Serie terapéutica

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA AYURVÉDICO

Pedro Arce Cifuentes
AIYA_INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA | *WWW.AIYAYURVEDA.COM*

Serie terapéutica
Movimientos articulares

MOVIMIENTOS ARTICULARES.

- ## Beneficios:

1. Relajas tensiones.
2. Mejora la circulación.
3. Alivia el sistema nervioso.
4. Mejora la flexibilidad.
5. Son aplicables a todo el mundo.
6. Es una buena manera de empezar para quienes son principiantes.

- ## Comprende:

1. Movimiento de los dedos de los pies.

Pasamos el peso a la pierna izquierda y levantamos la pierna derecha del suelo moviendo los dedos de los pies 5 veces.
Repetimos con los dedos del otro pie.

2. Rotación de tobillos.

Ponemos el peso en la pierna izquierda levantando la pierna derecha. Rotamos el tobillo derecho 5 veces en sentido horario y otras 5 veces en sentido anti horario.
Repetimos el ejercicio con el otro pie.

3. Rotación de rodillas.

Mantenemos los pies juntos doblando las rodillas. Ponemos sobre ellas las palmas de las manos sin llevar nuestro peso.
Giramos las rodillas 5 veces en sentido horario y otras 5 veces en sentido anti horario.

4. Rotación de cintura.

Ponemos nuestros pies abiertos a la anchura de las caderas y apoyamos las manos en nuestra cadera realizando una rotación que repetiremos 5 veces en sentido horario y otras 5 veces en sentido anti horario.

5. Movimiento de dedos.

Mantenemos los pies juntos, estirando los brazos a los lados a la altura de los hombros. Abrimos y cerramos los puños con fuerza repitiendo 5 veces.

6. Rotación de muñecas.

Mantenemos los pies juntos, estirando los brazos hacia afuera, cerramos los puños manteniendo nuestro dedo gordo en el interior.
Hacemos rotación de muñeca 5 veces en sentido horario y otras 5 veces en sentido anti horario.

7. Movimiento de codos.

Mantenemos los pies juntos con los brazos estirados a los lados poniendo las palmas de las manos boca arriba. Llevamos los dedos de las manos a los hombros y volvemos a estirar los brazos. Repetimos 5 veces.

8. Rotación de hombros.

Mantenemos los pies juntos y llevamos las yemas de los dedos a los hombros. Giramos completamente llevando los codos juntos a la parte de atrás de la espalda, hacia arriba yal frente. Repetimos 5 veces en sentido horario y otras 5 veces en sentido anti horario.

9. Movimiento de cuello.

Mantenemos los pies abiertos a la anchura de las caderas y ponemos las manos en lacintura. Hacemos los siguientes movimientos.

- De lado a lado. Lentamente llevamos la oreja derecha a tocar el hombro derecho,después haremos lo mismo hacia el otro lado. Repetimos 5 veces cada lado.
- De delate hacia atrás. Lentamente llevamos la barbilla al pecho y después haciaatrás apuntando hacia arriba todo lo que podamos. Repetimos 5 veces cada lado.
- Giro lateral. Giramos la cara hacia la derecha y hacia la izquierda. Repetimos 5veces cada lado.
  Nota: no intentar hacer las rotaciones con el cuello porque podría lesionarnos.

10. Shitali Tadasana.

Abrimos las piernas a la anchura de los hombros y repartimos nuestro peso en ellas. Cerramos los ojos y observamos la respiración, el estado de nuestra mente y nuestros cambios físicos.

Serie terapéutica Respiraciones de pie

RESPIRACIONES DE PIE.

Las tres prácticas que se muestran a continuación nos van a dar un equilibrio, basándonos en nuestros brazos, lo cual también nos va a ayudar a sincronizar los movimientosde nuestro cuerpo con nuestro corazón a través del desarrollo de un buen ritmo entre elcuerpo, la mente y la respiración.

1. RESPIRACIÓN ESTIRAMIENTO DE TOBILLO.

- ## Precauciones:

1. En caso de existir problemas en tobillos y pies será recomendable no realizar esteejercicio debido a la cantidad de peso que se acumula en los dedos de los pies. **Nota:** este ejercicio puede ayudar en casos de rigidez.

- ## Beneficios:

1. Reduce el estrés y la tensión sobre hombros y brazos, las espalda, la cadera y losmuslos.
2. Mejora la capacidad pulmonar.
3. Aumenta el espacio intervertebral.
4. Mejora es sistema nervioso.
5. Ayuda a la concentración.

- ## Técnica:

Permanecemos de pie, estirados y con la columna bien recta. Ponemos los pies juntos y mantenemos los ojo abiertos y enfocados a un punto inmóvil y colocamoslas palmas de las manos sobre los muslos y a la vez que inhalamos, levantamos los talones llevando las manos rectas haca arriba por encima de la cabeza, manteniendo los dedos abiertos. Al exhalar relajamos los talones y bajamos. Coordinaremoslos movimientos de nuestro cuerpo con nuestra respiración.

- ## Errores comunes:

1. Cerrar los ojos.
2. Mirar a otros.
3. Levantar las manos antes que los tobillos.
4. Desequilibrarse. En este caso utilizar una pared como ayuda.
5. Sacar el pecho hacia fuera.

2. MANOS DENTRO Y FUERA.

- ## Precauciones:

1. No realizar este ejercicio tras una cirugía de corazón.

- ## Beneficios:

1. Mejora la capacidad pulmonar.
2. Relaja el estrés de cuello y hombros.

- ## Técnica:

Permanecemos de pie con pies y piernas juntos con la columna bien estirada. Es-tiramos los brazos hacia fuera teniéndolos a la altura de los hombros y las palmasjuntas. Al inhalar abrimos los brazos hacia los lados. Abrir bien el pecho sin sacarlo hacia fuera. Coordinamos la respiración con el movimiento de nuestras manos. Losbrazos pueden ir ligeramente hasta por detrás de la espalda a la altura de los hombros abriendo el pecho. Al exhalar juntamos nuevamente las manos en el frente.

- ## Errores comunes:

1. Llevar las manos por encima o por debajo de la altura de los hombros.
2. Hinchar demasiado el pecho.
3. Tensionar la cara.

3. ESTIRAMIENTO DE MANOS RESPIRANDO.

- ## Beneficios:

1. Trabaja la rigidez y fortalece las manos así como otros músculos secundarios.

- ## Técnica:

Comenzamos permaneciendo con los pies y piernas juntos y la columna recta. Entrelazamos los dedos y las palmas en el pecho, con los codos hacia abajo por debajo de la altura del pecho. Relajamos los hombros. Inhalamos y muy despacio subimos las manos por encima de la cabeza. Abra y levante los lados de la cintura. Las palmas deben estar planas cuando se levanten frente al techo. Exhalamos y liberamoslas manos para descansar las palmas de las manos de vuelta al pecho.

- ## Errores comunes:

1. Flexionar los dedos.
2. Mantener los codos hacia fuera.
3. Pecho y pulmones expandidos.

4. FLEXIÓN DELANTE Y DETRÁS.

- ## Precauciones:

1. Evitar en casos de vértigo, epilepsia, lesiones de espalda, problemas de cuello, hipertensión, enfermedades de corazón y hernias.

- ## Beneficios:

1. Mejora la flexibilidad, útil para las personas que sufren de migraña.

- ## Técnica:

Comenzamos separando los pies y colocando las manos sobre los muslos. Al inhalar flexionamos el cuerpo hacia atrás. Nos balanceamos manteniendo la columnarecta y estirando los brazos y las manos por encima de la cabeza. El arco debe ex- tenderse desde los tobillos a las muñecas. Al exhalar vamos hacia delante llevandola cabeza al suelo levantando los brazos detrás de la espalda.

- ## Errores comunes:

1. Tener los pies juntos.
2. Arquear la espalda causando presión en la parte posterior superior.
3. Cerrar los ojos.
4. Colocar los brazos delante.

5. EXTENSIÓN LATERAL.

- ## Técnica:

  Separar los pies entre 1m y 1.5m, manteniéndolos paralelos. Estirar la columna con las nalgas ligeramente apretadas. Estiramos los brazos hacia los lados, con los dedos abiertos. Exhalar completamente mientras nos flexionamos a la derecha, manteniendo el tronco estirado y mirando al frente. El brazo izquierdo lo estiraremos por encima de la oreja derecha. Estiramos el brazo derecho hacia abajo haciala pierna derecha. Volvemos inhalando y repetimos lo mismo hacia el otro lado.

- ## Errores comunes:

1. No tener los pies paralelos.
2. Inclinar el cuerpo hacia delante.
3. Contener la respiración.

6. GIRO DE COLUMNA.

- ## Beneficios:

1. Bueno para las flexiones hacia delante y detrás.
2. Abre los pulmones.
3. Genera energía.
4. Libera los músculos de la espalda y elimina tensiones.
5. Favorece la salud de los órganos abdominales.

- ## Técnica:

Separamos las piernas entre 1m y 1.5m. Mantenemos la columna vertebral y los pies estirados con los ojos abiertos. Juntamos las yemas de los dedos con las palmas de las manos mirando hacia abajo en el pecho a la altura del hombro. Movemos la cintura exhalando hacia la derecha, inhalando al volver al centro y exhalando haciala izquierda. Los ojos siguen a los codos (repetir 15 veces).

- ## Errores comunes:

1. Levantar los talones.
2. Flexionar las rodillas.
3. Inclinar la columna hacia delante.
4. Cerrar los ojos.
5. Dejar caer los hombros colapsando los pulmones.

7. PARIVRTTA TRIKONASANA.

- ## Beneficios:

1. Beneficiosa para trabajar la cintura y los órganos abdominales, los riñones, el hígado, el bazo y el páncreas.
2. Mantiene saludables los órganos del aparato reproductor.

- ## Técnica:

Separar los pies entre 1m y 1.5m. Flexionamos desde la cintura hacia delante y llevamos las manos al suelo y las extendemos a la altura de los hombros. Al exhalar giramos la parte superior del cuerpo (no sólo los hombros) hacia la derecha desdela cintura y tocamos con la mano izquierda el tobillo derecho. El brazo derecho se estira hacia arriba, sin cerrar el pecho y haciendo presión en el hombro. Inhalamos volviendo al centro y al exhalar realizamos los mismos pasos hacia el otro lado. Los movimientos deberían ser continuos y fluir. Puede resultar complicado colocar lamano en el pie contrario, en ese caso la llevaremos entre medias de los dos pies.

- ## Errores comunes:

1. Extender demasiado las rodillas.
2. Dedos de los pies apuntando hacia fuera. Deben estar siempre los pies paralelos.
3. No activar la columna.
4. Alejar demasiado el brazo que está arriba.

8. SHITALI TADASANA.

- Técnica:
  Abrimos las piernas con una anchura superior a la de los hombros. El peso del cuerpo se distribuye entre las dos piernas. Cerramos los ojos y observamos la res- piración, y los cambios en nuestra mente y nuestro cuerpo.

Serie terapéutica
Movimientos de espalda

1. VAGRA SWASA.

Respiración del tigre.

- ## Precauciones:

1. Personas con espondilitis. Con problemas graves de cuello y cervicales pueden practicar esta postura sin colgar la cabeza hacia abajo. Mirar al frente y hacer el movimiento de columna con la cabeza levantada.

- ## Técnica:

Empezar en Vajrasana. Subimos las manos y las rodillas. Separamos los antebrazos apoyados sobre las muñecas y las rodillas, situándolos a la altura de los hombros ylas caderas respectivamente. Los dedos de los pies, las rodillas y las manos debe- rían estar en línea permitiendo una mayor flexibilidad de la columna, estirando los dedos de las manos bien. Inhalamos y soltamos la columna a partir de la cadera, llevándola por encima de la cabeza y empujando bajamos la espalda hacia el suelomirando hacia arriba. Al exhalar metemos el abdomen.

Nota: si la distancia entre las manos y las rodillas resulta incómoda, movemos laspalmas de las manos hacia delante.

- ## Errores comunes:

1. Colocar el cuerpo demasiado hacia atrás/delante. Los muslos y los brazo deberían estar a 90 grados del suelo sin moverse.

   Nota para profesores: Empuje suavemente la rodilla hacia el lado de la nalga para que no puedan hacer retroceder o coloque los dedos en cada lado de la cintura para levantar ligeramente.
2. Mover la cabeza, pero no la columna vertebral.

   Nota para profesores: coloque los dedos en cada lado de la cintura para ayudar al arco de la columna moverse hacia arriba y presionar nuestra mano ligeramente enla zona lumbar para bajar la columna abajo.

2. SHASHANKASANA.

Shashanka: conejo.

Postura del conejo. También se conoce como Balasana o postura del niño.

- Técnica:

  Mantenemos los pies y las rodillas juntos, replegando y descansando los glúteos sobre los talones. Colocamos la frente en la esterilla y llevamos los brazos al frente. Para problemas de cuello o espalda, descansar la cabeza apoyándola en las manoscon los codos en el suelo. Para molestias en las rodillas podemos descansar sobreuna manta en el suelo.

3. RESPIRACIÓN BHUJANGASANA.

Bhujanga: cobra, serpiente o culebra.

Postura de la cobra.

- ## Precauciones:

1. Evitar si se sufre de hernia, o en caso de reciente cirugía abdominal (3-6 meses)embarazo o menstruación.

- ## Beneficios:

1. Mantiene el abdomen fuerte y con energía.
2. El estirar toda la columna vertebral hace que se incremente la flexibilidad.
3. Reduce el dolor de ciática, de la parte lumbar, cuello, problemas de respiración ydesordenes menstruales.
4. Trabaja el páncreas, el bazo y el hígado.
5. Buena para principiantes. Empezar con media elevación las 6-12 primeras clases.

- ## Técnica:

Comenzamos con la barbilla hacia abajo sobre la colchoneta y las manos a cada lado del tronco a la altura del pecho, en línea con los pezones y los dedos bien ex- tendidos. Al inhalar apretamos las nalgas y las rodillas y elevamos la parte superior del cuerpo. Miramos hacia delante y no llevamos el peso hacia las manos, con ellas solo nos apoyamos. Los codos es necesario que estén cerca del cuerpo manteniendo el pecho abierto. El resto de la cintura continúa en el suelo y las piernas deberán estar juntas y activas con los dedos de los pies tocando el suelo. Al exhalar bajamos.

- Errores comunes:

1. No tener las piernas activas. Si resulta muy complicado tenerlas juntas puedenestar un poco separadas.
2. Levantar la cadera. La región pélvica debe mantenerse en el suelo ya que esto con-trola la energía sexual.
3. Elevarse solo desde la parte baja de la espalda. El pecho debe estar expandido.
4. Elevar los hombros hacia las orejas. Debe existir espacio entre los hombros y las orejas. Los codos deben tener libertad y estar doblado como máximo a la altura del pecho.

4. MAKARASANA.

Makara: cocodrilo.

Postura del cocodrilo.

- Técnica:

  Nos ponemos boca abajo, manteniendo las piernas separadas con los talones uno enfrente del otro y los dedos de los pies apuntando hacia afuera. Doblamos el brazo derecho con la palma apoyada sobre el hombro izquierdo, y la palma izquierda sobre el hombro derecho. Descansamos la barbilla en el punto de cruce de los brazos.

5. SALABHASANA.

Salabha: saltamontes, langosta.

Postura del saltamontes.

- ## Precauciones:

1. Hernia, desordenes abdominales, embarazo o menstruación.

- ## Beneficios:

1. Muy beneficioso para problemas de ciática. Produce alivio instantáneo.
2. Bueno para problemas lumbares.
3. Fortalece la columna y el sistema nervioso.
4. Favorece la médula espinal y las piernas.
5. La práctica regular reduce la celulitis.

- ## Técnica:

Nos colocamos boca abajo y ponemos las palmas de las manos bajo la zona pélvica o a cada lado del cuerpo con las palmas hacia arriba. Ponemos la barbilla en lacolchoneta con los hombros relajados. Comprimimos las nalgas haciendo la subidade las piernas más fácil.

1. Alternando la subida de las piernas: Inhalamos y subimos la pierna derecha. Alexhalar bajamos. Repetimos con la otra pierna.
2. Cabeza y piernas juntas: Al inhalar subimos con los dedos de los pies tocándose.Al exhalar bajamos.
3. Con las dos piernas: Elevamos las dos piernas sin la cabeza al inhalar, y al exhalarbajamos.

- ## Errores comunes:

1. Doblar las piernas al levantarlas. Las piernas siempre tienen que estar estiradas.
2. Inclinar la cintura al subir una pierna. La cintura solo se balancea.

6. RESPIRACIÓN DHANURASANA.

Dhanu: arco.

Postura del arco.

- ## Precauciones:

1. Embarazo, menstruación úlcera de estómago y problemas de corazón.
2. El estómago debe estar vacío. Ejerceremos bastante presión sobre esta zona.

- ## Beneficios:

1. Fortalece los órganos abdominales.
2. Disminuye los gases, problemas de indigestión y constipados.
3. Mejora la circulación en la región pélvica.
4. Mejora la flexibilidad de hombros, rodillas y espalda.
5. Bueno para quienes padecen problemas gastrointestinales.
6. Ayuda al sistema respiratorio.
7. Favorece la circulación en la zona de la cabeza.
8. Relaja la tensión de los órganos abdominales.

- ## Técnica:

Nos tumbamos boca abajo sobre la zona del estómago, asegurándonos no llevar en esa zona ni botones, ni cinturones ni cualquier objeto que nos pudiera molestar. Estiramos el abdomen usando los antebrazos y presionamos hacia abajo las caderas manteniendo los brazos a los lados y la barbilla en el suelo. Doblamos las rodillas manteniendo las piernas abiertas a la distancia de la cadera. Si mantenemos las piernas juntas haremos más presión sobre la zona lumbar y las caderas. Mantenemos los dedos de los pies juntos y con las manos nos agarramos los tobillos tirandode ellos hacia atrás y hacia los lados.

1. Con una inhalación levantamos solo la cabeza. Exhalamos al bajar.
2. Con una inhalación levantamos solo las piernas. Exhalamos al bajar.
3. Con una inhalación levantamos la cabeza y las piernas juntas. Exhalamos al bajar.

- Errores comunes:

1. Levantar las piernas con las rodillas juntas. Los dedos de los pies deberán estartocándose entre ellos, pero las rodillas deberán estar un poco separadas.
2. Levantar las piernas con las piernas muy separadas. Mantener las rodillas con unaseparación mayor que los dedos de los pies.
3. Presionar las rodillas hacia abajo y hacia atrás.
   Nota para profesores: Para ayudar a los alumnos que no puedan levantar las piernas, ayudarles levantando primero los dedos de los pies hacia la cabeza.
4. Cogerse los tobillos por la parte interior, lo cual aumenta la tensión en los hombrosy en el pecho.

Serie terapéutica
Practicas supinas

1. RESPIRACIÓN URDHVA PRASARITA PADASANA.

Urdhva: vertical. Prasarita: extendido, expandido. Pada: pié.

Postura de las piernas extendidas en vertical.

- ## Precauciones:

1. Evitar en caso de problemas de espalda, corazón, cuello, durante el primer día de la menstruación o durante el embarazo. Podemos usar apoyo de pared para descansarlas piernas arriba.
2. Durante el embarazo será conveniente también apoyarse en la pared abriendo un poco más las piernas.

- ## Beneficios:

1. Ayuda al fortalecimiento abdominal y de la región pélvica.
2. Mejora la capacidad pulmonar.
3. Previene las varices.
4. Mejora el corazón y la circulación de la cabeza.
5. Su práctica regular previene enfermedades de corazón.
6. Es bueno para la tensión y dolores de cabeza.
7. Bueno para preparar el hombro.
8. Beneficioso para la menstruación y desordenes en el proceso de digestión.

- ## Técnica:

Nos tumbamos sobre la espalda con las piernas activadas y los pies juntos. Ex- tendemos los dedos de los pies y estiramos el borde exterior del pie hacia fuera. Doblamos los codos poniendo las manos detrás de la cabeza lo cual nos dará una buena apertura de pecho o mantenemos los brazos a los lados del cuerpo. Tam- bién podemos poner las manos debajo de la pelvis si necesitamos un mayor apoyo.Mantenemos las piernas y las rodillas estiradas.

1. Ekapada: Al inhalar levantamos una pierna hasta los 90 grados, al exhalar la rela- jamos.
2. Dvipada: Al inhalar levantamos las dos piernas hasta los 90 grados, al exhalar re- lajamos.

   Coordinamos la respiración, inhalando al subir y exhalando al bajar, repitiendo este ejercicio 8 veces. En la repetición 9 mantenemos arriba la posición de 30 a 60 segundos respirando profundamente.

- ## Errores comunes:

1. Las manos están bajadas mientras que los hombros quedan levantados.
2. Doblar las rodillas al levantar las piernas. Mantener las piernas estiradas así comolos dedos de los pies.
3. Retener la respiración al levantar las piernas.
4. Tener las piernas levantadas por debajo de los 90 grados.

2. RESPIRACIÓN SETUBANDHASANA.

Setu: puente. Bandha: cierre.

Postura del puente.

- ## Precauciones:

1. Evitar si se sufre de dolor de rodilla grave.

- ## Beneficios:

1. Brillante para problemas de espalda, rigidez de omóplato, compresión de columna,espondilitis lumbar, musculatura débil de espalda y ciática.
2. Mejora la capacidad pulmonar.
3. Relaja la parte superior de los músculos del muslo.
4. Su práctica regular reduce la celulitis.
5. Favorece la preparación para la flexión de la espalda.

- ## Técnica:

Nos tumbamos sobre la espalda, doblando las rodillas y llevando los pies lo más cerca de los glúteos. Los pies y las piernas deben estar separados a la anchura de los hombros. Los pies y las rodillas han de estar alineados. Con las manos agarra- remos los tobillos dejando el cuello libre de peso. Sin mover los pies ni las rodillas inhalamos apretando los glúteos para relajar la tensión en la espalda, y levantamos la zona abdominal arqueando la zona dorsal de la espalda y expandiendo el pecho.Las piernas deben hacer un ángulo de 9 grados con respecto al suelo. Debemos poner el peso de nuestro cuerpo sobre los hombros y nuestros pies. A continuación, exhalamos y bajamos la espalda vertebra a vertebra.

- ## Errores comunes:

1. Tener las piernas muy cerca o muy lejos y los pies o muy abiertos o muy poco. Lasrodillas sin alinear

2. No endurecer los glúteos o no levantar bien las caderas.
3. Levantar los hombros y poner el peso sobre el cuello o cabeza.
4. Levantar los talones.
5. Alejar los pies de las caderas puede causar problemas de cuello.
6. Empujar con las rodillas para mantener los pies.

3. RESPIRACIÓN PAVANA MUKTASANA KRIYA.

Pavan: viento. Mukta: liberar. Kriya: acción del Alma.

La primera acción del Alma y la más importante es la respiración.Postura de liberación del viento.

- ## Precauciones:

1. En caso de problemas de cuello, no levantarlo.
2. Reciente cirugía abdominal y problemas de espalda. Puede practicarse Ekapadapero evitar otras variantes.

- ## Beneficios:

1. Buenos para problemas gástricos y desordenes gastrointestinales.
2. Ayuda en casos de constipado e indigestión.
3. Masajea la columna y los músculos de la espalda.
4. Bueno para los dolores de rodilla.
5. La práctica regular fortalece el cuello.
6. Incrementa la capacidad pulmonar.
7. Incrementa la flexibilidad de la columna.
8. Ayuda a evitar cálculos renales.

- ## Técnica y errores

- ## Técnica Eka Pada:

Nos tumbamos en el suelo sobre la espalda. Al exhalar llevamos la rodilla derechaal pecho y la cabeza a la rodilla. La pierna izquierda permanece apoyada en el suelo. Al inhalar descansamos en el suelo. Repetimos con el otro lado y hacemos este ejercicio 9 veces.

Nota: Llevar la rodilla recta al pecho trabaja el abdomen. Llevar la rodilla al pecho un poco por fuera, abre las caderas.

- Errores comunes:

1. No empujar el muslo contra el abdomen.
2. No tener estirada ni activa la pierna que se encuentra en el suelo.

Técnica Dwi Pada:

Al exhalar subimos las dos piernas y las abrazamos con los brazos por dentro o fuera de las rodillas. Levantamos las caderas y la barbilla la situamos entre las rodillas. Al inhalar deshacemos la postura.

- Errores comunes:

1. Al rodar la columna, irnos hacia un lado.

Técnica rodar adelante y atrás:

Abrazamos con los brazos alrededor de las rodillas, y al inhalar rodamos la espalda hacia atrás y al exhalar vamos hacia delante. Si es posible, nos mantendremos al ir hacia delante sobre los pies.

Variante: Si esta técnica nos resulta difícil, podemos practicarla con las rodillas un poco más abiertas o con las piernas cruzadas, agarrándonos los pies con las manos.

- Errores comunes:

1. Dar tirones de espalda o tenerla fría. Abrir las rodillas y practicar muy lentamente.

Técnica para rodar de lado a lado:

Llevamos las dos piernas sobre el pecho, escondiendo la cabeza entre ambas. Al exhalar giramos a la derecha, al inhalar volvemos al centro. Repetimos hacia el otro lado.

- Errores comunes:

1. Tocar con los codos el suelo antes que los hombros y la parte superior del brazo.

4. JATHARA PARIVARTASANA.

Jathara: estómago, ombligo. Parivrtta: giro, torsión.

Postura del giro abdominal.

- Técnica:

  Tumbados en el suelo, llevamos la rodilla al pecho con las manos detrás de la cabeza. Miramos a la izquierda y llevamos las rodillas al codo derecho. La cabeza y el cuello deben estar opuestos a la dirección de las rodillas. Repetir hacia el otro lado. Respiramos con la partes superior del pecho e intentamos tener la cabeza pegada al suelo.

- Técnica avanzada:

  Llevamos las piernas rectas y los brazos hacia afuera perpendiculares al cuerpo. Llevamos la pierna izquierda hacia la mano derecha, mirando hacia la izquierda. Repetimos hacia el otro lado. Respiramos profundamente manteniendo la parte superior en el suelo.

5. SAVASANA.

Sava: cadáver.

Postura del cadáver.

- Técnica:

  Nos tumbamos sobre la espalda, estirando las piernas, asegurándonos que el cuerpo está recto y alineado. Las palmas de las manos deben estar hacia arriba con los dedos relajados. El primer dedo debe estar tocando el suelo, para asegurarnos que los hombros quedan colocados hacia afuera. El pecho debe estar relajado. Abrimos los dedos de los pies y los pies rotándolos hacia afuera, separando ligeramente las piernas. Los brazos deben quedar un poco apartados del cuerpo. Liberaremos las articulaciones y los músculos y cerramos los ojos. Observaremos los cambios quese producen en el cuerpo y la mente y respiraremos. Para levantarnos juntamos las piernas, estirando el brazo derecho sobre la cabeza colocando la palma izquierda sobre el abdomen y doblamos la pierna izquierda por la rodilla. Rodamos hacia el lado derecho haciendo posteriormente una pausa. Usamos ambas manos para soportar el peso del cuerpo y nos vamos incorporando hasta sentarnos confortablemente. Cantamos el mantra OM tres veces.

  Juntamos las manos para despertar el sistema nervioso creando calor a través de ellas. Cubrimos las cuencas de los ojos sin tocar los párpados, sintiendo el calor alrededor de la zona del ojo. Dejamos caer las palmas a las mejillas y masajeamoslos músculos de alrededor de la región del ojo. Abrimos los ojos mirando hacia nuestras manos. Respiramos con normalidad, haciéndolo mayormente por el lado izquierdo que corresponde con el lado de la luna.