

Posturas de yoga del primer y segundo grupo

1. ARDHA-MATSYENDRASANA

Ardha, significa mitad, media; Matsyendra, es el nombre del introductor de la postura. Se conoce como "postura de la media torsión".

Recomendaciones:

Se debe mantener la atención mental en los órganos abdominales que se están presionando o a lo largo de la columna vertebral, la cual debe permanecer erguida durante todo el tiempo que se mantiene la postura.

Buscar la mayor torsión. La respiración tiende en forma natural a ser alta y traqueal debido a la presión que se da a los órganos abdominales.

Beneficios:

Se trabaja principalmente sobre la columna vertebral la cual adquiere mayor flexibilidad y sobre los órganos abdominales que se reciben un fuerte masaje, por presión. Excelente para la columna vertebral pues esta se torciona completamente hacia la derecha e izquierda masajeando y fortaleciendo las vértebras. Presiona los órganos abdominales.

1.2. ARDHA-MATSYENDRASANA

{Variant para el segundo grupo}

La mecánica de la realización de la postura es la misma que para el primer grupo, sólo que aquí el brazo izquierdo cruza sobre la pierna derecha y la mano toma el arco del pie derecho, mientras que el brazo contrario se flexiona sobre la espalda con la mano relajada.

Mismas recomendaciones que para el primer grupo.

2. PASCHIMOTTANASANA

Postura del encorvamiento. Es considerada como una de las cuatro asanas clásicas.

Paschima, significa espalda; ottana, significa estiramiento lo cual se traduciría literalmente como "la postura del estiramiento del espalda".



Recomendaciones:

Mantener la atención mental en la columna vertebral a la altura de las vértebras lumbares (en el área de la cintura) y los hombros, cuello y espalda completamente relajados. Las piernas deben permanecer tendidas y la respiración tiende a ser corta y alta.

Beneficios:

Flexibilización de la columna vertebral y masaje a los órganos abdominales. Ayuda a la correcta digestión. El esfuerzo que realizan los músculos laterales los fortalece y ayuda a desarrollar una cadera bien proporcionada.

Vigoriza

el músculo recto y los músculos abdominales laterales por encontrarse estos contraídos al máximo. Las vértebras se estiran flexibilizando la columna vertebral. Algunos Yoghis se refieren a esta asana como "la fuente de la vida".

3. JANYASANA. (por ambos lados)

Postura de preparación para ejecutar Pavanamuktasana.

Janu, significa rodilla; ya, significa contener o retener. Esta es la "postura en que se retiene la rodilla". La postura se realiza primero con una pierna y después con la otra.

Técnica:

Recostarse sobre el tapete, flexionar la pierna derecha sobre el abdomen, sujetándola con ambas manos entrelazadas a la altura de la rodilla. La otra pierna permanece relajada al piso.

Recomendaciones:

La atención mental se mantiene en el lado del abdomen que está siendo presionado. Se debe procurar mantener relajados los hombros y el cuello evitando que la cabeza cuelgue hacia atrás.

La postura se realiza después por el lado contrario con las mismas indicaciones. *Beneficios:*

Masaje a ambos lados del abdomen. Estimula los órganos abdominales. Facilita el control de la energía sexual.

3.1 JANYASANA (completa)

Recomendaciones:

La atención mental permanece en todo **el abdomen**; los hombros relajados y se debe evitar, al igual que en la postura anterior, que la cabeza cuelgue hacia atrás.

Beneficios:

Derivados de un masaje completo sobre todos los órganos abdominales.

4, PAVANAMUKTASANA.

Pavana, significa aires o vientos; mukta, significa liberarse. Esta es la "postura de la liberación de los gases", entendiéndose vientos o aires, como los gases del intestino.

Recomendaciones:

Mantener los hombros y el cuello relajados y procurar no hacer mucha tensión **con** los brazos. La atención mental es en la región abdominal o en todo el sistema endócrino.

Beneficios:

Principalmente sobre los órganos abdominales, los cuales reciben un masaje intenso. En la postura se flexibiliza además la columna vertebral. Otorga los mismos beneficios que Janyasana, aumentando únicamente la presión sobre las vertebrales cervicales, previene la constipación.

5. HALASANA.

Postura del arado.

Hala, significa arado. Esta es la postura del arado.

Recomendaciones:

Mantener la atención mental en el centro de la garganta. Las piernas deben permanecer juntas y extendidas, aún cuando los pies no alcancen a tocar el piso.

Beneficios:

Masaje a la glándula tiroides y a las paratiroides, la columna vertebral sufre estiramiento, que le brinda una gran elasticidad. Estimula, fortalece y desarrolla todos los músculos de la espalda, siendo estos los que mantienen a 5a columna vertebral en buen estado de salud. La columna vertebral alcanza gran firmeza y al estirarse al máximo se flexibiliza.

VARIANTES:

1. Manos en la Nuca. Empeines sobre el piso. *Técnica:*

De la posición anterior, se tocan simplemente los dedos de las manos debajo de la nuca (esto para evitar daño a las cervicales) y se colocan los empeines sobre el piso.

Recomendaciones:

Mismas que en la postura anterior. Así como la atención mental y beneficios.

VARIANTE

2. *Técnica:*

De la posición anterior, se separa el compás de las piernas tomando con las manos los arcos de los pies.



Recomendaciones:

Mantener la misma atención mental que en las dos posturas anteriores así como las piernas lo más extendido posible. En caso de no lograr tomarse de los arcos de los pies, tomarse provisionalmente de las pantorrillas o de los tobillos, manteniendo en cualquier momento las piernas extendidas.

Los beneficios son los mismos que en la postura anterior.

6. KARNAPITASANA

Karna, significa oreja; pida o pita, significa presión. Esta es la "postura de la presión a las orejas".

Recomendaciones:

La atención mental permanece en la garganta intente llevar las rodillas al piso, relajando completamente el cuerpo.

Beneficios:

Mismos que en las posturas anteriores a nivel de la tiroides y columna vertebral, aunque tomando en

cuenta que la presión en esta asana es mayor.

7. SARVANGASANA.

Postura de erección sobre los hombros. Una de las cuatro asanas clásicas de la Yoga.

Sarva, significa todo, íntegro, completo; anga significa miembro. Esta es la "postura de todos los miembros del cuerpo".

Técnica:

De la posición anterior, se colocan las manos sobre la espalda, lo más cerca posible de los hombros, llevando enseguida las piernas hacia arriba, hasta conseguir tener el cuerpo erguido verticalmente sobre los hombros.

Recomendaciones:

La atención mental se lleva entre los dos ojos, tratando de ubicar la glándula hipófisis. El cuerpo debe de permanecer lo más relajado posible, pero siempre vertical.

Beneficios:

Principalmente, una irrigación muy intensa en la parte superior del cuerpo. Evita venas varicosas, almorranas y reduce la presión sanguínea de los órganos sexuales. Fortalece los músculos de los muslos, glúteos y los abdominales. **Evita** la congestión del hígado y del vaso. Irriga el rostro y el cuero cabelludo.



7.1 SARVANGASANA.

(variante para el segundo grupo)

Se sigue, la misma técnica y recomendaciones que en la postura para el primer grupo, sólo que aquí las plantas de los pies permanecen unidas y los dedos gruesos se separan hacia los lados. Procurando separar al mínimo las rodillas

8. VIPARITA-KARANI. (MUDRA)

Viparita, significa invertido; Karani, acción. Esta es la postura de "la acción invertida". Este es un mudra con todo el cuerpo.

Técnica:

De la postura anterior, las manos pasan ahora a posarse sobre la cadera (sin sostenerla), las piernas se inclinan un poco ahora sobre la cabeza hasta formar un ángulo de equilibrio de 60° aproximadamente con respecto al piso.

Recomendaciones:

La atención mental regresa al centro de la garganta. Los brazos no deben sostener al cuerpo, la posición es de completo equilibrio y las manos sólo tocan la cadera.

Beneficios:

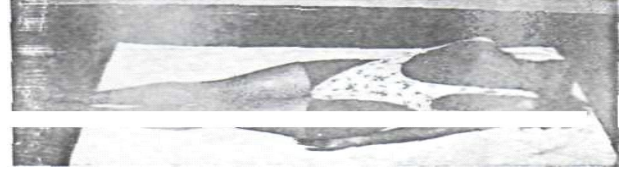
Postura de grandes beneficios para la circulación de las piernas, los órganos abdominales y la región de

la glándula tiroides.

Transcurrido el tiempo de duración de esta postura, se llevan de nuevo las puntas de los pies detrás de la cabeza, al tiempo en que se apoyan las palmas de las manos al piso en dirección opuesta, para comenzar a regresar lentamente la espalda al tapete y finalmente se bajan las piernas, sin levantar la cabeza del piso. Se adopta la postura del cadáver. En esta postura en que la cabeza y los hombros descansan sobre el suelo se recibe el magnetismo terrestre en forma invertida.

9. MATSYASANA (*variante*)

Matsya, significa pez. Esta es la postura del pez.



Recomendaciones:

Esta postura no es necesaria que la practiquen los que van a practicar las 'ásanos del segundo grupo, pues su trabajo corporal y energético es igual a las de segundo grupo.

Mantenga la tensión mental en el plexo solar y las piernas estiradas. Al finalizar el tiempo necesario para la postura, se adopta de nuevo la posición del cadáver tratando de relajar el cuerpo.

Beneficios:

Actúa sobre la columna vertebral flexibilizándola.

10. SHAVASANA

Postura del cadáver. Mismo que se utiliza para el ejercicio de relajamiento concierne. Permanecer en ella intentando relajar al máximo la espalda y todo el cuerpo.

11. ARDHA-PADMASANA

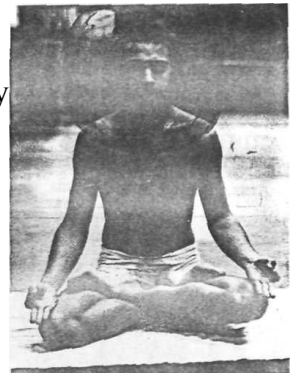
Arda, significa mitad; Padma, significa loto. Esta es la postura del medio loto.

Recomendaciones:

La atención mental, permanece en el área del corazón; la columna vertebral se mantiene lo más erguida posible y el mentón se recoge ligeramente sobre el pecho. Una vez transcurrido el tiempo de la postura se realiza por el lado contrario.

Beneficios: ■

Esta postura brinda un estado de armonía y equilibrio. Es una postura muy empleada para la práctica de la meditación. Equilibra el sistema nervioso.



12. PADMASANA.

Postura del loto.

Padma, significa, loto. Esta es la postura del loto completo.

Recomendaciones:

La atención mental se lleva entre los dos ojos, tratando de ubicar la glándula hipófisis. Se mantiene la columna y la cabeza erguidas, permaneciendo lo más relajado posible.

Beneficios:

Mismos beneficios que en la postura anterior. Sublima la energía corporal generada con las posturas

anteriores al cerebro.

13. VIVEKASANA.

Viveka, significa autocontrol. Esta es la postura del autocontrol.

Recomendaciones:

La atención mental se mantiene en el proceso respiratorio. La postura, toma el tiempo aproximado para efectuar tres respiraciones completas de cada lado.

Beneficios:

Con este ejercicio respiratorio elemental, se reparte y equilibra la energía activada por las asanas. Ejercicio elemental de pranayama. Fortalece los músculos del cuello. Suelta las tensiones.

14. PADAHASTASANA,

Pada, significa pie; hasta, mano. Esta es la postura de los pies y las manos. En la institución se le conoce como la postura de la cigüeña.



Recomendaciones:

La tensión mental en la nunca. Trate de mantener el cuerpo relajado y el equilibrio con las piernas rectas.

Beneficios:

Mismos que en Paschimotanasana. Terminado el tiempo de la postura se eleva lentamente el tronco (como si lo jalaran de la cabeza), para terminar la práctica de asanas y continuar con el siguiente pasó de la clase en:

Se procederá a realizar la práctica de Trataka.

Nota: Antes de la postura de Matsyasana, los practicantes del segundo grupo realizan las siguientes

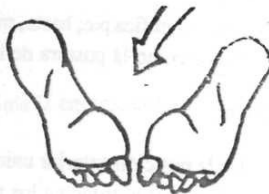
posturas

15. ADVASANA.

Colocando el cuerpo boca abajo, las palmas de las manos hacia arriba los dedos de los pies unidos y los talones separados, permanecer relajados por unos segundos.



15. ADVASANA.



16. BHUJ ANGASANA.

Se conoce como postura de la cobra. *Técnica:*

Se unen los pies y se llevan las palmas de las manos al piso a la altura de los hombros. Se eleva el tronco sobre las manos y se procura no separar los talones ni la pelvis del piso.

Recomendaciones:

No separar los talones, recoger ligeramente la barbilla y mantener los ojos abiertos, para aprender a concentrarse en esta forma. Atención a su plexo solar. Observe siempre su respiración traqueal y lo más completa posible.

Beneficios:

Principalmente a nivel de las vértebras lumbares. Aumenta la presión interabdominal y los músculos del abdomen se encuentran completamente tensos. Cada vertebra ligamento y tendón están tensos y son puestos a trabajar. Flexibiliza la espina dorsal. Particularmente útil para la mujer, en especial como tonificante de sus ovarios y útero.

17. SHALABASANA

Postura de la langosta.

Recomendaciones:

Acepte la tensión corporal y mantenga la postura muy pocos segundos al principio. Los ojos se mantienen abiertos. Las rodillas no se flexionan. Tiene los mismos efectos que la postura anterior. Atención al plexo solar.

Beneficios:

Excelente para fortalecer músculos. Da elasticidad ala columna vertebral. Auméntala fuerza corporal en general.

18. DHANURASANA.

Postura del arco.

Recomendaciones:

La postura también se mantiene poco tiempo y los ojos abiertos. Se obtienen los mismos efectos que en las posturas anteriores. La atención continúa en el plexo solar.

Beneficios:

Fortifica los nervios del sistema simpático y del plexo solar. Fortalece la columna vertebral, los músculos a los lados de la misma y los músculos abdominales, de brazos y piernas.



19. VAJRASANA.

Postura del rayo.



Adoptar la postura, sentándose con los glúteos entre los pies y las pantorrillas (los cuales van hacia los lados de los muslos), y tratar de mantener las rodillas unidas y en el piso. Las manos reposan sobre las rodillas con los pulgares unidos.

Recamendaciones:

A partir de esta postura los ojos permanecen cerrados. Atención al corazón y ritmo respiratorio.

Beneficios:

Trabajo intenso, sobre las articulaciones de rodillas y tobillos- Durante su práctica el organismo recibe magnetismo terrestre a través de la última vertebra coccígea. Fortalece los dedos de los pies, tobillos rodillas y piernas.

20. SUPTA-VAJRASANA.

Variante de Vajrasana.

Técnica:

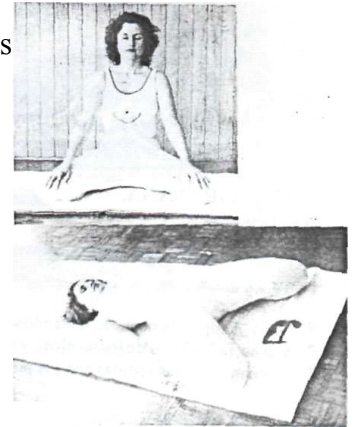
De la postura anterior, simplemente se baja el tronco al piso y se entrelazan los brazos detrás de la espalda.

Recomendaciones:

Mantener las rodillas unidas y en el piso. Tratar de llevar el tronco lo más abajo que sea posible. Atención al corazón, continúa la respiración profunda y traqueal.

Beneficios:

Los mismos que en la postura anterior con un estiramiento notable de la parte anterior del cuerpo.



21. PARYANKASANA.

Esta postura se conoce con el nombre de "postura del sofá"

Técnica:

Elevarse lentamente de la postura anterior y separar ampliamente las rodillas uniendo los dedos gruesos de los pies y sentándose sobre el arco que se forma sobre la planta de los dos pies. Aprovechar el momento de exhalar para llevar la espalda al piso. Afloje bien su esfínter anal. Coloque los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba, adoptando el mudra de la perfección (dedo Índice tocando el pulgar).

Recomendaciones:

No separar las rodillas del piso ni las puntas de los pies, intentando colocar la mayor parte de la espalda en el piso. Relaje muy bien sus glúteos, abdomen y esfínter anal. Atención al plexo solar.

Beneficios:

Mismos que para la postura anterior.

22. GOKILASANA. *Técnica:*

Elevar el tronco de la postura anterior, llevar lentamente las manos sobre la cabeza y entrelazar los dedos. En el momento de la exhalación bajar lentamente el tronco hacia el frente hasta llevar la cabeza al piso y poner en contacto los codos con las rodillas; los glúteos con los talones y las puntas de los pies.

Recomendaciones:

No romper el contacto de las manos, los codos, las rodillas, los talones, los glúteos y los dedos gruesos de los pies, ya que en esta postura se trata de cerrar todas las posibles fugas de energía del cuerpo.

Beneficios:

Postura propicia para generar calor corporal y mejorar la sexualidad.

Al finalizar esta secuencia de posturas, el practicante realizará las posturas de medio loto. (Ardhpadmasana) por ambos lados. Loto completo (padmasana). Vivekasana y Padahastana, para finalizar la práctica en la misma forma que se realizan en el primer grupo. Posteriormente también se procederá a realizar la práctica de Trataka.

VI. TRATAKA

Es una palabra sánscrita que significa, gimnasia de los Dentro del Hatha Yoga, el trataka, es uno de los seis actos de purificación, conocidos como Sat Karmas.

Para realizar una práctica en las condiciones más óptimas posibles, se recomienda tomar en cuenta los siguientes puntos:

- a) Adoptar una postura cómoda en la cual los glúteos se apoyen en el piso y la columna vertebral se encuentre erguida.
- b) Mantener un ritmo respiratorio, natural y tranquilo.
- c) Permanecer lo más relajados posible.

El principio de estos ejercicios consiste en ejercitar los músculos externos del ojo (recto superior, inferior, laterales, oblicuos y elevadores de los párpados) así como los internos (músculos ciliares, dilatador y constrictor).

Esta gimnasia, permite una mejor actividad del órgano, estimulando la circulación de los diferentes líquidos del ojo (humor acuoso, humor vítreo, líquidos del cristalino y sangre en la retina).

SECUENCIA Y MECÁNICA

1. Realizar de 7 a 9 movimientos verticales de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba.
2. De 7 a 9 movimientos horizontales, de izquierda a derecha y de derecha a izquierda.
3. Realizar de 7 a 9 movimientos diagonales de arriba a la derecha pasar a abajo a la izquierda.
4. Repetir el ejercicio anterior por el lado contrario, es decir de arriba a la izquierda, a abajo a la derecha.
5. De 7 a 9 movimientos circulares, por un lado primero y por el otro después.
6. Fijar la mirada en un punto al frente y tratar de no parpadear. Después llevar el dedo

índice al frente y tratar de enfocar el punto lejano y el dedo, consecutiva y lentamente.

7. Frotar fuertemente los dedos índices y dar un ligero masaje sobre los párpados que se encuentran cerrados.

8. Abrir de nuevo los ojos, con la mirada en un punto al frente y desorbitarlos, separando los párpados al máximo, evitando el parpadeo.

9. Frotar vigorosamente las palmas de las manos produciendo mucho calor. Llevarlas sobre los ojos. Repetir esta operación tres veces. Ojos cerrados.

Recomendaciones:

Entre cada ejercicio, parpadear para limpiar y lubricar la superficie del ojo.

Realizar los movimientos lentamente, forzando un poco en cada ejercicio hacia los extremos, para hacer trabajar los músculos en su máxima extensión.

Al tiempo de realizar los movimientos, tratar de observar todos los detalles de los objetos, como distancias, formas, colores, texturas, etc., evitando que el movimiento sea mecánico.

La práctica de trataka no debe exceder de 5 minutos y con ella es que se pone punto final a la clase de Yoga.

Cuando la práctica se hace en grupo, los: Turneantes se ponen de pie y se despiden con el tradicional saluda de Pax. (Fig. 1 de la gimnasia).

