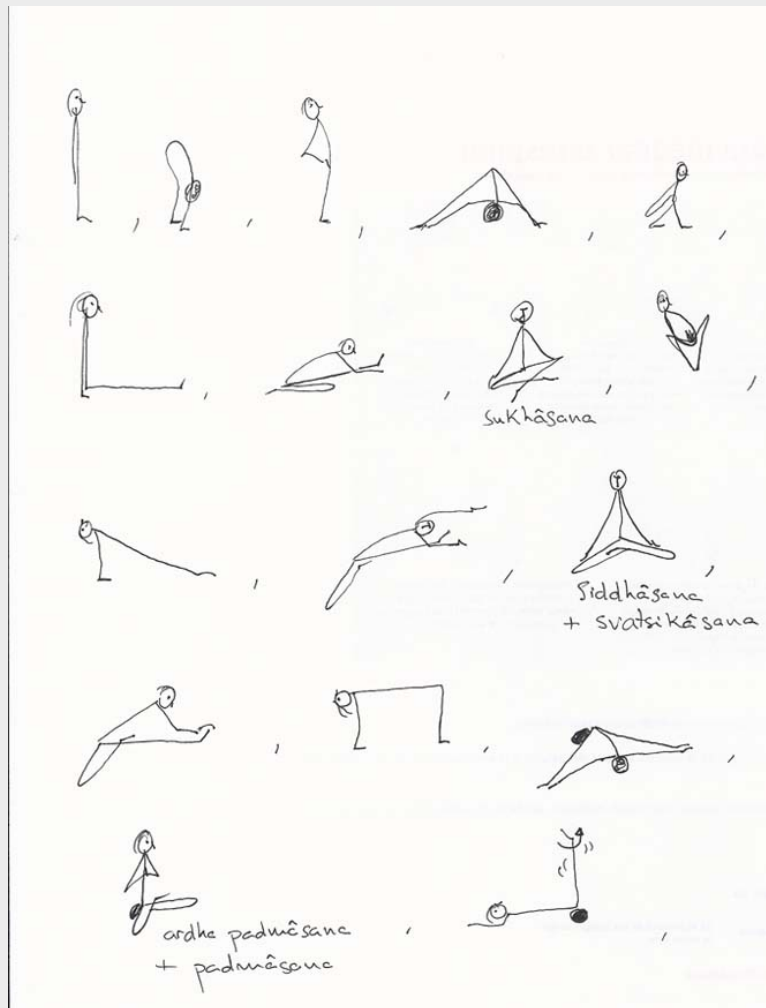


## Calentamiento meditación: progresión posturas

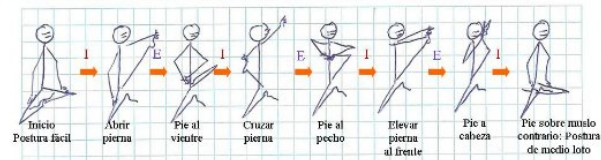


## Saludo del loto

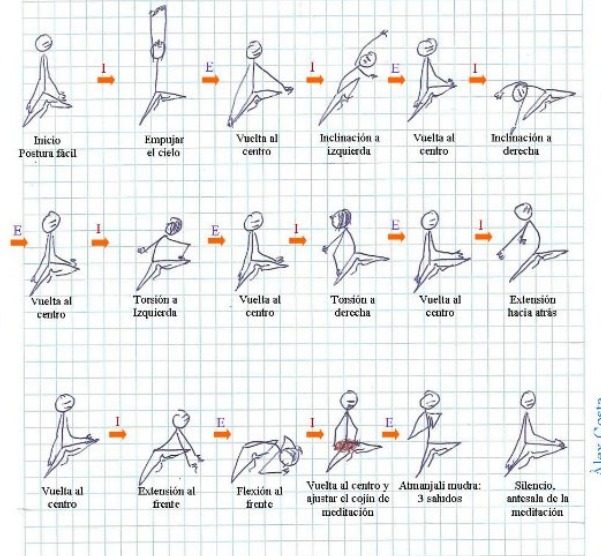
## SALUDO DEL LOTO - Calentamiento de meditación

Estas dos secuencias dinámicas tienen el objetivo de preparar la postura sentada con piernas cruzadas. La primera serie prepara las piernas. Su dificultad es relativamente alta, pero lo importante es la intención de avanzar hacia el objetivo de cada ejercicio. Ello flexibilizará caderas, rodillas y tobillos. La segunda serie prepara el tronco movilizándolo de forma global la columna vertebral. El propósito es conseguir una postura erguida estable y relajada, propicia para la práctica respiratoria o de meditación. Aunque los dibujos no muestren el cojín de meditación, se recomienda utilizarlo en las dos series.

### A) PIERNAS (Secuencia con la pierna izquierda. Seguidamente, repetir con la derecha)



### B) TRONCO



Alex Costa

para imprimir en pdf tamaño A4

## Suryanamaskar: integración de las posturas estáticas

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/11/Prepara\\_sol\\_estatica.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/11/Prepara_sol_estatica.pdf)

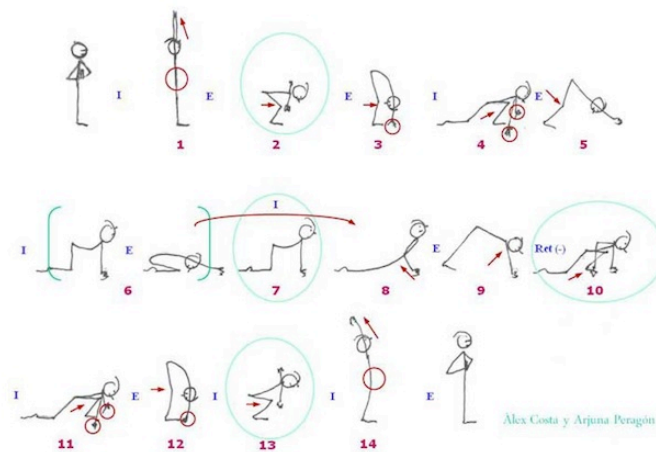
Àlex Costa

## Saludo al Sol fácil

### SURYA NAMASKAR

#### Saludo al Sol "FÁCIL" (con elementos de autorregulación)

Esta variante del clásico Saludo al Sol, está pensada para personas con un nivel de movilidad bajo, o bien simplemente como primer paso para preparar una variante más intensa. Para tal fin se han introducido una serie de elementos de autorregulación (numerados y descritos a continuación), con el objetivo de reducir la intensidad y dificultad de ejecución de cada gesto. En la secuencia se han introducido algunos gestos (enmarcados en círculos), que pretenden señalar la forma de enlazar las posturas.



#### ELEMENTOS AUTORREGULADORES

**1 y 14: Postura de la media luna hacia atrás, *Ardha Chandrasana en extensión*:** Vigilaremos no sobrecargar la zona lumbar con la extensión del tronco:

- **Simplemente, proyectando los brazos hacia arriba y atrás**, suele ser suficiente para implicar una extensión del tronco, sobretodo en individuos con poca flexibilidad de hombros.
- **Separar los brazos entre sí**, en caso de tener dificultad para elevarlos juntos.
- **Las rodillas un poco flexionadas** provocan retroversión pélvica, corrigiendo la lordosis lumbar.
- **Musculatura abdominal bien contraída**, puesto será la encargada de frenar la extensión del tronco hacia atrás.

**2 y 13: Enlace entre la Postura de media luna hacia atrás, *ardha Chandrasana* y la Postura intensa de flexión, *uttanasana*.** Tanto al descender el tronco (2) como para alzarlo (13) convendrá minimizar la carga que reciben las últimas articulaciones vertebrales:

- **Los brazos pueden abrirse o proyectarse hacia atrás** para rebajar el peso que reciben las vértebras lumbares.
- **Las rodillas bien flexionadas**, para permitir mantener el tronco extendido (similar a la técnica del levantador de pesas)
- **Apoyar el vientre sobre los muslos**, para que las piernas carguen con parte del peso del tronco. Los muslos también pueden actuar como punto de apoyo del vientre para impulsar el tronco hacia arriba.

**3 y 12: Postura intensa de flexión, *uttānāsana*.** Muchas personas tienen los isquiotibiales acortados. También conviene controlar la carga sobre las articulaciones lumbares, y disponer de un buen apoyo de manos para dar estabilidad a la postura.

- **Rodillas semiestendidas** para evitar una tirantez dolorosa de los isquiotibiales, para regular el grado de flexión de columna, y para permitir que las manos contacten con el suelo.
- **Soporte de apoyo para las manos.** Más que pretender que las manos lleguen al suelo, lo importante es regular el grado justo de extensión de piernas y el descenso del tronco:
  - A) **Cojines o ladrillos** a cada lado de los pies, para apoyar las manos con firmeza.
  - B) **Puntas de los dedos sobre el suelo**, en caso de estar cerca de colocar palmas contra el suelo.
  - C) **Manos sujetas a las piernas o tobillos.**

**4 y 11: Postura de Anjana, *anjanyāsana*.** Un habitual acortamiento de los psoas suele dificultar la ejecución de esta postura:

- **Apoyo de las puntas de los dedos sobre el suelo.** En caso de tener dificultad para colocar las palmas de las manos sobre el suelo.
- **Rodilla de la pierna delantera más adelantada que el pie.** Cuanto más flexionada quede la rodilla delantera, menos tensión recibirá el psoas de la pierna trasera.

**5 y 9: Postura del perro cara abajo, *adhomukha svānāsana*.** Suele aparecer la dificultad de acortamiento de gemelos, isquiotibiales y de hombros en antepulsión.

- **Rodillas semiestiradas (5)**, dando énfasis al estiramiento de hombros y a su alineación con el tronco.
- **Hombros semiestirados en antepulsión (9)**. (La cabeza queda por delante de los brazos). Al aligerrar el estiramiento de hombros, podemos dar énfasis al estiramiento de las piernas.
- **Mantener talones elevados.** De este modo, se rebaja la dificultad de extender rodillas.
- **Acercar pies y manos.** Con ello se rebaja la tensión sobre los hombros. Pero, este gesto suele ser útil en caso de que resbalen pies o manos.

**6: Postura del Gato, *chakravāṅgāsana* y Postura del Niño con brazos extendidos, *Uttitha Bālāsana*.** La Postura del gato podría incluirse como sustituta de la Postura de la cobra *bhujangāsana*, para evitar su intensa extensión lumbar. Pero, en este caso, la inclusión de estas dos posturas transforma la secuencia en una "variante" del Saludo al Sol. Con ellas se logra transcurrir fácil y armoniosamente hacia el difícil enlace de la Postura de la Cobra.

**7: Enlace hacia la Postura de la cobra, *bhujangāsana*.** Unos brazos débiles suelen dificultar los clásicos enlaces hacia La Cobra.

- **Desde la Postura del gato, *chakravāṅgāsana*,** podemos descender la pelvis hacia el frente manteniendo los brazos extendidos. Esta forma requiere un mínimo esfuerzo de brazos.
- **Inspirando hacia La cobra,** los pulmones llenos actúan como cojín protector de las lumbares.

**8: Postura de la cobra, *bhujangāsana*.** Las lumbares suelen ser poco flexibles y pueden sufrir molestias al extenderlas.

- **Abdomen y glúteos contraídos** para corregir la extensión lumbar. Con este gesto la pelvis suele elevarse del suelo. Pero ello no tiene por qué ser un problema mientras el abdomen controle la extensión.
- **Brazos semiflexionados,** para facilitar el descenso de la pelvis hacia el suelo.

**10: Enlace entre la Postura del perro cara abajo *adhomukha svānāsana* y la Postura de Anjana, *anjanyāsana*.** Unas caderas poco flexibles dificultan este paso, provocando que el pie que se lanza al frente quede a medio camino de su recorrido.

- **La mano del mismo lado puede sujetar y acompañar el pie hacia el frente con un segundo impulso.**
- **Los pulmones en vacío (Ret. -)** ofrecen más espacio al muslo que se lanza al frente.