

Âsana: Piñchamayurâsana

Ver en PDF:

[Piñchamayurâsana](#)

Por Àlex Costa

Âsana: Gomukhâsana

Ver en PDF:

[Gomukhâsana](#)

por Àlex Costa

Âsana: Janusirsâsana

Ver en PDF:

[Janusirsâsana](#)

Por Àlex Costa

Vrksa significa árbol. En equilibrio sobre una sola pierna, con el tronco erguido, los brazos dirigidos hacia el cielo y con el dorso del pie elevado contra el muslo contrario, *vrksâsana* desarrolla algunas virtudes que nos recuerdan los árboles como el "enraizamiento" del pie que se fija al suelo, la "firmeza" de la pierna que sustenta el cuerpo, la "flexibilidad" de las extremidades y de la zona alta del tronco, que facilitan el constante reequilibrio, la "inmovilidad" que abre las puertas a la "presencia" ... [Esta âsana también suele realizarse con la planta del pie alzado apoyada contra la cara interna del muslo contrario].

- Gravedad: Posturas de pie
- Grupo: Equilibrio
- Dificultad: Media

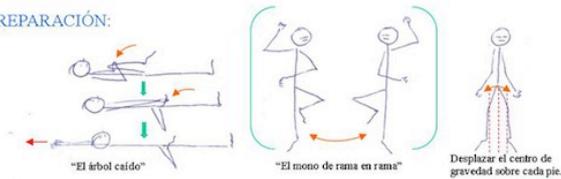


- **Beneficios:**
 - Desarrollo del tono muscular general de la pierna que sostiene al cuerpo, principalmente de la musculatura estabilizadora de tobillo y cadera.
 - Fortalecimiento de los hombros en antepulsión (trapecio).
 - Flexibilidad de la pierna elevada: Cadera, rodilla y tobillo se estiran de forma muy similar a la de la postura del medio loto.
 - Desarrollo del equilibrio desde la postura erecta, aportando firmeza y estabilidad corporal.
 - Concentración mental, debido al constante control requerido para permanecer en equilibrio.
- **Contraindicaciones:**
 - Evitar en caso de aparecer molestias en caderas, rodillas o tobillos.
 - Evitar si hay especial dificultad motora (p.ej. personas muy mayores), para prevenir caídas. En tales casos, probar con alguna variante de adaptación de la postura.
- **Realización de la âsana:** Partiendo de *Samasthiti*, la postura en atención, con la mirada anclada sobre un punto fijo del suelo, a un par de metros de distancia.
 1. Desplazar el peso del cuerpo sobre el pie derecho.
 2. Elevar la rodilla izquierda. Y, con la ayuda de las manos, llevar el muslo contra el vientre.
 3. Las manos pasan a sujetar el tobillo izquierdo, permitiendo que la rodilla caiga abierta, y llevando el dorso del pie lo más alto posible contra la ingle derecha.
 4. Las manos sueltan el pie. Progresión: A) Brazos abiertos en cruz. B) Palmas juntas frente al corazón. C) Brazos proyectados hacia arriba.

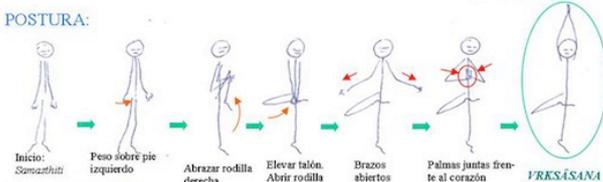
Detalles tener en cuenta: Rodilla elevada bien abierta (muslo en abducción). Pélvis alineada con pies y cabeza. Tronco erguido y relajado. En caso de tener dificultad para mantener el pie alto, la mano contraria puede mantenerlo sujeto, con o sin la ayuda de una cinta.
- **Respiración:** El tronco erecto y relajado facilita la respiración profunda. Pero, en caso de aparecer dificultad para mantener el equilibrio, la tensión generada puede llegar a bloquear la respiración.
- **Actitud mental:** La mirada fija en un punto concreto, pero enfocada hacia el infinito, debe sumergir nuestra atención hacia muy adentro. Y, simplemente, **permanecemos presentes**. Ello facilitará el centramiento y el equilibrio a todos los niveles.
- **Deshacer la postura:** Proceder de forma inversa: 1) Descender manos para sujetar el pie. 2) Las manos pasan a abrazar la rodilla que se eleva. 3) Descender el pie hacia el suelo.

VRSÁSANA - Postura del árbol

PREPARACIÓN:



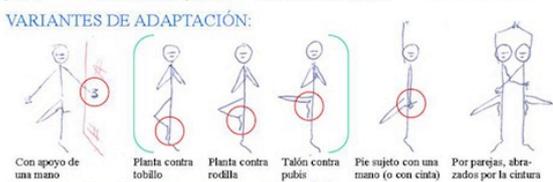
POSTURA:



COMPENSACIÓN:



VARIANTES DE ADAPTACIÓN:



VARIANTES DE INTENSIFICACIÓN:

A: Mirando hacia el cielo
B: Ojos cerrados
C: De cuclillas: *Padmangustha padma utkātāsana*



Āsana: Urdhva Dhanurāsana

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/10/Urdhva-dhanurāsana_teoría.pdf

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/10/urdhva-dhanurasana_práctica.pdf

Por Àlex Costa

Âsana: Upavistha Konâsana

Ver en PDF:

Upavistha Konâsana, postura del ángulo
sentado

Por Àlex Costa

Âsana: Padmâsana

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/12/Padmasana_analisis.pdf

Àlex Costa

2 KUMBHAKÂSANA - Postura de la Tabla inclinada

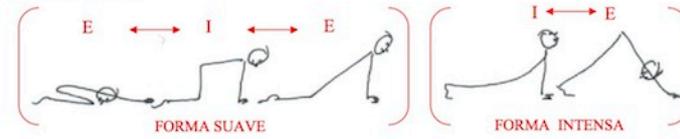
Esta âsana suele estar incluida en *Surya Namaskar*, la secuencia del *Saludo al Sol*, como "postura de paso" en la que se mantiene la retención de la respiración con el pulmón lleno. De ahí su nombre en sânscrito, Kumbhakâsana, que se traduce como *Postura en Retención del aliento*. Pero en español se la suele nombrar con términos más figurativos: "*Postura de la Plancha*", "*El Tablón*", "*La Tabla alta*", "*La Tabla inclinada*". Todos estos términos señalan hacia el mismo propósito: Situar piernas y tronco en línea recta de pies a cabeza, como una "Tabla" bien lisa.



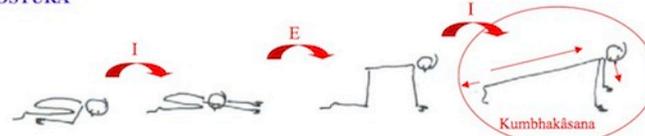
Gravedad: Decúbito prono **Grupo:** - Proyección de C.V. **Dificultad:** Media–Alta
- Tono de Abdominales

- **Beneficios:** Excelente ejercicio correctivo, puesto que desarrolla de forma muy global el tono de la musculatura anterior del tronco, proporcionando un benéfico equilibrio de tensiones en la postura erecta. Los principales grupos musculares que se fortalecen son:
 - **Abdominales:** Principalmente el Recto mayor. Este músculo superficial suele ser el primero en fatigarse debido a la tensión isométrica mantenida de la postura.
 - **Extremidades superiores:** Brazos, hombros, pectorales, serrato, romboides: Se fortalecen al tener que sostener gran parte del peso del tronco sobre las manos.
- **Contraindicaciones:**
 - **Hernia abdominal.** En tal caso, se recomienda realizar el ejercicio de pie, apoyando las manos sobre una mesa firme. O bien de pie contra la pared, manteniendo las piernas alejadas de ella. Siempre, bajo la aprobación de un médico especialista.
 - **Dolor en las muñecas:** [Síndrome del túnel carpiano] En tal caso, las manos pueden apoyarse sobre el suelo con los puños cerrados, o bien tomar las mismas medidas que en el caso anterior.
- **Realización de la âsana:** Partiendo de Chakravakâsana, La Postura del Gato, flexionar los dedos de los pies dirigiéndolos hacia el frente. Luego, elevar las rodillas, alineando las piernas con el tronco:
 - **Palmas** contra el suelo, **dedos** señalando al frente y **brazos** bien extendidos en vertical.
 - **Hombros** "centrados" entre la aducción y la abducción, permitiendo que se abra el **tórax**.
 - **Tronco** alineado, manteniendo las curvas naturales de la columna vertebral. Para ello, la **pelvis** debe coincidir con el eje que une la cabeza y los pies. La **mirada** enfocada hacia el suelo.
 - **Rodillas** extendidas, **dedos de los pies** en flexión dorsal y **talones** proyectados hacia atrás.
- **Respiración:** La tensión mantenida del abdomen y demás musculaturas del tronco dificulta la entrada de aire y conlleva una respiración alta y superficial. Pero, si queremos mantener la estática en la postura, deberemos procurar en la medida de lo posible una respiración profunda y fluida.
- **Actitud mental:** Atender al vientre, como centro de energía vital y de poder personal.
- **Deshacer la postura:** Durante el proceso, procurar mantener tronco y piernas alineados:
 - Flexionar **brazos**, con los **codos** señalando hacia atrás, hasta contactar **piernas, vientre y pecho** a la vez, **contra el suelo**.
 - Girar la **cabeza** de lado y extender **pies y brazos** hacia atrás, permitiendo relajar todo el cuerpo.

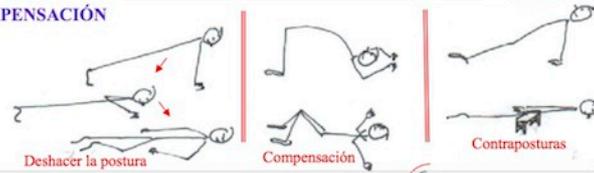
PREPARACIÓN



POSTURA



COMPENSACIÓN



Variantes de Adaptación



Variantes de Intensificación



Julian Perugini (Arjuna) y Alex Costa

Para imprimir en din 4

Âsana: Godhapitham

Clicar en el link:

[Âsana Godhapitham, la postura de la lagartija.](#)

Por Àlex Costa

PREPARACIÓN:



POSTURA:



COMPENSACIÓN:



VARIANTES:

ADAPTACIÓN



Pelvis sobre el pie

Codos sobre el suelo

Pelvis sobre un cojín

INTENSIFICACIÓN



Brazos elevados hacia atrás

Las manos sobre la rodilla delantera

1º: Sujetar pie trasero con la mano. 2º: Unir manos tras la nuca, con el pie tras el codo.

Âsana: Kakâsana

Ver en PDF:

[Kakâsana](#), la postura del cuervo.

Por Àlex Costa