

# "YOGA EN ACCION" PARA PRINCIPIANTES

Geeta S. Iyengar

Un curso preliminar de asanas y pranayama basado en el programa  
enseñado en el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute  
Traducido al Español para uso particular



YOG  
Mumbai.

1ª. Edición 2000 por YOG  
Utkarsh, Prabhadevi,  
Mumbai 400 025  
India.

ISBN 81 – 87603 - 01 – 1  
C Geeta S. Iyengar 2000

Geeta S. Iyengar mantiene el derecho moral para ser identificada como la autora de este trabajo.

Todos los derechos son reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos o transmitida en ninguna forma o por ningún medio, electrónico, mecánico, de fotocopia, grabado o cualquier otro, sin el permiso previo de los editores.

Impreso en la India por,  
Highflown publicidad,  
Pune.

Diseño de la cubierta  
Maulshree Somani  
Mumbai  
Rs. 120/-

Traducido al español para uso particular

## PREFACIO

YOG se complace en publicar **Yoga en Acción para Principiantes**, el cual se basa en el programa para principiantes diseñado por Guruji. El libro está elaborado como una guía práctica para quienes acuden al curso preliminar en el Instituto Ramamani Iyengar Memorial Yoga.

A menudo, cuando los principiantes intentan practicar por si mismos olvidan lo que han aprendido en la clase, están indecisos por donde empezar y se confunden. Este libro les proporcionará una guía en su práctica en el hogar después de que han estudiado con el profesor en clase.

El libro sirve al propósito de inducir la memoria del estudiante a aprender las asanas con el enfoque de sabiduría de acción que está involucrada en su ejecución. Cada aspirante, en el inicio o arambhavastha, necesita conocer exactamente lo que tiene que hacer. Este libro guía al estudiante en cómo hacer sadhana, muestra el método directo de auto-estudio –svadhyaya y dirige su voluntad en una dirección correcta de tal modo que se obtenga la visión de la práctica –abhyasa; especialmente aquellos que han caminado recientemente por la senda del yoga.

El fin de este libro no es proporcionar técnicas elaboradas o detalladas de cada asana ya que ésto es hecho por el profesor mientras enseña en la clase. Mayores detalles y puntos sutiles están disponibles para ser estudiados en los libros de Guruji, Light on Yoga, Light on Pranayama y Light on the Yoga Sutras de Patanjali, así como en mi libro Yoga: una Joya para las Mujeres. A todos los practicantes se les recomienda ver a menudo estos libros para conocer a profundidad el tema.

Yoga en Acción para Principiantes no es el final sino el inicio del yoga. Es para encender desde adentro, en los practicantes, la fuerza oculta del yoga, de modo que florezca la Luz en el sendero del viaje yogico.

- Que las bendiciones de Lord Patanjali estén con usted en su viaje yogico.

Geeta S. Iyengar

## **AGRADECIMIENTOS**

YOG desea agradecer con entusiasmo a todos aquellos que, a pesar de tener programas muy ocupados, contribuyeron aportando su precioso tiempo e invaluable esfuerzo a fin de publicar este libro "Yoga en Acción para Principiantes - Un Curso Preliminar"

Preparar este volumen para su publicación fue un Karmadhara -un proceso continuo de lectura, corrección, edición, mecanografía, puntuación, arreglo y diseño- para todos los involucrados. YOG desea expresar su gratitud y agradecer a las siguientes personas por su generosa ayuda: Stephanie Quirk, Raya Dhavale, Uma Dhavale, S.M. Wagh, Chandru Melwani (Soni Studios), Devki Desai, Keyur Dasti, Lois Steinberg y Neela Kamik.

Agradecemos también a la Highflown Advertising por la impresión de este volumen.

# Contenido

Introducción	10	Parte 3	29
Capítulo I	14	1. Utthita Parsvakonasana	29
<b>ASANAS DE PIE – UTTHISTHA STHITI</b>		2. Virabhadrasana I	30
Parte 1	14	3. Vimanasana	31
1. Samasthiti	14	Parte 4	33
2. Urdhva Hastasana	15	4. Vrksasana	33
3. Urdhva Baddhanguliyasana	16	5. Ardha Chandrasana	33
4. Namaskarasana	17	6. Virabhadrasana III	34
5. Urdhva Namaskarasana	17	Parte 5	36
6. Gomukhasana	18	7. Parivrtta Trikonasana	37
7. Paschima Namaskarasana	19	8. Parivrtta Parsvakonasana – Vimanasana	38
8. Vrksasana	20	9. Parighasana	39
9. Utkatasana	21	Parte 6	41
Parte 2	25	10. Parsvottanasana	41
10. Utthita Hasta Padasana	25	11. Prasarita Padottanasana	45
11. Parsva Hasta Padasana	25	12. Uttanasana	45
12. Utthita Trikonasana	26	13. Padangusthasana	47
13. Virabhadrasana II	26	14. Adho Mukha Svanasana	48

Capítulo II	51	Capítulo V	74
<b>ASANAS SENTADO – UPAVISTHA STHITI</b>		<b>INVERSIONES – VIPARITA STHITI</b>	
Parte 7	51	Parte 10	75
28. Dandasana	51	47. Salamba Sirsasana	75
29. Urdhva Hasta Dandasana	52	48. Salamba Sarvangasana	77
30. Padangustha Dandasana	52	49. Eka Pada Sarvangasana	78
31. Baddha Konasana	52	50. Parsvaika Pada Sarvangasana	79
32. Upavistha Konasana	53	51. Ardha Halasana	79
33. Padangustha Upavistha Konasana	54	52. Halasana	80
34. Svastikasana	54	53. Karnapidasana	81
35. Parvatasana – en Svastikasana	55	54. Supta Konasana	81
36. Virasana	55	55. Parsva Halasana	82
37. Parvatasana – en Virasana	56		
38. Gomukhasana	56	Capítulo VI	84
		<b>ASANAS ABDOMINALES – UDARA</b>	
		<b>AKUNCHANA STHITI</b>	
Capítulo III	60	Parte 11	84
<b>EXTENSIONES HACIA DELANTE – PASCHIMA</b>			
<b>PRATANA STHITI</b>		56. Urdhva Prasarita Padasana	84
Parte 8	60	57. Paripurna Navasana	85
39. Paschimottanasana	60	58. Supta Padangusthasana I & II	86
40. Janu Sirsasana	61		
41. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana	63	Capítulo VII	88
42. Marichyasana I	64	<b>EXTENSIONES HACIA ATRÁS – PURVA</b>	
43. Upavistha Konasana	66	<b>PRATANA STHITI</b>	
		Parte 12	88
Capítulo IV	69	59. Chaturanga Dandasana	88
<b>EXTENSIONES LATERALES –PARIVRITTA STHITI</b>		60. Urdhva Mukha Svanasana	90
Parte 9	69	61. Dhanurasana	90
44. Bharadvajasana I	69	62. Salabhasana	91
45. Bharadvajasana II	70	63. Ustrasana	91
46. Bharadvajasana - en una silla	71		

Capítulo VIII	94
<b>SALUDO AL SOL – SURYA NAMASKARA</b>	
(un ciclo continuo de asanas eslabonadas)	
Parte 13	94
64. Surya Namaskara	94
1) Samasthiti	
2) Namaskarasana	
3)Urdhva Hastasana	
4) Uttanasana	
5) Adho Mukha Svanasana	
6) Urdhva Mukha Svanasana	
7) Chaturanga Dandasana	
8) Urdhva Mukha Svanasana	
9) Adho Mukha Svanasana	
10) Uttanasana	
11) Urdhva Hastasana	
12) Namaskarasana	
13) Samasthiti	
Capítulo IX	98
<b>ASANAS RESTAURADORAS – VISRANTA KARAKA ASANA</b>	
Parte 14	98
65. Supta Virasana – Supta sthiti	98
66. Supta Baddha Konasana – Supta sthiti	100
67. Salamba Purvottanasana – Purva pratana sthiti	100
68. Salamba Sarvangasana – silla – Viparita sthiti	101
69. Setubandha Sarvangasana – Viparita sthiti	102
70. Viparita Karani – Viparita sthiti	103
71. Savasana – Supta Sthiti	103

# Introducción

Este libro presenta un **programa de yoga para principiantes**.

El contenido fue producido por el autor en septiembre de 1994 en el Instituto de Yoga Ramamani Iyengar Memorial (RIMYI), Pune, India, como una serie de lecturas-demostraciones llamadas Yoga en Acción. Un curso preliminar está diseñado específicamente para principiantes y recién llegados que buscan su iniciación en la senda del yoga. El instituto también ofrece cursos elementales, intermedios y avanzados para aquellos que desean ir más adelante.

Este es un libro de **tipo ilustrativo**, una **guía para aquellos que asisten a clases preparatorias**, ya que cubre el programa medio para el curso preliminar. Este libro guiará a los alumnos con una orientación correcta al hacer la práctica y el trabajo de casa de asanas y pranayama.

El objetivo del yoga es tan vasto como el cielo y no puede ser atado por los límites del tiempo. El curso guía al estudiante para saber desde donde empezar y como proceder más adelante. El programa preliminar está diseñado **para ser desarrollado en un período de ocho meses**, sin embargo, dado que se espera que los alumnos penetren su conciencia mientras practican las asanas, **toma casi un año el completar el curso**. Los maestros a su vez, no pueden ir más lejos hasta que los alumnos muestran alguna consolidación y mejora en su desarrollo.

El programa permite a quienes han empezado recientemente las clases de yoga, saber qué cubrirán en el período de un año. Los maestros y estudiantes avanzados serán capaces de refrescar su memoria y verificar si ha perdido algo en su práctica.

El programa consiste en **cuarenta y nueve asanas básicas y dos etapas de un pranayama básico conocido como Ujjayii**. Sin embargo, se ha dado énfasis a etapas intermedias en algunas de las asanas ya que los alumnos no siempre son capaces de ir directamente al asana final. Estas etapas intermedias ciertamente no son de menos importancia y se han incluido aquí para beneficio de los practicantes.

Una variedad de asanas está incluida para lograr el objetivo de mejorar la estructura del cuerpo y lubricar las articulaciones, creando libertad de movimientos en las articulaciones. Las asanas también fortalecen y alargan los

ligamentos y músculos y han sido seleccionadas buscando que tonifiquen los órganos internos y fortalezcan los nervios. Con ello, el desempeño funcional del cuerpo orgánico se mejora.

Guruji, mientras diseñaba el programa, tomó en consideración todos los sistemas del cuerpo tales como sistema digestivo, respiratorio, circulatorio, glandular, muscular, esquelético, excretorio, reproductivo, linfático y nervioso. Para una buena salud, todos estos sistemas tienen que funcionar correctamente con cooperación y coordinación. El curso fue estructurado de tal manera que haya una función armoniosa de todos estos sistemas. Esto, lo preparará a uno física, psicológica y mentalmente para llevarnos a practicar el pranayama, dado que conduce a la sensibilidad, tolerancia, libertad y apertura de mente, junto con disciplina y fuerza moral.

Uno puede estar preguntándose por qué son presentadas tantas asanas. La psicología de la gente es "hacer menos" y "esperar más". Recuérdese que sí el esfuerzo es menor, el efecto también es menor. Sí los esfuerzos son correctos, los efectos son correctos. Una expectativa mínima de los practicantes es obtener salud física y mental así como porte de cuerpo y paz mental. El número y variedad de asanas fue elegido sobre la base de esta expectativa mínima, para que día a día la tensión sea eliminada.

Guruji planeó el programa de tal manera que uno desarrolle el interés en el yoga y el deseo por obtener mayores conocimientos. En el caso de que alguien quiera discontinuar las clases, el conocimiento reunido, la experiencia obtenida y la práctica hecha, serán suficientes para continuar la práctica del yoga y mantener la salud. En este sentido, el programa es completo por sí mismo.

Esta antigua cultura hindú, está basada en requerimientos humanos esenciales, no solamente para ganar salud física sino también para la obtención de los objetivos más altos de la vida. Para lograr este propósito, el ser humano requiere de fortaleza moral, fe constructiva y del desarrollo de la conciencia.

Las asanas no han sido creadas sin un fundamento. Están dentro de la existencia como una aproximación metódica a la vida y por tanto son clasificadas sistemáticamente. Las asanas tienen un gran potencial para cambiar el patrón de conducta del practicante, quién a su vez cambia su estatura mental, permitiéndole ir más lejos y permanecer en el plano espiritual. Esta clasificación sistemática está basada en la estructura anatómica y funcional del cuerpo y en una progresión secuencial de movimientos. Ello trae una activación progresiva del cuerpo interno tal que uno va penetrando a través del cuerpo exterior al interior, y de nuevo, a través del cuerpo y de la mente para excavar la energía escondida de la existencia para alcanzar la fuente del ser, el alma.

**En este programa tenemos asanas de pie, sentado, y de giro, así como extensiones hacia delante, hacia atrás y supinas. Hay también contracciones e inversiones abdominales.** La clasificación de las asanas permite analizar los movimientos de nuestro cuerpo, medir nuestra fuerza de voluntad y penetrar en la conciencia de tal modo que durante el curso de la práctica la conciencia se dirija hacia adentro, enriqueciendo nuestra vida, haciéndola positiva y significativa.

**Este libro no intenta explicar un nivel de técnica.** Más bien es una guía práctica para obtener el mayor beneficio del orden de pasos a ser tomado en cuenta en la práctica del yoga. Las técnicas abreviadas y concisas que siguen son indicadores para el estudiante. **Para una mayor explicación y técnicas detalladas hay que referirse a los libros Light On Yoga, Yoga: una joya para mujeres, y Arogya Yoga (Mrathi).**

A menudo, los alumnos no recuerdan las asanas o sus nombres. **Mientras se aprenden las asanas, además de la colocación del cuerpo en la posición correcta, necesitan conocer el nombre y la forma de la asana a fin de estar en la postura correcta.** Esto ayuda en la conexión del movimiento, acción y ajuste interior, no solamente para esta asana en particular, sino también para la siguiente asana. **Sabiendo el nombre y la forma de la asana antes de iniciarla lleva a una preparación no solamente en el nivel físico sino también en el nivel mental.** Antes de iniciar una asana la mente debe estar limpia, igual a la mente de un bebé mirando sus juguetes. Aunque sea un acto conocido, la mente concebirá cada asana como algo nuevo. El aprender y familiarizarse con cada grupo y secuencia de asanas nos permite desarrollarlas sin ninguna confusión.

He aquí unas pistas, advertencias, normas y reglas para los practicantes.

Se puede practicar asanas ya sea en la mañana antes de ir a trabajar o en la tarde después de regresar del trabajo de acuerdo con su conveniencia. Las amas de casa pueden elegir hacerlo después de que los niños hayan partido a la escuela y su esposo a la oficina. Aún las tardes no pueden ser descartadas sí hay suficiente tiempo entre los alimentos y la práctica.

**Un lapso de cuatro horas es esencial después de los alimentos.** Sí un lapso suficiente no es observado, uno puede sentir náuseas y terminar con mareos, vómito, dolor de cabeza, pesadez y dolor de cuerpo. **Sí es necesario, se**

**puede tomar bebidas ligeras media hora antes de la práctica. Los alimentos pueden ser tomados una hora después de la práctica.**

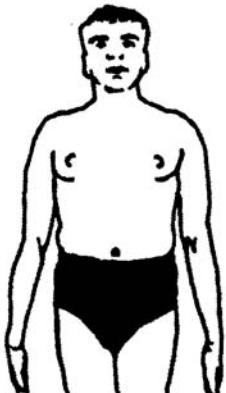
Se debe usar **ropa suelta** adecuada para que los movimientos sean libres y se realicen sin dificultad.

**No se debe iniciar la práctica cuando se esté totalmente exhausto, sin aliento, o habiendo estado expuesto a un fuerte sol. Igualmente, no se debe practicar inmediatamente después de haber hecho cualquier otro ejercicio físico tal como gimnasia, atletismo, natación, etc... Debe haber pasado un lapso suficiente para recuperarse. O bien, se tiene que elegir solamente las asanas que nos llevan a la recuperación.**

**No sostenga la respiración mientras hace cualquiera de las asanas.** Respire normalmente. **Siempre inhale o exhale a través de la nariz.** Inhale o exhale cuando así esté especificado. **Concéntrese más en el desarrollo de una postura correcta que en la respiración.** Las particularidades de la respiración se hacen conocidas cuando uno esté correctamente establecido en las asanas. Sí la asana es correcta, la respiración se hace correctamente.

## Parte 1

1. Samasthiti
2. Urdhva Hastasana
3. Urdhva  
Baddhanguliyasana
4. Namaskarasana
5. Urdhva  
Namaskarasana
6. Gomukhasana
7. Paschima  
Namaskarasana
8. Vrksasana
9. Utkatasana



## Capítulo I

### ASANAS DE PIE

Iniciaremos con las asanas de pie. Las asanas de pie son conocidas como Uttistha sthiti. Durante la mayoría de nuestras horas despiertas permanecemos de pie sin poner atención a la forma correcta de pararnos. Estas asanas llevan nuestra atención a como pararnos y corregir la postura del cuerpo. Uno aprende la forma básica para estar firmemente de pie y como distribuir el peso cuando los brazos son llevados a través de varios movimientos, sin perturbar la posición ni agitar el cuerpo.

#### Parte 1

##### 1. Samasthiti

- colocarse de pie erguido
- pies juntos; dedos de los pies, tobillos y talones en contacto
- ver que el peso del cuerpo esté distribuido uniformemente sobre los pies
- apretar las rótulas y levantar las rodillas
- huesos de la espinilla en línea con los huesos del muslo
- frente de los muslos presionados hacia atrás
- espina erecta y pecho levantado
- brazos rectos hacia abajo por los lados en línea con las caderas
- girar los hombros hacia atrás y meter los hombros-omóplatos
- cuello recto, cabeza recta
- mirada recta al frente

Aprender a tener una mirada total sobre todo el cuerpo para sentir su existencia y cercanía. Aprender a distribuir el peso uniformemente sobre los pies, plantas y talones.

Nota: No considerar esta asana sin importancia porque es muy simple. A mayor atención a ésta, más se dará cuenta de los defectos en la postura de su cuerpo.

## Urdhva Hastasana



Palmas de cara una hacia la otra



Palmas de Cara hacia delante

En Samasthiti, los brazos son extendidos hacia abajo desde los hombros a los nudillos. Alinear los hombros de manera que uno esté parado erguido y equilibrado correctamente.

Extender y abrir la planta de los pies, alinear y equilibrar las espinillas y los huesos de los muslos. Extender los músculos posteriores de los muslos. Crear un arco en los pies. Colocar el pecho y la cabeza correctamente. Extender las paredes laterales del pecho llevando los brazos ligeramente hacia atrás.

## 2. Urdhva Hastasana

- a) palmas de cara una hacia la otra
- b) palmas de cara hacia delante

### a) palmas de cara una hacia la otra

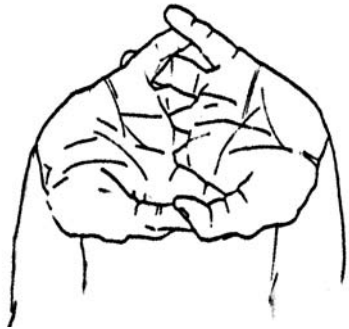
- pararse en Samasthiti con los brazos extendidos hacia abajo por los lados, palmas de cara a los muslos, hombros girando hacia atrás y hacia abajo
- exhalar, extender los brazos rectos hacia delante y arriba de la cabeza. Los brazos deberán estar en línea con las orejas, palmas de cara una hacia la otra
- muñecas y dedos extendidos
- levantar la vista y verificar que las palmas estén de cara una hacia la otra y exactamente paralelas y luego mirar recto hacia delante

Aprender a abrir los lados de la caja de las costillas.

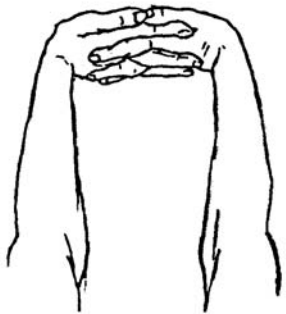
### b) palmas de cara hacia delante

- con las manos en la posición como se indica arriba, rotar la parte superior de los brazos de tal manera que las palmas queden hacia delante
- codos y muñecas rectos y extendidos
- palmas abiertas, dedos extendidos
- mantener los hombros-omóplatos y el trapecio moviendo hacia abajo la espalda
- mirada recta hacia delante
- exhalar y lentamente bajar los brazos por los lados

Aprender a extender los brazos contra la estabilidad y firmeza de las piernas y activar los hombros-omóplatos y parte trasera de la caja de las costillas.



**Baddhanguliyasana**



**Urdhva  
Baddhanguliyasana**

### 3. Urdhva Baddhanguliyasana

El entrelazamiento de los dedos en Samasthiti ejercita los nudillos. Todas las articulaciones de cada dedo son abiertas. El pecho es ampliado y alargado. Cuando se entrelaza, uno tiene que recordar la posición de los dedos a fin de cambiar el entrelazo. Cuando se está entrelazado, observar cual de los meñiques está en el extremo. A menudo, el intercambio en los dedos entrelazados no es entendido correctamente. Los dedos entrelazados siempre cubren la parte trasera de las palmas y no el frente. Para cambiar el entrelazo llevar el meñique de la otra mano al extremo. El resto de la técnica tal como encerrar apretadamente la membrana o fosa de los dedos e invertir las muñecas se hace de la misma manera. Esta acción de entrelazar los dedos tiene que ser aprendida correctamente antes de intentar Salamba Sirsasana.

- entrelazar los dedos frente a usted (Ver dibujo)
- comprobar cual meñique está en el extremo
- rotar las palmas de las manos y las muñecas lejos de usted, pulgares apuntando hacia el piso, enderezar los codos
- extender los brazos hacia el techo, brazos en línea con las orejas
- abrir las palmas totalmente
- tener la superficie total de ambas manos igualmente de cara al techo
- llevar las manos hacia delante
- liberar el entrelazamiento, bajar los brazos
- cambiar el entrelazamiento

Aprender a entrelazar los dedos y dar una extensión vertical al cuerpo.

Nota.- En las posiciones 2 y 3 descritas arriba, cuando se extiendan los brazos sobre la cabeza, no permitir a la pelvis empujar hacia delante. Resistirse a ésto manteniendo los muslos firmemente presionados hacia atrás, cóccix hacia adentro, pecho levantado. No cambiar la postura Samasthiti de las piernas.



**Namaskarasana**



**Urdhva Namaskarasana**

#### 4. Namaskarasana

Hay tres variaciones de esta asana llamadas Namaskarasana – frente al hueso esternón; Urdhva Namaskarasana – arriba de la cabeza; y Paschima Namaskarasana - atrás del pecho. Sin embargo, uno tiene que aprender el trabajo de brazos Gomukhasana antes de intentar Paschima Namaskarasana.

Este ademán de las palmas es conocido también como Atmanjali Mudra o Namaskara Mudra, y es hecho durante dhyana (meditación). Es uno de los pasos de Surya Namaskara (Parte 13). Es una forma india de saludar.

#### Namaskarasana

- pararse en Samasthiti
- doblando los codos llevar las palmas juntas frente al esternón. Los lados del pulgar cerca del esternón. No acortar los bíceps
- tener un contacto igual entre la base de las palmas, la parte media de las palmas y la longitud de todos los dedos
- llevar los brazos hacia abajo alargando y extendiendo los brazos en los bíceps

Aprender a mantener igual la presión de las palmas una contra otra sin esforzar los músculos de los brazos.

Nota: Los dedos deberán apuntar ligeramente fuera de la vertical, alejados del pecho, de tal modo que sea capaz de mantener los huesos de los hombros girando hacia atrás y los lados del pecho moviendo hacia delante. Los codos caídos hacia abajo. Los brazos no deberán obstruir la expansión natural del pecho en el proceso de respiración.

#### 5. Urdhva Namaskarasana – arriba de la cabeza

Es uno de los pasos de Surya Namaskara

- extender los brazos arriba de la cabeza como en Urdhva Hastasana; codos rectos, muñecas y palmas abiertas



**Gomukhasana**  
fijando el brazo desde  
arriba



**Gomukhasana**  
fijando el brazo desde  
abajo

- manteniendo los codos rectos, el pecho y los huesos del cuello amplios, llevar las palmas juntas
- mantener los brazos extendidos hacia arriba y los codos cerrados
- presionar ambas palmas firmemente unidas
- no mirar hacia abajo
- exhalar, liberar los brazos hacia abajo por los lados

Aprender a extender los lados del tronco verticalmente hacia arriba abriendo las axilas.

Nota: Esto puede ser hecho elevando los brazos sobre la cabeza ya sea de Namaskarasana o extendiendo los brazos rectos hacia delante o desplegando los brazos hacia los lados.

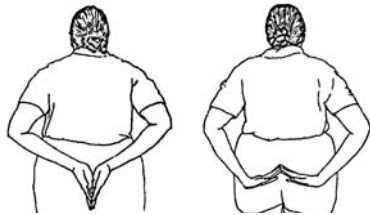
## 6. Gomukhasana (trabajo de brazos o Hasta Mudra)

- a) fijando el brazo desde arriba
- b) fijando el brazo desde abajo
- c) sujetando los dedos/palmas

- a) fijando el brazo desde arriba
  - pararse en Samasthiti
  - inhalar, levantar el brazo derecho arriba
  - doblar el codo de tal manera que la mano quede entre los hombros-omóplatos, dedos apuntando hacia abajo
  - exhalar, llevar la mano hacia arriba y liberar el brazo hacia abajo
  - repetir lo mismo con la mano izquierda
- b) fijando el brazo desde abajo
  - pararse en Samasthiti
  - doblar el brazo derecho y llevarlo atrás de tal manera que la parte trasera de la palma descansa contra los glúteos, luego deslizar la mano hacia arriba entre los hombros-omóplatos
  - exhalar, liberar la mano hacia abajo
  - repetir por la izquierda



**Gomukhasana**  
sujetando los  
dedos/palmas



**Paschima  
Namaskarasana**

- c) sujetando los dedos y las palmas
- fijar la mano derecha desde atrás al fondo
  - elevar el brazo izquierdo desde arriba y sujetarlo con la palma derecha
  - ambas palmas estrecharan las manos una con otra
  - liberar y repetir llevando la mano izquierda desde el fondo y la derecha desde arriba

Aprender a abrir las axilas. Observar que al estrechar las palmas atrás del pecho se abre el pecho.

## 7. Paschima Namaskarasana

Esta asana se practica después de haber aprendido el trabajo de brazo Gomukhasana. Es un movimiento avanzado de las manos que concierne a este grupo de posturas.

- llevar los brazos atrás a la espalda y presionar las puntas de los dedos de ambas manos con los dedos apuntando hacia abajo
- rotar los brazos y las muñecas de tal manera que los dedos apunten hacia la espalda y luego hacia arriba
- deslizar las manos para llevarlas hacia arriba en línea con los hombros-omóplatos
- mantener una presión uniforme sobre la palma completa con todos los dedos extendidos
- rotar los hombros hacia atrás y mover los hombros-omóplatos hacia dentro de la espalda
- mover los codos hacia el piso y las manos más arriba hacia la parte posterior de la cabeza
- para liberar, deslizar las manos hacia abajo y salir a Samasthiti

Aprender los movimientos rotacionales de los hombros, brazos y muñecas, sin hundir el pecho.



## Vrksasana

Fijando la planta del pie derecho en la parte interna



Cerca de la pared

## 8. Vrksasana

- a) sin soporte
  - pararse en Samasthiti
  - doblar la rodilla derecha, tomar el pie derecho con la mano, llevar la rodilla hacia fuera al lado derecho
  - colocar la planta del pie derecho en la parte interior del muslo izquierdo lo más arriba posible, los dedos apuntando hacia abajo
  - mantener la pierna izquierda recta y firme
  - extender los brazos rectos sobre la cabeza, palmas juntas, como en Urdhva Namaskarasana
  - con la cabeza erguida mirar recto hacia delante
  - exhalar, bajar el pie derecho al piso, bajar los brazos, repetir del otro lado

Aprender a equilibrarse en una pierna. Aprender a estar alerta.

Nota: Para quienes tienen dificultad para equilibrarse puede ser de ayuda practicar primero las siguientes variaciones.

- b) espalda a la pared
  - pararse de tal manera que la espalda toque ligeramente la pared y continuar la asana como se indica arriba.
- c) cerca de la pared
  - pararse con el muslo izquierdo paralelo a la pared a 15 centímetros alejado de la pared
  - colocar la punta de los dedos de la mano izquierda en la pared
  - colocar el pie como se describió anteriormente
  - lentamente llevar el brazo derecho hacia arriba a Urdhva Hastasana, hacer pausa
  - cuidadosamente deslizar el brazo izquierdo hacia arriba de la pared 15 centímetros a

Cerca de la pared



- la vez hasta que el brazo izquierdo este paralelo con el brazo derecho
- juntar los dos brazos, mirando recto hacia el frente
- liberar los brazos, tocar la pared con la punta de los dedos de la mano izquierda, liberar la pierna doblada y bajar el pie al piso
- pararse en Samasthiti
- voltear el otro lado girándolo de tal manera que el muslo derecho quede paralelo a la pared

Aprender primero a fijar la planta del pie contra la parte interior del muslo de la pierna opuesta. El levantamiento del brazo puede ser aprendido después.

Vrksasana es más fácil sobre la pierna en la cual usted normalmente apoya su peso mientras está parado y se dificulta del lado en el cual pone menos peso. Normalmente, no estamos conscientes de como nos paramos o que distribuimos el peso desigualmente. Una ejecución correcta de Samasthiti nos hace conscientes de la distribución desigual del peso y corrige este defecto.

**Utkatasana**



Acción del brazo seguida de acción de la pierna

### 9. Utkatasana

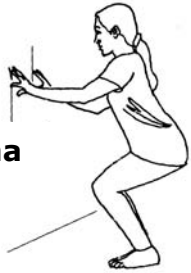
- acción del brazo seguida por acción de la pierna
  - acción de la pierna seguida por acción del brazo
  - de cara a la pared
  - de espalda a la pared
- acción del brazo seguida por acción de la pierna
    - pararse en Samasthiti
    - llevar los brazos a Urdhva Hastasana
    - sin perder la extensión total de los brazos hacer Urdhva Namaskarasana. Los codos tenderán a doblarse, no permita que se doblen
    - doblar las rodillas bajando las caderas hacia abajo de tal manera que los muslos queden paralelos al piso; los talones deberán estar sobre el piso
    - mantener el tronco erecto, pecho levantado
    - inhalar y retornar a Samasthiti

## Utkatasana



Acción de pierna seguida de acción de brazo

## Utkatasana



De cara a la pared

## Utkatasana



Espalda a la pared

acción de la pierna seguida por acción del brazo

- pararse en Samasthiti con las manos en la cintura
- exhalar, doblar las rodillas como se describió arriba, bajar los glúteos hacia abajo
- extender los brazos arriba de la cabeza; llevar las palmas juntas sin dejar caer ni hundir el esternón
- mantener el tronco elevado
- mantener los muslos paralelos al piso; mantener la extensión total de los brazos rectos hacia el techo
- enderezar las piernas para salir a Samasthiti

Nota: La técnica (a) es más fácil que la (b), pero la (b) trae firmeza a los músculos comparado con (a). Las demás variaciones (c) y (d) son para quienes tienen dificultad con el equilibrio y la estabilidad.

b) de frente a la pared

- pararse de 15 a 20 centímetros alejado de la pared
- colocar las puntas de los dedos de ambas manos en la pared a la altura del pecho haciendo las palmas en forma de copa. Los codos deberán estar ligeramente doblados. Comprobar que usted no está inclinándose hacia delante para tocar la pared
- doblar las rodillas, llevar los muslos paralelos al piso
- inhalar, enderezar las piernas, remover las puntas de los dedos de la pared

Aprender a doblar las rodillas apropiadamente y mantener la elevación de la espina.

c) de espalda a la pared – (Este método es aplicable a aquellos que sufren polio, parálisis, rodillas débiles, patizambas, etc.).

- pararse de 30 a 45 centímetros de la pared
- colocar las puntas de los dedos en la pared de atrás y descansar la espalda contra la pared
- manteniendo la espalda contra la pared, exhalar y doblar las rodillas liberando los huesos de los glúteos hacia abajo
- mantener la parte trasera de la cintura tocando la pared y al mismo tiempo

- mantener el pecho elevado
- sin perder contacto con la pared levantar los brazos rectos arriba de la cabeza y luego unir las palmas
- inhalar, enderezar las piernas y quedar en Samasthiti

Aprender a flexionar las articulaciones de la rodilla y del muslo sin encorvar ni dejar caer los músculos espinales.

Nota: Cuando se doblan las rodillas en Utkatasana, llevar los huesos de los glúteos rectos hacia abajo, no empujarlos afuera hacia atrás ni inclinar el pecho hacia delante. Tratar de mantener la longitud de los lados del tronco lo mismo como en Samasthiti.

Utkatasana tonifica los músculos de la espalda y los órganos abdominales, desarrolla los músculos del pecho y extiende los músculos de los glúteos. En Utkatasana el diafragma es levantado lo cual da un suave masaje al corazón. La espinilla que es el hueso que soporta el peso, es fortalecida. Uno aprende a flexionar la articulación del muslo, tobillo y articulación de la rodilla. Los músculos espinales exteriores son fortalecidos.

Además de los efectos descritos, hay otros efectos particulares derivados de las asanas. Estos son observados en la práctica. Esta observación necesita ser aprendida y cultivada lo mismo que cualquier habilidad. La ejecución de las asanas no requiere ningún talento especial y por tanto esta disponible para todos. Al desarrollarse la corrección y precisión de su ejecución, las asanas se hacen efectivas en el cuerpo y en la mente.

La percepción y observación entusiasta que proviene de esta práctica trae al practicante de yoga estabilidad en el cuerpo y claridad de conciencia que enriquece completamente a la persona.

En todas estas asanas de pie el centro de gravedad del cuerpo es mantenido sobre los pies y la espina está vertical y erecta.

Normalmente cuando se está de pie, los talones tienden a cerrarse y los dedos a separarse, los muslos giran hacia afuera y las pantorrillas se contraen. Uno tiene que aprender a girar el

frente de los muslos hacia afuera y las pantorrillas hacia adentro. En Samasthiti, los pies son colocados paralelos al piso. La atención es puesta en la igualdad del peso a ser soportado sobre ambos pies, así como en las diferentes partes de los pies, esto es, en el interior y exterior de los talones y en la circunferencia total de los talones. Los arcos son elevados, los huesos de los tobillos colocados exactamente igual uno a otro, llevando los huesos de las espinillas a estar en línea uno con otro. Con los huesos de las espinillas rectas y en línea con los huesos de los muslos, la masa muscular que los soportan es llevada a su colocación correcta. Esto les permite soportar la estructura total del cuerpo con poco desgaste de energía. Con las piernas correctamente colocadas, hay un mayor soporte y libertad para la faja pélvica completa. Las inclinaciones inconscientes se reducen.

La longitud uniforme de ambos lados del tronco/cintura es mantenida aún a través de los diferentes movimientos de brazo y pierna de las asanas. Uno aprende a sincronizar los movimientos de los brazos y piernas. Los movimientos de los brazos son ejecutados sin perturbar el núcleo central de esta postura esencialmente vertical. Normalmente, uno no es consciente de los dedos de las manos y de los pies. Aquí uno se hace consciente de las áreas alejadas de las extremidades. Cuando las asanas de este grupo son hechas en rápida sucesión, uno no necesita hacer ejercicios de calentamiento ya que esto ocurre de manera natural.

Las asanas son simples pero para aprender el alineamiento interior el practicante tiene que aplicar la inteligencia. Cuando se despliegan los brazos hacia arriba, uno no debe sobresalir el estómago hacia delante; ni debe hacer cóncava la región lumbar. Los movimientos de los brazos en todas estas asanas ayudan a abrir las articulaciones de los hombros, codos, muñecas, dedos y nudillos. En la posición correcta de Samasthiti, la mente está ocupada observando los miembros y tronco dando como resultado un giro de la mente hacia adentro hacia el corazón.

Las mujeres embarazadas con un embarazo normal saludable, sin complicaciones, pueden hacer estas asanas con excepción de Vrksasana y Utkatasana.

En este grupo de asanas uno aprende a mantener el cuerpo alineado cuando gira o dobla las piernas y aprende a ajustar el cuerpo contra los movimientos y desplazamientos de las piernas.

## Parte 2

### 10. Utthita Hasta Padasana

### 11. Parsva Hasta Padasana

### 12. Utthita Trikonasana

### 13. Virabhadrasana II



### Utthita Hasta Padasana



### Parsva Hasta Padasana

## Parte 2

### 10. Utthita Hasta Padasana

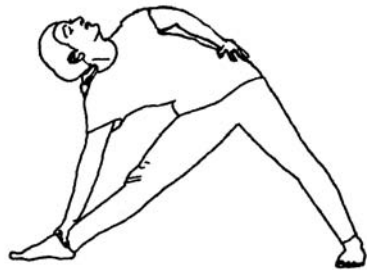
- desde Samasthiti
- inhalar, saltar separando las piernas 120 centímetros
- mantener los pies paralelos y apuntando hacia delante
- rodillas elevadas, muslos atrás
- tronco y pecho elevados
- extender los brazos rectos a nivel de los hombros; mantener los hombros hacia abajo y los hombros-omóplatos hacia adentro
- mantener los codos rectos, palmas abiertas de cara hacia abajo, dedos extendidos
- cuello recto, cabeza erguida, mirada recta hacia delante
- regresar a Samasthiti

Aprender cuando se salta, a separar las piernas a su distancia total y a colocar los pies apropiadamente. Aprender a extender los brazos en línea con los hombros y alinear los pies.

### 11. Parsva Hasta Padasana

- ir a Utthita Hasta Padasana
- girar la pierna derecha, muslo y pie a 90° a la derecha
- girar el pie izquierdo ligeramente hacia adentro
- comprobar que la parte media del muslo, rodilla y tobillo estén en línea
- al rotar la pierna a la derecha, resistir teniendo el tronco completo siguiendo el giro del abdomen en la dirección opuesta
- mantener la cabeza, garganta, centro del pecho y ombligo en una línea vertical
- mantener ambos lados de la cintura equilibrados y elevados.
- ir a Utthita Padasana; hacerlo del lado izquierdo
- regresar a Samasthiti

Aprender a girar las piernas y pies sin agitar el resto del cuerpo.



**Utthita Trikonasana**  
mano en la cintura



**Utthita Trikonasana**  
brazo arriba



**Virabhadrasana II**  
movimiento de pierna  
con manos en la cintura

## 12. Utthita Trikonasana

- a) mano en la cintura
  - b) brazo arriba
- a) mano en la cintura
    - desde Utthita Hasta Padasana
    - ir a Parsva Hasta Padasana del lado derecho
    - exhalar, extender el tronco a la derecha, colocar la mano derecha hacia abajo en la espinilla derecha cerca del tobillo
    - colocar la mano izquierda en la cintura con el codo doblado
    - girar el pecho y cintura hacia el techo, girar la cabeza y mirar hacia arriba
  - b) brazo arriba
    - como en la postura anterior, después de extenderse a la derecha y colocando la mano en la espinilla derecha extender el brazo izquierdo recto hacia arriba en línea con el hombro izquierdo
    - ambos brazos y piernas rectos
    - girar la cabeza y mirar hacia arriba hacia el pulgar izquierdo
    - inhalar, ir a Parsva Hasta Padasana y luego a Utthita Hasta Padasana. Hacerlo ahora por el otro lado

Aprender a doblar los lados del tronco y girar el tronco y el cuello. Aprender el alineamiento de las piernas y brazos.

## 13. Virabhadrasana II

- a) movimiento de pierna con manos en la cintura
  - b) desplegando brazos
- a) movimiento de pierna con manos en la cintura
    - después de Samasthiti y Utthita Hasta Padasana, colocar las manos en la cintura y hacer Parsva Hasta Padasana
    - mantener vertical el centro del torso, elevar uniformemente ambos lados del tronco



**Virabhadrasana II**  
brazos extendidos

- exhalar, doblar la pierna derecha a un ángulo recto, la rodilla en línea con el tobillo
- el muslo está paralelo y la espinilla perpendicular al piso
- la pierna izquierda permanece recta, el pie izquierdo permanece en el piso
- inhalar, enderezar la pierna derecha, girar el pie para dar cara hacia delante y repetir ahora los pasos por el otro lado

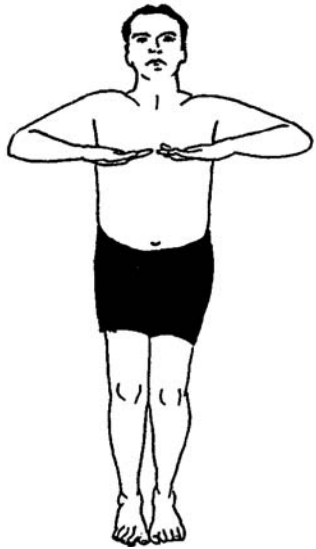
b) desplegando brazos

- desde Samasthiti seguir los puntos descritos arriba para la posición de la pierna
- mantener vertical el centro del torso, pecho elevado
- extender los brazos afuera hacia los lados a la altura de los hombros, manteniendo los codos rectos, muñecas y dedos extendidos
- exhalar, doblar la pierna derecha a un ángulo recto, la rodilla en línea con el tobillo
- el muslo paralelo y la espinilla perpendicular al piso
- girar la cabeza para mirar a lo largo del brazo derecho
- regresar a Parsva y Utthita Hasta Padasana, hacerlo por el lado izquierdo y luego regresar a Samasthiti

Aprender a doblar la pierna en escuadra contra la pierna extendida, sin permitir que el tronco se incline hacia la pierna doblada. Aprender a coordinar estas acciones opuestas.

Nota: 1) Cuando se practica es difícil prestar atención al mismo tiempo a las piernas y a los brazos. Por tanto, hacer primero los movimientos de la pierna sobre cada lado manteniendo las manos en la cintura – luego repetirlo con los brazos extendidos.  
2) Sí uno está débil, envejecido o no es capaz de calcular el alineamiento, uno puede hacer todas estas asanas contra la pared, de espalda a la pared.

En todas estas asanas uno tiene que aprender a saltar a fin de extender las piernas separándolas. Esta acción de saltar da al cuerpo un movimiento de resorte y lo hace sentirse ligero.



Saltando a la posición

### **Saltando hacia la posición**

- pararse en Samasthiti
- llevar las palmas cerca del pecho, palmas de cara hacia el piso
- palmas y codos en línea, paralelos al piso
- doblar las rodillas como en Utkatasana
- inhalar, saltar y extender los brazos y piernas a Utthita Hasta Padasana
- igualmente, para regresar, doblar las rodillas ligeramente y abanicando los brazos ligeramente hacia arriba regresar a Samasthiti con un salto

Aprender a saltar y simultáneamente extender los brazos y las piernas. Aprender a hacerlo rápido y ágilmente.

No es una exageración si decimos que la gente tiene temor de desplegar sus piernas separándolas. Sienten que están haciendo algo inusual. Así como es difícil mantener los pies juntos, así también lo es el desplegar las piernas. Tan pronto como usted despliega las piernas separándolas, usted siente por primera vez el estiramiento de las piernas. Usted se hace consciente de sus piernas, especialmente de los bordes interiores y exteriores, así como del frente y parte posterior de las piernas. A menudo, la planta de los pies se encoge por temor de caer debido a un piso resbaloso. Ahora, usted está consciente, extiende las plantas y abre los arcos de los pies ya extienda sus brazos o abra la faja pélvica o pecho. Normalmente la energía en las piernas fluye hacia abajo y ahora siente la energía de las piernas fluir hacia arriba. De igual modo, cuando los brazos son desplegados a los lados se abren los músculos intercostales del pecho que están entre cada una de las costillas.

Cuando usted pase a la siguiente asana verá una mejora en el movimiento del esqueleto apendicular. El esqueleto apendicular incluye la faja pélvica, la faja pectoral, los huesos de los brazos, antebrazos, codos, muñecas, dedos, muslos, rodillas, tobillos, pies y dedos de los pies. A través del mecanismo de los diversos movimientos, usted aprende a trabajar desde adentro sobre la espina y el cuerpo orgánico. Por ejemplo, en Utthita Trikonasana, cuando usted ajusta sus hombros, hombros-omóplatos, brazos y axilas, etc., usted empieza subsecuentemente a ajustar la espina torácica y el pecho. Este ajuste ayuda a desarrollar el pecho. Igualmente, a través de las piernas usted alcanza las regiones abdominal, lumbar y del sacro.

Todas estas asanas corrigen deformidades en las piernas y tonifican sus músculos. Alivian dolores de espalda, distensiones del cuello y reducen la grasa alrededor de la cintura, caderas y muslos, reducen la acidez, liberan los gases y eliminan la sensación de pesadez e hinchazón en el estómago. El aletargamiento de los órganos vitales del cuerpo es eliminado y son estimulados y activados.

Las asanas de pie no solamente actúan sobre el cuerpo estructural y orgánico sino que benefician especialmente a las mujeres, mejorando el funcionamiento del sistema reproductivo, previniendo el malfuncionamiento de los ovarios y fortaleciendo el útero. Aún mujeres embarazadas pueden hacer estas posturas sin temor.

Nota: Todas estas asanas, con excepción de Utkatasana y el movimiento del salto, pueden ser hechas durante la menstruación normal.

### Parte 3

#### 14. Utthita Parsvakonasana

#### 15. Virabhadrasana I

#### 16. Vimanasana

### Parte 3

Este grupo de asanas incluye doblez y giro hacia los lados. Cuando la posición del brazo cambia, uno se da cuenta de errores que ocurren en la posición de la pierna/tronco y puede corregirlos.

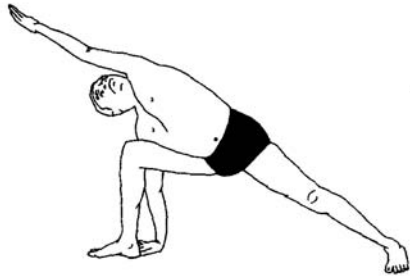
#### 14. Utthita Parsvakonasana

- a) con brazo recto hacia arriba
- b) con brazo sobre la cabeza

#### a) con brazo recto hacia arriba

- saltar a Utthita Hasta Padasana
- seguir las instrucciones para Virabhadrasana II
- exhalar, llevar la mano derecha abajo hacia el piso manteniendo el pecho de cara al frente
- extender el brazo izquierdo recto hacia arriba en línea con el hombro, codo cerrado, palmas/dedos extendidos hacia el techo, girar la cabeza para mirar más allá del pulgar izquierdo
- inhalar, salir a Parsva y luego a Utthita Hasta Padasana y hacerlo del otro lado





**Utthita Parsvakonasana**  
con brazo sobre la cabeza



**Virabhadrasana I**  
girando el tronco

Aprender a mantener abierta la estructura del pecho. No poner peso muerto sobre la pierna doblada.

Nota: Dado que el pecho y el abdomen tienen que rotar hacia el techo, mantener la mano de arriba en la cintura y girar el tronco.

- b) con brazo sobre la cabeza
- a partir de la posición anterior
  - girar la cabeza para mirar hacia arriba más allá del pulgar
  - exhalar, extender el brazo izquierdo sobre la cabeza en línea con la oreja izquierda
  - inhalar, ir a Parsva y luego a Utthita Hasta Padasana y hacerlo del otro lado

Aprender a dar una extensión simple desde el pie izquierdo a la mano izquierda cuando se hace por la derecha y viceversa.

## 15. Virabhadrasana I

- a) girando el tronco
- b) doblando la rodilla a 90°
- c) extendiendo los brazos a los lados (16 – Vimanasana)
- d) postura final
- a) girando el tronco
- pararse en Samasthiti
  - saltar a Utthita Hasta Padasana
  - llevar las manos a la cintura
  - girar a la derecha el pie derecho a 90° y el pie izquierdo a 60°, ambas piernas rectas
  - girar los hombros, tronco y pelvis de cara a la derecha, tener ambos lados de la pelvis uniformemente de cara a la derecha
  - inhalar, girar de regreso al frente, hacer por la izquierda y regresar a Samasthiti

Aprender a girar lateralmente. Aprender a rotar totalmente la parte trasera de la pierna izquierda desde adentro hacia afuera, reteniendo el talón abajo. Viceversa por el otro lado.



**Virabhadrasana I**  
flexionando la rodilla a 90°



**Vimanasana**



**Virabhadrasana I**

b) doblando la rodilla a 90°

- desde Samasthiti seguir la técnica a)
- exhalar, manteniendo la pierna izquierda recta y firme, doblar la rodilla derecha de tal modo que la espinilla quede en ángulo recto con el piso y el muslo paralelo al piso
- inhalar, enderezar la pierna derecha, salir, girar ambos pies hacia el frente y hacerlo del otro lado

Aprender a doblar la rodilla a 90°, sin permitir que el tronco se incline hacia el frente. Mantener el tronco, desde los glúteos a la cabeza, perpendicular al piso.

## 16. Vimanasana

c) extendiendo los brazos a los lados

Esta es una variación más de Virabhadrasana I, en la cual los brazos son extendidos a los lados. Esta es conocida como Vimanasana.

- seguir las técnicas a) y b) de Virabhadrasana I
- inhalar, manteniendo la pierna derecha doblada en ángulo recto, extender los brazos a los lados en línea con los hombros
- inhalar, llevar las manos a la cintura, enderezar la pierna, salir, girar al frente y hacerlo del otro lado

Aprender a ampliar el pecho cuando la cintura es girada.

d) Virabhadrasana I – postura final.

- desde Samasthiti ir a Utthita Hasta Padasana
- extender los brazos sobre la cabeza, codos rectos, juntar las palmas como en Urdhva Namaskarasana
- girar el pie derecho hacia afuera 90° a la derecha, girar el pie izquierdo 60° a la derecha
- inhalar y girar los hombros, tronco y torso a la derecha
- manteniendo el pecho elevado, brazos extendidos, exhalar, doblando la rodilla

derecha para formar un ángulo de 90°

- mantener la pierna trasera recta y firme
- manteniendo el cuello extendido llevar la cabeza hacia atrás y mirar hacia arriba
- inhalar, levantar la cabeza, enderezar la pierna para salir, girar el tronco y ambos pies de cara hacia delante, luego hacerlo del otro lado

Aprender a mantener el giro apropiado de la cintura cuando los brazos están arriba. Normalmente, después de levantar los brazos la pelvis se inclina hacia la pierna trasera.

Nota: Practicar cada posición separadamente. Alcanzar la etapa final (d) en dos maneras; primero, extendiendo los brazos hacia arriba antes de doblar las rodillas; segundo, levantando los brazos hacia arriba después de doblar las rodillas (b a través de c). Si el pecho se encoge en Urdhva Namaskarasana mantener las manos en Urdhva Hastasana.

Estas asanas tonifican los músculos de las piernas, lo cual ayuda cuando se intentan las asanas de pie avanzadas, especialmente las de equilibrio. Uno aprende el sentido de movimiento y movilidad tal como; extensión, rotación y estiramiento de los músculos espinales alejados de la espina.

El rango total de los movimientos de los brazos elimina la rigidez de las axilas, hombros, hombros-omóplatos, costillas y cuello.

Estas asanas lo hacen a uno activo, alerta, atento y mentalmente fuerte. Encienden el fuego de la fuerza de voluntad.

#### Parte 4

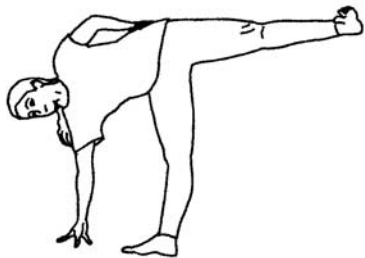
#### 17. Vrksasana

#### 18. Ardha Chandrasana

#### 19. Virabhadrasana III



**Ardha Chandrasana**  
doblando la rodilla



**Ardha Chandrasana**  
manteniendo arriba el  
codo doblado

#### Parte 4

En este grupo de asanas usted aprende a equilibrarse en una pierna en posición vertical, posición de lado y posición horizontal.

#### 17. Vrksasana – ver Parte I, no. 8

Las siguientes dos asanas de pie trabajan sobre el equilibrio, así que será de ayuda repetir Vrksasana para preparar el cuerpo y la mente.

La posición de rodilla en Vrksasana es utilizada para entender el giro de la rodilla en Ardha Chandrasana. La inteligencia base del muslo es reconocida ya que es el punto clave.

#### 18. Ardha Chandrasana

- a) doblando la rodilla
- b) manteniendo arriba el codo doblado
- c) brazo arriba

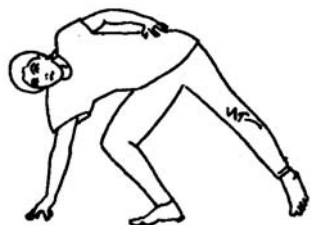
#### a) doblando la rodilla

- seguir primero las instrucciones para Utthita Trikonasana
- doblar la rodilla derecha, colocar la mano derecha en el piso aproximadamente a 30 centímetros frente a la pierna derecha
- llevar el peso del cuerpo hacia adelante, sobre el pie y mano derechos.

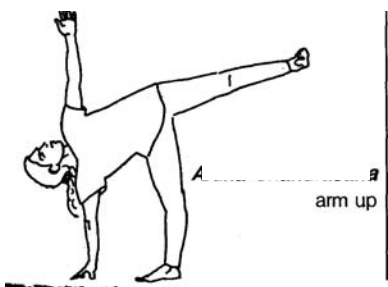
#### b) manteniendo arriba el codo doblado

- exhalar, colocar la mano izquierda en la cintura, codo doblado; extender más el tronco hacia la cabeza
- llevar el pie izquierdo ligeramente adentro hacia el pie derecho
- levantar la pierna izquierda recta hacia arriba de tal manera que la pierna izquierda quede paralela al piso, la pierna derecha perpendicular al piso
- salir a Utthita Trikonasana y luego a Utthita Hasta Padasana y repetir a) y b) sobre el lado izquierdo

Aprender a cambiar el peso del cuerpo sobre la mano derecha y la pierna derecha.



**Ardha Chandrasana**  
manteniendo codo  
doblado arriba



**Ardha Chandrasana**  
brazo arriba



**Virabhadrasana III**

Aprender a elevar la pierna izquierda y extender la pierna derecha simultáneamente.  
Aprender a sincronizar estas acciones.

c) brazo arriba

- extender el brazo izquierdo recto hacia arriba en línea con los hombros, la punta de los dedos apuntando hacia el techo desde la posición b)
- lentamente girar la cabeza para mirar la mano
- exhalar, doblar la pierna derecha y bajar el pie izquierdo al piso; salir a Utthita Trikonasana
- ir a Utthita Hasta Padasana
- repetir los pasos por el otro lado

Aprender a equilibrarse cuando la cabeza y el cuello son girados hacia arriba, no permitir que la pierna levantada permanezca colgada hacia abajo. Cuando el movimiento sea hacia abajo, bajar la pierna trasera controladamente.

Nota: A fin de obtener rapidez en los movimientos y el sentido del equilibrio, hacer Ardha Chandrasana directamente desde Parsva Hasta Padasana equilibrándose sobre la pierna y mano derecha. Usted puede practicar el equilibrio parándose contra una pared, (parte trasera del cuerpo contra la pared).

### 19. Virabhadrasana III

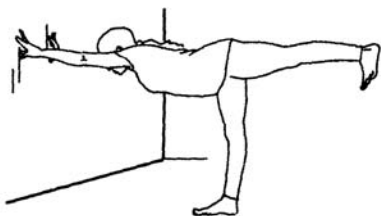
- ir a Virabhadrasana I, exhalar y extender el tronco y brazos hacia delante sobre el muslo derecho
- mover el tronco hacia los brazos, enderezar la pierna derecha y elevar la pierna izquierda hacia arriba para estar paralela con el piso
- extender los brazos y tronco hacia delante y extender la pierna izquierda hacia atrás. La pierna derecha recta, perpendicular al piso
- el cuerpo entero, brazos, tronco y pierna izquierda están paralelas al piso y equilibrados sobre la pierna derecha perpendicular
- regresar doblando la pierna derecha y bajando el pie izquierdo al piso, levantar el tronco hacia arriba, usted está ahora en Virabhadrasana I
- hacerlo por el otro lado

- enderezar la pierna derecha y retornar a Samasthiti

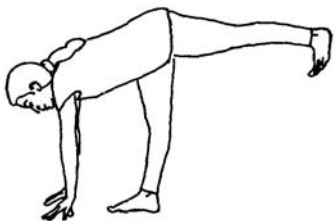
Aprender el proceso de concentración cuando se equilibra. Sí el cuerpo fluctúa, la mente fluctúa y sí la mente fluctúa, el cuerpo fluctúa.

Nota: 1) Sí el cuerpo está pesado y por ende el equilibrio se dificulta, hacer Virabhadrasana III con la punta de los dedos tocando la pared hasta que usted se aquiete en esa posición (las mujeres embarazadas pueden seguir este método). Hacerlo luego separado de la pared. Uno puede practicar elevando alternativamente cada pierna en rápida sucesión.

2) Sí se dificulta elevar la pierna, hágalo con la punta de los dedos en el piso, tronco paralelo al piso, cabeza hacia arriba y hacia adelante y practicar elevando la pierna recta hacia arriba.



**Virabhadrasana III**  
dedos tocando la  
pared



**Virabhadrasana III**  
dedos en el piso

Por lo que a equilibrio se refiere, aquí hemos avanzado un poco más. El sentido del equilibrio así como el apoyo apropiado del cuerpo viene con la extensión apropiada de los músculos espinales. La base para el equilibrio está ya puesta en Vrksasana, normalmente aprendida en alguna parte en la segunda o tercer semana. Vrksasana nos ayuda a aprender las siguientes dos asanas.

En Ardha Chandrasana, uno aprende a distribuir el peso sobre un brazo y pierna, mientras que en Virabhadrasana III el cuerpo completo es sostenido horizontalmente en una pierna. Estas asanas son presentadas en el segundo y tercer mes del programa.

Ardha Chandrasana tonifica la región baja de la espina, esto es, la lumbar, el sacro y los nervios conectados a los miembros inferiores. Esta asana es particularmente benéfica para mujeres, especialmente por lo que se refiere a problemas ginecológicos. Las mujeres que sufren de dismenorrea y menorragia pueden hacer esta asana durante la menstruación, descansando contra la pared.

Estas asanas ayudan a eliminar la ciática, dolores artríticos y reumáticos; corrigen hombros caídos y espaldas hundidas, expanden el pecho e incrementan la resistencia. Para estudiantes avanzados es un asunto de equilibrio, para personas que necesitan recuperar su

salud le mejorarán la respiración y la resistencia. La atención se agudiza con la demanda para equilibrarse. En todas estas asanas de equilibrio el cerebro tiene que estar atento y la mente estar alerta.

Patanjali dice, en III: de Yoga Sutras, desa bandhah cittasya dharana – que significa, fijar la conciencia en un punto o región es concentración (dharana). (Para mayores detalles véase el libro Light on the Yoga Sutras de Patanjali). Concentrarse en un área en particular, demanda entrenamiento disciplinado. En estas asanas, el cuerpo, mente y respiración trabajan juntos al unísono. A fin de equilibrarse, la atención debe ser atraída profundamente, con viveza y conocimiento.

Uno aprende el arte de la concentración con total participación. En estas asanas el involucramiento mental es más fuerte comparado con las primeras. Se necesita una atención aguda, no puede hacerse con indiferencia.

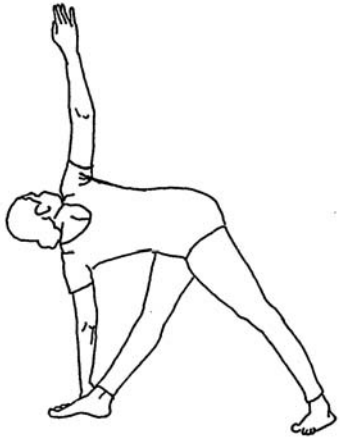
Un practicante de yoga necesita armonía, equilibrio, aplomo y fuerza. Estas dos asanas desarrollan estas cualidades dando el sentido del equilibrio.

**Parte 5**  
**20. Parivrtta Trikonasana**  
**21. Parivrtta**  
**Parsvakonasana**  
**22. Parighasana**

## **Parte 5**

Después de obtener el sentido de la dirección de la acción de Ardha Parivrtta que es presentada en Vimanasana y Virabhadrasana I, uno aprende a proceder más lejos para la acción de Parivrtta en las siguientes dos asanas. El giro o torsión de la espina a lo largo del abdomen en cualquier asana es llamado Parivrtta Kriya.

Parighasana es una asana de ayuda. Determina la extensión de los lados del tronco, lo cual ayuda a mejorar la acción del Parivrtta. Es una asana preparatoria para Parivrtta Trikonasana y Parivrtta Parsvakonasana así como un parámetro para medir el movimiento y para equilibrar cualquier error que pueda hacerse en la ejecución de Parivrtta Trikonasana y de Parivrtta Parsvakonasana.



## Parivrtta Trikonasana



Mano izquierda por fuera del pie derecho

Mano izquierda por dentro del pie derecho, cerca del arco



La secuencia es importante ya que aquí el practicante se mueve de lo básico al nivel intermedio de la práctica programada para principiantes.

### 20. Parivrtta Trikonasana

- a) mano izquierda por fuera del pie derecho
  - b) mano izquierda por dentro del pie derecho cerca del arco
  - c) mano izquierda en el tobillo
- a) mano izquierda por fuera del pie derecho
    - saltar e ir a Utthita Hasta Padasana
    - girar e ir a Parsva Hasta Padasana
    - exhalar, rotar el tronco completo, pelvis, abdomen, pecho y cabeza a la derecha de tal manera que el brazo izquierdo se extienda sobre la pierna derecha
    - exhalar, colocar los dedos de la mano izquierda hacia abajo en el piso en la parte exterior del pie derecho
    - rotar el tronco y extender el brazo derecho hacia arriba en línea con el hombro
    - inhalar y salir a Parsva Hasta Padasana y luego a Utthita Hasta Padasana
    - repetir lo mismo del lado izquierdo

Aprender a equilibrarse teniendo una extensión total de los músculos espinales y expansión del pecho.

- b) mano izquierda por dentro del pie derecho, cerca del arco  
Sí la técnica anterior se dificulta, una alternativa es colocar la mano derecha por dentro del pie derecho, cerca del arco del pie.

Aprender a obtener el sentido del equilibrio y la rotación de la espina manteniendo el alineamiento del tronco con las piernas.

- c) mano izquierda en el tobillo  
Sí la palma no puede alcanzar el piso, una técnica más es colocar la mano izquierda en el tobillo.

Mano izquierda en el tobillo



Rodilla derecha a 90° como en Virabhadrasana II

Rotar el tronco completo como en Vimanasana



Codo izquierdo enganchado en el exterior del muslo derecho



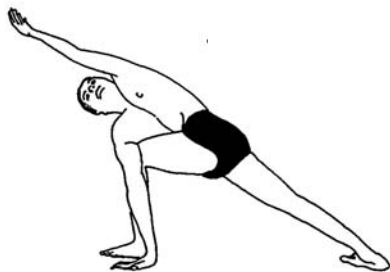
Aprender, en las técnicas b) y c), a mantener los glúteos y cabeza en línea. No permitir que la cabeza se pase de la línea de la pierna. A fin de aprender este alineamiento hacerlo cerca de la pared. Mantener la espalda en la pared. Seguir la técnica descrita arriba. Cuando gire, colocar la mano de arriba en la pared y la de abajo como se menciona arriba.

## 21. Parivrtta Parsvakonasana

- desde Samasthiti saltar a Utthita Hasta Padasana
- ir a Parsva Hasta Padasana
- doblar la rodilla derecha a 90° de tal manera que el muslo esté paralelo al piso como en Virabhadrasana II
- exhalar y rotar el tronco completo, pelvis, abdomen y pecho a la derecha; estar en Vimanasana
- llevar el lado izquierdo del abdomen sobre el muslo derecho
- doblar el codo izquierdo y engancharlo en la parte exterior del muslo derecho y luego colocar los dedos de la mano izquierda en el piso, por fuera del pie derecho
- extender el brazo derecho recto hacia arriba hacia el techo, mirar hacia arriba, luego extender el brazo sobre la cabeza en línea con la oreja
- para salir, liberar la mano desde el piso, levantar el tronco y regresar a Vimanasana, Parsva Hasta Padasana y luego a Utthita Hasta Padasana. Hacerlo luego del otro lado

Nota: Usted puede aprender los siguientes pasos -

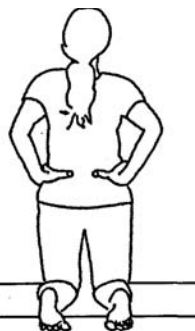
- 1) mantener la mano en la cintura
- 2) extender el brazo hacia el techo
- 3) finalmente, llevar el brazo sobre la cabeza; igual a lo explicado para Utthita Parsvakonasana. La acción de giro y la exhalación hecho bruscamente deberán sincronizarse. Mantener el abdomen blando con la exhalación. Cuando se intente por el lado derecho, el lado izquierdo del tronco deberá tener movilidad y cuando se haga del lado izquierdo, el derecho deberá tener movilidad. La movilidad deberá ser repentina y rápida sin perder el equilibrio.



**Parivrtta Parsvakonasana**



**Parighasana**



Arrodillado

Una pierna al lado (doblada)



Estas asanas crean movilidad en la espina al dar un movimiento rotacional lateral, lo cual llamamos giro o torsión. Parivrtta significa revolverse, darse la vuelta.

Básicamente, estas asanas incrementan el suministro de la sangre a la parte baja de la región espinal y vigoriza, estimula y activa el hígado, los riñones, el bazo, los intestinos y el páncreas. Estas asanas son lo mejor para pacientes diabéticos. Mejoran el metabolismo.

## 22. Parighasana

- arrodillado
- una pierna al lado (doblada)
- enderezando brazos y piernas
- extendiendo los lados del tronco

- arrodillado
  - arrodillarse en una manta manteniendo las manos en la cintura
  - huesos de las espinillas presionando la manta; pies y dedos de los pies apuntando rectos hacia atrás

Aprender a presionar las espinillas, talones y metatarsos firmemente en la manta.

Nota: Esta posición de arrodillamiento es aprendida ya que se necesita cuando se hace Ustrasana (ver Parte 12) y más tarde en algunas de las asanas avanzadas de doblez hacia atrás.

- una pierna al lado (doblada)
  - eleva la pierna derecha, girar el pie derecho al lado y mantenerlo doblado a 90° como en Virabhadrasana II
  - Mantener la rodilla girada hacia fuera
  - regresar a la posición a) y hacerlo por el lado izquierdo

Extendiendo  
la pierna



Extendiendo  
los brazos



Extendiendo los  
lados del tronco

Aprender en esta posición a meter los glúteos y mantener el tronco recto.

c) extendiendo brazos y piernas

- sin alterar el nivel de los glúteos extender la pierna derecha recta hacia un lado en línea con la cadera derecha, pierna recta, rótula de rodilla apretada
- extender los brazos rectos hacia fuera y hacia los lados al nivel de los hombros
- regresar a la posición a) y hacerlo por la izquierda

Aprender en esta posición intermedia a mantener las espinillas, tobillos y metatarsos de la rodilla doblada presionados sobre el piso. Aprender a abrir el pecho con los brazos desplegados.

d) extendiendo los lados del tronco

- ir a la posición c)
- mantener la mano izquierda en la cintura
- exhalar, con el pecho y el abdomen de cara hacia delante doblar el tronco al lado de la pierna derecha
- colocar la mano derecha en la espinilla derecha
- exhalar, extender el brazo izquierdo sobre la cabeza en línea con la oreja izquierda
- tanto como pueda, ir a la derecha sin perder la apertura en el frente del pecho
- para salir llevar el brazo izquierdo a la cintura, elevar el tronco y salir
- hacerlo del otro lado

Aprender a rotar el tronco hacia el techo como en Utthita Parsvakonasana. Cuando lo haga a la derecha aprenda a mantener su atención por igual a la izquierda y viceversa.

Parighasana es una asana de ayuda. Mejora Utthita Trikonasana y Utthita Parsvakonasana. Parighasana extiende los flancos laterales del torso. Es presentada a propósito para principiantes para evitar calambres abdominales que pueden provenir de giros, torcimientos y movimientos rotatorios de otras asanas, tales como Parivrtta Trikonasana y Parivrtta Parsvakonasana. A menudo, en el proceso de rotación, las costillas falsas y las flotantes son comprimidas. Esto es tomado en cuenta en Parighasana.

Extendiendo el brazo  
en línea con la oreja



#### Parte 6

**23. Parsvottanasana**

**24. Prasarita Padottanasana**

**25. Padangusthasana**

**26, Adho Mukha Svanasana**

Compárese esta asana con Bharadvajasana I (Parte 9) y Parivrtta Janu Sirsasana (ver el libro Light on Yoga), en la cual usted gira la espina y el abdomen lateralmente, evitando compresiones. El movimiento espinal lateral ayuda a mejorar Parivrtta Trikonasana y Parivrtta Parsvakonasana. Equilibra las extensiones de torcimiento laterales con una inclinación lateral y una extensión hacia abajo sin comprimir el abdomen o perder la extensión lateral y giro. La apertura que ocurre entre la pelvis y las costillas flotantes así como en los lados de la caja completa de las costillas trae una mejora en el proceso de respiración.

Veamos el siguiente grupo de asanas.

### Parte 6

En este grupo de asanas uno aprende a doblarse hacia delante dando una extensión hacia delante a los músculos espinales. Las extensiones hacia delante son conocidas como Paschima Pratana Sthiti. Uno tiene que hacer cóncava la espalda a fin de evitar compresión en la espina, especialmente en los nervios y músculos espinales y una extensión incorrecta de los músculos.

Aparte de la concavidad de la espalda en Parsvottanasana, la acción del brazo y del hombro mejora la estructura del cuerpo.

En cada asana uno hace primero cóncava la espalda y luego la cabeza es llevada hacia abajo. El énfasis en la concavidad de la espalda es para ayudar a hacer la extensión de la espina, así como para corregir la posición de los músculos espinales.

#### **23. Parsvottanasana**

a) espalda cóncava – de pie/cóncava

b) cabeza hacia abajo

c) Baddha Mani Bandha Parsvottanasana – manteniendo la muñeca en la espalda, cabeza hacia abajo

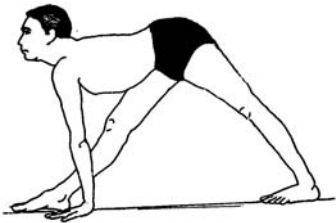
d) Baddha Hasta Parsvottanasana – manos dobladas, cabeza hacia abajo

e) Paschim Namaskara – cabeza hacia abajo

(Ver los diversos métodos de ajuste de brazos antes aprender a hacer el movimiento



**Parsvottanasana**  
de pie/cóncava



**Parsvottanasana**  
manos a cada lado  
de los pies



**Parsvottanasana**  
cabeza hacia abajo

final).

a) espalda cóncava – de pie/cóncava

- desde Samasthiti ir a Utthita Hasta Padasana con las piernas separadas de 90 a 105 centímetros
- colocar las manos en la cintura
- ir a Parsva Hasta Padasana a la derecha con las manos en la cintura, girar más el pie izquierdo hacia adentro
- manteniendo las piernas rectas y firmes, inhalar y levantar la espina, abdomen, pecho, esternón y cabeza; curvar el cuello y mirar hacia arriba y atrás
- inhalar, llevar la cabeza al centro
- exhalar, enderezar el tronco completo hacia delante a estar paralelo al piso
- liberar las manos desde la cintura y colocar la punta de los dedos de las manos a cada lado del pie derecho. Ver que ambas piernas estén rectas, brazos rectos y pelvis paralela con el piso
- levantar la cabeza, hacer cóncava la espalda y mirar hacia arriba
- inhalar y salir
- repetir las mismas acciones por el lado izquierdo

Nota: Sí las manos no pueden alcanzar el piso, utilizar ladrillos a cada lado de la pierna y mantener las palmas sobre ellos.

b) cabeza hacia abajo

- seguir la técnica de a) por el lado derecho
- exhalar y llevar el tronco hacia abajo de tal manera que el abdomen se desplace hacia el muslo derecho
- llevar la cabeza a la espinilla
- inhalar, elevar la cabeza y el tronco y regresar a Utthita Hasta Padasana con las manos en la cintura
- hacerlo por el otro lado

Aprender estos movimientos rompiendo las acciones en tres pasos intentándolo una vez a la derecha y una vez a la izquierda.



**Parsvottanasana**  
Baddha Mani Bandha



Posición Baddha Hasta



**Parsvottanasana**  
Paschim Namaskara

- 1) palmas en la cintura, girar el tronco al lado y cabeza atrás
- 2) manos hacia abajo y espalda cóncava
- 3) cabeza hacia abajo

Aprender a hacer los movimientos en continuidad sobre el lado derecho así como por el lado izquierdo.

- c) Baddha Mani Bandha (muñeca) Parsvottanasana
  - manteniendo la muñeca en la espalda, cabeza hacia abajo. A fin de hacer Paschim Namaskarasana seguir estos pasos –
  - sujetar la muñeca derecha con la mano izquierda atrás y seguir todos los movimientos descritos arriba
  - ahora, sujetar la muñeca izquierda con la mano derecha y repetir los movimientos
- d) Baddha Hasta Parsvottanasana – brazos doblados
  - doblar el brazo izquierdo para tomar el brazo/codo derecho y doblar el brazo derecho para tomar el brazo/codo izquierdo atrás de la espalda
  - continuar con el resto del procedimiento descrito arriba
  - tomar el brazo/codo izquierdo con el derecho y el izquierdo con el derecho y completar el procedimiento
- e) Paschim Namaskara – cabeza hacia abajo
  - desde Samasthiti hacer Paschim Namaskarasana (ver Parte 1)
  - saltar separando las piernas de 90 a 105 centímetros
  - girar el pie derecho 90° a la derecha
  - elevar el tronco, abdomen y pecho y llevar la cabeza a mirar hacia arriba
  - llevar la cabeza a una posición recta
  - exhalar, extender el tronco y el pecho hacia delante hacia el muslo derecho, cabeza a la espinilla
  - inhalar, levantar el tronco para salir, girar ambos pies al centro y hacerlo a la izquierda y regresar a Samasthiti

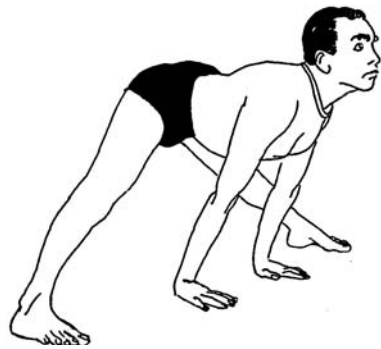
Aprender a desarrollar la percepción interior llevando la atención al interior cuando se ejecuta la asana. Tener un enlace simple de atención aun cuando los movimientos sean diferentes.

Nota: Todos estos movimientos de los brazos son importantes para los estudiantes afectados por artritis, reumatismo y otros.

Parsvottanasana contiene varios movimientos los cuales mantienen movilidad de las siguientes articulaciones – cuello, brazos, hombros, muñecas, axilas, tobillos, dedos del pie, rodillas, pelvis, muslos y espina. Cada articulación participa y está involucrada en la acción. Es una asana repleta de acción. Más aún, tiene la capacidad de aquietar el cerebro y tranquilizar los nervios de tal manera que la mente está libre de tensiones.

#### 24. Prasarita Padottanasana

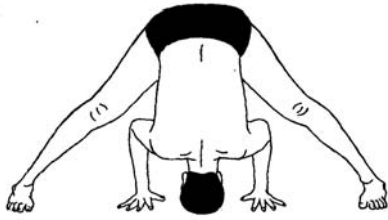
- a) espalda cóncava
- b) cabeza hacia abajo



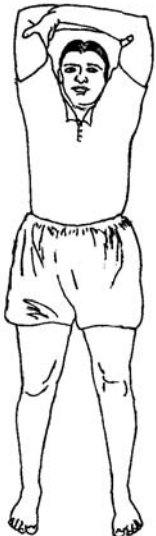
**Prasarita  
Padottanasana**  
espalda cóncava

- a) espalda cóncava
  - pararse en Samasthiti con las manos en la cintura
  - inhalar, saltar y extender separando las piernas 120 centímetros
  - exhalar, enderezando la espina extender el tronco hacia adelante desde las caderas
  - liberar las manos y colocar la punta de los dedos en el piso, hombros amplios separados, en línea con las piernas
  - inhalar, enderezar más la espina
  - elevar el pecho y el esternón, alargando el cuello llevar la cabeza hacia arriba y mirar arriba

Aprender a extender las piernas separándolas sin permitir que los pies se deslicen y resbalen. Aprender a presionar los bordes exteriores de los pies, como cuando se aplica el freno a un automóvil. Aprender a hacer cóncava la espalda usando los brazos y las piernas.



**Prasarita  
Padottanasana** cabeza  
abajo



**Baddha Hasta  
Tadasana**

b) cabeza hacia abajo

- manteniendo el pecho abierto, exhalar, doblar los codos, llevar la cabeza hacia el piso, descansar la coronilla de la cabeza en el piso
- colocar las manos para estar en línea con los pies
- para salir, primero elevar la cabeza, mirar arriba, luego elevar el pecho y salir desde la cintura
- saltar y juntar los pies

Aprender estas dos acciones como etapas separadas. Mirar el área del piso donde se vaya a colocar la coronilla de la cabeza.

Nota: Sí se dificulta doblarse hacia abajo cuando se mantiene las palmas y la cabeza en línea con los pies, llevar las manos más hacia delante y mantener la cabeza en línea con las palmas.

La primera etapa, con énfasis en la espalda cóncava, da más extensión espinal. Para problemas de espalda, la secuencia de la concavidad para extensión antes de llevar la cabeza hacia abajo es benéfica, especialmente para mujeres durante la menstruación y embarazo. Descansando la cabeza permite la recuperación.

**25. Uttanasana**

- a) Baddha Hasta Tadasana – piernas separadas, brazos doblados
  - b) Baddha Hasta Uttanasana
  - c) Uttanasana – piernas separadas, brazos hacia abajo
    - I) espalda cóncava
    - II) cabeza hacia abajo
  - d) Uttanasana – pies juntos
    - I) espalda cóncava
    - II) cabeza hacia abajo
- a) Baddha Hasta Tadasana
- pararse en Samasthiti, colocar los pies de 30 a 45 centímetros separados
  - pies paralelos y apuntando hacia delante, piernas rectas, rodillas rectas



Baddha  
Hasta  
**Uttanasana**



**Uttanasana** piernas  
separadas, brazos abajo,  
espalda cóncava



cabeza abajo

- doblar los brazos, sujetando primero el codo izquierdo con la mano derecha y luego la mano izquierda sujetando el codo derecho, inhalar y extender los brazos doblados arriba de la cabeza en línea con las orejas, elevar y extender el cuerpo completo hacia arriba
- liberar los brazos hacia abajo y cambiar el agarre

Aprender a alargar los lados del tronco con un agarre firme de los codos.

b) Baddha Hasta Uttanasana

- hacer Baddha Hasta Tadasana
- exhalar, enderezar el tronco hacia delante y hacia abajo
- mantener las piernas rectas, tronco, brazos y codos extendidos hacia el piso
- inhalar, elevar el tronco, salir y liberar los brazos y colocar los pies juntos
- cambiar la posición del brazo y repetir

Aprender a extender el tronco hacia abajo. Liberar el tronco hacia abajo desde los lados del pecho y los glúteos. No tener el diafragma apretado.

c) Uttanasana –piernas separadas, brazos hacia abajo

I) espalda cóncava

- pararse en Samasthiti y colocar los pies separados de 30 a 45 centímetros
- exhalar, extender el tronco hacia delante y hacia abajo, colocar las puntas de los dedos en el piso en línea con el hueso del tobillo
- manteniendo los brazos y las piernas rectas, inhalar y hacer cóncava la espalda, elevar la cabeza y mirar arriba

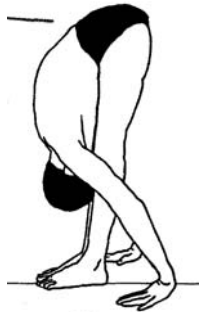
Aprender a hacer la espalda cóncava de tal manera que los músculos espinales se extiendan a los lados del tronco y meter los músculos.

II) cabeza hacia abajo

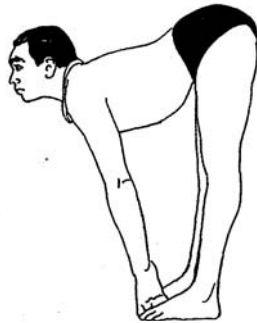
- exhalar, llevar el tronco hacia abajo flexionando los codos hacia fuera a los lados
- alargando el cuello llevar la cabeza hacia los huesos de las espinillas
- inhalar, enderezando los brazos hacer cóncava la espalda e ir a Samasthiti



**Uttanasana** pies juntos



**Uttanasana** pies juntos cabeza abajo



**Padangusthasana**  
espalda cóncava

Nota: Uno puede agarrar los tobillos con las palmas y alargar el tronco hacia abajo a fin de obtener una extensión hacia abajo de la espina.

d) Uttanasana – pies juntos

I) espalda cóncava

- pararse en Samasthiti
- exhalar, enderezar la espina hacia delante alargando la cintura
- colocar la punta de los dedos en el piso debajo de los hombros
- mantener los codos rectos
- inhalar, elevar el pecho, levantar la cabeza, hacer cóncava la espalda y mirar arriba

II) cabeza hacia abajo

- exhalar, doblando los codos llevar la cabeza hacia abajo, tronco hacia los muslos, manteniendo la cintura alargada
- inhalar, elevar el pecho y hacer cóncava la espalda
- salir a Samasthiti

Aprender a extender el tronco hacia abajo junto con la exhalación.

**26. Padangusthasana**

- a) espalda cóncava  
b) cabeza hacia abajo

a) espalda cóncava

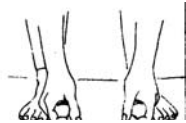
- desde Samasthiti colocar los pies separados 30 centímetros
- ir a Uttanasana sin alterar los pies
- sujetar el dedo gordo de ambos pies con el pulgar y primeros dos dedos de ambas manos
- mantener los brazos rectos
- inhalar, hacer cóncava la espalda alargando la espina, levantar el pecho, alargar el cuello y mirar arriba

### Padangusthasana

cabeza abajo



Sujetando los  
dedos gordos



### Adho Mukha Svanasana



Colocar las manos



Un paso atrás una  
pierna a la vez

Aprender a crear espacio entre las axilas y la fosa de las piernas en las ingles de tal manera que los órganos caídos del abdomen sean elevados y soportados por la espina.

c) cabeza hacia abajo

- exhalar, doblando los codos afuera a los lados llevar la cabeza y el tronco hacia abajo, cabeza hacia las espinillas
- inhalar, hacer cóncava la espalda, liberar el agarre de los dedos gordos, salir a Samasthiti

Aprender a doblar más hacia delante con agarre de los dedos de los pies.

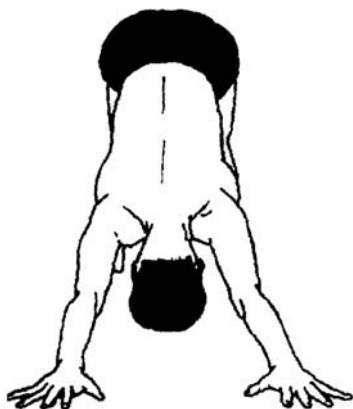
### 27. Adho Mukha Svanasana

- desde Uttanasana, colocar las manos abajo en el piso
- dar un paso atrás, una pierna a la vez, de tal manera que haya una distancia de 90 a 120 centímetros entre las manos y los pies
- las manos y los hombros separados a lo ancho
- los pies en línea con las palmas
- abrir las palmas, esparcir los dedos y presionar uniformemente sobre el piso
- exhalar y enderezar los brazos manteniendo los codos rectos, alargando la espina arriba hacia las caderas
- mantener las piernas rectas, parte trasera de las rodillas abierta, elevar los muslos hacia arriba y empujarlos hacia atrás, elevar las caderas de tal manera que haya espacio para llevar el tronco adentro hacia los muslos
- enderezando los músculos de la pantorrilla llevar los talones hacia el piso

Aprender a extenderse desde las manos a los glúteos y de los talones a los glúteos.

Nota: Sí los talones se resbalan, creando inestabilidad, mantener la parte trasera de los talones contra la pared. Igualmente, sí las palmas se resbalan mantener los dedos pulgares e índices contra la pared. Las palmas permanecen ligeramente giradas.

## Adho Mukha Svanasana



Abrir las palmas,  
esparcir los dedos

Las extensiones hacia afuera son hechas siempre con una espalda cóncava. Estas preguntas siempre surgen: ¿Por qué duele la espalda al doblarse hacia delante?, ¿Por qué el doctor dice que se eviten extensiones hacia delante?. En primer lugar, la razón de los dolores de espalda es porque nadie hace el movimiento cóncavo apropiadamente. Doblando solamente la espalda, sin concavidad, es peligroso. Uno necesita primero alargar la espina y crear espacio entre las juntas vertebrales. Esta forma de daño es evitada porque no hay compresión.

Este grupo de asanas de pie trae una extensión hacia delante de la espina y eliminan la fatiga causada por las otras asanas de pie. En todas estas asanas la espina está arriba del corazón. El corazón gravita en su posición prono. Esta es una posición de descanso para el corazón. En su posición vertical normal, cuando estamos parados erguidos, el corazón está esforzado, la presión sobre los ventrículos se incrementa y se dilatan. Cuando el corazón está en una posición invertida, como cuando se hace Adho Mukha Svanasana, el esfuerzo en los ventrículos se reduce.

En el templo el ídolo es colocado en un soporte. Este soporte es llamado peetha (plataforma elevada). En estas asanas el peetha es formado por el corazón. En todas estas asanas la tensión del corazón es disminuida. Uno se recupera de la fatiga física y mental, el esfuerzo del corazón es reducido y se alivia la agitación en la respiración. Cuando el cuerpo está cansado o fatigado, ansía estas asanas. Uno puede además descansar colocando la cabeza sobre un banco, silla, almohadón o tomando el soporte de las sogas.

Estas asanas tonifican el sistema nervioso, mejoran la circulación de la sangre hacia el cerebro y al mismo tiempo activan el torrente de la sangre hacia el cerebro. Por tanto, uno siente fresco en el cerebro. Quienes sufren de alta presión, palpitación, depresión y humor oscilante, hallarán un gran alivio

Cuando sienta náuseas, mareos o pérdida de conocimiento, cambie a estas asanas inmediatamente. En estas asanas los órganos abdominales son masajeados, la digestión es mejorada y se facilita la excreción, por lo que, quienes están constipados hallarán un gran alivio dado que los movimientos peristálticos de los intestinos se mejoran. Estas asanas tonifican el hígado y el bazo. Uno siente ligereza en el cuerpo después de hacer estas asanas.

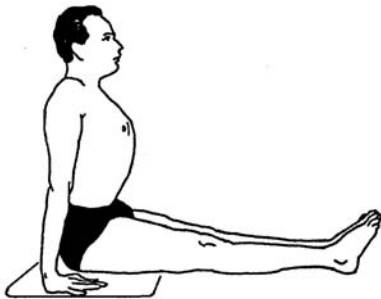
Los varios movimientos en Parsvottanasana eliminan la rigidez de la pelvis, piernas, caderas, cuello, muñecas, hombros y codos.

Estas asanas dejan una buena cimentación para Sirsasana. Uno puede obtener la sensación efectiva de Sirsasana haciendo estas asanas. Uno se familiariza con la posición invertida y la vista invertida obtenida en estas asanas. El temor es reducido y uno es preparado fisiológica y psicológicamente para hacer las inversiones, especialmente los principiantes que al principio están desorientados cuando están en asanas invertidas. Estas asanas ayudan a mejorar las extensiones hacia delante sentados.

Aquí finaliza las asanas de pie.

## Parte 7

- 28. Dandasana
- 29. Urdhva Hasta Dandasana
- 30. Padangustha Dandasana
- 31. Baddha Konasana
- 32. Upavistha Konasana
- 33. Padangustha Upavistha Konasana
- 34. Svastikasana
- 35. Parvatasana – en Svastikasana
- 36. Virasana
- 37. Parvatasana – en Virasana
- 38. Gomukhasana



**Dandasana**

## Capítulo II

### ASANAS SENTADO

Las asanas en posición sentado son conocidas como Upavistha Sthiti.

Frecuentemente la gente halla difícil ponerse en cuclillas y sentarse en el piso ya que normalmente se sientan en sillas. El aprender a sentarse en el piso llega cuando las rodillas, los tobillos, las articulaciones de la cadera o la espina empiezan a dar problemas.

Aquí se desarrollan las asanas sentado en las cuales se aprende la postura correcta de las piernas en varias posiciones a fin de tener movilidad y flexibilidad.

## Parte 7

### 28. Dandasana

- colocar una manta sobre el piso
- sentarse erguido en la manta con las piernas extendidas rectas hacia el frente
- muslos juntos, pies juntos, dedos de los pies rectos apuntando al techo
- sentarse exactamente sobre los huesos de los glúteos distribuyendo uniformemente el peso en ambos glúteos
- presionar la parte trasera de las rodillas hacia el piso
- colocar las manos a los lados de las caderas con los brazos rectos, rotar hombros hacia atrás
- elevar la espina, abdomen y tronco
- elevar el esternón hacia la cabeza
- el cuello y la cabeza rectos, la vista al frente al nivel de los ojos

Aprender a elevar la espina hacia arriba y a mover el sacro y dorsales hacia adentro. Para mantener la concavidad, usar las manos para activar la espina. Aprender a ajustar los huesos de los glúteos.



**Urdhva Hasta Dandasana**



**Padanghusta Dandasana**



**Baddha Konasana**

**29. Urdhva Hasta Dandasana – brazos hacia arriba**

- sentarse en Dandasana
- inhalar, levantar los brazos hacia arriba de tal manera que los brazos queden en línea con las orejas
- codos rectos, palmas abiertas y de cara una a la otra, dedos extendidos rectos

Aprender a llevar los brazos hacia arriba sin perder la concavidad del sacro. Aprender a abrir el diafragma y hacer cóncava el área de los riñones sin cerrar los músculos del pecho.

**30. Padangustha Dandasana –sujetando los dedos con la espalda cóncava**

- exhalar, extender los brazos hacia delante y sujetar los dedos gordos del pie con los dedos pulgar, índice y medio
- mantener los codos rectos
- hacer cóncava la espalda, moviendo la espina dorsal hacia adentro del cuerpo, elevar el esternón, mantener los huesos del cuello amplios, extender el cuello, llevar la cabeza arriba y mirar atrás
- liberar la sujeción y regresar a Dandasana

Aprender a hacer cóncava la espalda baja. Presionando la parte trasera de las piernas, elevar el tronco.

Nota.- En todas las extensiones hacia delante esta etapa intermedia es muy esencial. Antes de doblarse hacia delante, uno tiene que hacer cóncava la espina. Las extensiones hacia delante han de ser hechas con la espina cóncava y extendida. Más adelante nos referiremos a esta etapa intermedia (madhyasthiti) como "Urdhva Mukha ...." Esta nomenclatura es para facilitar las instrucciones.

**31. Baddha Konasana**

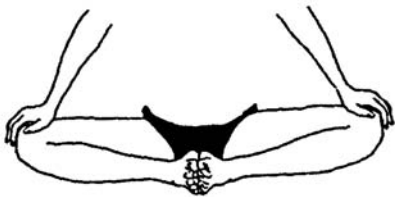
Sentarse en Dandasana

- doblar las piernas, una a la vez, llevando las rodillas hacia afuera y los talones hacia el perineo, presionar juntando las plantas de los pies. Más tarde, con la



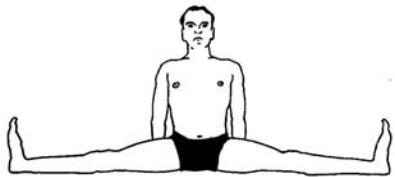
### **Baddha Konasana**

manos a los lados de las caderas



### **Baddha Konasana**

palmas en los muslos cerca de rodillas



### **Upavistha Konasana**

- práctica, uno podrá llevar ambos pies al mismo tiempo
- llevar los talones hacia el perineo tan cerca como sea posible
  - ampliar las rodillas alejándolas de las caderas y bajarlas hacia el piso
  - entrelazar los dedos de las manos y sujetar alrededor de los pies
  - sentarse erguido, espina erecta, elevar el pecho y rotar los huesos del hombro hacia atrás
  - permanecer en esta asana observando la abertura de las piernas y la elevación del tronco
  - liberar las manos y extender las piernas a Dandasana

Aprender a abrir las ingles y aflojar las articulaciones de la cadera.

Nota: Sí las ingles están tiasas, colocar las manos a los lados de los glúteos/caderas y presionar hacia el piso a fin de abrir las ingles. O, poner las palmas en los muslos cerca de las rodillas y presionarlas hacia el piso.

### **32. Upavistha Konasana**

- sentarse en Dandasana, llevar una pierna a la vez hacia los lados, ampliar la distancia entre las piernas. Al progresar, extender ambas piernas al mismo tiempo
- asegurarse de que la parte media de los muslos, media de las rodillas y centro del pie miren exactamente al techo
- mantener la parte trasera de los muslos, rodillas y músculos de las pantorrillas presionando hacia abajo
- colocar las manos a cada lado de las caderas
- elevar la espina, elevar el pecho, mover los hombros-omóplatos hacia atrás

Aprender a ampliar las piernas y mantener el centro de la parte trasera de los muslos, pantorrillas y talones en el piso.

Nota: Cuando se separen las piernas extendiéndolas, tener cuidado de estar sentado exactamente en los huesos de los glúteos a fin de evitar un pellizco en la articulación de la cadera.



**Padangustha  
Upavistha Konasana**



**Upavistha Konasana**  
cinturón a cada pie



**Svastikasana**

### 33. Padangustha Upavistha Konasana – espalda cóncava

- desde la posición anterior
- exhalar, doblar hacia delante, sujetar los dedos gordos del pie entre los dedos pulgar, índice y medio de cada mano
- presionar los muslos abajo al piso y extender el interior de los talones
- levantar los lados del tronco hacia arriba
- mover la espina dorsal hacia adentro del cuerpo entre los hombros-omóplatos y elevar más el pecho, inhalar, levantar el esternón y mirar arriba
- exhalar, liberar las manos, sentarse erguido y salir a Dandasana

Aprender a elevar y hacer cóncava la espina.

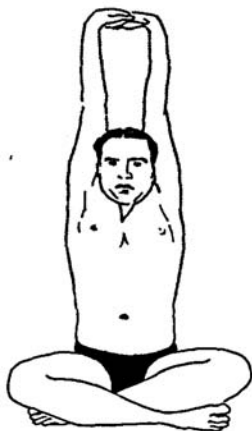
Nota: Quienes no puedan alcanzar los pies, pueden hacerlo con la ayuda de un cinturón a cada pie.

### 34. Svastikasana

- sentarse en Dandasana, doblar la rodilla derecha y llevar el pie derecho bajo el muslo izquierdo
- doblar la rodilla izquierda y llevar el pie izquierdo bajo el muslo derecho
- ésta es una simple posición de cruce de piernas donde los huesos de las espinillas se cruzan en línea con el centro del cuerpo y cada pie es colocado bajo el muslo opuesto
- sentarse erguido, tronco elevado, pecho elevado, cabeza recta
- descruzar las piernas, ir a Dandasana y cambiar la posición de cruce llevando el pie izquierdo bajo el muslo derecho y el pie derecho bajo el muslo izquierdo
- descruzar las piernas e ir a Dandasana

Aprender a cruzar y descruzar las piernas cambiando alternadamente su posición. A menudo uno se confunde sobre cual pierna fue cruzada previamente contra la otra.

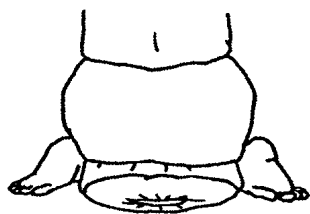
Nota: Esta es un asana esencial cuando se hace pranayama.



**Parvatasana en Svastikasana**



**Virasana**



Sentado con ayuda de un almohadón

### 35. Parvatasana – en Svastikasana

- sentarse en Svastikasana.
- entrelazar los dedos (ver Parte 1), rotar las palmas hacia afuera, extender los brazos y levantarlos hacia arriba de la cabeza, brazos en línea con las orejas
- manteniendo los codos cerrados extender los brazos hacia arriba hacia el techo
- bajar los brazos, cambiar el entrelazamiento de los dedos, llevar de nuevo los brazos hacia arriba y repetir
- cambiar el cruce de las piernas y repetir con ambos entrelazamientos de los dedos
- liberar los brazos, liberar las piernas y regresar a Dandasana

Aprender a elevar el tronco a partir del cruzamiento de las piernas.

Nota: Cambiar el cruce de las piernas, primero doblar la pierna derecha y colocar la pierna izquierda debajo de la pierna derecha. Después doblar la pierna izquierda y colocar la pierna derecha bajo la izquierda.

### 36. Virasana

- arrodillarse en la manta, muslos paralelos, rodillas juntas.
- tener los huesos de las espinillas separadas, dedos de los pies rectos apuntando hacia atrás
- bajar los glúteos para sentarse entre los pies (sí los glúteos no tocan el piso, sentarse en una manta)
- tronco derecho, pecho elevado, cabeza recta
- extender los brazos hacia adelante de tal manera que las palmas descansen en las rodillas

Aprender a elevar el sacro y la región coccígea de la espina donde a menudo se tiene inmovilidad.

Nota: Mucha gente encuentra difícil sentarse en Virasana debido a problemas en las articulaciones de las piernas. Por tanto, varias formas de sentarse pueden ser usadas con ayuda de mantas, almohadas, almohadones, etc.



**Parvatasana en Virasana**



**Gomukhasana**

### 37. Parvatasana – en Virasana

- sentarse en Virasana – ver arriba
- entrelazar las manos al frente y rotar las manos de tal manera que las palmas queden de cara lejos de usted (ver Parte 1)
- con los codos rectos, extender los brazos hacia arriba de la cabeza, brazos en línea con las orejas, palmas de las manos de cara al techo
- bajar los brazos y cambiar el entrelazamiento de los dedos y repetir
- liberar las piernas y regresar a Dandasana

Aprender a abrir el pecho/axilas y mover los hombros-omóplatos hacia adentro, sin exceder la concavidad de la región lumbar.

Nota: Si el entrelazamiento de los dedos estrecha el pecho, mantener las manos como en Urdhva Hastasana.

### 38. Gomukhasana

- sentarse en Dandasana, levantar las caderas y doblar la rodilla izquierda llevando el pie izquierdo bajo el glúteo derecho, dedos de los pies apuntando hacia atrás; sentarse en este pie
- doblar la rodilla derecha y llevar el muslo derecho sobre el izquierdo llevando el pie atrás cerca del izquierdo, dedos apuntando hacia atrás
- tronco erguido
- llevar el brazo derecho hacia atrás y doblar el codo fijándolo entre los hombros-omóplatos
- elevando el brazo izquierdo sobre la cabeza doblar el codo de tal manera que la mano izquierda vaya atrás de la nuca y sujetar la mano derecha
- mantener la cabeza y el cuello rectos
- liberar los brazos, liberar las piernas, sentarse de nuevo en Dandasana, hacerlo ahora con la pierna derecha primero y el brazo derecho arriba

Aprender a cruzar las piernas correctamente y a tener firmeza en la posición de las piernas.

Nota: 1) Una clave para recordar – sí la pierna izquierda está abajo, el brazo izquierdo está arriba y sí la pierna derecha está abajo el brazo derecho arriba.  
2) La versión simple de esta postura sentado en esta asana, es para cruzar los muslos uno sobre otro de tal manera que una rodilla se mantenga arriba de la otra y los pies permanezcan a los lados de los glúteos.



**Gomukhasana**

Después de aprender el arte de estar de pie, uno tiene que aprender el arte de sentarse. Dandasana es la asana básica para las asanas sentado, igual que Samasthiti para las asanas de pie. En esta asana, las piernas no soportan ningún peso así que uno aprende a extender las piernas en forma apropiada. Esto es de ayuda para aquellos con problemas de rodilla o talones. Cuando las piernas están extendidas rectas al frente, pueden verse las rodillas y apreciar claramente cual rodilla esta fija y cual sobresale, cual gira hacia afuera y cual gira hacia adentro. Observando estos defectos se puede aprender a ajustar la pierna completa para obtener el alineamiento.

El estudiante aprende como elevar ambos lados de la espina. Dandasana da una extensión simétrica a ambos lados de la espina manteniendo el alineamiento. Esto hace a la espina firme y recta dando un punto de apoyo exacto, así que uno se sienta precisamente en el punto de los huesos de los glúteos. Esto lo hace a uno consciente de la caída de la espina en áreas tales como el cóccix, sacro, lumbares, dorsales y las porciones cervicales de la espina. En tanto se es capaz de arreglárselas para sentarse de algún modo, uno no pone atención a este desplome. Sin embargo, para meditar, Lord Patanjali y Lord Krsna no nos permiten sentarnos con un tronco derrumbado. Lord Krsna dice en Bhagvad Gita, Samam kayasirogrivam dharayannachalam sthirah

“Mantener el cuerpo, cabeza y cuello erecto, inmóvil y fijo”.

Por tanto, para los practicantes de yoga se hace esencial conocer los defectos y corregirlos. Normalmente, uno se sienta sobre la parte carnosa de los glúteos, el cuerpo se desploma en la carne. En Dandasana, los huesos de los glúteos son trazados desde adentro y el cuerpo es cuidadosamente posicionado y centralizado desde este punto. La posición de la espina es establecida desde su base y el trabajo resultante del cuerpo en las asanas es centralizado.

El alineamiento de las piernas se logra colocando correctamente los tobillos, pantorrillas y muslos, abriendo la planta de los pies, apoyando en el piso las espinillas y hueso de los muslos y apretando las rodillas.

En Virasana, Baddha Konasana, Gomukhasana y Svastikasana, las rodillas son dobladas en diferentes direcciones para entrenar los ligamentos. El desgaste y desgarramiento de las rodillas es más rápido porque el peso del cuerpo es soportado constantemente en ellas al caminar o al estar de pie. Aún cuando se esté sentado en una silla y aún cuando el peso no esté sobre las piernas, la restricción en la circulación de la sangre y el efecto gravitacional causan pandeo y hundimiento. Estas asanas no solamente mantienen movilidad en las articulaciones sino que también eliminan el ácido láctico almacenado de las articulaciones y quitan la tensión.

El trabajo sobre las rodillas en Virasana, Upavistha Konasana y Baddha Konasana actúa como aliviador del dolor en enfermedades como gota, dolor reumático, pie plano, espolones y venas varicosas. Estos diversos movimientos de las rodillas pueden traer flexibilidad y dar alivio. Los calambres en las piernas son comunes entre gente de edad mediana. La práctica de Gomukhasana y Virasana es el remedio. Baddha Konasana es de gran ayuda para quienes sufren de desordenes urinarios, infección de riñones, hinchazón de la glándula prostática, pesadez de testículos y ciática. Baddha Konasana y Upavistha Konasana mantienen los órganos pélvicos saludables, refrenando sangrados irregulares y excesivos durante los períodos menstruales y estimulando los ovarios. Todas estas asanas, con excepción de Gomukhasana, son adecuadas para mujeres embarazadas para un embarazo saludable y fácil parto. Cualquiera que sufra de vómitos, náuseas y pesadez, especialmente después de los alimentos, se beneficiará haciendo estas asanas inmediatamente después de comer.

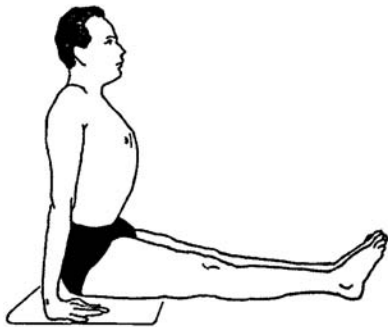
El trabajo de brazo en Parvatanasana y Gomukhasana no solo lubrica el brazo y las articulaciones de los hombros sino también desarrolla los músculos del pecho. Por tanto, para quienes sufren de asma, artritis y reumatismo, el trabajo de brazo es enfatizado. En Parvatanasana uno aprende a elevar la espina hacia arriba contra la gravedad. Esto pospone el envejecimiento de la espina. Una extensión es llevada a las regiones pélvica y pectoral; esto puede ser ejecutado en muchas de las posturas sentadas.

Virasana, Baddha Konasana y Svastikasana ayudan durante la práctica de pranayama. Todas estas asanas sentado equilibran el esfuerzo de las asanas de pie.

Después de las asanas-sentado, veamos las extensiones de la espina hacia delante – Paschima Pratana Sthiti.

## Parte 8

- 39. Paschimottanasana
- 40. Janu Sirsasana
- 41. Trianga Mukhaikapada
- 42. Marichyasana
- 43. Upavistha Konasana



**Dandasana**



**Urdhva Hasta Dandasana**

## Capítulo III

### EXTENSIONES HACIA DELANTE

Después de conocer la forma correcta de sentarse y los diversos movimientos de las rodillas, se facilitan más las siguientes extensiones. Dandasana es la postura básica para las extensiones sentado y hacia delante. Todas las extensiones hacia delante del programa empiezan y terminan en Dandasana. Las diversas posiciones de las piernas y de las rodillas, capacitan los músculos espinales para extenderse hacia delante, creando una tracción natural. Cada extensión hacia delante es realizada creando una concavidad en la espina y produciendo una rotación suave en los músculos abdominales. Hay una extensión del abdomen más que su compresión. A fin de crear alineación en la extensión de la espina, uno empieza la extensión hacia delante con Paschimottanasana.

## Parte 8

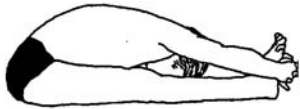
### 39. Paschimottanasana

- seguir las instrucciones para Dandasana, Urdhva Hasta Dandasana y Padangustha Dandasana (ver Parte 7, nos. 28, 29 y 30)
- levantar el pecho y hacer cóncava la espalda (igual que para Dandasana)
- exhalar, extender el tronco hacia delante, doblando los codos hacia arriba y hacia los lados para alargar más los lados del tronco
- llevar la barbilla hacia los huesos de las espinillas
- permanecer en esta posición
- para salir, levantar el pecho y regresar a Padangustha Dandasana y luego a Dandasana

Aprender en todas estas extensiones a mantener los músculos del cuello suaves y la cabeza pasiva. No hundirla en el pecho. Extender los lados del tronco a fin de doblar más.



**Padangusthasana Dandasana**



**Paschimottanasana**



Agarrando los dedos gordos



Lados de las plantas de los pies



Agarrando los talones



Sujetando los dedos alrededor de los pies

Nota: Primero alcanzar los dedos gordos de los pies, luego los lados de las plantas de los pies, luego los talones. Después, sujetar los dedos alrededor de los pies, soltar las palmas sujetadas.

#### **40. Janu Sirsasana**

- a) Utthita Janu Sirsasana
- b) Urdhva Hasta Janu Sirsasana
- c) Urdhva Mukha Janu Sirsasana – espalda cóncava
- d) Janu Sirsasana

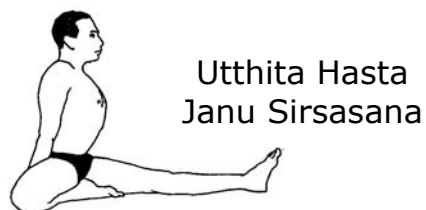
##### a) Utthita Janu Sirsasana

- desde Dandasana, doblar la rodilla derecha llevándola hacia afuera y hacia atrás, a la derecha.
- colocar el pie derecho de tal manera que el dedo gordo del pie toque la parte interior del muslo izquierdo.
- mantener la pierna izquierda recta, dedos del pie apuntando hacia el techo.

Aprender a distribuir el peso de ambos glúteos uniformemente aun cuando las piernas estén en una posición desigual.

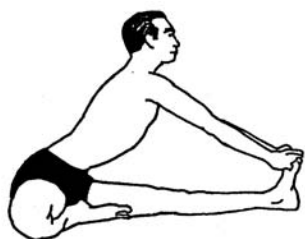
Nota: Para ir a la posición final de cualquier asana, uno empieza con una etapa inicial de esa asana; por ejemplo, Janu Sirsasana y Bharadvajasana tienen una etapa inicial de una posición sentado básica con una colocación específica de las piernas. En Ustrasana es arrodillándose, en Salamba Sirsasana es el posicionamiento de las manos, etc. Estas primeras etapas iniciales son comúnmente llamadas Sthiti.

En las extensiones hacia delante y a fin de tener una identificación clara, hemos llamado a la etapa sentado "Utthita ...", y a la etapa intermedia "Urdhva Mukha ...".



Utthita Hasta  
Janu Sirsasana

Urdhva Hasta  
Janu Sirsasana



**Urdhva Mukha Janu Sirsasana**  
espalda cóncava



**Janu Sirsasana**

b) Urdhva Hasta Janu Sirsasana

- inhalar, extender los brazos hacia arriba en línea con las orejas, meter los hombros-omóplatos
- mantener ambos lados de la pelvis en línea

Aprender a extender los lados del tronco uniformemente sobre ambos lados. Con un esfuerzo extra, elevar el tronco del lado de la pierna doblada.

c) Urdhva Mukha Janu Sirsasana – con la espalda cóncava

- exhalar, extender los lados del tronco hacia delante para tomar el dedo gordo del pie izquierdo (con más práctica se podrá tomar la muñeca más allá del pie estirado)
- levantar la cabeza hacia arriba y elevar la espina, hacer la espalda cóncava

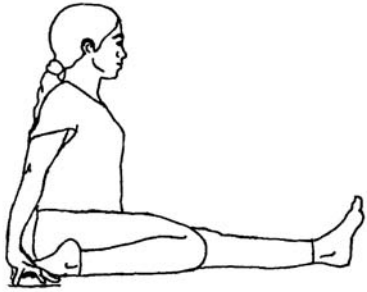
Aprender a extender el tronco lumbar haciendo la espina dorsal cóncava

d) Janu Sirsasana

- desde lo anterior, exhalar, ampliar los codos hacia fuera hacia los lados, extender el tronco más hacia adelante
- descansar la frente sobre la espinilla izquierda
- inhalar, liberar las manos, levantar el pecho y salir a Utthita Janu Sirsasana, posición sentado, liberar la pierna derecha y sentarse en Dandasana
- repetir por el otro lado

Aprender a hacer la espalda cóncava y doblar hacia delante con la misma extensión sin encorvar la espalda.

Nota: Cuando se esté llevando la cabeza hacia abajo sobre la pierna extendida se necesita extender más el lado opuesto del tronco



**Utthita Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana**



**Urdhva Hasta**



**Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana**



Manta doblada bajo el glúteo

#### **41. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana**

- a) Utthita Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
- b) Urdhva Hasta Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
- c) Urdhva Mukha Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana - cóncavo
- d) Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana

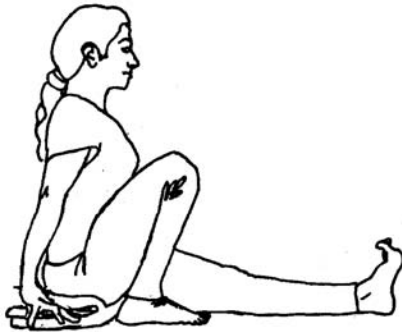
- a) Utthita Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
  - desde Dandasana doblar la pierna derecha y colocarla al lado de la cadera derecha con la planta del pie de cara hacia arriba; esto es igual a la posición del muslo, barbilla y pie sobre un lado en Virasana (no sentarse sobre el pie)
  - asegurarse de que ambos muslos estén paralelos uno al otro
  - mantener la pierna izquierda extendida recta a lo largo del piso
  - tener las palmas a los lados de las caderas

Aprender a sentarse en el lado de la pierna doblada tal como se sienta sobre el lado de la pierna extendida.

- b) Urdhva Hasta Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
  - inhalar, extender los brazos hacia arriba hacia el techo
- c) Urdhva Mukha Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
  - exhalar, extender el tronco hacia delante, sujetar el pie izquierdo con ambas manos o sujetar la muñeca más allá del pie
  - inhalar, levantar los lados del pecho hacia arriba alargando la cintura y mirar hacia arriba

Aprender a nivelar ambos lados uniformemente.

- d) Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
  - exhalar, llevar el tronco hacia delante para descansar el abdomen, pecho y barbilla junto con la pierna izquierda
  - inhalar, levantar la cabeza y pecho para salir



**Utthita Marichyasana**



**Urdhva Hasta**

- liberar la pierna derecha y sentarse en Dandasana
- repetir por el otro lado

Aprender a mantener el tronco en el centro evitando inclinarse.

Nota: Si los glúteos están inclinados, colocar una manta doblada bajo el glúteo de la pierna extendida para nivelarla con el otro glúteo

#### **42. Marichyasana I**

- Utthita Marichyasana
- Urdhva Hasta Marichyasana
- Urdhva Mukha Marichyasana
- Adho Mukha Marichyasana
- Marichyasana

##### a) Utthita Marichyasana

- desde Dandasana, doblar la rodilla derecha de tal manera que de cara hacia el techo; el talón derecho en línea con el glúteo derecho, dedos del pie apuntando hacia delante
- mantener los brazos en Dandasana

Aprender a nivelar los músculos espinales en ambos lados uniformemente extendiéndolos horizontalmente

Nota: El nombre es el mismo para Marichyasana – parándose y girando

##### b) Urdhva Hasta Marichyasana

- inhalar, extender los brazos rectos hacia el techo

Aprender a mantener la fosa de las ingles sobre la parte baja de la pierna doblada



**Adho Mukha Marichyasana**



Sujetando atrás por la espalda



**Marichyasana I**

c) Urdhva Mukha Marichyasana

- exhalar, llevar el tronco hacia adelante a lo largo de la parte interior del muslo derecho
- el interior del muslo derecho y el lado derecho del tronco deberán tocarse uno con otro
- sujetar el pie izquierdo con ambas manos
- inhalar, levantar la cabeza hacia arriba y hacer la espalda cóncava

Aprender a extender los lados del tronco uniformemente

d) Adho Mukha Marichyasana

- exhalar, extendiendo el abdomen sobre el muslo izquierdo, llevar la cabeza hacia la barbilla y descansar la frente
- asegurarse de que la rodilla derecha no se caiga hacia fuera
- inhalar, liberar los pies, levantar el pecho y salir
- repetir por el otro lado siguiendo en secuencia los pasos a), b), c) y d)

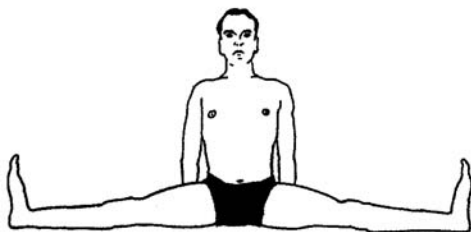
e) Marichyasana I

Esta es la asana clásica

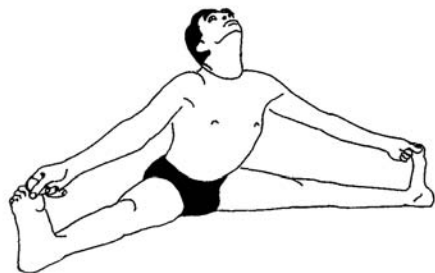
- seguir como arriba
- en vez de sujetar el pie izquierdo, llevar el brazo derecho atrás tomando alrededor la espinilla derecha y muslo
- girando el hombro ligeramente a la izquierda balancear el brazo izquierdo atrás de la espalda para sujetar la mano derecha
- girar el tronco completo de cara hacia adelante
- exhalar, hacer cóncava la espalda, llevar la barbilla hacia la espinilla izquierda y descansar la frente
- repetir por el otro lado

Aprender a sujetar firmemente los brazos entrelazados cuando se dobla hacia delante. No perder ni aflojar la sujeción y no permitir a la pierna doblada inclinarse hacia delante

## Upavistha Konasana



De Dandasana ir a Upavistha Konasana



## Padangustha Upavistha Konasana



## Adho Mukha Upavistha Konasana

### 43.Upavistha Konasana

#### a) Upavistha Konasana

- desde Dandasana ir a Upavistha Konasana

#### b) Urdhva Hasta Upavistha Konasana

- manteniendo las piernas extendidas elevar la espina y levantar los brazos arriba de la cabeza, brazos en línea con las orejas

Aprender a ir exactamente sobre los huesos de los glúteos.

#### c) Padangustha Upavistha Konasana

- ver la técnica de la parte 7, página no. 58

#### d) Adho Mukha Upavistha Konasana

- exhalar, alargar el tronco, llevar la cabeza hacia abajo
- inhalar, levantar la cabeza, pecho y tronco y salir, llevar las piernas juntas y regresar a Dandasana

Nota: Con la práctica se podrá incrementar la distancia entre los pies. Si se tiene dificultad para doblarse hacia delante cuando se sujetan los dedos de los pies, extender los brazos hacia delante y bajarlos.

La flexión de las rodillas en varias posiciones puede ser practicada separadamente para obtener flexibilidad y lubricación de las rodillas.

Cuando se obtiene suficiente movilidad en las rodillas al hacer las asanas sentado, es tiempo de proseguir con las extensiones de la espina. El doblar hacia delante puede ser mejorado dando énfasis a la práctica de Parsvottanasana, Uttanasana, Prasarita Pada Uttanasana, Padangusthasana y Adho Mukha Svanasana. La extensión hacia delante puede ser mejorada más alternando cada extensión hacia delante con Paschimottanasana.

Las etapas Utthita, Urdhva Hasta y Urdhva Mukha de todas las extensiones hacia delante pueden ser practicadas separadamente, de tal manera que los movimientos y acciones pueden ser analizados y coordinados apropiadamente. Estas etapas ayudan a los practicantes a sentir ambos lados del cuerpo y los capacitan para saber cual lado está activo y cual entorpecido; cual está rígido y cual más flexible; de que lado los músculos son acortados y encogidos y de que lado son alargados y extendidos. Uno desarrolla la sensibilidad e inteligencia para hacer estas comparaciones.

Estas asanas traen a la mente y al corazón a un estado de completo descanso. Detienen la agitación interior calmando los nervios y sosegando la mente, creando una sensación de enfriamiento mientras que, al mismo tiempo, estimulan el sistema digestivo, tonifican los órganos abdominales y los mantienen libres de aletargamiento. Para quienes sufren de acidez, flatulencia, vómito y problemas digestivos, es esencial tener una práctica regular de estas asanas. En estas situaciones la posición final de cada extensión hacia delante es benéfica.

En el movimiento de hacer cóncava la espalda la espina es alargada y la torpeza eliminada. Quienes sufren de dolor de espalda, cuando se doblan hacia delante encuentran alivio. Todos estos movimientos para hacer cóncava la espalda dan alivio a quienes tienen calambres, dolor abdominal bajo y sufren de sangrado abundante durante la menstruación.

Estas asanas mejoran la circulación de la sangre en la región pélvica y ayudan a las glándulas adrenales, gónadas y ovarios a funcionar en una forma sana.

Las mujeres pueden hacer todas estas asanas durante la menstruación para mantenerse libres de problemas menstruales y regularizar el flujo menstrual.

Quienes sufren de alta presión, hipertensión, ansiedad, intranquilidad, insomnio, dolor de cabeza, migraña, miopía, glaucoma, anemia, fatiga, debilidad y fiebre baja, se beneficiarán haciendo estas asanas en su posición final.

A fin de obtener los efectos deseados uno debe adoptar el siguiente método. En todas estas asanas, si los dedos o las palmas no alcanzan los pies poner una banda alrededor del pie/pies y sostener. Si la cabeza no alcanza la pierna, poner una manta doblada o una almohada/almohadón y descansar la cabeza/frente en ella. Para todos los problemas mencionados anteriormente, el practicante debe descansar la cabeza sobre un soporte elevado, aún cuando sea flexible.

Las extensiones hacia delante tonifican el hígado, bazo y páncreas y activan los riñones. Janu Sirsasana y Upavistha Konasana controlan el alargamiento de las glándulas prostáticas. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana ayuda a aquellos que sufren de arcos caídos, pie plano, torceduras y rigidez de los tobillos, rodillas cerradas e hinchazón en las piernas. Marichyasana trabaja en los hombros y las axilas cuando uno entre-cruza los brazos atrás. Paschimottanasana masajea el corazón, descansa y refresca la mente, remueve el esfuerzo e incrementa la resistencia.

De acuerdo a nuestro programa, Paschimottanasana debe ser enseñado primero, antes de otras extensiones hacia delante, a fin de traer una extensión simétrica a ambos lados de los músculos de la espina. Es una extensión hacia delante avanzada e intensiva tal, que también es hecha como una extensión hacia delante final. La igualdad en la espina es lograda después de que son hechas las otras extensiones de lado sencillas, tales como Janu Sirsasana. El cerebro y el corazón son llevados a un estado de reposo y los nervios son calmados.

## Parte 9

- 44. Bharadvajasana I
- 45. BharadvajasanaII
- 46. Bharadvajasana en una silla



**Bharadvajasana I**  
sin sostenerse



**Bharadvajasana I**  
sosteniéndose

## Capítulo IV

# EXTENSIÓN LATERAL

Esta parte del curso trata de la extensión lateral la cual es llamada normalmente torsión de la espina. Esta clase de rotación de la espina es llamada Parivrta y las asanas de esta categoría son conocidas como Parivrta Sthiti. La acción básica de Parivrta (rotación) es aprendida en Parivrta Trikonasana y Parivrta Parsvakonasana. Sin embargo, para aprender fácilmente la extensión lateral, se han seleccionado las siguientes torsiones para principiantes.

## Parte 9

### 44. Bharadvajasana I

- a) sin sostenerse
- b) sosteniéndose

#### a) sin sostenerse

- sentarse en Dandasana, doblar ambas piernas y colocar los pies a la izquierda con el tobillo izquierdo sobre el pie derecho
- colocar la palma izquierda en el exterior del muslo derecho y la punta de los dedos de la mano derecha en el piso atrás del glúteo izquierdo
- inhalar, elevar el tronco y el pecho, exhalar y girar a la derecha
- mantener el esternón elevado, mover el hombro-omóplato izquierdo hacia dentro y elevarlo debajo del seno izquierdo
- exhalar, regresar al centro, liberar las piernas y repetir del lado izquierdo

#### b) sosteniéndose

- de nuevo, doblar las rodillas a la izquierda como se indica arriba y colocar la palma izquierda en el exterior del muslo derecho cerca de la rodilla
- exhalar y llevar el brazo derecho con el codo doblado alrededor de la espalda para sujetar el brazo izquierdo arriba del codo, desde atrás
- elevar el tronco, girar para dar cara a la derecha
- exhalar, liberar los brazos, regresar al frente y luego liberar las piernas a Dandasana

- repetir por el otro lado

Antes de intentar la sujeción, aprender a girar la espina lateralmente. Poner atención al hecho de que el giro es siempre al lado opuesto al de las piernas.

Nota: Otra forma de aprender es, después de sujetar el brazo izquierdo con la palma derecha, colocar la palma izquierda en la parte exterior del muslo derecho y viceversa cuando se hace del otro lado. Sí los glúteos están desnivelados cuando se gira a la derecha, colocar una manta doblada bajo el glúteo derecho. Cuando se gire a la izquierda colocar la manta bajo el glúteo izquierdo.



**Bharadvajasana II**  
sin sostenerse



Colocando el pie

#### 45. Bharadvajasana II

- a) sin sostenerse
- b) sosteniéndose

Nota: Aquí la posición de las piernas es una combinación de Virasana y Padmasana

- a) sin sostenerse
  - desde Dandasana, doblar la pierna izquierda a posición Virasana
  - sujetar la parte de abajo del pie derecho, doblar la rodilla derecha hacia afuera y hacia la derecha, colocar la pierna como en Padmasana llevando el pie derecho a descansar en la parte de arriba del muslo izquierdo de tal manera que el talón esté cerca del abdomen
  - llevar la mano izquierda a la parte exterior del muslo derecho y llevar la mano derecha al piso atrás del glúteo izquierdo, exhalar y girar a la derecha
  - regresar al centro, liberar las piernas y los brazos y extender las piernas en Dandasana
  - repetir por el otro lado



**Bharadvajasana II**  
sosteniéndose



Banda al pie a sostener



**Bharadvajasana**  
en silla

Antes de girar la espina lateralmente, aprender a mantener las piernas en su posición. Los pies en Padmasana no deberán deslizarse.

b) sosteniéndose

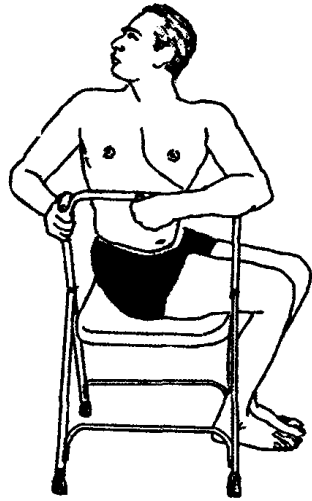
- como se indica arriba en a), esta vez llevar la mano derecha alrededor de la espalda para sujetar los dedos del pie derecho desde atrás
- llevar la mano izquierda al exterior del muslo derecho
- manteniendo el tronco elevado, exhalar y girar a la derecha
- mantener los hombros-omóplatos adentro, ambos lados del pecho igualmente de cara a la derecha
- exhalar, regresar al frente, liberar las piernas y sentarse en Dandasana
- repetir por el otro lado

Aprender a alinear las articulaciones espinales sin permitir que la espina se incline hacia atrás. La mano que va hacia alrededor de la espalda permite darse cuenta de la posición vertical del cuerpo

Nota.- Cuando se ejecuten las rotaciones laterales, elevar primero la espina, luego girar el abdomen y el pecho y finalmente la cabeza; con los brazos en las posiciones finales, moviendo los hombros-omóplatos hacia la espalda ayudará a la rotación. Sí los dedos de las manos no alcanzan los dedos de los pies, poner una banda o pañuelo alrededor de las puntas y sostenerlo.

#### 46. Bharadvajasana – en una silla

- sentarse de lado en una silla con el hombro derecho cerca del respaldo de la silla
- tener los muslos y pies paralelos, ligeramente separados
- sentarse erecto, mirar recto hacia delante
- inhalar, elevando el tronco girar el pecho a la derecha
- sostener el respaldo de la silla
- mantener el tronco elevado, hombros-omóplatos hacia la espalda y huesos de los hombros rotando hacia atrás
- elevar el esternón moviendo la espina adentro entre los hombros-omóplatos



**Bharadvajasana**  
en silla

- exhalar, girar la cabeza y mirar sobre el hombro derecho
- exhalar, liberar las manos y dar la cara hacia delante
- sentarse ahora en la silla de cara a la dirección opuesta de tal manera que el hombro izquierdo esté cerca del respaldo de la silla

Aprender a llevar movilidad en el sacro y alinear el pecho paralelo al respaldo de la silla

Nota: 1) La gente que realiza trabajo sedentario, sufre de dolor de espalda o no puede sentarse en el piso, obtendrá gran beneficio de la ejecución de la asana en esta forma.

2) Quienes sufren de pellizco en la espalda o cuello deberán seguir las posiciones explicadas en 44a) y 46 de tal manera que obtengan alivio

Después de las extensiones hacia delante de la Parte 8, se han de realizar las extensiones laterales de la espina. Para obtener libertad de la espina para su rotación hay que hacer énfasis en la práctica de Parivrtta Trikonasana y Parivrtta Parsvakonasana, lo cual es considerado, en estas asanas, como la base para la rotación lateral. El movimiento anatómico es realizado poco a poco y la espina se hace cada vez más y más flexible.

Bharadvajasana I es una asana rotacional lateral básica. Es una asana simple en la cual la espina se extiende y gira sin producir ninguna compresión abdominal. Por lo tanto, las mujeres menstruando y aún las mujeres embarazadas pueden hacer esta asana, especialmente Bharadvajasana I a), para eliminar cualquier dolor y pesadez en la espina baja. En las últimas etapas del embarazo las mujeres encontrarán más práctico de ejecutar la variación sobre una silla, obteniendo los mismos beneficios. Bharadvajasana I y II dan extensiones laterales especialmente a las regiones dorsal y lumbar de la espina.

Quienes tienen dolores de espalda debido a debilidad en los músculos y discos deslizados, obtendrán gran alivio. El trabajo de brazo y hombro previene y cura la artritis y el reumatismo en sus respectivas áreas. En Bharadvajasana I el brazo es sostenido desde atrás y en Bharadvajasana II el pie es sujetado desde atrás, esto trae una integración en la acción de sujetar cuando se gira.

Quienes tienen dolor y calambres en la espalda, cuello y hombros después de su trabajo así como después de un viaje, se beneficiarán con estas asanas. Las extensiones laterales, las cuales son llamadas "movimientos de giro y torsión", son esenciales para todos, ya que las fibras de los músculos de la espina y de la espalda se endurecen y secan en el proceso de envejecimiento.

## Parte 10

- 47. Salamba Sirsasana
- 48. Salamba Sarvangasana
- 49. Eka Pada Sarvangasana
- 50. Parsvaika Pada Sarvangasana
- 51. Ardha Halasana
- 52. Halasana
- 53. Karnapidasana
- 54. Supta Konasana
- 55. Parsva Halasana



**Salamba Sirsasana**

## Capítulo V

### **INVERSIONES**

Las asanas en posiciones invertidas son conocidas como Viparita Sthiti.

Las asanas de pie y las extensiones laterales preparan la estructura esquelético-muscular del cuerpo para aprender inversiones tales como Salamba Sirsasana y Salamba Sarvangasana. Las extensiones hacia delante parado y sentado preparan física y mentalmente de tal modo que efectos adversos puedan ser evitados como alta presión, dolor de cabeza, dolor de cuello, tensión en los ojos, sensación de vómito, pesadez en la cabeza, torrente repentino de sangre hacia la cabeza y el miedo psicológico causado por ejecuciones defectuosas.

La preparación para Salamba Sarvangasana y Halasana es importante para que la espina y órganos sean elevados sin que ninguna tensión se produzca en los nervios o músculos del cuello.

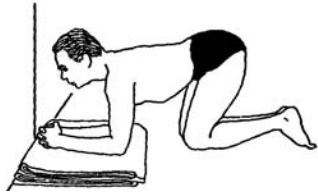
Esta parte trata de las asanas invertidas. Uno empieza con Ardha Halasana (media Halasana) para aprender a soportar el peso del cuerpo sobre los hombros y cuello. Mas tarde uno aprende a ir a Halasana la cual proporciona el sentido de equilibrio para Salamba Sarvangasana. Por tanto, uno tiene que observar la secuencia de aprendizaje como a continuación se indica.

1) Ardha Halasana, 2) Halasana, 3) Eka Pada Sarvangasana, 4) Salamba Sarvangasana. Cuando Salamba Sarvangasana y Halasana junto con otras variaciones son consolidadas, uno empieza a aprender 5) Salamba Sirsasana.

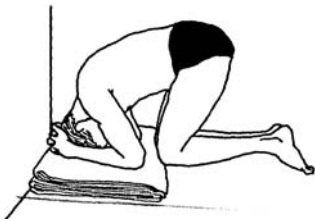
Durante el curso, uno aprende primero Salamba Sarvangasana y luego Salamba Sirsasana, pero cuando practica las secuencias inversas uno siempre ejecuta primero Salamba Sirsasana seguido por Salamba Sarvangasana. Sin embargo, Salamba Sarvangasana y sus variaciones pueden ser practicadas por si mismas.

Para un principiante, estas asanas son enseñadas a un punto intermedio, descansando los pies en un banco, repisa o pared.

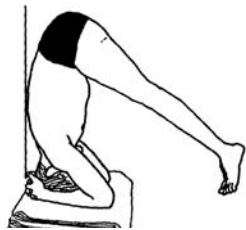
## Parte 10



Con los dedos entrelazados

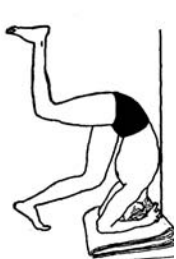


Colocando la coronilla



**Ardha Sirsasana** elevar los hombros y las rodillas

Urdhva Prasarita Eka Pada Sirsasana



Balaceando las piernas arriba

### 47. Salamba Sirsasana

- Ardha Sirsasana
- Urdhva Prasarita Eka Pada Sirsasana
- Salamba Sirsasana

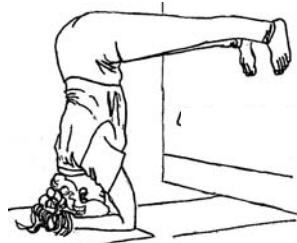
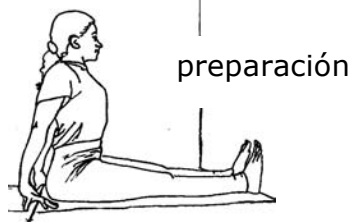
#### a) Ardha Sirsasana

- colocar una manta doblada en el piso, contra una pared
- arrodillarse de frente a la manta, entrelazar los dedos de las manos sin contracción de las palmas
- colocar los dedos entrelazados contra la pared con los pulgares arriba y los meñiques abajo
- mantener los antebrazos abajo y los codos en línea con el ancho de los hombros
- colocar la coronilla de la cabeza en el centro de la copa formada por las palmas de las manos (Sthiti)
- presionar las muñecas hacia abajo, elevar los hombros y elevar las rodillas de tal manera que las piernas estén rectas
- mantener los hombros elevados sin descansar la espina dorsal contra la pared
- doblar las rodillas, descansar en Adho Mukha Virasana

Aprender a consolidar esta posición elevando los hombros y espina así como las piernas, desde los talones a los muslos, hacia arriba y hacia los glúteos. La pierna deberá hacerse liviana y la espina deberá estar firme.

#### b) Urdhva Prasarita Eka Pada Sirsasana

- estar en Ardha Sirsasana
- mantener los dedos del pie derecho hacia abajo
- exhalar, elevar la pierna izquierda recta hacia arriba en el aire hacia el techo
- no dejar caer los hombros
- no mover los codos hacia fuera
- mantener ambas rodillas rectas
- no dejar que el peso del cuerpo caiga sobre los dedos del pie derecho
- exhalar, llevar el pie izquierdo abajo



**Urdhva Dandasana**

- mantener los dedos del pie izquierdo abajo y elevar la pierna derecha
- regresar a Ardha Sirsasana
- descansar en Adho Mukha Virasana por pocos segundos

Aprender a estar sin temor y preparado para la posición final. Aprender a cambiar el peso del cuerpo desde las piernas al tronco.

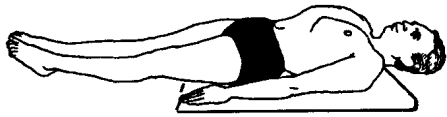
### c) Salamba Sirsasana

- seguir las instrucciones de arriba
- mecer las piernas hacia arriba, una a la vez, para tocar la pared, enderezar luego las piernas
- el cuerpo completo está ahora perpendicular al piso
- mantener la espina recta y los hombros elevados
- permanecer por un mínimo de un minuto al empezar, respirar uniformemente mirando recto hacia delante
- más tarde extender la duración de la asana de tres a cinco minutos
- flexionar las rodillas y bajarlas al piso. No golpear las rodillas en el piso
- descansar en Adho Mukha Virasana por unos pocos segundos antes de pararse

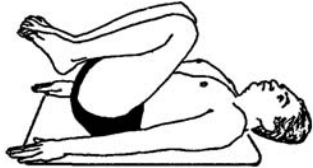
Aprender a mantener las piernas juntas, la parte de atrás de los talones tocando la pared y los glúteos lejos de la pared sin resaltar el abdomen

Nota.- 1) Preparación para Salamba Sirsasana – sentarse en Dandasana con los pies tocando la pared. Marcar donde los glúteos tocan el piso. Mantener la manta en esa línea. Hacer Ardha Sirsasana de tal manera que mire a la pared. Ascender la pared de tal manera que los pies y las piernas estén paralelos al piso. Aún cuando los pies estén en la pared, aprender a elevar la espina hacia arriba independientemente sin caerse. Esta posición es llamada Urdhva Dandasana.

2) En caso de que no pueda realizar esta asana balanceando las piernas hacia arriba, hacer entonces Urdhva Prasrita Eka Pada Sirsasana contra la pared. Cuando lleve la otra pierna hacia arriba contra la pared, pida a alguien ayudarlo a elevar la pierna ya elevada a la pared. Una vez que esté establecido contra la pared, no necesitará ayuda. A fin de ir abajo pida al



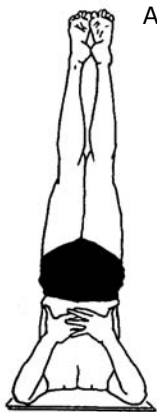
**Salamba Sarvangasana**  
tenderse de espalda



Doblar las rodillas hacia el pecho



Balancear las piernas arriba de la cabeza



Apoiando la espalda con las palmas, codos en el piso



Levantando más las caderas

ayudante sostener una pierna contra la pared mientras desciende la otra pierna al piso. Uno deberá elevar la pierna hacia arriba, alternando la pierna.  
3) Algunas veces, uno deberá dedicar tiempo a practicar la acción de balancear las piernas. Sí el salto es de corta longitud, la pierna se bajará, por tanto, aprender a tener un salto alto. Sin embargo, no dejar caer la espina y hombros porque podría dañar el cuello.

#### 48. Salamba Sarvangasana

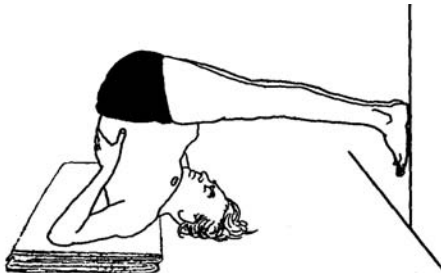
- descansar sobre la espalda con los hombros sobre una manta extendida y la cabeza en el piso
- tener los brazos rectos a los lados, codos rectos, manos extendidas hacia los pies
- rotar los huesos de los hombros hacia atrás y hacia abajo; los hombros deberán estar lejos de la cabeza
- doblar las rodillas hacia el pecho
- ahora, presionar las manos abajo y balancear las piernas arriba de la cabeza
- levantar las caderas y el tronco hacia arriba perpendicularmente, el pecho viene a tocar la barbilla
- soportar la espalda con las palmas de las manos presionando los brazos hacia abajo
- levantar más las caderas
- enderezar las piernas
- permanecer en esta posición por un minuto al empezar con respiración uniforme. Más tarde, incrementar la duración de tres a cinco minutos
- exhalar, liberar las manos y gradualmente deslizarse hacia abajo

Nota: 1) En Salamba Sarvangasana, a menudo la gente se queja de dolor de cuello o sofocamiento lo cual se debe a miedo o a falta de una elevación apropiada. En este caso, doblar mantas extras para los hombros de tal manera que la cabeza permanezca más abajo que los hombros. Sin embargo, los hombros, brazos y codos deberán permanecer en un mismo nivel sobre las mantas apiladas.

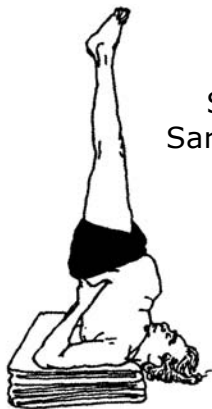
2) Preparación para Salamba Sarvangasana con el soporte de la pared – Tenderse sobre la espalda con piernas dobladas y muy cerca de la pared.



**Eka Pada Sarvangasana**



Desde Halasana o Ardha Halasana



Desde Salamba Sarvangasana

Poner los pies en la pared. Presionar la planta de los pies contra la pared. Elevar los glúteos y espalda hacia arriba. Ir más cerca de la pared. Soportar la espalda con las palmas y aprender a elevar el tronco tan alto como sea posible.

#### 49. Eka Pada Sarvangasana

- a) desde Halasana
- b) desde Salamba Sarvangasana

##### a) desde Halasana

- estar ya sea en Halasana o Ardha Halasana
- exhalar y llevar la pierna derecha recta hacia arriba hacia el techo
- mover la espalda hacia el frente del cuerpo y no permitir que el pecho se hunda
- exhalar, llevar la pierna derecha hacia abajo a Halasana/Ardha Halasana
- elevar ahora la pierna izquierda hacia arriba

Aprender a elevar la espina y el tronco hacia arriba especialmente por el lado que se lleva la pierna hacia abajo

Nota: Cuando se empieza a aprender inversiones desde Ardha Halasana, uno debe aprender el método a) antes de aprender Salamba Sarvangasana

##### b) desde Salamba Sarvangasana

- estar en Salamba Sarvangasana con la espalda soportada por las palmas, piernas rectas
- manteniendo la pierna izquierda vertical, exhalar y bajar la pierna derecha hacia el piso; ambas piernas deberán permanecer rectas
- exhalar, llevar la pierna derecha abajo tan lejos como pueda, manteniendo la pierna derecha recta
- mantener la pierna izquierda recta y vertical
- inicialmente, usted puede no ser capaz de tocar sus dedos de los pies al piso; en este caso, llevar la pierna a la mitad hacia abajo
- inhalar, elevar la pierna derecha hacia atrás a la posición de Salamba Sarvangasana, ahora llevar la pierna izquierda hacia abajo.



**Eka Pada Sarvangasana**



**Parsvaika Pada Sarvangasana**



Balanceándose desde el piso

Aprender a estar atento al cuerpo y relajar la mente. Usted deberá ser capaz de hacerlo sin tensionar la cabeza

Nota: No preocuparse por tocar los pies al piso. Preferentemente, su atención deberá ser mantener la espina y piernas rectas. No hundir el pecho

### 50. Parsvaika Pada Sarvangasana

- manteniendo la pierna izquierda recta girar la pierna derecha hacia fuera de modo que los dedos de los pies apunten hacia afuera hacia la derecha
- exhalar y bajar la pierna derecha hacia afuera al lado y hacia el piso o a una silla, manteniéndolo en línea con el tronco
- la pierna izquierda deberá permanecer perpendicular, ambas piernas deberán permanecer rectas
- inhalar y traer la pierna derecha hacia arriba a Salamba Sarvangasana y repetir por el otro lado

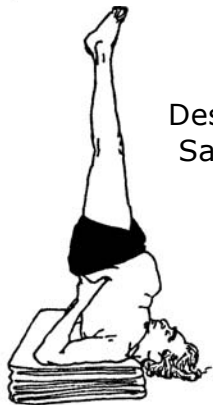
Aprender a mantener el nivel de la pelvis sin acortar los lados del tronco.

### 51. Ardha Halasana

- balanceando desde el piso
  - desde Salamba Sarvangasana
- balanceando desde el piso
    - ajustar las mantas como para Salamba Sarvangasana
    - tenderse sobre la espalda
    - doblar las rodillas, hacer un balanceo elevando las piernas y glúteos hacia arriba
    - poner los pies contra la pared o descansarlos sobre el asiento de una silla
    - colocar las palmas en la espalda, apoyar su espalda, levantar la espina hacia arriba, mantener la elevación del pecho
    - mantener ambas piernas rectas, rodillas apretadas
    - exhalar, doblar las rodillas y rodar hacia abajo



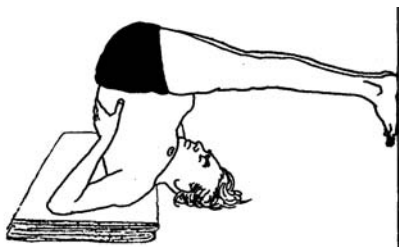
**Ardha Halasana**



Desde Salamba Sarvangasana



Pies descansando en la pared



Ardha Halasana

Aprender a balancear desde el piso para Ardha Halasana o Halasana sin inclinar el cuerpo a los lados ni haciéndolo pesado sobre un lado

b) desde Salamba Sarvangasana

- ir a Salamba Sarvangasana, de tal manera que los hombros estén colocados a 90 centímetros (longitud de la pierna) separados de una pared o del asiento de una silla
- exhalar, bajar una pierna a la vez para que los pies descansen en una pared o los dedos de los pies descansen en una silla de tal manera que las piernas permanezcan en línea con los glúteos. Después de alguna práctica usted podrá bajar ambas piernas juntas
- mantener rectos los músculos posteriores de las piernas elevando las caderas hacia arriba y abriendo la parte trasera de las rodillas
- mantener las caderas elevadas para mantener la longitud de la espina
- regresar a Salamba Sarvangasana y bajar; estar en su espalda

Aprender a mantener la espina elevada verticalmente. Permanecer sobre los hombros. No hundir el pecho.

Nota: 1) Sí al intentar hacer Ardha Halasana no se es capaz de calcular la distancia entre la pared y uno mismo, sentarse entonces en Dandasana con la planta de los pies tocando la pared y donde los glúteos descansan marcar una línea y mantener los hombros exactamente en esa línea para ir a Ardha Halasana

2) Sí se sofoca, extienda las piernas separándolas 30 centímetros para que el diafragma no esté comprimido.

## 52. Halasana

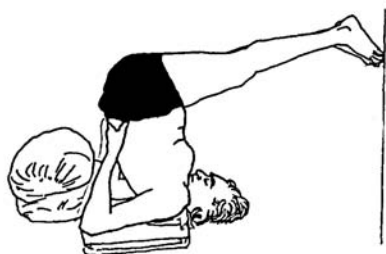
- a) balanceándose desde el piso  
b) desde Salamba Sarvangasana

a) balanceándose desde el piso

- seguir los pasos para Ardha Halasana a) llevando los dedos de los pies a tocar el piso
- exhalar y salir hacia abajo



**Halasana**



Almohadón bajo los glúteos



**Karnapidasana**



**Supta Konasana**

Nota: Quienes no pueden balancear las piernas hacia arriba o no pueden elevar los glúteos hacia arriba desde el piso, deberán colocar almohadas o almohadones debajo de los glúteos de modo que permanezcan elevados. Esto hace fácil elevar los glúteos hacia arriba e ir ya sea a Halasana o Salamba Sarvangasana

b) desde Salamba Sarvangasana

- estar en Salamba Sarvangasana
- manteniendo las piernas rectas exhalar y bajarlas hasta que los dedos de los pies toquen el piso. Llevar el pecho y caderas ligeramente atrás cuando se haga esto
- mantener las palmas en la espalda para ayudarla a mantenerse elevada y perpendicular al piso
- mantener las espinillas y muslos elevados
- sí usted es incapaz de controlar las piernas, hacerlo una a la vez
- para salir, inhalar y elevar las piernas hacia arriba a Sarvangasana
- bajar o hacer las siguientes variaciones

Aprender a mantener la elevación de la espina como en Ardha Halasana, cuando los dedos de los pies toquen el piso

### **53. Karnapidasana**

- desde Halasana (arriba) doblar las rodillas y bajarlas al piso a ambos lados de la cara, los dedos de los pies apuntando lejos de la cabeza; las plantas de los pies hacia arriba
- exhalar, levantar las rodillas hacia arriba y estar en Halasana

Aprender a elevar la espalda hacia arriba, contra la presión de los muslos en el tronco. Esto no es simplemente la flexión de las rodillas sino la elevación del tronco.

### **54. Supta Konasana**

- desde Halasana, llevar las piernas a los lados, la derecha a la derecha y la izquierda a la izquierda

- mantener ambas piernas rectas, rodillas elevadas
- extender las piernas incrementando la distancia tan lejos como pueda
- para regresar lleve caminando ambos pies a Halasana

Aprender a comparar la asana con Upavistha Konasana y extender las piernas separándolas



**Parsva Halasana**

### **55.Parsva Halasana**

- desde Supta Konasana, caminar la pierna izquierda arriba para encontrar la pierna derecha. Llevar ambas piernas a la derecha tan lejos como se pueda a estar en línea con el hombro derecho
- estar en esta posición manteniendo los muslos elevados lejos del piso
- llevar la pierna izquierda atrás a la posición Supta Konasana
- ahora caminar la pierna derecha tan lejos como pueda hacia la izquierda
- llevar ambas piernas a la izquierda tan lejos como pueda, permanecer en esta posición elevando ambos muslos
- caminar la pierna derecha de regreso a la posición de Supta Konasana
- regresar ambas piernas al centro y hacer Halasana
- doblar las rodillas y rodar hacia abajo

Aprender a mantener los huesos de los glúteos a nivel y evitar la inclinación ya sea al frente o atrás

Nota: 1) A menudo, uno encuentra Salamba Sarvangasana mejor después de hacer Halasana, Karnapidasana y Supta Konasana, dado que uno permanece más sobre los hombros en estas asanas  
2) Parsva Halasana elimina la pesadez y el dolor de espalda si ocurre durante Sarvangasana debido a extensiones desiguales de los músculos de la espalda

Para una completa y comprensiva explicación de los efectos de estas asanas y su importancia, ver el libro Light on Yoga.

Estas asanas trabajan en los sistemas respiratorio, circulatorio, nervioso y glandular. Cambian la personalidad y actitud mental mejorándola de tal manera que la mente

gravita hacia la pureza. Estas asanas cuando son practicadas regularmente ayudan a fortalecer la voluntad, mejoran la memoria, incrementan la capacidad intelectual, traen estabilidad emocional y ayudan a construir el carácter mejorando los patrones de conducta.

Quienes sufren de resfrío, tos, asma, amigdalitis, halitosis, palpitaciones, insomnio, alteración de nervios, temores, complejo de superioridad o de inferioridad, pereza, letargo, fatiga, anemia, circulación pobre, constipación, bajo pulso, pérdida de concentración, debilidad general, baja vitalidad, desequilibrio hormonal, desórdenes menstruales, impotencia y otros, se beneficiarán con estas asanas.

Las variaciones de Salamba Sarvangasana ayudan a mejorar el sentido del equilibrio en Salamba Sirsasana. Al hacerse uno experto en Salamba Sarvangasana, uno puede mejorar la ejecución de Sirsasana. Por tanto, es importante que uno aprenda Salamba Sarvangasana apropiadamente.

Las variaciones de Salamba Sarvangasana, Halasana, Karnapidasana y Supta Konasana eliminan toxinas y sustancias de desecho. Rejuvenecen los órganos abdominales liberando gases en el estomago e intestinos. Mejoran la circulación en la cintura, espalda y abdomen. Ayudan a contraer los órganos abdominales, limpiando las áreas vaginales y uterinas. Ejercitan el colon, protegen la glándula prostática de alargamientos y mejora la función del sistema excretor.

La práctica de inversiones de la mujer siempre deberá comenzar inmediatamente después de que la menstruación ha terminado. En otras palabras, cuando la menstruación termine cada mes, comenzar la práctica regular intentando primero las inversiones lo cual evitará sangrados adicionales y restablecerá el equilibrio hormonal.

Evitar todas las inversiones durante la menstruación, desde el primer día hasta que el flujo se detenga.

Aparte de los días del ciclo menstrual, uno debe ejecutar las inversiones gradualmente, junto con otras asanas, para regular el flujo y mantener la salud ginecológica.

## Parte 11

- 56. Urdhva Prasarita Padasana
- 57. Paripurna Navasana
- 58. Supta Padangusthasana I & II

**Urdhva Prasarita Padasana**  
descansando en la espalda



## Capítulo VI

### ASANAS ABDOMINALES

La gente está ansiosa de reducir la grasa alrededor de la cintura y tonificar sus órganos abdominales. Quienes por primera vez se unen al curso solicitan especialmente los ejercicios abdominales. Las asanas abdominales son conocidas como Udara Akunchana Sthiti.

Sin embargo, no es científico empezar con estas asanas. Las asanas de pie nos preparan tonificando el abdomen y protegiéndolo de esfuerzos o acciones defectuosas que las asanas abdominales podrían causar.

Las inversiones nos protegen de modo que los órganos abdominales no sean dañados cuando uno avanza a las asanas abdominales. Quienes simplemente hacen las asanas abdominales y evitan las inversiones es probable que sufran de hiato, hernia umbilical e inguinal, hidrocelia, leucorrea, desórdenes menstruales, alargamiento de la próstata y otros. Las inversiones también protegen de los efectos adversos causados por una práctica equivocada o imprudente. El trabajo abdominal tiene que ser hecho con la preparación de las asanas de pie e inversiones. Sí el abdomen está sin tono y es esforzado se puede tener problemas.

Después de aprender Salamba Sarvangasana, Halasana y sus variaciones uno debe aprender las asanas abdominales constructivas de modo que uno esté seguro por lo que a la salud orgánica concierne. Cualquier contraindicación o acción defectuosa puede ser compensada con inversiones. De hecho esta es la razón por la que uno tiene que aprender las asanas invertidas.

## Parte 11

### 56. Urdhva Prasarita Padasana

- sentarse en Dandasana
- tenderse sobre la espalda con las piernas extendidas rectas, brazos a los lados, palmas de cara al piso

### Urdhva Prasarita Padasana



Doblar ambas piernas trayendo los talones hacia los glúteos



Traer los muslos hacia el abdomen



Extender las piernas

### Paripurna Navasana



Tronco ligeramente atrás levantar

- doblar ambas piernas trayendo los talones hacia los glúteos
- flexionando las piernas hacia las caderas traer los muslos hacia el abdomen
- exhalar, levantar las piernas a estar perpendicular con el piso, enderezar las piernas manteniendo las caderas sobre el piso
- exhalar, doblar las piernas, traer los muslos hacia el abdomen y lentamente bajar los pies y piernas al piso

Aprender a mantener el pecho bien abierto, manteniendo la cara relajada. Aprender a mantener la espalda baja extendida hacia el cóccix, sobre el piso, durante los movimientos de las piernas

Nota: 1) Esta asana puede ser repetida de tres a cinco veces sin extender las piernas sobre el piso.

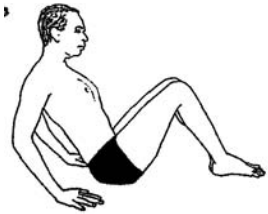
2) Sí uno es obeso, hacerlo cerca de la pared manteniendo las piernas hacia arriba. Mantener los glúteos hacia la pared. Primero descansar los pies sobre la pared, luego, alternadamente, separarlos 3 centímetros de la pared y finalmente, descansarlos contra la pared.

3) Después de que las piernas son elevadas, uno puede extender los brazos rectos sobre la cabeza, palmas de cara hacia el techo, a fin de extender los lados del tronco.

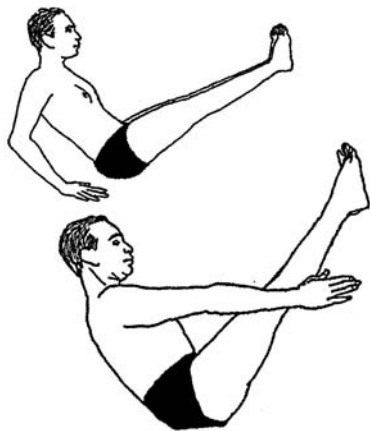
### 57. Paripurna Navasana

- sentarse sobre el piso en posición Dandasana, manos a los lados
- llevar el tronco ligeramente hacia atrás y levantar las piernas del piso y mantener las piernas firmes como un bastón
- traer los brazos hacia arriba y extenderlos rectos, paralelos con el piso, palmas de cara una a otra
- fuertemente, mover la espina hacia dentro del cuerpo de tal manera que usted no se desplome
- cuerpo entero equilibrado en ambos glúteos
- exhalar, bajar los brazos y piernas y estar en Dandasana

Aprender a mantener el equilibrio sin sumir, ni hundir la espina y el pecho



Mantener las palmas en el piso cuando se eleven las piernas



**Paripurna Navasana**



**Supta Padangusthasana**  
tenderse en el piso



Doblar las rodillas derechas arriba hacia el pecho

Nota: 1) Quienes no puedan equilibrarse, deberán mantener las palmas en el piso cuando las piernas están arriba.

2) Sí las piernas y el abdomen no son suficientemente fuertes para mantener la asana con equilibrio, entonces mantener los talones elevados hacia arriba contra la pared o un banco y mantener las manos a los lados de los glúteos – hacerlo con soporte.

3) Evitar estas dos asanas durante la menstruación y el embarazo. Quienes sufren de diarrea, disentería, leucorrea, meno-metrorragia y dismenorrea, no deberán intentar estas asanas.

## 58. Supta Padangusthasana

a) Supta Padangusthasana I

b) Supta Padangusthasana II

a) Supta Padangusthasana I

- tenderse en el piso con las piernas extendidas, brazos a los lados
- exhalar, doblar la rodilla derecha hacia arriba y hacia el pecho y sujetar el dedo gordo del pie derecho con la mano derecha
- extender la pierna derecha a estar perpendicular al piso
- mantener el dedo, rodilla y muslo alineados; presionar el muslo hacia atrás
- asegurarse de que el muslo de la pierna izquierda no se eleve del piso
- exhalar, doblar la rodilla, liberar la mano, traer la pierna hacia abajo y descansarla en el piso
- levantar ahora la pierna izquierda y seguir las instrucciones para el lado izquierdo

Aprender a extender los músculos posteriores de las piernas y traer movimiento libre en los músculos de los glúteos

b) Supta Padangusthasana II

- desde Supta Padangusthasana I
- exhalar, bajar la pierna derecha hacia fuera a la derecha
- manteniendo la pierna recta, traer el pie derecho hasta arriba a estar en línea con el hombro tanto como pueda, sin que la pelvis izquierda se eleve



Agarrar el dedo gordo del pie



**Supta Padangusthasana I**

- alejándose del piso
- inhalar, levantar la pierna derecha para que este perpendicular de nuevo
- exhalar, bajar la pierna al piso
- hacerlo ahora del otro lado

Aprender a traer libertad en la articulación de la pelvis, ingle y raíz del muslo.

Nota: 1) No bajar la pierna a los lados tanto que se pierda la posición de la otra pierna. La parte trasera del tronco, el glúteo y la pierna completa deberán permanecer sobre el piso.

2) Sí no puede alcanzar los dedos, poner un lienzo alrededor de los pies para ambos I y II

Urdhva Prasarita Padasana y Paripurna Navasana ayuda a reducir la grasa alrededor de la cintura y el abdomen. Fortalecen los músculos lumbares y del sacro, tonifican el abdomen y alivian de problemas gástricos tales como sensación de inflación y flatulencia. Sin embargo, cuando estas asanas producen una contracción muscular abdominal o dolor de espalda, son contrarrestadas con Supta Padangusthasana II

Supta Padangusthasana I y II alivian de dolor ciático y lumbar. Dan un gran alivio a la región pélvica oxigenando el área, protegiéndola de problemas de hernia, próstata y menstruales. Si embargo, evitar Supta Padangusthasana I, durante la menstruación.

## Parte 12

- 59. Chaturanga Dandasana
- 60. Urdha Mukha Svanasana
- 61. Dhanurasana
- 62. Salabhasana
- 63. Ustrasana



Anclando los dedos por debajo

## Capítulo VII

### EXTENSIONES HACIA ATRAS

Ahora veamos las extensiones hacia atrás de la espina. Las extensiones hacia atrás son conocidas como Purva Pratana Sthiti.

Las asanas preparatorias se dan para las extensiones hacia atrás de la espina. Además de la flexibilidad de la espina se necesita de la firmeza de los músculos espinales. De otro modo la flexibilidad produciría la debilidad y el dolor que los principiantes pagarían penosamente. Hay cuatro asanas en esta sección. La primera tonifica los músculos espinales para arcos hacia atrás mientras que la última enseña la elevación antigraavitacional de la espina y de los músculos espinales.

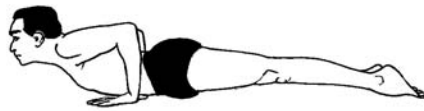
En ambos, Urdhva Mukha Svanasana y Chaturanga Dandasana, hay dos formas de colocar los pies. Una es mantener los dedos curvados y excavar hacia adentro hacia la cabeza y la segunda es mantener los metatarsos extendidos de modo que los dedos permanezcan apuntando alejados de la cabeza. El primer método tonifica los músculos de las piernas mientras que el segundo tonifica los músculos espinales. Un principiante encontrará benéfico hacerlo con los dedos hacia adentro ya que obtiene un buen agarre sobre los músculos de la pierna. Si los músculos de la pierna no están lo suficientemente fuertes para sostener, entonces los músculos espinales se lastiman. Por tanto, uno deberá primero tonificar las piernas y luego aprender a ajustar la espina haciendo los músculos de la pierna fuertes.

## Parte 12

### 59. Chaturanga Dandasana

- a) anclando los dedos por debajo
- b) dedos extendidos hacia atrás

- a) anclando los dedos por debajo
  - tenderse cara abajo en el piso
  - doblar los codos y colocar las palmas a los lados en línea con las costillas flotantes



Dedos extendidos  
hacia atrás

- tener los pies separados 30 centímetros y anclar los dedos apuntando hacia la cabeza
- exhalar y levantar el cuerpo completo unos pocos centímetros arriba del piso
- mantener el pecho, caderas, muslos y rodillas elevados de modo que el cuerpo entero descansa solamente sobre las manos y dedos de los pies
- mantener la cara y el pecho de cara al piso
- exhalar, bajar el tronco hacia el piso

Aprender a mantener las rodillas y muslos firmes arriba del piso sin elevar el cóccix hacia el techo.

Nota: Sí no es posible elevar el cuerpo del piso, entonces hacer Adho Mukha Svanasana y alcanzar esta asana flexionando los codos.

b) dedos de los pies extendidos hacia atrás

- tenderse cara abajo con los dedos de los pies extendidos hacia atrás
- tener los pies juntos, piernas rectas, extendidas
- tener las manos, palmas extendidas, en línea con las costillas flotantes
- presionando las palmas, elevando las caderas y muslos, levantar el cuerpo entero unos pocos centímetros del piso (o hacerlo como se indica arriba)
- rodar ahora el cuerpo y los brazos en tal forma que los dedos de los pies se extiendan hacia atrás y usted permanezca sobre los metatarsos
- mantener el cuerpo completo y piernas como un bastón (Danda) de otra manera se desplomará hacia atrás hacia el piso
- exhalar, bajar controladamente el cuerpo hacia el piso

Aprender a mantener el pecho arriba de modo que el cuerpo completo esté paralelo al piso

Nota: 1) Esta no es ciertamente una asana de doblez hacia atrás, pero tonifica los músculos espinales para las siguientes tres asanas llamadas Urdhva Mukha Svanasana, Dhanurasana y Salabhasana. Es un indicador para conocer la fortaleza de los músculos espinales.

2) Evítese durante la menstruación.



**Urdhva Mukha  
Svanasana**

**Dhanurasana**



## 60. Urdhva Mukha Svanasana

Nota.- Esta asana puede ser ejecutada con los dedos de los pies en las mismas posiciones como Chaturanga Dandasana. Las siguientes instrucciones son para los dedos de los pies extendidos hacia atrás.

- estar en posición boca abajo con las palmas en el piso a los lados del pecho
- extender las palmas y los dedos de las manos
- inhalar, levantar la cabeza y el pecho hacia arriba enderezando los brazos y cerrando los codos
- elevar la pelvis, muslos y rodillas alejándolos del piso
- el peso del cuerpo descansa sobre las palmas y los empeines de los pies
- manteniendo los codos cerrados rotar los huesos de los hombros hacia atrás y elevar más el pecho
- alargando el cuello llevar la cabeza hacia atrás y mirar hacia arriba
- después de permanecer en esta posición por algún tiempo, doblar los codos y bajar el tronco de regreso hacia el piso

Aprender a levantar el tronco más alto hacia arriba usando los brazos como soporte.

Nota.- Quienes no pueden soportar el peso directo en las muñecas debido a muñecas débiles, codos y hombros o quienes sufren de espondilosis pueden girar las palmas hacia afuera alejadas del cuerpo y hacer la asana. Más tarde, al tonificarse los brazos y cuello, podrían adoptar el método clásico.

## 61. Dhanurasana

- desde la posición boca abajo, doblar las rodillas trayendo los pies hacia los glúteos
- llevar los brazos detrás y sujetar los tobillos, el tobillo derecho con la mano derecha, el izquierdo con la mano izquierda
- exhalar, agarrando los tobillos levantar el pecho, rodillas y muslos hacia arriba alejándolos del piso
- mantener los pies y rodillas ligeramente separados



**Salabhasana**

**Ustrasana**



Manteniendo el pecho bien elevado, curvar el tronco hacia atrás

- mantener un agarre firme sobre los tobillos y emplear una resistencia entre las piernas y los brazos para ayudar en el levantamiento de las piernas/pecho un poco más
- elevar la cabeza y mirar hacia arriba
- el cuerpo descansará sobre el área abdominal baja
- exhalar, librar los tobillos, bajar el tronco y piernas hacia el piso

Aprender a levantar el arco del cuerpo hacia arriba dando un estirón hacia atrás a los brazos. Sin embargo, equilibrarse sobre el área abdominal

### 62. Salabhasana

- de la posición boca abajo, exhalar, levantar la cabeza, pecho y muslos hacia arriba al mismo tiempo
- solamente el abdomen permanece en el piso
- bajar los glúteos hacia el piso de modo que el cóccix sea presionado hacia abajo
- extender los brazos rectos atrás hacia los pies
- elevar más el pecho y muslos y mirar hacia arriba
- exhalar, liberar el tronco y piernas al piso

Aprender a trabajar sobre los muslos y pecho simultáneamente para mantenerlos arriba del piso con una cantidad igual de elevación

### 63. Ustrasana

Ustrasana es el único doblado hacia atrás pensado para principiantes que da una elevación antigravitacional a la espina y músculos espinales. Es una asana preparatoria productora de la inteligencia básica requerida para proseguir más adelante al resto de las asanas de doblado hacia atrás

- arrodillarse en una manta con las rodillas y pies separados al ancho de la cadera (solamente a nivel avanzado es ejecutada con las rodillas y pies juntos)
- comprobar que los huesos de las espinillas están paralelos y los dedos de los pies apuntando rectos hacia atrás
- tener las manos en las caderas



Llevar las manos a tocar los talones

- manteniendo los muslos extendidos perpendicular al piso alargar y elevar el frente del tronco completo hacia arriba
- meter los glúteos
- mover la espina hacia adentro entre los hombros-omóplatos
- exhalar, manteniendo el pecho bien elevado, curvar el tronco hacia atrás
- llevar las manos atrás a tocar los talones
- usar las manos para elevar más el pecho moviendo los hombros-omóplatos hacia adentro
- manteniendo el cuello alargado, llevar la cabeza hacia atrás y mirar atrás
- levantar la cabeza, traer el tronco hacia la posición vertical llevando las manos a la cintura
- sentarse en Virasana

Aprender a doblar hacia atrás mientras se mantiene el control sobre las piernas. Aprender a mantener las espinillas presionadas hacia abajo a fin de elevar los muslos y la espina. No distorsionar las piernas por el bien del doblamiento.

Para un principiante, el arco hacia atrás es presentado en una posición boca abajo porque en esta posición el arqueado de la espalda es hecho desde los músculos externos de la espina. Esta etapa tranquila es hecha primero. El estudiante tiene que ser fuerte en la espina para los arcos hacia atrás adicionales. Sí la espalda duele en los arcos hacia atrás, especialmente en posiciones boca abajo, ésto indica un defecto en la espina o en los músculos espinales, lo cual da una señal al practicante para corregir el defecto en otras asanas.

Además de fortalecer los brazos y tonificar los riñones, Chaturanga Dandasana prepara los músculos de la espalda para soportar la espina, lo cual a su vez conduce a hacer un arco hacia atrás de una mejor manera. Por tanto, aún cuando no es realmente una extensión hacia atrás de la espina, prepara la espalda para los arcos hacia atrás.

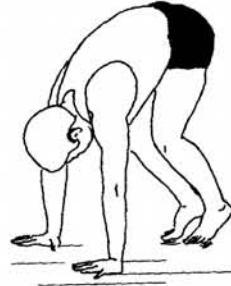
Urdhva Mukha Svanasana elimina la rigidez y el dolor en la espalda. Hay también una presión secuencial en el abdomen lo cual beneficia la digestión, aún cuando la espalda es extendida en un arco. La presión en el abdomen tonifica los órganos

abdominales, le da a la espina más espacio y el pecho desarrolla un incremento en la capacidad pulmonar. Dhanurasana y Salabhasana actúan para fortalecer la espalda y los músculos espinales exteriores.

Urdhva Mukha Svanasana y Ustrasana son asanas preparatorias para doblez hacia atrás avanzado. Hay muchas posibilidades en estas dos asanas para entender la curvatura de la espina y cualquier desigualdad en los músculos espinales. Permite reajuste, corrección y reestructuración de los músculos de la espalda y tonifica órganos tales como pulmones, corazón, hígado, riñones y páncreas, de modo que ellos aguanten el esfuerzo en las extensiones hacia atrás. A menudo, cuando se hacen las extensiones hacia atrás, los estudiantes experimentan falta de respiración, hiperventilación, sensación de vómito, náusea, dolor de cabeza y malestar además de dolor de cabeza. Por tanto, algunas personas tienen temor de doblarse hacia atrás, sienten náusea y desvanecimiento y piensan que están teniendo un ataque de vértigo. Esto es debido principalmente a la rigidez de los músculos espinales y a la inactividad del hígado. Estas dos asanas preparan no solamente a nivel físico sino también a nivel mental, eliminando tales obstáculos.

Durante la menstruación y embarazo, las mujeres deberán evitar las asanas de este grupo (Parte 12). Sin embargo, sí uno se aproxima metódicamente a los arcos hacia atrás, practicando las asanas mencionadas al principio con atención apropiada, entonces, los problemas mencionados arriba no se presentan. La atracción a los arcos hacia atrás hace a uno practicarlos indiscriminadamente. Por tanto, consolidar las asanas mencionadas al principio antes de intentar estas asanas.

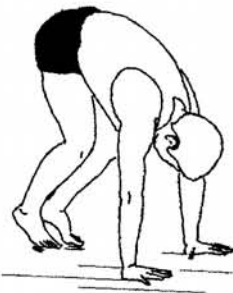
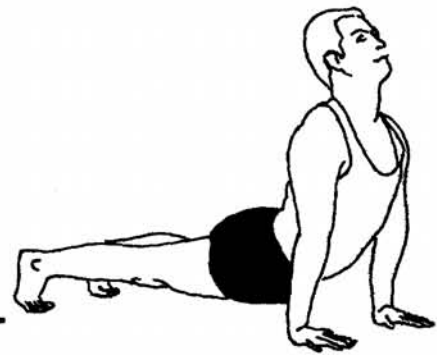
Entre todas estas asanas hay unas que tienen que ser tratadas en forma de "pisa y corre" de acuerdo con el interés de los principiantes. Sí los músculos espinales no son entrenados no se puede estar en estas asanas por largo tiempo. Al acostumbrarse a estas asanas y hacerlas correctamente, se podrá prolongar el tiempo. Por ejemplo, Vrksasana, Utkatasana, Parighasana, Gomukhasana, Parivrtta Parsva Konasana, Paripurna Navasana, Chaturanga Dandasana, Dhanurasana y Salabhasana podrían no ser adecuadas para quienes están envejeciendo, están débiles o endebles, o no tienen vigorizado su cuerpo. Por lo demás, estas asanas son inofensivas.



**SŪRYA**



**NAMASKĀRA**



## Surya Namaskara

1. Samasthiti
2. Namaskarasana
3. Urdhva Hastasana o  
Urdhva  
Namaskarasana
4. Uttanasana
5. Adho Mukha  
Svanasana
6. Urdhva Mukha  
Svanasana
7. Chaturanga  
Dandasana
8. Urdhva Mukha  
Svanasana
9. Adho Mukha  
Svanasana
10. Uttanasana
11. Urdhva Hastasana
12. Namaskarasana
13. Samasthiti

## Capítulo VIII

### SURYA NAMASKARA Un ciclo continuo de asanas eslabonadas

El saludo al sol es una parte de la oración religiosa diaria que viene de tiempo inmemorial. Cada uno, con ofrendas y oraciones, saluda al sol, ya que Surya, el dios sol tiene una tremenda energía solar vital para la humanidad.

Aquí está el bien conocido Surya Namaskara que da movilidad, viveza, velocidad, agudeza y libertad mientras desarrolla fuerza de voluntad y fortaleza física.

### Parte 13

#### 64. Surya Namaskara

Nota: Quienes quieran practicar el método avanzado de Surya Namaskara deberán ver el libro Light on Yoga

#### Surya Namaskara

1. **Samasthiti** – pararse con los pies juntos, rodillas apretadas, pecho hacia delante, brazos extendidos hacia abajo
2. **Namaskarasana** – inhalar, doblar las palmas en posición Namaskara frente al esternón
3. **Urdhva Hastasana** – exhalar, liberar las manos, inhalar y extender los brazos hacia arriba a Urdhva Namaskarasana

4. **Uttanasana** – exhalar, bajar los brazos y el tronco hacia abajo, mantener las palmas a los lados de los pies, abrir los dedos de las manos
5. **Adho Mukha Svanasana** – inhalar, exhalar – doblar las rodillas y saltar ambos pies hacia atrás a Adho Mukha Svanasana
6. **Urdhva Mukha Svanasana** – inhalar, bajar las caderas hacia el piso, levantar el pecho hacia arriba, mirar arriba en Urdhva Mukha Svanasana
7. **Chaturanga Dandasana** – exhalar – bajar el pecho hacia el piso manteniendo la pelvis, muslos y rodillas sobre el piso
8. **Urdhva Mukha Svanasana** – inhalar, levantar el pecho extendiendo los brazos y mirar hacia arriba
9. **Adho Mukha Svanasana** – exhalar, regresar a Adho Mukha Svanasana
10. **Uttanasana** – inhalar, doblar las rodillas, exhalar y saltar los pies entre las manos y extender las piernas; llevar la cabeza hacia las espinillas
11. **Urdhva Hastasana o Urdhva Namaskarasana** – inhalar, levantar el tronco y brazos hacia arriba
12. **Namaskarasana** – exhalar, doblar las palmas al frente del pecho, inhalar
13. **Samasthiti** – exhalar, liberar las manos a los lados

Esto completa un ciclo de Surya Namaskara. Puede ser repetido uno después de otro. Normalmente es repetido doce veces recitando los doce nombres del dios sol.

He aquí los doce nombres del dios sol. Uno tiene que pronunciar primero el nombre y luego proceder con el saludo.

1. Aum Mitraya Namah
2. Aum Ravaye Namah
3. Aum Suryaya Namah
4. Aum Bhanave Namah
5. Aum Khagaya Namah
6. Aum Pusne Namah
7. Aum Hiranyagarbhaya Namah
8. Aum Marichaye Namah
9. Aum Adityaya Namah
10. Aum Savitre Namah
11. Aum Arcaya Namah
12. Aum Bhaskaraya Namah

Después de la doceava salutación se debe decir –

Aum Shri Savitru Surya Narayanaya Namah

También se hace intentando las asanas de pie, entre los saltos formando una cadena. Por ejemplo, después de la quinta etapa, uno hace Utthita Trikonasana con un salto hacia delante y completa la asana regresando a la quinta etapa; de nuevo, saltar para hacer la asana por el otro lado y regresar a la quinta etapa y luego proceder más adelante siguiendo con la sexta etapa.

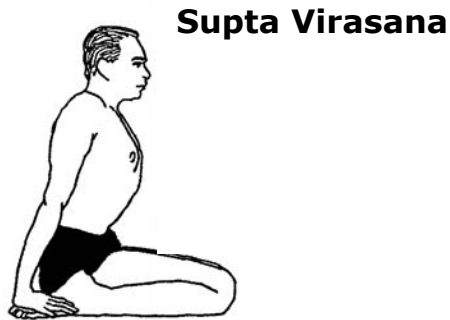
Los movimientos veloces y cambios rápidos en la posición aseguran libertad de movimiento, creando agilidad y flexibilidad y mejoran la circulación de la sangre. El cerebro entorpecido se activa y la mente cavilosa se refresca. Es una clase de lavado de cerebro, donde una persona empieza a ver con una nueva perspectiva y un mejor futuro. Por tanto, los jóvenes disfrutan y sienten satisfacción en la práctica.

Sería equivocado decir que un paciente con problemas del corazón se beneficiará, en estos días a menudo uno se ejercita a fin de enfrentar la prueba de estrés. En este caso, uno necesita más las asanas curativas, restaurativas, tales como las posturas supinas y las inversiones. Las asanas de pie y las extensiones hacia atrás como Ustrasana también ayudarán a soportar el estrés y el esfuerzo así como a tonificar los músculos del corazón. Para esta situación podría ser un error proponer Surya Namaskara.

Las mujeres deberán evitar Surya Namaskara durante la menstruación y el embarazo. Sin embargo, exceptuando las etapas seis y siete, las asanas pueden ser intentadas independientemente sin saltos, evitando movimientos rápidos y veloces.

## Parte 14

- 65. Supta Virasana
- 66. Supta Baddha Konasana
- 67. Salamba Purvotanasana
- 68. Salamba Sarvangasana
- 69. Setubandha Sarvangasana
- 70. Viparita Karani
- 71. Savasana



Sentarse en Virasana,  
palmas en los pies

## Capítulo IX

### ASANAS RESTAURADORAS

Estas asanas son conocidas como asanas Viranta Karaka y están pensadas para descansar el cuerpo. Cada órgano es considerado como separado de los otros a fin de oxigenarlo y descansar. Con el cuchillo de la conciencia y conocimiento uno es capaz de diseccionar el cuerpo desde adentro. Sin embargo, uno tiene que prolongar la duración de las asanas de 5 a 10 minutos a fin de recuperarse.

En este grupo hemos introducido unas pocas asanas para principiantes de modo que puedan obtener las extensiones pasivas que están pensadas para recuperación. Para estas asanas se necesita un equipo que ya se tiene en casa como almohadones, mantas, almohadas, una cama, mesa de comedor, etc. Las mujeres embarazadas pueden hacer estas asanas. Sin embargo, durante la menstruación deberán evitar Salamba Sarvangasana y Viparita Karani ya que son asanas invertidas.

Nota: Supta Virasana, Supta Baddha Konasana y Savasana son conocidas como las asanas de Supta Sthiti. Salamba Sarvangasana, Setubandha Sarvangasana y Viparita Karani pertenecen a Viparita Sthiti y Salamba Purvottanasana a Purva Pratana Sthiti.

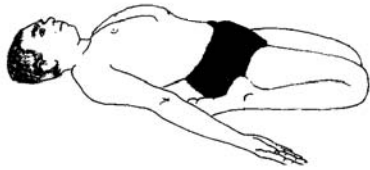
## Parte 14

### 65. Supta Virasana

- a) brazos a los lados
- b) brazos sobre la cabeza
- c) brazos doblados

### 65. Supta Virasana

- sentado en Virasana colocar las palmas en los pies
- reclinando el tronco hacia atrás descansar en los codos doblados, inhalar, elevar el pecho y bajar el tronco para descansar en el piso



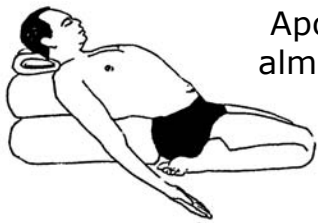
Extender los brazos a los lados



Brazos sobre la cabeza



Brazos doblados



Apoyado en almohadones

a) brazos a los lados

- desde esta posición, extender los brazos a los lados a un ángulo de aproximadamente  $60^\circ$  del torso con los brazos rotando hacia afuera, palmas hacia el techo

b) brazos sobre la cabeza

- con los brazos rectos, extenderlos hacia arriba hacia el techo y luego sobre la cabeza hacia el piso mas allá de la cabeza, palmas hacia el techo

c) brazos doblados

- doblar los codos y sujetar el codo derecho con la mano izquierda y el codo izquierdo con la mano derecha
- llevar los codos sobre la cabeza y descansarlos arriba de la cabeza. Alternar la sujeción de los codos como se aprendió en Baddha Hasta Tadasana
- liberar los brazos, regresar a Virasana y Dandasana

Nota: Todas las posiciones Virasana anteriores pueden ser hechas con el soporte de un almohadón. Sí no se es capaz de hacerlo con un almohadón, usar dos. Los brazos pueden ser colocados en cualquiera de estas posiciones de descanso

- sentarse en Virasana como ya se describió
- colocar atrás un almohadón a lo largo
- comprobar que el almohadón esté recto
- seguir ahora los mismos pasos para tenderse sobre el almohadón como para descansar en el piso. Asegurarse que la espina esté colocada uniformemente a lo largo del almohadón

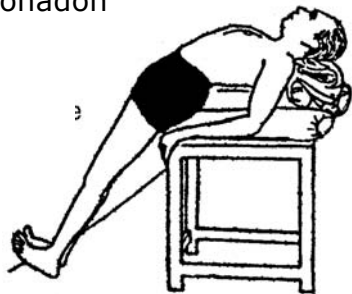


## Supta Baddha Konasana



Sentarse en la orilla frontal del almohadón de abajo

Descansar sobre el segundo almohadón



## 66. Supta Baddha Konasana

Nota: Esta asana puede ser hecha con o sin el soporte del almohadón, como se menciona arriba

- sentarse en Baddha Konasana. Colocar un almohadón a lo largo como se menciona arriba, reclinar la espalda y quedar plano sobre la espalda
- llevando el soporte de los codos, tender el tronco, hombros y cabeza hacia abajo en el piso
- todas las posiciones de los brazos de Supta Virasana pueden ser hechas en esta postura
- liberar los brazos y piernas, sentarse en Dandasana

Nota: 1) No hundir o meter el pecho. Respirar suavemente, relajando la garganta y músculos faciales. A fin de sentir el descanso cerrar los ojos. Dejar que la respiración suceda suavemente  
2) Ambas asanas frenan los sangrados menstruales pesados y son por tanto recomendadas para hacerlas durante los períodos

## 67. Salamba Purvotanasana

- colocar una mesa separada de la pared aproximadamente 75 centímetros
- colocar sobre la mesa dos almohadones, uno arriba del otro, ligeramente ahuecados
- sentarse en el borde frontal del almohadón del fondo, sostenerse de las orillas de la mesa y tender la espalda sobre el segundo almohadón
- estirar las piernas rectas así que los dedos de los pies estén apoyados contra la pared
- dejar los brazos extendidos hacia afuera, a los lados, con las palmas hacia arriba
- sí la cabeza es echada hacia abajo, colocar otra manta para apoyarla
- doblar las rodillas, exhalar y levantarse elevando el tronco hacia arriba



Sentarse de lado en una silla

### Salamba Sarvangasana



Girarse hacia el respaldo de la silla, enganchar las piernas en el respaldo, una a la vez



Reclinar la espalda hasta que los hombros alcancen el almohadón



Enderezar las piernas, una a la vez



Aprender a extender el diafragma. Ampliar el pecho. Extender los músculos intercostales. En estas tres asanas, mantener el abdomen suave y abajo del nivel del pecho. Respirar suavemente, manteniendo la exhalación ligeramente más larga que lo normal. No dejar que los glúteos y pies se deslicen hacia abajo. Uno deberá sentir el cuerpo enganchado apropiadamente sobre el almohadón.

## 68. Salamba Sarvangasana – en silla

Nota: Esta técnica es con el objeto de hacer esta asana accesible a principiantes y personas de edad o enfermas.

- colocar una silla y un almohadón en el piso frente a la silla
- colocar una manta doblada en el asiento de la silla para que la orilla del asiento no lastime la espalda
- sentarse en la silla de lado, como en Bharadvajasana –silla, Parte 9
- girarse al respaldo de la silla, sostenerse de los brazos de la silla
- colgar las piernas sobre el respaldo de la silla, una a la vez
- exhalar y reclinar la espalda hacia el almohadón
- deslizarse gradualmente, hasta que los hombros alcancen el almohadón
- mantener la cintura enganchada del asiento de la silla de modo que no se deslice fuera de la silla
- extender ahora las piernas rectas, una a la vez, de modo que las piernas descansen en el respaldo de la silla
- mantener firmemente el agarre de los brazos de la silla de modo que sea capaz de expandir el pecho y alargar el cuerpo y al mismo tiempo descansar el cerebro
- después de permanecer por algún tiempo en esta asana, doblar las rodillas y descansar la planta de los pies en el respaldo de la silla
- soltar el agarre de los brazos de la silla y gradualmente deslizarse hacia abajo hacia el piso
- esperar en esa posición por un rato, rodar a un lado y sentarse. No apresurarse para sentarse

## Setubandha Sarvangasana



Almohadas cruzadas



Levantar las caderas/glúteos, colocar verticalmente un ladrillo bajo el sacro, hacia el cóccix

ladrillo



Extender las piernas, abrir el pecho

Nota: No dejar caer el peso del cuerpo en la silla. Sostener la silla y mantenerse ascendiendo hacia arriba sobre la silla.

### 69. Setubandha Sarvangasana

- a) almohadones cruzados
- b) ladrillo

#### a) almohadones cruzados

- colocar dos almohadones uno sobre otro en forma de cruz (+), el de abajo horizontal y el de arriba vertical
- sentarse en un extremo del almohadón vertical y tenderse de espalda de modo que la parte posterior de la cabeza y hombros descansen en el piso
- extender los brazos a los lados
- extender ahora las piernas de modo que estén rectas descansando en el piso
- asegurarse de que el pecho está abierto
- sí es necesario, agregar algún soporte bajo los hombros, cuello y cabeza y sí la espalda es irritada, mantener los pies arriba sobre una caja o almohadón
- sostener los almohadones, doblar las rodillas y deslizarse abajo hacia el lado de la cabeza

Nota: Ver que su tronco descansa adecuadamente arqueando la espalda sobre los almohadones. Sí usted se desliza demasiado hacia la cabeza, el pecho se estrecha y el abdomen se infla. Sí usted se desliza demasiado hacia las piernas, los glúteos se caen y las lumbares sienten el esfuerzo.

#### b) ladrillo

- tenderse en el piso, con las rodillas dobladas, dedos de los pies hacia la pared
- manteniendo la cabeza, cuello y hombros en el piso, presionar los pies en el piso y levantar las caderas/glúteos arriba
- colocar un ladrillo verticalmente bajo el sacro, hacia el cóccix



**Viparita Karani**



**Savasana**

Sentarse en el centro de una manta

- extender las piernas, una a la vez, el centro de la parte trasera de los talones descansando en el piso
- abrir el pecho
- extender los brazos a lo largo del piso hacia los pies
- para salir, doblar las rodillas, elevar las caderas, remover el ladrillo y bajar los glúteos al piso, luego rodar a un lado y sentarse

### **70. Viparita Karani**

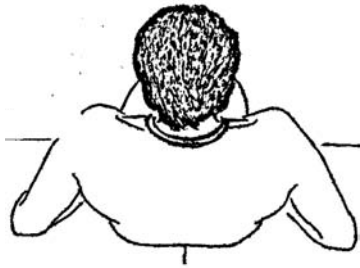
- sentarse sobre dos almohadones que estén colocados uno sobre otro
- tenderse de tal modo que los hombros, cuello y parte posterior de la cabeza estén en el piso
- extender los brazos a los lados a 60°
- doblar las rodillas y llevarlas sobre el pecho
- extender las piernas arriba hacia el techo
- ajustar las piernas de tal modo que estén perpendicular al piso
- elevar el pecho
- para salir, doblar las rodillas y bajar los pies al piso, deslizarse ahora de tal modo que las caderas sean llevadas abajo hacia el piso
- rodar al lado derecho y sentarse

Aprender a abrir y ampliar el pecho elevando el dorsal de la espina con los músculos espinales y desinflando el abdomen

Nota: Esta asana puede ser hecha contra la pared colocando los almohadones contra la pared

### **71. Savasana**

- sentarse en el centro de una manta con las rodillas dobladas, pies planos sobre el piso
- bajar el tronco a descansar sobre los codos doblados, luego cuidadosamente llevar el torso a descansar en una línea recta sobre el piso
- extender las piernas una a la vez



Bajar el tronco a descansar sobre los codos



Extender las piernas, una a la vez



Relajar todos y cada uno de los músculos

- tener las piernas juntas, pies juntos
- liberar cualquier sostén sobre las piernas y dejar que los pies caigan a los lados
- descansar los brazos extendidos a los lados del tronco a un ángulo de 60° del tronco
- rotar los brazos, codos y muñecas de tal modo que las palmas den cara al techo y las manos descansen en los nudillos medios
- asegurarse de que la cabeza descansa en la parte central de la parte posterior del cráneo. Sí la cabeza está tirada hacia atrás uno puede necesitar una manta doblada bajo la cabeza
- con el tronco y extremidades colocados cuidadosa y uniformemente, bajar los párpados superiores a los inferiores, liberar los globos oculares en sus cuencas, relajar cualquier tensión que pueda haber en la cara alrededor de los ojos, mejillas y labios
- relajar la garganta y la lengua
- relajar todos y cada uno de los músculos del cuerpo. No endurecer la carne en ninguna parte. Aflojar el cuerpo. Sentir como el cuerpo descansa completamente en el piso
- para evitar que la mente se distraiga por su propia actividad mental, observar la respiración permitiendo que gradualmente sea suave y uniforme
- permanecer en esta asana de 5 a 10 minutos
- terminar Savasana lentamente, abrir los ojos, flexionar las rodillas, girar a la derecha y luego levantarse sin sacudir el cuerpo. No apresurarse

Aprender a relajar el cuerpo, parte por parte, minuciosamente, a conciencia, silenciar y aquietar la mente y aprender a ser un observador silencioso no-interactivo

Nota: Para mayores detalles sobre Savasana y Pranayama ver el libro Light on Pranayama y Yoga: Una Joya para las Mujeres

Las asanas supinas ayudan a recuperarse después de una enfermedad prolongada. Las mujeres se benefician durante el flujo menstrual, especialmente si hay dismenorrea y menorragia. Estas asanas son calmantes para quienes sufren de acidez y flatulencia. Los asmáticos encuentran en el proceso respiratorio una mejoría.

En Supta Virasana, las regiones pélvica y abdominal son extendidas y la torácica es expandida. Las piernas dobladas eliminan el dolor y fatiga de las piernas y de los músculos espinales. Aún cuando la espina esté descansando hacia abajo, no se le permite inclinarse o hundirse. Este ajuste de la espalda, pecho y abdomen capacita para ir a Savanasana en una forma apropiada y puede uno relajar el cuerpo y la mente sin permitirle ir a un estado de somnolencia, tambaleante e inquieto.

### **Ujjayi Pranayama I & II**

Cuando uno aprende a descansar conscientemente, relajarse y estar quieto, entonces, la respiración que es manifestada y su movimiento percibido, lo lleva a uno hacia la primera preparación básica de pranayama. Las inhalaciones y exhalaciones permanecen normales, suaves y lentas. Esto es Ujjayi I. Más tarde las exhalaciones se hacen más profundas de lo normal así como suaves y silenciosas, aún cuando las inhalaciones permanecen igual como antes. Esto lleva a los órganos de la percepción y de la mente a alcanzar su interior, hacia su fuente. Este tipo de respiración -inhalación normal y exhalación profunda, es llamada Ujjayi II. Así es como un principiante pone los fundamentos para pranayama- el cuarto miembro de astanga yoga.

Aquí termina el programa para principiantes del curso preliminar.

Usted preguntaría ahora cuánto tiempo debe practicar al día. Guruji ha respondido esta pregunta muchas veces. Una práctica de calidad es mejor que una práctica de cantidad. En cada asana cada parte de la misma puede ser corregida. Usted debe estar alerta del por qué, qué y cómo de la asana que está ejecutando. Para un principiante la calidad de la asana es más importante que la duración de la misma. Una asana puede no llevar más de 20 a 30 segundos. Sin embargo, usted puede permanecer por 3 o 5 minutos en asanas tales como Salamba Sirsasana, Salamba Sarvangasana, Halasana, Paschimottanasana, asanas sentado y Savasana, así como en las mencionadas en la Parte 14. Es mejor repetir las asanas dos o tres veces (excepto Salamba Sirsasana). Por tanto, para un principiante el programa aquí descrito no debe llevar más de 45 a 50 minutos. Uno puede dividir la práctica en dos sesiones de acuerdo con la disponibilidad de tiempo, inclusive puede ser dividida para el programa semanal total. Aquellos que carecen de fuerza de voluntad pueden hacerlo primero una vez a la semana, luego dos y más tarde en forma alternada. Cuando se acostumbre a la práctica lo podrá hacer todos los días regularmente. No cargue su mente con la idea de hacer demasiadas asanas. No sienta la presión en la mente de que esto es una práctica que consume su tiempo. Empiece la práctica con libertad en la mente.

Muchas veces, los practicantes hacen las asanas y omiten las inversiones, lo cual es absolutamente equivocado e imperdonable. Las inversiones son la columna vertebral de la práctica de las asanas. Uno puede omitir las otras asanas por falta de tiempo, pero no deberá perder la práctica regular de las inversiones, excepto durante la menstruación por lo que a las mujeres concierne. Las inversiones controlan el metabolismo del cuerpo, mantienen el control de la presión de la sangre, mantienen los niveles de glucosa y el equilibrio químico. Producen equilibrio emocional, estimulan el centro intelectual y descansan la mente.

Para un principiante la precisión no es lo más importante porque su inteligencia en esta etapa está limitada a movilidad, flexibilidad y equilibrio del cuerpo. Por tanto, los puntos técnicos no necesitan ser precisos y profundos. Un principiante empieza a aprender desde el inicio hasta que está en la asana. Su objetivo es la

asana. Para él ésta es el objetivo de la práctica. Esta categoría de alumnos son llamados principiantes. Ellos están en la etapa de Arambhavastha. El verdadero objetivo está adelante.

La mente está descansada cuando se está en la asana. Una vez que la asana es intentada, con el placer de lograrla uno olvida liberar la asana con el mismo control de la mente. Por tanto, uno tiene que desarrollar una clase de tranquilidad de mente para liberar la asana.

Cuando uno va a la asana, todas las energías del cuerpo y de la mente deben fluir solas en esa dirección. Una vez que la asana es aprendida y uno es capaz de permanecer en la asana, la energía dirigida empieza a ser esparcida y esta energía esparcida, sí no es canalizada apropiadamente, trae el sentimiento de desigualdad. Cuando la energía esparcida se dispersa en vez de ser canalizada, los practicantes empiezan a decir "¿Por qué siento dolor aquí y no ahí?, ¿Por qué siento un estiramiento aquí y no ahí?. Esta contemplación de las asanas significa que ya no se es un principiante.

Estas preguntas podrían ser respondidas diciendo que hay algo equivocado en la práctica. Pero, para ser preciso, no es que el sentimiento de dolor y desequilibrio aparezca debido a una práctica equivocada. Por el contrario, es porque se ha empezado a sentir el flujo de energía y a darse cuenta de la desigualdad que existe en el cuerpo.

Usted invierte la energía para aprender la asana y como respuesta la energía producida tiene que ser utilizada en la asana de modo que la asana le dé un mejor efecto y mayor entendimiento. Aquí empieza el verdadero aprendizaje. La precisión viene cuando usted empieza a utilizar correctamente la energía. Ponga su energía en la asana de modo que usted aprenda como hacerla mejor, trayendo igualdad, equilibrio y estabilidad.

La segunda pregunta más común es, ¿cómo debe ser la respiración en la asana?. El consejo teórico podría ser respirar normalmente. Primero, usted tiene que ver no sostener la respiración y segundo, en vez de concentrarse en la respiración, concentrarse en la parte técnica de la asana. Enfocarse en la

respiración es posible solamente después de haber obtenido cierta madurez en la asana. Es una mala guía pedirle a un principiante concentrarse en la respiración. A menudo, en vez de concentrarse en la respiración, uno juguetea con la respiración. De hecho, aquellos instructores que no han entendido como energizar todas y cada una de las partes del cuerpo pedirán concentrarse en la respiración lo cual es equivocado y engañoso. Cuando usted pone agua en un vaso medio horneado, ¿qué sucede? El vaso se raja y se rompe. Igualmente, si usted carga la mitad de un cuerpo no horneado con la respiración, dañara los nervios. Por esta razón uno pide a los principiantes concentrarse en la ejecución técnica de la asana y no en la respiración. De igual manera, la práctica de pranayama para principiantes es limitada solamente a Ujjayi I & II.

Con esto hemos concluido Yoga en Acción para principiantes. Espero que usted sepa cuánto tiene que aprender como principiante en la senda del yoga. Un prometedor y buen inicio le conducirá hacia el fin último. Despacio y tranquilo ganará la carrera. Nuestra tarea como principiante es mantener la práctica con una mente firme y tranquila.

#### Invocación a Patanjali

yogena cittasya cadena vacam  
malam sarirasya ca vaidyakena  
yopakarottam pravaram muninam  
patanjalin pranjaliranato smi  
abahu purusakaram  
sankha cakrasi dharinam  
sahasra sirasam svetam  
pranamami patanjalin