

Práctica: Halâsana

Objetivo Halâsana - Postura del arado

CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN

Balâsana (el bebé) Relajación de espalda
 Movimientos de cervicales
 Dandâsana (El bastón)
 Janu sirsâsana (Cabeza hacia rodilla)
 Retropulsión de hombros
 Rodar sobre la espalda

TOMA DE POSTURA **DESHACER LA POSTURA**

Postura de inicio
 Guedroza supina
 Viparita karanâsana
 Rodillas flexionadas sobre la frente
HALÂSANA (El arado)
 Espalda al suelo, vértebra a vértebra
 Eruca

COMPENSACIÓN

Apâsâsana (Hoja plegada); Meciendo espalda y cuello
 Rodillas al suelo; alisar curvas vertebrales.
 Matsyâsana (El pez); Extensión cervical.
 Jathara parivartanâsana (Torsión de abdomen); Rotación vertebral
 Savâsana (El cadáver)

ATORREGULACIÓN

Las manos sujetan la espalda; Las piernas quedan suspendidas en el aire.
 Piernas sobre silla o cojín
 Manera doblada bajo los hombros
 Manos unidas con cinta
 Pies contra una pared

INTENSIFICACIÓN

Manos unidas, dedos entrelazados
 Dedos de los pies se alejan hacia atrás.
 Talones hacia atrás; Columna dorso-lumbar; alineada hacia la vertical.
 Manos bajo la cabeza

VARIANTES **PREPARA**

Eka pada halâsana (Una pierna vertical y la otra hacia atrás)
 Supta kora halâsana (Arado con piernas abiertas)
 Sarvangâsana (Postura sobre hombros); Verticalidad
 Karnapâdâsana (Rodillas a orugas)

ÂLEX COSTA

[archivo en pdf](#)

Âsana: Halâsana



Halâsana, la postura del arado

Por Àlex Costa

Âsana: Caturanga Dandâsana práctica

Objetivo **Caturanga dandāsana** - Postura del bastón sobre cuatro miembros

CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN



TOMA DE POSTURA



COMPENSACIÓN



ATORREGULACIÓN



INTENSIFICACIÓN



PREPARA



VARIANTES



Āsana: Caturanga Dandāsana

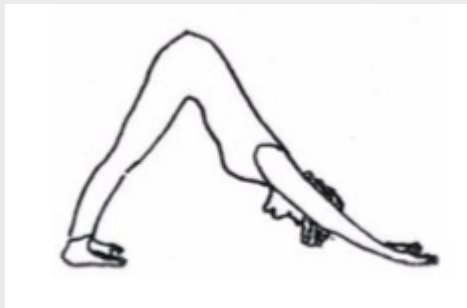
Ver en PDF:

[Caturanga Dandāsana](#)

Àlex Costa

Âsana: Adhomukha Svanâsana

Postura del perro cara abajo



Ver en PDF:

[Adhomukha Svanâsana](#)

Àlex Costa

Miniserie: Karnapidâsana

Karnapidâsana

la postura de presión en la oreja



ESCUCHA

- Encontrar la postura adecuada para hacer una escucha en profundidad.
- Desconectar de la actividad anterior y centrarse en sí mismo.
- Hacer una escucha desde el mapa de tensiones corporales pasando por el nivel de energía, el espacio emocional, el mundo mental hasta lo más sutil que corresponde a nuestra alma.
- Buscar la mejor verticalidad de la postura y conectar con una actitud de disponibilidad y presencia.

OBJETIVOS en KARNAPIDÂSANA

- La postura de presión en la oreja intensifica en parte la acción de halâsana, la postura del arado, en la flexión dorso-cervical. La espalda queda con menos tensión de estiramiento y aumenta el riego sanguíneo.
- En otro sentido, también favorecemos la flexión intensa de cadera.
- Se favorece la interiorización en una actitud de repliegue total del cuerpo.
- Favorece la calma y tranquilidad interior.



CUALIDAD SABIA

- Podemos utilizar esta postura para desarrollar la **invisibilidad** en nuestra vida como cualidad sabia.
- Uno de los rasgos de las personas sabias es que para evitar la exaltación del ego en las acciones, éstas deben ser lo más anónimas posibles, como si pudiéramos hacer la acción justa sin presentar nuestra cara para recibir reconocimiento o halagos.
- Cuando uno se vuelve invisible, es decir, pasa desapercibido puede ver la verdadera cara de la humildad, nadie está actuando para conseguir un beneficio. La realidad queda al desnudo.

DINÁMICA

- Tumbados boca arriba, entrelazamos manos y pies durante unas respiraciones dejando que las piernas se abran hacia los lados.
- A continuación, sin soltar el agarre de los pies, rodamos vértebra a vértebra hacia atrás hasta que los pies toquen el suelo. Lo podemos hacer al espirar.
- Al inspirar, bajamos igualmente, vértebra a vértebra.
- Las personas que no puedan ir rodando lentamente pueden darse un impulso, a veces desde la posición sentada.

RELAJACIÓN

- Al bajar quedamos unas respiraciones en la posición de shavâsana.

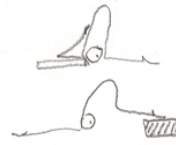


ESTÁTICA

- Lo habitual es ir a la postura después de hacer halásana, estirar los brazos en el suelo y entrelazar las manos.

VARIANTES

- Podemos hacer una regulación de la postura si ponemos los hombros sobre una manta doblada, de esta manera el ángulo de flexión es menos. O también podemos poner las rodillas sobre la frente evitando una mayor intensidad de flexión. Y las manos sobre la espalda. Por otro lado, si los empeines no llegan al suelo, podemos poner un cojín o taburete bajo para que los pies reposen.
- Para intensificar podemos abrazar las piernas intensificando la flexión de cadera o, aún más, poner las manos debajo de la nuca para aumentar la flexión cervical.



COMPENSACIÓN

- Lógicamente nos conviene hacer una extensión suave de la espalda y las cervicales, lo podemos conseguir con alguna variante de matsyāsana, la postura del pez.

SILENCIO

- Buscamos brevemente una postura neutra que nos permita escuchar la reverberación de la postura realizada y enlazar con la siguiente desde la escucha.
- Aquí podemos proponer la postura tumbados en el suelo, con las piernas dobladas, y las manos sobre el vientre.

Julian Peragón (Arjuna)

Âsana: Jathara Parivartanâsana

Ver en PDF:


[Jathara-parivartanâsana](#)

Por Àlex Costa

Âsana: Jathara Parivartanâsana Práctica

Objetivo Jathara parivartanâsana - La postura del abdomen en torsión

CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN



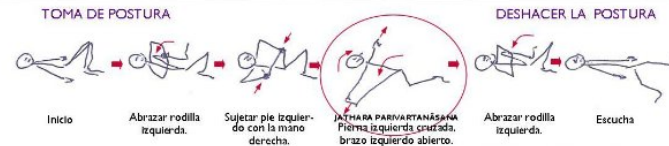
Cintura:
Pies en el suelo, manos en la nuca. Dejar caer rodillas a los lados.

Pectoral - hombro
Boca abajo. Brazo derecho abierto: Giro del tronco a la izquierda

Isquiotibiales
Flexión del muslo con la rodilla extendida

Pierna izquierda sobre la derecha: Las rodillas caen hacia la derecha.


TOMA DE POSTURA



Inicio **Abrazar rodilla izquierda.** **Sujetar pie izquierdo con la mano derecha.** **JATHARA PARIVARTANÂSANA**
Pierna izquierda cruzada, brazo izquierdo abierto. **Abrazar rodilla izquierda.** **Escucha**


DESHACER LA POSTURA

COMPENSACIÓN




Suave torsión al lado contrario **Abrazar rodillas** **Tono de la musculatura posterior del tronco** **Tono de la musculatura anterior del tronco** **Relajación Postura del cadáver.**

ATORREGULACIÓN




Pie sujeto con cinta **Rodilla semiflexionada.** **Pierna cruzada sobre la otra.** - Brazo abierto con el codo flexionado. **Cojín bajo la pierna cruzada.** - Manos libres. **Cojín bajo el brazo abierto.** - Diferentes alturas de sujeción de la pierna con la mano.

INTENSIFICACIÓN



Alejar al máximo las extremidades entre sí. **Sobre una plataforma elevada: dejar caer la pierna cruzada.** **Un compañero empuja contra el suelo la rodilla de la pierna cruzada y el hombro del brazo abierto.**

PREPARA



Parivrtta uttkâsana **Ardha macyendrâsana** **Parivrtta trikonâsana** **Parivrtta parsvakonâsana**

YOGA SINTESIS

ALEX COSTA Y JULIÁN PERAGÓN (ARJUNA)

ver en PDF

Vajrâsana

la postura del diamante



ESCUCHA

- Encontrar la postura adecuada para hacer una escucha en profundidad.
- Desconectar de la actividad anterior y centrarse en sí mismo.
- Hacer una escucha desde el mapa de tensiones corporales pasando por el nivel de energía, el espacio emocional, el mundo mental hasta lo más sutil que corresponde a nuestra alma.
- Buscar la mejor verticalidad de la postura y conectar con una actitud de disponibilidad y presencia.

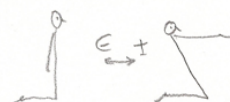
OBJETIVOS en VAJRÂSANA

- La postura del diamante nos ayuda a flexibilizar las articulaciones de la extremidad inferior, especialmente los empeines y las rodillas.
- Nos ayuda también a colocar la pelvis en una posición neutra evitando la anteversión y la retroversión, con lo cual mantendremos una columna vertical respetando las curvaturas naturales de la columna.
- De esta manera, sin tensiones en la espalda, el diafragma tendrá un buen espacio de movilización. La postura es ideal para hacer prânâyâma y como postura de suspensión que permite una buena escucha y un tránsito entre posturas de mayor intensidad.



CUALIDAD SABIA

- Podemos utilizar esta postura para desarrollar la **ecuanimidad** en nuestra vida como cualidad sabia.
- Las circunstancias extremas, las emociones convulsas, la mente agitada nos polarizan y nos dificultan encontrar una actitud más ponderada.
- La ecuanimidad nos ayuda a saber ponernos en la piel del otro, en la objetividad de lo que está pasando sin dejarnos arrastrar por nuestras emociones o creencias limitadores. Nos habla de imparcialidad interna y de saber buscar la complementariedad de los opuestos.



DINÁMICA

- De rodillas, con la columna vertical, espiramos bajando los brazos. Al inspirar nos dejamos caer hacia atrás sin doblarnos subiendo los brazos. Cada cual puede regular el ángulo de la bajada y el número de repeticiones.
- De esta manera estamos tonificando el cuádriceps, favoreciendo una retroversión de la pelvis con lo que, de paso, también activamos la musculatura abdominal.



RELAJACIÓN

- Lógicamente nos colocamos en una posición para recuperar la respiración y aflojar la musculatura anterior que ha estado muy solicitada.

ESTÁTICA

- Es necesario en esta postura que los empeines estén pegados al suelo y, si es posible, que el pie esté en el movimiento de inversión para poder acoger la pelvis sentada.

VARIANTES

- Podemos ponernos sentarnos sobre un cojín para suavizar la presión de los empeines o sentarnos en un taburete para aliviar la compresión en las rodillas.



COMPENSACIÓN

- Vajrāsana no requiere demasiada compensación en una situación normalizada. Bastará con sacudir los pies o movilizarlos. Podremos hacer también uttanāsana muy suavemente para estira las piernas.

SILENCIO

- Buscamos brevemente una postura neutra que nos permita escuchar la reverberación de la postura realizada y enlazar con la siguiente desde la escucha.
- Aquí podemos proponer la postura de samasthiti, o bien, la postura de tumbados boca abajo.

Julian Peragon (Arjuna)

Âsana: Virabhadrâsana

Análisis

Virabhadrâsana-I

Por Àlex Costa