

## **BENEFICIOS DE LA PRIMERA SERIE DE ASANAS**

### **LA VELA (Sarvangasana)**

La postura sobre los hombros vigoriza y rejuvenece el cuerpo entero, su nombre en sánscrito sarvangasana, significa, literalmente “postura de todas las partes”. Ideal para levantar el ánimo, esta asana proporciona muchos de los beneficios de la postura sobre la cabeza.

Al invertir la posición erecta, la fuerza de gravedad trabaja en nuestro cuerpo en sentido inverso. Los órganos que en la postura erecta están en la parte superior del cuerpo y que por ese motivo reciben menos caudal de sangre están, en esta postura, abajo. El corazón, estando en posición erecta tiene que hacer un gran esfuerzo para vencer la fuerza de gravedad y bombear la sangre hacia la cabeza y el cuello. En la posición de vela, la sangre llega naturalmente a todos los órganos de esta región sin el menor esfuerzo. Los pulmones y todos los órganos vecinos de la región cervical son saturados y limpiados, por el flujo de sangre oxigenada. Al presionar el mentón contra el pecho se impide el excesivo aflujo de sangre al cerebro. Sin embargo, las venas del cuello están llenas de sangre, de modo que las glándulas tiroides, pituitaria, pineal, los órganos de los sentidos, el hilio y los pulmones, reciben un buen abastecimiento de sangre.



Las funciones de la glándula tiroides, si están alteradas son normalizadas por sarvangasana. La acción hormonal de esta glándula influye en el crecimiento y desarrollo del organismo, activando los procesos del metabolismo y del desarrollo intelectual. La insuficiencia funcional de esta glándula e hipotiroidismo produce en el niño la detención del crecimiento y el retardo mental (cretinismo). El aumento de la secreción hormonal o hipertiroidismo produce alteraciones en los aparatos circulatorio y digestivo, y en el sistema nervioso.

Con una respiración abdominal, se ejerce un suave y efectivo masaje a los órganos de la cavidad abdominal lo cual mejora la circulación sanguínea y promueve la movilidad peristáltica como también se consigue una mejor relajación al momento de sostenerla.

Se sabe, que el sistema de los vasos sanguíneos posee una gran capacidad para recuperar sus poderes de contracción y elasticidad. Cuando los órganos del vientre y las venas de las piernas están distendidos por el exceso de aflujo de sangre debido a la fuerza de gravedad, se nota, al practicar posición de vela, un gran alivio. También resulta beneficiosa en los casos de hemorroides y de venas varicosas.

La sangre se aparta de las partes del cuerpo donde no se desea en abundancia, se la conduce hacia la cabeza para producir un aumento de las facultades mentales.

Es el ejercicio rejuvenecedor por excelencia ya que al permitir el normal equilibrio del sistema endocrino (por regulación de la tiroides), el organismo que ha empezado su período de decaimiento por la edad o por enfermedades, obtiene nuevas fuerzas recuperando su energía vital.

Debido a la gran afluencia de sangre a la región, se le devuelve la elasticidad a los vasos sanguíneos, y el aumento de la circulación, agudiza los sentidos, tonifica el sistema nervioso, tranquilizando el psiquismo alterado por las tensiones y las angustias. Al mismo tiempo despeja la mente aplacando el campo emocional lo cual nos induce a un sueño más profundo y reparador.

Mejora y a veces elimina los prolapsos. Con una respiración abdominal se corrige la indigestión y el estreñimiento, mejorando los problemas de dispepsias. Se estimula la circulación de los órganos del sistema digestivo debido al masaje que reciben del diafragma, y se mejoran notablemente sus funciones.

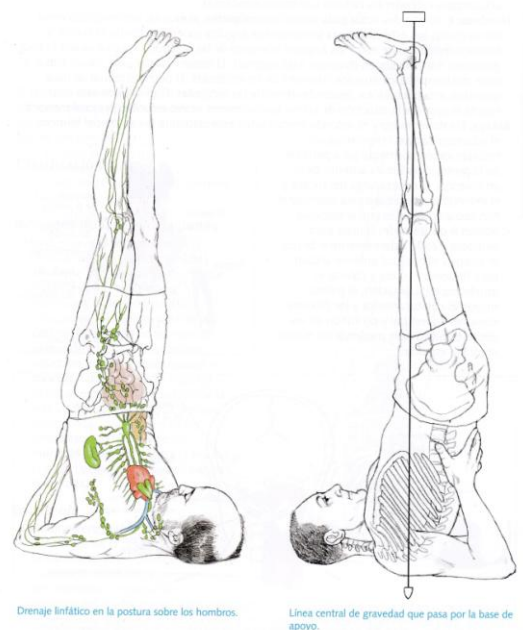
Regula el funcionamiento de la uretra y de los uréteres, al mismo tiempo que elimina los dolores menstruales.

La postura favorece la respiración abdominal profunda porque limita el uso de la parte alta de los pulmones. Al comienzo esto puede dar una sensación de constricción, pero pronto te acostumbrarás a relajarte mientras mantienes la postura. Con una respiración abdominal también se consigue una mejor relajación. Su relajación final es en Savasana .Durante la fase estática la respiración es abdominal.

Contraindicaciones:, Con algún desarreglo orgánico de tiroides (Bocio) no hacerla, hacerla con cuidado con catarro nasal, inflamaciones de vista, oído, garganta, etc. Problemas severos de columna cervical (hernias, contracturas severas, osteoporosis) se reemplaza por la media vela, o piernas elevadas. Estenosis mitral grave, HTA no controlada no hacerla Problemas lumbares, desarmar con piernas flexionadas, en caso de rigidez o sobre peso, elevar las piernas si no se consigue aún elevar las caderas (No hamacarse ni usar enviones para llegar a ésta asana).Evaluar en casos de hernia de hiato y reflujo.

### **LA MEDIA VELA (Ardha Sarvangasana)**

Posee similares beneficios que la vela, pero al bajar la vela y descomprimir la zona del cuello hay un mayor flujo de sangre a la cabeza. Por lo tanto ésta posición resulta un inmejorable tratamiento de belleza para la mujer, ya que mejora notablemente la circulación que nutre y oxigena las células del tejido facial, previene las arrugas, limpia la piel de impurezas por la intensa irrigación que baña la epidermis.



Los capilares se dilatan y las arterias conservan su elasticidad, optimizando así la circulación sanguínea en la parte alta del cuerpo. Agudiza los sentidos, optimiza la memoria y la concentración, en mayor medida que en La Vela (*Sarvangasana*)

Existe una mayor irrigación sanguínea hacia toda la cabeza con lo que se ve beneficiada la glándula pituitaria, esta glándula maestra, regula la secreción de todas las otras glándulas endocrinas, y está directamente controlada por el sistema nervioso central

La respiración es diafragmática (abdominal) y su relajación en Savasana.

Contraindicaciones: Con catarro nasal, hacerla con cuidado. Inflamaciones de vista, oído, garganta, etc. no hacerla.

Estenosis mitral severa no hacerla. Problemas lumbares, armar y desarmar con las piernas flexionadas, en caso de sobre peso solo elevar las piernas, si es que aun no se consigue elevarlas (No hamacarse ni usar enviones para llegar a ésta asana).

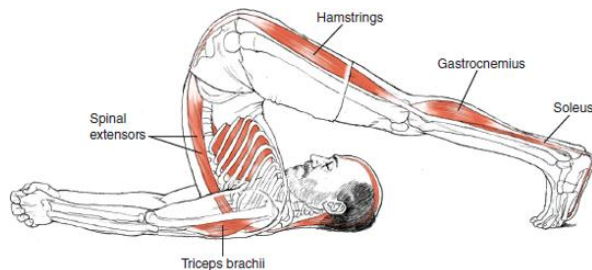
Posee beneficios y contraindicaciones similares a las de la vela, la diferencia es que en este caso al no comprimir se el mentón contra el pecho fluye con mayor facilidad la sangre hacia la cabeza por lo cual, en casos de una hipertensión (no controlada), se recomienda no mantenerla. Evaluar en casos de hernia de hiato y reflujos.

Esta postura no le exige tanto a la zona cervical por lo que podría realizarse sin inconvenientes, “siempre con la debida precaución, en los casos de problemas cervicales, que nos limitaban para hacer la vela.

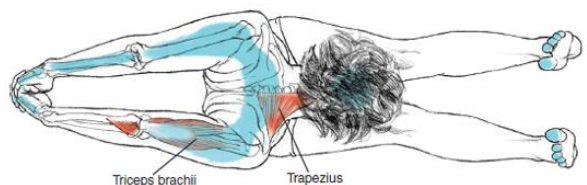


### EL ARADO (*Halasana*)

Esta postura tiene efecto benéfico sobre la columna vertebral y sobre todos los nervios espinales, porque, en todas sus etapas, somete la parte interna de la columna a la compresión y la externa a la extensión estimulando la irrigación sanguínea al gran simpático, constituyendo de esa forma un excelente ejercicio para eliminar en forma instantánea el cansancio y la fatiga.



Rejuvenece la columna vertebral habilitándola para realizar todo tipo de movimientos y atenúa, las enfermedades nerviosas, porque asegura un nuevo aflujo de sangre a los más importantes centros nerviosos a lo largo de la columna.



Flexibiliza el cuello y toda la columna, nutre los nervios espinales, estira y fortalece los músculos de la espalda.

Al comprimir el abdomen dá también un masaje a los órganos internos, mediante una respiración abdominal, que estimula la circulación sanguínea en todos los órganos del sistema digestivo (hígado, páncreas, estomago, intestinos, etc.) que tiene como resultado una mejoría en las funciones de los mismos.

Elimina los depósitos grasos formados alrededor del abdomen y en las caderas. Refuerza y tonifica los órganos del abdomen, tórax y la región del cuello.

Todo el sistema glandular (incluso las glándulas del cerebro), es rejuvenecido gracias a las relaciones recíprocas entre estas glándulas.

Halasana estimula la actividad cerebral Favorece la irrigación sanguínea en el centro laríngeo, el bulbo raquídeo, a los sentidos, la paratiroides y la tiroides (al igual que en la vela, pero en éste caso hay un menor volumen sanguíneo porque no existe el retorno venoso de las piernas). Al actuar sobre la paratiroides, mejora el metabolismo del calcio y del fósforo evitando las alteraciones en la calcificación de los huesos, mantiene el nivel de calcio en la sangre, elimina la rigidez muscular.



Tonifica las glándulas sexuales y mejora los trastornos menstruales. Actúa eficazmente contra los dolores de cabeza producidos por la baja presión arterial. Fortalece los músculos abdominales y regulariza el funcionamiento del hígado estimulando la circulación sanguínea hacia él y hacia sus raíces nerviosas, combate la dispepsia y la presión ventral. Mejora el funcionamiento del páncreas. Es importante también la acción de regularización que ejerce sobre el bazo.

Su acción sobre la glándula tiroides es importante, pero en menor escala a la de Sarvangasana. La respiración es diafragmática (abdominal) durante la fase estática. Su relajación es en Savasana.

Contraindicaciones: Personas con problemas orgánicos en tiroides **no** hacerla. En personas con problemas lumbares armar y desarmar con las piernas flexionadas. En personas con problemas graves de columna cervical, dorsal o lumbar (como hernias, contracturas, osteoporosis) **no** realizarla, “en especial aquellas personas con síntomas” (dolor lumbar, dorsal o cervical), **no** hacerla. Problemas cardíacos, arritmia, corazón débil **no** hacerla. En casos de sobre peso **no** usar enviones para llegar a realizar esta postura. .Evaluar en casos de hernia de hiato y reflujo.

### **EL PUENTE EN TENSIÓN (Setu Bandhasana)**

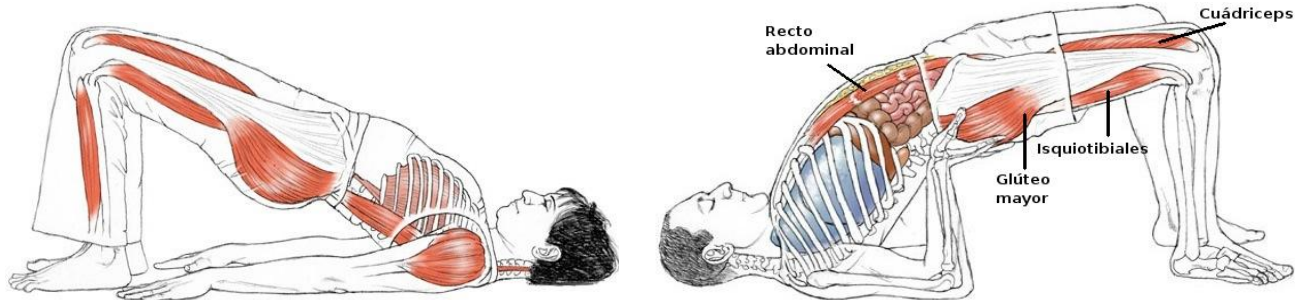
Flexibiliza la zona lumbar y estira suavemente los músculos abdominales.

Esta postura asegura una excelente movilidad de la columna en su zona lumbar y facilita la práctica de posturas más avanzadas. La zona cervical queda extendida y se mantiene la compresión de la glándula tiroides con lo cual esta glándula también se ve



favorecida, pero en menor medida que en la vela puesto que es menor la afluencia de sangre hacia esa zona.

Actúa de manera muy especial sobre el sistema nervioso autónomo a nivel del



sacro, cuyo papel consiste principalmente en asegurar el funcionamiento de los órganos genitales y urinarios.

Descongestiona y tonifica la zona baja del abdomen, estimula la producción de hormonas gonádicas, la postura actúa sobre la totalidad del cuerpo y constituye un ejercicio incomparable de regeneración y de rejuvenecimiento.

Respiración abdominal. Relajación en Savasana también se pueden flexionar las piernas y llevar las rodillas al pecho para estirar la zona si es que queda alguna tensión.

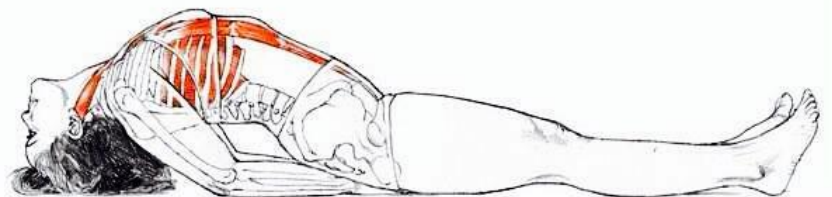
Precauciones: En caso de hiperlordosis lumbar sintomática no colocar las manos debajo de la cintura, problemas lumbares, severos, lumbalgias, contracturas severas, realizarla con cuidado. En caso de pinzamientos sintomáticos, se recomienda **no** realizarla.

### **EL PEZ (Matsyasana)**

La postura del pez es la contrapostura de la postura sobre los hombros y se la puede practicar siempre después de ellas, pues tras haber estirado el cuello y la parte superior de la columna, ahora se le comprime, arqueándose hacia atrás con lo que se alivia la rigidez de los músculos del cuello y los hombros y se corrige la tendencia a cargarse de hombros ya que al mantener la postura se estiran los músculos del pecho, se tonifican y fortalecen los músculos del cuello y la espalda (aductores de escápula)

Por extensión del cuello hacia atrás resulta beneficioso para regular el funcionamiento de la tiroides. Abre ampliamente la tráquea y facilita la respiración con el vértice del lóbulo superior de los pulmones al disminuir la presión a nivel clavicular.

La respiración diafragmática está prácticamente suspendida. Esto determina que su función sea ampliamente respiratoria ya que al realizar la expansión torácica con el ascenso del pecho, facilita la respiración ayudando a atenuar las molestias del asma, la bronquitis crónica y los resfríos, elimina las inflamaciones



Es importante destacar que esta posición aumenta la capacidad vital de los pulmones ensanchando el tórax.

Al ensanchar el pecho por medio de la postura y respirar en forma torácica, el tórax aumenta aun más su volumen, lo cual influye notoriamente en la flexibilidad de la parrilla costal y en la capacidad del volumen respiratorio, que se ve notoriamente favorecida.

Nota: en la postura del pez las manos deben descansar con las palmas hacia abajo, una junto a la otra (o una sobre la otra) y los codos deben estar próximos entre sí y debajo de la espalda.

Da vigor y elasticidad a la columna vertebral evitando la artrosis de la región cervical, mejora la postura de la espalda, atenuando la cifosis dorsal exagerada.

Debido al estiramiento de la zona alta del abdomen se produce una descompresión abdominal con lo que se benefician el hígado y el bazo. Corrige el estreñimiento. Aumenta la circulación en la región muscular dorsal, lo que estimula el sistema nervioso simpático al mismo tiempo que descongestiona el plexo solar.

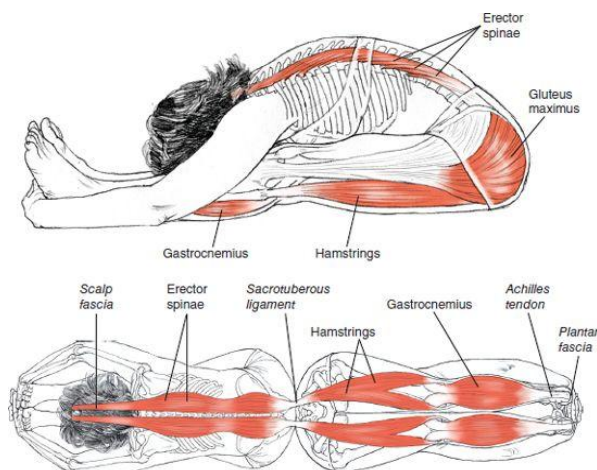
Embellece, agiliza y robustece el cuello al mismo tiempo que beneficia las cuerdas vocales.

Esta postura al igual que aquellas que actúan y regulan el funcionamiento de las glándulas pituitaria y pineal, lo hacen también en forma indirecta sobre las suprarrenales. Estas son tonificadas y se normaliza su producción de hormonas. Son dos glándulas pequeñas, ricamente irrigadas, situadas una sobre cada riñón.

Los órganos abdominales y músculos dorsales se benefician en gran medida porque favorece la irrigación sanguínea a esa zona. Lleva una enérgica corriente de sangre a los nervios cervicales, alivia y descongestiona toda la zona de la nuca y el cuello.  
Respiración torácica. Se relaja en savasana, movilizandolo la zona cervical.

Contraindicaciones: En problemas cervicales graves sintomáticos (pinzamientos o hernias discales) **no** realizarla, En casos de artrosis, (picos de loro) contracturas hacerla con precaución. Enfisema pulmonar avanzado, no hacerla.

### LA PINZA (Paschimotanasana)



Flexibiliza la columna vertebral, alivia y aleja las afecciones del lumbago, (dolores de espalda). Otorga elasticidad a los ligamentos de espalda y parte posterior de las piernas, eliminando tensiones y rigidez.

Combate la obesidad, y por el estiramiento de la columna a nivel lumbar elimina las tensiones producidas por hiperlordosis en la zona.

Las funciones de los órganos, de las extremidades inferiores, y la pelvis, son

controladas por los centros nerviosos lumbo-sacros y los plexos menores ubicados en la región lumbar la cual al estirarse se ve beneficiada por un aumento del flujo sanguíneo producto de la descompresión de dicha zona.

Es preventivo para los trastornos funcionales del estómago, el hígado, el bazo los riñones y órganos del bajo vientre.

La presión intra-abdominal producida por la compresión del abdomen contra las piernas, acompañada de una respiración abdominal (la cual a su vez hace que la sangre esté mejor oxigenada) produce un masaje que estimula la circulación sanguínea dentro de la cavidad abdominal, con lo cual los órganos digestivos se ven mejor irrigados y desarrollan mejor sus funciones previniendo los trastornos digestivos, y solucionando, en gran medida, los problemas de estreñimiento, constipación y catarro intestinal. Es muy eficaz para las enfermedades de la vejiga (siempre y cuando no sean de origen infeccioso).



Todos los órganos de la cavidad abdominal se benefician con esta postura, los sexuales tanto de hombre como de la mujer, el recto, la próstata, el útero y la vejiga, junto con sus nervios, reciben abundante aflujo de sangre y mejoran en su estado funcional. Esta postura es denominada "la fuente de la energía vital".

Respiración abdominal. Relajación Savasana, o en función a la postura siguiente.

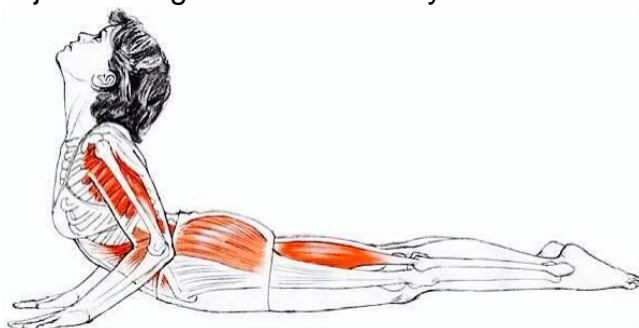
Contraindicaciones: en casos de estreñimiento, practicarla con cuidado, evitando las presiones exageradas. Con problemas lumbares graves, (hernias), **no** realizarla.

Con pinzamientos, contracturas, lumbalgias, realizarlas con cuidado y suavidad.

### LA COBRA (Bhujangasana)

Ejerce una importante presión intra-abdominal al mantener tensos los músculos rectos del abdomen como así también los intercostales. Esta acción da como resultado una regeneración del abdomen debido al mayor aflujo de sangre a la columna y a los nervios del simpático.

Es un poderoso preventivo de los cálculos renales, ya que durante la postura, la sangre es prácticamente eliminada de los riñones, pero al aflojar la posición una potente corriente de sangre nueva los invade y los deja libres de sedimentación favoreciendo la diuresis. En la fase dinámica; por la extensión del cuello hacia atrás estimula la glándula tiroides, la paratiroides.



Debido al hecho de que es una postura que requiere bastante tensión para permanecer estático en ella, favorece el desarrollo de la fuerza de voluntad. Otorga equilibrio nervioso y autodominio.

Favorece el sistema nervioso motor. Contrarresta los efectos dolorosos del pie plano al provocar la extensión del arco longitudinal del pie. Ejerce poderosa acción sobre las glándulas suprarrenales y la presión arterial, ya que al estar sanas, tienen una producción normal de cortisona.

Regula el funcionamiento de la glándulas suprarrenales Estas son tonificadas y se normaliza la producción de adrenalina y de cortisona. Son dos glándulas pequeñas, ricamente irrigadas, situadas (cada una), sobre el polo superior de cada riñón. Se diferencian en ella dos zonas, una cortical que produce las hormonas corticoadrenales; la otra es la médular que origina la adrenalina. Mediante las hormonas corticoadrenales se regula el metabolismo de las sales minerales, del agua y de los hidratos de carbono. Dan vitalidad al organismo.

Mediante la adrenalina de acción bazo-constrictora, aumenta la presión sanguínea. La adrenalina produce también el relajamiento de los músculos de las paredes bronquiales; por eso, se la utiliza en el tratamiento de los asmáticos.

La insuficiencia funcional de las suprarrenales origina disminución de la presión sanguínea, debilitamiento orgánico, cansancio, estados diarreicos. El aumento de su secreción produce grandes crisis de hipertensión sanguínea y alteración de la distribución pilosa cutánea.

Toda la zona de la pelvis, los riñones, la vejiga, los músculos abdominales y los dorsales se benefician en gran medida por la gran irrigación sanguínea.

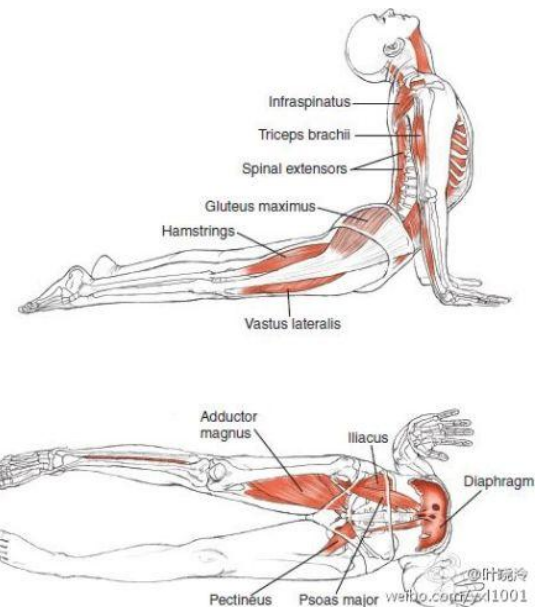
Alivia los dolores de espalda producidos por sedentarismo, posturas deficientes, (hipercifosis), por exceso de trabajo y por estar mucho tiempo de pie. Mejora y en algunos casos elimina la hipercifosis dorsal. Mejora algunos problemas ováricos y uterinos, y regulariza el ciclo menstrual.

A las personas que padecen problemas de flatulencias después de comer, les resultará sumamente beneficioso.

Favorece los movimientos peristálticos, en la fase estática durante la *respiración profunda*, el hígado, la vesícula biliar, el bazo y el páncreas son estimulados porque reciben un beneficioso profundo y suave masaje. Esto hace que se vea favorecida la eliminación de pequeños cálculos biliares por el canal cístico.

Para relajar esta postura se puede adoptar la postura de relajación boca abajo o postura del cadáver de bruceas, flexionando una pierna y el brazo del mismo lado, también puedes hacerlo con la postura del Niño.

La respiración puede ser completa o torácica evitando las retenciones y exageraciones.





Contraindicaciones: Si existen problemas lumbares sintomáticos, como pinzamientos, espondilolisis, espondilolistesis (grados 2 ,3 o 4) **no** hacerla\*. En los casos de contracturas, reemplazar por media cobra o adelantar las manos.

Si existen problemas cervicales, como pinzamientos artrosis, hernias sintomáticas, picos de loros cervicalgias, no dejar caer la cabeza hacia atrás.

- \* Según determinadas patologías, y según el grado, es aconsejable, y bastará con que armes la postura, subiendo solo la cabeza, y los hombros, hasta poder llegar a apoyar los antebrazos, (Media Cobra\*) . En los casos, en que las patologías son asintomáticas, también se puede hacer la media cobra en forma preventiva.

### EL SALTAMONTES (Shalabhasana)

Debido a la posición de la cabeza y de los hombros, actúa sobre el cuello y la nuca especialmente en la zona en que el nervio vago abandona la columna vertebral.

Fortalece en gran medida los músculos de la espalda. Flexibiliza la columna vertebral sobre todo en la región inferior, lo mismo que refuerza la musculatura de la zona, evitando los dolores de cintura y las lumbalgias. Fortalece la faja lumbar, los músculos dorsales, y pélvicos.

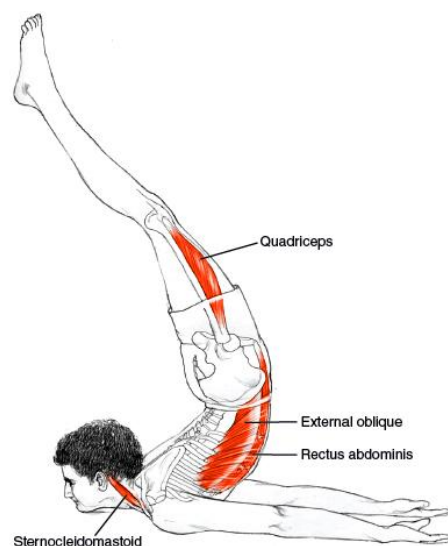
Actúa sobre los riñones, favoreciendo la diuresis, y regularizando el funcionamiento de las glándulas suprarrenales. Su acción sobre todo el aparato digestivo, masajeándolo, estimulándolo, tonificándolo, hace que mejore el funcionamiento del hígado, del páncreas y de los intestinos. Estos últimos regularizan su funcionamiento por aumento del peristaltismo, lo que produce eliminación del estreñimiento. Al mismo tiempo, favorece la circulación sanguínea permitiendo que la sangre llegue con mayor facilidad a la zona pélvica.

Tonifica los pulmones porque la presión del aire se efectúa sobre toda la membrana pulmonar, despliega los alvéolos facilitando una mayor fijación del oxígeno. Por la elevación de las piernas previene las varices y como ejercicio modelador corporal puede utilizarse para estabilizar las piernas, (muslos) y los glúteos.

Lo ideal es que sea ejecutada luego de la cobra, por ser su complementaria y completar sus beneficios y efectos. Para relajarla utilizaremos la postura del niño. La respiración es normal y fluida, (tratando de no retener el aliento)

Contraindicaciones: En casos de, pinzamientos sintomáticos, **no** realizarla. Contractura lumbar, o "lumbalgias", hacerla con precaución.

**No** se esfuerce en mantenerla. Cada uno debe avanzar en la medida de sus posibilidades



## EL ARCO (Dhanurasana)

El arco eleva simultáneamente ambas mitades del cuerpo, con lo que combina los movimientos de la cobra y el saltamontes, y actúa como contrapostura del arado y de la flexión hacia delante. Como un arquero que tiende el arco, te valdrás de las piernas y de los brazos para tirar del tronco y de las piernas hacia arriba, y así formar una curva. Esto tonifica los músculos de la espalda y mantiene la elasticidad de la columna, mejorando la postura.

Estimula el funcionamiento de las glándulas suprarrenales, el hígado, el páncreas, riñones, y en especial las glándulas sexuales vigorizándolas y aumentando su actividad. Es por esa razón muy importante para mejorar problemas de impotencia incipiente, esterilidad. Actúan activamente sobre las glándulas suprarrenales acrecentando la secreción de adrenalina lo que hace dinamizar a las personas abúlicas, sin que haya que temer un hiperfuncionamiento.

Combate eficazmente el estreñimiento y mejora las irregularidades menstruales. Todos los centros nerviosos y la columna vertebral son reforzados haciendo que se conserve su elasticidad y vigor. Previene la calcificación prematura de las articulaciones vertebrales y ayuda a solucionar los problemas de hipercifosis dorsal.

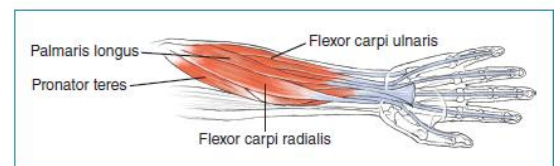
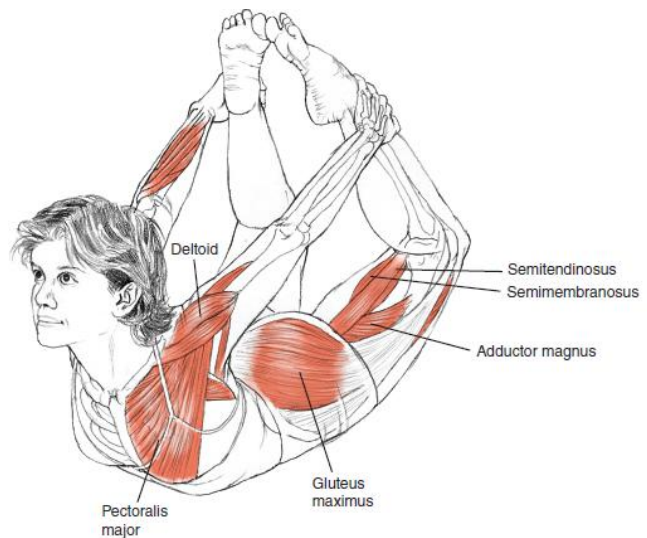
Al mismo tiempo, al estimular los centros nerviosos de la columna, especialmente el simpático, produce un estado de euforia en el practicante.

El plexo solar se recarga de energía lo que produce la eliminación de los estados de ansiedad por tensión nerviosa generalizada.

Evita la acumulación de panículos adiposos en el abdomen, también tiene una acción reguladora sobre los desarreglos gastrointestinales y una intensa acción muscular lo que es beneficioso para algunos de los problemas de la obesidad. Elimina la celulitis por la acentuación de la circulación y de la respiración.

Elimina los dolores de la espalda provocados por el sedentarismo o la posición deficiente.

El páncreas normaliza su funcionamiento fabricando la insulina necesaria para el metabolismo de los azúcares.



Casos de falsa diabetes provocados por estados de ansiedad y estrés, se eliminan por descongestión de plexo solar y el normal funcionamiento del páncreas.

El aumento de la presión intra-abdominal hace que el arco actúe directamente sobre el aparato digestivo en su totalidad.

La presión que ejerce el peso del cuerpo, al estar apoyado sobre el abdomen sumado a la respiración abdominal genera una presión intra-abdominal y un potente masaje que estimula la circulación sanguínea y revitaliza a todos los órganos de la cavidad abdominal

Puedes armar y permanecer en la postura para luego bajar o bien puedes balancearte hacia delante y hacia atrás. Al principio es más fácil hacerla con las piernas algo separadas y los dedos gordos juntos, pero a medida que vas avanzando junta las piernas, “la mecedora” en particular representa un poderoso masaje para los órganos internos. La respiración es abdominal y la relajación en la postura del niño.



Contraindicaciones: **No** realizar la postura con lumbalgia o con problemas de graves de columna, lumbar como hernia de disco, pinzamientos. Escoliosis moderada o grave, hiperlordosis; espondilolisis o listeis, **no** hacerla. Problemas cervicales, artrosis, pinzamientos, sintomáticos **no** hacerla.

Según determinadas patologías, y según el grado, es aconsejable, y bastará con que armes la postura y sólo subas la cabeza, los hombros, y despegues apenas las rodillas del suelo.

### LA TORSIÓN (Ardha Matsyendrasana)

La médula y los nervios espinales se estimulan tonificándose y alargándose en toda la columna. Es beneficioso y da un gran alivio para los que padecen asma junto con la postura del pez.



Produce una torsión de la columna y una compresión alternada de la mitad del vientre. Esto permite mejorar en cierta medida ciertas deformaciones de la columna como las escoliosis y las hiperCIFOSIS, así como también, ciertas afecciones artrósicas por falta de movilidad. Estira y alarga los músculos y ligamentos de la columna, y juntos con las demás posturas evita la sacralización de la 5ª vértebra lumbar, manteniendo la flexibilidad de la zona (médula espinal y cadena de ganglios simpáticos).

Beneficia todo el sistema nervioso que enerva la columna vertebral por un mayor aflujo de sangre, actuando como un poderoso ejercicio rejuvenecedor.

Mejora el funcionamiento del hígado estimulándolo y descongestionándolo. Al mismo tiempo, mejora el peristaltismo del colon combatiendo el estreñimiento.

La presión abdominal hace que el páncreas, el bazo y los intestinos regularicen su función, siempre que esté acompañada por una respiración abdominal que le brinde un profundo y suave masaje que reactive la circulación sanguínea.

Ejerce beneficiosa influencia sobre las glándulas suprarrenales y sobre los riñones, favoreciendo la diuresis. Previene los lumbagos y dolores de riñón e incluso elimina algunas formas de ciática.

Trabaja eficazmente contra la obesidad y la celulitis del vientre.

Empezando la torsión hacia la derecha beneficiamos el peristaltismo al actuar sobre el colón ascendente y al efectuarla hacia la izquierda estimulamos el colón descendente.

Mantén la columna erguida y los hombros al mismo nivel, la cabeza mirando hacia atrás y derecha con respecto al suelo. Respira de manera calma y constante acentuando un poco más la torsión cada vez que exhales, como tratando de alinear los hombros con la pierna que está flexionada hacia arriba.

La respiración es abdominal. La relajación puede ser en Savasana, o bien, en función a la postura siguiente. Contraindicaciones: No tiene. (Solo **no** forzar la postura)

### LA PINZA DE PIE (Padahastasana)

Esta postura proporciona muchos de los beneficios de la flexión hacia delante, “la pinza”.

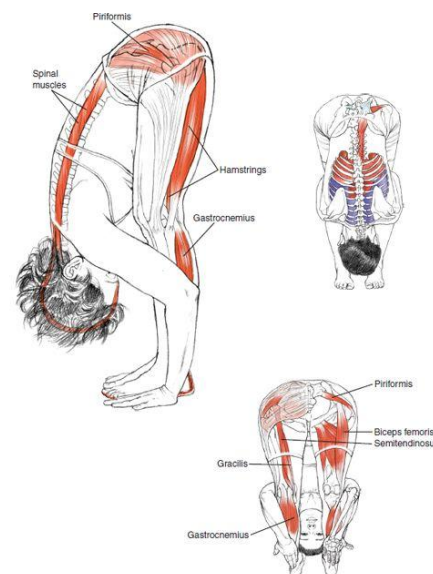
Estiliza la cintura, devuelve la elasticidad a la columna y estira los ligamentos de las piernas, especialmente los tendones que hay detrás de las rodillas, realiza un trabajo de elongación en toda la parte posterior del cuerpo flexibilizando toda la columna vertebral y fortaleciendo sus músculos.

Por la compresión abdominal, actúa sobre todos los órganos del abdomen, tonificándolos y normalizando su funcionamiento. Ayuda a reducir el tejido adiposo del abdomen. El masaje abdominal estimula los movimientos peristálticos, previene la dispepsia y moviliza toda la masa visceral estimulando la circulación sanguínea en toda la cavidad abdominal. Elimina los muchos de los síntomas causados por hiperlordosis.

Estira y relaja la región lumbar, estimulando la circulación sanguínea en las raíces nerviosas que se irradian desde zona, y beneficiando en forma indirecta a todos los órganos y miembros que le corresponden.

Por la posición del cuerpo hacia abajo, la gravedad provoca un aflujo de sangre arterial hacia la cabeza y la parte alta del cuerpo, hasta el punto de que casi se podría incluir esta postura entre las invertidas. La respiración es abdominal y la relajación va a ser en función a la postura que le continúa.

Precauciones: Con problemas graves en la zona lumbar. (Sí padece de, una hernia de disco lumbar **no** realice la postura, o bien flexione las rodillas) \*





### **FLEXIÓN PROFUNDA (Utkasana)**

Esta postura extiende la columna a nivel lumbar y está indicada para la hiperlordosis lumbar.

Comprime la zona abdominal masajeando y estimulando sus órganos (a través de la respiración), especialmente los intestinos que al favorecer el peristaltismo elimina los problemas de estreñimiento y facilita la eliminación de gases.



Tonifica los músculos de las piernas haciendo trabajar ampliamente las articulaciones de pies y rodillas. La respiración es abdominal.

Previene el pie plano y fortalece esa región. Calienta el cuerpo cuando hace frío, debido a que involucra grandes grupos musculares.

La imagen muestra la opción que adoptan frecuentemente las embarazadas para separar un poco más las rodillas.

Sí perdió la flexibilidad en las piernas puede tomarse de algún objeto fijo frente a usted hasta que consiga la postura. Sí le cuesta el equilibrio, conviene concentrarse en un punto fijo y lejano frente a usted. También se la conoce como postura en cuclillas.

Contraindicaciones: No tiene. Salvo que esté limitado por problemas articulares que le generen dolor, en caderas, rodilla o tobillo. La respiración es abdominal., y la relajación en relación a la postura que se continúa.

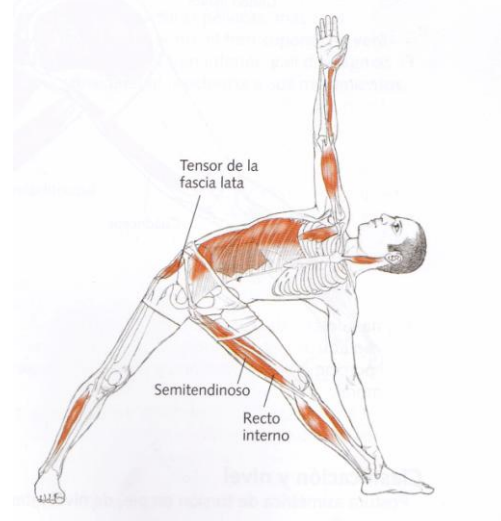
### **EL TRIANGULO (Trikonasana)**

Esta postura tiene como objetivo extender las extremidades y el tronco en forma lateral, por lo que estira y desarrolla la musculatura lateral de la columna, los músculos intercostales adquieren movilidad y elasticidad. Los oblicuos y los flancos se estiran cuando el tronco se inclina y se tonifican cuando vuelven a la vertical.

Al descender lateralmente, en forma lenta y controlada, los músculos trabajan en forma excéntrica, y al volver a la vertical, los mismos hacen de manera concéntrica.

Tonifica los músculos del cuello y la nuca, también la cintura abdominal.

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 flexibilizas y es un buen complemento de la postura de torsión ya que hace trabajar la zona lumbar, y alivia los dolores de esa zona.

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.

Masajea los riñones, es un complemento de la torsión y la cobra. La respiración es abdominal, y la relajación va a depender la postura siguiente, aunque generalmente es en savasana a caballo.

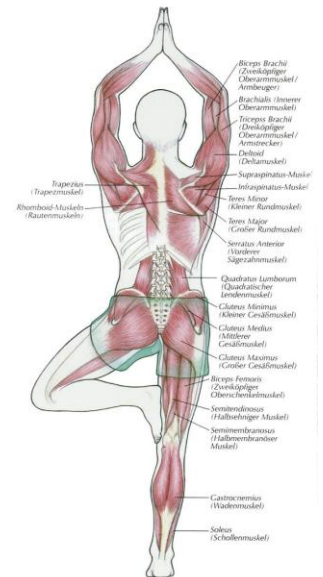
Contraindicaciones: En casos de escoliosis muy pronunciada no forzar la postura. Pinzamientos (cervical, lumbar sintomáticos) hacerla con precaución

### **EL ÁRBOL (Vrikshasana)**

Esta postura fortalece los músculos de las piernas y produce una expansión del tórax, por la posición del cuerpo, permite un trabajo articular en rodillas, caderas y hombros, mejora y previene los pies planos y algunos problemas causados por estos.

Esta postura mejora la concentración, así como el sentido del equilibrio, es excelente para aumentar el dominio de la mente y del sistema nervioso.

Precauciones: Para quienes tienen problemas o dolores articulares, (puede hacerla en forma intermitente, apoyando la punta del otro pie para conseguir el equilibrio) Respiración torácica o naturalmente. Se la relaja en Savasana a Caballo en función a la postura que le sigue.



### **POSTURA DEL LEÓN (Simhasana)**

Esta asana favorece la circulación en toda la zona de la lengua en su raíz,, mejora la voz y fortalece los músculos de la cara, los ojos, y la garganta, también los órganos del cuello, estimula la secreción salival y alivia las ronqueras, y afonías.

“Es ideal para aliviar las inflamaciones de garganta”.

No ejecute esta postura inmediatamente después de las comidas ni aquellas personas con picos de presión (alta). Realizarla de cinco a diez veces, con dos o tres ciclos respiratorios como pausa.

### **POSTURA DEL CADÁVER (Savasana)**

Es difícil sujetar la mente cuando el cuerpo no se mueve. Esta aparentemente fácil postura es una de las más difíciles de realizar. Una muy suave, relajada y profunda respiración suaviza los nervios y calma la mente. La pérdida de energía se reduce y desaparece el stress, por lo que disminuye también el ritmo respiratorio y el cardíaco, todo el organismo se relaja y descansa.

Reduce la tensión, facilitando la circulación de la sangre, descansa los músculos. Al disminuir la tensión muscular lo hace también el gasto de energía, y por lo tanto la producción de calor, de ahí la sensación de frío durante la relajación final

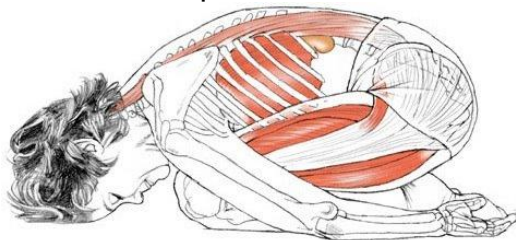


Un cuerpo relajado equivale a una mente relajada y viceversa, es eficaz para lograr la paz mental, nos libera de enojos, tristezas, penas, miedos, angustias y ansiedades. Es rejuvenecedora y permite que el cuerpo se recupere y acumule energía. No relajarse atenta contra la salud física y mental.

Contraindicaciones: No tiene.

### **POSTURA DEL NIÑO (Balahasana)**

Es una postura de relajación induce serenidad, tranquilidad y una plena relajación a lo largo de toda la columna. Ejerce un profundo efecto beneficioso sobre los órganos abdominales. Estira la musculatura de la espalda y compensa los arcos lumbares, liberándola de tensiones y contracturas; estimula una mejor irrigación al cerebro, posee virtudes sedativas y recuperadoras. Facilita la evacuación. Es rejuvenecedora, embellece el rostro por su suave irrigación sanguínea. Fortalece y flexibiliza las articulaciones y músculos de las piernas.



Contraindicaciones: No tiene, salvo que esté limitado por problemas articulares que le generen algún dolor en caderas, rodillas, o tobillos. Por ejemplo, artrosis, artritis, meniscos, bursitis, etc.

Si no llegara a flexionar completamente las rodillas una opción es llevar las manos adelante y apoyar la frente sobre los antebrazos. Las embarazadas deben realizarla con los muslos separados y la frente sobre los antebrazos.

### **LA VERTICAL (Shirshasana)**

La reina de las asanas, la postura sobre la cabeza, o shirshasana, es una de las más beneficiosas, tanto para el cuerpo como para la mente.

Al invertir los efectos normales de la gravedad, descansa el corazón, puesto que ayuda a la circulación y alivia la presión en la parte baja de la espalda, mejora la estática de la columna vertebral ya que todo el peso del cuerpo reposa sobre la “cabeza” y los brazos, elimina el lumbago por estar demasiado tiempo de pie.

Alivia y disipa los estados de ansiedad, nerviosismo, tensión, fatiga, miedo, falta de energía, depresión, insomnio, distracción, mala memoria.

Al mismo tiempo que favorece y estimula las funciones intelectuales ya que la memoria y la concentración mejoran como así también las facultades sensoriales, (los sentidos). Contribuye a devolverle la alegría de vivir, otorga lucidez mental y confianza en sí mismo.

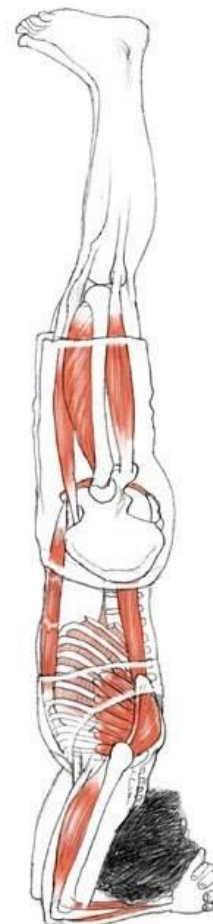
Es sobre la circulación sanguínea donde shirshasana produce sus efectos más importantes. La posición invertida favorece la evacuación instantánea de las venas de las piernas, eliminando las estagnaciones sanguíneas de los órganos abdominales.

Grandes cantidades de sangre venosa son así reincorporadas al ciclo y van acelerando su retorno al corazón. Ahora bien, el volumen de sangre arterial que circula depende de la sangre venosa que vuelve, puesto que el corazón es una bomba alimentada con sangre purificada y oxigenada por los pulmones. Acelerando el retorno de la sangre venosa, los pulmones reciben más sangre cargada con dióxido de carbono para purificar; por lo tanto, la postura sobre la cabeza acompañada con respiraciones profundas revitaliza al organismo, sin fatigar el corazón que late con calma y energía.

La sangre arterial afluye en abundancia y bajo ligera presión al cerebro, en tanto que en la posición de pie debe vencer la gravedad para alcanzarlo.

Las venas de las piernas descansan aún mucho mejor que estando acostado. La vertical previene las varices y las hemorroides.

Además de poner en circulación nuevamente la sangre estagnada en los órganos abdominales, shirshasana descongestiona las vísceras del bajo vientre, donde la posición sentada prolongada, crea una congestión casi permanente. Al descongestionar esa región, se mejora el problema prostático en hombres que han pasado la cincuentena. Se descongestiona los órganos genitales y las vísceras que sufren de prolapso vuelven a su lugar y forma normales.





Uno de los principales beneficiados con esta postura, es el sistema digestivo con sus glándulas anexas. El hígado se beneficia con la comprensión que el diafragma realiza sobre él, sucediendo lo mismo con el bazo. Al invertirse la posición y entrar en la vertical, el diafragma se aplasta y repele el hígado y toda la masa visceral que pasa en ese momento sobre él. Favorece el peristaltismo, elimina problemas de estreñimiento y gastritis.

La vertical modifica substancialmente la manera de respirar. Actúa sobre todo durante la espiración facilitando la eliminación del aire residual de los pulmones, por la presión que los órganos de la cavidad abdominal ejercen sobre el diafragma.

Durante shirshasana, la sangre, ayudada por la gravedad afluye abundantemente y bajo escasa presión arterial en la red vascular del cerebro, provocando en el una irrigación total. Esta acción conserva o restituye la elasticidad de los capilares, mejorando facultades mentales como la memoria y la concentración como así también los sentidos.

Esta postura tiene efectos sorprendentes sobre los órganos de los sentidos, la vista mejora enormemente porque la retina y el aparato ocular, grandes consumidores de oxígeno, se benefician con una importante afluencia de sangre arterial. El oído se ve también altamente favorecido.

La parada sobre la cabeza, regula el funcionamiento de la hipófisis y del hipotálamo que son las que orquestan la acción de las demás glándulas endocrinas. Contribuye, además, a regularizar el funcionamiento de la tiroides que, como hemos dicho anteriormente, regula el metabolismo y contribuye a mantener la juventud del organismo.

Esta regulación hace que el cuerpo encuentre su peso normal, ya que hace adelgazar a los que deben perder peso y engordar algunos kilos cuando es necesario.

El cerebelo, que esta situado en la base del cerebro, y que esta unido a todos los centros motores voluntarios, tiene como función coordinar los movimientos y mantener el equilibrio del cuerpo, se ve grandemente favorecido.

Por el cambio de posición, la vertical, mejora la estática gravitacional de la columna vertebral, proporcionando una perfecta actitud erecta y además, un modo de caminar ágil y grácil. Al irrigar el rostro con sangre arterial, la epidermis se encuentra mejor irrigada eliminando las arrugas de la frente y las denominadas patas de gallos; mejora el color de la tez y el rostro refleja salud.

La mayoría de los problemas de calvicie son debido a una mala irrigación sanguínea, y es por eso que todos los tratamientos buscan estimular la circulación con masajes y vasodilatadores, con esta postura, usted se asegura una vasodilatación natural, debido a acción de la gravedad, y una excelente oxigenación gracias a la respiración abdominal, por lo cual probablemente nunca padezca problemas de calvicie.

Es una postura ideal para eliminar el insomnio, favoreciendo además la circulación sanguínea en los pies.

La respiración es abdominal y la relajación en la postura del niño.

Contraindicaciones: No deberán practicar shirshasana las personas que padezcan de:

- Hipertensión
- Conjuntivitis o Glaucoma, desprendimiento de retina, Hipertensión ocular.
- Algún defecto orgánico en glándulas pituitaria, pineal o tiroides.
- Problemas en vértebras y discos cervicales. Escoliosis grave o muy marcada.
- Estenosis mitral grave
- Otitis y otras inflamaciones del oído.
- Esclerosamiento de arterias o arteriolas en el cerebro. Aneurisma.
- Abundante catarro o congestión de garganta y nariz.

Sí, por ejemplo, la postura provoca una violenta jaqueca que se agrava en cada nueva práctica, o zumbidos en los oídos que se intensifican en cada nuevo ensayo hay que renunciar temporalmente a ella.

Si se produce un silbido o un zumbido en las primeras prácticas, pero se atenúa cada día, es normal y no deberá causar ninguna inquietud. La hipotensión se convierte en contraindicación, cuando la tensión arterial habitual desciende bajo nueve (9).

#### GENERALIDADES PARA LA EJECUCIÓN DE ASANAS

- Las posiciones se realizarán y se abandonarán con suavidad; es la característica principal del Yoga, hacer las cosas en forma lenta sin brusquedades ni violencia.
- El asana es permanencia confortable, una vez lograda debe permanecer quieto y cómodo.
- Fije la atención en el ritmo respiratorio normal, que debe ser lento y natural, nasal y silencioso, acentuándolo o no según la postura en alguna parte del pecho (baja, media, alta).
- Mantenga la postura hasta el límite de su comodidad, ya que cada uno tiene su resistencia y su capacidad.
- Las exageraciones son contraproducentes. No se debe forzar ante la incomodidad de la posición se debe cesar, “nunca ninguna postura deberá generar dolor”.
- En cualquier momento de la práctica sentirse agotado, sofocado o con palpitaciones, es señal de que se ha exagerado el esfuerzo.
- Después de una, dos o tres posturas estas deben ser complementadas con una contra-postura, para contrarrestar, por si llegara a haber quedado cualquier tensión o rigidez de la anterior y trabajar al mismo tiempo la otra parte del cuerpo.
- Debe relajarse entre las posturas y asimismo durante ellas para no variar la frecuencia respiratoria o la cardiaca.
- Con constancia y regularidad se obtendrán mayores beneficios, que forzando su cuerpo a llegar hasta donde “no llega”.
- Sobre el suelo coloque una manta o colchoneta para estar más cómodo respecto al frío y dureza del piso, excepto en las posturas de equilibrio que se realizarán de pie sobre el suelo.
- Una vez realizada la postura, procure relajarse al máximo con el cuerpo inmóvil, con una debida actitud mental y control respiratorio.