

# YOGASANAS DE PIE

**L**A PRIMERA SECUENCIA de *asanas* del método *vinyasa* en la práctica de *yogasanas* es la secuencia de pie, conocida como la postura de la montaña. La postura de la montaña, o como se llama en sánscrito, *tadasana*, es una postura que se presta a diversas secuencias de *vinyasa*, que son excepcionalmente útiles para el ejercicio de todo el cuerpo. La progresión de *vinyasas* avanza desde los dedos de las manos hacia los nudillos, las muñecas, los codos y los hombros, y luego el cuello, el torso, la columna y las lumbares. El *krama* (orden de las posturas) incluye, consecutivamente, la articulación de la cadera y la pelvis, las rodillas, los tobillos y los empeines de los pies. Todo el cuerpo está involucrado. El *tadasana* es el eje de esta secuencia, que contiene muchas posturas importantes, como la flexión hacia delante (*uttanasana*) y la sentadilla (*utkatasana*).

## EQUILIBRIO

Uno de los parámetros que define el *asana* es la firmeza o el buen equilibrio. Tanto si se está de pie como si se está sobre la cabeza, la firmeza es un ingrediente vital para la práctica de *asanas*. El *tadasana* y sus diversos *vinnyasas* ayudan a mejorar la sensación de equilibrio considerablemente. Cuando se está nervioso, no se puede permanecer estable y se tiende a perder el equilibrio. El *tadasana*, cuando se practica de forma regular, infunde una sensación de equilibrio y produce una sensación de calma mental que se manifiesta como firmeza en el ámbito físico.

Ponte de pie y erguido, con los pies juntos y los huesos de los tobillos tocándose –los muslos también han de tocarse. Los músculos de las extremidades inferiores –los muslos, los gemelos y los glúteos– tienen que mantenerse relajados. Las rodillas, en particular, tienen que estar relajadas, pero no flexionadas. No subas las rótulas hacia arriba ni empujes las rodillas hacia atrás o te tirarán los músculos isquiotrocrales. Ahora, mueve la pelvis ligeramente hacia delante de modo que las piernas queden rectas, pero no rígidas. Tienes que elevar ligeramente el pecho y acercar los omóplatos entre sí para que la parte superior del cuerpo también quede recta. Mantén la cabeza firme (ver figura 1.1).

La figura 1.2 ofrece la vista frontal.

Esta postura se llama *tadasana samasthiti*. *Samasthiti* es un estado de equilibrio. *Sama*, en sánscrito, tiene relación con la



FIGURA 1.1 ♦



FIGURA 1.2 ♦



FIGURA 1.19 ♦♦



FIGURA 1.20 ♦♦



FIGURA 1.21 ♦♦



FIGURA 1.22 ♦♦



FIGURA 1.104 ♦



FIGURA 1.105 ♦♦♦

## POSTURA DEL ESTIRAMIENTO COMPLETO DE CADERA (*PURNA UTKATASANA*)

La sentadilla completa es una postura importante en esta secuencia de *vinyasas*. El nombre sánscrito de esta postura indica que es la postura del estiramiento completo de cadera (*purna utkatasana*). También se considera la contrapostura (*pratikeriya*) de la postura del estiramiento hacia delante (*uttanasana*) descrita anteriormente.

Ahora examinaremos todos los *vinyasas* que pertenecen a la postura del estiramiento completo de cadera, *purna utkatasana*. Primero, mientras inspiras, eleva los brazos por delante de ti hasta colocarlos a la altura de los hombros (ver figura 1.104).

Mantén esta posición durante tres respiraciones. Después, mientras espiras lentamente, flexiona las rodillas; baja el tronco como si te estuvieras poniendo en cuclillas (ver figura 1.105).

Puedes permanecer en esta postura durante un período de tiempo considerable y concentrarte en tus espiraciones y en los *bandhas* o cerraduras. También puedes incluir el *jalandhara bandha* –cerradura del cuello–, lo cual te ayudará a mantener el control sobre tu respiración. Como los brazos se estiran por delante de ti, podrás mantener muy bien el equilibrio al bajar para adoptar esta postura. Esta postura es conocida por las abluciones religiosas en la India como parte de la adoración al sol al amanecer y al anochecer. Se pueden ver cientos de perso-



# SECUENCIA DEL VINYASA ASIMÉTRICO SENTADO

**E**L SIGUIENTE GRUPO DE *VINYASAS* consta de posturas asimétricas que se han de hacer sentado. En la secuencia anterior, el *tadasana*, se adoptan posturas en las que se da el alineamiento básico de todo el cuerpo y se tienen en cuenta los músculos y las articulaciones más grandes. Como ésta se trata de una secuencia que se realiza básicamente sentado y que es importante para el *pranayama* y otros esfuerzos medotativos (*sadhanas*), es imperativo dominar los fundamentos de las posturas que se hacen sentado. Las posturas asimétricas que se realizan sentado ayudan a corregir cualquier desequilibrio al trabajar las dos partes del cuerpo de forma separada, especial-

### Postura del perro mirando hacia abajo (*adho mukha swanasana*)

Ahora, mientras espiras lenta y pausadamente, levanta las caderas, baja la cabeza y haz fuerza con los pies en el suelo. De nuevo, tienes que mantener la postura durante unas cuantas respiraciones y concentrarte en la espiración. También es una buena postura para hacer las cerraduras de raíz y del diafragma tras una espiración completa muy pausada (ver figura 2.11).

La postura del perro mirando hacia abajo aporta al cuerpo un estiramiento posterior pleno y es una postura inicial para muchas otras posturas, como la postura del bastón, el *Vasishthasana* (llamada así por Vasishtha, un gran sabio védico), la postura del arado, la postura del diamante y algunas otras.

### Salto dirigido (*plavana*)

Inspira suavemente, contén la respiración, estira los tobillos y flexiona ligeramente las rodillas. Con los pies juntos –y los tobillos relajados–, dobla las rodillas, apóyate con las palmas de las manos en el suelo y salta o lanza todo el cuerpo por el espacio que queda entre las manos (ver figura 2.12).

Al pasar entre tus manos, estira las piernas mientras todavía estás en movimiento. Contén la respiración mientras mantienes el cuerpo en el aire y mantén las piernas estiradas durante cinco segundos (ver figura 2.13).



FIGURA 2.11 ♦♦



FIGURA 2.12 ♦♦♦



FIGURA 2.13 ♦♦♦

evitar el embarazo. Tonifica los órganos internos de la zona pélvica. Inspira y estira ambas piernas hasta adoptar la postura del bastón (*dandasana*). Puedes tumbarte a descansar un momento y recuperar tu respiración antes de seguir adelante.

Así se completan las posturas asimétricas en las que se mueve la pierna derecha y se mantiene la izquierda fija durante diferentes subsecuencias. Ahora, querrás repetir estos movimientos con el lado izquierdo. Si practicas *yogasanas* durante mucho tiempo, puedes completar la secuencia entera hacia un lado y después hacia el otro. Otra opción es hacer cada subsecuencia hacia ambos lados, el izquierdo y el derecho, antes de seguir con la siguiente subsecuencia.

## VINYASAS ASIMÉTRICOS (LADO IZQUIERDO)

### Postura del sabio Marichi (*Marichyasana*)

Comienza desde el *dandasana* (ver figura 2.69).

Mientras inspiras lentamente, alza ambos brazos por encima de la cabeza; entrelaza los dedos mientras completas la inspiración. Puedes repetir el movimiento tres veces –baja los brazos a la posición inicial espirando– o mantener la postura, lo que se llama *niralamba dandasana* (postura libre del bastón). Durante cada inspiración, intenta estirar la espalda. También es bueno aplicar la cerradura del cuello todo el tiempo (ver figura 2.70).

Ahora, mientras espiras lenta y suavemente, flexiona la rodilla izquierda, acércate el pie izquierdo al glúteo izquierdo y colócalo cerca del muslo derecho (ver figura 2.71).

Aplica la cerradura del cuello y haz tres inspiraciones y espiraciones suaves y prolongadas. Otra vista de esta postura se muestra en la figura 2.72.

Ésta es la postura de Marichi del lado izquierdo (*vama parsva Marichyasana sthiti*).

Inspira durante cinco segundos con la garganta comprimida, haciendo ese sonido sibilante. Después, mientras espiras suavemente, estira la espalda y dóblate hacia delante para agarrarte el pie derecho con ambas manos. Coloca la cabeza sobre la rodilla o la espinilla derechas, mientras mantienes la pierna izquierda en la postura de *Marichyasana* (ver figura 2.73).



FIGURA 2.69 ♦♦



FIGURA 2.70 ♦♦



FIGURA 2.71 ♦♦



FIGURA 2.72 ♦♦



FIGURA 2.73 ♦♦♦



FIGURA 2.74 ♦♦♦





# SECUENCIA DEL ESTIRAMIENTO POSTERIOR SENTADO

**E**N EL CAPÍTULO ANTERIOR hemos tratado una secuencia de diferentes *vinyasas* que se realizan sentado, en los que esta posición era asimétrica. En la secuencia asimétrica, una pierna se mantiene estirada la mayoría del tiempo y la otra se mueve según una progresión lógica de *vinyasas*. Es el momento de pasar a una secuencia muy popular, en la que las posturas son básicamente simétricas y en la que ambas piernas se mantienen estiradas mientras que la parte superior del cuerpo es la que trabaja. La parte posterior de las extremidades inferiores es difícil de ejercitar. Contiene una cantidad considerable de tejido muscular,

## POSTURA DE LA TORTUGA (KURMASANA)

El siguiente *vinyasa* de la serie es uno muy difícil llamado *kurmasana* o postura de la tortuga. Mientras espiras, mantén las piernas ligeramente separadas, y durante la siguiente espiración profunda, dóblate hacia delante y haz fuerza con las manos por debajo de los muslos (ver figura 3.26).

Esta postura recuerda a una tortuga caminando por la playa. Puedes permanecer en esta postura durante unas cuantas respiraciones, haciendo que las inspiraciones sean cortas, y las espiraciones, suaves y prolongadas.

### Postura de la tortuga en su caparazón (akunchita kurmasana)

En la siguiente variación del *kurmasana*, puedes espirar y acercar las piernas a tu cuerpo, así como pasarte los brazos por la espalda y agarrarte las manos (ver figura 3.27).

Esto es el *kurmasana* que se ha escondido en su caparazón. Mantén esta posición durante varias respiraciones y concéntrate en las espiraciones.

En la misma postura de la tortuga, mientras espiras, eleva las piernas un poco del suelo y coloca los pies sobre la cabeza. Mantén esta posición entre tres y seis respiraciones (ver figura 3.28).

Esto es el *akunchita kurmasana* o postura de la tortuga en su caparazón.



FIGURA 3.26 ♦♦♦♦



FIGURA 3.27 ♦♦♦♦



FIGURA 3.28 ♦♦♦♦



# YOGASANAS SOBRE UNA PIERNA

**E**STA SECUENCIA SE REALIZA de pie sobre una sola pierna y contiene muchos *vinyasas* que se llaman *tapas asanas* –posturas de austeridad. Los sabios entregados que hacían penitencia (*tapasvins*) recurrían a estas posturas de resistencia durante la antigua etapa épica puránica. Muchos sabios y devotos solían mantenerse sobre un pie y meditar sobre su dios, tener su visión, escuchar la voz de su maestro o conseguir el favor que deseaban de él.

## POSTURA DEL ÁRBOL Y SUS VINYASAS (FLEXIÓN DE LA RODILLA IZQUIERDA)

Esta mini secuencia puede repetirse con la pierna izquierda en la posición del medio loto. Desde el *samasthiti*, mientras expiras, flexiona la rodilla izquierda y coloca el pie izquierdo sobre el muslo derecho, muy cerca de la ingle. Inspirando, alza ambos brazos por encima de la cabeza y entrelaza los dedos. Mantén esta posición durante tres inspiraciones y espiraciones prolongadas. Esto es el *vrikshasana* (*vama bhaga*) o la postura del árbol del lado izquierdo (ver figura 4.15).

Los siguientes *vinyasas* requerirán la flexión hacia delante y la colocación de las palmas de las manos junto al pie derecho y la frente sobre la rodilla izquierda. Mantén esta posición durante unas cuantas respiraciones y luego, mientras inspiras lentamente, vuelve a la postura del árbol.

Ahora, mientras expiras, flexiona la rodilla derecha y baja el cuerpo hasta que la rodilla izquierda flexionada toque el suelo. Mantén las manos en la posición que aparece en la figura 4.16, la postura del caballo (*vatayasana*).

Mantén esta posición durante tres respiraciones prolongadas. Después, mientras inspiras, vuelve a la posición inicial.

De nuevo en *vrikshasana*, expira y baja los brazos hasta colocarlos a la altura de los hombros. Inspira y empieza a espirar lentamente. Mientras expiras, contrae el recto y el abdomen y comienza a agacharte flexionando la rodilla derecha.



FIGURA 4.14 ◆◆◆



FIGURA 4.15 ◆◆



FIGURA 4.16 ◆◆◆



# SECUENCIA SUPINA

**L**AS POSTURAS QUE SE REALIZAN tumbado, o *supta asanas*, permiten a mucha gente que de otro modo no podría practicar el yoga, realizar muchos ejercicios útiles. La secuencia se comienza tumbado. Se puede adoptar esta posición de tres formas. Una sería primero sentarse, tumbarse después boca arriba y comenzar desde ahí. Pero en el *vinyasa krama*, se debe comenzar desde el *samasthiti* y pasar por una serie de *vinyasas* –que ya hemos visto–, adoptar la postura del bastón (*dandasana*) y, finalmente, tumbarse. También existe un procedimiento en el que se pasa por la postura del arado (*halasana*) para ir tumbándose. Revisaremos todos los *vinyasas* previos al *dandasana* y seguiremos desde ahí.

## POSTURAS DEL SUELO PÉLVICO (APANASANA)

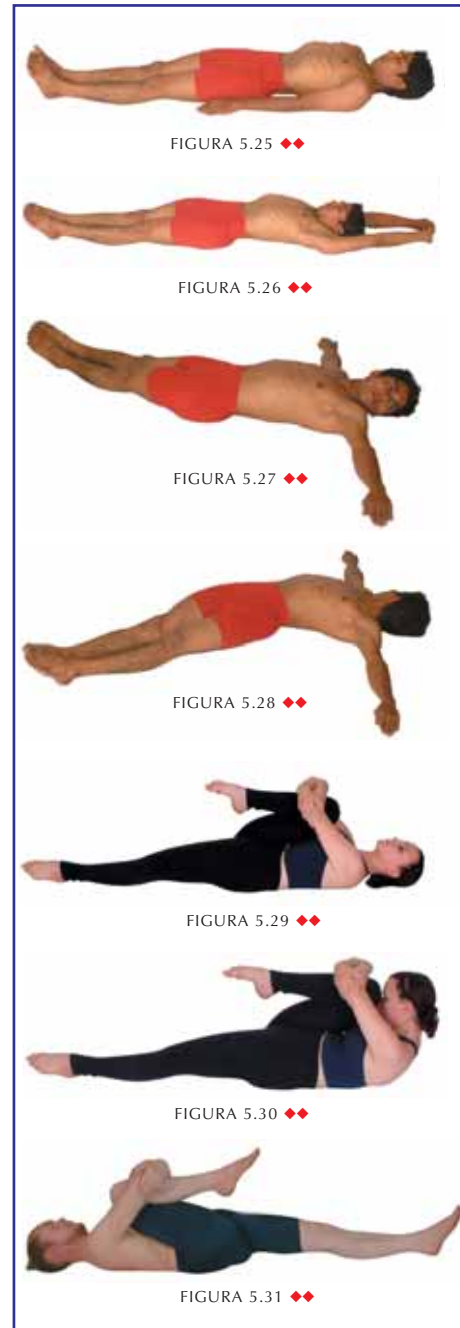
Espirando lentamente, flexiona la rodilla derecha y sube el muslo hasta colocarlo contra las costillas. Inspira, y durante la siguiente espiración, alza la cabeza, cógete la rodilla derecha flexionada con ambos brazos y baja la cabeza (ver figura 5.29).

Mantén esta posición durante tres inspiraciones y espiraciones prolongadas. En cada espiración, tensa el agarre de la pierna derecha y aprieta suavemente con el muslo derecho contra la parte inferior del abdomen. Esto se llama *dakshina pada apanasana* –postura del suelo pélvico del lado derecho. Vuelve al *supta asana sthiti* mientras inspiras.

El siguiente paso consiste en levantar la cabeza y colocar la frente sobre la rodilla derecha mientras espiras, también haciendo fuerza con el muslo contra la parte inferior del abdomen (ver figura 5.30).

Mientras inspiras, relaja el agarre un poco y baja la cabeza al suelo. Repite el movimiento entre tres y seis veces. Después, mientras inspiras, presiona la pierna derecha hacia abajo. Esto es el *dakshina pada pavanamuktasana* –postura de los vientos para la relajación del lado derecho (ver figura 5.31).

En esta secuencia puedes levantar la cabeza y colocar la cabeza, la frente, la cara o la barbilla de varias formas, cada una de las cuales requiere un movimiento o una curvatura mayor de la columna.





# SECUENCIA DE LA POSTURA DEL ARCO

**E**N EL CAPÍTULO ANTERIOR hemos visto diferentes posturas y *vinyasas* que se hacían tumbado boca arriba. Una de las posturas más importantes era la postura sobre los hombros, que cuenta con multitud de *vinyasas*. En este capítulo, la secuencia completa se realiza en posición tendido prono, es decir, boca abajo. Algunas de las variaciones más sencillas de este grupo pueden utilizarse como contraposturas de diversas posturas detalladas en el capítulo anterior.

El *dhanurasana* o postura del arco es la postura principal de esta secuencia de movimientos. La progresión de *vinyasas* que precede a la postura inicial aparece a continuación.



FIGURA 6.34 ♦♦♦



FIGURA 6.35 ♦♦♦



FIGURA 6.36 ♦♦♦



FIGURA 6.37 ♦♦♦



FIGURA 6.38 ♦♦♦

pirando, tuércete hacia el lado derecho (ver figura 6.35).

Luego, inspirando, vuelve a la postura del arco. De nuevo, espirando, gírate hacia el lado izquierdo (ver figura 6.36).

Vuelve al *asana sthiti* mientras inspiras. Ahora, inspirando, estira las piernas. Te encontrarás en la postura en pronación, el punto inicial de este *vinyasa krama*.

Puedes descansar un poco y volver al *samasthiti*.

## SECUENCIA DE RETORNO

Ahora te encuentras en pronación. Espira y coloca las palmas de las manos cerca del pecho. Espira, contén la respiración y, haciendo fuerza con las manos y agarrándote al suelo con los dedos gordos de los pies, eleva el cuerpo hasta el *chaturanga dandasana* (ver figura 6.37).

Mantén esta posición durante tres respiraciones.

En la siguiente espiración, haz fuerza con las palmas de las manos y los dedos gordos de los pies y dóblate hacia atrás, elevando el cuerpo hasta la postura del perro mirando hacia arriba (ver figura 6.38).

Mantén esta posición durante tres respiraciones.

Espirando, baja el torso y eleva la cintura; flexiona el dorso de los pies para adoptar la postura del perro mirando hacia abajo (ver figura 6.39).

Mantén esta posición durante tres respiraciones.





# SECUENCIA DE LA POSTURA DEL TRIÁNGULO

**U**NO DE LOS *ASANAS* más populares entre los jóvenes que practican el yoga es el *trikonasana* o postura del triángulo. En esta secuencia, se describirán diferentes *vinyasas* que se centran en esta postura y se progresará a raíz de ésta.



FIGURA 7.28 ♦♦



FIGURA 7.29 ♦♦♦



FIGURA 7.30 ♦♦

## MOVIMIENTOS DE ESTIRAMIENTO LATERAL (PARSVA KONASANA VINYASAS)

Desde el *trikonasana sthiti*, puedes pasar al siguiente grupo de *vinyasas*, el cual se centra en el estiramiento lateral o *parsva konasana*. Desde el *trikonasana sthiti*, mientras inspiras, alza ambos brazos por encima de la cabeza. Mientras espiras, gira hacia la derecha y gira también el pie derecho. Mantén esta posición durante tres respiraciones.

Después, mientras inspiras, eleva el pecho y dobla la espalda (ver figura 7.28).

Luego, mientras espiras, estira el torso desde la cadera izquierda, dóblate hacia delante y pon las palmas de las manos en el suelo y la frente sobre la rodilla derecha o la espinilla (ver figura 7.29).

Repite el movimiento tres veces, y cuando estés inclinado hacia delante, realiza entre tres y seis respiraciones. Luego, mientras inspiras, levanta los brazos y el tronco para volver al *parsva konasana sthiti*.

Desde el *asana sthiti*, mientras espiras lentamente, gira hacia la izquierda esta vez, girando el pie izquierdo hacia fuera. Mantén esta posición durante tres respiraciones. Inspirando, dóblate hacia atrás elevando el corazón (ver figura 7.30).

Como hacia el otro lado, mientras espiras profundamente, estira la columna y la cadera derecha y dóblate hacia delante. Coloca las palmas de las manos en el suelo y la cara sobre la rodilla izquierda (ver figura 7.31).



## SECUENCIA DE LA POSTURA INVERTIDA

**L**AS POSTURAS INVERTIDAS (*viparita karani*) ocupan un lugar muy importante en la práctica de *asanas* del yoga. Son innovaciones únicas de los antiguos yoguis. Todas las posturas antigravitatorias ejercen un efecto tonificante sobre los órganos internos, si se hacen correctamente. Debido a la fuerza de la gravedad, que tira hacia abajo, los músculos caen cuando estamos de pie o sentados. También sabemos que los músculos pierden tono a medida que nos hacemos mayores. Al igual que los músculos superficiales, los tejidos musculares internos del cuerpo también van perdiendo poco a poco su tono.



FIGURA 8.52 ◆◆◆◆



FIGURA 8.53 ◆◆◆◆



FIGURA 8.54 ◆◆◆◆



FIGURA 8.55 ◆◆◆◆



FIGURA 8.56 ◆◆◆◆



FIGURA 8.57 ◆◆◆◆



## SECUENCIA DE LA POSTURA DE MEDITACIÓN

**A**DEMÁS DE LA POSTURA del loto –que aparece en el siguiente capítulo–, existen otras posturas de yoga que se emplean para prácticas como el *pranayama* y la meditación. Algunas son posturas muy importantes, sobre todo el *vajrasana*, con el que se realizan diversos *vinyasas*.

El *vajrasana* o postura del diamante es la postura inicial para muchos *vinyasas* y *asanas*. El *vinyasa krama* del *vajrasana* aparece en este capítulo. El *vajrasana* es una postura que se alcanza rápidamente y es relativamente fácil. Con un poco de práctica, serás capaz de permanecer en esta postura durante mucho tiempo. Muchos yoguis que no se sienten cómodos con las posturas del loto prefieren el *vajrasana* para sus *sadhanas* (prácticas espirituales) del yoga.

## SUBROUTINA DEL CAMELLO (USHTRASANA)

Desde el *vajrasana sthiti*, inspirando, alza los brazos, entrelaza los dedos de las manos y eleva el tronco (ver figura 9.31).

Mantén esta posición durante una respiración; en la siguiente inspiración, colócate las manos en las caderas y flexiona suavemente el cuello hacia atrás. Durante la siguiente inspiración, arquea lentamente la columna y mantén el equilibrio sobre las rodillas –sujetándote sobre los tobillos estirados–, baja el torso y ahueca las palmas de las manos para cubrirte los talones. Los dedos de las manos tienen que apuntar hacia abajo y las manos tienen que estar en supinación (ver figura 9.32).

Mantén esta posición durante seis inspiraciones y espiraciones prolongadas. Durante cada inspiración, haciendo fuerza con las palmas de las manos contra los talones, puedes elevar el pecho y arquear la columna un poco más. Esta posición se llama *ushtrasana* o postura del camello. También se conoce como *ushtra nishada* o postura que recuerda a un camello, porque el torso parece la joroba de un camello. Mientras espiras, vuelve al *vajrasana sthiti*.

De nuevo desde el *vajrasana sthiti*, inspirando, eleva el tronco hasta ponerte de rodillas. Espira, y en la siguiente inspiración, dóblate hacia atrás, manteniendo los brazos por encima de la cabeza. Arquea la espalda, ahueca las palmas de las manos y colócalas en los talones, con los dedos girados hacia dentro; las manos han de estar ahora en pronación (ver figura 9.33).



FIGURA 9.31 ♦♦



FIGURA 9.32 ♦♦♦



FIGURA 9.33 ♦♦♦♦



# SECUENCIA DE LA POSTURA DEL LOTO

**L**OS YOGUIS TRADICIONALES consideran la postura del loto (*padmasana*) como la postura más importante de todas las que se realizan sentado. Se pueden encontrar menciones a esta postura, no solamente en los antiguos textos sobre el yoga, sino también en los textos épicos y otros libros indios antiguos sobre religión y cultura. Sin embargo, actualmente a muchas personas que practican el yoga no les gusta esta postura. Muchos la consideran aburrida y estática y hasta dolorosa. Como hoy por hoy no se presta mucha atención a la práctica de los ejercicios de respiración o a la meditación, esta postura no parece importante para la mayoría de la gente. No obstante,

formará parte de la secuencia de la postura sobre la cabeza. Aunque las posturas puedan parecer iguales, la forma de llegar hasta ellas puede variar.

## POSTURAS ESPECIALES EN EQUILIBRIO

Primero veremos algunas posturas especiales en equilibrio que se adoptan desde la postura del loto.

En la postura del loto, mantén las manos por delante de ti. Mientras continúas la respiración tras la espiración y haces fuerza con las palmas de las manos, eleva el cuerpo y júntalo con los hombros (ver figura 10.83).

Esta es la postura del gallo saltarín o *urdhwa kukutasana*.

De nuevo desde la postura del loto, coloca las palmas de las manos en el suelo, a unos 30 centímetros por delante de ti. Las palmas de las manos tienen que estar giradas hacia dentro y los dedos apuntando hacia ti. Haz fuerza con las palmas de las manos, eleva los glúteos y apóyate en las rodillas, con las manos aún en el suelo. Espira completamente, contén la espiración y eleva la parte inferior del cuerpo para mantener el equilibrio sobre las manos. Mira hacia delante (ver figura 10.84).

Mantén esta posición entre tres y seis respiraciones. Esto se llama *padma mayurasana* o postura del pavo real en la postura del loto. Espirando, puedes volver a la postura del loto.

En una variación, en lugar de mantener las palmas de las manos planas sobre



FIGURA 10.83 ♦♦♦♦

FIGURA 10.84 ♦♦♦♦

FIGURA 10.85 ♦♦♦♦





## VISESHA VINYASA KRAMAS

**E**XISTEN MUCHAS SUBROUTINAS en la metodología general de los *vinyasas*. Las subrutinas que se practican más comúnmente incluyen el saludo al sol y diferentes secuencias que comienzan desde la postura del perro mirando hacia abajo, una importante postura inicial. En este capítulo echaremos un vistazo a algunas de estas importantes secuencias. Pueden practicarse de forma independiente.



FIGURA 11.45 ◆◆◆



FIGURA 11.46 ◆◆◆◆



FIGURA 11.47 ◆◆◆◆



FIGURA 11.48 ◆◆◆◆◆



FIGURA 11.49 ◆◆◆◆◆



FIGURA 11.50 ◆◆◆◆◆



FIGURA 11.51 ◆◆◆◆◆



FIGURA 11.52 ◆◆◆◆◆



## SERIE DE RELAJACIÓN

**D**URANTE LOS CIENTOS de lecciones a las que asistí con mi maestro, todas las sesiones de *asanas*, que duraban una hora, acababan siempre con la práctica de algún *pranayama*.

Siempre que yo enseño *asanas*, dedico al menos el 25 o el 30 por ciento del tiempo al *pranayama* y a alguna forma de *pratyahara* –el quinto anga, o rama, del *ashtanga yoga*–, y acabo con alguna oración de meditación. Aquí sugiero una serie de relajación.

Primero, elige una postura sentado que te resulte cómoda. Estaría bien adoptar una postura de yoga –las que aparecen a continuación son las que yo recomiendo.

## POSTURAS DE YOGA PARA HACER EJERCICIOS RESPIRATORIOS

- ◆ **PADMASANA** o postura del loto (ver figura 12.1)
- ◆ **SIDDHASANA** (ver figura 12.2)
- ◆ **GOMUKHASANA** (ver figura 12.3)
- ◆ **VAJRASANA** (ver figura 12.4)
- ◆ **VIRASANA** (ver figura 12.5)

Los pasos necesarios para adoptar estas posturas se describen detalladamente en capítulos anteriores.

### KAPALABHATI

En una postura de yoga, puedes empezar por el *kapalabhati* o respiración de fuelle. Para este procedimiento, mantén la espalda erguida y la barbilla bajada, y expulsa con fuerza el aire un número específico de veces. En mi libro *Yoga for the Three Stages of Life* se habla más sobre el *kapalabhati* y sus numerosos beneficios terapéuticos. Para empezar, puedes hacerlo doce veces, esperar y respirar normal durante unos treinta segundos, y repetirlo otras dos veces. Poco a poco podrás hacerlo más de 108 veces –los adeptos pueden hacer todavía más, in-



FIGURA 12.1 ◆◆◆



FIGURA 12.2 ◆◆◆

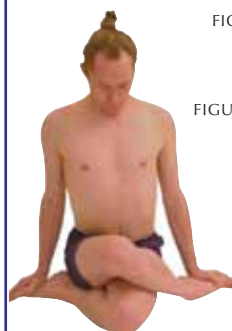


FIGURA 12.3 ◆◆◆



FIGURA 12.4 ◆◆◆



FIGURA 12.5 ◆◆◆