

Índice.

- 1.- Para qué sirven las asanas.
- 2.- Sentido de las asanas en el método de yoga solar.
- 3.- Método de yoga solar y tradición hindú.
- 4.- El objetivo único del yoga, según Patanjali.
- 5.- Lo esencial del yoga tántrico.
- 6.- Gimnasia psicofísica. Beneficios y características de su estructura.
- 7.- Efectos de las asanas.
- 8.- Características de toda ásana.
- 9.- El método de yoga solar.
- 10.- Grupos de asanas y tiempo de ejecución.
- 11.- Posturas del primer grupo. Consideraciones anatómicas.
- 12.- Posturas del segundo grupo. Consideraciones anatómicas.

1.- Para qué sirven las asanas.

A nivel físico, sirven para flexibilizar los músculos, los tendones, las articulaciones, la columna vertebral. Trabaja sobre las glándulas endocrinas, el sistema nervioso central y el vegetativo. Regula los órganos internos masajeándolos, reponiendo la simetría del cuerpo y lo fortalece. Limpia los canales sutiles (*nadis*), activa la energía latente kundalini, despliega los centros bioenergéticos (Chackras). Da movilidad articular, estimula la circulación venosa y linfática, tonifica los órganos, equilibra el sistema de glándulas endocrinas, desarrolla el dominio emocional... En consecuencia, conseguir un dominio del cuerpo físico y desarrollar la conciencia sensorial.

A nivel mental se obtiene calma y serenidad sin excluir dinamismo y alegría. Controla la mente y sus procesos, desarrolla la intuición, mejora la percepción.... A nivel de chackras se trabaja sobre los centros energéticos, así como sobre los plexos nerviosos equilibrando todo el fluido de energías.

Las asanas fueron creadas sobre todo para mantener la flexibilidad y la estabilidad de la columna vertebral, que constituye el eje vital del cuerpo, para eliminar los bloqueos que se acumulan en las articulaciones en forma de toxinas y para eliminar así cualquier obstáculo al flujo energético dentro del sistema psico – fisiológico.

Se practican a fin de conseguir un dominio del cuerpo físico, que permitirá aflorar la armonía interna y externa de la conciencia. Se trata de permanecer inmóvil por largo tiempo y sin esfuerzo.

Favorece la concentración y el equilibrio, canalizando la energía hacia donde el individuo desea, ya que lo unifica, desbloquea, integra y energetiza.

2.- Sentido de las asanas en el método de yoga solar.

El sentido es elevar el estado de conciencia del individuo. En una primera estación se desarrolla la conciencia sensorial; fortaleciendo, limpiando y obteniendo más salud a nivel físico. Contempla una metodología precisa y delicada para el despertar del potencial latente del ser humano. Este potencial es conocido como kundalini, en términos yoghísticos se entiende como el caudal de Energía – Conciencia que duerme en cada ser humano. Así como la práctica del sistema yoga encuentra su esencia en la técnica de *Hatha- Yoga*, así mismo la esencia de esta técnica es la Asana o postura.

Las asanas son como las letras del alfabeto cuando se comparan a una valiosa literatura; es indispensable conocer y usar las letras desde el principio. Las posturas de yoga deben realizarse con esfuerzo sin llegar a forzarse, tranquilos, respiración tranquila. Si llevamos la atención consciente y somos receptivo a la zona que trabajamos, ampliaremos y clarificaremos el nivel de la información recibida por el cerebelo y la corteza cerebral de la zona trabajada.

Es conveniente relajar un momento después de cada asana, o unos minutos al terminar la sesión para asimilar la información recibida y sentir lo que los “*submundos*” nos comunican.

Hatha-Yoga es el cuidado y conservación del cuerpo físico, con algo extraordinariamente maravilloso que el cuerpo físico tiene en principio, la capacidad sensorial cerebro – espinal, que nos permite recibir información del mundo material, de asociarla y de sacar conclusiones acerca de ellas y de ir acumulando esas conclusiones para que cada nueva experiencia sensorial se apoye en la experiencias anteriores y cada vez vayamos teniendo un conocimiento más preciso del mundo en el plano sensorial.

3.- **Método de yoga solar y tradición hindú.**

Nuestro método de yoga solar se identifica con la filosofía *Samkya*; pero a diferencia de que el yoga es teísta y el *Samkya* ateo.

Mientras que el *Samkya* plantea como única vía de salvación el conocimiento metafísico, el yoga concede importancia máxima a la meditación.

El *Samkya* y el Yoga para alcanzar la liberación del dolor como tal, niegan el dolor, suprimiendo así toda relación entre el sufrimiento y el Sí-mismo. Desde el momento que comprendemos en que el Sí-mismo es libre, eterno e inactivo, todo cuanto nos ocurre: dolores, sentimientos, voliciones, pensamientos, etc... no nos pertenecen más.

Para el *Samkya* y el Yoga el mundo es real, no es ilusorio como lo enseña por ejemplo el *Vedhanta*. Si el mundo existe y dura, se lo debe a la ignorancia del espíritu. La innumerables formas del cosmos, así como su proceso de manifestación y desarrollo, no existe sino en cuanto a el espíritu, el sí-mismo se ignora en su propio ser y en esta ignorancia de carácter metafísico sufre y queda subyugado.

Según el *Samkya* y el Yoga el universo (objetivo o subjetivo), solo es el desarrollo de una etapa inicial de la naturaleza (Ankara: masa unitaria desprovista de experiencia personal pero con conciencia oscura de ser un Yo), aquella en que por primera vez de la masa homogénea y energética ha surgido la conciencia de individualidad, la conciencia de una apercepción esclarecida por el Yo.

Según el *Samkya* la evolución se da como desarrollo de lo que existe en potencia. No es una creación ni una superación, ni la realización de nuevas especies de existencia, sino simplemente la actualización de las potencialidades existentes en la *Prakriti* (la materia).

El *Samkya* es el soporte filosófico del yoga.

4.- **El objetivo único del yoga, según Patanjali.**

El objetivo único del yoga, según Patanjali es el cese o control de las fluctuaciones de la mente: “*YOGA CITTA WRITTI NIRODHA*”.

Citta es la facultad de la mente del recuerdo o la memoria, es el almacén de las experiencias. *Writti* son las experiencias. La mente (*manas*) al tomar contacto con las experiencias (*writti*) queda impresionada por éstas. La impresión aquí es igual que huella o grabado (*Samskara*).

5.- Lo esencial del yoga tántrico.

Son técnicas que ayudan a aprovechar y a manipular sabiamente todas las energías, incluidas las sexuales, de manera que la persona aprende a instrumentalizarlas para proseguir en la búsqueda y hacer posible la conquista interior. Con su práctica se aprovecha y se canaliza la “pasión”.

“*Tan*” significa esparcir. Es la culminación de siglos y siglos de experimentación del yoga con el cuerpo y la mente. Proviene de la escuela “*Vedhanta Advaitan*”, que quiere decir *sin dualidad*, pero esto es relativo ya que gráficamente aparece *Shiva* y *Shakti* – dios y diosa en íntimo abrazo. *Shiva* representa al ser puro. *Shakti* (el poder dinámico), es la energía creadora del absoluto.

La abolición de la dualidad (falsa dualidad) percibida corrientemente es la finalidad, la meta del sendero de la realización.

Esta energía dinámica dormida en el cuerpo humano es el agente primario de todas las formas del *yoga tántrico*; el cual está vinculado con el ritual. Los *maestros vedhánticos* proclaman que la realización de la realidad trascendente puede lograrse por medio de la absorción meditativa sola, en la corriente principal del *tantrismo*, el trabajo sobre el plano mental se complementa y facilita con actos externos simultáneos (*crilla*) de naturaleza ritualista.

El *yoga tántrico* ritual “*Sadhana*” se divide comúnmente en dos modos: el ritual de la mano izquierda (*Vama – acara*) y el ritual de la mano derecha (*Dakshina – acara*). En el meollo del ritual de la mano izquierda están las cinco esencias: vino (*Madya*), carne (*Mamsa*), pescado (*Matsya*), grano tostado (*Mudra*) y trato sexual (*Maithuna*).

Los cuatro primeros ingredientes tiene como finalidad actuar como afrodisíacos y el último forma el clímax de todo el ritual. A través del acto sexual, que provee la más intensa sensación de alegría, de la que el hombre es corrientemente capaz, el yoghi busca una brecha hacia el nivel trascendental; de manera que el sexo no se usa para satisfacción personal sino que se entiende y experimenta como una puerta hacia esa unidad esencial, en las que se hace una distinción entre lo masculino y lo femenino; entre las urgencias biológicas y la realización espiritual. Este ritual puede llevar un día entero, durante el cual los participantes combinan la meditación, gran cantidad de actos rituales como baño, invocación, ofrenda floral, adoración a una deidad invocada, libación, etc...

En el ritual de la mano derecha se usan ciertos sustitutos en lugar de las cinco esencias, como líquido no alcohólico en lugar de vino, vegetales en lugar de carne y meditación sobre la unión entre *Kundalini – Shatki* y lo divino en lugar del coito real con una mujer iniciada. Todo este rito puede celebrarse internamente, como un acto extenso de contemplación y visualización.

Según el *Kularnava – tantra*, el ritual de la mano derecha y el ritual de la mano izquierda son meramente dos etapas de un total de siete.

6.- Gimnasia psicofísica. Beneficios y características de su estructura.

La clase de yoga comienza con la gimnasia psicofísica para preparar el corazón y los músculos, ya que hay que calentar aquellos músculos que han perdido su tono muscular y hay que contraerlos y relajarlos. Antes de realizar algún ejercicio, alguna asana, conviene ejercitar los músculos estirándolos convenientemente, así como los tendones, haciéndolos más elásticos y manejables.

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA PSICOFÍSICA:

- Hacer que el corazón y los pulmones funcionen mejor. Los ejercicios aeróbicos reducen el riesgo de un ataque al corazón y reducen la presión sanguínea.
- Se hace más duradera la pérdida de peso. Cuando estamos a dieta, hacer ejercicios ayuda a quemar más fácilmente las grasas.
- Mejoras psicológicas: el ejercicio hace decrecer la depresión y la ansiedad. Incrementa la seguridad de uno mismo y mejora la imagen del cuerpo.
- También reduce los efectos físicos del estrés, combate el cansancio mediante el incremento de adrenalina, por efecto de la relajación.
- Incrementa la energía y la resistencia, haciéndonos más fuertes y vitales.
- Mejora las relaciones con los demás. Hace que tengamos mejor digestión, mayor descanso en el sueño, menor tensión y mayor confianza en uno mismo.
- Mejora nuestra estructura ósea, favoreciendo el desarrollo de huesos más sólidos, refuerza su estructura y ayuda a mejorar la postura.
- El embarazo es más cómodo y el parto más fácil.
- Mejora en la concentración.
- Refuerza los músculos y aseguran una mejor postura y silueta.

CARACTERÍSTICAS DE LA ESTRUCTURA DE LA GIMNASIA PSICOFÍSICA

Los ejercicios de la gimnasia psicofísica están estructurados para realizarlos en un orden; de abajo hacia arriba, aunque nunca debe ser algo rígido.

Conviene comenzar con ejercicios de estiramiento aunque tiene como objetivo trabajar todo el cuerpo, ejercitando la mayor cantidad de grupos musculares; teniendo en cuenta la “respiración” realizada de manera lenta y consciente; y trabajando la respiración completa (abdominal, torácica y claviclar).

El objetivo es que sea una gimnasia completa y total en la que trabajemos piernas y sus articulaciones, abdominales, costados, cintura, hombros, brazos y sus articulaciones, cuello y hasta la musculatura del rostro, y, sobre todo, que demos una gran importancia con la atención, mimo y tiempo que se merece a la espalda.

Dentro de este orden del que estamos hablando también hay que seguirlo a la hora de realizar los ejercicios abdominales, de la siguiente forma: trabajar los inferiores antes que los superiores, y los oblicuos antes que los rectos superiores. Siempre teniendo en cuenta todas las advertencias que indicamos en su lugar por la mala utilización de los ejercicios mal llamados abdominales (recordar que los abdominales sólo tienen un ángulo de movimiento de 30 a 45°).

7.- Efectos de las asanas.

Las asanas nos ubican en el espacio y en el tiempo. Sirve para tomar conciencia de nuestro cuerpo. Es una herramienta a nuestro alcance.

La gran agitación física que experimenta un hombre corriente es controlada a través de la técnica del yoga llamada asana. Los movimientos involuntarios, incoscientes tales como los tics nerviosos y los movimientos involuntarios o mecánicos que una persona ordinaria realiza a diario, son domesticados gracias a la técnica que el yoga denomina como asana.

Las asanas son un instrumento que sirve para canalizar la energía hacia donde el individuo desea.

Ningún texto de asanas podrá sustituir a la práctica de éstas. La experiencia es mejor que la teoría.

8.- Características de toda ásana.

Asana significa asiento. Toda asana se caracteriza porque es firme, estable, inmóvil, confortable, ayudándonos con el *pranayama* y la concentración. Todo movimiento muscular deberá cesar, tanto los originados de forma consciente, como de forma involuntaria (rascarse, acomodarse el pelo, mover los dedos, mover los ojos, temblores, parpadeos, mojarse los labios, bostezos...) los únicos músculos que se mueven son: el diafragma y el músculo cardíaco; fuera de éstos el movimiento deberá cesar, como congelado, como en vida latente.

Las asanas o posturas no son algo meramente físico, se trata realmente de un “*mover más finamente la propia energía*”, y aún más de una conducta más acorde con la ética, entendiendo la ética no como una moral transmitida, sino como una observación profunda de sí mismo y las circunstancias, que debe de tratar de desembocar en una respuesta más agradable y creativa, la respuesta en que “*todos ganan*” o un simple “*sentirse a gusto consigo mismo*”.

9.- El método de yoga solar.

El método de yoga solar es vivencial. Es una filosofía de vida. Según las concepciones hindúes, toda técnica proseguida con asiduidad y concentración, puede conducir al nivel superior de conciencia que corresponde al estado de yoga. Se puede hablar así del yoga del arte, del yoga de la ciencia, del yoga de la gramática, del yoga del amor, del yoga de la meditación, etc... Pero tomado como tal, cada yoga implica una disciplina rigurosa y precisa.

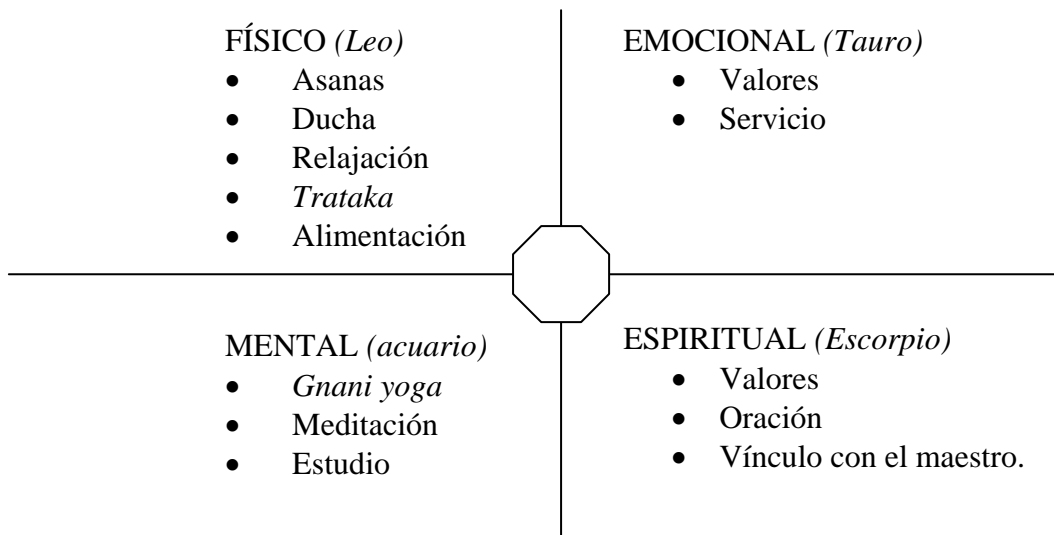
El yoga solar es un método, una filosofía de vida alternativa e integral para conseguir un equilibrio en los cuatro niveles del hombre: físico, emocional, mental y finalmente espiritual. Se busca un auto conocimiento y control de la naturaleza para desarrollar la “conciencia”.

Nuestra metodología consiste en una práctica de yoga constante. La estructura es la siguiente:

- Apertura de *pax*.
- Gimnasia psicofísica.
- Ducha de agua natural.
- *Gnani yoga* (estudio).
- Relajación.
- Asanas.
- *Trataka* o gimnasia ocular.
- Cierre con saludo de *pax*.

Tiene como objetivo llevar al individuo a adquirir hábitos de salud en alimentación, higiene, actitud mental y en definitiva, la práctica del *Yama* y el *Niyama*.

YOGA SOLAR



El yoga solar lleva técnicas de desarrollo y profundidad, que sigue la tradición de las 84 asanas clásicas de la tradición del yoga, lo que hace, que muchas otras posturas que no forman parte de esta tradición y que se practican en otras escuelas de Yoga, para el Yoghismo, son básicamente estiramientos musculares, que aunque si son asanas, no tienen la profundidad de trabajo psíquico – espiritual que presentan los Maestros en su método de yoga, como visualizaciones, concentración, identificación de símbolos, deidades, uso de mantras internos, *pranayama*, etc., aparte de seguir de cerca el desenvolvimiento del candidato para reconocerlo a sí con grados llamados de Iniciación con nombres que van desde el de *gegnian* hasta el de *Sat-Guru*, nombres que siguen a la tradición Pali (Tibetana) y no la de la escuela sánscrita, que siguen los *Swamis* de la India y sus discípulos.

En la India, el neófito, admite sin discusión las decisiones del maestro, cuya autoridad es tal y tan trascendente su personalidad, que ningún discípulo piensa en interrogar a su gurú a propósito de él, como no discutiría un colegial una ecuación de Einstein. En cuanto al maestro, considera que esas largas explicaciones son superfluas y deja que el adepto descubra por sí mismo lo bien fundado de sus instrucciones. Pero, en occidente, nuestro espíritu racionalista desea saber el porqué y el cómo de los ejercicios yoghicos. Este deseo es legítimo y, si no existiese espontáneamente habría que provocarlo porque el conocimiento de las reglas previene de los errores.

10.- Grupos de asanas y tiempo de ejecución.

Algunos de los elementos que hace único al método enseñado por los Maestros es que hay una secuencia lógica, organizada en grupos de asanas, que van desde el básico para principiantes, hasta el quinto grupo propuesto por el MSM, con las doce posturas de mayor importancia en el yoga, para lograr la metas de realización total del individuo, sin olvidar la importancia de la gimnasia psicofísica, desconocida en otras escuelas. Decía el MSM, un tipo de yoga adaptado a la mentalidad del occidental.

Después de una práctica mínima de seis meses y aconsejable de un año del primer grupo de asanas, en un centro de la GFU Línea solar, el alumno que domine las posturas de dicho grupo y demuestre interés en irse superando se le invita a pasar al siguiente grupo y se le incentiva a investigar al alumno el porqué de las asanas, la importancia del primer grupo, sus nombres tanto en sánscrito como en español, su correcta realización.

Los grupos de asanas son una metodología, un esquema de trabajo que tiene miles de años de antigüedad y durante mucho tiempo se ha transmitido de maestro a discípulo a través de una estricta tradición oral.

Los grupos de asanas están planteados desde una estructura didáctica que se apoya en la teoría energética y también en la relación directa entre apertura de chakras y grados de iniciación. La tradición iniciática reconoce en la iluminación de un centro o chakra, la expresión de un estado de conciencia, al que se le reconoce un grado o nivel.

ESQUEMA DE TRABAJO

- 1º Grupo. Trabajo eminentemente físico. Para el público en general. Establece su secuencia desde la estimulación del primer chakras, y las diferentes asanas actúan sobre los chakras en forma ascendente, pero por el nivel e intensidad se trabaja sobre el equilibrio endocrino general y una estimulación de la autoconfianza en el practicante.
- 2º Grupo. Trabajo sobre los centros emocionales. Para el público en general.
- 3º Grupo. Trabajo sobre los centros mentales. Para el público en general.
- 4º Grupo. Trabajo espiritual, apertura completa del primer centro, bajo la dirección y autorización de un gurú.
- 5º Grupo. Niveles que requieren el contacto personal entre el Discípulo y el Maestro.

Se trata de mover más finamente la propia energía a través de una metodología precisa y delicada para el despertar del potencial latente en el ser humano. Este potencial es conocido como *kundalini*, lo cual se puede entender como el caudal de *Energía-Consciencia* que duerme en cada ser humano, que no es otra cosa que la vida conscientemente vivida.

Hay muchos niveles de práctica, como niveles de haya de necesidad en cada alumno. La mayoría de los practicantes se quedan en los primeros niveles y no necesitan ni les es conveniente prácticas complicadas que no puedan digerir. El estudiante actúa bajo la conducción de un maestro, a fin de evitar accidentes físicos o mentales o extravíos intelectuales.

El método está bien establecido aunque sus técnicas concretas se seguirán completando con el tiempo. Lo más inteligente es adaptarnos al método.

11.- Posturas del primer grupo. Consideraciones Anatómicas.

1º Postura: ARDHA MATSYENDRASANA.



1. Ardha Matsyendrasana

Del sánscrito *Ardha* = mitad, media y *Matsyendra* = el señor de los peces, primero del yoga para los hombres. Atención mental: columna vertebral, órganos abdominales.

Beneficios: masajea los músculos, suelta las articulaciones, corrige desviaciones vertebrales, aumenta el flujo sanguíneo a los nervios espinales y las cadenas del sistema nervioso simpático y activa y tonifica los órganos abdominales. Flexibiliza los hombros, brazos y piernas, estira el pecho, los pulmones y el corazón ayudando a solucionar los problemas respiratorios y cardíacos; actúa favorablemente sobre los dolores lumbares.

Consideraciones anatómicas: Partimos de la posición de sentado en el suelo con las piernas extendidas hacia delante y los pies juntos. Doblamos la pierna derecha y llevamos el pie contra la cara exterior de la rodilla izquierda, de modo que el tobillo toque el pliegue de la rodilla, haciendo una exhalación. La planta del pie descansa sobre el suelo. Colocamos el brazo izquierdo contra la rodilla de la pierna derecha replegada; hacia sobre la rodilla. Con el brazo sirviendo de palanca, traemos la mano izquierda hacia la pierna izquierda doblada, cogiendo el arco del pie. Simultáneamente se tuerce la columna vertebral gracias al brazo derecho colocado tras la espalda con la mano apoyada en el suelo. La torsión comienza en el sacro, para seguir por toda la columna, incluyendo la nuca al rotar la cabeza. Al espirar, volvemos lentamente a la posición de partida y tomamos posición en sentido inverso, practicando la postura por el otro lado, doblando en este caso la pierna izquierda. La línea de los hombros deberá estar paralela a la línea del suelo.

2ª Postura: PASCHIMOTTANASANA.



2. Paschimotanasana

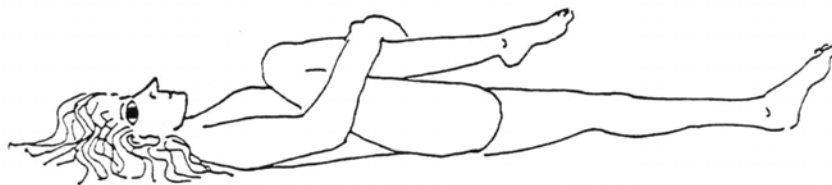
Del sánscrito *paschima* = espalda, posterior, oeste; y *uthana* = estiramiento. Llamada postura de la pinza.

Beneficios: Aumento de la presión sanguínea en la zona digestiva. Estimula la función renal, hepática, biliar, intestinal y digestiva. Corrige desviaciones vertebrales. Aumenta la peristalsis intestinal. Tonifica los nervios epigástricos, vejiga, próstata y nervios lumbares.

Además es útil contra el estreñimiento y resfriado y favorable en afecciones respiratorias con dificultad para la exhalación (asma particularmente).
Contraindicaciones: estados de embarazo y hernia discal.

Consideraciones anatómicas: Sentarse en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Inclinarsse lentamente hacia delante, conduciendo las manos hacia los pies o los tobillos y aproximando el tronco y la cabeza tanto como pueda a las piernas. Los antebrazos permanecen al lado de las piernas tan próximos al suelo como sea posible. Evitar doblar las rodillas y efectuar respiraciones pausadas. A medida que se vaya practicando se irá aproximando más el tronco a las piernas y los antebrazos al suelo. Tiempo de duración de la postura: de 45 seg. A 1 minuto.

3ª Postura: JANYASANA.



3.1. Arda Janyasana



3. Janyasana

Del sánscrito *janu* = rodilla. Atención mental: columna vertebral.

Consideraciones anatómicas: Después de realizar *paschimottanasana*, nos tendemos de espaldas en la alfombra, en postura de *shavasana*, con las piernas relajadas y extendidas y cuello así mismo relajado. Al exhalar se levanta la pierna derecha hasta la vertical, seguidamente se flexiona sobre el abdomen y se sujeta con ambas manos entrelazadas a la altura de la rodilla. Espirando se regresa lentamente al punto de partida ejercitándolo en sentido contrario y luego hacerlo con la pierna contraria. Una vez tendidos en el tapete, se flexionan ambas piernas y se presionan sobre el abdomen con la ayuda de ambas manos que se mantienen entrelazadas a la altura de las rodillas. Mantendremos los muslos apretados contra el abdomen, hombros y cuello se mantienen relajados evitándose que la cabeza cuelgue hacia atrás.

Son los pasos previos a *pavana-muktasana*. Los beneficios, aplicaciones terapéuticas, tiempo de ejecución, etc.. son los mismos. *Pavana-muktasana* es el final de un proceso de diferentes posturas encadenadas.

4ª Postura: PAVANA-MUKTASANA.



4. Pavana - Muktasana

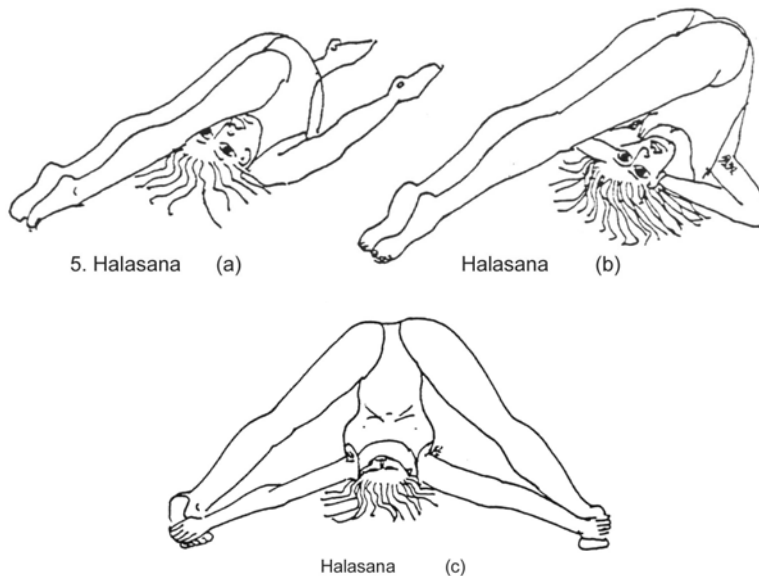
Del sánscrito *pavana* = viento, aire; y *mukta* = liberación. Postura de liberación de los gases. Atención mental: región abdominal.

Beneficios: Refuerza los músculos abdominales. Fortalece el aparato digestivo. Estimula la digestión y las funciones intestinales, evacuación de los gases y las heces. Mejora las funciones renales con estímulo de la eliminación urinaria. Estimula y regulariza la función ovárica. Mejora la circulación. Favorece el funcionamiento del corazón por realizar un masaje indirecto sobre él.

Aplicaciones Terapéuticas: Combate el estreñimiento crónico, flatulencia, putrefacciones intestinales, insuficiencia hepatobiliar y problemas renales. Reforzamiento de la musculatura abdominal y pélvica. Está contraindicado en estado de embarazo.

Consideraciones anatómicas: Se toma posición llevando “las mejillas” a las rodillas (partiendo de la postura anterior *janyasana*) y el cuerpo está en equilibrio sobre el menor número de vértebras posible. Se mantienen los hombros y cuello relajados, sin separar las rodillas y procurar no hacer mucha tensión con los brazos.

5ª Postura: HALASANA.



5. Halasana (a)

Halasana (b)

Halasana (c)

Del sánscrito *hala* = arado. Atención mental: centro del cuello.

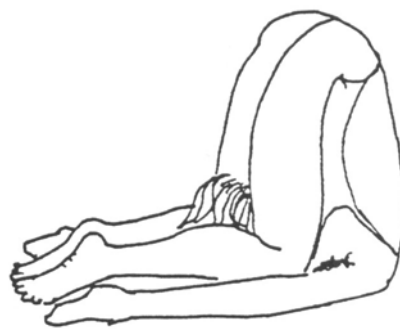
Beneficios: Estiramiento total de los músculos y ligamentos de la espalda. Fortifica y tonifica el sistema nervioso parasimpático y los 31 pares de nervios espinales. Aumenta el riego sanguíneo de la columna y espalda. Estimula las funciones de órganos abdominales (tracto digestivo y riñones). Mejora la visión y audición en el individuo sano. Descongestión de la garganta.

Aplicaciones Terapéuticas: Corrección de desviaciones vertebrales y rigidez de columna. Combatir las insuficiencias tiroideas, lumbago y tortícolis. Prevención de la artrosis cervical y afecciones del hígado y del bazo. Muy indicada en asma, vegetaciones, hipertrofia de amígdalas, amigdalitis o faringitis crónica.

Consideraciones anatómicas: Tendidos en *shavasana*, intentando llevar la nuca lo más pegada al suelo que se pueda, por lo que el mentón se acerca al pecho facilitando de esta forma la compresión de la glándula tiroides en la fase final. La columna debe estar en contacto con el suelo, especialmente la región lumbar, si no es posible, deberemos doblar las rodillas para evitar que esta región de apoyo esté en el aire. Comenzamos apoyando las palmas de las manos en el piso y seguimos tratando de llevar las piernas a la vertical con un movimiento lento y continuo. Mediante una tracción de los músculos abdominales, permaneciendo las piernas rectas, las llevamos hacia atrás. Extendemos las piernas y dejamos que los pies desciendan hasta el suelo, alejándolos de la cabeza; de esta forma desenrollamos las últimas vértebras y acentuamos la curvatura de la espalda. Al exhalar vamos volviendo a la posición de partida muy lentamente y en sentido contrario al de toma de posición. Hay que procurar que la cabeza no se levante del suelo y que los pies no caigan pesadamente al tapete.

Una variante de *halasana* (c), se toma posición abriendo las piernas todo lo que podamos. Cogemos con las manos los tobillos, el arco de los pies a los dedos. Hay que extender bien las piernas ya que así se obliga a trabajar mejor la columna y aumenta la presión de la nuca. La duración será de medio a un minuto cada variante.

6ª Postura: KARNAPIDASANA.



6. Karnapitasana

Del sánscrito *karna* = oreja y *pida*=presión. Atención mental: garganta.

Beneficios: Estiramiento total de los músculos y ligamentos de la espalda. Fortifica y tonifica el sistema nervioso parasimpático y los 31 pares de nervios espinales. Aumenta el riego sanguíneo de la columna y espalda. Estimula las funciones de órganos abdominales (tracto digestivo y riñones). Mejora la visión y audición en el individuo sano. Descongestión de la garganta.

Aplicaciones Terapéuticas: Corrección de desviaciones vertebrales y rigidez de columna. Combatir las insuficiencias tiroideas, lumbago y tortícolis. Prevención de la artrosis cervical y afecciones del hígado y del bazo. Muy indicada en asma, vegetaciones, hipertrofia de amígdalas, amigdalitis o faringitis crónica.

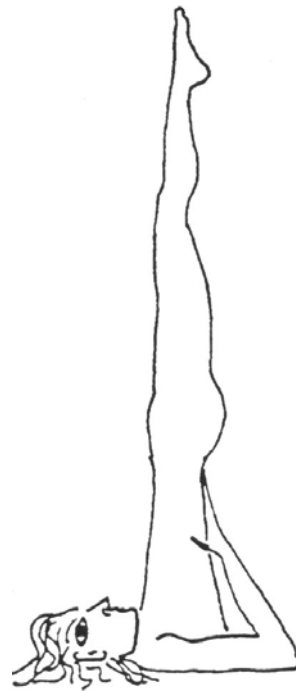
Consideraciones anatómicas: Partiendo de *halasana*, o de la última de sus variantes, flexionamos las piernas de forma que vayan a tocar las orejas. Las manos se extienden hacia atrás, a lo largo de las piernas. Las palmas de las manos hacia arriba formando un mudra al llevar el dedo pulgar a la palma de la mano. La duración es de un minuto aproximadamente.

7ª Postura SARVANGASANA.

Del sánscrito *sarva* = todo, conjunto; *anga* = miembro. Atención mental: entro los dos ojos.

Beneficios: Compresión y masaje de las glándulas tiroides y paratiroides. Aumento del riego sanguíneo a nivel del cuello. Mejora el sistema circulatorio y respiratorio. Eliminación de gases. Combate el estreñimiento. Acción de descanso muscular y nervioso. Favorece el sueño.

Aplicaciones Terapéuticas: Regulación de la tiroides (hipo e hipertiroidismo). Varices y hemorroides. Bronquitis crónica, asma, anginas y faringitis. Congestión de la pelvis. Dolores de cabeza de tipo congestivo. Agotamiento nervioso. Estreñimiento. Palpitaciones. Inflamaciones uterinas.



7. Sarvangasana

Consideraciones anatómicas: Partiendo de la postura de *karnapitasana*, tomamos posición lentamente aprovechando una exhalación y llevamos las manos a la espalda, apoyándonos sobre los codos y procurando que las manos estén lo mas cerca posible de los hombros. Lentamente llevamos las piernas rectas hacia atrás hasta conseguir tener el cuerpo erguido, esto es, totalmente vertical sobre los hombros.

Realizar todos los movimientos lentamente. Aplicar el mentón contra el esternón para que la nuca se aplaste sobre la alfombra. Se relajan los músculos al máximo, desde los dedos de los pies hasta la cabeza. La respiración debe ser continua y por la nariz. En el primer grupo los pies no apuntan hacia arriba para que las piernas no estén en tensión. Al volver al suelo no se debe hacer con tirones, debe controlarse el movimiento y bajar vértebra a vértebra, mientras que la cabeza permanece apoyada en el suelo.

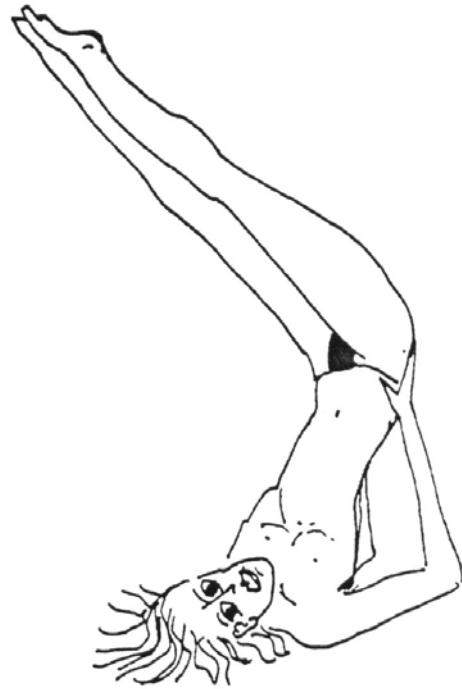
Es imprescindible realizar la contrapostura.

8ª Postura: VIPARITA-KARANI.

Del sánscrito *viparita* = invertido; *karani* = acción. Atención mental: garganta.

Beneficios: Compresión y masaje de las glándulas tiroides y paratiroides. Aumento del riego sanguíneo a nivel del cuello. Mejora el sistema circulatorio y respiratorio. Eliminación de gases. Combate el estreñimiento. Acción de descanso muscular y nervioso. Favorece el sueño.

Aplicaciones Terapéuticas:
Regulación de la tiroides (hipo e hipertiroidismo). Varices y hemorroides. Bronquitis crónica, asma, anginas y faringitis. Congestión de la pelvis. Dolores de cabeza de tipo congestivo. Agotamiento nervioso. Estreñimiento. Palpitaciones. Inflamaciones uterinas.



8. Viparitakarani

Consideraciones anatómicas: Partiendo de la postura *sarvangasana*, para los principiantes: las manos se posan en las caderas y se trata de estar en equilibrio sobre la espalda por lo que lentamente los pies bajan hasta formar con el suelo un ángulo de 60°.

Para los adeptos, avanzados: idéntica posición, solo que las manos en lugar de tocar la cadera, debe formar una horquilla entre el pulgar y el índice y colocarla de forma que aguante el peso y ejerza presión sobre la región de los riñones, con el fin de activar la circulación en esta zona. Esta activación continua se mantiene aún de terminar el ejercicio. Los pulgares se vuelven hacia la columna y se coloca esta horquilla entre los huesos de la pelvis y las costillas falsas. Así el peso se trasmite del pulgar e índice a la mano, antebrazo y codos que son los que aguantan el peso. Este peso o incomodidad es señal de que se está realizando bien el mudra, al igual que el intenso enrojecimiento visible en la zona renal y por tanto aumento de calor.

9ª Postura: SHAVASANA.

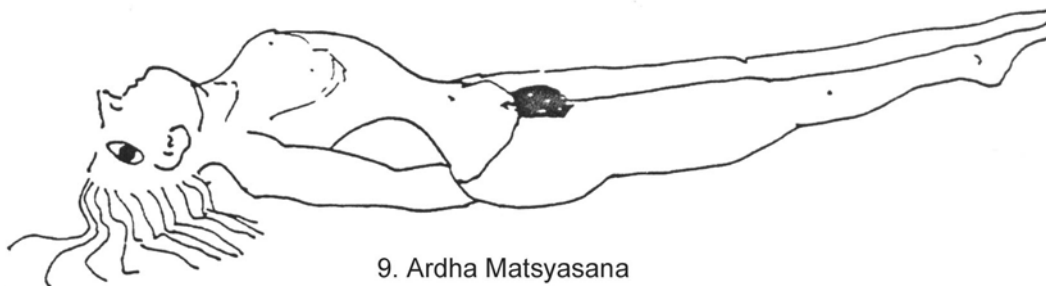
9. Shavasana ó Savasana.

Del sánscrito *shava* = cadáver. Atención mental: relajamiento.

Beneficios: Aumenta la eliminación de toxinas. Favorece la asimilación. Elimina el cansancio físico y mental. Acumula reserva de energías. Proporciona un descanso completo del sistema nervioso central. Normaliza la tensión. Elimina la ansiedad.

Consideraciones anatómicas: Nos tumbamos boca arriba, intentando que la barbilla esté lo más cerca posible del esternón (sin forzar) para que la cabeza se apoye en el suelo y no se puedan producir contracturas, las piernas estiradas y ligeramente abiertas. Procuramos que la mayor parte de la columna vertebral esté en contacto con la alfombrilla. Brazos extendidos a lo largo del cuerpo, separados del tronco con las palmas de las manos ligeramente curvadas hacia arriba. Es importante practicarla en una base dura.

10ª Postura: ARDHA-MATSYASANA.



Del sánscrito *ardha* = mitad, medio; *matsya* =pez. Atención mental: Plexo solar.

Beneficios: Aumento de riego sanguíneo en el bajo vientre y zona sacro-lumbar. Tonificación y flexibilización de esta zona. Corrige los defectos del cuello y cervicales. Abre y estira el pecho, el cuello, la garganta y las tiroides. Ejerce una acción purificadora y detergente de las amígdalas y el anillo linfático de la faringe. Acentúa las reacciones producidas por *sarvangasana* (es la contrapostura).

Aplicaciones Terapéuticas: Rigidez de nuca y columna. Insuficiencia tiroidea. Prevención de resfriados y procesos infecciosos de amígdalas

Consideraciones anatómicas: Partimos de la asana anterior, *savasana*, nos incorporamos un poco, lo suficiente para poder inclinar la cabeza hacia atrás, como si quisiéramos tocar el suelo con la frente. Los brazos pueden ir cruzados bajo la espalda o bien poniendo las palmas hacia abajo a la altura de las caderas, a ambos lados del cuerpo. El pecho debe ir hacia delante y arriba, tratando de arquear el tronco hundiendo los riñones. Los hombros se dirigen hacia atrás todo lo que se pueda. En la asana clásica las piernas se disponen en forma de loto.

Hay que relajarse al máximo, especialmente piernas y músculos faciales. Los glúteos permanecen apoyados en el suelo.

Duración de esta postura: un minuto aproximadamente.

11ª Postura: ARDHA-PADMASANA.

Del sánscrito *ardha* = mitad, medio; *padma* = loto. Atención mental: zona del corazón.

Beneficios: Brinda un estado de armonía y equilibrio. Beneficios parecidos a los de *padmasana*. Su práctica prepara a los principiantes para realizar *padmasana*. Se practica esta postura en la meditación, ya que es más cómoda que *padmasana*.



11. Arhda Padmasana

Consideraciones anatómicas: Partiendo de la postura anterior, *matsyasana*, lentamente volvemos a la postura de *shavasana*, donde nos relajamos unos momentos sobre todo la espalda. Nos incorporamos lentamente para sentarnos con la espalda erguida, flexionamos la pierna izquierda, procurando que el talón quede a la altura de la ingle. Tomamos el pie derecho y lo colocamos sobre el nudo de la pierna izquierda de la forma que sigue: la mano izquierda sostiene el pie y el pulgar presiona la base del dedo gordo a fin de orientar mejor la planta del pie hacia arriba. La mano derecha coge el tobillo y efectúa un movimiento de torsión cuya finalidad es de orientar la planta del pie hacia arriba. Las manos se colocan sobre la rodilla con los brazos extendidos y se adopta un mudra en este caso negativo consistente en empuñar las manos y extender el dedo índice hacia abajo quedando los dorsos de las manos hacia arriba.

Duración: un minuto aproximadamente.

12ª Postura: PADMASANA.

Del sánscrito *padma* = loto. Punto de atención mental: entre los ojos.

Beneficios: Distensión física y psíquica. En el individuo sano, da flexibilidad a las articulaciones de los miembros inferiores y de la pelvis. Tonifica la espalda y vigoriza la musculatura paravertebral. Estimula las funciones de los órganos abdominales.



12. Padmasana

Al comprimirse los muslos, se produce una disminución de la velocidad de la circulación sanguínea en las piernas por la arteria femoral, que es la encargada de abastecer los músculos más poderosos del cuerpo, los de las extremidades inferiores. Pero esta disminución en la velocidad de la circulación no es peligrosa en absoluto, pues aunque aumenta la sangre venosa, es suficiente teniendo en cuenta que las piernas están sin moverse y no existe tensión. Así, este “taponamiento” producirá un aumento o

desvío de la sangre hacia otras arterias /ya que el corazón continúa bombeando sangre), y las más beneficiadas son las que van a los órganos de la pelvis. Además se flexibilizan los tendones de las rodillas.

Consideraciones anatómicas: Partiendo de la postura anterior (*ardha-padmasana*), sin bajar el pie que tenemos apoyado en el muslo, lentamente y con ayuda de las manos, como en el ejercicio anterior, tomamos el pie que estaba en el suelo y lo apoyamos en el nudo contrario de forma que ambos dorsos de los pies estén lo más cerca posible de las ingles.

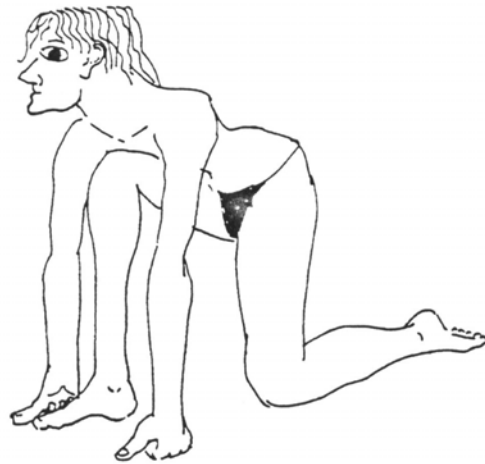
Los brazos se extienden para formar con las manos un mudra positivo, colocando hacia arriba el pulgar e índice formando un círculo.

Hay que mantener la columna vertebral perfectamente erguida, así como la cabeza . Hay que relajarse todo lo que se pueda en esta postura. Se debe procurar que las rodillas toquen el suelo. Esta asana es de difícil ejecución; no hay que esforzar demasiado las articulaciones. Practicada aisladamente es aconsejable realizar previamente ejercicios de flexibilización.

13ª Postura: VIVEKASANA.

Del sánscrito *viveka* = discernimiento. Atención mental: respiración.

Beneficios: Los pulmones reciben mayor oxigenación y se eliminan residuos acumulados. Practicada después de *padmasana*, devuelve sangre a las piernas y parte baja del cuerpo. Fortalece los músculos del cuello. El movimiento de cabeza produce un masaje interno de la columna, efectuado por el líquido amniótico en mayor cantidad en la parte alta del cuello y bulbo raquídeo. Reparte y equilibra la energía activada por las asanas.



13. Vivekasana

Consideraciones anatómicas: Se realiza después de *padmasana*. Adelantamos la pierna derecha, apoyando bien la planta del pie en el piso, mientras que la rodilla y el empeine de la pierna y el pie izquierdo se apoyan también en el piso, con los pulgares adelantados y a la altura del dedo gordo del pie derecho.

Se toma y se suelta el aire lentamente mientras que se sube la cabeza y se baja. Se efectúan respiraciones y cambio. Luego se repite lo expuesto por el lado contrario.

14ª Postura: PADAHASTASANA.

Del sánscrito *pada* = pie; *hasta* = mano. Atención metal: columna vertebral, nuca.

Beneficios: Estiramiento de la columna y espalda. Eliminación de grasa y adiposidades en el vientre. Buena irrigación de los 31 pares de nervios espinales. Aumento del calor corporal. Sube la tensión.

Aplicaciones terapéuticas: Corrección de escoliosis. Regulación de funciones ováricas y renales. Prevención de artrosis en la columna. Puede prevenir las hemorroides y la diabetes.



14. Padahastasana

Consideraciones anatómicas: Es la postura de los pies y las manos, o mejor dicho: “postura de las manos en los pies”. Esta postura es parecida a *paschimottanasana*, salvo que ésta es más difícil al hacerse de pie e intervenir también los órganos del equilibrio (oído).

Se realiza en el primer grupo después de *vivekasana*, para lo cual incorporamos medio cuerpo estirando las piernas. Dejamos caer el cuerpo relajando los brazos, las manos cogen los talones o los tobillos y tratamos lentamente mientras soltamos el aire, de llevar la barriga a tocar los muslos, la cabeza a tocar las rodillas, y los brazos permanecen pegados a las orejas (los más avanzados cogen los dedos gordos de cada pie; para los principiantes es más cómodo cogerse de los talones).

Aunque nos cueste mucho trabajo, nunca doblar las rodillas. Tratar de mantener el cuerpo relajado y en equilibrio.

Duración de esta asana: un minuto aproximadamente.

Al cambiar elevamos muy lentamente el cuerpo, ayudándonos de las exhalaciones, quedándonos en postura erguida o *tadasana*, realizando varias respiraciones.

Finalmente, se pasa a realizar ejercicios de *trataka*.

12.- Posturas del segundo grupo. Consideraciones anatómicas.

1º Postura: ADVASANA.



1. Advasana

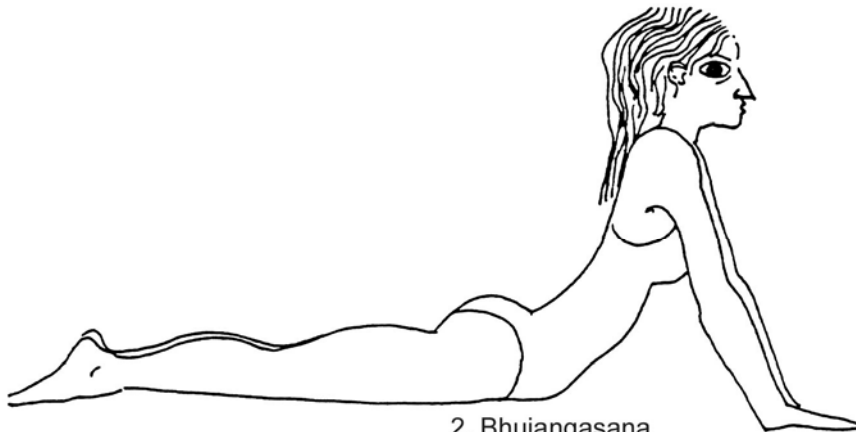
Del sánscrito *adva* = cadáver invertido. Punto de atención mental: relajamiento

Beneficios: Relajación. Similares a los de Shavasana.

Consideraciones anatómicas: Después de realizar *Matsyasana*, nos damos la vuelta situándonos boca abajo en la postura de relajación. Es una postura de relajación, aunque algo más avanzada, utilizándose entre asana y asana del segundo grupo, o bien practicada aisladamente como postura de relajación, para realizar la parte de la clase de yoga que podemos llamar “estado de ultrarrelajación consciente”.

Nos tendemos boca abajo y tratamos de estar lo más cómodos posible, para lo cual entreabrimos un poco los pies como se indica en la figura. Colocamos los brazos a lo largo del cuerpo poniendo las palmas de las manos hacia arriba y dejando que los dedos adopten la postura más cómoda.

2ª Postura: BHUJANGASANA.



2. Bhujangasana

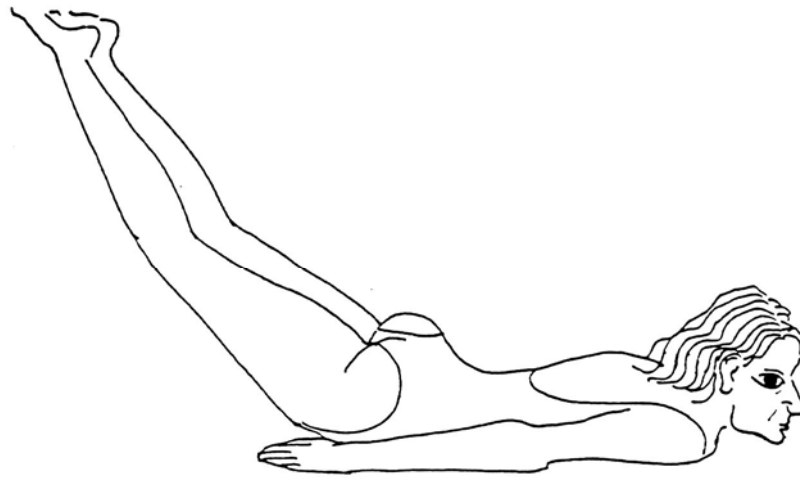
Del sánscrito *bhujanga* = cobra. Atención mental: plexo solar.

Beneficios: Refuerza los músculos dorsales y abdominales. Estimula la circulación sanguínea de la región espinal. Mejora y regula la acción de los nervios espinales, ganglios del simpático y plexos nerviosos, Combate la rigidez de la columna y la flexibiliza. Aumenta el flujo de sangre a riñones, tiroides y órganos genitales femeninos.

Aplicaciones Terapéuticas: las molestias de la menstruación (amenorrea, dismenorrea, reglas dolorosas). Combate la mala digestión, el estreñimiento y las flatulencias. Previene y corrige la rigidez y desviaciones de la columna.

Consideraciones anatómicas: Después de la postura de relajación *Advasana* y permaneciendo en ella unos segundos con la cabeza mirando hacia el día que corresponda. Seguidamente se sitúan las manos a la altura de las axilas y el mentón tocando en el suelo y nos erguimos sobre el vientre, levantando la parte superior del cuerpo (el vientre o al menos el bajo vientre permanece en el suelo) con la ayuda de los brazos, los cuales se extienden verticalmente manteniendo las palmas en el suelo. Los brazos deben estar bien estirados como dos columnas que soportan la parte superior del cuerpo verticalmente, en tanto que la parte inferior posa horizontalmente sobre el suelo, con los talones ligeramente separados pero con los dedos pulgares juntos. Después de realizarla durante un minuto se deshace la posición volviendo a la postura de relajación *Advasana*.

3ª Postura: SHALABASANA.



3. Shalavasana

Del sánscrito *shalaba* = langosta. Atención mental: plexo solar.

Beneficios: tonifica la musculatura de la región lumbar y abdominales. Estimula la actividad de los órganos abdominales y cavidad pélvica. Descongestiona vejiga, próstata y matriz. Desarrolla la caja torácica y favorece la respiración. Aumenta la concentración.

Aplicaciones Terapéuticas: Corrección de estreñimiento habitual y flatulencias.

Consideraciones anatómicas: Después de permanecer unos segundos en *advasana*, boca abajo y con las piernas rectas, situamos las palmas de las manos sobre el suelo debajo de la cadera con los brazos bien extendidos elevamos la piernas, este ejercicio demanda un poco de resistencia para conservar la postura durante algún tiempo (30 segundos a 1 minuto aproximadamente) sobre todo si las piernas están bien elevadas partiendo desde lo alto de los muslos (los cuales no deben de tocar el suelo) hasta la punta de los dedos de los pies, que deben estar bien estirados.

4ª Postura: DHANURASANA.

Del sánscrito *dhanura* = arco.
Atención mental: plexo solar.

Beneficios: Flexibilización de toda la columna y reforzamiento de los discos intervertebrales. Tonificación de las vísceras abdominales. Favorece la circulación sanguínea. Estimula las glándulas de secreción interna, especialmente tiroides y suprarrenales.

Aplicaciones Terapéuticas:
Prevención de desplazamiento y deformación de la columna. Combate la sífosis. Insuficiencia tiroidea. Diabetes (cuando la causa es inercia pancreática).
Desordenes menstruales.



4. Dhanurasana

Consideraciones anatómicas: Se tiende sobre el suelo en postura *de advasana* y se levantan los muslos y las piernas para hacer un arco con todo el cuerpo sujetando las piernas con las manos. Son los pies los que tiran de las manos. Extendidas arriba y hacia atrás de la espalda, sin separar las rodillas. En esta posición se hace posible balancearse para aplicar un masaje abdominal en contra del estreñimiento y, naturalmente este ejercicio es perfecto contra la obesidad, la cual es rápidamente eliminada. Practicado como asana (sin balanceos) tiene el objeto de abrir los dos primeros chackras.

Una variante es *Ushtrasana*, también llamada el camello, parecida a *dhanurasana* pero sin arquear el cuerpo sino las rodillas y el mentón tocan el suelo y las manos agarran los pies, practicando esta asana con el *mulha-banda* facilita la iluminación del chackta Svaddhistana.

La duración de ambas posturas es de 30 segundos a un minuto, según el dominio y fortaleza de cada uno.

5ª Postura: VAJRASANA.

Del sánscrito *vajra* = rayo.
Atención mental: corazón, respiración.

Beneficios: Profundo masaje sobre la articulación de la rodilla, dándole vigor y elasticidad. Tonifica las regiones sacra y coccígea. Fortalece los músculos de las caras altas de los muslos.

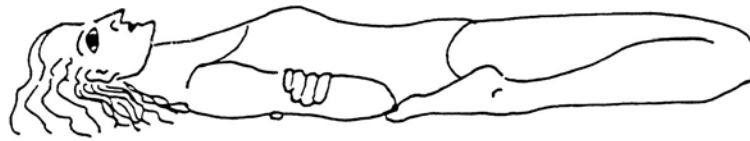


5. Vajrasana

Aplicaciones Terapéuticas: Fortalece y estira los tendones de los empeines, piernas y rodillas. Aporta dominio de la respiración, y por lo tanto mayor aporte de energía. Psíquicamente nos proporciona mayor control emocional, sosiego y claridad mental mejorando el poder de concentración.

Consideraciones anatómicas: Se trata de permanecer sentado con las rodillas flexionadas, los pies separados a los lados del cuerpo, las manos reposando sobre las respectivas rodillas, los pulgares se tocan. Esta asana se practica para activar a *kanda* (el *sacrum*, lugar donde duerme la serpiente simbólica kundalini) y asegurar la longevidad. Algunos yoguis se contentan con estar sentados sobre los talones, las rodillas juntas y las manos reposan encima. Es una postura indicada para la meditación.

6ª Postura: SUPTA VAJRASANA.



6. Supta Vajasana

Del sánscrito *supta* = recostado, atrás; y *vajra* = rayo. Es la postura del diamante o rayo hacia atrás. Atención mental: plexo solar.

Beneficios: Equilibra el funcionamiento de la tiroides y paratiroides. Descansan las piernas y combate la rigidez de la articulación del tobillo y rodilla. Estira y revitaliza los músculos abdominales. Tonifica los nervios epigástricos. Armoniza el funcionamiento de los plexos solar y sacro. Favorece las funciones de las glándulas sexuales. Seda el sistema nervioso. Pacifica el sistema emocional.

Consideraciones anatómicas: Partimos de la postura anterior *vajrasana* y nos vamos hacia atrás, apoyándonos en los codos, poco a poco hasta que la espalda toque el suelo. Los brazos se doblan dando apoyo a los riñones y permanecen cruzados detrás. Apoyamos la cabeza, nuca y la espalda en el suelo. Las rodillas permanecen juntas e intentamos relajarnos en la postura. Hay que procurar no forzar la postura de forma que al principio no importa que se levanten las rodillas del suelo.

Respiración: Al ser una postura de relajación, debe ser lenta y profunda. La duración de la inspiración y espiración será igual.

7ª Postura PARYANKASANA.

Del sánscrito *paryanka* = sofá, lecho, cama. Atención mental: plexo solar.

Beneficios: Refuerza los músculos del cuello. Estimula tiroides y paratiroides y produce una expansión de los pulmones. Equilibra el funcionamiento de la tiroides y paratiroides. Descansan las piernas y combate la rigidez de la articulación del tobillo y rodilla. Estira y revitaliza los músculos abdominales. Tonifica los nervios epigástricos. Armoniza el funcionamiento de los plexos solar y sacro. Favorece las funciones de las glándulas sexuales. Seda el sistema nervioso. Pacifica el sistema emocional.



7. Paryankasana (a)



Paryankasana (b)

Consideraciones anatómicas: Se parte de *vajrasana*, pero tiene la variación de que separamos las rodillas y juntamos los dedos gordos. Los glúteos descansan sobre ellos. Nos vamos lentamente hacia atrás, apoyándonos en los codos y descansando sobre la espalda, nuca y cabeza. Los brazos se estiran a los lados del cuerpo y las manos forman un *mudra* positivo. Relajamos todo el cuerpo durante unas cuatro respiraciones.

8ª Postura: GOKILASANA.

Del sánscrito *gokila* = arado. *Karani* = acción. Atención mental: nuca.

Beneficios: eleva la fuerza vital. Puede generar un gran calor corporal al no permitir fuga de energía, por lo que puede servir para combatir el frío.

Consideraciones anatómicas: Partimos de la postura anterior *pariyankasana*. De rodillas, piernas abiertas, dedos gordos unidos y según el día de la semana uno monta sobre el otro. (Lunes, Miércoles y Viernes, izquierdo sobre el derecho; Martes Jueves y Sábado al revés). Los glúteos descansan sobre los talones. Lentamente elevamos los brazos hacia arriba, con las palmas dirigidas hacia el techo, para juntarlas en la vertical. Seguidamente, las descendemos hasta tocar la cabeza, entonces se abren para unirse a la cabeza, entrelazándose los dedos. Poco a poco vamos inclinándonos de forma que lleguemos a tocar el suelo con la cara y los dedos pequeños. Los codos se pegan a las rodillas formando así un triángulo sobre la superficie del suelo. Duración: un minuto aproximadamente.



8. Gokilasana

Continuamos la clase de yoga de segundo grupo efectuando *ardha-padmasana* (medio loto).