



84 POSTURAS BÁSICAS DE YOGA Y ALGO MÁS

Índice de Asanas

Índice de Asanas.....	1
Tadasana o La Montaña	8
Vrksasana o El Árbol.....	9
Trikonasana o Triangulo.....	10
Parivrtta Trikonasana o Triangulo de cuerpo torcido.....	11
Konasana o Postura Angular	12
Svanasana o Perro hacia abajo	13
Utkatasana o La Silla	14
Salamba Sarvangasana o la Vela.....	15
Purvottanasana o Postura de la tabla.....	17
Savāsana o postura del muerto.....	18
Garudāsana o El Águila	19
Padahastasana o Pinza de Pie	20
Matsyasana o El pez	21
Matsyasana Vinyasa.....	22
Salabhasana o El saltamontes.....	23
El saltamontes avanzado	24
Bhujangasana o la cobra	25
Paschimottanasana o La pinza	26
Dhanurasana o El arco.....	27
Chakrasana o La rueda	28

Mayurasana o El pavo real.....	30
Surya Namaskar o Saludo al sol	32
Sirsasana o postura sobre la cabeza	34
Vajrasana o postura diamantina	37
Supta-Vajrasana o postura del ensueño	38
Sukhasana o Postura fácil.....	39
Siddhasana o Postura perfecta	41
Swastikasana o Postura prospera o de la suerte	42
Padmasana o Posición de loto	43
Bhadrasana o postura tobillo - rodilla.....	44
Navasana o postura del barco	45
Dandasana o postura del palo recto.....	46
Chaturanga Dandasana o Four-Limb Staff Pose.....	47
Matsyendrasana o torsión columna vertebral	48
Akarna-Dhanurasana o el arquero	50
Marjarasana o postura del gato.....	51
Ardha-Chandrasana o Luna creciente.....	52
Setu Bandasana o El puente	53
Anantasana o el sofá de Vishnu.....	54
Hasta-Vrksasana o equilibrio sobre las manos	55
Simhasana o El león	56
Gomukhasana o postura de la cabeza de vaca	57
Anjaneyasana o postura de la lanza.....	58

Advasana o cadáver cara hacia abajo.....	59
Sarpasana o La serpiente	60
Pranatasana o El niño	61
Parighasana o El portal	62
Vrschikasana o postura del escorpión.....	63
Astavakrasana o postura de la 8 curvas	64
Bakasana o postra del pájaro.....	65
Natarajasana o la postura de la bailarina.....	66
Avasastikasana o Postura en cuclillas.....	68
Vatayanasana o El caballo	70
Yoga Mudrasana o El sello del yoga	71
Pavana Multasana o Postura para aliviar gases.....	72
Ustrasana o postura del camello.....	73
Padottanasana o estiramiento intenso hacia adelante	75
Hanumanasana o Gran separación de piernas.....	77
Parsvottanasana o extensión de pecho a pierna	79
Parvatasana o postura de la montaña	80
Nitambasana o postura de estiramiento de caderas	81
Eka Padasirsasana o una pierna detrás de la cabeza	83
Bhekasana o postura de la rana	86
Bhujangendrasana o postura de la cobra real.....	87
Chatuspadasana o postura del cuadrúpedo.....	89
Rajakapotasana o postura de la paloma real	90

Vinjasa Eka Pada Rajakapotanasana	92
Garbhasana o postura del feto	94
Goraksasana o postura escondida	95
Janusirasana o postura cabeza a la rodilla	96
Vinyasa avanzada.....	97
Kurmasana o La tortuga.....	98
Prstha Vakrasana o arco de la espalda	99
Kaputasana o postura de la paloma	100
Krounchasana o postura de la garza	103
Kukkutanasana o postura del gallo	104
Karna Pidasana o postura de la rodilla a la oreja	106
Bhujasana o equilibrio sobre los brazos.....	107
Pada Pasarita Paschimottanasana o estiramiento de la columna vertebral.....	108
Virasana o postura del héroe	109
Malasana o Postura de estiramiento de los tobillos	110
Tuladandasana o postura volando	111
Paksasana o postura de la ala	112
Sasamgasana o postura de la liebre.....	113
Sirangustasana o cabeza a los pies.....	114
Samkatasana o la postura alerta	115
Urdha-Paschimottanasana o estiramiento posterior hacia arriba	116
Urdha-Paschimottanasana o estiramiento posterior hacia arriba	117
Halasana o el arado.....	118

Utthita Samakonasana o postura angular elevada	119
Jatara Parivartanasana	120
Virabhadrasana I o El guerrero	121
Virabhadrasana II	123
Virabhadrasana III	124
Ardha Uttânâsana	125
Salamba Viparita Karani o Supported Inverted Pose	126
Vajrasana o Extended Child's Pose	128
Ardha Adho Mukha Vrksasana (Half Handstand).....	129
Supta Padagusthasana o Reclining Big Toe Pose	130
Desbloqueo o Calentamiento	132
Cat/cow.....	132
Threading the needle.....	133
Side Twists	134
Side Bends.....	135
Rock and Roll on the Spine.....	136
Movimiento de cuello.....	137
Rotación de hombros.....	138
Estiramiento de piernas	139
Pranayama.....	140
Respiración Yóguica o respirar para vivir.....	140
Respiración Ujjayi o el fluir hacia el éxito	141
Viloma Anuloma o respiración alterna.....	142

Kapalabhati o cráneo brillante	143
Sitali	144
Bastrika.....	144
Lista de Referencias.....	145

Tadasana o La Montaña

Postura de transición

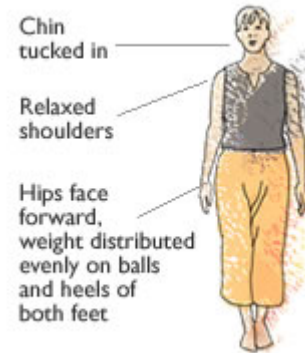
Indicaciones:

1. Pararse con los pies juntos, los talones y los dedos grandes de los pies se tocan, los dedos de los pies bien abiertos, estirados y pegados al suelo.
2. Hale la rótula, contraiga la cadera y los glúteos, apriete los músculos de los muslos.
3. Extienda los brazos a lo largo del cuerpo. Alinee la cabeza con la espina dorsal, entre el estómago y saque el pecho.
4. Reparta el peso del cuerpo en ambos pies.
5. Respire normalmente a todo lo largo de la postura.

Contraindicaciones: Ninguna

Beneficios:

1. Mantiene la elasticidad de la espina dorsal.
2. El cuerpo se siente liviano, la mente adquiere agilidad.
3. Evita deformidades.



Vrksasana o El Árbol

Postura de equilibrio

Indicaciones:

1. Colóquese en Tadasana y apóyese firmemente sobre la pierna izquierda. Coloque la mano izquierda sobre la cadera. Busque el equilibrio.
2. Doble lateralmente la pierna derecha y coloque la planta del pie contra la parte superior del muslo interior. Lleve la rodilla derecha hacia atrás, en línea con la cadera derecha.
3. Junte las palmas de las manos y lleve los brazos poco a poco hacia arriba y sobre la cabeza, manteniendo los codos rectos. Extienda los costados del cuerpo y mantenga y la cabeza recta.
4. Mantenga la posición 20 ó 30 segundos respirando profundamente.
5. Mientras expulsa aire baje los brazos y piernas poco a poco y a la vez.
6. Vuelva a la posición de Tadasana. Repita del otro lado.

Contraindicaciones: Ninguna

Beneficios:

1. Tonifica las piernas y fortalece los músculos de los muslos.
2. Da sentido de equilibrio y estabilidad.



Trikonasana o Triangulo

Postura de flexión lateral

Indicaciones:

1. Colóquese en Tadasana. Respirando profundamente, separe las piernas aproximadamente de 3 a 3 ½ pies y estire los brazos lateralmente.
2. Gire el pie izquierdo 15° hacia adentro y la pierna derecha 90° hacia en frente. Expulse aire, mueva las caderas hacia la izquierda y baje lateralmente hacia la pierna derecha, colocando los dedos junto al talón o sobre un cubo.
3. Gire el tronco hacia arriba, extendiéndolo hacia la cabeza. Extienda el brazo izquierdo alineándolo con el torso. Eche la cabeza ligeramente hacia atrás, gírela, y levante la vista. Si tiene el cuello tenso, mantenga la cabeza mirando hacia delante.
4. Mantenga la postura durante 30 segundos, respirando normalmente.
5. Inhale y salga de la postura, girando hacia el centro.
6. Repita la postura por la izquierda. De un salto junte las piernas y baje los brazos.



Contraindicaciones: Personas con problemas agudos de la espalda deben doblar la rodilla.

Beneficios:

Tonifica los muslos, corrige deformidades menores y permite el desarrollo equitativo de las piernas. Alivia dolores de espalda y cuellos torcidos, fortalece los tobillos y desarrolla el pecho.

Parivrtta Trikonasana o Triangulo de cuerpo torcido

Postura de torsión

Indicaciones:

1. Colóquese en Tadasana. Respirando profundamente, separe las piernas aproximadamente de 3 a 3 ½ pies y estire los brazos lateralmente.
2. Gire el pie izquierdo 15° hacia adentro y la pierna derecha 90° hacia en frente.
3. Expulse aire, gire el tronco al igual que la pierna izquierda en dirección contraria (a la derecha) y lleve la palma de la mano izquierda hasta el suelo cerca del lado exterior del pie derecho.
4. Extienda el brazo derecho hacia arriba alineándolo con el brazo izquierdo. Levante la vista y fije la vista en el pulgar derecho.
5. Mantenga las rodillas apretadas y los pies firmes en el suelo. Estire bien los hombros y las paletillas.
6. Mantenga la postura durante 30 segundos, respirando normalmente.
7. Inhale y salga de la postura, girando hacia el centro.
8. Repita la postura por la izquierda. De un salto junte las piernas y baje los brazos.

Contraindicaciones: Personas con problemas agudos de la espalda deben doblar la rodilla.

Beneficios:

Tonifica los músculos de las piernas. Aumenta el flujo sanguíneo de la parte baja de la espina dorsal. Fortalece los músculos de la cadera, Provoca una expansión del pecho.



Konasana o Postura Angular

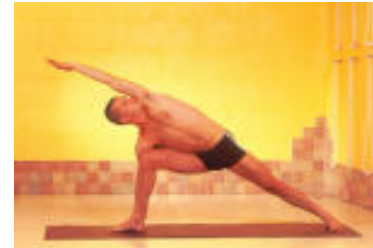
Postura de flexión lateral

Indicaciones:

1. Colóquese en Tadasana. Inhale y abra las piernas con los brazos extendidos lateralmente. Gire la pierna derecha 90° hacia fuera y el pie izquierdo unos 15° hacia adentro. Exhalando, doble la pierna derecha en ángulo recto.
2. Doble lateralmente el tronco desde la cadera y coloque la mano derecha junto al borde exterior del pie derecho. Al descender, mantenga el peso sobre el borde exterior del pie izquierdo y el talón del pie derecho.
3. Estire el brazo izquierdo sobre la cabeza, con la palma hacia el suelo, y la parte superior del brazo sobre el oído izquierdo. Extienda hacia la izquierda cadera, cintura y pecho. Note que se forma una línea recta desde el tobillo exterior izquierdo hasta las yemas de los dedos de la mano izquierda. Mantenga la cabeza alineada con la columna y ligeramente echada hacia atrás. Gire la cabeza y levante la vista.
4. Mantenga la postura durante 20 o 30 segundos, respirando acompasadamente. Inhale, enderece la pierna izquierda, e incorpórese. Repita por la izquierda.
5. Expulse aire, junte las piernas y baje los brazos.

Contraindicaciones: Ninguna

Beneficios: Tonifica los tobillos, pantorrillas, caderas, hombros y nalgas. Disminuye la grasa alrededor de la cintura y caderas y alivia la ciática y dolores artríticos.



Svanasana o Perro hacia abajo

Postura de semi-inversión

Indicaciones:

1. Acuéstese boca abajo y separe los pies a un pie.
2. Coloque las manos junto a sus hombros. Abra la palma de las manos y estire los dedos, el dedo medio debe mirar hacia el frente. Doble los dedos de los pies contra el piso y exhalando levante la cabeza y el tronco. Doble las piernas levantando las caderas.
3. Estire los brazos y los costados del tronco. Mueva la cabeza hacia adentro entre los brazos. Estire las piernas levantando aún más las caderas.
4. Mantenga firmes las rodillas y mueva los muslos y las pantorrillas hacia atrás. Mantenga los talones y plantas de los pies firmes en el suelo.
5. Relaje la cabeza y el cuello, manteniéndolos alineados con la espalda y respire suavemente.
6. Expulse aire, levante la cabeza, estire el tronco hacia adelante y descienda despacio, relájese.



Contraindicaciones: ninguna

Beneficios: Un estiramiento fuerte y generalizado de todo el cuerpo. El pecho se abre quedando eliminada la rigidez de la zona de las clavículas. Alivia la artritis de las articulaciones, rejuvenece las células cerebrales y disminuye el cansancio.

Utkatasana o La Silla

Postura de transición

Indicaciones:

1. Colóquese en Tadasana.
2. Inhale y estire los brazos hacia delante y arriba.
3. Junte la palma de las manos – o manténgalas paralelas.
4. Con los talones firmes y manteniendo los brazos y la parte superior del torso levantados, doble tobillos, rodillas y caderas.
5. Mantenga la postura durante 30 segundos, respirando continuamente.
6. Expulsando aire, estire las piernas y baje los brazos.



Contraindicaciones:

Beneficios: Mantiene flexibles las articulaciones del tobillo, la rodilla y las caderas, estirando los ligamentos de estos. Fortalece los muslos y las pantorrillas, el abdomen y la espalda. La posición elevada de los brazos aumenta la capacidad del pecho, ayudando a provocar respiración profunda.

Salamba Sarvangasana o la Vela

Postura invertida

Indicaciones: Esta asana es una de las más benéficas, ya que todo el cuerpo se beneficia de ella. Se le considera como la Madre Reina de todas las asanas ya que ayuda a desarrollar cualidades como la paciencia y la estabilidad emocional.

Desde el suelo elevar las piernas rectas, Después levantar la parte baja de la espalda, la zona media y terminar posando y asentando la zona de 1ª dorsal - 7ª cervical en el suelo.

Sujetar firmemente la espalda con las manos.

Hay que evitar poner en tensión el cuello y los hombros que en esta postura solo se estiran.

Contraindicaciones: Condiciones en las vértebras cervicales, artritis de los discos intervertebrales, glaucoma, dolor de hombros y discos fuera de lugar. Presión alta, problemas cardiacos y mujeres menstruando. Es recomendable que se acerque a un maestro de yoga para recibir supervisión adecuada.

Beneficios: Tiene un efecto directo en la glándula tiroides y paratiroides que se encuentran sobre la región del cuello. Rejuvenece todo el sistema. Aumenta la energía y la vitalidad al mismo tiempo que tranquiliza el sistema nervioso.



La práctica constante de esta asana elimina gripas comunes y otros malestares nasales. Los intestinos se mueven libremente estimulando los órganos abdominales y ayudando a la digestión y a la eliminación, permitiendo que las toxinas salgan de nuestro sistema. Ayuda a poseer una mayor vitalidad y reducir la anemia y mejora la memoria y fortalece nuestra capacidad inmunológica.

Purvottanasana o Postura de la tabla

Postura de pie y Estiramiento

Indicaciones:

1. Siéntese en el piso con las piernas estiradas.
2. Ponga las manos al lado de la cadera con los dedos apuntando hacia los pies.
3. Doble las rodillas y lleve las plantas de los pies y tobillos hacia el piso.
4. Empuje las manos y pies hacia el piso y con una exhalación levante el cuerpo del piso.
5. Extienda los brazos y las piernas y mantenga las rodillas y codos firmes.
6. Extienda el cuello hacia atrás, manteniendo la postura por un minuto con respiración normal.
7. Para salir de la postura exhale, doble los codos y rodillas, y siéntese nuevamente al piso para descansar.



Contraindicaciones: Lesión reciente o crónica de piernas, caderas, cuello, brazos u hombros.

Beneficios: Esta postura fortalece los brazos, las muñecas, el cuello, la espalda y los tobillos, mejora la movilidad de la articulación de los hombros y abre el pecho.

Savāsana o postura del muerto

Postura de relajación

Indicaciones:

1. Tiéndase boca arriba con los brazos y piernas levemente separadas y las palmas de las manos hacia arriba.
2. Cierre los ojos, respire profundamente, exhale lentamente y poco a poco afine su respiración.
3. Verifique que la boca, la lengua y el suelo estén relajados y sin tensión.
4. Relájese completamente y sumérgase en su respiración. Mantenga la postura 15 a 20 minutos.
5. El flujo de la energía debe partir desde la parte posterior de la cabeza y hacia las piernas.

Contraindicaciones: Precaución las embarazadas. (Si molesta espalda baja se debe doblar las rodillas.)

Beneficios: Relaja el cuerpo y la mente. Remueve la fatiga causada por las asanas.



Garudāsana o El Águila

Postura de equilibrio

Indicaciones:

1. Colóquese en Tādāsana. Doble la rodilla derecha.
2. Traiga la pierna izquierda sobre el muslo derecho por encima de la rodilla. Descanse la parte posterior del muslo izquierdo en la parte frontal del muslo derecho.
3. Mueva el pie izquierdo detrás de la pantorrilla derecha para que la espinilla izquierda toque la pantorrilla derecha y el dedo gordo del pie izquierdo se enganche como un anzuelo. La pierna izquierda esta enroscada alrededor de la pierna derecha.
4. Doble los codos y traiga sus brazos al nivel del pecho. Enganche le codo derecho sobre el brazo izquierdo. Mueva el brazo derecho hacia la derecha y el izquierdo hacia la izquierda y junte las palmas de las manos. El brazo izquierdo esta enroscado alrededor del brazo derecho. Mantenga codos al nivel de hombros.
5. Mantenga la postura 15 a 20 segundos. Suelte los brazos, las piernas y regrese a Tādāsana. Repita del lado izquierdo.

Contraindicaciones: Ninguna

Beneficios: Aumenta la movilidad de las rodillas, tobillos y cadera. Disuelve la rigidez de los hombros y las muñecas. Fortalece los músculos de las piernas y tobillos alivia los calambres y fortalece los órganos reproductivos.



Padahastasana o Pinza de Pie

Postura de inversión y de flexión hacia delante

Indicaciones:

1. Colóquese en Tādāsana. Separe las piernas a un pie.
2. Exhale, dóblese hacia delante sin doblar las rodillas. Coloque las manos debajo de los pies con las palmas tocando la planta de los pies.
3. Mantenga la cabeza derecha y la espalda cóncava. Mantenga las rodillas firmes.
4. Exhale y baje la cabeza entre las rodillas doblando los codos y halando los pies desde las palmas. Mantenga la pose unos 20 segundos respirando normalmente.
5. Inhale y levante la cabeza regresando a la primera posición. Respire.
6. Inhale y regrese a Tādāsana.



Contraindicaciones: No la debe practicar las personas hipertensas, con enfermedades coronarias o hernia discal.

Beneficios:

Flexibilidad a toda la columna vertebral, en particular la zona lumbar, tendones, nervios, músculos dorsales. Produce un alargamiento de la columna, y corrige ciertas diferencias de longitud entre las piernas. Provoca mayor irrigación sanguínea a la cabeza. Estimula los órganos abdominales. Efecto calmante sobre el sistema nervioso.

Matsyasana o El pez

Postura de flexión hacia atrás y semi-invertida

Indicaciones:

1. Colóquese en savāsana. Manténgase sobre su espalda, con los pies juntos. Coloque sus brazos a lo largo de sus costados y las palmas de las manos en el piso, luego inserte sus manos debajo de los glúteos.
2. Presione sus hombros hacia abajo en el piso, inhale, y flexione su pecho hacia arriba tan lejos como pueda.
3. Una vez arqueada la espina dorsal, deje colgar su cabeza de manera que su coronilla descansa en el piso.
4. Mantenga la postura unos 30 segundos.
5. Para salir de la postura, deslice la cabeza hacia atrás y luego baje el pecho.
6. Descanse en savāsana. El pecho levantado.

Contraindicaciones: No deben practicarlo los que padecen problemas de tiroides o del cuello.

Beneficios:

Excelente masaje cervical y torácico.

Se estimulan las glándulas tiroides y paratiroides, y las que se sitúan en la cabeza.

Se llenan de aire la parte superior de los pulmones estimulando y limpiando los mismos.

Corrige la postura de hombros hacia adelante. (Cifosis). Alivia la tensión y aumenta la flexibilidad de la espina dorsal



Cont.

Matsyasana Vinyasa

Rodillas flexionadas – Siéntese con las rodillas cruzadas, coloque sus brazos debajo y detrás de las rodillas y agárrese de los pies.

Pez en Loto - Esta postura es una variación avanzada del Pez común.

El pez es el estiramiento que contrarresta al Arado, y le sigue en la sesión de Yoga. El nombre de la postura deriva del hecho que si adopta esta postura en el agua, flotará fácilmente. La Asana hace maravillas en el sistema respiratorio; cuando asume la posición, el pecho esta estirado y abierto. Los tubos bronquiales se ensanchan para promover más fácilmente la respiración.

Al mismo tiempo se expande la caja torácica y esto estimula a respirar más profundamente.

Al levantar el pecho y meter los brazos debajo del cuerpo, puede combatir defectos posturales tales como los hombros caídos y la región cervical de la espina dorsal, los cuales provocan presión sobre los nervios. Se debe mantener la postura al menos la mitad del tiempo que se estuvo en la vela, a fin de igualar los efectos del estiramiento en la espina dorsal y músculos dorsales.



Salabhasana o El saltamontes

Clasificación: Extensión hacia atrás

Indicaciones:

1. Acuéstese sobre el estómago.
2. Descanse su mentón sobre el piso, estirándolo lo más posible hacia delante, de manera que la garganta descansa casi en el piso.
3. Extienda los brazos y colóquelos debajo de su cuerpo, junte sus manos debajo del cuerpo, y cierre las manos en forma de puño o entrelácelas firmemente.
4. Lleve sus hombros hacia atrás juntándolos lo más posible.
5. Respire profundamente tres veces. Exhale y levante a la vez, la cabeza, el pecho y las piernas lo mas alto posible.
6. Mantenga la postura lo más posible y respire normalmente. Luego baje las piernas.
7. Repite dos veces y descansa.



Contraindicaciones: No deben practicarla los que padecen: úlcera, hernia discal o tuberculosis intestinal.

Beneficios:

Fortifica la musculatura inferior de la columna vertebral.

Especialmente la abdominal, sacra y coccígea. Otorga flexibilidad a la

zona cervical. Se estimula el hígado, riñones y los órganos abdominales debido al aflujo sanguíneo.

Evita la constipación.

El saltamontes avanzado

Esta postura con mayor dificultad debe ser intentada por estudiantes de yoga experimentados. El objetivo, en la asana avanzada, es levantar las piernas derechos hacia arriba y posarlas sobre la cabeza. Esta torsión de la espalda comprime las vértebras mientras estiras la parte anterior del cuerpo a su mayor extensión. La fuerza y flexibilidad necesarias para esta postura se desarrollan poco a poco.

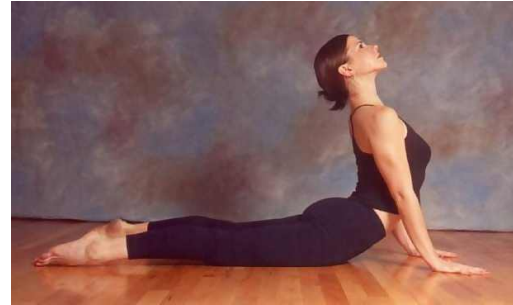


Bhujangasana o la cobra

Clasificación: Extensión torácica

Indicaciones: Estirar la parte trasera del cuerpo.

1. Acuéstese boca abajo con la frente apoyada en el piso. Las piernas extendidas y unidas. Mantenga las rodillas firmes y los pies en punta. Descanse la palma de las manos hacia la región pélvica.
2. Inhale, presione con las palmas firmes en el suelo y levante y eleve el tronco hacia delante. Haga dos respiraciones.
3. Inhale y levante el cuerpo del suelo desde el tronco y hasta el pubis en contacto con el suelo. Mantenga la postura con el peso en las piernas y palmas. Contraiga perineo, glúteos y muslos.
4. Mantenga la postura por 20 segundos, respirando normalmente luego exhale, doble los codos repose el tronco en el suelo. Repita dos ó tres veces. Luego relájese.



Contraindicaciones: No lo deben practicar los alumnos que padecen lordosis, hernia, ulcera, hipertiroidismo o problema de espalda baja o el hígado.

Beneficios: Flexibilidad de toda la columna vertebral. Rejuvenecimiento del sistema nervioso. Purifica y estimula los riñones. Efecto en los órganos abdominales debido a la presión contra el suelo. Tonifica los músculos de la espalda. Regula el ritmo cardíaco. Expande el tórax.

Paschimottanasana o La pinza

Clasificación: Flexión hacia adelante

Indicaciones: Estirar la parte trasera de tu cuerpo.

1. Inhale y lleve ambos brazos verticales paralelos a sus orejas. Estire la espina hacia arriba.
2. Descienda hacia adelante desde sus nalgas, y trate de tomar los dedos gordos de sus pies. Si no llega a alcanzar sus dedos gordos, tome sus tobillos, pantorrillas o rodillas, mantenga la posición confortablemente.
3. Mantenga la espina y las piernas rectas. Exhale dentro de la postura; siente su cuerpo estirarse.
4. Mantenga la postura por 30 segundos, luego inhale y estire hacia arriba de nuevo. Repita dos veces.



Contraindicaciones: No debe practicarse si se padecen hernia discal, artritis crónica, desordenes del hígado o infecciones del sacro.

Beneficios:

Estiramiento y flexibilidad de los músculos dorsales. Profunda estimulación de la zona abdominal. Estimulación de los movimientos peristálticos del intestino. Ayuda a tratar la diabetes por su efecto sobre el páncreas. Ideal para tratar la obesidad y la constipación intestinal. Ayuda a curar la lumbalgia y problemas lumbares.

Dhanurasana o El arco

Clasificación: Extensión hacia atrás

Indicaciones:

1. Acuéstese boca abajo con tu frente apoyada en el piso. Doble sus rodillas y tome sus tobillos. Asegúrese de sostenerse los tobillos y no tomarse de los empeines o de los dedos del pie.
2. Mantenga los pies relajados.
3. Inhale elevando la cabeza, el pecho y las piernas. Estire sus piernas.
4. Mantenga 10 segundos, con la meta de aumentarla a 30 segundos. Respire mientras mantiene la postura.
5. Exhale y baje el cuerpo. Repita 3 veces.



Contraindicaciones:

No la deben practicar los que padecen, hernia, úlcera, hipertensión, problemas de hígado o de la vejiga, enfermedades coronarias, problemas de la columna vertebral o apendicitis crónica. Tampoco deben practicarlo los que padecen lordosis.

Beneficios:

Estimula las glándulas endocrinas. Fortalece y aumenta la flexibilidad de los músculos de la espalda, cuello y hombros. Tonifica los músculos abdominales. Actúa sobre los intestinos evitando la constipación. Reduce la adiposidad. Le da flexibilidad a toda la columna vertebral. Tonifica el páncreas.

Chakrasana o La rueda

Clasificación: Supina de extensión torácica

Indicaciones:

1. Acuéstese de espaldas con las piernas dobladas. Luego coloque las manos al lado de las orejas con los dedos hacia los pies. Levante la pelvis.
2. Estire levemente el sacro hacia delante, exhale y vire el tronco del cuerpo hacia atrás, el peso del cuerpo debe sentirse repartido entre los muslos y pies.
3. Lleve los brazos sobre la cabeza y lleve las manos hacia el piso. Estire y acomode los brazos y codos; lleve las palmas de las manos hasta el suelo.
4. Una vez haya llegado a la postura se estiran las piernas y brazos hasta fijarse en la postura.
5. Respire normalmente unos 10 a 20 segundos.
6. Salga de la postura subiendo poco a poco el tronco del cuerpo hasta enderezarse.

Contraindicaciones:

No lo deben practicar mujeres en periodo menstrual, en embarazo o en el post-parto. Los que padecen de problemas de la columna vertebral. Los que parecen de vértigo, hipertensión hipotensión.



Beneficios:

Rejuvenece y flexibiliza la columna vertebral. Gran estiramiento de la zona abdominal. Fortifica brazos y piernas. Estimula el sistema nervioso. Aumenta la circulación sanguínea en el cerebro. Proporciona un gran alivio a la espalda disminuyendo el estrés.

Mayurasana o El pavo real

Clasificación: Balance

Indicaciones:

1. Arrodílese en el suelo con las rodillas separadas. Apoye las manos en el suelo con los dedos mirando hacia adentro.
2. Siéntese sobre los talones y apoye los codos en el abdomen. Inclínese hacia adelante hasta que la frente se apoye en el suelo.
3. Transfiera ahora todo el peso del cuerpo sobre estos tres puntos: los dos codos y la frente. A continuación levante lentamente las piernas y extiéndalas hacia atrás.
4. Equilibre el peso del cuerpo de modo que pueda levantar también la cabeza y se sostenga exclusivamente sobre las dos manos, manteniendo el resto del cuerpo en un plano horizontal. Mantenga la posición el tiempo que le sea posible. Para deshacerla, proceda exactamente en sentido inverso, lentamente.

Contraindicaciones:

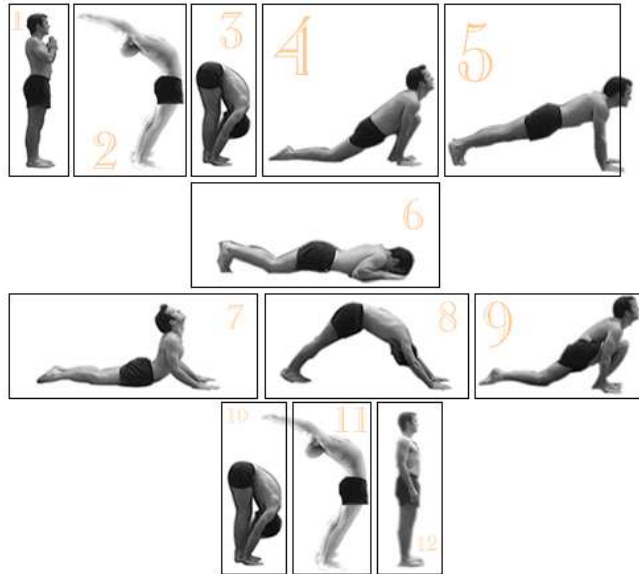
No la debe practicar la gente que sufre de hernia o úlcera, túnel carpiano o problemas con las muñecas. No es muy recomendable para las mujeres debido a la presión que ejerce sobre los pechos y ovarios.



Beneficios:

Fortalece las manos, las muñecas, los brazos, el pecho y la musculatura abdominal. Controla el flujo de sangre dentro de las arterias abdominales, llevándola a los órganos de digestión, el corazón y los pulmones estimulando el proceso metabólico y ayudando a eliminar problemas de estreñimiento. Alivia problemas de funcionamiento renal, hepático, pancreático y además en casos de hemorroides, diabetes, asma y bronquitis.

Surya Namaskar o Saludo al sol



El Saludo al Sol es una excelente preparación para comenzar con la sesión de asanas, puesto que calienta y flexibiliza a todo el cuerpo. No es una asana, es una serie de movimientos continuados que se sincronizan con la respiración y con la completa atención de la mente. Surya Namaskar ejercita todos los músculos y le da flexibilidad a la columna vertebral. Por otro lado si se ejecuta con la actitud adecuada ayuda a crear una atmósfera mental sáttvica o pura, centrando la mente en el presente.

Posición inicial: Parase derecho con la cabeza y el cuerpo erguido pero relajado. Los pies están juntos y el peso del cuerpo recayendo en las plantas de los pies. Las rodillas están derechas y los brazos están relajados a los lados del cuerpo. Inhale profundamente y comience.

1. De pie con los pies juntos y las manos en posición de plegaria a la altura del pecho. Asegúrate que tu peso este distribuido equilibradamente. Exhala.

2. Inhalando, estira los brazos hacia arriba y dóblate un poco hacia atrás desde la cintura, empujando las caderas hacia afuera, con las piernas estiradas. Relaje el cuello.

3. Exhalando, dóblate hacia adelante y apoya la palma de tus manos en el suelo, alineadas con los dedos de los pies, dobla las rodillas si es necesario.

4. Inhalando, lleva la pierna derecha hacia atrás y apoya la rodilla en el suelo. Arquéate hacia atrás y mira hacia arriba, levantando la barbilla.

5. Reteniendo la respiración, lleva la otra pierna hacia atrás y soporta tu peso con las manos y los dedos de los pies.

6. Exhalando, baja las rodillas, luego el cuello y finalmente la frente, manteniendo las caderas arriba y los dedos de los pies doblados hacia adentro.

7. Inhalando, baja las caderas, estira los dedos de los pies y dóblate hacia atrás. Mantén las piernas juntas y los hombros bajos. Mira hacia arriba y atrás.

8. Exhalando, dobla los dedos de los pies hacia abajo, eleva tus caderas formando una « V » invertida. Trata de empujar tus talones y cabeza hacia el suelo y mantén tus hombros hacia atrás.

9. Inhalando, lleva el pie derecho (o izquierdo) entre tus manos. Descansa la otra rodilla en el suelo y mira hacia arriba, como en la posición 4

10. Exhalando, lleva el otro pie hacia adelante y dóblate desde la cintura, manteniendo las palmas como en la posición 3.

11. Inhalando, estira tus manos hacia adelante, luego hacia arriba y detrás sobre tu cabeza, doblándote suavemente desde la cintura, como en la posición 1.

12. Exhalando, suavemente vuelve a la postura de pie y baja tus brazos al lado del cuerpo.

Sirsasana o postura sobre la cabeza

Clasificación: Invertida

Indicaciones:

Esta es una Asana en la que se hace equilibrio en los codos, brazos y cabeza.

Paso 1 – Brazos y manos

Siéntese sobre sus talones, luego sostenga ambos codos con las manos opuestas.

Inclínese hacia delante y apoye los antebrazos en el suelo, directamente debajo de los hombros. Suelte sus codos y entrelace las manos.

Paso 2 – Cabeza abajo

Con sus brazos en la posición de trípode, baje su cabeza de modo que la parte alta del cráneo toque el suelo y la parte posterior se encuentre entre sus manos. No haga movimientos abruptos. Proceda con los pasos siguientes lentamente.

Paso 3 – Sobre los dedos de sus pies

Desde la posición agachada con la cabeza descansando entre las manos, estire las rodillas y empuje sus caderas hacia arriba por encima de su cabeza. Una vez allí, manteniendo las piernas rectas, estírese bien sobre los dedos de los pies.

Paso 4 – Medio paro sobre la cabeza

Ahora flexione las rodillas llevándolas hacia el pecho. Arquee la espalda ligeramente esto le permitirá balancear su cuerpo en la posición. No proceda a menos que pueda sostener esta posición por al menos 30 segundos sin sentir molestia alguna.



Cont.

Paso 5 – Rodillas hacia arriba

Con sus rodillas todavía flexionadas, comience a enderezar sus caderas. Lenta y cuidadosamente, eleve sus rodillas hasta que apunten directamente hacia el techo.

Paso 6 – Postura completa

Estire las rodillas y eleve sus pies hacia el techo. Soporte su peso presionando los codos contra el suelo. Al principio, mantenga el paro sobre la cabeza por 30 segundos; a medida que se vuelva más hábil en adoptar esta postura, gradualmente aumente el tiempo a 3 minutos. Siempre descienda antes de comenzar a sentir fatiga. Abandone la postura lentamente y con control. Cabeza en las manos: descanse la parte posterior de su cabeza contra sus manos. Relájese, respirando por la nariz.

Saliendo de la postura

Debería abandonar esta Asana con el mismo cuidado con el que entró en la misma. No se mueva brusca o rápidamente, o podría perder el control y caer.

- Flexione sus rodillas y bájelas
- Estire sus piernas. Lleve sus pies hacia el suelo, y luego baje las rodillas.
- Descienda el cuerpo de modo que sus glúteos se apoyen sobre los talones como en la pose del embrión.
- Finalmente, relaje sus manos y vuelva a la postura completa del embrión.
- No levante su cabeza de inmediato. Descanse por al menos un minuto.
- Relájese en la postura del cadáver antes de continuar.

Cont.

Contraindicaciones:

No lo deben practicar los que padecen de problemas de las vértebras cervicales, con el cuello débil o excesivamente pesados. Tampoco deben practicarlo aquellos que padecen de palpitations del corazón o hipertensión, ni los que tienen hernia discal. De encontrarse con deseos de estornudar, toser, bostezar durante la práctica de esta asana se debe bajar inmediatamente antes de hacerlo. Los niños no deben practicar esta asana.

Beneficios:

Rejuvenece todo el cuerpo debido a su efecto sobre el sistema glandular, el sistema nervioso y el cerebro. Conocida como "La reina de las Asanas" por sus muchos beneficios, la postura sobre la cabeza es la primera de las 12 posturas y es considerada por muchos como una panacea para incontables enfermedades del hombre. El estar sentado o parado durante gran parte del día hace que la circulación se vuelva perezosa, por lo que el corazón tiene que trabajar más duro para poder bombear suficiente sangre hacia las regiones superiores del cuerpo. Normalmente, su corazón trabaja en contra de la gravedad; invirtiendo todo el cuerpo disminuye el esfuerzo del corazón y permite que una abundante provisión de sangre rica en oxígeno llegue a la cabeza y cerebro. Esta postura no es una asana avanzada; aun así, para comenzar puede ser conveniente practicar la postura del embrión y del delfín, progresando luego al paro sobre la cabeza.

Vajrasana o postura diamantina

Clasificación: Descanso / Transición

Indicaciones: Paso preliminar del Supta-vajrasana.

1. Arrodílese, cuidando que las piernas toquen al suelo desde las rodillas hasta los dedos de los pies y estos dirigidos hacia adentro, de modo que las puntas de los dedos casi se toquen.
2. Siéntese lentamente, de modo que las nalgas se apoyen sobre el borde interno y las plantas de los pies, y los muslos sobre las pantorrillas.
3. Conserve el tronco, cuello y cabeza alineados, erguidos. Las palmas de las manos descansando de un modo natural sobre las rodillas.
4. Respiración lenta y completa.

Contraindicaciones: Padecimiento de las rodillas.

Beneficios: Postura usada para la meditación y para la practica de los pranayamas. Fortalece y estira los ligamentos de los tobillos, las rodillas, previene la rigidez y reumatismo. Beneficia a los que padecen de pies planos.

Sentarse en esta postura 10 ó 15 minutos después de comer y alivia sensaciones de pesadez gástrica y ayuda el proceso de evacuación. Fortalece la zona pélvica. Promueve el equilibrio mental, provoca una sensación de tranquilidad. Proporciona fuerza mental y física.



Supta-Vajrasana o postura del ensueño

Clasificación: Extensión Torácica

Indicaciones:

1. Siéntese en Vajrasana con las rodillas algo separadas.
2. Ayudándose con los brazos y los codos, arquee el tronco hacia atrás hasta que la parte posterior de la cabeza, y a continuación, también la espalda, toque el suelo.
3. Coloque las manos detrás de la nuca o debajo del hueco que forma la curvatura lumbar.
4. Respire sin esfuerzo y conserve la posición todo el tiempo que le sea confortablemente posible.
5. Volver a la postura sentada.
6. Estire las piernas.

Contraindicaciones:

No deben practicarlo los que padecen de debilidades de la columna vertebral o del sacro lumbar.

Beneficios:

Estira la cadera, la pelvis y la zona abdominal. Expansión del tórax. Fortalece la zona lumbar y las caderas. Tonifica la médula espinal.



Sukhasana o Postura fácil

Clasificación: Meditación

Indicaciones:

Útil para hacer ejercicios de pranayama, especialmente cuando aún no se dominan bien el Padmasana y el Siddhasana que son las más utilizadas para estas prácticas.

1. Sentado en el suelo con las piernas juntas y extendidas. Doble la pierna derecha y coloque el pie debajo del muslo izquierdo.
2. Doble entonces la pierna izquierda y coloque el pie izquierdo debajo del muslo derecho.
3. Procure que las rodillas queden lo más cerca posible del suelo.

Contraindicaciones:

Beneficios:

Ideal para los que todavía no gozan de suficiente flexibilidad para adoptar las posturas tradicionales de meditación. Una forma de preparación para las posturas más avanzadas. Se puede utilizar para ejercicios de concentración, respiración y prácticas de meditación.



Siddhasana o Postura perfecta

Clasificación: Meditación

Indicaciones:

1. Siéntese con las piernas estiradas al frente. Doble la pierna derecha y ponga la planta del pie contra el muslo izquierdo, con el talón haciendo presión sobre el perineo, el área entre los genitales y el ano.
2. Doble la pierna izquierda y coloque el pie sobre la pantorrilla de la pierna derecha. Con su talón izquierdo presione el hueso pélvico exactamente sobre los genitales.
3. Inserte los dedos del pie izquierdo entre la pantorrilla y el muslo de la pierna derecha. Tal vez le sea necesario mover el pie derecho y volverlo a poner en su lugar para poder hacerlo.
4. Agarre los dedos del pie derecho e insértelos en el espacio entre el muslo y la pantorrilla izquierda. Las piernas deben quedar fijas, las rodillas sobre el suelo y el talón izquierdo encima del derecho, la columna debe estar firme, recta y erguida.
5. Trate de mantener esta posición durante tres minutos. Si se le dificulta al principio, deje de hacer la cuando se sienta cansado, y anote el tiempo que pudo permanecer así. Usted podrá mantenerse en esta posición un poco más cada día, y al final de la primera semana estará en capacidad de sentarse así durante tres minutos sin mayor dificultad.



Contraindicaciones: No lo deben practicar personas que padecen de ciática. Cuidado con los órganos genitales.

Beneficios: Forma una base estable, provocando estabilidad corporal y mental. Alivia la rigidez de las articulaciones de la rodilla y el tobillo. Aumenta el flujo sanguíneo hacia la zona de la pelvis. Tranquiliza el sistema nervioso. Recomendado para los hombres que desean controlar su sexualidad. Dirigir la concentración hacia la punta de la nariz.

Swastikasana o Postura prospera o de la suerte

Clasificación: Meditación

Indicaciones:

1. Siéntese con las piernas juntas manteniendo la espalda erguida sin irse de lado o de frente.
2. Doble las piernas y ponga los dedos del pie entre la pantorrilla y el muslo, las manos van encima de las rodillas con las palmas hacia arriba en Mudra Jnaana.
3. Cierre los ojos y concéntrese en la nada. Mantenga la postura unos 10 a 15 minutos en esta posición.

Contraindicaciones: No debe haber presión indebida en los huesos.

Beneficios: Versión mas fácil de las posturas para la practica de la meditación. Sus beneficios son parecidos a los de Sukhasana y Ardha Padmasana. Recomendada para los que no desean practicar el celibato. Los dedos del pie inferior ocupan el espacio entre el muslo y la pantorrilla provocando una "llave" que da más estabilidad a la postura sentada. Ayuda a mantener la temperatura del cuerpo, tonifica los músculos y el nervio ciática. Mejora la concentración. Es una postura adecuada para el aprendizaje, conocimiento y meditación.



Padmasana o Posición de loto

Clasificación: Meditación

Indicaciones:

1. Siéntese con las piernas estiradas hacia adelante. Doble la pierna derecha y ponga la planta del pie contra el muslo izquierdo, con el talón haciendo presión sobre el perineo, el área entre los genitales y el ano.
2. Doble la pierna izquierda y coloque el pie sobre la pantorrilla de la pierna derecha. Con su talón izquierdo presione el hueso pélvico exactamente sobre los genitales.
3. Inserte los dedos del pie izquierdo entre la pantorrilla y el muslo de la pierna derecha. Tal vez le sea necesario mover el pie derecho y volverlo a poner en su lugar para poder hacerlo.
4. Agarre los dedos del pie derecho e insértelos en el espacio entre el muslo y la pantorrilla izquierda. Las piernas deben quedar fijas, las rodillas sobre el suelo y el talón izquierdo encima del derecho. La columna debe estar firme, recta y erguida.
5. Trate de mantener esta posición durante tres minutos.



Contraindicaciones: Deben aflojarse las articulaciones antes de practicar esta postura. Gente con varices o problemas de la rodilla no deben practicar la postura. No deben practicarla los que padecen la ciática. No se debe nunca forzar esta postura.

Beneficios: Tonifica los nervios coccígeos y sacros; aumenta el riego sanguíneo en la zona pelvis. Aumenta la flexibilidad de las articulaciones de las piernas y tobillos. Provoca un estado de equilibrio corporal y mental.

Si se le dificulta al principio, deje de hacer la cuando se sienta cansado, y anote el tiempo que pudo permanecer así. Usted podrá mantenerse en esta posición un poco más cada día, y al final de la primera semana estará en capacidad de sentarse así durante tres minutos sin ninguna dificultad.

Bhadrasana o postura tobillo - rodilla

Clasificación: Meditación

Indicaciones:

1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas.
2. Doble las rodillas y lleve los pies cerca del tronco del cuerpo.
3. Una los plantas de los pies y los talones.
4. Agarre los dedos de los pies y lleve los talones hasta el perineo. Los lados de los pies deben descansar en el suelo.
5. Agarre los pies con las manos, los dedos entrelazados.

Contraindicaciones:

Personas que padecen problemas del tobillo o de la rodilla no deben acercar demasiado los pies al cuerpo.

Beneficios:

Gran estiramiento en la zona de la ingle, la pelvis y los órganos genitales.



Navasana o postura del barco

Clasificación: Equilibrio

Indicaciones:

1. Siéntese en el piso con las piernas estiradas y la espalda recta (Dandasana).
2. En la exhalación, levante las piernas en un ángulo de 60° y descienda el tronco un 30°.
3. Simultáneamente levante los brazos a la altura de los hombros y extiéndalos hacia las piernas con las palmas una frente a otra.
4. Manténgase en equilibrio sobre los glúteos.
5. Estire el tronco hacia la cabeza y las piernas hacia los pies.
6. Levante el pecho y mire hacia los pies.
7. Mantenga la postura entre 20 y 30 segundos, respirando acompasadamente. Descienda.



Contraindicaciones: No se recomienda en casos de hiperlordosis ni durante la menstruación y el embarazo.

Si tiene problemas de espalda, colóquese cerca de una pared para apoyar los talones en la pared y las manos en el piso cerca de la cadera, entrar y salir de la postura con las piernas dobladas, o dejar una pierna doblada y la otra extendida, o hacer la postura con las dos piernas dobladas.

Beneficios: Fortalece la zona abdominal, alivia problemas gástricos, tonifica los riñones y la musculatura de la espalda y las piernas. Desarrolla la concentración.

Dandasana o postura del palo recto

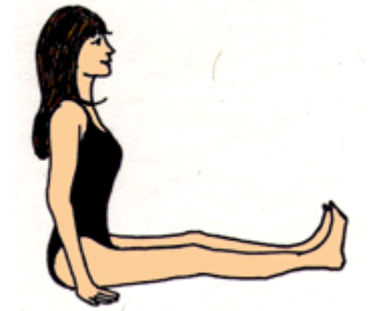
Clasificación: Sentada /Transición

Indicaciones: Dandasana es la postura sentada básica de la cual derivan todas las demás.

1. Siéntase en el piso con las piernas estiradas y la espalda recta y las palmas de las manos en el suelo al lado de las caderas, los dedos puntando hacia los pies.
2. Rote los muslos hacia adentro y flexione los pies.
3. Enderece la espina dorsal.
4. Los hombros deben quedar paralelos a las caderas.

Contraindicaciones:

Beneficios: Provoca conciencia de la posición sentada con la columna vertebral en línea recta. Fortalece la espalda, el abdomen y las piernas. Mejora el alineamiento del cuerpo.



Chaturanga Dandasana o Four-Limb Staff Pose

Clasificación: Transición

1. Acuéstese boca abajo y coloque los brazos altura del pecho y palmas de las manos hacia abajo los dedos bien abiertos.
2. Permita que sus brazos toque su cuerpo. Dobles la punta de los pies hacia adentro y gire los muslos hacia adentro.
3. Exhale y presione la palma de las manos en el suelo a la vez que levanta su cuerpo en el aire.
4. Sólo las palmas de las manos y los dedos de los pies tienen contacto con el suelo.
5. Contraiga el sacro. Verifique que corra una línea desde la barbilla hasta el esternón y el hueso pélvico. Suavice la mirada, aquíétese y relájese en la postura, verifique la cara, la quijada, la garganta. Respire parejo y lentamente cómodamente.
6. Mantenga de 15 a 20 segundos. Exhale y gaje su cuerpo lentamente al suelo.



Beneficios: Fortalece brazos y abdomen.

Matsyendrasana o torsión columna vertebral

Clasificación: Postura de torsión

Indicaciones:

1. Siéntese en el suelo con las piernas juntas y extendidas. Respire.
2. Coloque el talón derecho debajo del muslo izquierdo. A continuación haga pasar el pie izquierdo por encima del muslo derecho apoyando la planta en el suelo. Encuentre su equilibrio.
3. Gire el cuerpo 90° y el hombro derecho de modo que la rodilla izquierda pase por debajo de la axila derecha. Exhale.
4. Extienda el brazo izquierdo de modo que el tríceps se apoye en la cara interna de la rodilla y con la mano coja el dedo gordo del pie. Así queda en torsión la parte inferior de la columna vertebral.
5. Ahora doble el brazo izquierdo y llévelo detrás de la espalda de modo que con los dedos de esta mano coja el cinto del pantalón o prenda de ropa que use. De este modo se logra la torsión completa de la región dorsal.
6. Gire el cuello y la cabeza hacia la derecha todo cuanto le sea posible. Con esto se consigue la torsión de la parte cervical de la columna. Toda la columna vertebral queda ahora dibujando una espiral. Haga dos respiraciones.
7. Mantenga el tronco lo más erguido posible y guarde la postura completa unos cuantos segundos, hasta que sienta la conveniencia de deshacerla.

Cont.



8. Entonces repítala por el otro lado. Esta asana se hace una sola vez por cada lado, pero procurando alargar la permanencia gradualmente.

Contraindicaciones: Precaución si tiene problemas de espalda o cuello.

Beneficios: Es uno de los mejores ejercicios que existen para curar los trastornos de las vísceras abdominales. Tonifica extraordinariamente todos los nervios espinales y los de la cadena simpática, proveyéndolos de abundante riego sanguíneo. Trabaja la musculatura de la espalda aliviando así problemas de lumbago y reuma de la espalda y deformaciones de la columna. Alivia la rigidez de la cadera, la espalda, los hombros y el cuello. Fortalece el espíritu aumentando vigorosamente la energía y el dominio de sí mismo. Sube la energía hacia Anahata Chakra.

Akarna-Dhanurasana o el arquero

Clasificación: Transición

Indicaciones:

Al trabajar esta postura se debe imaginar que se es un arquero enfocando su blanco.

1. Siéntese en el suelo con las piernas juntas y extendidas hacia adelante. Mantenga recta la espalda, los hombros y la cabeza. Coloque las palmas de las manos sobre los muslos. Inhale profundamente.
2. Exhale y agarre con el índice de la mano derecha el dedo grande del pie derecho. Con la mano izquierda agarre el pie izquierdo.
3. Inhale y doble la pierna derecha hasta llevar el dedo gordo del pie derecho junto a la oreja. Enderece la espalda lo más que pueda, inhale y mantenga la postura durante la inhalación firmemente al igual que un arquero haría con su arco y flecha.
4. Exhalando, baje el pie suavemente al suelo y regrese a la postura sentada inicial.
5. Repita del otro lado.



Contraindicaciones:

No deben practicarlo los que padecen problemas de la parte inferior de la espalda.

Beneficios:

Estira y fortalece las piernas, hombros y brazos. Mantiene la flexibilidad de las rodillas, hombros y codos. Tonifica los órganos abdominales. Ayuda a la concentración. Requiere flexibilidad de las caderas y muslos.

Marjarasana o postura del gato

Clasificación: Transición /Desbloqueo

Indicaciones:

1. Colóquese en cuatro con las manos y rodillas en el suelo. Imagínese una línea recta pasando desde la barbilla hasta el sacro.
2. Coloque sus manos directamente debajo del hombro y las rodillas debajo de las caderas. Estire sus dedos de las manos asegurándole que el dedo del corazón este derecho hacia el frente. Presione los metacarpos en el suelo de tal forma que toda la palma de su mano presione sobre el suelo. Estire su columna vertebral de arriba a abajo. Mire el suelo entre sus manos.
3. En la exhalación, arquee la espalda completa.
4. Inhale y levante los huesos de los glúteos, levante la cabeza y baje y lleve el tronco del cuerpo como hacia el suelo.
5. Continúe fluyendo en el movimiento de arquear y alargar la espina dorsal sincronizando los movimientos con la respiración. Asegúrese de no retener la respiración.
6. Suavice la mirada, quiete el oído, relaje su mandíbula. Respire lento y parejo por la nariz.



Contraindicaciones:

Beneficios:

Aumenta la flexibilidad de la columna vertebral. Alivia tensión de la espalda y el cuello. Es beneficioso para mujeres embarazadas. Fortalece la musculatura del abdomen. Beneficia a gente con problemas coronarios o asma.

Ardha-Chandrasana o Luna creciente

Clasificación: Equilibrio y Flexión Lateral

Indicaciones:

1. Colóquese en Tadasana y luego pase a hacer Utthita Trikonasana del lado derecho. Coloque su mano izquierda en la cadera izquierda.
2. Exhale y doble al rodilla derecha asegurándose de mantener alineados talón y rodilla. Doblando la rodilla, coloque la palma de la mano derecha en el suelo a un pie del pie derecho. Coloque todo el peso en la pierna derecha.
3. Exhale y levante la pierna izquierda del suelo con los dedos del pie en punta. Estire la mano derecha y la pierna derecha. Enderece las caderas y el torso para que miren de frente. Busque el equilibrio.
4. Vire la cabeza y mire la mano izquierda. Mantenga la postura de 20 a 30 segundos, respirando profundo y parejo.
5. Vuelva a Trikonasana y repita del lado izquierdo.



Contraindicaciones:

Beneficios:

Fortalece las piernas, tonifica la parte baja de la columna vertebral. Proporciona equilibrio. Crea conciencia del plano lateral.

Setu Bandasana o El puente

Clasificación: Extensión Torácica / Semi-Invertida

Indicaciones:

1. Desde la posición de relajación, doble las piernas y apoye las plantas de los pies cerca de las caderas. Codos y hombros metidos hacia dentro. Los hombros en contacto con el suelo; pies y piernas juntas.
2. Inspirando, presione los pies y las manos en el suelo y eleve las caderas llevando el vientre hacia el techo.
3. Coloque las manos en las caderas con los pulgares hacia dentro y el resto de los dedos hacia fuera; descansar el peso del cuerpo en los codos. Las manos sujetan la cintura con todos los dedos hacia fuera.
4. La atención debe estar centrada en la respiración con el abdomen. Para salir de la postura se debe bajar vértebra por vértebra comenzando desde arriba de la columna vertebral, hasta estirar las piernas.

Esta asana se desarrolla a partir de la posición *tumbada en el suelo* con los pies apoyados junto a las caderas. Se debe intentar estirar las piernas manteniendo los pies juntos en el suelo. Las manos pueden variar su posición colocando los dedos pulgares hacia dentro o, incluso, todos los dedos hacia dentro (en estos casos la postura es menos intensa).



Contraindicaciones: No debe practicarse durante el embarazo ni tampoco los herniados.

Beneficios: Mejora la flexibilidad de la columna vertebral. Estira y fortalece la zona del cuello y la musculatura de las piernas. Provoca la expansión completa del pecho que padecen problemas respiratorios. Aumenta el suministro de sangre hacia la cabeza, tiroides, riñones y cara. Estira la musculatura del abdomen, tonifica el útero y la región sacral. Alivia la curvatura de la columna vertebral.

Anantasana o el sofá de Vishnu

Clasificación: Flexión Lateral

Indicaciones:

1. Acuéstese del lado derecho y mantenga las piernas juntas, el brazo izquierdo a lo largo del lado cuerpo.
2. Estire su brazo derecho pasando la cabeza, doble el codo derecho y descanse su cabeza encima de la oreja derecha sobre la palma de la mano.
3. Doble su pierna izquierda. Llegando hacia el frente de la pierna con la mano agarre el dedo grande del pie izquierdo. Extienda la pierna izquierda y rote hacia fuera la cadera.
4. El cuerpo debe mantenerse alineado en el plano frontal.
5. Si la falta de equilibrio impide hacer la postura practíquela contra un muro.



Contraindicaciones:

Beneficios:

Tonifica la zona pélvica. Fortalece las caderas, estira los músculos y ejercita la musculatura abdominal. Provoca un estiramiento fuerte del perineo.

Hasta-Vrksasana o equilibrio sobre las manos

Clasificación: Inversión y Balance

Indicaciones:

1. Colóquese en Tadasana a un pie de la pared.
2. Inclínese hacia adelante y ponga la palma de las manos en el suelo. Los brazos y codos deben estar completamente estirados.
3. Lleve las piernas hacia atrás y doble las rodillas.
4. Exhale, de un salto, levante las piernas hacia la pared y busque el equilibrio. Las piernas deben estar completamente estiradas y los dedos de los pies en punta.
5. Mantenga la pose por un minuto.

Contraindicaciones:

No lo deben practicar los hipertensos.

Beneficios:

Fortalece los brazos, hombros y la musculatura de la espalda. Desarrolla un sentido de equilibrio completo.



Simhasana o El león

Clasificación: Extensión frontal

Indicaciones:

1. Adopte la postura de loto cruzando las piernas con los pies encima de los muslos opuestos.
2. Levante el trasero del suelo y apoye las palmas de las manos en el suelo delante de las piernas, con los dedos hacia delante o hacia detrás.
3. Inhale profundamente y, exhale lenta y profundamente, baje el vientre hacia el suelo y levante la espalda. Abra la boca y los ojos al máximo sacando la lengua.
4. Mantenga la postura unos segundos con los pulmones vacíos y relaje la cara sentándose de nuevo.
5. De ser posible, mantenga las manos con los dedos hacia atrás.
6. Estire las piernas y relájese.



Contraindicaciones:

Beneficios: Provoca un buen masaje de la garganta, los tiroides, lengua, faringe, laringe y amígdalas. Aumenta el flujo sanguíneo en esta zona. Ayuda a prevenir amigdalitis y otras enfermedades de la nariz, oídos y ojos. Limpia la lengua y sirve para eliminar mal aliento. Dicen que ayuda a desarrollar una voz preciosa. Mejora el hablar y por tanto, deberá practicarlo los tartamudos. Estimula los nervios del cuello. Ayuda en el desarrollo de una piel bonita en la cara.

Gomukhasana o postura de la cabeza de vaca

Clasificación: Transición/Estiramiento

Indicaciones:

1. Siéntese en el suelo con la pierna derecha sobre la izquierda. Separe las piernas lo más posible sin doblar las rodillas.
2. Doble la pierna izquierda y coloque el empeine en contacto con el suelo y el talón tocando la cara externa del muslo. El talón lo mas cerca del perineo posible. Mantenga la rodilla izquierda en el suelo.
3. Pase la pierna derecha por encima de la doblada para colocar también el empeine en el suelo y el talón en contacto con la cara externa del otro muslo. Las rodillas deben quedar una encima de la otra y las dos nalgas apoyadas en el suelo.
4. Inhale y lleve el brazo derecho sobre la cabeza doble el codo y agarre la mano izquierda por la espalda, Exhale lentamente y repita en sentido inverso cambiando el cruce de las piernas y los brazos.
5. Estire las piernas y relájese.



Contraindicaciones: Precaución de tener problemas con los hombros.

Beneficios: Provoca la expansión del pecho y mantiene recta la columna vertebral. Estira los brazos, las articulaciones del hombro y los omoplatos. Estira la zona exterior de los muslos y la presión de los músculos interiores de los muslos en la base de la pelvis, ayuda a controlar el ímpetu sexual.

Anjaneyasana o postura de la lanza

Clasificación: Flexión hacia atrás

Indicaciones:

1. Colóquese en Tadasana. Junte las palmas de las manos al nivel del plexo solar presionando levemente las palmas en Anjali-Mudra.
2. Inhale y lleve los brazos sobre la cabeza manteniendo los codos rectos y las palmas juntas.
3. Doble la pierna derecha y lleve el peso hacia ella, las caderas lo mas bajas posible.
4. Flexione su cuerpo hacia atrás queriendo alcanzar el techo. La pantorrilla derecha debe estar perpendicular al suelo, los brazos estirados por encima de la cabeza y la espalda arqueada hacia atrás.
5. La atención centrada en mantener el equilibrio y en la respiración con el pecho.
6. La cabeza puede mantenerse con la mirada al frente (sin doblar el cuello) o hacia atrás, mirando al techo.



Contraindicaciones: Los hipertensos y con problemas coronarios y de discos herniados no la deben practicar.

Beneficios:

Provoca una fuerte expansión del pecho, provocando una mejor respiración. Fortalece la espalda, las piernas y las articulaciones, tonifica la parte baja de la columna vertebral. Proporciona equilibrio. Crea conciencia del plano lateral. Concentra el fluir energético desde los dedos del pie hasta los de la mano.

Advasana o cadáver cara hacia abajo

Clasificación: Transición Prona

Indicaciones:

1. Acuéstese sobre el estomago.
2. Estire ambos brazos hacia adelante de la cabeza.
3. Relájese completamente y sumérgase en su respiración. Mantenga la postura 15 a 20 minutos.



Contraindicaciones:

Precaución para las embarazadas.

Beneficios:

Sirve para relajar y para aumentar la conciencia de la respiración. Se puede notar la expansión y contracción del abdomen cuando la parte anterior del cuerpo esta en contacto con el suelo.

Sarpasana o La serpiente

Clasificación: Flexión hacia atrás

Indicaciones: Mantenga las palmas de ambas manos en el suelo al nivel del estomago.

1. Coloque las palmas de las manos en el suelo a la altura del estomago.
2. Levante lentamente la parte superior del cuerpo hasta el ombligo. Busque equilibrio.
3. Baje la cabeza hasta el suelo. Vuelva a la postura inicial.
4. Coloque las palmas de las manos en la parte posterior de las caderas. Levante la cabeza y al mitad del cuerpo hasta el ombligo. Busque equilibrio.
5. Baje la cabeza lentamente y colóquela en el suelo.
6. Vuelva a la postura inicial.



Contraindicaciones: Se debe tener precaución con personas hipertensas y de padecimiento cardiaco y problema de espalda baja.

Beneficios: Fortalece los hombros, los brazos, la espalda y las piernas. Estira el cuello y la mandíbula inferior y provoca un masaje del abdomen. Corrige problemas de las manos, pecho, semen, columna vertebral, movimiento del intestino y del hígado, ayuda a corregir la diabetes, enfermedades del útero, menstruación y descargas vaginales.

Pranatasana o El niño

Clasificación: Transición / Flexión hacia delante

Indicaciones:

1. De rodillas en el suelo, deje que sus dedos gordos de los pies se toquen.
2. Separe las rodillas al ancho de las caderas. Exhale y baje el torso entre los muslos, con los talones separados, las nalgas entre los talones y la frente en el suelo.
3. Los brazos van a lo largo del cuerpo con las palmas hacia arriba y los hombros relajados.
4. La atención centrada en la respiración abdominal.



Contraindicaciones: La gente que padece de hipertensión debe levantar la cabeza dejando que la barbilla descansa sobre las manos.

Beneficios: Relaja la espalda, los hombros y los brazos. Alivia las molestias provocadas por los estiramientos fuertes de la espalda. Tonifica la zona de la pelvis y relaja el nervio ciática. Respirar profundamente en esta postura provoca un suave masaje de los órganos internos y tranquiliza la mente. Esta asana se puede utilizar como postura de relajación al final de la sesión, permaneciendo en ella entre dos y cinco minutos.

Parighasana o El portal

Clasificación: Flexión lateral

Indicaciones: Coloque una manta doblada debajo de las rodillas.

1. A partir de una postura de rodillas, separe las rodillas al ancho de las caderas, lleve la pierna derecha hacia el lado, mantenga el pie en el suelo y los dedos hacia el frente.
2. Inhale y lleve el brazo izquierdo hacia el techo, la mano derecha descansa palma hacia abajo en el muslo derecho.
3. Exhale y lleve el brazo izquierdo a la derecha, dejándolo caer sobre la oreja y deslice la palma de la mano derecha hacia los dedos de los pies. Mantenga los brazos derechos.
4. Presione la cadera izquierda y hacia el pie y la rodilla. Mantenga la barbilla alineada, mirada fija al frente, mantenga el pecho alineado, abierto o pegado a la pared. Respire y retenga 3 a 8 respiraciones.
5. Para soltar la postura inhale y traiga la rodilla derecha al lado de la izquierda. Exhale y lleve las caderas a los talones.



Contraindicaciones: Lesión reciente o crónica de la rodilla, la cadera o del hombro o inflamación.

Beneficios: Da un masaje al abdomen y órganos internos. Aumenta la flexibilidad de la zona de la pelvis. Se estiran alternativamente los hombros y los brazos provocando respiración profunda en un lado del pecho. Estiramiento fuerte de los costados del cuerpo y las piernas. El portal estira el lado del cuerpo desde la cadera hasta los dedos. Incrementa la flexibilidad de la espina dorsal, desarrolla fortaleza interna y estimula digestión, la circulación y la respiración.

Vrschikasana o postura del escorpión

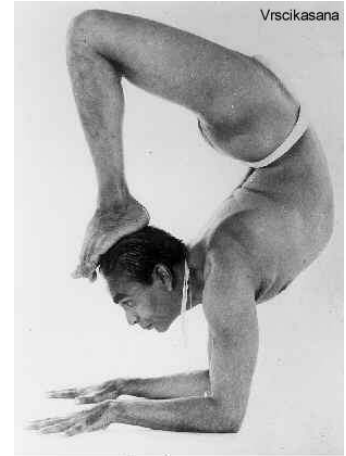
Clasificación: Equilibrio

Indicaciones:

1. Arrodílese y apóyese con los codos y antebrazos en el suelo con las palmas de las manos hacia abajo. Sus brazos deben estar abiertos al ancho de los hombros.
2. Extienda la cabeza hacia adelante y levántela tan alto como pueda.
3. Levante los glúteos y coloque la punta de los pies firmemente. Raise the buttocks and place the feet firmly on the bottoms the toes.
4. Inhale y lleve los muslos hacia arriba y sobre la cabeza manteniendo el equilibrio. Lleve las piernas directo sobre su cabeza.
5. Lentamente doble las rodillas y déjelas caer hacia la cabeza con la precaución de no moverse rápidamente.
6. Invierta los pasos hasta llegar nuevamente a la posición de rodillas.

Contraindicaciones: Tan solo debe practicarlo la gente que domina por completo todas las demás posturas invertidas.

Beneficios: Fortalece los brazos y la musculatura del pecho. Mejora la elasticidad de la columna vertebral. Los pulmones se abren plenamente y se estira la musculatura abdominal. Provoca el drenaje de sangre estancada en las piernas y el abdomen, aliviando hemorroides y varices. Ayuda en el desarrollo del control de la secreción de las hormonas sexuales. El dar patadas a la cabeza con los pies tiene un significado psicológico – eliminando emociones y pasiones autodestructivas, desarrollando la humildad y liberando a uno mismo del ego – lo cual provoca armonía y felicidad.



Astavakrasana o postura de la 8 curvas

Clasificación: Equilibrio

Indicaciones:

1. Siéntese en dandasana.
2. Lleve la rodilla izquierda hacia atrás y detrás del cuerpo y colóquela en el brazo use los músculos internos del muslo.
3. Coloque la palma de la mano izquierda en el suelo debajo del muslo y mano derecha hacia el lado de la cadera derecha. Contraiga los músculos de la pierna derecha, flexione el pie hacia el frente.
4. Presione las palmas de las manos y enderece la espina dorsal. Contraiga los músculos del estomago a la vez que lleva el muslo derecho sobre la cadera izquierda.
5. Inhale y comience a levantar su cuerpo del suelo.

Para llegar a la apostura final se puede colocar un bloque debajo de la pierna extendida. Repita del otro lado. Salga de la postura llevando las piernas hacia el frente.



Contraindicaciones: Problemas con las muñecas.

Beneficios: Fortalece las muñecas, brazos, pecho, musculatura del abdomen, de la espalda y de las piernas. El propio cuerpo funciona como aparato de pesas. Aguantando la postura, desarrolla la perseverancia.

Bakasana o postra del pájaro

Clasificación: Equilibrio de brazos

Indicaciones:

1. Doble las rodillas levemente y lleve las palmas de las manos al suelo manteniendo la apertura al ancho de los hombros.
2. Coloque las rodillas en la parte posterior de los antebrazos.
3. Comience a ir hacia delante, levantando al cabeza a la vez.
4. Levante un pie del suelo y luego el otro hasta lograr equilibrar ambos pies en el aire.

Principiantes: Tratar de levantar una pierna a la vez para sentir hasta adonde debe llegar. No deje caer la cabeza hacia el frente o perderá el equilibrio. Ponga una manta doblada en el suelo al frente para evitar darse en la cabeza al caerse.

Contraindicaciones: Problemas con las muñecas.

Beneficios: Aporta ligereza al cuerpo, aumenta la vitalidad y la confianza en sí mismo. Fortalece las muñecas, ante brazos, el abdomen, pecho y cuello. Mejora el equilibrio.



Natarajasana o la postura de la bailarina

Clasificación: Equilibrio

Indicaciones:

1. Colóquese en Tadasana y separe las piernas levemente, flexione la pierna izquierda, y lleve el brazo izquierdo hacia atrás, coja el tobillo con la mano izquierda. Levante el pie y llévelo lo más cerca posible de las nalgas. Con la pierna derecha, empuje firmemente hacia abajo y busque su punto de equilibrio.
2. Inhale y estire el brazo derecho hacia arriba alineando con la oreja. Para mantener el equilibrio, fije la vista hacia adelante.
3. Respire normalmente y estire el pie izquierdo hacia atrás, en dirección opuesta a las nalgas tanto como le sea posible, sin soltar el tobillo de la mano.
4. Concéntrese en un punto fijo en el suelo que tenga justo adelante. Mientras mantiene el brazo derecho alineado con la oreja, lleve el peso del cuerpo hacia delante, hasta que el pecho y el brazo queden paralelos al suelo. Permanezca en esta postura de 5 a 6 respiraciones.
5. Repita del otro lado.



Cont..../...

Contraindicaciones:

Beneficios:

Desarrolla el equilibrio, armonía y confianza en sí mismo. Desarrolla y fortalece las piernas y la musculatura de la espalda. Provoca una expansión del pecho, desarrollando, así al máximo la movilidad de los hombros y omoplatos. Provoca equilibrio mental como resultado del efecto del cuerpo sobre la mente y viceversa.

Avasastikasana o Postura en cuclillas

Clasificación: Transición / Equilibrio

Indicaciones: Tres formas.

1. De pie, con las piernas separadas unos 30 cm, inhale y levántese sobre las puntas de los pies; exhalando, baje flexionando las piernas y manteniendo la espalda erecta, hasta quedar sentado sobre sus talones.
2. Lo mismo que la anterior, pero sin separar los talones del piso, casi tocando el suelo con los glúteos. El cuerpo está inclinado hacia adelante y los muslos presionan el abdomen.
3. Esta es la más difícil, ya que parte de la posición de pie, pero con las piernas y los pies juntos, hasta llegar a la posición de cuclillas sin separar los talones del piso.
4. Llevar las manos en Anjali Mudra frente al corazón.
5. Conviene mantener la concentración en un punto lejano frente a usted.



Contraindicaciones: Si ha perdido la flexibilidad de las rodillas y no puede ejecutar esta postura, ayúdese al principio tomando con ambas manos la perilla de un picaporte con la puerta abierta o sujetándose de los brazos de un sillón o de cualquier elemento que lo sostenga. Poco a poco irá bajando cada vez más.

Cont.

Beneficios: Flexibiliza las rodillas, Facilita subir las escaleras, es excelente para esquiadores y montañistas, alivia el lumbago, ayuda a una mejor evacuación intestinal, pues con el cuerpo inclinado hacia adelante las piernas oprimen el abdomen. Ayuda a desarrollar el equilibrio en la primera variante y la concentración en las tres.

Vatayanasana o El caballo

Clasificación: Equilibrio

Indicaciones:

1. Colóquese en Tadasana.
2. Agarre el pie derecho y coloque el talón firmemente en raíz del muslo o pegado a los órganos.
3. Párese en una sola pierna. Lentamente doble la pierna izquierda hasta tocar el suelo con la rodilla derecha.
4. Coloque los brazos en Anjali Mudra.
5. Es la postura para la Iluminación del 4° chakra – Anahata, emanación del plexo cardíaco.

Contraindicaciones:

No deben practicar los que padecen problemas de la rodilla.

Beneficios: Fortalece la musculatura de las caderas y las piernas. Aumenta la flexibilidad de las articulaciones y el riego sanguíneo de caderas, muslos y toda la zona del sacro. Recomendado para mujeres, pero también beneficia a los hombres porque fortalece y provoca un mejor control de los músculos y nervios prostáticos y espermáticos.



Yoga Mudrasana o El sello del yoga

Clasificación: Flexión hacia delante

Indicaciones:

1. Siéntese con las piernas cruzadas en postura de loto.
2. Agarre las manos por detrás de la espalda en anjali mudra.
3. Respire profundamente y lleve la frente y nariz hasta el suelo.
4. Exhale al bajar la cabeza.
5. Mantenga la cabeza en el suelo unos segundos y levántela lentamente, inspirando hasta llegar a su posición inicial.



Contraindicaciones: No deben practicarlo los que padecen rigidez de las articulaciones o hipertensión arterial.

Beneficios: Además de los beneficios ya explicados para Padmanasana, el estiramiento de los brazos hacia atrás beneficia las articulaciones de los hombros. Heces acumuladas en los intestinos se bajan hacia el recto. Se aumenta el flujo sanguíneo a la cabeza, aliviando el dolor de cabeza (causado por tensión nerviosa) y ayudando en casos de diabetes. Es una de las posturas que se utiliza para obtener beneficios espirituales y lograr unión con el ser interior. Proporciona tranquilidad y sirve para despertar Kundalini y llevarla hacia Manipura Chakra, centro energético del plexo solar. Después de mantener la postura durante algún tiempo se debe subir la concentración hacia Anja Chakra. Excelente como preparación para la meditación.

Pavana Multasana o Postura para aliviar gases

Clasificación: Transición

Indicaciones:

1. Acuéstese en el suelo con los talones juntos y los brazos estirados sobre la cabeza.
2. Levante la pierna derecha y manténgala a unos 45 grados del suelo. Mantenga la pierna izquierda firme en el suelo. Inhale. Coloque la pierna derecha perpendicular al suelo; inhale. Doble la pierna derecha y presione la rodilla sobre el pecho aguantando la pierna con las manos. Exhale.
3. Continué con el movimiento manteniendo la rodilla derecha y el muslo perpendicular al suelo. Lleve la barbilla sobre la rodilla.
4. Rote 5 veces la pierna izquierda en forma elíptica en dirección de las manecillas del reloj y luego en contra.
5. Respire normalmente. Repita con la pierna derecha.

Contraindicaciones:

Beneficios: Muy saludable para los órganos internos. Alivia gases intestinales y ayuda en la eliminación. También se practica para aliviar tensiones en la espalda después de los asanas de estiramiento hacia atrás o en sarvangasana.

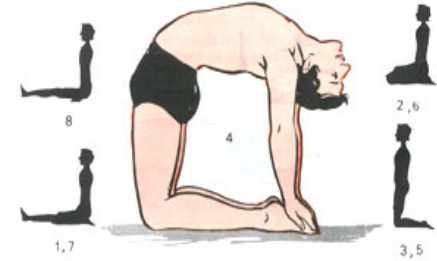


Ustrasana o postura del camello

Clasificación: Extensión torácica

Indicaciones:

1. Arrodílese con los muslos verticales, las rodillas y los pies al ancho de la cadera y el tronco vertical.
2. Estire hacia arriba el abdomen y los dos costados del cuerpo.
3. Coloque las dos manos sobre los glúteos, dedos viendo hacia el piso y lleve la barbilla al pecho.
4. Inhale y en la exhalación arquee el tórax hacia arriba y hacia atrás manteniendo los hombros bien hacia atrás, dirigiendo el cóccix hacia el piso y apretando los glúteos.
5. Extienda los brazos hacia sus pies y empuje las plantas de los pies con las palmas de sus manos.
6. Extienda el cuello hacia atrás sin forzarlo.
7. Mantenga la postura, aumentando la curvatura del tronco unos 20 segundos respirando normalmente.
8. Para salirse de la postura, deje la cabeza hacia atrás y mantenga el arco hasta que el tronco este nuevamente vertical; entonces regrese la cabeza.



Formas de practicar Si siente molestia en la espalda baja al hacer la postura, ponga de cada lado de las piernas un bloque y apoye las manos en el bloque. Si aún le molesta, coloque una silla por atrás y ponga sus codos sobre el asiento de la silla y sus antebrazos sobre una cobija en forma de rollo.

Cont.../...

Contraindicaciones:

Esta postura se debe poder hacer sin ninguna molestia en la espalda baja. Si aún usando bloques o una silla, dirigiendo el cóccix hacia el piso y apretando los glúteos siente molestia, es indispensable buscar la asesoría de una maestra certificada.

Beneficios:

Fortalece la espalda y tonifica los nervios de la columna vertebral. Provoca la expansión completa del pecho, facilitando la respiración profunda. Da un masaje tonificante a los órganos abdominales. Mejora la postura, aliviando rigidez en los hombros y parte superior del tronco. Es beneficiosos para el hígado, el páncreas y los riñones. Se recomienda para desordenes del ciclo menstrual porque fortalece la región pélvica, los ovarios y el útero. También indicado para los que sufren de bronquitis y asma. Aumenta el flujo sanguíneo al cerebro.

Padottanasana o estiramiento intenso hacia adelante

Clasificación: Inversión

Indicaciones:

1. Colóquese en Tadasana.
2. Coloque sus manos en la cadera y separe las piernas entre 3 pies o 3 ½ pies de distancia con los pies paralelos. Empujando sus pies al piso, hale los arcos de los pies y sus muslos hacia arriba.
3. Manteniendo sus piernas bien firmes, exhale y baje el torso desde la cadera, alargando la parte frontal del torso. Levante la vista hacia el frente.
4. Coloque sus manos directamente debajo de los hombros y a lo ancho de los hombros. Respire normal y quédese de 10 a 15 segundos en esta postura.
5. Manteniendo la espalda alargada lleve sus manos hacia atrás, dedos de las manos alineadas con los dedos de los pies.
6. Coloque sus manos al ancho de los hombros. Nuevamente, presione sus pies contra el piso y de allí eleve sus arcos y muslos hacia arriba, alargando aún más la parte frontal del torso. Respire normal y quédese 10 a 15 segundos en esta postura.



Cont..../...

7. Baje la coronilla al piso entre las manos. Manteniendo las manos en el piso, doble los codos hacia atrás al ancho de los hombros. Respire normal y quédese 20 a 30 segundos en la postura final.
8. Extienda sus brazos y alargue su torso hacia el frente levantando la cabeza. Ponga sus manos en la cadera. Con sus piernas bien firmes, regrese el torso a la vertical.
9. Junte los pies girando talones hacia adentro y puntas hacia adentro hasta poder juntar los pies con un paso y regresar a Tadasana.

Contraindicaciones:

No debe ser practicado por gente hipertensa o con hernia discal.

Beneficios:

Estira la musculatura de la pierna, la columna vertebral y los músculos de la espalda. Desarrolla los brazos y el pecho. La contracción de la zona abdominal afecta a los órganos internos. Las articulaciones de la cadera se mantienen flexibles. Aumenta el riego sanguíneo hacia la cabeza.

Hanumanasana o Gran separación de piernas

Clasificación: Transición

Indicaciones:

Practice this pose on a bare floor (without a sticky mat) with folded blankets under the back knee and front heel.

1. Kneel on the floor. Step your right foot forward about a foot in front of your left knee, and rotate your right thigh outwardly. Do this by lifting the inner sole away from the floor and resting the foot on the outer heel.
2. Exhale and lean your torso forward, pressing your fingertips to the floor. Slowly slide your left knee back, straightening the knee and at the same time descending the right thigh toward the floor. Stop straightening the back knee just before you reach the limit of your stretch.
3. Now begin to push the right heel away from your torso. Because we started with a strong external rotation of the front leg, gradually turn the leg inward as it straightens to bring the kneecap toward the ceiling. As the front leg straightens, resume pressing the left knee back, and carefully descend the front of the left thigh and the back of the right leg (and the base of the pelvis) to the floor. Make sure the center of the right knee points directly up toward the ceiling.



Cont....

4. Also check to see that the back leg extends straight out of the hip (and isn't angled out to the side), and that the center of the back kneecap is pressing directly on the floor. Keep the front leg active by extending through the heel and lifting the ball of the foot toward the ceiling. Bring the hands into Anjali Mudra (Salutation Seal) or stretch the arms straight up toward the ceiling.
5. Stay in this pose for 30 seconds to a minute. To come out, press your hands to the floor, turn the front leg out slightly, and slowly return the front heel and the back knee to their starting positions. Then reverse the legs and repeat for the same length of time.

Contraindicaciones:

No se debe estirar en exceso la musculatura de las piernas.

Beneficios:

Tonifica la musculatura de las piernas, sobre todo las caderas. Fortalece los músculos glúteos y la parte baja de la espalda. Muy aconsejable para chicas, corredores, etc.

Parsvottanasana o extensión de pecho a pierna y Semi Invertida

Clasificación: Flexión hacia adelante

Indicaciones:

1. Colóquese en Tadasana. Exhale y de un salto separe las piernas a 3 ½". Lleve las manos a las caderas. Gire el pie izquierdo unos 45 grados y el pie derecho a unos 90 grados a la derecha. Junte las palmas de las manos en anjali mudra en la espalda y llévelas hasta los omoplatos.
2. Exhale y gire el tronco y las caderas hacia la derecha, flexione el tronco desde el cóccix.
3. Exhale y flexione el tronco hacia adelante sobre la pierna derecha. Asegúrese de que ambas piernas están rectas y que las caderas están equilibradas. Intente acercar la barbilla a la espinilla. Mantenga la posición, y realice 5 respiraciones en ujjayi.
4. Inhale y recupere la posición erguida. Sin separar las manos, gire hacia el frente junto los pies y repita con el otro lado.
5. Suelte la postura liberando las manos y regrese a Tadasana.



Contraindicaciones: No debe ser practicado por gente hipertensa o con hernias discales.

Beneficios: Estiramiento de los músculos de las piernas. Ayuda a mantener flexibles las articulaciones de la cadera y la columna vertebral. La posición de las manos detrás de la espalda corrige la curvatura de los hombros y los ligamentos y músculos de esta zona se estiran y quedan fortalecidos. El riesgo sanguíneo aumenta en la parte superior del cuerpo.

Parvatasana o postura de la montaña

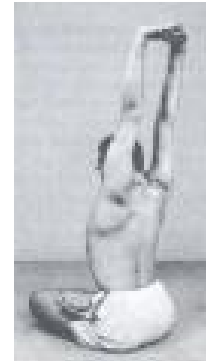
Clasificación: Transición / Equilibrio

Indicaciones:

1. Siéntese en Padmasana.
2. Entrelace las manos, voltéelas y llévelas sobre la cabeza. Estire los brazos.
3. Estire y levante todo el cuerpo hacia arriba y las palmas de las manos buscando el techo. (Variante avanzada).
4. Busque el equilibrio dentro de la posición, respire normalmente. Mantenga los hombros en su lugar.
5. Relájese y baje los brazos, lleve las manos hacia el regazo y colóquese como en Padmasana.
6. Enderece las pierna izquierda y luego la derecha.
7. Termine en Dandasana.

Contraindicaciones: Problemas de las rodillas.

Beneficios: Las piernas cruzadas en padmasana aumenta la flexibilidad de las articulaciones y aumenta el flujo sanguíneo hacia los pulmones, La posición elevada de los brazos provoca la expansión de las costillas mejorando así la respiración profunda. Alivia el dolor de espalda. La variante avanzada necesita gran control y desarrollado el sentido de equilibrio.

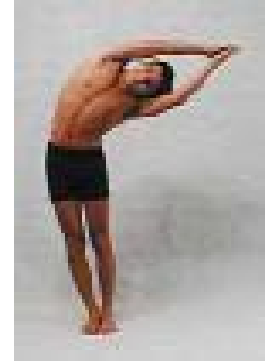


Nitambasana o postura de estiramiento de caderas

Clasificación: Flexión lateral

Indicaciones:

1. Inhale y lleve los brazos hacia los lados con las palmas de las manos hacia arriba, suba los hasta llevarlos sobre la cabeza y coloque las manos en anjali mudra.
2. Exhale e inhale profundamente. Visualice un rayo de luz blanca descender sobre sus manos y cuerpo.
3. Exhale e inclínese lentamente hacia la izquierda sin colapsarse. Inhale y exhale. Inhale y regrese lentamente al centro.
4. Exhale y lentamente inclínese hacia la derecha inhalando regrese al centro.
5. Repita una cinco veces para estirar los costados y la espalda.
6. Concéntrese en los Chakras según inhala y exhala.
7. Lleve los brazos hacia el centro y termine en Uttanasana (flexión hacia adelante).



Contraindicaciones:

Beneficios:

Estira la cintura y la zona de las caderas, previniendo la formación de depósitos de grasa. Mantiene la flexibilidad de la columna vertebral y la firmeza de la parte superior de los brazos. Provoca una sensación de desapego y tranquilidad.

Eka Padasirsasana o una pierna detrás de la cabeza Equilibrio

Clasificación: Transición /

Indicaciones:

Lie on your back with your knees bent and resting comfortably near your chest. Allow your left knee to remain in that position and take your right arm inside your right thigh. Wrap your right forearm behind your right calf and catch the outer arch of your foot. Then reach across your body and catch the inner arch of your right foot with your left hand. Your bent left knee should remain comfortably near your chest. Hold your right foot with both hands and raise it until your lower leg is perpendicular to the floor. Keeping your shin perpendicular, draw your right knee down towards the floor. Maximize the opening of the hip by staying centered on your back

without rolling toward the right as you bring your right knee toward or, ideally, onto the floor. Then, while you keep your right knee on the floor (or moving in that direction), lengthen the back of your right thigh from the back of your knee toward your buttock and move your buttock and hip away from your abdomen and waist, respectively. As you do this, you should feel your sacrum release toward the floor. Begin **Eka Pada Sirsasana** by sitting in **Dandasana** (Staff Pose). Press your thighs into the floor and stretch your inner calves and ankles away from you.



Bend your right knee, raise your right foot from the floor, and catch the ankle and lower leg with your hands. With your right arm inside your right thigh, lift your right foot to third-eye level. Shift your right hand to your calf, and lifting the leg higher, bring your right knee back and raise your knee and calf over and onto your shoulder. Keep hold of the lower right leg with both hands. Lift your chest upward away from your abdomen and take a couple of breaths. Now roll your outer right hip toward the floor, externally rotate your right thigh, and lift your leg so your right foot is above your head. Lean forward slightly, duck your head forward a bit, and pull your ankle behind your head. Then raise your head, pressing the back of your head into your ankle so that the weight of the leg on your shoulder is diminished. With your head and hands supporting your leg, turn your chest slightly toward the left and duck your right shoulder still farther under the leg. Keep pressing your head into your ankle; with your right thumb, roll your right calf back out of the way of your shoulder and pull your ankle behind your neck. As in the reclining preparation, you will probably need to hold your foot and leg with your hands for some time to keep your leg from slipping from behind your neck. Keep your inner ankle extended. As much as you can, try to lift your chest while you hold your leg with your hands. The pressure of the leg on your neck and back may be intense. New edges will appear, perhaps in your hamstring or your hip, or maybe in your back or your neck. Move with patience and awareness. Take your time. Keep your abdomen relaxed and breathe easy. Eventually, when you are able to move from a very hunched-over position to a nearly upright one, lift your chin so that your neck, with the help of your back muscles, is able to hold your leg and keep it from flying over your head. Gradually reduce the support of your hands on your leg, until you can rely solely on your back and neck. At that point, let go of your leg with your hands completely and join the palms in front of your chest in anjali mudra position.

Keep your left thigh pressing into the floor and lengthen out through your inner left calf and ankle. Roll your outer right hip toward the floor and lift your chest as you did when you worked on the refinements in the reclining preparation.

Begin with 15 seconds, or whatever is possible, and build up to one minute.

To come out of the pose, use your hands to lift your leg and ankle from behind your neck. Lower your right leg onto the floor next to the left leg, place your hands on the floor by your hips, and sit in **Dandasana**. Then perform **Eka Pada Sirsasana** with your left leg behind your head. After you have finished the left side and returned to **Dandasana**, lie on your back with your knees bent and feet flat on the floor, comfortably near your buttocks. Rest on your back for a minute or two to release any tension you may feel from **Eka Pada Sirsasana**. Going on to twists and then backbends will help reduce any tightness you may feel in your back and help balance your practice.

Contraindicaciones: No debe estirarse excesivamente la musculatura de las piernas. No debe presionarse demasiado la zona de la nuca. Tan solo lo deben practicar los alumnos mas avanzados.

Beneficios: Provoca un estiramiento enorme de los músculos posteriores de la pierna. Afloja plenamente las articulaciones de la cadera. Contrae la musculatura abdominal, facilitando el proceso digestivo. Fortalece las piernas y la espalda. Tonifica los riñones, el hígado, vejiga, intestino delgado.

Bhekasana o postura de la rana

Clasificación: Extensión Torácica

Indicaciones:

1. Desde la postura de la tabla, lleve las rodillas hacia los lados al ancho de las caderas.
2. Coloque los tobillos detrás de las rodillas, los pies hacia los lados, hacia la pared.
3. Lleve los codos y los antebrazos hacia el suelo con las palmas de las manos en el suelo o con las palmas de las manos unidas.
4. Exhale lentamente y presione las caderas hacia la pared hasta sentir un estiramiento profundo en las caderas e interior del muslo.
5. Respire y retenga de 3 a 6 respiraciones. Para soltar, regrese a la postura de la tabla.



Contraindicaciones:

No la deben practicar los que tienen problemas de las rodillas o los tobillos o las caderas.

Beneficios:

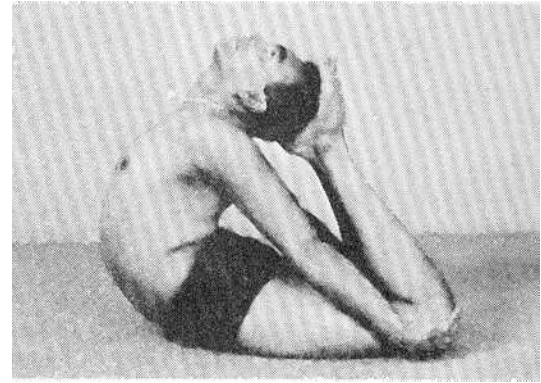
Fortalece y aumenta la elasticidad de las caderas, las rodillas, los tobillos y los hombros. La presión de las manos en los pies provoca el arqueamiento correcto de los pies y ayuda a curar los pies planos. También beneficia los tobillos y órganos abdominales debido a la presión del contacto con el suelo.

Bhujangendrasana o postura de la cobra real

Clasificación: Flexión hacia atrás

Indicaciones:

1. Tumbado boca abajo posar las palmas de las manos en el suelo a la altura de las costillas.
2. Exhale y levante la cabeza y el tronco del cuerpo hacia arriba y atrás con la ayuda de los brazos. Sin mover la región cúbica y las piernas. Mantenga la posición y respire normalmente de 3 a 5 veces.
3. Exhale y doble las rodillas hacia arriba. El peso del cuerpo se debe sentir en la zona pélvica, los muslos y manos. Respire de 3 a 5 veces.
4. Llevando la presión a la mano derecha, levante la mano del suelo y en exhalación profunda lleve el brazo izquierdo desde el hombro hacia atrás y agarre la rodilla izquierda. Inhale y exhale profundamente y lleve el brazo derecho desde el hombro hacia atrás y agarre al rodilla derecha.
5. Estire las piernas sin soltar las rodillas. Estire el cuello y lleve la cabeza hacia atrás lo más lejos posible. Lleve gradualmente las rodillas cerca una de otra.
6. Contraiga el perineo y los muslos. Mantenga la postura 20 segundos. Al extenderse la espina dorsal, el pecho y los hombros y el abdomen contraído la respiración se hace corta y difícil.
7. Doble las rodillas, suelte las manos de las rodillas una a una y descanse en Advasana.



Cont...../...

Contraindicaciones:

Tan solo lo debe practicar la gente más flexible.

Beneficios:

Desarrolla y tonifica la zona sacro iliaco, lumbar, dorsal y cervical, aumentando su flexibilidad. Provoca una expansión total del pecho. Mejora el flujo sanguíneo hacia la zona del pubis. Estimula todo el sistema glandular. También estimula los chakras, ayudando a desarrollar estados de conciencia superiores.

Chatuspadasana o postura del cuadrúpedo

Clasificación: Transición / Equilibrio

Indicaciones:

1. Comience en la postura Adho Mukha Svanasana (el perro). Inhale y lleve el torso hacia los brazos hasta tenerlos perpendiculares al suelo, los hombros directamente encima de las muñecas y el torso paralelo con el suelo.
2. Presione hacia adentro los brazos, los dedos firmemente anclados en el suelo.
3. Adentre los omoplatos para luego abrirlos lo más posible. Mantenga los hombros extendidos y derechos.
4. Presione la cadera hacia arriba manteniendo bien anclados los dedos de los pies. Levante la cabeza y mire al suelo. Mantenga la mirada y la garganta suaves.
5. Mantenga la postura de 30 segundos a 1 minuto.



Contraindicaciones: Síndrome del túnel del Carpio

Beneficios: Fortalece la musculatura del abdomen y de la espalda, las muñecas, los brazos, y los hombros. Desarrolla la musculatura del pecho y fortalece los dedos de los pies. Es bueno para desarrollar la resistencia.

Rajakapotasana o postura de la paloma real

Clasificación: Extensión torácica

Indicaciones:

1. Póngase en cuatro, asegurándose que las rodillas queden directamente debajo de la cadera y las manos ligeramente delante de los hombros.
2. Deslice la rodilla derecha hacia el frente detrás de la muñeca derecha a la vez que acomoda en ángulo la espinilla derecha debajo del torso llevando el pie derecho hacia el frente de la rodilla izquierda. La parte externa de la espinilla descansa en el suelo.
3. Deslice lentamente el muslo izquierdo hacia atrás enderezando la rodilla con la cadera hacia el suelo. Lleve el glúteo derecho al suelo. Acomode el talón derecho en la cadera izquierda. Busque el equilibrio.
4. Lleve su caja torácica hacia atrás sin colapsare el cuello y el área de los riñones. Dirija el esternon al techo.
5. Coloque las manos en el suelo y deslice el lado izquierdo hacia delante.
6. Mantenga la postura un minuto. Luego coloque las manos en el suelo y deslice la rodilla izquierda hacia delante, exhale y colóquese en Adho Mukha Svanasana (perro cabeza abajo) 3 respiraciones.
7. Déjese caer en cuatro al exhalar y repita con la otra pierna.



Cont..../...

Contraindicaciones:

Solo para alumnos avanzados. No deben practicarlo los que tengan problemas sacro iliacos, de tobillos, rodillas o caderas y muslos tesos.

Beneficios:

Fortalece las piernas, la espalda, los hombros, y el cuello. Trabaja la columna vertebral y todas las articulaciones. Mejora la circulación sanguínea de la zona del pubis. Se recomienda para problemas del sistema urinario y para lograr el control del deseo sexual. Aumenta el flujo sanguíneo hacia el sistema glandular, aumentando la vitalidad. La expansión del pecho mejorara la capacidad respiratoria.

Vinjasana Eka Pada Rajakapotasana

Begin on all fours, with your knees directly below your hips, and your hands slightly ahead of your shoulders. Slide your right knee forward to the back of your right wrist; at the same time angle your right shin under your torso and bring your right foot to the front of your left knee. The outside of your right shin will now rest on the floor. Slowly slide your left leg back, straightening the knee and descending the front of the thigh to the floor. Lower the outside of your right buttock to the floor. Position the right heel just in front of the left hip.

The right knee can angle slightly to the right, outside the line of the hip. Look back at your left leg. It should extend straight out of the hip (and not be angled off to the left), and rotated slightly inwardly, so its midline presses against the floor. Exhale and lay your torso down on the inner right thigh for a few breaths. Stretch your arms forward.

Then slide your hands back toward the front shin and push your fingertips firmly to the floor. Lift your torso away from the thigh. Lengthen the lower back by pressing your tailbone down and forward; at the same time, and lift your pubis toward the navel. Roll your left hip point toward the right heel, and lengthen the left front groin.

If you can maintain the upright position of your pelvis without the support of your hands on the floor, bring your hands to the top rim of your pelvis. Push heavily down. Against this pressure, lift the lower rim of your rib cage. The back



MARTY SCONDUTO

ribs should lift a little faster than the front. Without shortening the back of your neck, drop your head back. To lift your chest, push the top of your sternum (at the manubrium) straight up toward the ceiling.

Stay in this position for a minute. Then, with your hands back on the floor, carefully slide the left knee forward, then exhale and lift up and back into [Adho Mukha Svanasana \(Downward Facing Dog Pose\)](#). Take a few breaths, drop the knees to all-fours on another exhalation, and repeat with the legs reversed for the same length of time.

Garbhasana o postura del feto

Clasificación: Equilibrio

Indicaciones:

1. Esta postura es una variación de Padmasana donde se insertan las manos y brazos en el espacio entre la pantorrilla y el muslo hasta doblar los codos, se llevan los brazos hacia arriba y las manos se acercan a las orejas. La postura se asemeja a un feto humano en el útero.
2. Comience el Padmasana con la pierna derecha primero.
3. Coloque el brazo derecho a través de la pierna cruzada. La pierna izquierda sujeta todo el lugar.
4. Una vez en lugar mézase para atrás y para adelante nueve veces, subiendo un lado de la espina dorsal y bajando por el otro.
5. Al regresar a la postura de Padmasana rote las caderas de derecha izquierda.

Contraindicaciones:

Beneficios:

Masajea la espina dorsal y además hay una contracción adicional de la musculatura abdominal que beneficia los órganos internos. Trabaja los músculos pequeños de la espalda baja. El desarrollar la coordinación y concentración necesaria para poder mantener la postura tiene un efecto sedante en la mente inquieta.

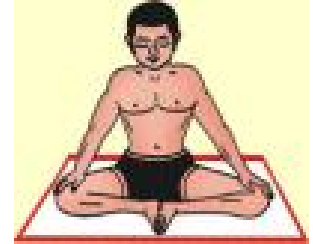


Goraksasana o postura escondida

Clasificación: Meditación

Indicaciones:

1. Doble la pierna derecha y lleve el talon hasta el perineo. Haga igual con la pierna izquierda. Ajuste los pies para que ambas plantas se toquen.
2. Exhale y levante el cuerpo con la ayuda de las manos ancladas en el suelo y siéntese de tal modo que el cuerpo descansa en el centro de los talones, dejando los dedos de los pies fuera.
3. Inhale y coloque las palmas de las manos en las rodillas. Retenga la respiración y lleve la barbilla hacia la garganta. La concentración en el Chakra Muladhara.
4. Trabaje gradualmente la asana hasta llegar a 10 minutos en ella.



Contraindicaciones: No debe practicarse con problemas de rodilla.

Beneficios: Fortalece las nervios y articulaciones de las piernas. Estira las caderas y la base de la pelvis. La postura recta del cuerpo provoca un estado de conciencia mental elevado. Agudiza el intelecto, realza al imaginación y la voluntad. Trae equilibrio entre el prana y el apana. Fortalece el sistema nervioso, revitaliza el semen y elimina los remolinos de la mente.

Janusirasana o postura cabeza a la rodilla

Clasificación: Flexión frontal

Indicaciones:

1. Siéntese en dandasana, con ambas piernas extendidas hacia delante.
2. Flexione la pierna izquierda, apoyando la planta del pie contra el muslo, con el talón lo más cerca posible de la ingle. Mantenga la otra pierna extendida. Las palmas de las manos apoyadas en el piso a ambos lado del cuerpo. Inhale mientras sube sus brazos lateralmente, entrecruzando los dedos pulgares.
3. Estire toda la columna y, desde el sacro, exhalando comience a bajar hacia delante. Hasta que la frente llega lo más cerca posible a la rodilla. Tómese firmemente de donde llegue (planta del pie, tobillo o pierna).
4. Con cada exhalación, relájese en la postura y deje que con su propio peso del torso, vaya acercando la frente a la rodilla lo más que pueda, además de acercar también el pecho al muslo de la pierna extendida.
5. Inhale y vaya subiendo los brazos con la cabeza entre ellos. Hasta que queden perpendiculares al piso. Luego junte las palmas de las manos. Exhale y deslice hacia el centro del pecho las palmas de las manos en posición de anjali mudra.
6. Inhale y exhale mientras afloja sus manos. Realice la postura con la otra pierna.
7. Respire por la nariz. El aire debe llegar a la parte baja de los pulmones (respiración baja o abdominal): el vientre se expande cuando inhala y se contrae cuando exhala.



Cont..../...

Contraindicaciones:

No debe practicarse si se padecen hernia discal o enfermedades del hígado. Los asmáticos y quienes tienen problemas de cifosis no deben permanecer demasiado tiempo en la postura. Se mantiene en la postura mientras le resulte cómoda. No se esfuerce: los músculos de su cuerpo se alargarán y fortalecerán a través de la práctica y no por lo que pueda llegar a hacer en un día. Si al practicar siente una presión fuerte en la cintura o en los músculos de la pierna estirada, flexiónela.

Beneficios:

Brinda mayor flexibilidad a la columna vertebral. Masajea los intestinos (conviene empezar presionando el lado derecho -colon ascendente- para favorecer el peristaltismo). Combate la indigestión y el estreñimiento. Aumenta la energía y la vitalidad. Evita la acumulación de adiposidad en el abdomen. Tonifica y activa el funcionamiento de los riñones. Beneficia a quienes sufren de hipertrofia de próstata. Mejora la escoliosis y la hiperlordosis lumbar. Ayuda al restablecerse luego de largos períodos con fiebre alta. Tiene un efecto revitalizante sobre el sistema nervioso.

Vinyasa avanzada



Kurmasana o La tortuga

Clasificación: Flexión hacia delante

Indicaciones:

1. Sientese y separe las piernas hacia los lados.
2. Dóblese hacia adelante y coloque sus brazos y hombros debajo de sus rodillas, las manos apuntadas hacia las caderas y las palmas de las manos hacia abajo.
3. Lentamente estire las piernas hacia los lados llevando el torso hacia abajo.

Contraindicaciones:

No debe practicarse si se padecen hernia discal, artritis crónica, desordenes del hígado o infecciones del sacro.

Beneficios:

Aumenta la flexibilidad de la zona pélvica. Tonifica la columna vertebral. Fortalece la musculatura de la parte superior de las piernas. Estira la musculatura del cuello y la concentración de la musculatura abdominal. Aumenta el flujo sanguíneo hacia la cabeza. Se utiliza esta asana en la preparación del yogui para el desarrollo espiritual, sobre todo en la práctica del control de los sentidos.



Prstha Vakrasana o arco de la espalda

Clasificación: Flexión hacia atrás

Indicaciones:

1. Colóquese en Tadasana. Sitúe las palmas de las manos en la parte baja de la espalda con los dedos hacia abajo. Plántese en el suelo suba las rodillas, rote los muslos hacia adentro y tense los glúteos.
2. Mueva sus caderas hacia delante y arquee lentamente la parte superior del cuerpo hacia atrás. Con la cabeza hacia delante o levemente hacia atrás, soporte el peso con sus brazos y mantenga los muslos y glúteos tensados.
3. Inhale de 5 a 10 segundos, y exhale.
4. Para soltar la postura sus muslos, glúteos y brazos deben mantenerse tensos. Inhale y suba dejando para último la cabeza y cuello.



Contraindicaciones: Para mantener el equilibrio, deben mantenerse abiertos los ojos, con la mirada enfocada en el techo. Se debe expirar durante la fase estática. No deben practicarlo las embarazadas ni las personas propensas a hernias discales, escoliosis, lordosis, cifosis, hiper o hipotensión arterial o vértigo.

Beneficios: Trabaja toda la columna vertebral, haciéndola mas flexible y sana. La extensión total del pecho mejora la capacidad respiratoria. Tonifica el abdomen y la espalda y estira los hombros y los brazos.

Kaputasana o postura de la paloma

Clasificación: Extensión hacia atrás

Indicaciones:

To come into this pose, kneel upright, with your knees slightly less than hip width apart and your hips, shoulders, and head stacked directly above your knees. Place your hands on the back of your pelvic rim.

On an inhalation, tuck your chin toward your chest and move your head and shoulders back as far as you can without taking your hips forward; draw your upper spine forward and lift your chest high, leading with your lower breastbone. When your chest is maximally lifted, use an exhalation to gradually lift your chin and let your head release back.

Before you arch all the way back and place your head and hands on the floor in one smooth exhalation, bring your palms together in front of your breastbone in prayer position. Then reinforce the lift of your chest as you exhale and let the backbend travel down your spine in a wave from top to bottom. Separate your hands and reach them past your ears toward the ground. Bring your hips forward enough to counterbalance your backward movement. Bend your knees as little as possible, keeping your hips high as you approach the floor. Place your palms on the mat, fingers pointing toward your feet, and bring the top of your head to the floor.



Cont..../...

Press your palms down and lift your head off the floor and your hips high, opening your groins as much as possible. Keeping this height, lengthen and bend your upper back more and walk your hands to your feet. If possible, grip your ankles (or, if you're very flexible, your calves). Draw your elbows toward each other until they're shoulder width apart, and anchor them firmly on the mat. Bend your neck and place your forehead on the floor.

Take a full inhalation to expand your chest; then, exhaling softly but thoroughly, press your shins and forearms down to lift your groins and chest high and move them strongly away from one another.

Let all the areas you prepared with the props—your shoulders, hip joints, and upper back—soften and open for a full, smooth, clean backbend from your knees to your elbows. Hold the pose for 30 seconds or longer, opening into it more with each exhalation.

From the [table](#) position, slide the right knee forward, between the hands. Let the right foot slide over to the left.

From the table position, slide the right knee forward, between the hands. Let the right foot slide over to the left. Slide the left leg back, lowering the hips towards the floor. Press down into the palms or fingertips, inhale and reach the crown of the head up, lengthening the spine. Exhale and sink the hips down into the floor. Roll the shoulders down and back and press and lean forward through the chest.

Breathe and hold for 3-6 breaths.

Move as deep into the posture as you can while still maintaining full deep breathing. Breathe and hold for 3-6 breaths.

Cont..../...

- To release: support your weight with the hands as you slide the right knee back into the table.
- a) Lead with the chest as you exhale forward, coming on to the forearms, bringing the forehead to the floor or supported on top of your palms or fists. For a deeper stretch, slide the hands all the way forward.
 - b) Bring the hands to the front bent knee, lifting yourself up a little higher.
 - c) Interlace the fingers behind your back, squeezing the shoulder blades together.
 - d) Inhale the arms over your head, in a H position, palms together with thumbs crossed, or interlace the fingers and point the index finger.

Contraindicaciones: Solo deberán practicarlo los alumnos avanzados.

Beneficios: Fortalece las piernas sobretodo los músculos y las rodillas, la espalda, los hombros y el cuello. Trabaja la columna vertebral y todas las articulaciones. Mejora la circulación de la zona del pubis. Se recomienda para problemas del sistema urinario y para controlar el deseo sexual. Aumenta el riego sanguíneo del sistema glandular, aumentando la vitalidad del cuerpo. Abre las caderas y el pecho, facilita la respiración profunda, abre el chakra del corazón, el Anahata.
[breathing](#)

Krounchasana o postura de la garza

Clasificación: Transición / Equilibrio

Indicaciones:

1. Colóquese en Dandasana. Lleve la pierna izquierda a Virasana. Doble la rodilla derecha y lleve el pie derecho frente al isquion derecho.
2. Ponga el brazo derecho contra el interior del muslo derecho. Cruce su mano frente al tobillo derecho y agarre el lado externo del pie derecho. Finalmente agarre el interior del pie derecho con la mano izquierda.
3. Reclínese levemente manteniendo el torso delantero alargado. Enderece los hombros y junte los omoplatos para mantener el pecho erguido.
4. Inhale y levante el muslo en diagonal, a 45°, o lleve el pie al nivel con la cabeza o más alto.
5. Mantenga la postura de 30" a 1 minuto. Exhale y suelte el muslo elevado. Estire y enderece la pierna izquierda. Repita con la otra pierna.



Contraindicaciones: Menstruación. No deben practicarlo los que padecen problemas de la parte inferior de la espalda, si se tienen problemas con las rodillas o tobillos.

Beneficios: Provoca el estiramiento total de las piernas. Trabaja la cadera y rejuvenece los órganos abdominales.

Kukkutasana o postura del gallo

Clasificación: Equilibrio

Indicaciones:

Begin on your hands and knees. Place your hands on the floor about shoulder width apart, then place your head on the floor so the crown of the head and the centers of the palms form an equilateral triangle. Your forearms should be perpendicular to the floor and your upper arms parallel to the floor, and your elbows should be directly above your wrists, not splayed out to the sides. Next, tuck your toes under, lift your knees off the floor, and walk your feet on tiptoe toward your elbows. Unless your hamstrings are tight, you will be able to bring your hips a little back past the vertical line of your head and shoulders. You can counterbalance to lift your toes almost effortlessly off the floor, be careful to avoid bringing your hips too far back, letting your legs go flying up, and tumbling over. Practice taking your feet just a few inches off the ground. Then, slowly and with control, raise your legs to vertical, so your ankles, knees, hips, shoulders, and the crown of your head form a plumb line. If you move slowly and attentively, you'll notice that your weight shifts more and more toward your back as your legs lift, requiring you to shift your counterbalancing hips back onto the plumb line.



Cont.... /...

Once you're up, make sure you're not letting your weight sag. Ground firmly through your base, putting much of your weight into your hands but also pressing the crown of your head firmly into the floor. At the same time, lengthen the rest of your body upward: Draw the shoulder blades toward the hips, lift the hips up, and push the legs and feet up toward the ceiling. Make sure that your elbows aren't splayed out to the sides; consciously draw them toward your centerline, but don't bring them past the point where the upper arms are parallel to each other. Continuing to focus attention on your breathing, gaze out along the floor and hold the pose for five to 10 breaths. Rest in [Pranatasana](#) (Child's Pose).

Contraindicaciones: Problemas con las muñecas.

Beneficios: Además de reforzar la musculatura del abdomen y fortalecer los hombros, brazos y muñecas, ejerce presión sobre la zona baja del abdomen a través de la posición de loto.

Karna Pidasana o postura de la rodilla a la oreja Estiramiento

Clasificación: Invertida /

Indicaciones:

Postura del arado con presión (*pida*) en las orejas (*karna*).

1. Coloque una manta doblada debajo de los hombros y cuello para acojinar las vértebras.
2. Desde Halasana, el arado, doble las rodillas y déjelas caer hacia los hombros.
3. Si las rodillas le llegan a las orejas apriete suavemente con el interior de las rodillas.
4. Agarre el exterior de los pies halándolos hacia el suelo y las rodillas hacia los hombros. No fuerce la postura.



Contraindicaciones: No deben practicar esta asana los que padecen problemas de la espalda. Ni tampoco los que padecen del cuello, de ciática o de hipertensión. No esta recomendado para niños.

Beneficios: Esta es una postura muy adecuada como preparación para pachimottasana. Aumenta la flexibilidad de la columna vertebral. Controla la función del hígado, los riñones y el páncreas. Tonifica el sistema nervioso. Estimula los órganos abdominales y alivia el estreñimiento. Es especialmente beneficioso para la tiroides. Fortalece el cuello, las vértebras cervicales y todo el cuerpo.

Bhujasana o equilibrio sobre los brazos

Postura de Equilibrio

Indicaciones:

1. Stand with your feet slightly wider than your hips and bend forward. Slide your right upper arm behind your right knee and hold your calf. Repeat on the other side. Gently squeeze your knees into your arms and place your hands, fingers facing forward, on the floor several inches behind your feet. If this places strain on your wrists, use a wedge or folded blanket under the heel of your hands. Exhaling, lift your hips and transfer your weight from your feet to your hands. Keep your head up and look forward. Hold this position just long enough to establish your balance, then advance to the next exercise.
2. Squeeze your knees toward each other as you lift your feet slightly off the floor and cross your ankles. With another exhalation, raise your hips and feet as high as possible, keeping them at the same level. Continue to look forward and breathe steadily, focusing on completing your exhalation.
3. On an exhalation strongly extend your legs until the knees are as straight as possible. Don't hang at the hips! Straighten your arms as much as you can, look straight ahead, and breathe steadily. Come out of the pose by bending the knees, placing the feet back on the floor, and standing.



Contraindicaciones: Problemas con las muñecas.

Beneficios: Fortalece las muñecas, brazos y hombros. Aumenta el estiramiento de la base de la pelvis y de los glúteos. Hay una contracción de los órganos del bajo abdomen que les resulta beneficiosa. Se nota una sensación de fuerza y equilibrio.

Pada Pasarita Paschimottanasana o estiramiento de la columna vertebral

Clasificación: Flexión frontal

Indicaciones:

1. Siéntese en Dandasana. Abra, separe y estire las piernas, manteniendo la comodidad.
2. Inhale y lleve los brazos hacia el techo, al exhalar baje los brazos hacia delante, coloque las palmas de las manos en el suelo.
3. Arquee la espalda y deje caer la cabeza. Lleve poco a poco la punta de los dedos hacia delante hasta lograr tomarse los dedos gordos de los pies.
4. Estire y profundice en la postura, manténgala de 8 a 10 respiraciones.
5. Para soltar la postura inhale y levante los brazos hacia el techo, exhale y bajéelas hacia los lados.



Contraindicaciones: No deben practicarse si se padece de hernia discal, artritis crónica o infecciones del sacro o lesiones recientes o crónicas de las rodillas, caderas, brazos y hombros.

Beneficios: Trabaja las articulaciones de la cadera y estira la musculature de la parte posterior de la pierna. Estira toda la columna vertebral, sobre todo la parte baja. Aumenta la circulación sanguínea de la zona pélvica y abdominal, lo que implica que este ejercicio es especialmente beneficioso para mujeres. Tonifica la musculatura de las piernas, mejorando su forma y alivia dolores ciáticos.

Virasana o postura del héroe

Postura de Meditación

Indicaciones:

1. Arrodílese en el suelo sobre una manta o tapiz, las caderas perpendicularmente al suelo, el interior de las rodillas se tocan. Deslice y separe los pies levemente mas ancho que las caderas, el empeine hacia abajo y los dedos gordos de los pies hacia adentro. Presione parejo hacia el suelo.
2. Exhale para sentarse y a medias con el torso reclinado hacia el frente coloque los pulgares detrás de las rodillas y hale la piel de las pantorrillas hacia los talones y siéntese entre los pies.
3. Si no llega al suelo coloque un bloque o libro grueso entre los pies, asegúrese de quedar sentado en los isquiones. Gire las caderas hacia adentro y presione las piernas hacia el suelo. Coloque las manos en el regazo una sobre la otra las palmas hacia arriba.
4. Enderece los hombros, junte los omoplatos y el pecho hacia delante, amplio, baje los hombros a su lugar. Alargue el cóccix hacia el suelo y ancle el posterior del torso.
5. Permanezca en la postura de 30" a 1 minuto. Trabaje gradualmente hasta los 5 minutos.
6. Para salir de la postura lleve las manos al suelo y levante los glúteos lo suficiente para cruzar los tobillos, siéntese y estire las piernas.



Contraindicaciones: Lesión de las rodillas.

Beneficios: Aumenta la estabilidad en practicas meditativas. Fortalece las articulaciones de las piernas.

Malasana o Postura de estiramiento de los tobillos

Clasificación: Equilibrio

Indicaciones:

1. Descanse las plantas de los pies y los talones en el piso. Coloque las manos detrás de los talones. Abra las rodillas hacia los lados y extiende el tronco y los brazos hacia en frente
2. Para salirse de la postura, junte las rodillas y extienda los brazos y el torso hacia arriba para regresar a la postura de pie.

Si no logra mantener las plantas de los pies y los talones en el piso, descanse sus talones sobre una manta doblada.

Si no logra mantener el equilibrio, use el muro resbalando los glúteos por el hacia abajo y usando el apoyo de los glúteos contra el muro para estabilizarse.



Contraindicaciones: Problema de tobillos.

Beneficios: Aumenta el riego sanguíneo de la cabeza. Desarrolla la coordinación y el control.

Tuladandasana o postura volando

Indicaciones:

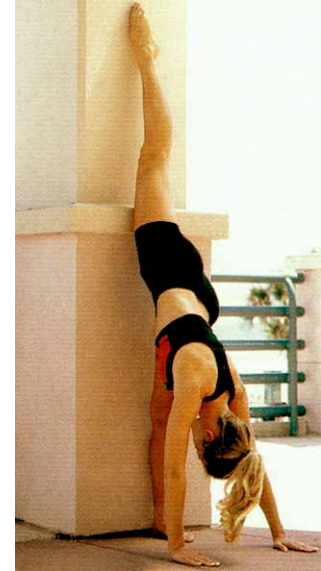
1. Colóquese en Tadasana.
2. Exhale y lleve el tronco del cuerpo hacia el frente. Con la mano izquierda tómese la parte posterior del tobillo derecho.
3. Lleve la mano derecha al suelo al lado del pie derecho, la cabeza y la barbilla en la rodilla.
4. Lleve la pierna izquierda lo mas alto posible. Tense ambas rodillas.
5. Mantenga los dedos de los pies en punta y hacia arriba, estos deben apuntar derecho no hacia el lado.
6. Repita del lado contrario.

Contraindicaciones: Presión alta

Beneficios:

Fortalece la musculatura de las piernas. Aumenta la fuerza muscular de la zona baja de la espalda y su flujo sanguíneo. La apertura del pecho mejora la eficacia del diafragma y de los pulmones. Ayuda a desarrollar la concentración y el equilibrio.

Postura de Equilibrio

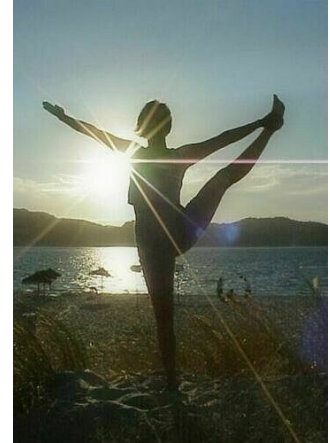


Paksasana o postura de la ala

Clasificación: Equilibrio

Indicaciones:

1. Colóquese en Tadasana y separe las piernas levemente, flexione la pierna izquierda, y cojase el pie o el talón con la mano izquierda.
2. Llévelo hasta el perineo. Con la pierna derecha, empuje firmemente hacia abajo y busque su punto de equilibrio.
3. Inhale y estire el brazo derecho hacia arriba alineando con la oreja, a 45°, fije la vista hacia delante.
4. Concéntrese en un punto fijo que tenga justo adelante y estire la pierna izquierda hacia el frente y luego hacia el lado, lo mas alto posible.
5. Mantenga las caderas de frente y el brazo derecho alineado con la oreja.
6. Permanezca en esta postura de 5 a 6 respiraciones. Baje la pierna izquierda y vuelva a Tadasana.
7. Repita del otro lado.



Contraindicaciones:

Beneficios:

Igual que todas las posturas de equilibrio, mejora el equilibrio mental y físico y es especialmente beneficioso en el estiramiento de la musculatura de las piernas.

Sasamgasana o postura de la liebre

Clasificación: Semi-invertida

Indicaciones:

1. Colóquese en Pranatasana y agarrese los talones con las manos y lleve la frente hacia las rodillas hasta colocar la corona de la cabeza en el suelo.
2. Sostenido fuertemente los talones, comience a llevar las caderas hacia el techo. Mantenga la corona de la cabeza en el suelo y presione la frente lo mas cerca de las rodillas posible.
3. Respire. Mantenga la postura de 4 a 8 respiraciones.
4. Exhale y lentamente baje las caderas hasta los talones y deslice la frente hasta llegar a la postura del niño.
5. Coloque una manta debajo de las rodillas para aliviar la presión.



Contraindicaciones:

No deben practicar esta asana los hipertensos, los de lesiones recientes o crónicas de las rodillas, la espalda, los brazos y los hombros.

Beneficios: Aumenta el flujo de sangre y oxígeno hacia las células cerebrales y los tejidos faciales. Alivia problemas de sinusitis, tensiones en la cabeza, cuello y cervicales y mejora dolor de cabeza y enfermedades asmáticas. Aumenta el flujo de sangre hacia los hombros y omoplatos. Alarga la espina dorsal y estira la espalda, brazos y hombros a la vez que estimula el sistema inmunológico y endocrino.

Sirangustasana o cabeza a los pies

Clasificación: Flexión hacia adelante

Indicaciones:

1. Colóquese en cuatro. Lleve el pie izquierdo hacia delante y entre los brazos.
2. Presione la rodilla izquierda hacia el frente y alinéela con el tobillo. Llévela levemente hacia fuera manteniendo la planta del pie izquierdo anclada en el suelo.
3. Extienda la pierna derecha hacia atrás. Los dedos del pie en punta hacia adentro. Estire las piernas hacia delante hasta la ingle.
4. Rote los brazos hacia fuera y abra el pecho para llevarlo hacia delante. Estire el cuello y alargue la espina dorsal.
5. Inhale y exhale por la nariz. Mantenga una respiración calmada. Relaje sus ojos, quijada, cuello y oído. Alterne con la otra pierna.



Contraindicaciones: No debe ser practicado por gente con hipertensión o problemas respiratorios.

Beneficios: Aumenta la flexibilidad de cada articulación del cuerpo. Desarrolla piernas fuertes y bien formadas. Fortalece los músculos de la espalda, mantiene la flexibilidad de la columna y tonifica los órganos abdominales. Ayuda a estimular el apetito y mejora la digestión. La práctica regular de esta asana aliviará los calambres en las piernas. El fluir de la sangre hacia la cabeza alivia el cansancio cerebral y dolores de cabeza.

Samkatasana o la postura alerta

Clasificación: Meditación

Indicaciones:

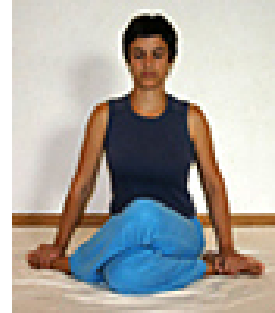
1. Siéntese y apoye el pie y pierna izquierdos sobre el suelo.
2. Rodee la pierna izquierda con la derecha.
3. La planta de los pies hacia arriba.
4. Coloque las manos sobre las rodillas.

Contraindicaciones:

Los hombres deben evitar dañar los órganos sexuales cuando se juntan las piernas. Precaución personas con problemas de rodillas.

Beneficios:

Una postura estable para la meditación. Afecta las articulaciones de las piernas y disminuye la circulación de sangre en las piernas, provocando su fluir hacia arriba. Cuando se levantan los brazos, provoca respiración profunda.



Urvasana o Postura de fortalecimiento de muslos

Clasificación: Transición

Indicaciones:

1. Colóquese en Tadasana, con la palmas de las manos separadas tres pulgadas y los dedos apuntando hacia el frente.
2. Doble los brazos con las manos en posición de oración frente del pecho, en anjali mudra
3. Doble las rodillas hasta sentir tensión en las pantorrillas.
4. Inhale y exhale por la nariz profundamente.
5. Mantenga la postura de 1 a 3 minutos.



Contraindicaciones:

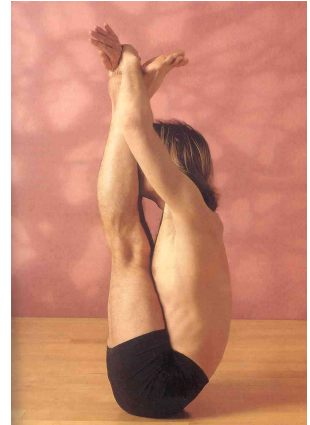
Beneficios: Fortalece las caderas y tonifica los órganos abdominales y de la espalda. Desarrolla los músculos de las piernas.

Urdha-Paschimottanasana o estiramiento posterior hacia arriba

Clasificación: Flexión y equilibrio

Indicaciones:

1. Coloque en Dandasana.
2. Doble las rodillas y lleve los pies lo más cerca posible de los glúteos.
3. Tómese los dedos de los pies con las manos, exhale y estire las piernas hacia arriba, enderece las rodillas, hale la patéela hacia el muslo y equilibrese en los glúteos, mantenga la espina dorsal lo más cóncava posible. Busque su equilibrio.
4. Suelte los dedos de los pies y coloque las manos en los talones y entrelace las manos. Lleve la cabeza y el tronco del cuerpo hacia dentro. Exhale y estire el cuello.
5. Exhale y lleve la frente a las rodillas.
6. Mantenga la postura de 30 a 60 segundos con respiración normal.
7. Inhale, suelte las manos, doble las piernas, llévelas al suelo y descance.



Contraindicaciones: No se debe practicar con hernia discal, ciática o artritis de la cadera o parte baja de la columna vertebral.

Beneficios: Como en Paschimottanasana, además de todos los beneficios de las posturas de equilibrio.

Halasana o el arado

Clasificación: Flexión hacia atrás

Indicaciones:

1. Posición de partida: acuéstese boca arriba, los pies y las rodillas juntos, los brazos a los costados del cuerpo, las palmas hacia abajo, el mentón proyectado al esternón.
2. Inhalando, eleve las piernas y la cadera; las manos, apoyadas sobre la espalda.
3. Exhalando, deje caer las piernas por detrás de la cabeza, tratando de que los dedos de los pies toquen el piso.
4. Si lo logra, apoye los brazos y las palmas de las manos en el piso. Permanezca en la posición inhalando y exhalando; la respiración debe ser baja y abdominal.
5. Si no llegara a tocar con los dedos de los pies el piso, permanezca con las palmas de las manos apoyadas contra la espalda, tratando de tener las piernas lo más extendidas que sea posible. Mantenga la posición el tiempo que le resulte cómodo.



Contraindicaciones:

Personas con problemas graves en la columna vertebral. Si tiene problemas lumbares, baje con las piernas flexionadas.

Beneficios:

Flexibiliza la columna y estira los músculos de la espalda. Fortalece la espalda. Regula el funcionamiento de la tiroides. Presiona el abdomen, reduciendo las adiposidades. Masajea el hígado y el bazo. Actúa sobre obesidad, enfermedades reumáticas, estreñimiento e indigestión. Se abren los espacios intervertebrales. Da flexibilidad en la zona de las cervicales.

Utthita Samakonasana o postura angular elevada

Clasificación: Equilibrio

Indicaciones:

1. Colóquese en Dandasana.
2. Coloque las manos en el suelo a nivel con las caderas.
3. Inhale, rote las piernas hacia adentro.
4. Presione las rodillas y levante las piernas del suelo.
5. Mantenga la postura 20 a 30 segundos respirando normalmente.



Contraindicaciones: Problemas con las muñecas.

Beneficios: Fortalece brazos, muñecas y piernas.

Jatara Parivartanasana

Clasificación: Torsión

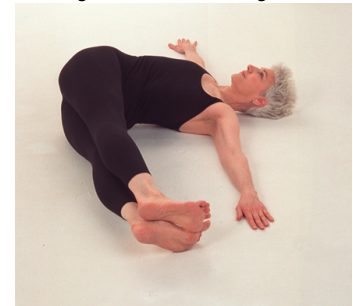
Indicaciones:

Tumbado boca arriba colocar los brazos en cruz formando una T, las palmas de las manos hacia arriba. Elevar las piernas juntas y estiradas trabajando el abdomen. Una vez que las piernas queden verticales e inclinarlas hacia el suelo evitando que caigan de golpe trabajando la cintura.

Contraindicaciones:

Be barefoot. Lie on your back on the floor with your arms outstretched from your shoulders, like the letter T, palms facing the ceiling. Let there be a straight line running from your chin, to your sternum, to your pubic bone. Bend your knees and place your feet flat on the floor. Lift your hips off the floor and swing them to the left. Place them on the floor there. Take your knees toward your chest and drop them toward the floor on the right side of your body. Inhaling, lengthen your spine. Exhale both shoulders toward the floor. Soften your gaze; quiet your hearing; relax your jaw. Hold the spinal twist for three complete breaths. Lift your legs off the floor and place your feet back down to center your hips on the floor. Repeat everything to the other side. Breathe evenly and comfortably through your nose.

Beneficios: Strengthens abdominal muscles and legs, tones the spine, Eases back pain



Virabhadrasana I o El guerrero

Clasificación: Flexión hacia atrás

Indicaciones:

1. Colóquese en Tadasana y extienda los brazos sobre la cabeza juntando las palmas de las manos. Inhale y separe las piernas 3 ½ pies, exhale y gire el pie izquierdo 15° hacia adentro y la pierna derecha 90° hacia fuera.
2. Doble la pierna derecha en ángulo recto. Mantenga el tronco vertical mirando al frente. Pise con fuerza con el borde exterior del pie izquierdo, afianzando la pierna. La cabeza, el pecho y la rodilla derecha deben estar hacia la derecha.
3. Tire la cabeza hacia atrás, estire la espina dorsal desde el cóccix y fije la vista en las palmas de las manos.
4. Mantenga la postura durante 20 o 30 segundos, respirando normalmente.
Inhale, incorpórese y gire hacia el centro.
5. Repita del otro lado.
6. Para salirse de la postura, de un salto, junte los pies, y baje los brazos.



Contraindicaciones: Lesión de la cadera, rodilla, espalda u hombros y corazón frágil.

Beneficios: Aumenta la flexibilidad de las articulaciones y desarrolla piernas fuertes y bien formadas. Fortalece la musculatura de la espalda y tonifica los órganos abdominales. Plena expansión del pecho. Ayuda a aliviar la rigidez de las caderas, parte baja de la columna, hombros y cuello.

Virabhadrasana II

Clasificación: De pie

Indicaciones:

1. Coloque en Tadasana. Separe las piernas de 3 a 4 pies. Extienda los brazos lateralmente a nivel de los hombros.
2. Gire el pie izquierdo hacia dentro 45° y la pierna derecha hacia fuera, doblamos la rodilla en ángulo de 90°.
3. La columna se estira y el tronco permanece mirando hacia el frente. La cabeza gira y la mirada va hacia la mano.
4. El peso no debe ir hacia el lado de la pierna que flexiona, debe equilibrarse entre ambas. El tronco y los brazos colaboran en la precisión y ajuste final.
5. Mantenga la postura, respire calmadamente por la nariz. Repita del otro lado.

Contraindicaciones:

Recent or chronic injury to the hips, knees, or shoulders, diarrhea, high blood pressure, neck problems: don't turn your head to look over the front hand; continue to look straight ahead with both sides of the neck lengthened evenly.

Beneficios:

Strengthens the lower body and arms, invigorates the body, and improves concentration, strengthens and stretches the legs and ankles, stretches the groins, chest and lungs, shoulders, stimulates abdominal organs, increases stamina, relieves backaches, especially through second trimester of pregnancy, therapeutic for carpal tunnel syndrome, flat feet, infertility, osteoporosis, and sciatica



Virabhadrasana III

Clasificación: Equilibrio

Indicaciones:

1. From Tadasana step the right foot a foot lengths forward and shift all of your weight onto this leg.
2. Inhale the arms over your head and interlace the fingers, pointing the index finger up.
3. As you exhale, lift the left leg up and out, hinging at the hips to lower the arms and torso down towards the floor.
4. Look down at the floor and stare at a point for balance. Reach out through the left toes and the crown and fingers making one straight line. Breathe and hold for 2-6 breaths.
5. To release: inhale the arms up to lower the leg back to the floor and step both feet together back into Tadasana.
6. Repeat on the other side.

Contraindicaciones: Recent or chronic injury to the legs, hips, knees, back or shoulders. High blood pressure

Beneficios: Warrior III improves balance; memory, strengthens the ankles and legs, strengthens the shoulders and muscles of the back, tones the abdomen, improves balance and posture and concentration, and tones and invigorates the whole body.



© JOHN ROBBINS

Ardha Uttânâsana o Forward bend

Clasificación: Estiramiento

Indicaciones:

1. Colóquese en tadasana. Separe las piernas al ancho de las caderas y asegúrese de tener el peso del cuerpo distribuido y estire las piernas hacia arriba.
2. Inhale y levante los brazos por encima de la cabeza.
3. Exhale y flexione hacia delante desde las caderas, coloque las manos al ancho de los hombros en la pared o una barra o el respaldo de una silla.
4. Estire las piernas hacia arriba, vuelva a alinear las caderas con los talones y baje la cabeza a la altura de los hombros.
5. Inhale y estire el tronco hacia delante, respire normalmente. 20 segundos.
6. Levante los brazos y el tronco y coloques en tadasana.

Beneficios:

Calma la mente y descansa el cuerpo. Contrarresta los efectos compresores de la gravedad sobre la columna, estirándola y separando las vértebras. Tonificalos músculos de la parte posterior del cuerpo.



Salamba Viparita Karani o Supported Inverted Pose

Clasificación: Transición

Place a bolster or a pile of folded blankets against the wall. Sit sideways on the bolster with one hip against the wall. Keep hands on the floor and let them help you swing your legs up the wall. Stretch your legs vertically up the wall. Keep your buttocks against the wall and sink them into the bolster. Open your chest. Release your shoulders into the floor. Relax your arms out to the sides, palms facing upward, or encircle your head with your arms. Keep your arms, hands, and fingers soft.

Close your eyes, soften your breathing, and relax.

To come out of the pose, lift your hips off the floor and pull the bolster out from under you. Place your spine back on the floor and relax in this position for a few breaths. Then draw your knees toward your chest, roll onto the floor on one side, and use the strength of your arms to push yourself to a seated position.



Benefits

- Relieves tired or cramped legs and feet
- Gently stretches the back legs, front torso, and the back of the neck
- Relieves mild backache

- Calms the mind

Contraindications

Many teachers maintain that Viparita Karani is an inversion, and as such should be avoided during menstruation. Others though recommend the pose even [during menstruation](#). Check with your teacher before performing this pose during menstruation. As with any inversion Viparita Karani should be avoided if you have serious eye problems, such as [glaucoma](#). With serious neck or back problems only perform this pose with the supervision of an experienced teacher. If your feet begin to tingle during this pose, bend your knees, touch your soles together, and slide the outer edges of your feet down the wall, bringing your heels close to your pelvis.

Vajrasana o Extended Child's Pose

Flexión hacia adelante



Stretch the hands out in front. Inhale deeply into the back, particularly the concave side where the ribs are compressed. Exhale and move the buttocks back halfway toward the heels. Inhale, and stretch the arms and the pelvis away from each other, with the upper back following the arms and the lower back following the pelvis. Breathe into this position, feeling the intercostal muscles stretching between the ribs and the spine and back muscles lengthening. To help stretch the compressed ribs on the concave side, move the arms toward the convex side, keeping the arms shoulder-width apart. Notice how this movement makes the back more even. After breathing into this position for a minute, move the buttocks all the way back to the heels and relax the arms by your side. Relax the entire body.

Ardha Adho Mukha Vrksasana (Half Handstand)

Semi inversion



Handstand is generally one of the first inversions students learn. It helps to develop arm and shoulder strength, preparing you for other inversions such as Headstand. By learning to lift up in Hand stand, you also learn to lengthen the spine against gravitational force, a movement that is particularly important for those with scoliosis. If you are new to Handstand and afraid to try it, Ardha Adho Mukha Vrksasana (Half Handstand) is an alternative that can help you build your confidence and strength. To warm up, do Adho Mukha Svanasana (Downward-Facing Dog Pose) with the heels at the wall. Lift the right leg and extend through the heel with the ball of the foot pressing against the wall. Reverse, bringing the right leg down and lifting the left leg. This movement helps build upper body strength,

often lacking in practitioners with scoliosis; it also teaches you to lengthen both sides of the body evenly, despite the distortion in your spine.

Supta Padagusthasana o Reclining Big Toe Pose

Clasificación: Estiramiento



supta = lying down, reclining ; *pada* = foot ; *angusta* = big toe

Step by Step

1. Lie supine on the floor, legs strongly extended. If your head doesn't rest comfortably on the floor, support it on a folded blanket. Exhale, bend the left knee, and draw the thigh into your torso. Hug the thigh to your belly. Press the front of the right thigh heavily to the floor, and push actively through the right heel.
2. Loop a strap around the arch of the left foot and hold the strap in both hands. Inhale and straighten the knee, pressing the left heel up toward the ceiling. Walk your hands up the strap until the elbows are fully extended. Broaden the shoulder blades across your back. Keeping the hands as high on the strap as possible, press the shoulder blades lightly into the floor. Widen the collarbones away from the sternum.
3. Extend up first through the back of the left heel, and once the back of the leg between the heel and sitting bone is fully lengthened, lift through the ball of the big toe. Begin with the raised leg perpendicular to the floor. Release the head of the thigh bone more deeply into the pelvis and, as you do, draw the foot a little closer to your head, increasing the stretch on the back of the leg.
4. You can stay here in this stretch, or turn the leg outward from the hip joint, so the knee and toes look to the left. Pinning the top of the right thigh to the floor, exhale and swing the left leg out to the left and hold it a few inches off the floor. Continue rotating the leg. As you feel the

outer thigh move away from the left side of the torso, try to bring the left foot in line with the left shoulder joint. Inhale to bring the leg back to vertical. Lighten your grip on the strap as you do, so that you challenge the muscles of the inner thigh and hip to do the work.

5. Hold the vertical position of the leg anywhere from 1 to 3 minutes, and the side position for an equal length of time. Once you have returned to vertical release the strap, hold the leg in place for 30 seconds or so, then slowly release as you exhale. Repeat on the right for the same length of time.

Contraindications and Cautions

- Diarrhea
- Headache
- High blood pressure: Raise your head and neck on a folded blanket.

Benefits

- Stretches hips, thighs, hamstrings, groins, and calves
- Strengthens the knees
- Stimulates the prostate gland
- Improves digestion
- Relieves backache, sciatica, and menstrual discomfort
- Therapeutic for high blood pressure, flat feet, and infertility

Desbloqueo o Calentamiento

Cat/cow



Threading the needle



Clasificación: Desbloqueo

Side Twists

Clasificación: Desbloqueo

Sit on the heels. Place the hands on the shoulders, fingers in front and thumbs in back. Inhale, twist to the left. Exhale, twist to the right. Twist your head to each side as well. Gradually feel an increased rotation in your spine. Keep elbows parallel to the ground, allowing the arms to swing freely with the body. This exercise can be done standing up, Continue 1-2 minutes or 26 times.

To end: Inhale center, hold the breath, apply rootlock, the energy circulate, especially at the level of the heart.

Benefits: This exercise opens up the heart center and stimulates the upper spine.



Side Bends

In Easy Pose, clasp hands behind neck in Venus Lock (fingers interlaced) and bend straight sideways at the waist, aiming the elbow toward the floor beside the hip. Inhale as you bend left, exhale right. Don't arch or contract the back. Bend sideways only. This exercise can be done standing.
1-2 minutes or 26 times.

Benefits: Side bends stimulate the liver and colon and increase spinal flexibility.

Clasificación: Desbloqueo



Rock and Roll on the Spine

Clasificación: Desbloqueo

Bring your knees to your chest, grab them with the arms, and rock back and forth on the spine, massaging it gently from the neck to the base of the spine. Make sure you have a soft surface.

1-2 minutes.

Benefits: This exercise circulates the energy and relaxes the spine.



Movimiento de cuello

Clasificación: Desbloqueo

Se repite 5 a 6 veces



Rotación de hombros

Se repite ocho veces

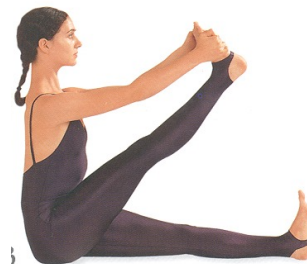


Clasificación: Desbloqueo

Estiramiento de piernas

Se repite dos a tres veces con cada pierna.

Clasificación: Desbloqueo



Pranayama

Respiración Yóguica o respirar para vivir

1. Siéntese con las piernas cruzadas. Colóquese una mano sobre la caja torácica y la otra sobre el abdomen y mantenga la espalda recta, la barbilla paralela al suelo y los hombros relajados.
2. Inhale lentamente, sintiendo como se expande el abdomen, luego la caja torácica y finalmente toda la zona del pecho.
3. Respire por la nariz y mantenga la boca cerrada.
4. Expire dejando salir el aire por la parte inferior de los pulmones primero y último el pecho.
5. Sienta como el aire llena los pulmones. Respire lenta, rítmicamente y profundo.

Beneficios

Aprender a respirar con mayor lentitud. Revitaliza el cuerpo, equilibra las emociones, y fortalece la claridad mental.

Respiración Ujjayi o el fluir hacia el éxito

1. Contraiga levemente las cuerdas vocales mientras inspira por la nariz manteniendo la boca cerrada. Esto hace vibrar la parte posterior de la garganta.
2. Al exhalar se produce un sonido gutural.

Beneficios

La respiración ujjayi refresca la mente, calma los nervios y fortalece el abdomen. Es una herramienta útil que puede usarse en todas las situaciones de la vida cotidiana. Ayuda a reducir el estrés, desarrolla la atención.

Viloma Anuloma o respiración alterna

1. Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas y los ojos cerrados.
2. Cierre el orificio nasal derecho con el pulgar derecho y exhale lenta y suavemente por el orificio nasal izquierdo mientras cuenta hasta cuatro.
3. Continúe con el orificio nasal derecho cerrado e inspire por el orificio nasal izquierdo despacio y suavemente, cuente hasta cuatro. Respire despacio y hondo, céntrese.
4. Cierre el orificio nasal izquierdo con el dedo anular de su mano derecha. Doble hacia abajo los dedos índice y corazón hasta que toquen la base del pulgar.
5. Continúe con ambos orificios nasales cerrados y contenga la respiración tanto como le sea posible.
6. Libere el orificio nasal derecho y respire lenta y controladamente, cuente hasta cuatro.
7. Inspire por el orificio nasal derecho luego utilice el pulgar para cerrarlo y mantengase así mientras cuenta hasta cuatro, después exhale por el orificio nasal izquierdo.
8. Repita 10 veces.

Beneficios

Fortalece todo el sistema respiratorio y libera las toxinas acumuladas por el estrés y la contaminación. Tranquiliza los nervios y aclara la mente.

Kapalabhati o cráneo brillante

Siéntese con las piernas cruzadas o en posición de medio loto o loto completo.

Inhale despacio y de forma suave exhale contrayendo fuertemente los músculos abdominales y elevando el diafragma para forzar la expulsión de aire.

Inhale y relaje los músculos dejando que sus pulmones vayan llenándose de aire. Luego exhale otra vez intensamente.

Repita el paso 2, 20 veces para completar 21.

Inhale y exhale de la misma manera pero esta vez contenga la respiración entre la inhalación y la exhalación tanto tiempo como le sea posible. Repita 20 veces para completar 21. La exhalación debe ser corta y activa y la inspiración larga y pasiva.

Beneficios

Despejar la mente. La exhalación forzada elimina el aire residual de la parte inferior de los pulmones.

Sitali

Sitali - para refrescar.

Bastrika

Bastrika - para calentar.

Lista de Referencias

Hatha Yoga. (s.f.). Asanas. Recuperado en http://www.hathayoga.com.ar/asanas/asanas_home.htm

Iyengar, B.K.S., (1976). *Light on Yoga* (ed. rev.). New York: Schocken Books.

IYTA. (1986). *Manual de 84 Asanas Tradicionales: y 28 posturas adicionales*. Barcelona, España: Autor.

Jansen, S. (1972). *Asociación Internacional de Yoga: Manual de Profesores*. Barcelona, España: IYTA.

Yoga Dancer. (2001). Asana index. Recuperado de <http://www.yogadancer.com/Asana.shtml>

Yoga Journal. Yoga Poses. (s.f.). Recuperado en http://www.yogajournal.com/poses/finder/browse_categories?ctsrc=ivillage

Yoga Postures Step by Step. (s.f.). Recuperado en <http://www.santosha.com/asanas/>

