

## Yoga y lesión medular

Sólo existe el límite cuando uno lo reconoce. Si para cualquier ser humano es importante en su trayectoria personal reconocer el suyo, para una persona con una discapacidad, la importancia se convierte en necesidad. Si no hay conciencia de la discapacidad que se tiene y de los límites y secuelas que conlleva es imposible integrar con normalidad la discapacidad en la vida cotidiana de la persona que la sufre.

El yoga, al menos desde mi experiencia, es una herramienta magnífica para intentar encontrar el difícil equilibrio que representa reconocer las propias limitaciones. Su práctica requiere un triple esfuerzo suplementario para la persona con discapacidad;

a) Reconocer el choque emocional que representa enfrentarse con la realidad actual comparándola con la que se ha vivido anteriormente en el caso de discapacidades sobrevenidas;

b) Convivir con el recuerdo que le provoca el espejo que puede tener en los otros practicantes que no son discapacitados;

c) Resolver la complejidad que representa adaptar los ejercicios que se propongan a sus posibilidades motrices actuales.

Todo lo demás es “caminar” juntos la senda de la vida.

Lluís Remolí

---

---

## Yoga y embarazo

Ver en PDF:

[Yoga y embarazo](#)

Laura Pino

---

---

## Yoga en la diferencia: Serie embarazo



Julián Peragón

## Calentamiento articular: Hombros

Ver en PDF:

[Calentamiento Hombros](#)

Por Àlex Costa

---

## **Calentamiento articular: Cervicales**

Ver en PDF:

[Calentamiento Cervicales](#)

Por Àlex Costa

---

---

## **Calentamiento articular: Lumbares**

Ver en PDF:

[Calentamiento Lumbar](#)

Por Àlex Costa

---

---

## **Serie: Adhomukha Svanâsana**

## Objetivo Adho mukha svanâsana - Postura del perro cara abajo

### CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN



### TOMA DE POSTURA



### DESACER LA POSTURA

### COMPENSACIÓN



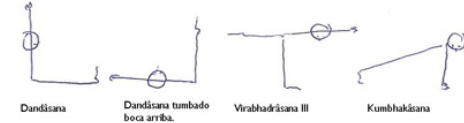
### ATORREGULACIÓN



### INTENSIFICACIÓN



### PREPARA



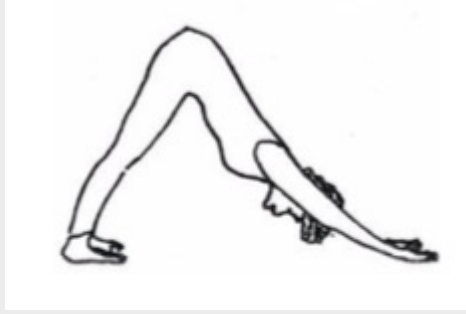
### COMBINA



ÂLEX COSTA

## Âsana: Adhomukha Svanâsana

### Postura del perro cara abajo



Ver en PDF:

[Adhomukha Svanâsana](#)

Àlex Costa

---

---

**Simbolismo: Vishnu**



No nos debemos confundir cuando entramos en contacto con el hinduismo, los miles y miles de dioses que encontramos en sus ritos y en sus oraciones no son más que aspectos o facetas de un Absoluto que escapa a toda concreción, acercamientos también a que el devoto pueda encontrar un aspecto sobre el que comulgue de todo corazón que pueda servir de puente hacia esa realidad trascendente que es, a todas luces, insondable.

---

## 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)