

## Objetivo: NIRALAMBA SIRSÂSANA I “Postura sobre la cabeza sin apoyo”

Esta variante sobre la cabeza ofrece una **óptima estabilidad** y seguridad para mantener el equilibrio gracias a la amplia superficie de apoyo que forman manos y cabeza. Por el contrario, hay el inconveniente de cargar el peso del cuerpo sobre la cabeza casi por completo, con lo que **la columna cervical puede resentirse**. Por ello, deberemos ser cautos en la **progresión** a largo plazo y sobretodo en su fase de **calentamiento previo al ejercicio**. En todo caso, debe **evitarse si hay patologías cervicales**. Tampoco conviene realizarse si se sufre algún tipo de inflamación en la cabeza (cefalea, otitis, rinitis, conjuntivitis, etc).

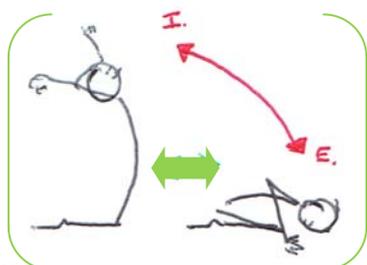
Es muy importante escoger una correcta **base de apoyo** para las manos y la cabeza: **Una superficie excesivamente dura** puede provocar dolor en la zona de apoyo del cráneo. Y, al contrario, **una superficie excesivamente blanda** dificultará el equilibrio. Suele ir bien utilizar una manta doblada con poco espesor.

Debemos prevenir posibles caídas por pérdida de equilibrio, comprobando que el espacio de alrededor quede libre de cualquier objeto con el que nos pudiéramos dañar. En caso de perder el equilibrio hacia atrás, debemos curvar la espalda para rodar haciendo una voltereta. En cualquier caso, recomendamos empezar con una pared tras la espalda, colocando la cabeza a un palmo de distancia, hasta adquirir seguridad en su ejecución.



ESCUCHA

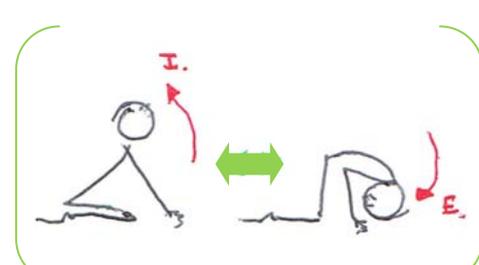
CALENTAMIENTO



Columna vertebral  
(Respiración profunda)



Cervicales:  
Movimientos libres

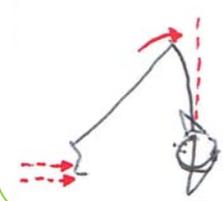


Rodar sobre la cabeza



Extensión de  
muñecas y dedos

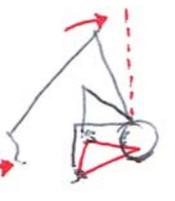
PROGRESIÓN



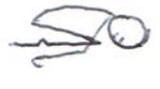
Con apoyo de antebrazos  
(Dedos entrelazados tras  
la nuca)



Compensación



Manos y cabeza  
forman señalan un  
triángulo equilátero



Compensación



Rodillas  
sobre brazos



Compensación



INICIO  
Vajrâsana



Manos separadas  
a la distancia de  
los hombros



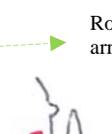
Manos y cabeza  
forman señalan un  
triángulo equilátero



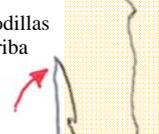
Extender  
rodillas. Pies  
al frente



**Dificultad baja**  
Rodillas sobre  
brazos



Tronco  
vertical,  
con rodillas  
flexionadas



Rodillas  
arriba

**Postura de  
referencia**  
NIRALAMBA  
SIRSÂSANA I



**Dificultad alta**  
A. Brazos extendidos  
B. Brazos juntos  
C. Manos a los codos

TOMA DE POSTURA



Balâsana  
Giros de cuello



Catuspada pitham  
Extensión cervical



Dvipada pitham  
Flexión cervical



Jathara parivatanâsana  
Rotación cervical  
(Ambos lados)



SUSPENSIÓN  
Apanâsana



ESCUCHA  
Siddhâsana

COMPENSACIÓN