, perpendicular al suelo.

6. Respira lenta y profundamente. Toma consciencia de tu respiración y del ásana. Conéctate con la tierra y siente tu equilibrio. Permanece ahí un minuto.

7. Vuelve al centro y cambia de pierna.

Detalles técnicos

1. Procura que todo el cuerpo se mantenga activo, como un guerrero, pero sin crear tensión.

2. La distancia correcta en la apertura de los pies te permitirá una columna firme, recta y sin tensiones.

3. La rodilla flexionada no debe sobrepasar el pie y debe mantenerse alineada con el 2º dedo del pie. Tampoco debe irse hacia los lados.

4. Empieza permaneciendo en la postura durante un minuto y luego ves incrementando el tiempo poco a poco hasta los tres minutos.

Beneficios

- Fortalece la columna vertebral, las caderas, los miembros inferiores y la articulación de la rodilla de la pierna flexionada.
- Flexibiliza la cadena posterior de la musculatura de la pierna extendida. Fortalece la musculatura de la espalda y miembros superiores y la pierna flexionada.
- Aumenta la circulación sanguínea y el calor corporal.
- Favorece la descarga energética en los miembros inferiores.

Contraindicaciones

- Contraindicado para dolores en articulaciones en las piernas y caderas.
- Contraindicado en caso de tensiones y contracturas en el cuello, cintura, espalda y piernas.
- Contraindicado para problemas circulatorios en las rodillas y en algunos casos de tensión alta.
- Contraindicado en caso de lordosis, pinzamientos, hernias de disco en la zona cervical o lumbar, lumbalgias e inflamación del nervio ciático.

Makarasana

El Cocodrilo



Esta ásana también es conocida como Chataranga Dandasana (la postura de la plancha baja). La encontramos como transición entre Uttanasana y Urdha Mukha Svanasana en el Saludo al Sol o en las secuencias de Vinyasa. Makarasana (el cocodrilo) fortalece muchos músculos importantes y activa los bandhas principales.

Técnica

1. Tumbado boca abajo (decúbito prono), coloca las palmas de las manos en el suelo, al lado de la caja torácica. Las piernas están estiradas y un poco separadas. Los pies están en flexión de modo que la parte interna de los dedos están en contacto con el suelo. La frente descansa en el suelo. Exhala.

2. Reteniendo la respiración, eleva todo el cuerpo hasta que los brazos formen un ángulo recto. Los codos permanecen estables. Mira el suelo y respira larga y profundamente.

3. Mantente aquí durante un minuto.

4. Para deshacer el ásana, aprovecha una exhalación y baja lentamente.

Beneficios

- Fortalece la estructura ósea de muñecas, miembros superiores, columna vertebral, caderas y miembros inferiores.
- Fortalece la musculatura del abdomen, brazos y piernas.
- Aumenta la circulación sanguínea y el calor corporal, eliminando toxinas.

- Favorece la descarga energética en la zona del abdomen, brazos y manos.
- Y, a nivel orgánico, estimula por compresión los órganos abdominales.

Contraindicaciones

- Dolores y problemas en la zona lumbar y espalda.
- Contracturas en el cuello, en la cintura o en la espalda.
- Tensión alta.
- Pinzamientos, hernias de disco en la zona cervical o lumbar, lumbalgias, inflamación del nervio ciático.
- Inflamación de los órganos abdominales.

Ásanas de compensación

- A nivel muscular: Ardha Bhujangasana (esfinge) con piernas en loto.
- A nivel orgánico: Jhillyasana (grillo).
- A nivel esquelético: Bhujangasana (cobra).



Kundalini Ioga
Ioga per a embarassades
Ioga post-part amb nadó
Ioga per a nens

Torres de Sanui, 1 altell - Lleida - 973 266 571 www.anandaioga.com

Sirsasana

Postura sobre la cabeza

Sirsasana, la postura sobre la cabeza, está considerada la reina de las posturas por la mayoría de yoguis por sus múltiples beneficios físicos y espirituales. Y aunque los yoguis la hayan catalogado como una de las básicas, esta ásana requiere un cierto nivel práctico y se recomienda realizarla cuando el cuerpo ya está preparado con otras posturas más básicas, como Matsyabhedah (el delfín).



Se trata también de una contrapostura que suele realizarse casi al final de la práctica, ya que la inversión del cuerpo estimula y equilibra el flujo sanguíneo y el fluido cerebroespinal. Además aporta claridad y paz mental, creatividad, mejora la memoria, la concentración, aumenta la capacidad intelectual, beneficia todo el sistema endocrino (glándula pineal, pituitaria, tiroides..) y activa la digestión.

Está contraindicada en personas hipertensas, con problemas en la columna, hombros y sobretodo cervicales. Tampoco se recomienda en embarazadas sin un nivel avanzado en la práctica.

Técnica

1. Sentado sobre los talones, flexiona el cuerpo hacia adelante y apoya los antebrazos en el suelo. Entrelaza los dedos de las manos y asegúrate de que la distancia de los codos sea igual a la anchura de los hombros. Coloca la cabeza entre el trípode estable que has creado entre manos y codos. La base de la cabeza descansa suavemente en el suelo.

2. Apuntala los dedos de los pies, estira las piernas y eleva las caderas formando un triángulo con el cuerpo.

3. Ves acercando, paso a paso, los pies al tronco de forma que la columna se vaya enderezando perfectamente alineada.

4. Cuando los pies lleguen lo más cerca posible a las manos, exhalando, lleva el peso del cuerpo a los antebrazos, no a las muñecas, y eleva los pies del suelo, manteniendo las piernas juntas, flexionadas y las rodillas al pecho. Equilíbrate. Comprueba que no hay tensión en las cervicales ni en el cuello y que se mantiene su curvatura suave y natural.

5. En un perfecto equilibrio, seguridad y serenidad, eleva lentamente los muslos hacia arriba, manteniendo todavía las rodillas un poco flexionadas.

6. Al llegar a la verticalidad, estira completamente las piernas y mantén ahí el equilibrio.

7. El cuerpo debe formar una línea vertical sobre el suelo. Respira larga y profundamente.

8. Para deshacer la postura sigue el proceso inverso, con mucha lentitud y quédate en la postura del bebé u hoja plegada unos minutos.

9. La duración del ásana se puede ir prolongando gradualmente.

Beneficios

- Todo el cuerpo está invertido, por lo que el cerebro, los nervios craneales, la médula espinal, los nervios de la columna y el sistema simpático reciben un estupendo riego sanguíneo.
- Es un poderoso tónico para el sistema nervioso.
- Beneficia el sistema circulatorio, especialmente en caso de varices. Purifica la sangre.
- Activa el sistema digestivo y estimula el genito-urinario.
- Incrementa la memoria y la creatividad.
- Ayuda a despertar la Kundalini.

Contraindicaciones

- Dolores, lesiones o problemas en la columna, espalda y cervicales.
- Contracturas en el cuello o en la espalda.
- Tensión alta.
- Mujeres con menstruación y embarazadas en general.

Ásanas de compensación

- Balasana (el niño)

Dhanurasana

El Arco



El arco es una ásana de extensión de la columna vertebral que aumenta la flexibilidad de la columna y la cadera, a la vez que fortalece toda la espalda, músculos del cuello, piernas, brazos y hombros. Se trata de una ásana muy energético que vigoriza y vitaliza cuerpo, mente y espíritu. Es muy importante que durante esta postura no gires la cabeza hacia los lados bajo ningún concepto, pues podrías dañarte las cervicales.

Técnica

1. Túmbate boca abajo con los brazos al lado del cuerpo y la frente en el suelo. Separa un poco las piernas y alíneate bien. Respira larga y profundamente.

2. Flexiona las rodillas y cógete de los tobillos.

3. Inhala y eleva tronco, muslos y tobillos, estirando las piernas y los brazos. La columna está perfectamente extendida y tu único apoyo es el abdomen.

4. Eleva la cabeza manteniendo los hombros relajados, lejos de las orejas y sin forzar las cervicales.

5. Respira larga y profundamente, concentrándote en el cuerpo, sobretodo en las piernas para que no creen tensión. Vive la ásana, en absoluto presente, durante un minuto o dos.

6. Para deshacer la postura sigue el proceso inverso, controlando el descenso.

7. Una vez tengas todo el cuerpo en el suelo, gira la cabeza y descansa sobre una mejilla. Deja caer los talones hacia los lados. Quédate aquí un minuto más.

8. Ahora deberás compensar el ásana con la contrapostura de Balasana (el niño). Siéntate sobre los talones con la frente en el suelo, estirando completamente la columna. Coloca los brazos detrás, a los lados del cuerpo y las manos junto a los pies, con las palmas mirando hacia el cielo (ver imagen abajo). Relájate aquí el tiempo que necesites.

Beneficios

· A nivel músculo-esqueleto, flexibiliza la columna vertebral y aumenta la movilidad hacia atrás. Contrarresta la cifosis dorsal. Flexibiliza la cadena anterior del cuerpo. Fortalece la musculatura de la espalda, miembros inferiores. Es beneficioso para el reumatismo en piernas, articulación de las rodillas y manos. Evita la osificación y calcificación esquelética.

· A nivel circulatorio, aumenta la circulación sanguínea. Aumenta el calor corporal.

· A nivel del sistema nervioso, estimula los filamentos nerviosos que salen desde la columna. En especial los de la zona cervical y lumbar.

· A nivel orgánico, estimula por compresión a los riñones y suprarrenales. Y órganos de la zona de la pelvis, por el apoyo de la postura contra el suelo. Al recibir un masaje en los órganos digestivos, Dhanurasana ayuda a combatir el estreñimiento y desórdenes gastrointestinales, el Arco es especialmente recomendado para enfermos de diabetes, pues ayuda a regular el páncreas.

· A nivel respiratorio, expande la región torácica y sana los problemas respiratorios como el asma.

Contraindicaciones

· Dolores y problemas en la zona lumbar y cervical. También en problemas óseos de la cintura escapular.
· Contracturas en el cuello o en la cintura.
· Pinzamientos, hernias de disco en la zona cervical o lumbar, lumbalgias, inflamación del nervio ciático.
· Inflamación en los riñones u órganos ubicados en la zona pélvica y abdominal.

Ásanas de compensación

· Balasana (el niño)

Kakasana y Bakasana

El cuervo y la grulla



La posturas de la grulla y el cuervo son ásanas de equilibrio sobre los brazos que, como todas las ásanas de esta tipología, mejoran la concentración y aportan enfoque, calma y claridad mental. Estas dos ásanas conectan todas las extremidades para mejorar el equilibrio y la estabilidad y estas cualidades se extienden, no sólo a la parte física, sino también a la anímica, mental y espiritual. A nivel más sutil, entona y equilibra los chakras inferiores.

A nivel físico, el punto fuerte es el de alimentar y fortalecer las muñecas, que en muchas situaciones permanecen en una posición estática durante largo tiempo. También es beneficiosa para el alivio del síndrome del túnel carpiano, que afecta a mucha gente con trabajos sedentarios o que se pasan horas tecleando con los dedos delante de la pantalla del ordenador.

Bakasana (la grulla) y Kakasana (el cuervo) parecen la misma postura, pues son muy similares en la forma, pero tienen pequeñas diferencias sutiles a nivel energético debido a las diferencias de alineación y el compromiso de los músculos en cada postura. En Bakasana, las rodillas se colocan lo más cerca posible a las axilas, mientras que en Kakasana las rodillas se colocan sobre los codos. Así que los puntos de presión también son diferentes.

Aunque parezcan dos ásanas difíciles, resultan más fáciles de lo que parecen. La clave es la alineación. A continuación te mostramos la técnica para realizar cada una de las posturas manteniendo la clave de la alineación en cada paso.

Técnica en Kakasana

1. De cuclillas en el suelo con el cóccix hacia la tierra, coloca las manos delante de ti, con los brazos entre las rodillas. Comprueba que las manos estén a la anchura de los hombros y sus dedos separados y extendidos completamente. Con el dedo pulgar ligeramente mirando hacia dentro crearás una buena base. Abre el corazón y lleva los hombros hacia atrás. Mantén la columna recta y alineada y tu centro fuerte y conectado. Respira unos segundos larga y profundamente.

2. Flexiona ligeramente los codos hacia fuera, levanta la cadera y lleva las rodillas en los dorsos de los brazos, sobre los codos. Evita que se cierren los hombros y mantén el corazón abierto.

3. Concéntrate en un punto fijo del suelo, frente a ti. Inhala, retén y, elevando los pies, inclínate hacia ese punto, llevando el peso a las manos, moviendo tu centro de la gravedad hacia adelante. Exhala y mantén la postura durante tres o cuatro respiraciones largas y profundas. Ahora, segundo y tercer chakra se activan y la energía fluye por todo el cuerpo.

4. Para deshacer la postura, exhala y relaja los muslos. Deja que tus pies caigan suavemente sobre el suelo, primero uno y después el otro. Vuelve a cuclillas y alinea la espalda vertical.

Técnica en Bakasana

1. Desde la posición de cuclillas con las manos delante de ti, levanta el cóccix lo más alto posible hasta que sólo queden las puntas de los pies en contacto con el suelo.

2. Mantén los brazos rectos y firmes. Coloca las rodillas en la parte posterior de los brazos en el área de la axila.

3. Lleva el corazón y la cabeza hacia adelante, eleva los pies del suelo y coloca las rodillas en los brazos, tan cerca de los hombros o axilas como sea posible. Debido a que hay menos participación del núcleo y las piernas, la postura trae una sensación de calma al cuerpo y la mente.

4. Para deshacer la postura sigue los mismos pasos que en Kakasana.

Observaciones en ambas posturas

En el primer paso, si colocas las manos demasiado juntas, te costará más encontrar el equilibrio. Cuanto más separadas, mejor aprovecharás la potencia en los brazos al levantar el torso y las piernas.

En el tercer paso, puede aparecer alguna resistencia causada por la sensación de caernos de cara al suelo, en el momento de la inclinación hacia adelante. Para superarlo, podemos poner una almohada en el suelo, justo en el lugar donde se produciría el contacto de la cara en el suelo y así también evitaremos hacernos daño si caemos.

El hecho de mirar en un punto fijo en frente tuyo antes de la inclinación, te ayudará psicológicamente a alcanzar el ásana. Para ello, no crees tensión en el cuello, simplemente, muéstrate como lo haría un cuervo al contemplar algo.

Contraindicaciones

· Si sufres de una lesión en la muñeca o de espondilitis no debes hacer este ejercicio.

Beneficios

- Se fortalecen los brazos, las muñecas y los hombros.
- Mejora la forma de caminar y el equilibrio en uno mismo.
- Al expandir el pecho, aumenta la capacidad respiratoria.
- Se estiran los músculos de los dedos, muñecas y antebrazos.
- Contrarresta los efectos dañinos de trabajos con movimientos repetitivos, como el teclado del ordenador. Alivia los síntomas del síndrome del túnel carpiano en la muñeca.
- Incrementa la capacidad de concentración y aporta lucidez mental.
- Al mantener la mirada fija en un punto, este ejercicio también suaviza y nutre los ojos.

Eva Roca, *Liv Nam Kaur*
Profesora de Kundalini Yoga
y Yoga para embarazadas.

Ilustraciones de las àsanas por
Xabier Satrustegi, *Soma*

