

## 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).

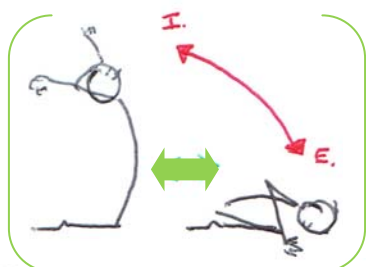
Es muy importante escoger una correcta **base de apoyo** para las manos y la cabeza: **Una superficie excesivamente dura** puede provocar dolor en la zona de apoyo del cráneo. Y, al contrario, **una superficie excesivamente blanda** dificultará el equilibrio. Suele ir bien utilizar una manta doblada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

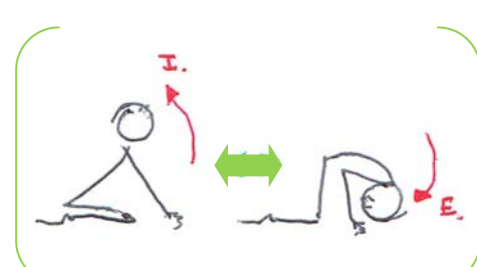
CALENTAMIENTO



Columna vertebral  
(Respiración profunda)



Cervicales:  
Movimientos libres

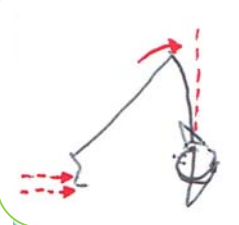


Rodar sobre la cabeza



Extensión de muñecas y dedos

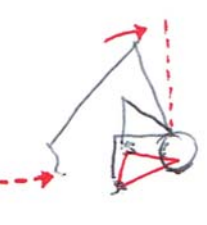
PROGRESIÓN



Con apoyo de antebrazos  
(Dedos entrelazados tras la nuca)



Compensación



Manos y cabeza forman señalan un triángulo equilátero



Compensación

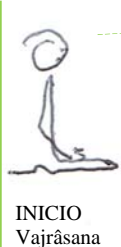


Rodillas sobre brazos



Compensación

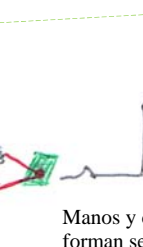
TOMA DE POSTURA



INICIO  
Vajrâsana



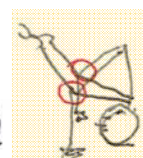
Manos separadas a la distancia de los hombros



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



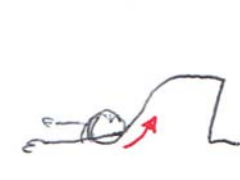
**Dificultad alta**  
A. Brazos extendidos  
B. Brazos juntos  
C. Manos a los codos



Balâsana  
Giros de cuello



Catuspada pitham  
Extensión cervical



Dvipada pitham  
Flexión cervical



Jathara parivatanâsana  
Rotación cervical  
(Ambos lados)



SUSPENSIÓN  
Apanâsana



ESCUCHA  
Siddhâsana