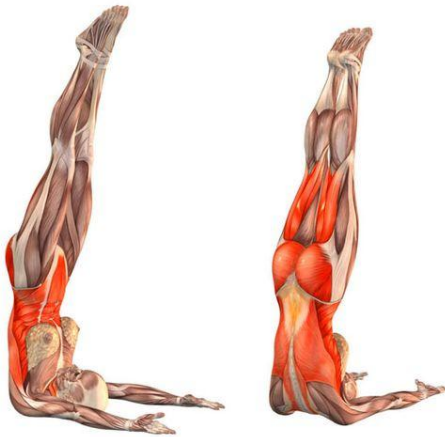


BENEFICIOS DE LA TERCERA SERIE DE ASANAS

LA VELA (Sarvangasana) - (variante)

Para armar esta postura se procede de la misma forma en que armamos la vela de la serie 1º, desde savasana hacemos una inspiración profunda juntando el dorso de las manos y llevamos los brazos hacia atrás, soltamos el aire volviendo con los brazos y cuando apoyamos las manos elevamos las piernas por encima de la cabeza. Flexione las piernas si le duele o cuesta elevarlas. Quedando parados sobre los hombros; la armamos y desarmamos tres veces y a la tercera permanecemos en la postura prestándole atención a la misma.



Tratamos de alinear los pies, la cadera y los hombros, el mentón debe estar pegado al pecho, las piernas extendidas y flojas. Si la cadera se cae podemos bajar las manos acercándolas a los hombros y/o contraer los glúteos para mejorar la postura. Ponemos el peso en los hombros, las cervicales y el occipucio que también son la base de la postura deben recibir siempre menos carga.

Una vez armada la vela de la primera serie, se quita el apoyo de las manos y se pasan los brazos de a uno hacia atrás de la cabeza, dejándolos extendidos y flojos. Los beneficios de esta postura son los mismos que los de la vela de la primera serie y se intensifica el trabajo de equilibrio, esquema corporal y control pélvico aún más que en la variante de la segunda serie.

La respiración es abdominal igual que en las velas anteriormente vistas, también en esta variante es importante evitar que caigan las caderas y mantener la presión del mentón contra el pecho; con ayuda de equilibrio tratar de relajar todos aquellos músculos que no trabajan en la postura.

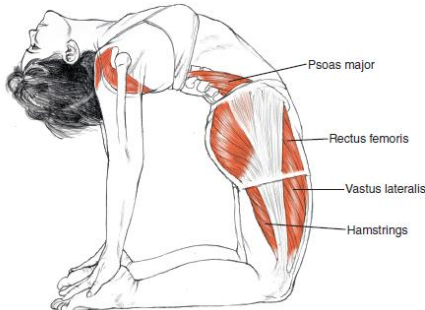
Contraindicaciones: Con algún desarreglo orgánico de tiroides no hacerla. Con catarro nasal, inflamaciones de vista, oído, garganta, etc., hacerla con cuidado. Problemas sintomáticos de columna cervical se reemplaza por la media vela, o pierna elevadas. Estenosis mitral grave no hacerla. Problemas lumbares, armar y desarmar con piernas flexionadas, y en caso de sobre peso, no hamacarse ni usar enviones para llegar a ésta asana y sólo elevar las piernas si no se consigue aún elevar las caderas.

EL CAMELLO (Ustrasana)

Para armar esta postura partimos desde la posición de rodillas con los pies extendidos, (apoyando los empeines), luego se lleva por arriba el brazo derecho hacia atrás para apoyar la palma de la mano sobre el talón del pie del mismo lado, se repite con la otra

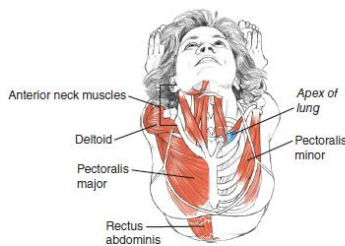
mano a la vez que se lleva la cadera hacia delante extendiendo toda la columna y llevando el peso del cuerpo hacia las rodillas. Se repite tres veces.

La cabeza puede caer relajada hacia atrás (sólo si “no” hay problemas en el cuello), toda la columna se arqueará hacia atrás, tratando de que los muslos queden perpendiculares al piso.



Para desarmarla vuelva primero la pelvis hacia atrás para sentarse nuevamente sobre los talones dejando que la cabeza vuelva con el cuerpo. Se la relaja con la postura del niño.

Beneficios: Existe un importante trabajo de cuádriceps durante el armado (fase dinámica). Flexibiliza la columna, mejora la postura y corrige las espaldas encorvadas, llevando los hombros hacia atrás, tonificando los músculos de la espalda, y estira los pectorales.



Tonifica los riñones favoreciendo la diuresis y estimulando las glándulas suprarrenales, también actúa sobre la tiroides y las gónadas.

Abre el pecho permitiendo una respiración torácica, y, es recomendada para quienes padecen de asma o broncoespasmos.

Contraindicaciones: **No** practicarla si sufre de una escoliosis muy marcada, hernias, pinzamientos, espondilolisis o listesis sintomáticos.

Hacerla con precaución si padece de hiperlordosis o contracturas de la zona lumbar, **no** hacerla si tiene hernias de abdomen o inguinales. Si tiene problemas de cervicales no dejar que caiga la cabeza hacia atrás.

EL PUENTE Setubandhasana (Variante)

Para realizar esta postura partimos de savasana, acostados boca arriba, luego flexionamos las piernas acercando bien los talones a los glúteos, los pies quedarán separados el ancho de caderas y colocaremos los brazos al costado del cuerpo con las palmas hacia abajo. Inspiramos y elevamos la cadera, cintura y espalda (en ese orden), durante la postura debemos tratar de arquear la espalda y acercar el pecho al mentón. Se repite tres veces para mantener en la última, seguido se colocarán las manos debajo de la cintura con la intención de sostenerla, luego se flexionará la pierna derecha para después extenderla hacia arriba (verticalmente), y luego la otra hacia adelante sin separar la planta del pie del suelo.



Después de mantener se flexiona, se recupera la pierna extendida hacia adelante, se baja la otra para apoyar con firmeza y se repite con la otra pierna.

Para desarmar la postura apoyamos el pie y luego la espalda, cintura y la cadera en la colchoneta, estiramos las piernas, hacemos una inspiración profunda y nos relajamos en savasana. Sí al desarmar la postura sientes la zona lumbar aún contraída, puedes abrazar las piernas flexionadas sobre el abdomen y dibujar círculos con las rodillas para dar un masaje y ayudar relajar la zona lumbar.

Beneficios: Esta postura flexibiliza la zona lumbar, fortalece la espalda débil, con el tiempo alivia las tensiones de la parte baja de la espalda, las molestias sacro-ilíacas y dolores lumbares por falta de movilidad, tonifica los músculos de las piernas glúteos. Estira los músculos abdominales. Actúa de manera muy especial sobre el sistema parasimpático cuyo papel consiste principalmente en asegurar el funcionamiento de los órganos urinarios y genitales, por lo que estimula la producción de hormonas gonádicas.

Fortalece y flexibiliza las muñecas, puede también proyectar el talón de la pierna hacia arriba lo cual estira más y mejor la parte posterior de la pierna elevada.

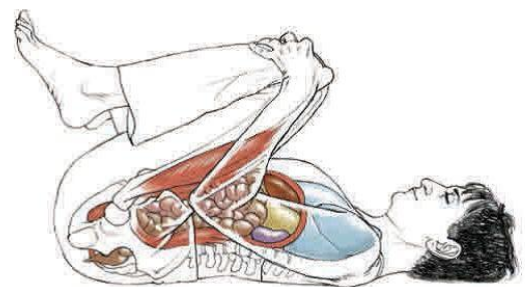
Si se realiza con respiración abdominal el masaje que se produce ayuda al funcionamiento de tus intestinos.

Contraindicaciones: Realizarla con cuidado o en forma atenuada, en los casos de, pinzamientos, hernias o contracturas sintomáticas lumbar. Con problemas articulares sintomáticos de muñecas abstenerse.

EL OSITO (Pavanamuktasana)

También es conocida como Postura de los vientos, postura para los intestinos o postura para eliminar gases. Para realizarla partimos de la posición de acostados boca arriba (savasana) con las piernas extendidas y juntas, y los brazos al costado del cuerpo con las palmas hacia arriba, inspiramos y al exhalar flexionamos la rodilla derecha y la acercamos a la frente, - (y también la frente a la rodilla) - la sujetamos con ambas manos, inspiramos extendiendo la pierna y exhalamos flexionando la otra -pierna izquierda- acercándola frente a la rodilla y sujetándola con las manos.

Se repite este movimiento dos veces con cada pierna y luego se flexionan ambas piernas y se los sujeta con las manos presionándolas contra el abdomen y acercando la frente a las rodillas. Para desarmarla apoye la cabeza y luego los pies, con los pies apoyados extienda las piernas inspire profundo y relájese en savasana. La respiración es abdominal.



Beneficios: Alivia el malestar provocado por gases, mejora el estreñimiento ya que favorece al peristaltismo, alivia el dolor de espalda, flexibiliza las piernas y toda la parte posterior de la columna.

Durante la fase dinámica se tonifican los músculos abdominales, pone en circulación la sangre que circula con lentitud en la cavidad abdominal, y junto con la respiración abdominal realiza un masaje muy beneficioso para el bazo, el hígado los riñones y el páncreas descongestionándolos. Las embarazadas pueden hacerlo con las piernas separadas.

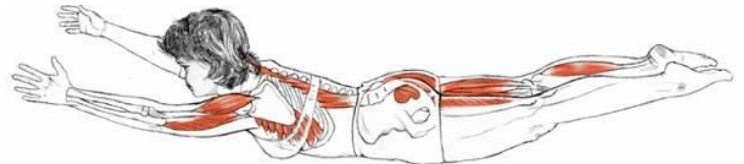
Contraindicaciones: Con cervicalgia o si siente que el cuello se cansa puede sostener con una mano la cabeza o bien hacerlo con la cabeza apoyada.

VARIANTE DE LA LANGOSTA (Salabhasana)

Para realizarla partimos de la posición de acostados boca abajo con las piernas extendidas separadas el ancho de caderas, la frente apoyada en la colchoneta y los brazos extendidos hacia delante con las palmas de las manos hacia abajo separadas el ancho de hombros.

Hacemos una inspiración y elevamos primero la cabeza llevando el mentón levemente al frente, y luego conjuntamente y en forma lenta las manos y las piernas, permanecemos con la vista hacia delante y abajo, los pies quedan separados el ancho de caderas. Se repite dos veces y a la tercera permanecemos en la postura.

Para desarmarla volvemos a apoyar pies y manos para luego sentarnos sobre talones y relajar la espalda en la postura del niño. Sí la postura resulta muy intensa o con problemas cervicales, se pueden llevar los brazos flexionados a los lados o bien hacia atrás para que estos pesen menos.



Beneficios: Fortalece la musculatura extensora de la espalda y hombros, mejora los problemas de hipercifosis dorsal, ventila los pulmones puesto que ayuda a exhalar el aire residual y es recomendada en casos de asma, y enfisema pulmonar, previene los dolores de espalda ya que fortalece toda la musculatura extensora de la columna vertebral. La respiración es lenta y completa. El masaje recibido por la respiración profunda estimula la circulación sanguínea y el buen funcionamiento de los órganos abdominales. Descongestiona hígado, bazo, vesícula y páncreas. Favorece el peristaltismo.

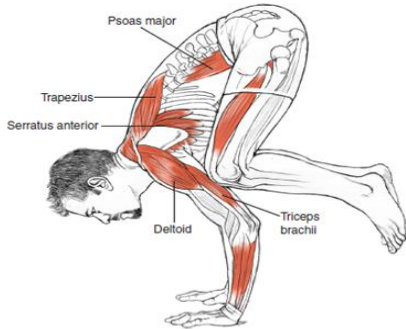
Contraindicaciones: Con hipertensión no controlada, no mantener la postura. Contracturas, pinzamientos, hernias, "sintomáticas" hacerla con precaución.

EL CUERVO (Kakasana)

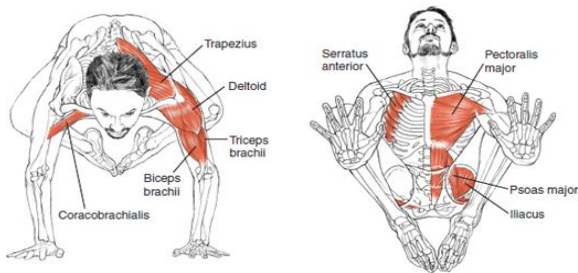
Para armar esta postura partimos de la posición de cuclillas, apoyamos las manos en el piso con una separación aprox. al ancho de hombros y con los brazos ligeramente flexionados. Como es una postura de equilibrio conviene fijar la vista un punto fijo. Luego se comienza a desplazar el peso del cuerpo hacia delante quitándole peso al apoyo de los pies hasta lograr el equilibrio.

Todos estos movimientos se realizan en forma muy lenta, tratando de no usar enviones y saltos para lograr el equilibrio. La cabeza continúa con la línea de la espalda.

Una vez despegados los pies del suelo se pueden flexionar las piernas y juntar los pies hasta que se toquen los dedos. Respirar en forma natural



Para desarmarla volveremos el peso del cuerpo hacia atrás para apoyar los pies y quedar nuevamente en cuclillas y desde ahí relajarnos con la postura del niño.



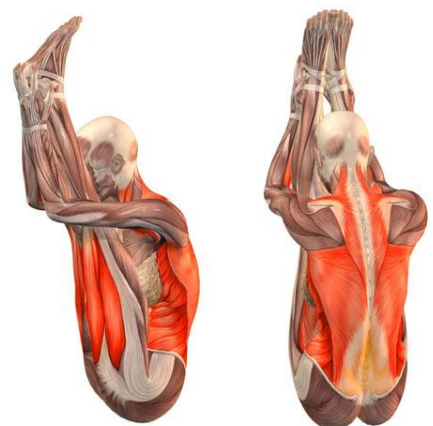
Beneficios: Es una postura de equilibrio y concentración. Fortalece la musculatura de los brazos, con un intenso trabajo isométrico al soportar en equilibrio todo el peso del cuerpo sobre ellos, también fortalece y flexibiliza las muñecas. Tonifica y fortalece la cintura abdominal. Podría considerarse como una postura invertida ya que existe una cierta afluencia de sangre a la cabeza aunque en menor grado que en otras posturas netamente invertidas, lo que hace que no

tenga contraindicaciones por ese motivo. Contraindicaciones: problemas articulares en muñecas, osteoporosis acompañada de obesidad.

LA PINZA EN EQUILIBRIO

Para armar esta postura partimos desde la posición de sentados con las piernas flexionadas y pasamos los brazos por afuera para tomarnos de los dedos gordos de los pies con los dedos mayor o medio de las manos, al exhalar se estira la pierna derecha y se la vuelve a flexionar con la inspiración. Se lo repite en forma alternada con ambas piernas dos veces, para luego realizarla por tercera vez con ambas piernas a la vez. Los pulgares e índice de la mano se pueden entrelazar para que los pies permanezcan juntos y se muevan en un solo bloque. (O también tomarse del canto del pie desde afuera con las manos).

Se elevan los pies del piso extendiendo las rodillas se intenta llevar los pies hacia arriba, en forma lenta tratando de encontrar el punto de apoyo para lograr el equilibrio. Como es una postura de equilibrio es conveniente fijar los ojos en un punto fijo. Una vez en esta posición se trata de acercar la nariz hacia las rodillas, tirando con los codos hacia atrás, debes tratar de relajar las piernas, cada vez que exhalas para que sean más



flexibles, como así también relajar todos los músculos que no participen para mantener la postura.

Para desarmarla, flexionas las piernas para volver a la posición de sentados y te recuestas redondeando la espalda para luego hacer una inspiración profunda y te relajas en savasana.

Beneficios: Posee los mismos beneficios que la pinza en el suelo, a los que se le suman que hay una mayor afluencia de sangre (por acción de la gravedad) a la zona del bajo vientre intensificando la irrigación sanguínea en esa zona, por lo que estimula la actividad hormonal en las glándulas genitales, también estimula centros nerviosos en el raquis que ayudan a combatir algunos problemas de impotencia. Mejora el equilibrio y la concentración, como así también el dominio corporal, moviliza la zona dorsal de la columna vertebral y la acción de tirar de las piernas hacia atrás tonifica trapecios, hombros, romboides y dorsales, lo que es beneficioso en los casos de mala postura.

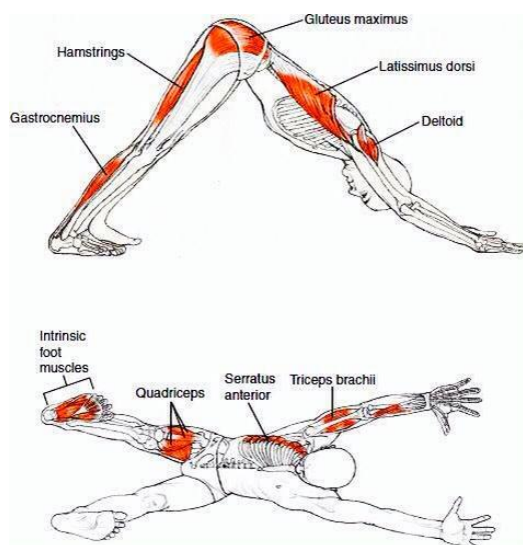
También tonifica y estimula los órganos del bajo vientre favoreciendo la circulación en la zona. Hígado, riñones, páncreas, bazo, intestinos y demás órganos abdominales al igual que en la pinza se ven favorecidos por el masaje que les da la respiración abdominal.

Contraindicaciones: Problemas articulares (de hombros, pies, manos, etc.) que le generen dolor, abstenerse. Problemas lumbares sintomáticos, no hacerla.

LA CARPA (Adho Mukha Svanasana)

Para armar esta postura podemos partir desde la posición de banco, con las palmas de las manos apoyadas en el suelo separadas aprox. el ancho de hombros y las rodillas con el ancho de caderas.

Desde esa posición hacemos una inspiración y extendemos las piernas y llevamos la cadera arriba y atrás de manera de que el cuerpo quede en forma de carpa o de V invertida. El cuerpo deberá quedar apoyado sobre las manos y las plantas de los pies deberán permanecer apoyadas en el suelo. La espalda aplanada y en una misma línea con los brazos y se llevará la cabeza hacia adentro de manera de que ésta no sobresalga. Para desarmarla, flexiona nuevamente las piernas para volver a la posición de banco y desde ahí se relaja con la postura del niño. Respiración abdominal.



Beneficios: Estira la parte posterior de las piernas (gemelos y sóleo), generalmente acortados por el uso de tacones o por estar mucho tiempo de pie o sentados. Estira y fortalece la musculatura de los brazos, mejora la postura a través del fortalecimiento de los hombros y toda la zona de la espalda alta. Puede ser considerada como una postura invertida con los beneficios aportados por una mayor irrigación a la parte superior del cuerpo, aunque el caudal de

sangre no es tan importante como en otras posturas netamente invertidas. Mejora el autoestima.

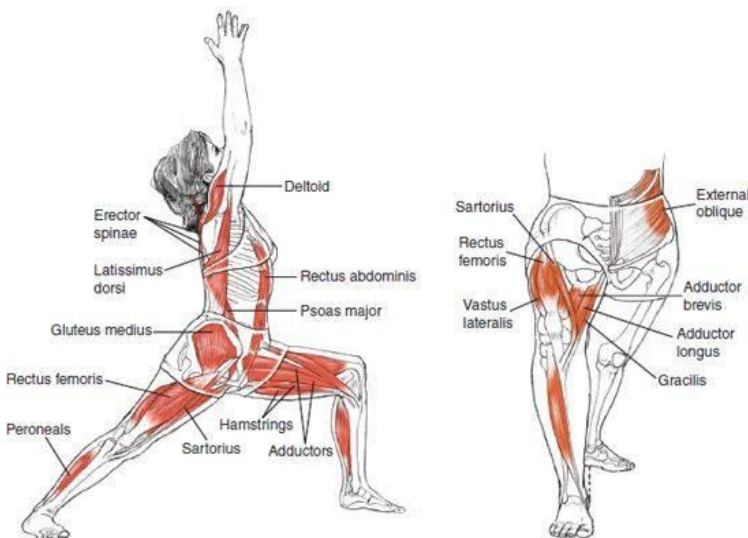
Contraindicaciones: En caso de hipertensión no controlada no mantener la postura y en casos de inflamaciones “graves, sintomáticas” en la cabeza no realizarla, (ejemplo: otitis). Problemas cervicales “sintomáticos” (con dolor), no armar.

EL GUERRERO 1 (Virabhadrasana)

Para armar esta postura podemos comenzar Tadasana de pie, damos un paso muy largo hacia atrás con la pierna izquierda, ese pie gira unos aprox. 45° hacia afuera, se elevan las las manos con los brazos paralelos a los lados de la cabeza, y se flexiona la pierna adelantada, la rodilla adelantada debe quedar en flexión de unos 90° y ese mismo muslo paralelo al suelo. Notarás que se extiende levemente hacia atrás arqueando levemente la

columna, la cabeza deberá quedar entre los brazos mirando hacia las manos, y la cadera debe estar dirección al frente.

Para trabajar del otro lado, vuelva con las palmas de las manos unidas al pecho, y cambie la posición de las piernas para repetir el ejercicio del otro lado. Para desarmarla, vuelva con las palmas de las manos unidas al pecho y a la posición de pie recuperando hacia adelante la pierna de atrás.



Beneficios: existe un intenso trabajo muscular de piernas especialmente en la zona de cuadriceps, flexibiliza la articulación de las caderas, tonifica los músculos espinales, fortaleciendo la musculatura de toda la espalda alta, a la vez que flexibiliza los hombros. Eleva la temperatura del cuerpo debido a la gran musculatura involucrada activando la circulación de la misma. Estira la musculatura abdominal. Mejora los problemas de asma ya que abre el pecho, también es beneficiosa en casos de mala postura como en hombros caídos y espaldas encorvadas. Mejora la autoestima, libera de la angustia. Respiración torácica y lenta. Es una postura de vigor que colma el cuerpo de fuerza. Contraindicaciones: Con problemas articulares sintomáticos (con dolor) no deben practicar la postura.

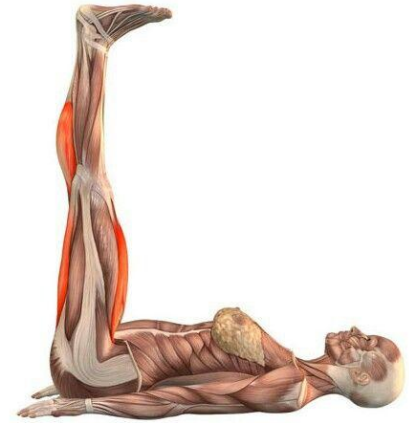
PIERNAS LEVANTADAS (Uddhita Padasana)

Para armarla partimos desde savasana y apoyamos las palmas de las manos en el suelo. Hacemos una inspiración y a la vez que elevamos la pierna derecha extendida de modo que la planta del pie quede orientada hacia el techo, la otra pierna queda extendida en

el suelo. Exhalando la bajamos en forma extendida, repetimos lo mismo con la otra pierna; lo hacemos dos veces con cada pierna y luego con ambas piernas flexionadas y juntas para permanecer en la postura.

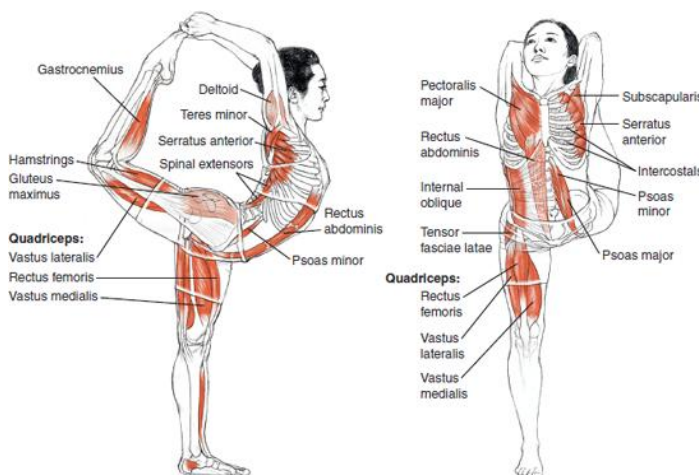
Para desarmarla flexione y baje ambas piernas a la vez, realice una inhalación profunda para relajarse en savasana. Si tiene problemas lumbares arme y desarme con las piernas bien flexionadas. Mantenga la postura con respiración profunda. Si le cuesta mantenerla se puede tomar por detrás de las rodillas con las manos

Beneficios: Fortalece los músculos abdominales, también existe en menor intensidad un trabajo de cuádriceps, si se proyectan los talones hacia el techo se estiran los músculos posteriores de las piernas. Mejora el retorno venoso de las mismas lo que es sumamente beneficioso para los problemas de várices. El retorno venoso de las piernas suma un caudal de sangre a la circulación general que hace que esta se pueda considerar como una suave postura invertida. Contraindicaciones: No tiene. Si cuesta mucho su ejecución o le genera dolor a nivel lumbar flexione las rodillas, o sostenga desde atrás las piernas con las manos.



LA DANZA (Natarajasana)

Para armar esta postura nos colocamos de pie y extendemos el brazo izquierdo hacia adelante, con la palma de la mano hacia arriba, con la otra mano (derecha) sujete el pie del mismo lado. Ahora trate de elevar la pierna flexionada por detrás, llevando el pie hacia arriba, a la vez que se inclina el cuerpo hacia adelante como si usted quisiera alcanzar algo que está al frente y lejos. Como es una postura de equilibrio conviene fijar la vista en un punto fijo frente a usted y respirar en forma natural



Para desarmarla, hágalo en forma lenta bajando en forma inversa al armado. Vuelva a realizar la postura pero ahora del otro lado (parados sobre el pie derecho) y al finalizar, relaje la misma en savasana a caballo o en función a la asana que le sigue.

Beneficios: desarrolla el sentido de equilibrio, tonifica y fortalece los músculos de las piernas (glúteos), da elasticidad a las articulaciones (caderas y hombros), mejora la coordinación entre la mente y el cuerpo, desarrolla el esquema corporal y da un aire gracioso a quien lo practica con frecuencia.

Contraindicaciones: Problemas articulares sintomáticos (con dolor) de piernas, hombros, o espalda baja que impidan su ejecución, hacerla en forma atenuada.

LATIDO ABDOMINAL (Agnisara Dhauti)

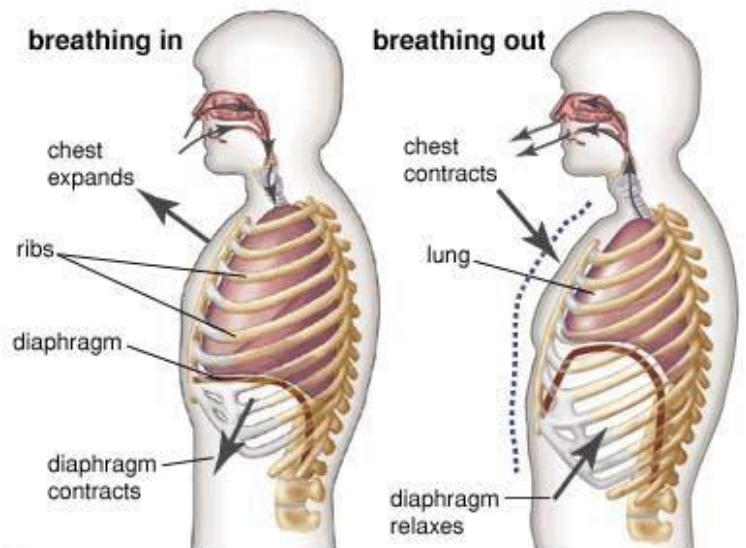
Parado con los pies cómodamente separados aproximadamente el ancho de caderas, incline el tronco un poco hacia delante, flexionando también las piernas, hasta poder apoyar las manos sobre los muslos por encima de las rodillas. Inspire profundamente y exhale primero por nariz y luego por la boca con fuerza; con los pulmones vacíos eleve el diafragma, llevando el abdomen hacia adentro y hacia arriba, sin brusquedades. Una vez realizado el hundimiento abdominal realice contracciones hacia adentro y suelte con movimientos rápidos y sucesivos, recuerde que no podrá aspirar mientras ejecuta estos movimientos, luego ponga el cuerpo derecho y relájese respirando naturalmente hasta recobrar el aliento.

Este ejercicio no deberá hacerse más de cinco veces durante los primeros días gradualmente puede llegar hasta diez veces añadiendo uno por semana.

Beneficios: Puede ser considerado un complemento del hundimiento abdominal ya que estos dos ejercicios producen una corrección y ayudan a eliminar las mismas afecciones. En el latido abdominal se intensifica el masaje en profundidad y el amasado de las vísceras. El tubo digestivo entero es estimulado y la digestión se realiza fácilmente desapareciendo la dispepsia. Regula el correcto funcionamiento de todo el aparato digestivo en especial el de los intestinos corrigiendo todos los trastornos de carácter funcional; favorece la higiene abdominal y aumenta la secreción de jugos gástricos.

Agnisara Dhauti influye grandemente en las glándulas anexas del tubo digestivo. El hígado, situado bajo el diafragma, es estimulado y descongestionado, como igualmente el páncreas. Los riñones son vivificados; hay aumento de la diuresis, tonificación de las suprarrenales, descongestión del tracto genitourinario y alivio de los prolapsos renales, también el bazo es estimulado y activado. Contribuye a eliminar la adiposidad abdominal y es un excelente remedio contra los prolapsos colocando los órganos internos en su posición correcta.

Contraindicaciones: No hacerla en casos de HTA no controlada, embarazo, durante los días de menstruación si es que dolor, o en caso de algún grave trastorno abdominal.



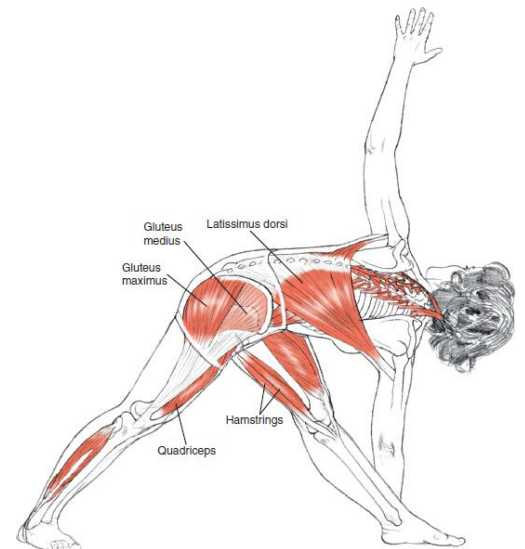
EL TRIÁNGULO EN TORSIÓN Parivitta Trikonasana

De pie se elevan los brazos en forma de cruz con las palmas hacia abajo y a la altura de los hombros, se gira el pie derecho 90° hacia fuera, inspire y gire el cuerpo hacia el mismo lado; exhale e incline el cuerpo hacia delante con los brazos extendidos gire y descienda hasta apoyar la mano contraria del lado externo del pie que tiene adelante, mantenga la postura con las piernas extendidas, los brazos alineados, y dirija la vista hacia arriba. Repita tres veces para permanecer en la última.

Para desarmarla inhale e incorpórese, gire hasta el centro y repita todos los pasos hacia el otro lado. Luego acerque los pies haciendo punta-talón y relaje en savasana a caballo o arrodílese para relajarse con la postura del niño.

Beneficios: Trabaja intensamente los músculos laterales y dorsales, así como también la columna vertebral, dándole elasticidad y flexibilizándola, también trabaja sobre los muslos y pantorrillas tonificándolos y flexibilizándolos. Elimina la rigidez de piernas y caderas. Estira y mejora la irrigación en la zona lumbar, atenuando las molestias por contracturas en dicha zona. Con una respiración abdominal se estimula el movimiento peristáltico intestinal, tonifica los nervios raquídeos y los ganglios nerviosos. Actúa sobre los riñones favoreciendo su funcionamiento, reequilibra el apetito, reduce las grasas laterales de la cintura, Tonifica y es benéfica para la vesícula, el páncreas y el colon y está indicado para la salud de los órganos femeninos.

Contraindicaciones: Con hernias lumbares sintomáticas no realizarla. Con problemas cervicales no girar la cabeza hacia arriba. Con pinzamientos lumbar hacerla en forma atenuada. Si el hombro de arriba genera dolor, llevar ese antebrazo detrás de la cintura.



TORSIÓN BOCA ARRIBA Jathara Parivartanasana

Para realizar esta asana se parte desde la posición de acostados boca arriba y se separan los brazos en cruz con las palmas de las manos hacia arriba, se flexionan las piernas, se separan los pies del piso acercando las rodillas al pecho. Se inspira profundo y se exhala dejando caer las piernas flexionadas y juntas hacia la derecha, se vuelven al centro con las piernas flexionadas (Si le cuesta volver puede hacerlo de una pierna a la vez), se exhala y se dejan caer nuevamente hacia la derecha. En la tercera vez, se mantiene y se extienden las piernas para acercar los pies hacia la mano del mismo lado. La cabeza se gira al lado opuesto de los pies. Se mantiene esa postura tratando de que los hombros



permanezcan apoyados en la colchoneta, dejando que nuestro cuerpo mantenga la posición con el peso de las piernas y relajando la espalda, especialmente la cintura y las piernas cada vez que se exhala. (Repita los movimientos hacia el otro lado). Si le cuesta la posición, puede dejar las piernas flexionadas y juntas tomándose de las rodillas, como lo muestra la imagen.

Los beneficios de ésta variante son los mismos que los de la torsión de la 2^o serie con la ventaja de que en este caso la asana cuenta con el peso de ambas piernas y favorece la completa relajación del cuerpo, al momento de mantener en la fase estática.

Para desarmarla se vuelve la cara hacia arriba y se flexionan las piernas para volver al centro, primero se apoyan los pies, para luego extender las piernas, se inspira profundo y se relaja en savasana.

Durante la fase estática la respiración es abdominal. Debido a sus posibilidades y opciones esta postura no tiene contraindicaciones.



POSTURA ONDULANTE DE PIE

De pie (Tadasana) con los pies separados el ancho de caderas, se hace una inspiración y se eleva el brazo izquierdo a un lado de la cabeza, y se lleva hacia abajo la mano derecha para apoyarla sobre el muslo de ese mismo lado. El brazo izquierdo debe quedar a un lado de la cabeza, luego exhalas y te inclinas en forma lateral hacia la derecha,

deslizándose la mano por el muslo, inhalas volviendo a la posición vertical y exhalas inclinándote hacia la derecha en forma lateral (sin girar el cuerpo). Al exhalar se inclina en forma lateral desde la cintura, sin desplazar la cadera y se va deslizándose la mano de abajo por el muslo, la cual nos ayudará a controlar la posición.

Repita tres veces y mantenga en la tercera esa posición en forma relajada con la vista levemente hacia arriba.

Para desarmar vuelva al medio primero el brazo y después el cuerpo. Después de mantener repítalo hacia el otro lado.

Puede relajar esta postura con la del niño o de pie inclinándose hacia delante en forma relajada. savasana a caballo.

Beneficios: esta postura trabaja en forma alternada estirando los músculos espinales, los intercostales y abdominales tonificándolos tanto como cuando se inclina en forma controlada, como cuando vuelven a la vertical, ventila a fondo los pulmones mejorando la capacidad respiratoria. Los nervios de la región lumbar se tonifican y estimulan, lo que influye directamente sobre los órganos abdominales. Mejora la digestión ya que favorece



notablemente el peristaltismo. Actúa en forma alternada sobre los riñones favoreciendo la diuresis, reduce la grasa de la cintura. Una respiración (completa) profunda y lenta ejerce un profundo masaje que junto con la presión alternada estimula la circulación sanguínea dentro de la cavidad abdominal.

Contraindicaciones: En casos de escoliosis (moderada o grave) no forzar la postura. Con problemas lumbares, pinzamientos, hernias, lumbalgias, hacer la variante en forma atenuada y según sus posibilidades.

LA PUERTA Parighasana

También llamada postura del pasador, cerrojo o tranca. Colocarse de rodillas y llevar el pie derecho hacia afuera (abducción de cadera) y apoye la planta del pie con una rotación externa de unos 45° aprox. Apoyar la palma de la mano derecha sobre el muslo del mismo lado y elevar el otro brazo (izquierdo) a un lado de la cabeza. Tomar aire, y al soltarlo inclinarse lateralmente desde la cintura, hacia la derecha deslizando la palma de la mano sobre el muslo. Vuelva al centro y repita tres veces (fase dinámica) El brazo de arriba quedará relajado, cerca de la cabeza y con la palma hacia arriba, la cara levemente hacia arriba, busque abrir el pecho y evite la flexión hacia adelante.

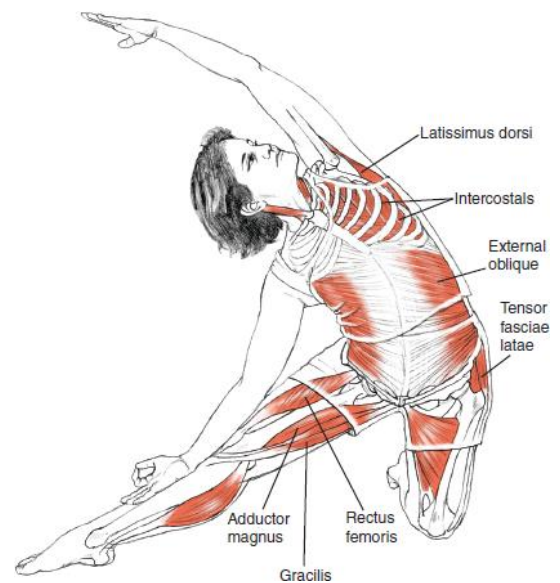
La respiración es completa y muy lenta para evitar la hiperventilación.

Beneficios: Tiene como objetivo extender las extremidades y el tronco en forma lateral, por lo que estira y desarrolla la musculatura lateral de la columna. Esta postura trabaja en forma alternada estirando los músculos espinales, cuadrado lumbar y abdominales, tonificándolos al descender, en forma lenta y controlada, los músculos trabajan en forma excéntrica, y al volver a la vertical, los mismos hacen de manera concéntrica.

Gracias a la expansión alternativa de cada mitad del tórax, flexibiliza la parrilla costal, aumenta la capacidad respiratoria y ventila a fondo los dos pulmones. Al doblar lateralmente la columna la flexibiliza.

Los nervios de la región lumbar se tonifican y estimulan, lo que influye directamente en todos los órganos abdominales, también aumenta los movimientos peristálticos de los intestinos, lo que constituye un excelente remedio contra el estreñimiento

Actúa en forma alternada sobre los riñones favoreciendo la diuresis, reduce la grasa de la cintura. La respiración profunda y lenta ejerce un profundo masaje que junto con la presión alternada estimula la circulación sanguínea dentro de la cavidad abdominal. La respiración es completa y lenta. Se relaja en la postura de niño.



Contraindicaciones: En casos de escoliosis (moderada o grave) no forzar la postura. Con problemas lumbares, pinzamientos, hernias, lumbalgias, hacerla en forma atenuada, (bajando menos) y según sus posibilidades.

PARADA DE CABEZA CON MANOS

Puede ser considerada una variante de la parada de cabeza de la primera serie ya que posee exactamente los mismos beneficios y las mismas contraindicaciones, la diferencia consiste básicamente en el armado de la postura.

Para armar esta postura, nos sentamos sobre los talones y apoyamos las manos en el suelo (con los dedos separados), aproximadamente el ancho de hombro o un poco más, luego avanzo con el cuerpo y se apoya la cabeza en el suelo por delante de la línea de las manos de modo de formar con estas un triángulo equilátero. Luego extendemos las piernas y avanzamos con los pies; podemos apoyar las rodillas sobre los codos o armarla directamente desde esa posición elevando las piernas hacia la vertical.

MUKTA HASTA SIRASANA



Para desarmarla, hágalo en forma lenta, flexionando las piernas y acercando las rodillas al pecho para volver a la posición inicial y relajar con la postura del niño.

Se debe tener en cuenta que en esta postura el peso del cuerpo se reparte en los tres apoyos en forma equitativa y que se tiene considerar aquellos problemas de debilidad en la musculatura del cuello que puedan llegar a generar inconvenientes.