

Âsana: Urdhva Dhanurâsana

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/10/Urdhva-dhanurâsana_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>

Àsana: Kumbhakàsana

2 KUMBHAKÀSANA - Postura de la Tabla inclinada

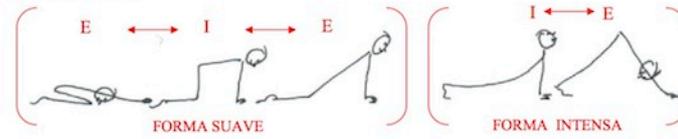
Esta àsana suele estar incluida en *Surya Namaskar*, la secuencia del *Saludo al Sol*, como "postura de paso" en la que se mantiene la retención de la respiración con el pulmón lleno. De ahí su nombre en sánscrito, Kumbhakàsana, que se traduce como *Postura en Retención del aliento*. Pero en español 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: Sitar piernas y tronco en línea recta de pies a cabeza, como una "*Tabla*" bien lisa.



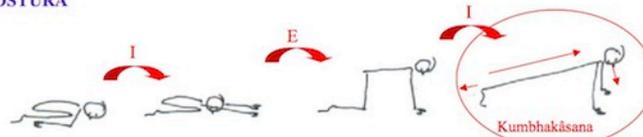
Gravedad: Decúbito prono **Grupo:** - Proyección de C.V.
- Tono de Abdominales **Dificultad:** Media—Alta

- **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 àsana:** Partiendo de Chakravakàsana, 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 tañones 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.

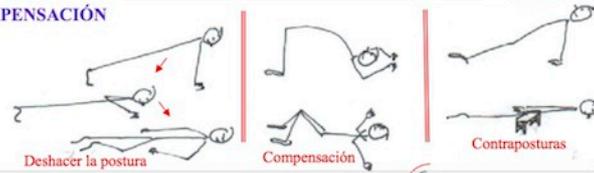
PREPARACIÓN



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

Âsanas con corazón

Por Àlex Costa

Serie: Intensidades

Otra consideración que hay que tener con respecto a la realización de las series de Yoga es la intensidad energética con la que se realizan. Tenemos en cuenta tres intensidades:

1. Brahmana

Indica actividad, dinámica y expansión. Por eso cuando hacemos yoga en tono brahmana solemos poner el énfasis en:

- posturas de pie
- ejercicios dinámicos
- posturas exigentes
- acento en la inspiración

- retención pulmones llenos
- ojos abiertos

2. Langhana

Indica pasividad, reposo y concentración.
Al hacer yoga ponemos el énfasis en:

- posturas tumbados
- ejercicios estáticos
- posturas que no comporten esfuerzo
- acento en la espiración
- retención pulmones vacíos
- ojos cerrados

3 Samana

Tiende al equilibrio y la armonía. Por tanto la práctica del yoga en esta intensidad es la de conjugar bien lo estático y dinámico, y mantener un estado de alerta y claridad.

Estas tres intensidades energéticas tienen que ver con los gunas, que son las cualidades primarias del universo. Manifestadas en el plano mental tenemos rajas, la mente apasionada, inquieta. Tamas, la mente pasiva, conservadora. Y sattva, una mente ecuánime, clara y disponible.

Pues bien, esta manera de análisis de una serie y de sus intensidades nos puede

ayudar a adecuar la práctica individual a cada persona según su naturaleza y según lo que necesita compensar. Así, una persona estresada (rajásica) que no para en todo el día con innumerables actividades le conviene una practica langhana, relajada y lenta. Otra, en cambio, con falta de tono y de vigor, le corresponderá una práctica brahmana, más dinámica que la anterior.

Por Julián Peragón

Respiración y movimiento

La respiración lo interpenetra todo. Postura y aliento forman un tándem indisoluble y es importante mantener una buena armonía entre ellos. Es importante conocer los movimientos naturales de la respiración:

- **cuando espiramos:**
 - las costillas bajan
 - el diafragma sube al empujar los pulmones
 - los abdominales entran hacia la columna vertebral
 - el tórax se deshincha, vuelve a su

posición

- hay una tendencia a la cifosis dorsal
- la pelvis va hacia la retroversión
- la lordosis lumbar disminuye
- encontramos menos presión en las diferentes cavidades corporales
- las fascias arrastran hacia la rotación interna los segmentos del cuerpo

• **cuando inspiramos:**

- se ensancha el tórax
- las costillas suben
- el diafragma baja
- se endereza la columna dorsal
- se acentúa la lordosis lumbar
- hay un aumento de la presión en las cavidades abdominal, torácica y craneal
- la pelvis rueda en anteversión
- las fascias arrastran los segmentos corporales hacia la rotación externa

• **teniendo en cuenta lo anterior, la respiración natural en los diferentes movimientos es:**

- en flexión la respiración natural es de espiración.
- en extensión lo apropiado es la inspiración. (sin embargo, en ciertas extensiones podemos espirar)

– en torsión la columna gira comprimiéndose, el abdomen se presiona y el diafragma tiende a subir un poco, por tanto lo más natural en la torsión la espiración.

-en inclinaciones laterales la parrilla costal sube invitándonos a la inspiración. Aunque el otro lado se comprime y también es apto la espiración.

En general cuando el cuerpo se expande hay inspiración y cuando se contrae, espiración. Pero dependiendo de los efectos que queramos conseguir en una âsana puede variar el patrón natural de respiración.

Por Julián Peragón

Âsana: fase dinámica



Âsana tiene una dimensión dinámica. De hecho el primer paso en nuestra práctica hacia âsana es la unión de la respiración con el cuerpo a través del movimiento. Hay

que practicar progresivamente para llegar al âsana con comodidad.

La ventaja en esto es que para seguir la coordinación de la respiración con el movimiento la mente tiene que estar atenta porque si no no es posible.

* La postura en movimiento predispone y favorece la consecución de la estática.

* Tiene que haber unificación entre movimiento y respiración.

* La calidad de movimiento será lentificado para que la atención esté presente.

* El movimiento tiene que ir hacia la mayor amplitud sin forzar los límites.

* La repetición es necesaria sin llegar a la monotonía. Repetición para el aprendizaje, la vivencia y el dominio de la postura.

* En la postura dinámica vamos de elementos sencillos a más complejos, integrando cada vez nuevos elementos.

* Se trabajan los músculos superficiales, fásicos, que preparan la columna para la inmovilidad donde se trabajan los músculos de la estática, tónicos, los músculos profundos.

Por Julián Peragón
