

Miniserie: Dvipada Pitham

[Mini_Dvipada_pitham](#)

La postura de la mesa de dos patas

Calentamiento: Tobillos

Ver en PDF:

[Calentamiento de tobillos](#)

Por Àlex Costa

Miniserie: Catuspadapitham

Catuspadapitham

la mesa de cuatro patas



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 CATUSPADAPITHAM

- Catuspadapitham tonifica las piernas, especialmente el cuádriceps, y favorece la extensión de cadera.
- A nivel de cintura escapular trabaja la retropulsión (el deltoides posterior), fuerza en los brazos, especialmente el tríceps y gran flexión de la articulación de la muñeca.
- A nivel del tronco estira la musculatura pectoral y abre la caja torácica, as. También podemos trabajar a nivel abdominal.
- En la medida que favorecemos la extensión de cadera también tonificamos glúteos. Se tonifica la musculatura posterior del tronco.



CUALIDAD SABIA

- Podemos utilizar esta postura para desarrollar la fe en nuestra vida como cualidad sabia.
- Fe es una confianza absoluta en la inteligencia que hay en la vida. Ésta se despliega adecuadamente, no tal vez como nosotros en nuestra demanda infantil quisiéramos, pero sí de una forma real y sólida.
- Sólo podemos penetrar en el misterio a través de esta fe, no poniendo la cabeza sino nuestro corazón. El misterio es una fuerza imponente que nos mantiene despiertos, nos viene a decir que somos parte de ese misterio, un pequeño eslabón dentro de una cadena infinita.



DINÁMICA

- A un nivel básico, podemos hacer una dinámica que se equipara al vinyasa krama de la toma de la postura. Al inspirar subimos las caderas y al espirar bajamos.
- Pero también podemos hacer una dinámica más intensa. El punto de partida es el mismo con las manos giradas hacia atrás, al espirar subiremos la pelvis pero intentaremos llegar con las rodillas al suelo. Los brazos estarán estirados.

RELAJACIÓN

- Lógicamente nos colocamos en una posición para recuperar la respiración y aflojar la musculatura. Nos bastaría con tumbarnos en shavāsana.

ESTÁTICA

- Las piernas están separadas la distancia de las caderas. Brazos atrás con las manos hacia delante, la cabeza ligeramente caída hacia atrás y todo el tronco recto empujando el pubis hacia el techo.



VARIANTES

- Podemos elevar el tronco y quedar a media altura, no hay extensión de cadera y es menos exigente a nivel muscular.
- La cabeza puede quedar elevada en posición horizontal para evitar la sobrecarga cervical.
- Las manos pueden quedar mirando hacia atrás si resulta más fácil y también, si hay problema de muñecas, podemos poner los puños contra el suelo.



COMPENSACIÓN

- Por un lado nos conviene hacer algún ejercicio suave de flexión de cadera, soltar los hombros y relajar las muñecas, así como dejar caer la cabeza hacia delante.



SUSPENSIÓN

- Ya que estamos en una posición sentados, podemos simplemente recoger las piernas y abrazarlas contra el pecho y mantener el silencio con la conciencia de la respiración en abandono.



Parsva Konâsana

la postura lateral en ángulo



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 Parsva Konâsana

- Esta postura se hace en la gravedad de pie y favorece el enraizamiento. Fortalece la musculatura del cuádriceps.
- Trabaja también la flexión y abducción de cadera y estira enormemente la musculatura aductora de las piernas.
- En la parte superior estira toda la musculatura lateral, desde el cuadrado lumbar, intercostales, dorsal ancho, entre otros.
- Tonifica la musculatura del cuello y favorece la antepulsión del hombro.



CUALIDAD SABIA

- Podemos utilizar esta postura para desarrollar la cualidad de la APERTURA. A veces funcionamos como si tuviéramos unas anteojeras, vamos a lo nuestro y el mundo pasa a nuestro lado sin que nos demos cuenta.
- Apertura es una cualidad de estar abiertos a la realidad que va aconteciendo sin la necesidad de perder nuestro eje vital.
- Abiertos, y no cerrados, es como estamos en la vida. Dejar que ocurran las cosas que tienen que ocurrir sin oponer de entrada un prejuicio.



DINÁMICA

- De pie, con las piernas abiertas, inspiramos llevando los brazos en cruz al tiempo que flexionamos la pierna delantera.
- Al espirar, apoyamos el codo sobre el muslo y abrimos el brazo contrario hacia el estiramiento lateral.
- Al inspirar es el momento de volver a la vertical con los brazos abiertos y espirar relajando la posición.

RELAJACIÓN

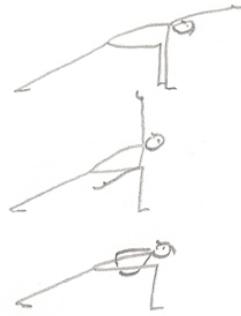
- Quedamos unas respiraciones en la posición de atención, en samasthiti.

ESTÁTICA

- En la postura estática es importante que la pierna doblada esté en ángulo recto y la rodilla en la perpendicular del tobillo.
- La mano que se apoya en el suelo se apoya levemente. La cabeza mira hacia la mano extendida arriba.
- El brazo y todo el cuerpo mantienen una proyección en diagonal.

VARIANTES

- Podemos apoyar el codo en la rodilla y el brazo contrario a la vertical aligerando tanto la flexión como el estiramiento del hombro.
- Abrazando el muslo pasando los brazos por detrás de la espalda conseguimos una variante en torsión.
- También podemos llevar el brazo que se apoya al otro lado de la pierna.



COMPENSACIÓN

- Por un lado nos conviene relajar los hombros y el cuello y aflojar el tono muscular de los muslos. Lo podemos conseguir con prasarita pada uttanasana.
- También podemos hacer apanāsana para relajar espalda y piernas.

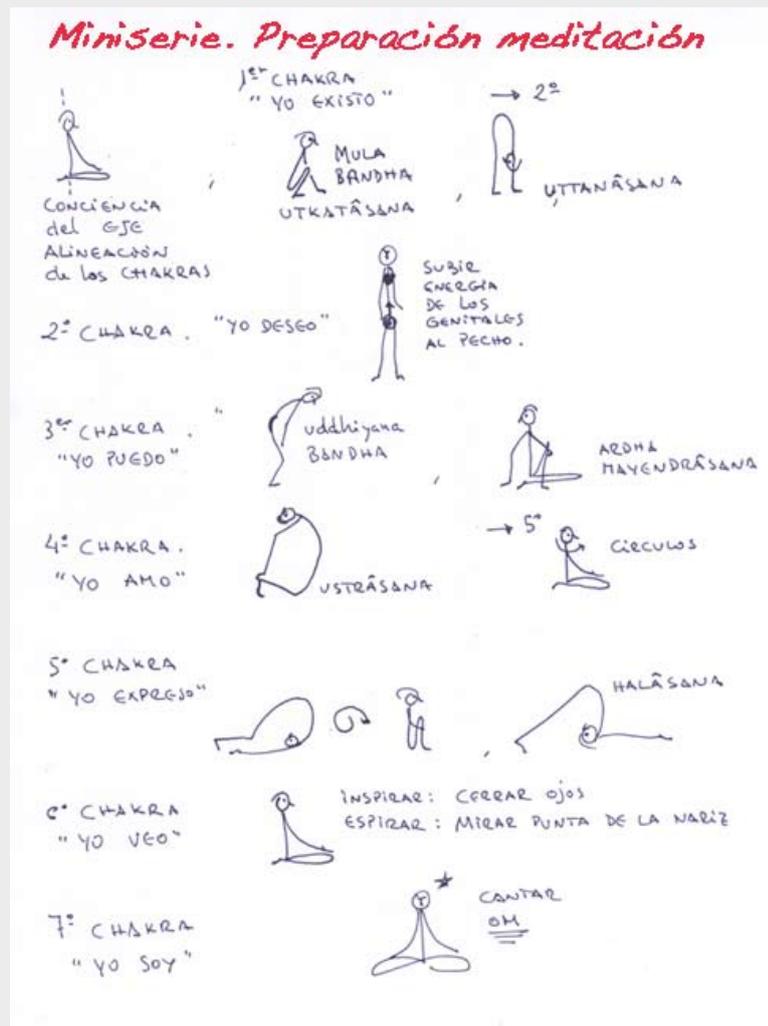
SILENCIO

- 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 tumbados en el suelo, con las piernas dobladas, y las manos sobre el vientre.

Chakras: miniserie preparación meditación

- A menudo el punto de partida de nuestro cuerpo a la hora de hacer meditación no es muy favorable. Desde la perspectiva que meditar es también elevar la energía desde los canales inferiores a los superiores, o desde el polo sur al polo norte del individuo, nos conviene estimular los diferentes centros energéticos para sublimar nuestra energía y abrirnos al

estado meditativo.



Julián Peragón

Miniserie: Karnapidāsana

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.

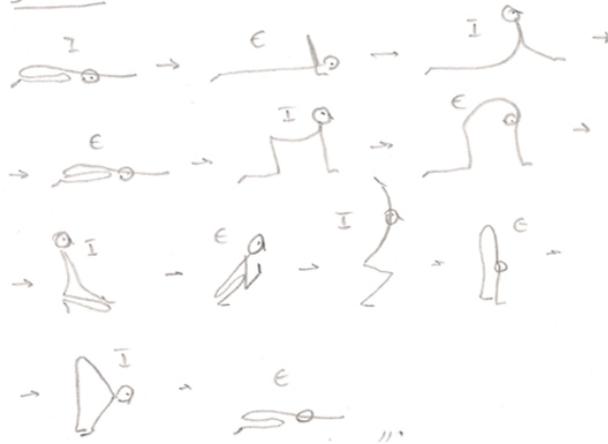


MINI SALUDO A LA TIERRA

PREPARACION



SALUDO



Miniserie: Virabhadrasana II

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/10/VirabhadrasanaII_miniserie.pdf

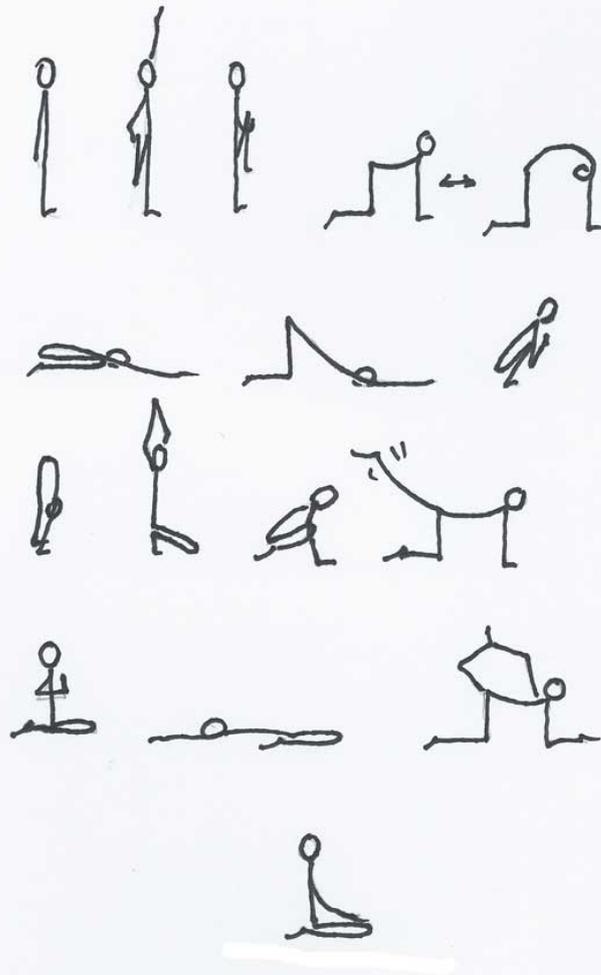
Suryanamaskar: Serie preparatoria, dinámica de enlaces

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/09/Surya_preparacion_enlaces.pdf

Miniserie: progresión a Vajrâsana

Miniserie: progresión a Vajrâsana



Por Julián Peragón