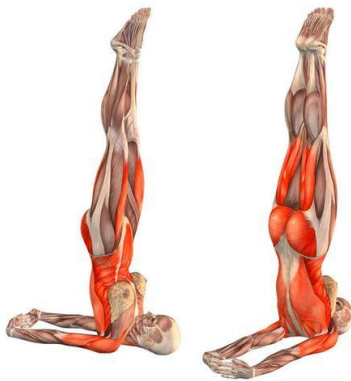


BENEFICIOS DE LA SEGUNDA SERIE DE ASANAS

LA VELA (variante)

En esta variante de la vela, quitamos el sostén de las manos en la cintura, dejando sólo el apoyo sobre los hombros, para lo cual necesitamos equilibrio y un mayor control pélvico además de eso, ésta variante ofrece todos los mismos beneficios que la vela de la 1º serie. Esta postura es ideal para aquellas personas que ya lograron armar y mantener con facilidad la vela (serie 1º) a la que se le suman beneficios como el mayor dominio corporal y sentido de equilibrio.



Los brazos también pueden quedar extendidos y flojos; al principio puedes tomarte de las manos entrelazando los dedos para mantenerla, y luego deberás soltarte para relajar los brazos y dejarlos extendidos y flojos. Es importante evitar que se caigan

las caderas y mantener la presión del mentón contra el pecho. Las contra-indicaciones de esta variante son las mismas que las de la vela de la serie 1º. En los casos de rigidez o problemas articulares de hombros dejar los brazos extendidos y flojos.

La respiración es abdominal, y se la relaja en Savasana.

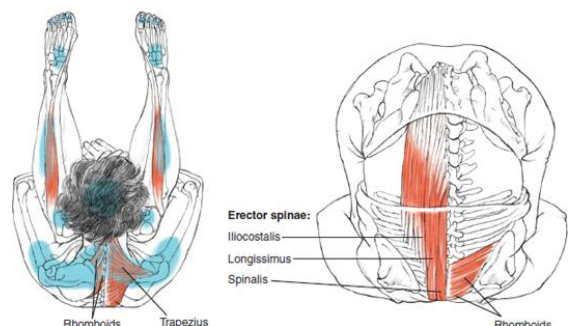
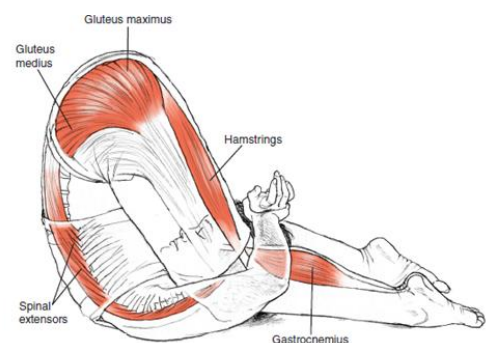
EL ARADO (variante) Karnapidasana

Para realizar esta postura, se arma el arado como en la serie anterior, una vez armado en vez de mantener, se flexionan ambas piernas, apoyando las rodillas a ambos lados de la cabeza, a la altura de las orejas.

En esta postura existe una mayor compresión en toda la zona abdominal acentuando los beneficios del arado referidos a esa zona.

También se acentúa la elongación en toda la parte posterior de la espalda, especialmente en la zona superior dorsal y cervical.

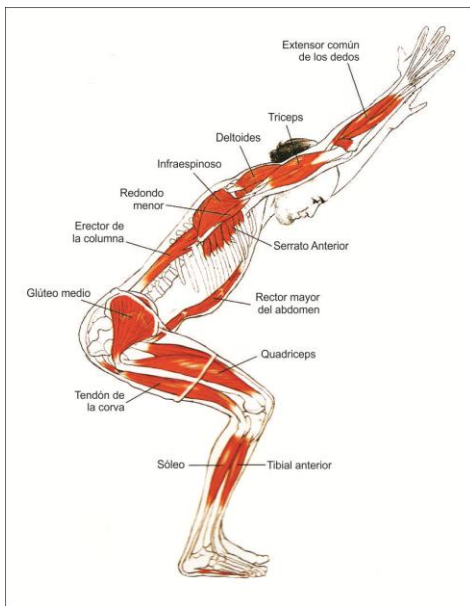
Los beneficios son iguales a los del arado, favorecidos y acentuados por una mayor flexión de columna. Contraindicaciones: Ídem



arado 1º serie Si la postura le hace dificultosa la respiración, extender apenas las piernas o no apoyar las rodillas y no mantenerla por mucho tiempo. La respiración es acentuada y abdominal, y se la relaja en Savasana.

LA SILLA (Utkatasana)

Es una postura de fuerza, y no se necesita fase dinámica, aunque se la puede agregar si se lo considera necesario.



Para armarla se comienza desde la posición de Tadasana (de pie), se llevan ambos brazos hacia arriba, quedando a los lados de la cabeza, el cuerpo se inclina levemente hacia adelante, para contrarrestar el peso de la cadera que se llevará hacia atrás como segundo movimiento, se baja la cadera hasta que aproximadamente quede a la altura de las rodillas. Trate de alinear los brazos, la cabeza y la espalda.

Beneficios: fortalece los músculos de los miembros inferiores, cuádriceps, glúteos, isquiosurales gemelos, sóleo, como así también la musculatura extensora de toda la columna, aductores de escapulas, romboides y trapecios, deltoides anterior, existe la posibilidad de flexionar los codos y apoyar la frente sobre los antebrazos para hacerla un poco más suave.

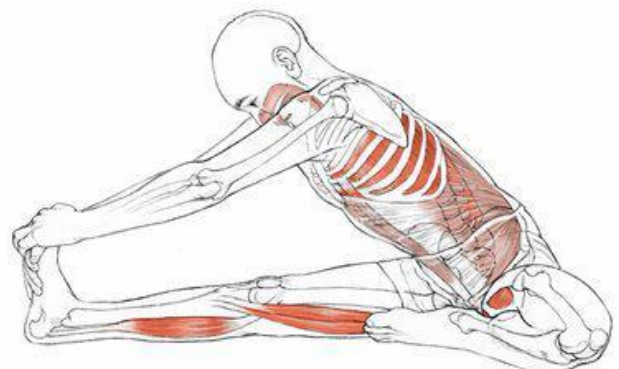
Contraindicaciones: problemas cervicales sintomáticos apoye la frente sobre los antebrazos, problemas de rodillas, puede flexionarlas menos, "no genere dolor".

MEDIA PINZA (Janushirshasana)

Esta asana también es conocida como postura de la cabeza contra la rodilla.

En la media pinza se comprime en forma alternada la zona abdominal contra el muslo, (para ello puede flexionar un poco la pierna si le falta flexibilidad). Puede tomarse esta postura como una variante de la pinza, ya que los beneficios son muy similares, existe un menor trabajo de columna (zona lumbar) y se acentúa la extensión en la parte posterior de la pierna extendida.

Flexibiliza la columna vertebral a nivel lumbar. Favorece y mejora la función peristáltica, masajeando los intestinos, (conviene comenzar presionando el lado derecho, colón ascendente, para



favorecer el peristaltismo), alivia la indigestión, el estreñimiento y tonifica las vísceras, aumenta la energía y la vitalidad. Mejora los dolores lumbares. Estira y vigoriza los ligamentos y músculos de la parte posterior de las piernas. También se dice que evita la acumulación de adiposidades en el abdomen. La respiración es abdominal y la relajación puede ser según la asana siguiente.

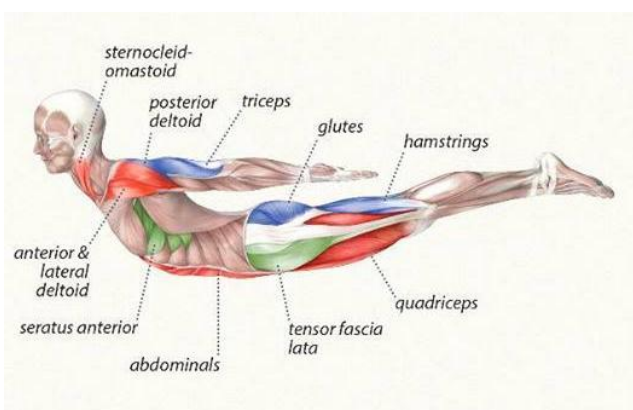
Contraindicaciones: con problemas lumbares sintomáticos como (hernias, contracturas) flexione la rodilla para hacerla y “practicarla con precaución”

LA LANGOSTA (variante) Salabhasana

Los beneficios de esta postura tienen más de fuerza que de flexibilidad, debido a que es menor la hiper-extensión de la columna, aun así necesita fase dinámica.

En este caso no se trabaja tanto con la flexibilidad, sino más bien con la fuerza muscular de la musculatura de la espalda, que es la que se utiliza para realizarla.

En esta variante la presión intra-abdominal está dada por el peso del cuerpo que



descansa sobre la zona abdominal, en la fase estática durante la respiración profunda, el hígado, la vesícula, el bazo y el páncreas son favorecidos a través de un beneficioso, profundo y suave masaje, que además favorecen el peristaltismo y elimina el estreñimiento.

Alivia los dolores de espalda producidos por el sedentarismo, posturas deficientes por exceso de trabajo o por

estar mucho tiempo de pie. Fortalece toda la musculatura de la espalda mejorando los problemas de hiper cifosis dorsal o postura de cansado.

La respiración puede ser completa o torácica, y se la relaja en postura del niño.

Contraindicaciones: Hipertensión no controlada, hacerla sin grandes esfuerzos.

Con problemas cervicales, como casos graves de pinzamientos o picos de loro, bastará con elevar la cabeza y seguir mirando hacia abajo o apenas hacia el frente.

MEDIA LANGOSTA Ardha Salabhasana

Es un buen ejercicio para la espalda, la pelvis y los órganos femeninos, favorece la circulación en la zona lumbar, masajea los órganos abdominales y mejora el peristaltismo, regularizando el funcionamiento del aparato digestivo

Trabaja en forma alternada sobre los riñones favoreciendo la diuresis y estimulando el funcionamiento de las glándulas suprarrenales.

Flexibiliza y tonifica toda la zona lumbar,



fortaleciendo la musculatura en forma alternada evitando los dolores de cintura y las lumbalgias. Es un excelente trabajo para glúteos (tonifica y reafirma). La respiración es abdominal y se relaja en la postura del niño.

Contraindicaciones: En casos “graves” de, pinzamientos sintomáticos, **no** realizarla. Contractura o lumbalgias, hacerla con precaución, usando la otra pierna como bastón.

LA RUEDA (Chakrasana)

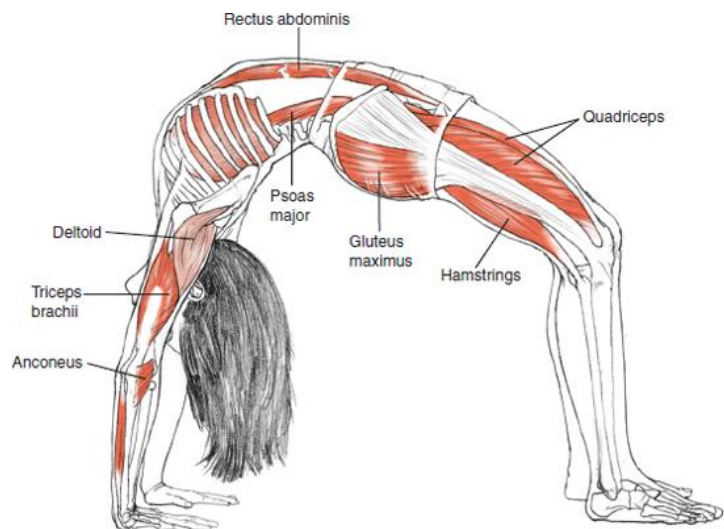
Para la ejecución de esta postura se parte desde la posición de acostado boca arriba, se flexionan las piernas y se acercan bien los talones a los glúteos, las manos a la altura de las orejas y los dedos hacia los hombros, se inspira y se levanta el cuerpo exhala y baja. Existen tres niveles, uno en cada fase dinámica que puedes elegir para permanecer ahí en caso de que no llegues a armar la postura

Primero despega el cuerpo y has que quede la zona cervical, los hombros y la cabeza apoyada (como en el puente), en segundo lugar despega los hombros y deja apoyada la cabeza desde la coronilla extendiendo parcialmente los brazos y las piernas. Y en tercer lugar despega la cabeza, extendiendo casi completamente los brazos y las piernas (trabajo de fuerza de brazos y piernas).

La rueda flexibiliza la columna vertebral extendiéndola por completo, y estirando la parte anterior del tronco. Es ideal para problemas de hipercifosis provocados por mala postura. Fortalece la musculatura de los brazos, hombros, trapecio y da fuerza y flexibiliza a las muñecas.

Incrementa la circulación sanguínea hacia el cerebro, estira la médula espinal, descongiona el hígado, actúa sobre los riñones y las suprarrenales descongionando y estimulando su funcionamiento, aumenta la elasticidad de la esponja pulmonar, y mejora los problemas de asma. La respiración es torácica o completa y se la relaja en Savasana, (se pueden flexionar las piernas al pecho como en el osito para relajar mejor la espalda)

Contraindicaciones: HTA **no** controlada, problemas lumbares (lumbalgias, pinzamientos, espondilólisis o listesis, hernias de disco sintomática en cualquier nivel de la columna), rectificación cervical severa, escoliosis moderada o grave, con problemas articulares sintomáticos en hombros y/o muñecas, no realizarla.



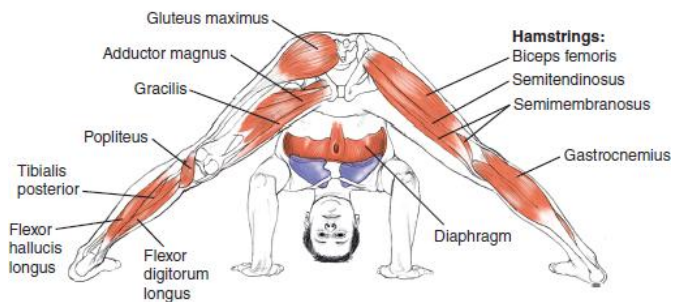
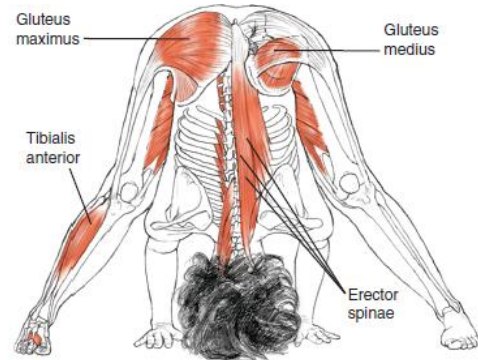
POSTURA MEDIA INVERTIDA (Prasarita Padottanasana)

Para realizar esta postura nos colocamos de pie e inclinamos el tronco hacia delante para colocar las palmas de las manos en el suelo en la misma línea de los pies, con una separación entre sí de aprox. el ancho de los hombros, luego se inspira, se eleva el mentón al frente y se aplanan la espalda, seguido se suelta el aire y se doblan los codos hacia atrás hasta apoyar la coronilla en el suelo. Repita tres veces para permanecer en la tercera.

Existe una elongación en toda la parte posterior de la espalda especialmente en la zona lumbar. Estira los músculos y ligamentos de toda la parte posterior e interna de las piernas. Mejora los problemas por hiperlordosis. Por la posición del cuerpo hacia abajo la gravedad provoca un aflujo de sangre arterial hacia la cabeza y la nuca, por lo que se ven beneficiados los sentidos, como así también algunas facultades mentales como la memoria, la concentración y la lucidez mental.

Si bien todas las glándulas y órganos situados en la parte superior del cuerpo son favorecidos por el aumento de la irrigación sanguínea, el caudal de sangre no es tan importante como en la parada de cabeza, debido a que no existe un vaciamiento en las piernas. La respiración es abdominal y se relaja en la postura del niño

Contraindicaciones: Hernias lumbares sintomáticas, HTA no controlada, otitis, sinusitis y otras inflamaciones de la cabeza. Durante el periodo menstrual no si hay dolor.



LA MEDIA TORSIÓN (Ardna – Matsyendrasana) variante

Para realizar esta postura se parte desde la posición de acostado con los brazos al costado del cuerpo, luego estos se separan en forma de cruz con las manos a la altura de los hombros y las palmas hacia arriba.

Se inspira y se eleva la pierna derecha extendida de manera de que quede perpendicular al piso, con el talón apuntando hacia el techo, luego se exhala y se baja la pierna extendida hacia el lado contrario tratando de acercar el pie derecho con la mano izquierda a la vez que la cabeza gira en sentido contrario a la rotación de cadera.

Se inhala y se vuelve a elevar la pierna extendida nuevamente con el talón hacia el techo, se repite tres veces este movimiento (fase dinámica) y se mantiene en la 3^o vez (fase estática).

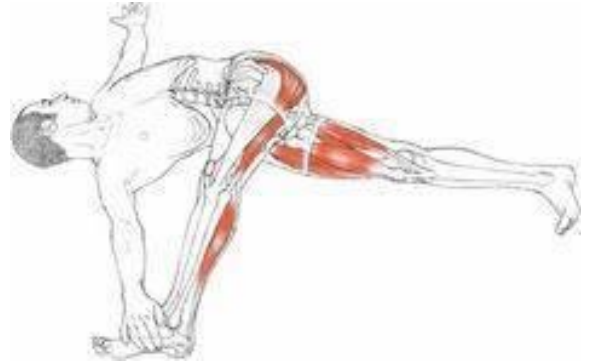
Beneficios: evita el avance de ciertas deformaciones de columna como la escoliosis y la cifosis, así como también ciertas afecciones artrósicas por falta de movilidad. Estira y alarga los músculos y ligamentos de la columna.

Beneficia todo el sistema nervioso que enerva la columna vertebral, debido a que al flexibilizar la zona las raíces nerviosas se ven beneficiadas por un aumento en la facilidad de la circulación sanguínea. Mejora el peristaltismo, ejerce una beneficiosa influencia sobre las glándulas suprarrenales, favorece la diuresis, previene los lumbagos y dolores de riñón.

La respiración es abdominal, de manera calma y constante acentuando un poco más la torsión cada vez que exhales, como tratando de acercar el pie hacia la mano contraria sin despegar los hombros de la colchoneta, aprovechando el peso de la pierna para mantener la posición.

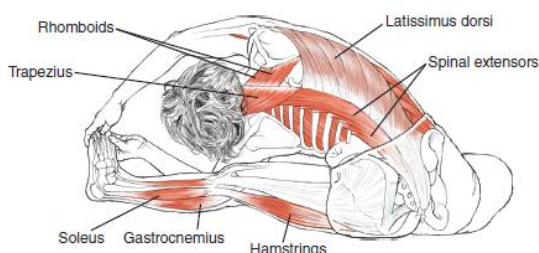
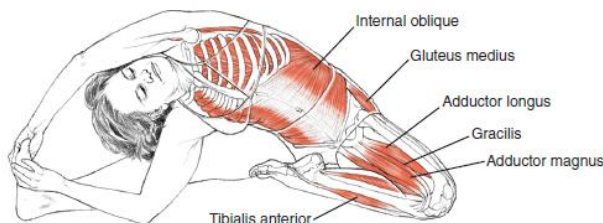
Cabe recordar que en ésta al igual que en toda postura, no debe esforzarse para llegar a ningún lado, su realización, es tan solo relajarse y aprovechar el peso de las piernas para mantenerla.

Contraindicaciones: Problemas articulares que impidan su ejecución.



EL SAUCE

Para realizar esta asana debemos sentarnos con la espalda derecha, separar las piernas y llevar el pie izquierdo hacia la ingle, tomarse con el dedo mayor de la mano el dedo grande del pie, se lleva el brazo izquierdo hacia atrás y soltando el aire se pasa por encima de la cabeza en dirección al pie contrario (pie derecho), al inclinarse el codo de abajo queda delante de la rodilla y al hombro de arriba debe tirarlo levemente hacia atrás, si no hay problemas en el cuello, con la cara se mira hacia arriba.



encima de la cabeza en dirección al pie contrario (pie derecho), al inclinarse el codo de abajo queda delante de la rodilla y al hombro de arriba debe tirarlo levemente hacia atrás, si no hay problemas en el cuello, con la cara se mira hacia arriba.

Realizando esta postura se evita la artrosis de la zona cervical por la rotación del cuello, también existe un trabajo muscular que fortalece toda esa zona.

El sauce le imprime un movimiento lateral a toda la columna

estirando todos ligamentos y músculos intervertebrales de la misma, además de los dorsales e intercostales.

Al mismo tiempo comprime en forma alternada los riñones y las glándulas suprarrenales regularizando sus funciones, tonifican los nervios de la columna vertebral (especialmente los de la zona lumbar) y los órganos abdominales al mismo tiempo que evita el estreñimiento puesto que estimula el peristaltismo. Alivia los dolores lumbares y reduce la grasa de cintura y cadera. Tiene como objetivos extender las extremidades y el tronco.

Contraindicaciones: En casos de escoliosis pronunciada **no forzar** la postura. En caso de pinzamientos o hernias de disco que produzcan dolor (lumbar) **no realizarla**. Con problemas articulares de rodillas, trabajar con ambas piernas extendidas. La respiración es abdominal y se relaja en función a la postura siguiente.

LA RANA (Bhekasana)

Esta postura suele ser considerada como una variante de la flexión profunda, el armado es muy similar y tienen también algunos beneficios en común.

De pie con los brazos extendidos por delante, los pies juntos o apenas separados y rotados aprox. 45° hacia afuera, se inspira y al soltar el aire, flexiona las piernas y se baja, sin despegar los talones del piso, pasando los brazos y hombros entre las rodillas, tratando de apoyar los codos y manos en el suelo.

En esta postura hay una presión abdominal que está dada por la flexión de la columna hacia delante, la que junto con la respiración abdominal ejerce un suave y muy efectivo masaje sobre todo los órganos del sistema digestivo, especialmente sobre los intestinos mejorando notablemente el peristaltismo, facilitando la eliminación de gases y ayudando a una mejor evacuación intestinal. También existe una elongación en toda la zona lumbar y sacra “lo que produce un gran alivio en problemas de lumbago”. Todas las articulaciones de las piernas están sometidas a un intenso trabajo articular, especialmente la de la cadera. Se produce una elongación de glúteos y cuando se abre se intensifica la elongación en los aductores y toda la zona interna de los muslos.

Se busca separar las rodillas al pasar entre ellas. La planta de los pies siempre apoyados. La cabeza sigue la curva de la espalda. Al principio puede realizarse con los pies separados pero a medida que puedas los irás acercando hasta juntarlos. La respiración es abdominal, y se relaja en función a la postura siguiente

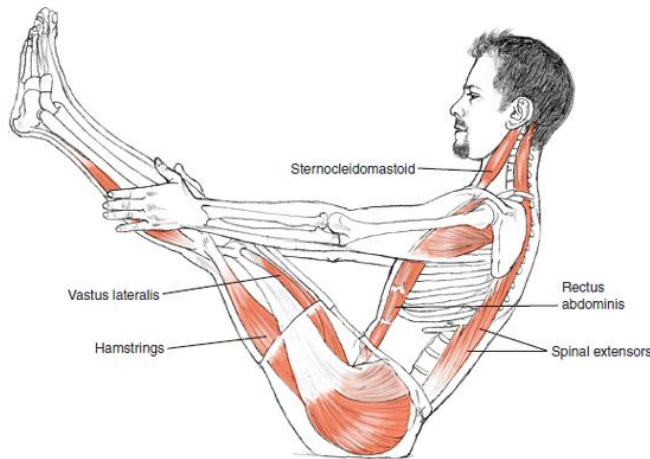
Contraindicaciones: En casos de problemas articulares que le genere dolor (cadera, rodilla, tobillo) no realizarla.

LA BARCA (Ardha Navasana)

Para armar esta postura partimos de la postura del cadáver, exhalando elevamos primero la cabeza, luego los brazos y las piernas, apenas flexionadas, realice un ciclo respiratorio y vuelva exhalando lentamente, es importante que al momento de elevar el

cuerpo se lleve el mentón al pecho para no forzar las cervicales, luego se lo separa, y la cara mira hacia los pies.

El trabajo es exclusivamente muscular pero aún así trataremos de relajar todos



los músculos que no sean necesarios para mantener la postura; eso hace que se mejore la concentración y el sentido de equilibrio. Existe un notable trabajo abdominal lo que hace que se reduzca la cintura al fortalecer esa zona. Además de trabajar y tonificar los abdominales, también fortalece los músculos de la espalda, el cuello, los hombros, los cuádriceps, la zona pélvica y la cintura, lo que hace mejorar en general la postura del cuerpo.

Es difícil realizarla con respiración abdominal, por la tensión de los músculos de esa zona la barca sale con respiración costal, pero si se la hace con respiración abdominal (acentuada) tiene efectos digestivos y alivia el estreñimiento. Se relaja en savasana.

Contraindicaciones: Problemas lumbares serios que le produzcan dolor, (espondilólisis-lítesis, pinzamientos o hernias lumbares) No hacerla.

POSTURA EN CUCLILLAS UTKASANA (variante)

El armado de esta postura es muy similar al de la flexión profunda.

De pie con los brazos hacia delante y las palmas de las manos hacia abajo, los pies paralelos y separados el ancho de las caderas aprox. Inhale y exhalando, baje flexionando las piernas, manteniendo la espalda erecta, y levántese sobre la punta de los pies quedando sentado sobre sus talones.

Esta postura ayuda a desarrollar el equilibrio y la concentración; y como es una postura de equilibrio conviene concentrarse en un punto fijo frente a usted.

Tonifica los músculos de las piernas haciendo trabajar y flexibilizando las articulaciones de cadera, rodillas y pies. Previene el pie plano y fortalece esa región. Alivia el lumbago. Ayuda a una mejor evacuación intestinal y mejora el peristaltismo (cuando las piernas comprimen el abdomen llevando las rodillas hacia las axilas). La respiración es abdominal y se puede relajar en función a lo siguiente.

Contraindicaciones: problemas articulares sintomáticos en miembros inferiores.

HUNDIMIENTO ABDOMINAL (Uddhiyana Bandha)

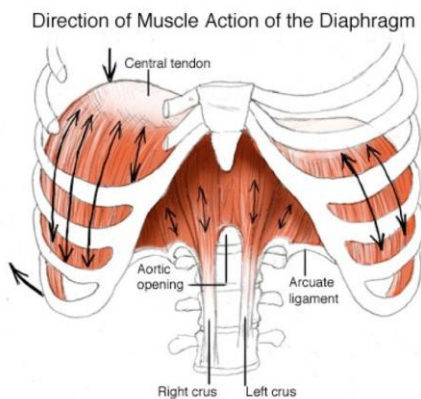
Parado con los pies cómodamente separados aproximadamente el ancho de caderas, incline el tronco un poco hacia delante, flexionando también las piernas, hasta poder apoyar las manos sobre los muslos por encima de las rodillas.

Inspire profundamente y exhale primero por nariz y luego por la boca con fuerza; con los pulmones vacíos eleve el diafragma, llevando el abdomen hacia adentro y hacia arriba, sin brusquedades. Permanezca en ésta postura mientras pueda retener el aliento, recuerde que no podrá aspirar mientras ejecuta estos movimientos. Luego ponga el cuerpo derecho relájese respirando naturalmente hasta que recobre el aliento. Este ejercicio no deberá hacerse más de seis veces durante los primeros días. Gradualmente puede llegar hasta diez veces añadiendo uno por semana.

Los órganos abdominales del sedentario están desfavorecidos porque la respiración superficial los priva del masaje rítmico del diafragma y la posición sentada provoca estagnaciones sanguíneas en las vísceras, esto provoca la sustracción de una importante cantidad de sangre de la circulación general, la digestión se complica, el trabajo intestinal se hace mal provocando el estreñimiento.

Esto hace que las toxinas putrefactas detenidas en los intestinos atraviesen la pared intestinal y vayan envenenando lenta pero progresivamente el cuerpo.

Esta postura tiene una notable “acción peristáltica”, puesto que ejerce un profundo



y saludable masaje sobre todas las vísceras abdominales, mejorando la digestión y eliminando los problemas de estreñimiento y dispepsia. Regula el funcionamiento de las glándulas suprarrenales y sexuales. Es el ejercicio que más actúa sobre los músculos del bajo vientre, vigoriza los estómagos laxos y contribuye a eliminar la adiposidad abdominal. Es un excelente remedio contra los prolapsos de estómago, intestino y útero, colocando los órganos internos en su posición correcta.

También estimula el aumento de la circulación sanguínea en el abdomen. Por la retención del aliento Uddhiyana restablece eficientemente el equilibrio neuro-vegetativo, y tonifica los nervios que tienen su raíz en la región del plexo solar. Los nervios que rigen los movimientos intestinales “renacen” después de esta postura.

El hígado situado bajo el diafragma al igual que el páncreas es estimulado y descongestionado por el masaje.

Contraindicaciones: Esta postura debe realizarse con el estómago vacío, y no deben practicarla los hipertensos no controlados, los cardíacos o de corazón débil ni quienes padezcan de alguna dolencia abdominal de importancia. No durante los días de menstruación si es que hay dolor, “Las mujeres embarazadas **NO** deben practicarlo”.

MEDIA PARADA DE CABEZA (Ardhashirshasana)

Se la puede armar desde la posición de banco, o bien desde la postura del niño. Lleve las manos hacia delante y colóquelas por delante de su cabeza entrelazando los dedos y formando un triángulo con los antebrazos.

Coloque la cabeza en el vértice formado por las manos, luego apoye la punta de los pies (metatarso), eleve las rodillas extendiendo las piernas, camine unos pasos hacia delante y acerque al máximo los pies a la cabeza. Si puede mantenga las piernas extendidas, si le falta algo de flexibilidad para hacerlo, puede flexionarlas apenas para mantener el tronco en forma vertical.

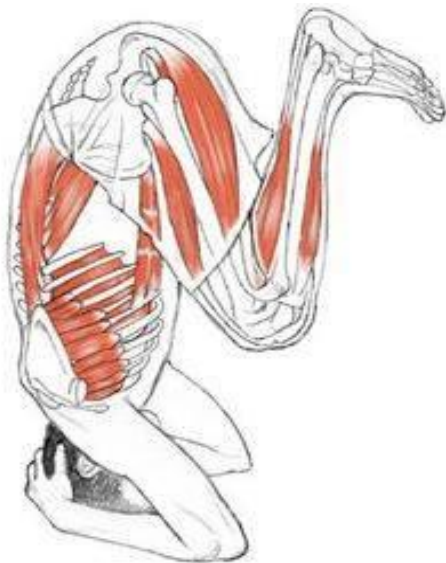
De ser posible separe los pies del suelo y deja las rodillas flexionadas cerca del pecho como muestra la imagen.

Para desarmarla vuelva a la postura del niño y mantenga la cabeza abajo por unos segundos.

Tiene beneficios muy similares a la parada de cabeza y debe ser considerada como una variante o como una postura preparatoria para Shirshasana la reina de las posturas.

La circulación se ve favorecida y la sangre oxigenada afluye en abundancia hacia la parte superior del cuerpo, a diferencia de la parada de cabeza, en ésta postura no se cuenta con el retorno venoso de las piernas, por lo tanto el caudal de sangre es menor y ésta afluye más lenta pero abundantemente y bajo escasa presión arterial a la red vascular del cerebro, provocando una irrigación total, esta acción conserva y restituye la elasticidad de los capilares eliminando las jaquecas y cefaleas, al mismo tiempo que favorece y estimula las funciones intelectuales ya que la memoria y la concentración mejoran, como así también las facultades sensoriales.

Otorga lucidez mental y confianza en sí misma. Alivia y disipa los estados de ansiedad, nerviosismo, tensión, fatiga, miedo, falta de energía, depresión, insomnio y distracción. Regula el funcionamiento del hipotálamo, de las glándulas pituitaria y pineal que son las que orquestan la acción de las demás glándulas endocrinas.



Contribuye también a regularizar el funcionamiento de la tiroides y paratiroides que como hemos dicho anteriormente regula el metabolismo y el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Esta regulación hace que nuestro cuerpo encuentre su peso normal ya que hace adelgazar a quienes deben perder peso y subir algunos kilos cuando es necesario.

Favorece el peristaltismo elimina problemas de estreñimiento y gastritis. Descongestiona las vísceras del bajo vientre y pone en circulación nuevamente la sangre estagnada (sangre de circulación muy lenta) en los órganos abdominales.

Descongestiona los órganos genitales y las vísceras que sufren de prolapso vuelven a su lugar y formas normales. Mejora trastornos de hígado, bazo, y alivia problemas digestivos debido a la descongestión que le proporciona el masaje del diafragma, a través de la respiración abdominal.

La irrigación del rostro por el flujo de sangre arterial hace que sea una postura rejuvenecedora, eliminando arrugas y reflejando juventud en el rostro.

Contraindicaciones:

- En caso de HTA no controlada no realizarla.
- Conjuntivitis, glaucoma, desprendimiento de retina, hipertensión ocular, no hacerla.
- Con algún defecto orgánico en las glándulas pituitaria, pineal o tiroides (hipertiroidismo).
- Infecciones y/o inflamaciones de oído u otras zonas de la cabeza, **no realizarla.**
- Si advierte palpitaciones “no realizarla”..
- Problemas en discos o vértebras cervicales, no.
-