

SOPORTES PARA YOGA TERAPÉUTICO



Cinturón



Silla



Mantas



Ladrillos



Cojines



Zafu



SOPORTES PARA YOGA TERAPÉUTICO

Los soportes hacen posible que cada persona mejore su Sadhana (estudio y disciplina del Yoga), más allá de sus limitaciones físicas. Mediante el uso de los elementos adecuados el estudiante puede:

- Realizar asanas que son difíciles de llevar a cabo de forma independiente
 - Lograr mantener la alineación correcta durante la práctica
- Permanecer más tiempo y relajarse en asanas desafiantes, para así obtener su pleno beneficio.
 - Estudiar y investigar las asanas a un nivel más profundo
- Si hay enfermedades, lesiones o condiciones crónicas, permite continuar la práctica y mejorar la condición en la que uno se encuentra.



CALENTAMIENTOS – SERIE TERAPÉUTICA Y RESPIRACIÓN COMPLETA

Centrarse en mover las articulaciones principales es una forma útil de calentar el cuerpo. Ofrece movimientos para el cuello, las muñecas y los dedos, los hombros, las caderas, las rodillas, los pies y sus dedos. Estas prácticas se pueden hacer en el estilo vinyasa fluyendo en un saludo al sol, conectando el movimiento con la respiración. (La combinación de la respiración y el movimiento es esencial para mantener la mente ocupada durante la práctica). Por ejemplo, las torsiones suaves del cuello (evita tirar la cabeza hacia atrás, ya que puede comprimir los nervios y las arterias en la parte posterior del cuello) se pueden combinar con la respiración:

Inhala: alarga el cuello. Exhala: baja el mentón al pecho. Inhala: rueda la cabeza hacia la derecha, llevando la oreja derecha hacia el hombro derecho. Exhala: lleva el mentón hacia el pecho. Inhala: rueda la cabeza hacia la izquierda. Exhala: lleva el mentón hacia el pecho. Repite.

La respiración consciente durante los calentamientos y los saludos al sol ayudarán a tus alumnos a mantener ese enfoque al principio de la práctica.

Otros calentamientos pueden incluir rotaciones de muñeca, rotaciones de tobillo, estiramiento y flexión de los dedos de los pies (teniendo cuidado de no causar calambres), movimientos de hombros, flexión y extensión de rodillas y círculos con las caderas. Estos últimos se hacen rotando suavemente el muslo en círculos. **La serie terapéutica de puede realizar en decúbito supino, sentado o de pie. Las personas que no se pueden tumbar en el suelo también la pueden realizar tumbados en la cama. Además podemos enseñar a realizar al principio de la práctica un automasaje suave en toda la planta del pie y en los dedos y dejar observar a los alumnos la diferencia que hay entre el pie que ha recibido el masaje y el que no.**

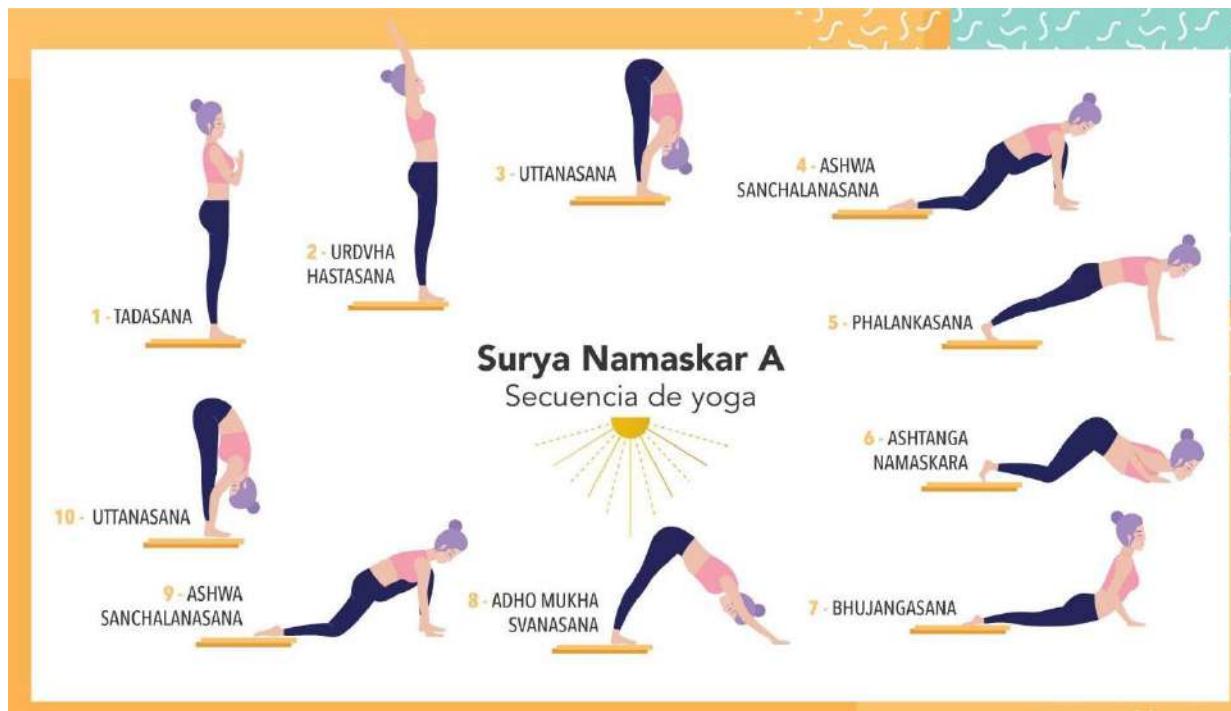


VAGRA SWASA

La postura gato-vaca (Vagra Swasa) es un calentamiento efectivo para las más de sesenta articulaciones de la columna vertebral. Para los estudiantes con problemas en la muñeca o en la mano, se puede practicar con los antebrazos apoyados en dos cojines de yoga apilados. **Vagra Swasa también se puede practicar de pie, apoyando las manos en la pared, sentado en una silla o en el suelo.**



SALUDO AL SOL – SURYA NAMASKARA



Entre los beneficios de los saludos al sol están mover todas las articulaciones principales y activar los grupos musculares más importantes. Pero esta serie de movimientos puede ser demasiado compleja para personas con limitaciones físicas o simplemente demasiado difícil para iniciar en una mañana fría.

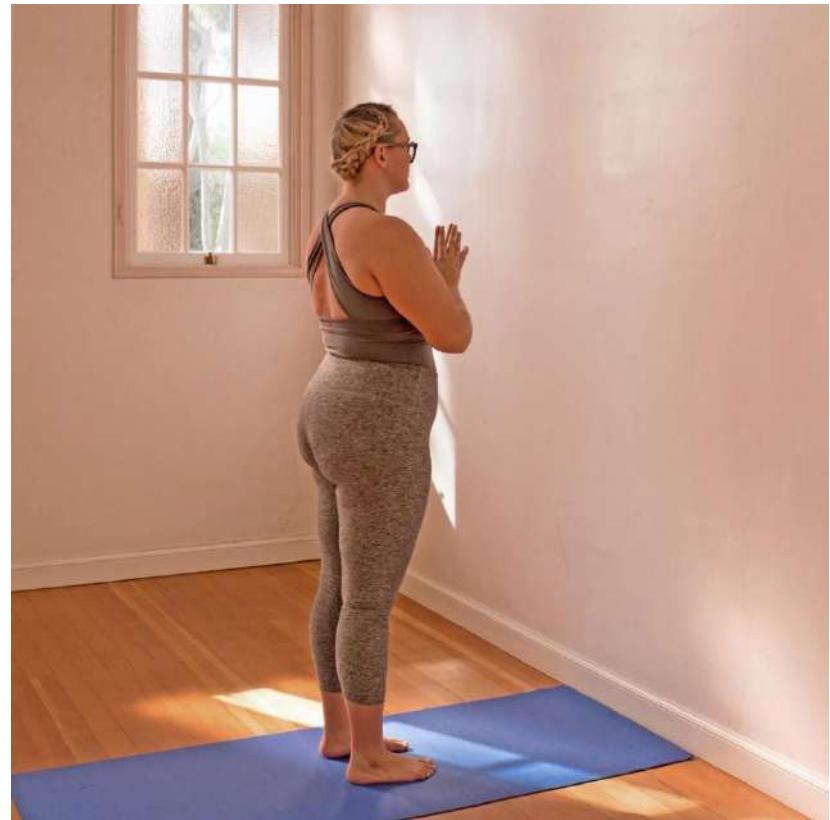


SALUDO AL SOL en pared

Hay varias maneras de hacer accesibles los saludos al sol. Una variante se logra adaptando las posturas individuales o eliminando las posturas o partes de la secuencia que presentan un desafío físico mayor. Otras variantes incluyen el uso de accesorios como una pared o una silla. Esta versión de saludo al sol sobre la pared es muy útil para las personas que no quieren practicar en el piso o no consiguen fácilmente apoyar las manos en el suelo.

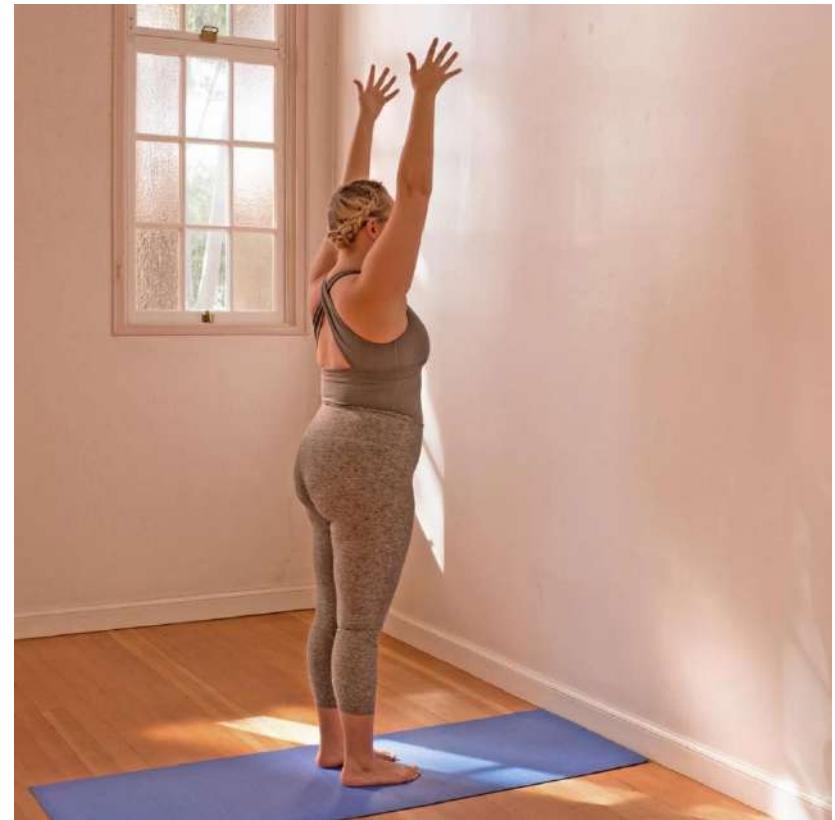
Saludo al sol sobre la pared Prepárate colocando la colchoneta perpendicular a una pared (es decir, uno de los bordes cortos de la colchoneta deberá estar tocando la pared).

1. Párate en **tadasana** (postura de la montaña) mirando a la pared, a una distancia un poco mayor que la longitud de un brazo. Junta tus palmas frente al pecho y exhala.



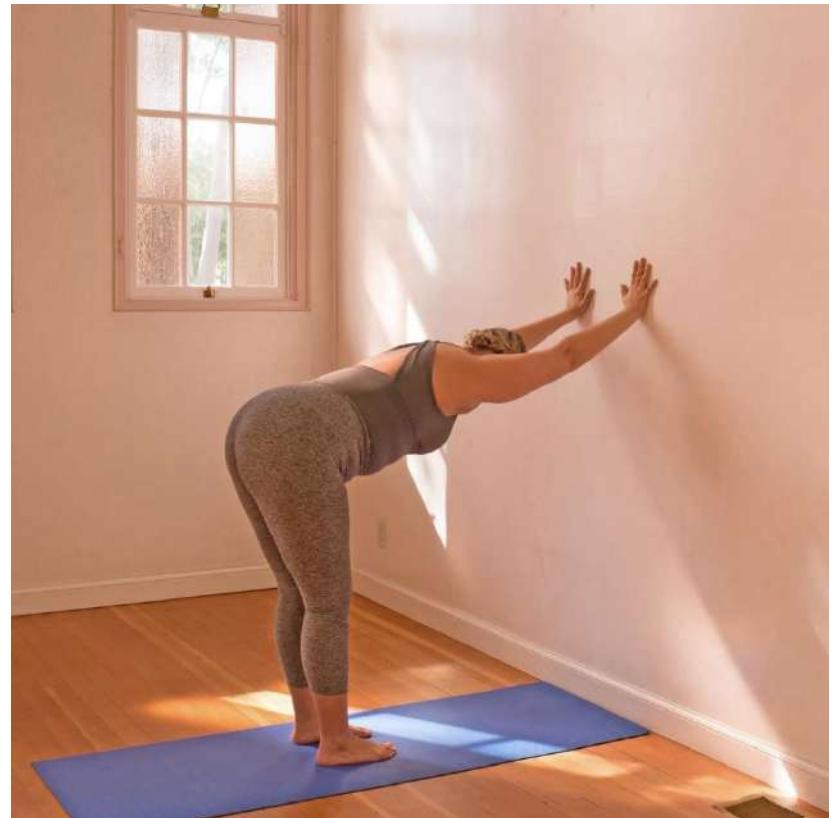
SALUDO AL SOL

2. Inhala: eleva los brazos, estírate y mira hacia arriba sin forzar el cuello.



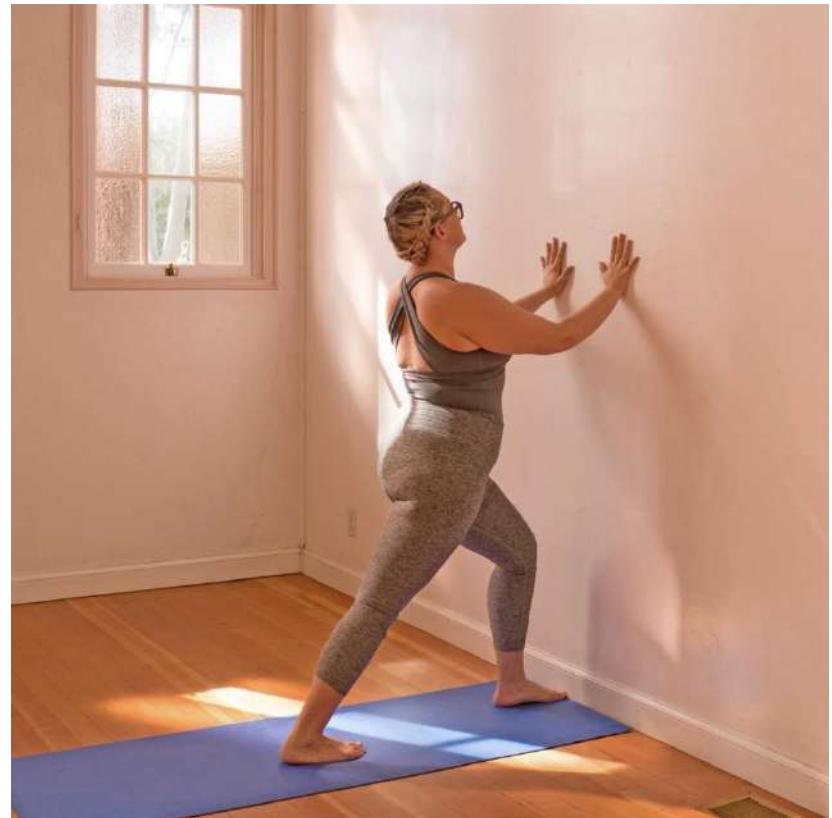
SALUDO AL SOL

3. Exhala: inclínate hacia adelante desde las caderas. Coloca las palmas en la pared a la altura de la cintura (o un poco más arriba) para entrar en un perro mirando hacia abajo con apoyo en la pared.



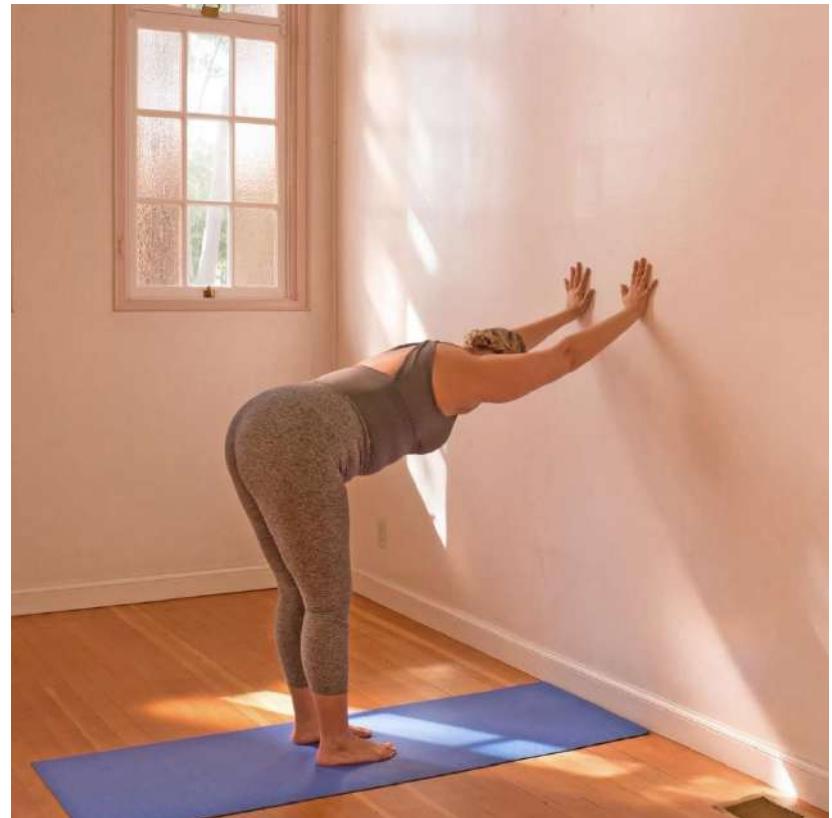
SALUDO AL SOL

4. Inhala: avanza con el pie izquierdo, lleva los dedos de los pies hasta la pared y flexiona la rodilla izquierda. Mantén recta la pierna derecha. Con las manos en la pared, endereza los brazos. Estírate hacia arriba y alarga la columna vertebral en una estocada de pie.



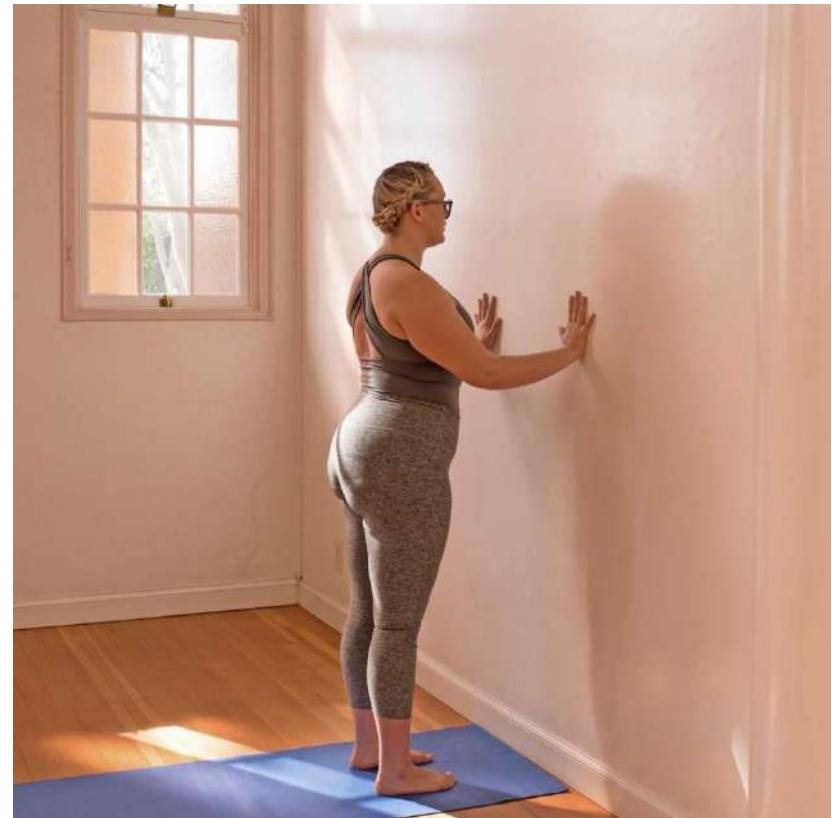
SALUDO AL SOL

5. Exhala: da un paso hacia atrás con el pie izquierdo y vuelve al perro mirando hacia abajo contra la pared.



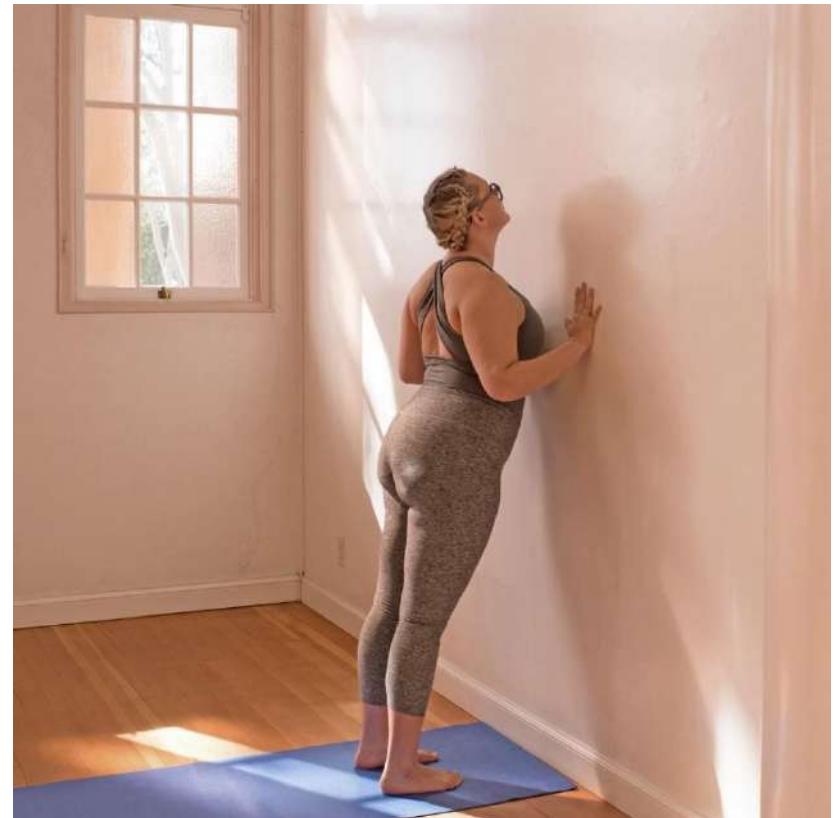
SALUDO AL SOL

6. Inhala: levanta el pecho, da un paso adelante con ambos pies hasta llegar a la mitad del camino hacia la pared. Flexiona los brazos ligeramente.



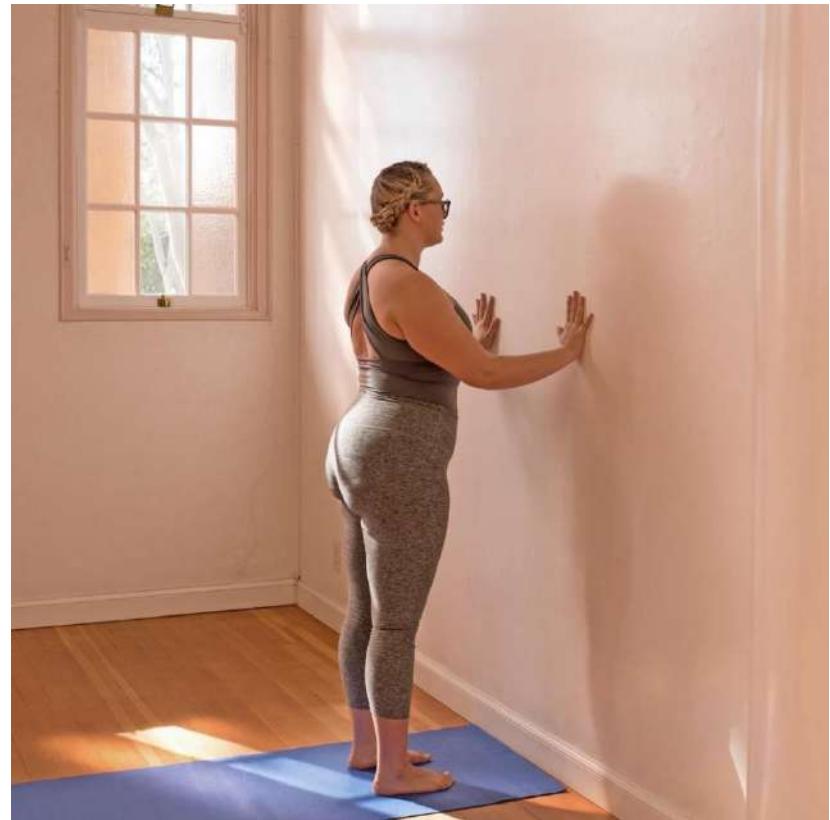
SALUDO AL SOL

7. Exhala: empuja el pecho y el mentón hacia la pared en una flexión inversa y entra en la postura de la cobra contra la pared.
Mantén el cuello largo.



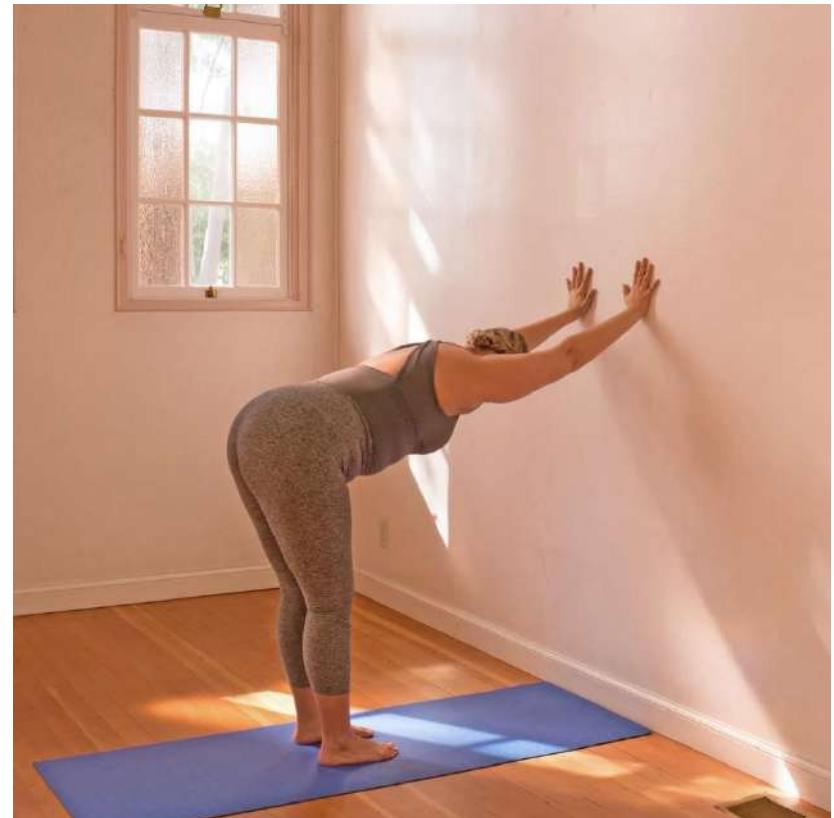
SALUDO AL SOL

8. Inhala: empuja con las manos para salir de la cobra contra la pared.



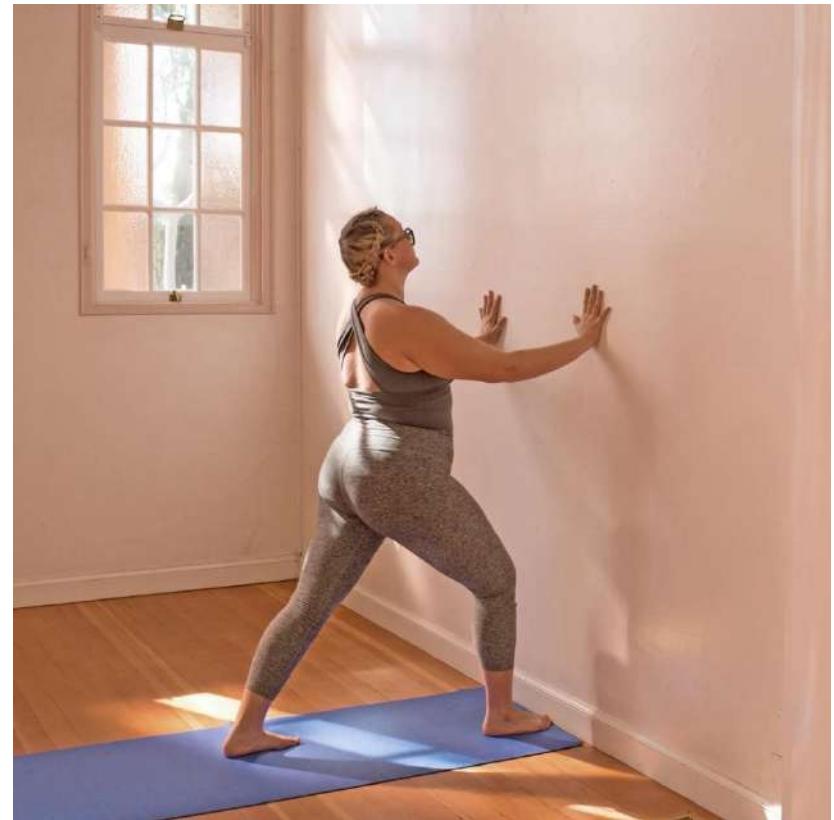
SALUDO AL SOL

9. Exhala: da un paso hacia atrás con los dos pies e inclínate hacia adelante para entrar en el perro mirando hacia abajo contra la pared.



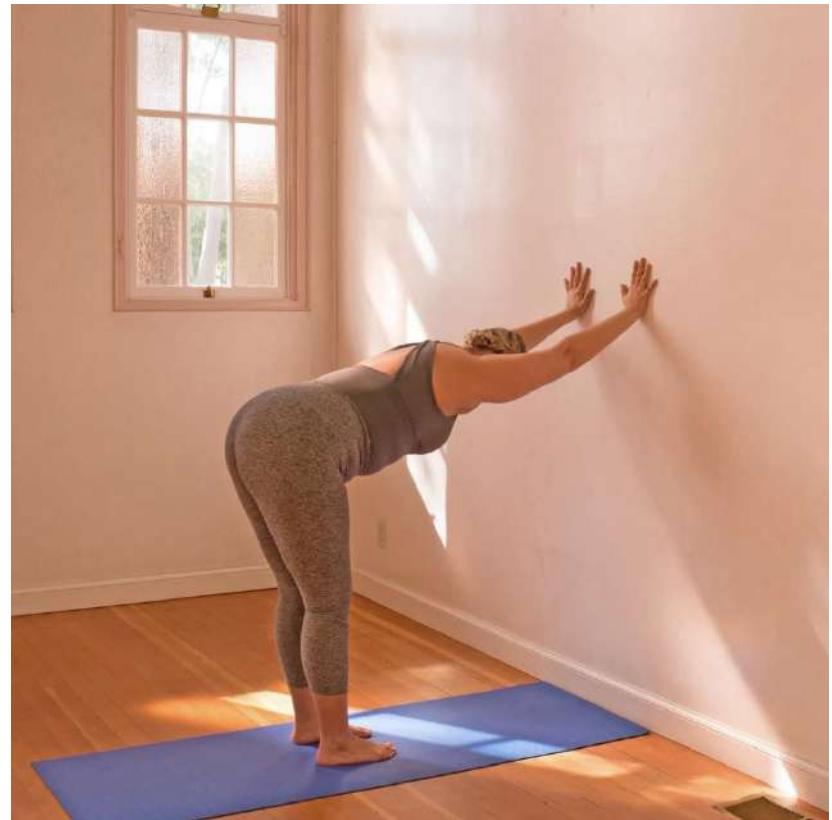
SALUDO AL SOL

10. Inhala: da un paso adelante con el pie derecho y flexiona la rodilla derecha, manteniendo la pierna izquierda recta. Estira los brazos y alarga la columna vertebral para entrar en una estocada de pie.



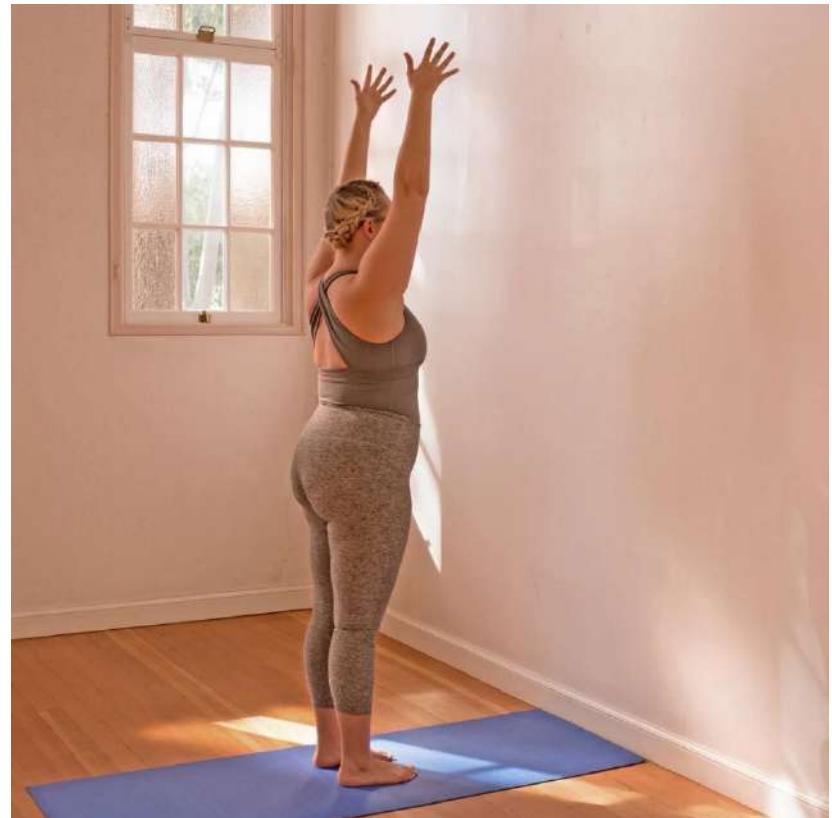
SALUDO AL SOL

11. Exhala: da un paso hacia atrás con el pie derecho y vuelve al perro mirando hacia abajo contra la pared.



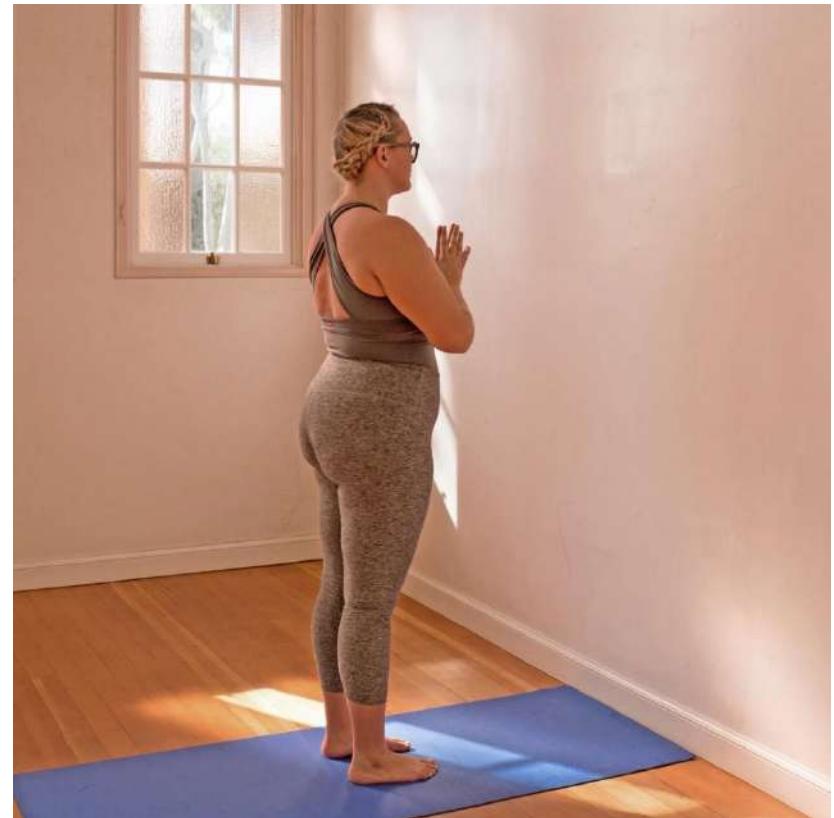
SALUDO AL SOL

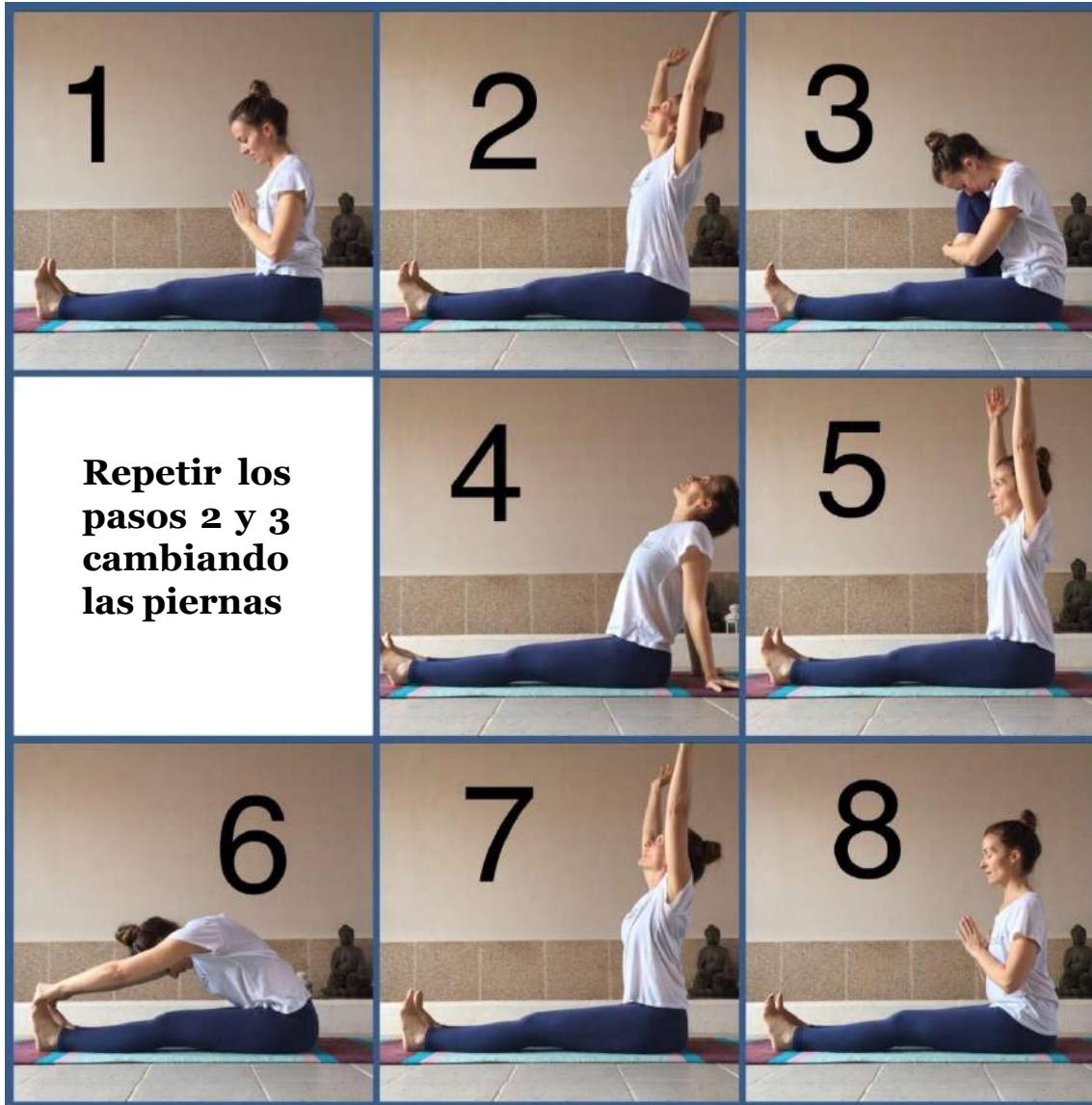
12. Inhala: levanta la cabeza y empújate desde la pared, volviendo a tadasana. Eleva los brazos y mira hacia arriba.



SALUDO AL SOL

13. Exhala: junta las palmas sobre tu pecho.







SALUDO AL SOL en silla

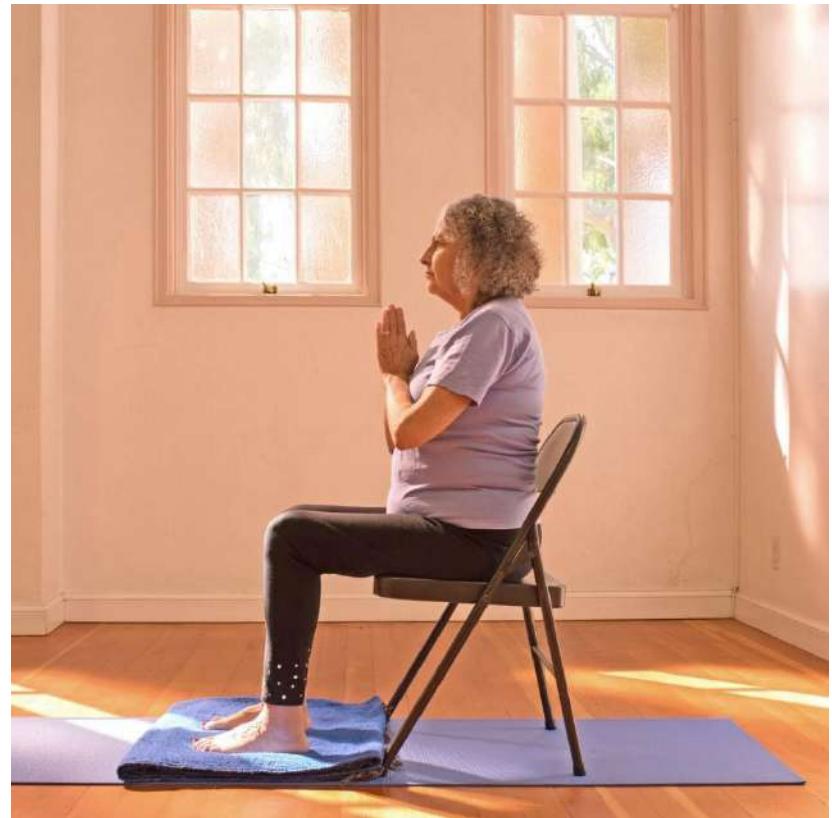
Hay al menos dos formas posibles de hacer el saludo al sol usando una silla. Una es haciendo el saludo al sol de pie frente a una silla, ya que ofrece una superficie elevada y ayuda a que algunas de las posturas sean más accesibles. Pero los saludos al sol también se pueden hacer como una práctica sentada, lo que requiere un poco más de imaginación al momento de enseñarla. Puedes modificar esta secuencia para que se parezca más al saludo al sol que enseñas normalmente. De esta manera podrás integrar a alumnos de diferentes niveles en la misma clase. Por ejemplo, cuando enseñas una estocada con la pierna derecha hacia adelante, a las personas que están practicando en una silla les pides que abracen el muslo derecho contra el pecho.

Para practicar yoga en una silla es importante **elegir una resistente** y que permita el rango completo de los movimientos (preferiblemente una silla sin brazos). La silla puede apoyarse **contra una pared para tener más apoyo o colocarse sobre una colchoneta de yoga** para obtener más tracción. Los alumnos deberán tener la precaución de mantener la mayor parte de su peso en la silla para evitar caídas.



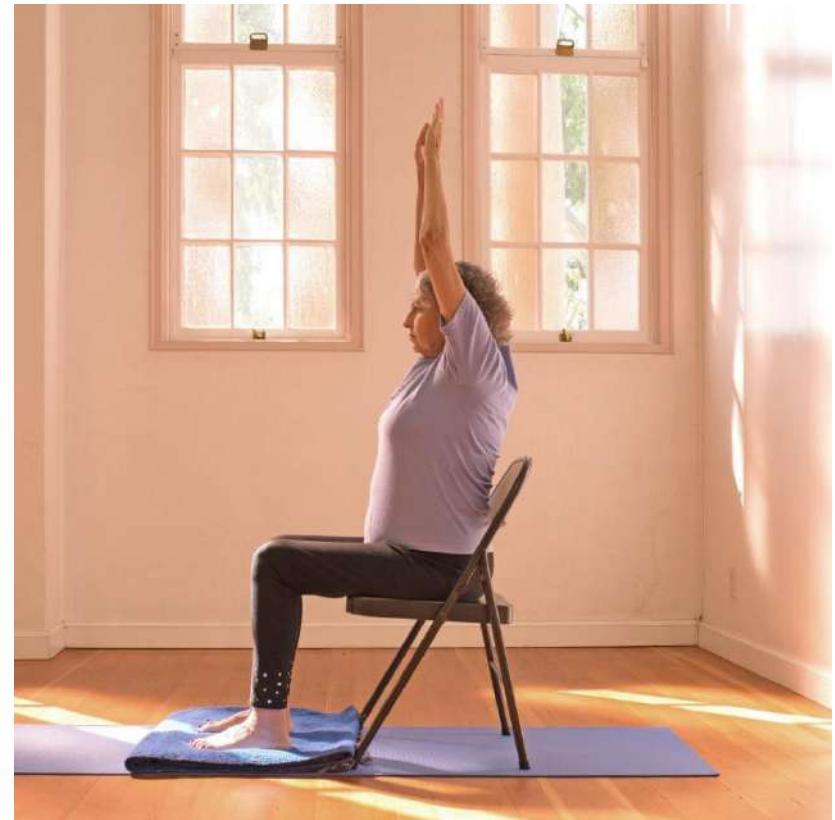
SALUDO AL SOL

1. Entra en una tadasana sentada: planta firmemente los pies en el suelo con las rodillas alineadas sobre los tobillos y los muslos paralelos al piso. (Si tus piernas no llegan al suelo, coloca una manta o bloque debajo de los pies. Si tus piernas son más largas, siéntate sobre una manta doblada). Alarga la columna (evita recostarte contra la silla) y junta las palmas frente a tu pecho. Exhala.



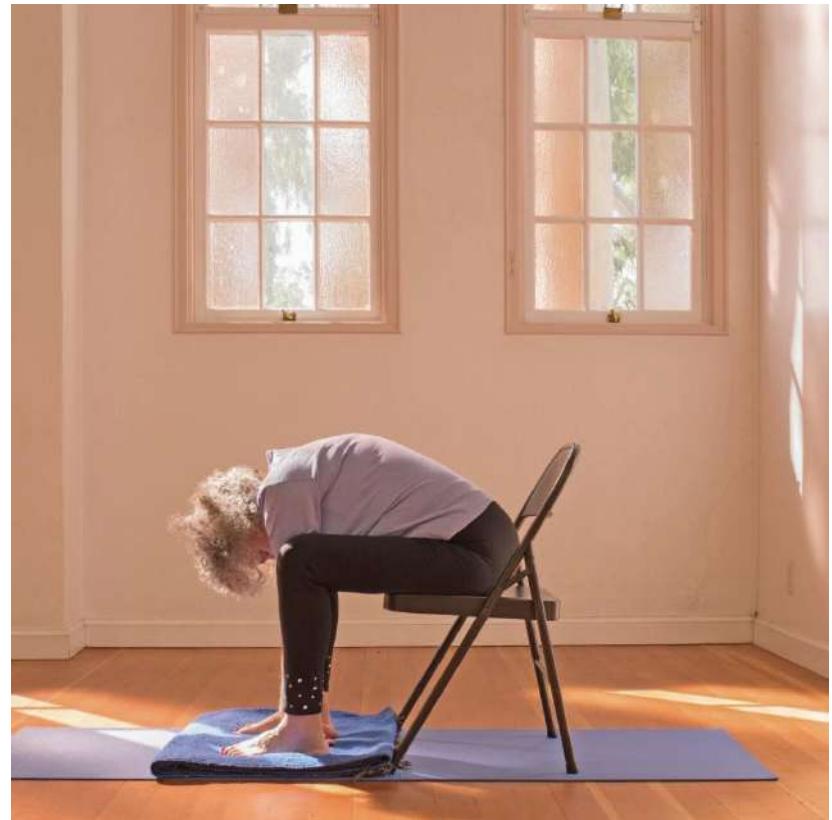
SALUDO AL SOL

2. Inhala: alarga los brazos hacia adelante y luego llévalos hacia arriba y estíralos. Mira hacia arriba suavemente si es cómodo para tu espalda.



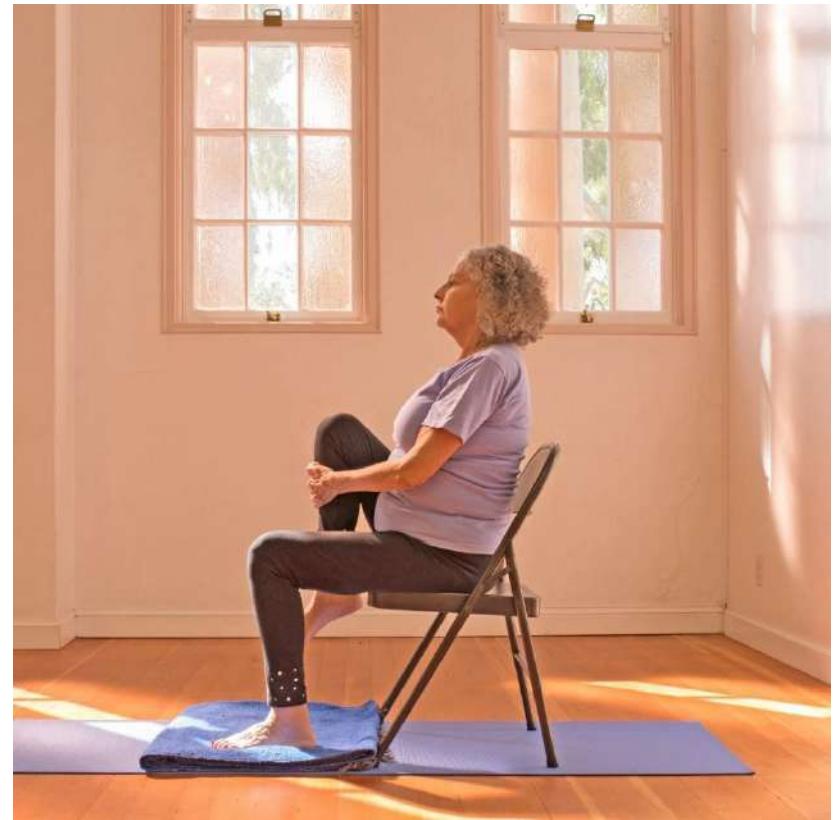
SALUDO AL SOL

3. Exhala: baja las manos hacia los muslos e inclínate hacia adelante desde las caderas, llevando el abdomen hacia los muslos. Desliza las manos por las piernas hasta los pies. Relaja el cuello.



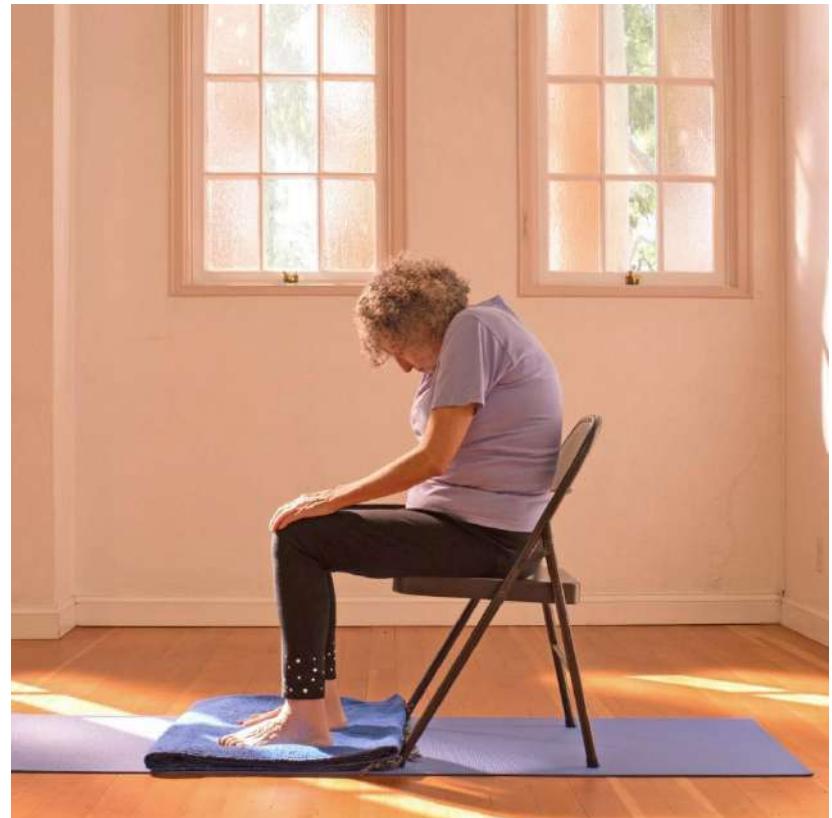
SALUDO AL SOL

4. Levántate lentamente. Sujeta el muslo derecho y llévalo hacia el pecho para entrar en una estocada modificada. Inhala: mueve el pecho hacia adelante y mira al frente.



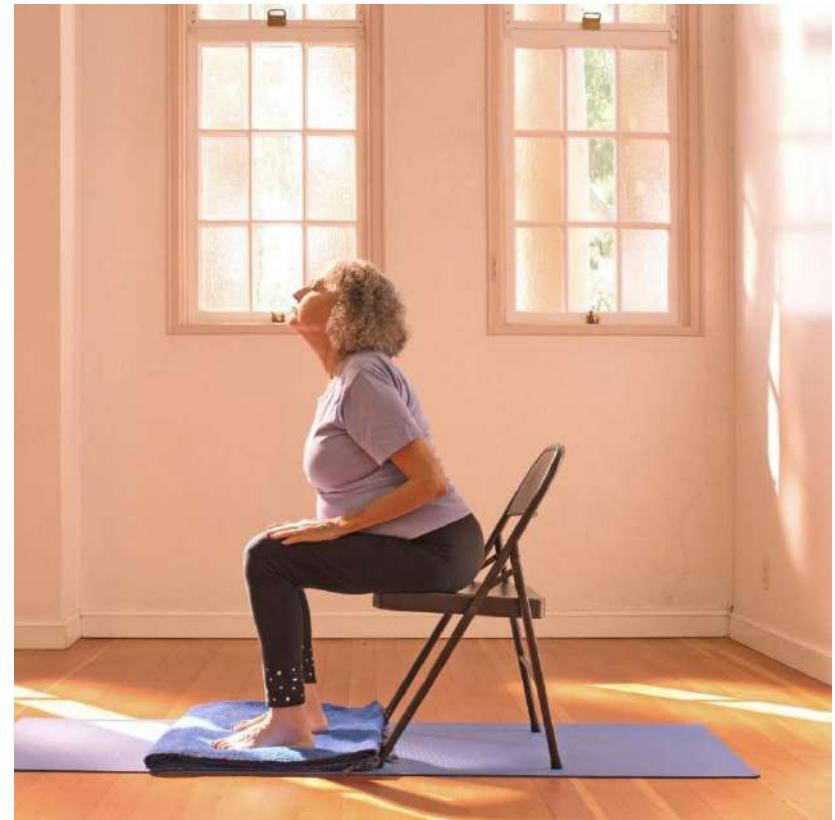
SALUDO AL SOL

5. Libera la pierna, coloca las manos sobre las rodillas. Exhala: redondea la espalda y baja la cabeza para hacer un estiramiento de gato.



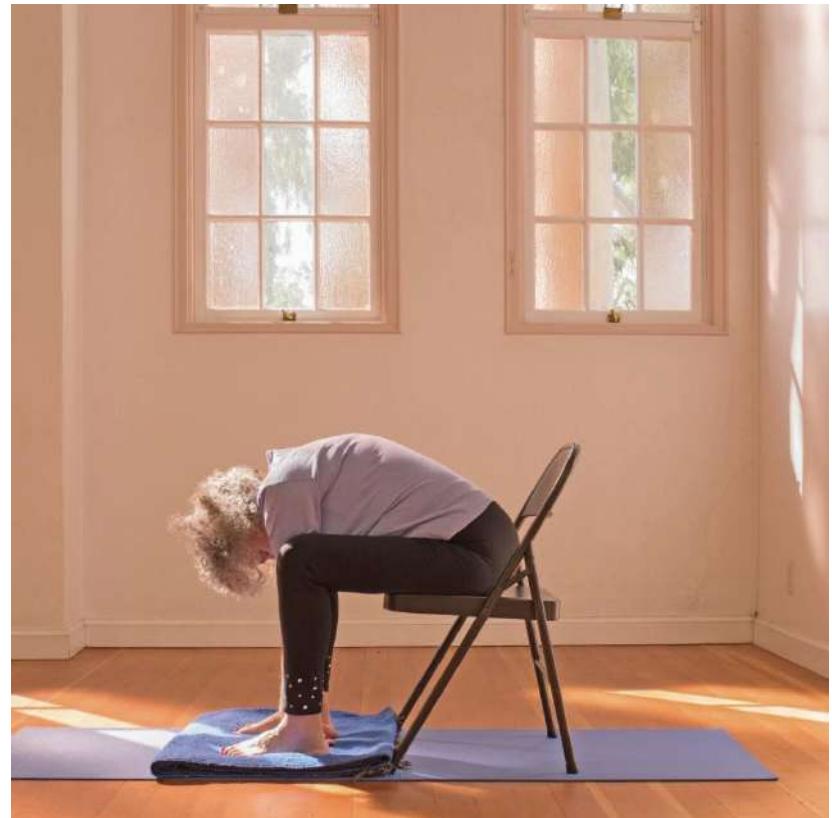
SALUDO AL SOL

6. Inhala: lleva el pecho hacia adelante y mira hacia arriba, entrando en un estiramiento de cobra sentado.



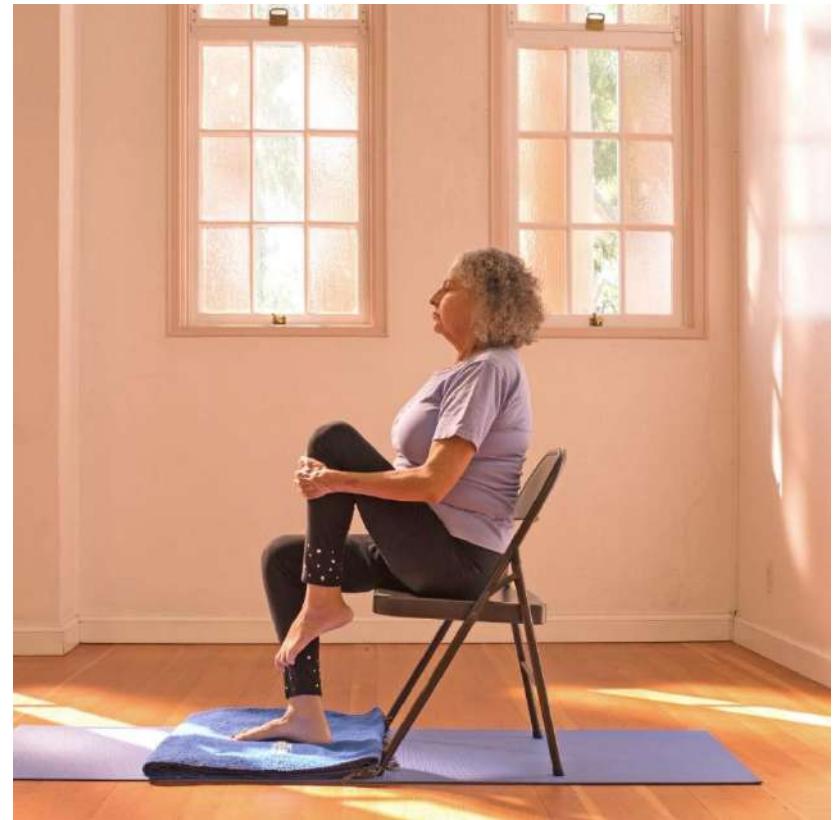
SALUDO AL SOL

7. Exhala: inclínate hacia adelante desde las caderas, llevando el abdomen hacia los muslos. Desliza las manos por las piernas hasta los pies. Relaja el cuello.



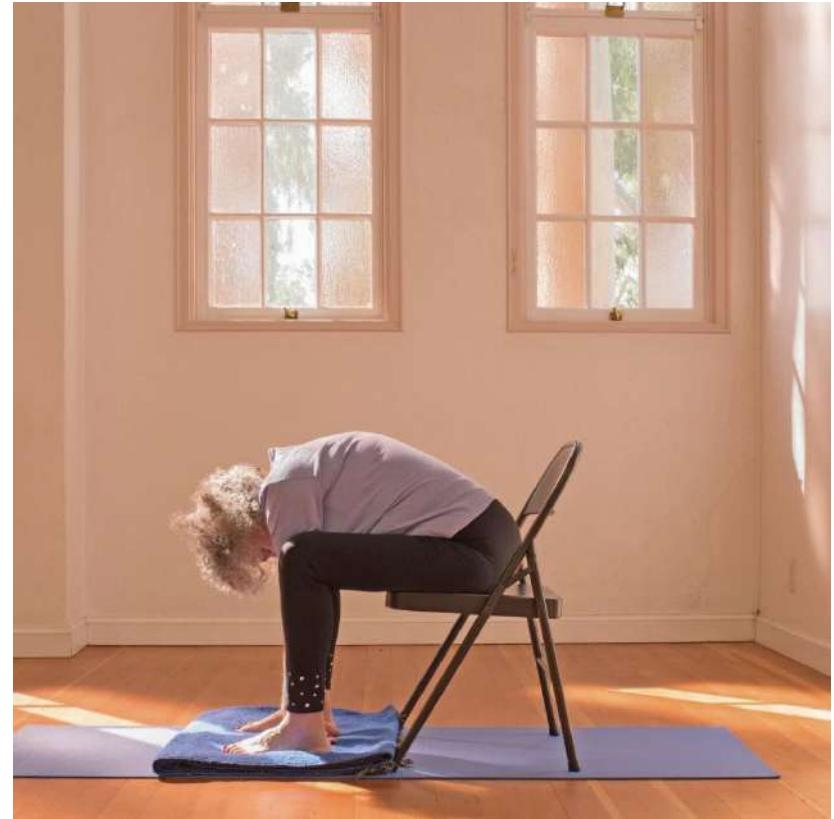
SALUDO AL SOL

8. Levántate lentamente. Sujeta el muslo izquierdo y levántalo. Inhala: mueve el pecho hacia adelante y mira al frente.



SALUDO AL SOL

9. Exhala: baja la pierna y desliza las manos hacia los pies. Inclínate hacia el piso y relaja el cuello.



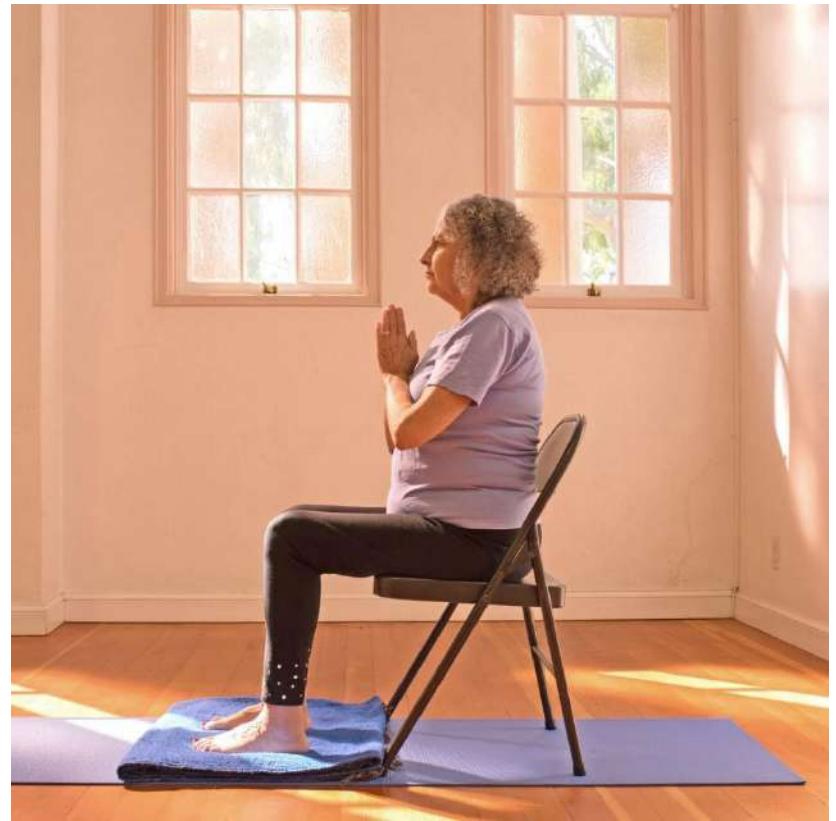
SALUDO AL SOL

10. Coloca las manos en los muslos. Inhala: levanta la cabeza primero y alarga la columna hasta sentarte. Eleva los brazos y mira hacia arriba en una tadasana sentada.



SALUDO AL SOL

11. Exhala: junta las palmas frente a tu pecho.



YOGA EN LA OFICINA

CALENTAMIENTO Y SALUDO AL SOL



POSTURAS FÍSICAS



CIERRE Y VUELTA AL TRABAJO



* Respirar profundamente en cada postura de 3 a 5 res.
* Realizar siempre ambas lados derecho e izquierdo.



ASANAS CON LADRILLOS

UTTANASANA



BHUJANGASANA



CHATURANGA DANDASANA



CHATURANGA DANDASANA



ADHO MUKHA SVANASANA



APERTURA DE HOMBROS

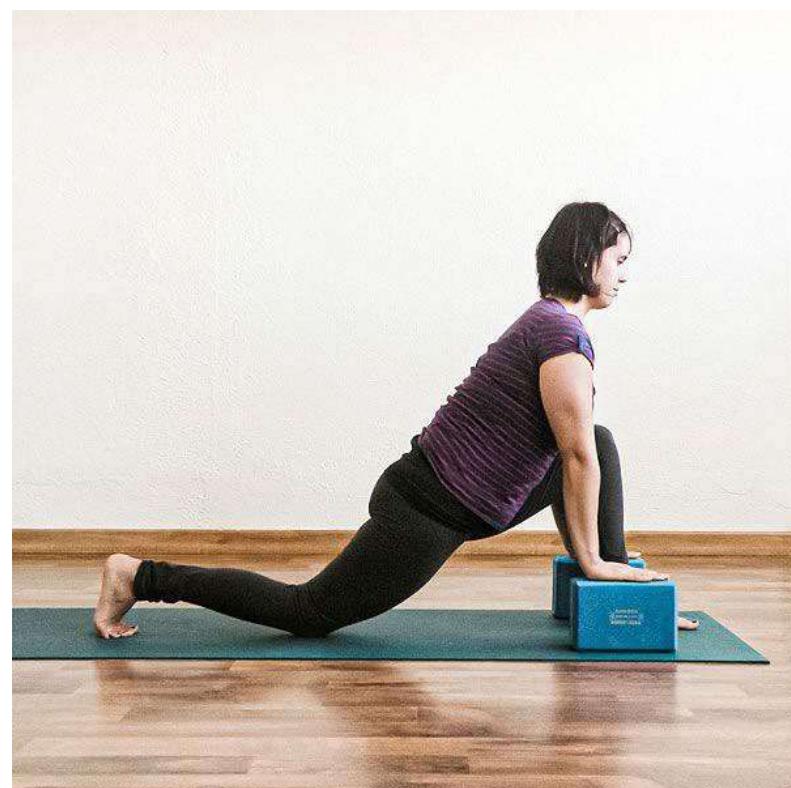




UTTHITA PRISHTASANA



ANJANEYASANA



SALABHASANA



TRIKONASANA



PARIVRITTA TRIKONASANA



PARSVAKONASANA



PARSVOTTANASANA





PRASARITA PADOTTANASANA



AIYA - INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA





PRASARITA PADOTTANASANA



AIYA - INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA



ARDHA CHANDRASANA



PREPARACIÓN HANUMANASANA



LOWER BACK

If block is too high, adjust block to a lower height



MID BACK



For me this is considered super deep
hence I can't hold it for that long:
Not for beginners/ those w super stiff back





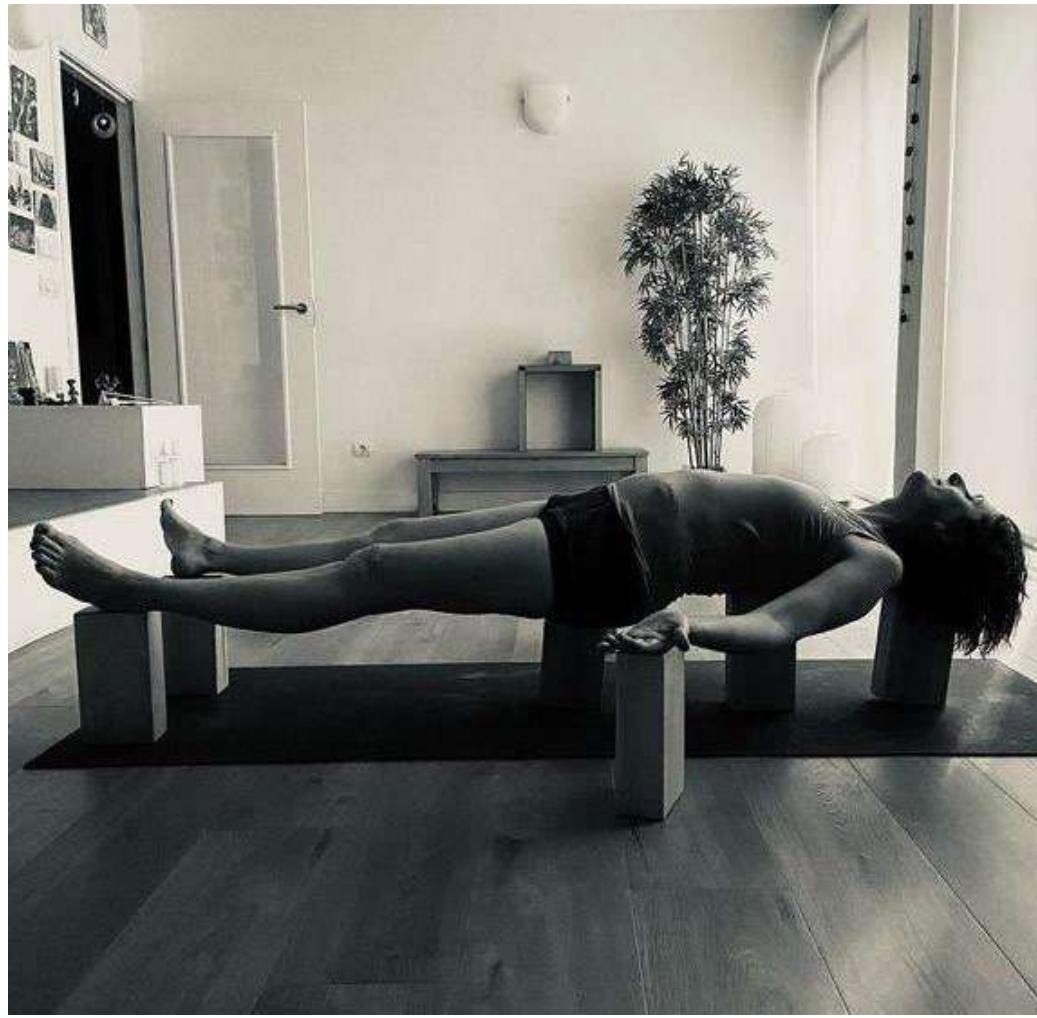
AIYA - INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA



PARIVRTTA KARANI



SAVASANA



SERIE DE PIE ADAPTADA A LA PRACTICA EN SILLA



Tadasana



Uttanasana



SERIE DE PIE ADAPTADA A LA PRACTICA EN SILLA



Utkatasana



Parivritta Utkatasana



SERIE DE PIE ADAPTADA A LA PRACTICA EN SILLA



Trikonasana

AIYA - INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA



SERIE DE PIE ADAPTADA A LA PRACTICA EN SILLA



Trikonasana



SERIE DE PIE ADAPTADA A LA PRACTICA EN SILLA



Parivritta Trikonasana



SERIE DE PIE ADAPTADA A LA PRACTICA EN SILLA



Parsvakonasana



AIYA - INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA



SERIE DE PIE ADAPTADA A LA PRACTICA EN SILLA



Parivritta Parsvakonasana



SERIE DE PIE ADAPTADA A LA PRACTICA EN SILLA



Guerrero II



SERIE DE PIE ADAPTADA A LA PRACTICA EN SILLA



Guerrero II



SERIE DE PIE ADAPTADA A LA PRACTICA EN SILLA



Parsvottanasana



SERIE DE PIE ADAPTADA A LA PRACTICA EN SILLA/EQUILIBRIOS



Garudasana/Gomukasana

Natarajasana



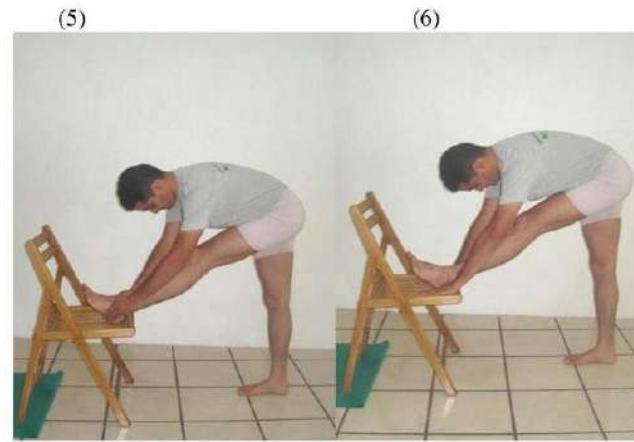
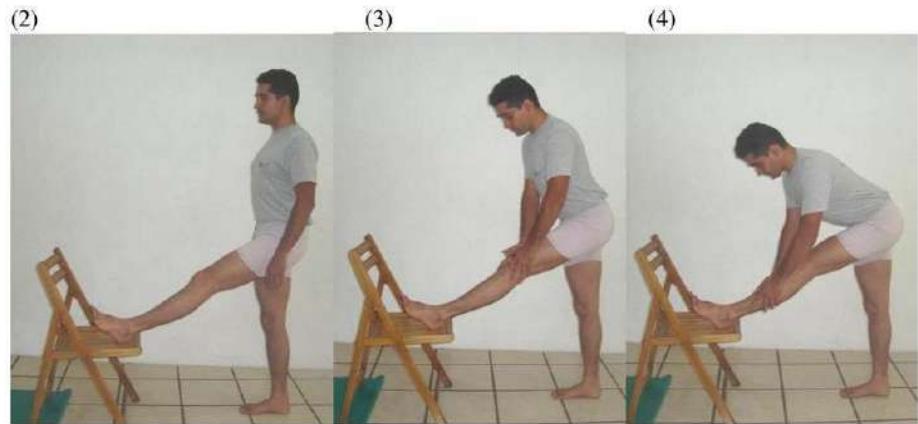
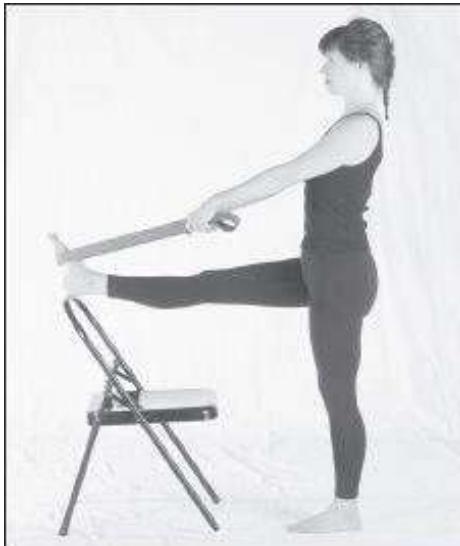
SERIE DE PIE ADAPTADA A LA PRACTICA EN SILLA/EQUILIBRIOS



Vrikchhasana



SERIE DE PIE ADAPTADA A LA PRACTICA EN SILLA/EQUILIBRIOS



Utita hasta padangustasana

AIYA - INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA



PRASARITA PADOTTANASANA



SERIE PASCHIMOTTANASANA EN SILLA



SERIE PASCHIMOTTANASANA EN SILLA



SERIE PASCHIMOTTANASANA EN SILLA



Variantes de Triangmukhaikapada paschimottanasana y Ardha Padda Padma Paschimottanasana

Eka Pada Rajakapotasana

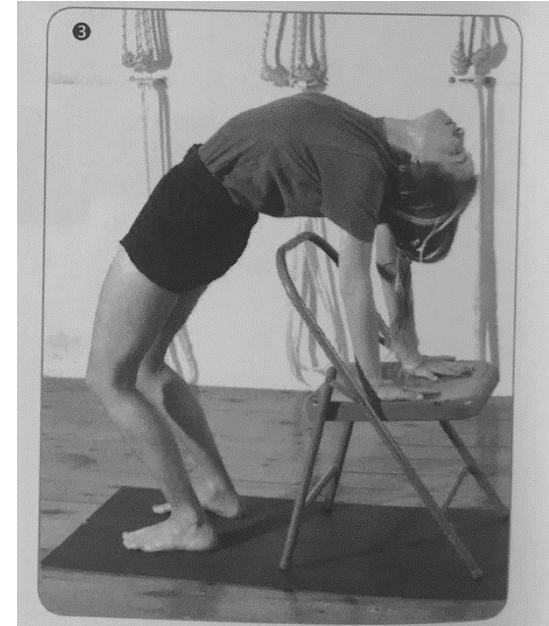
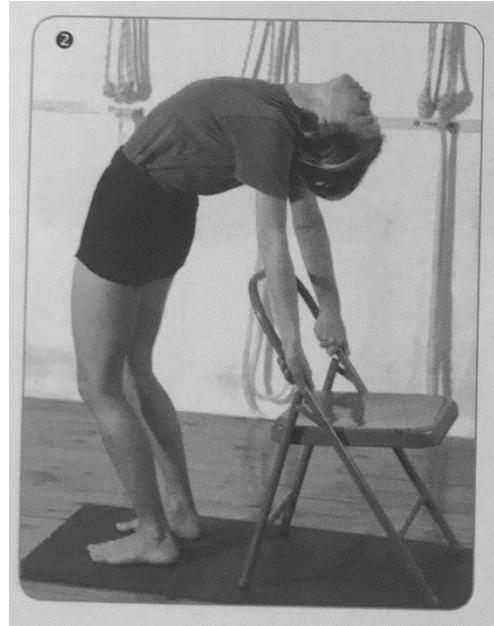
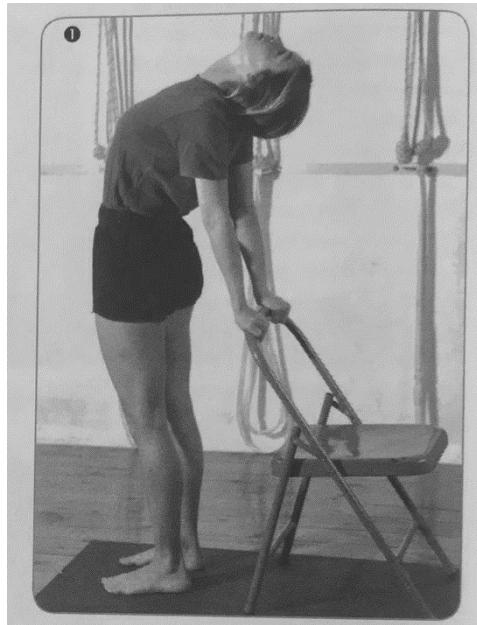
AIYA - INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA



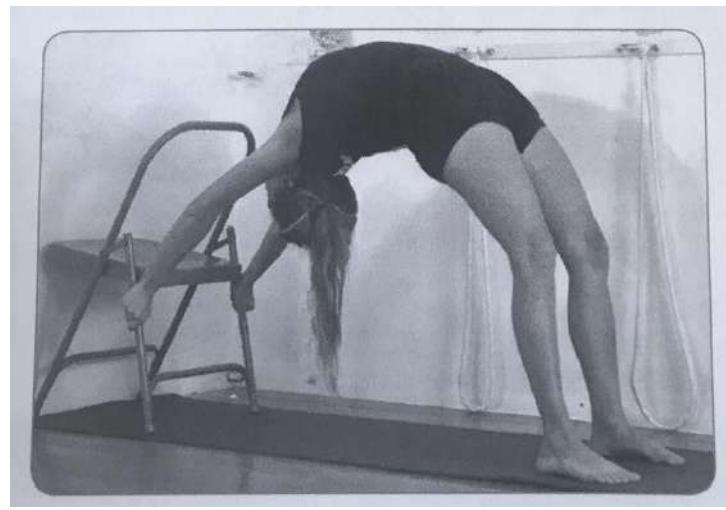
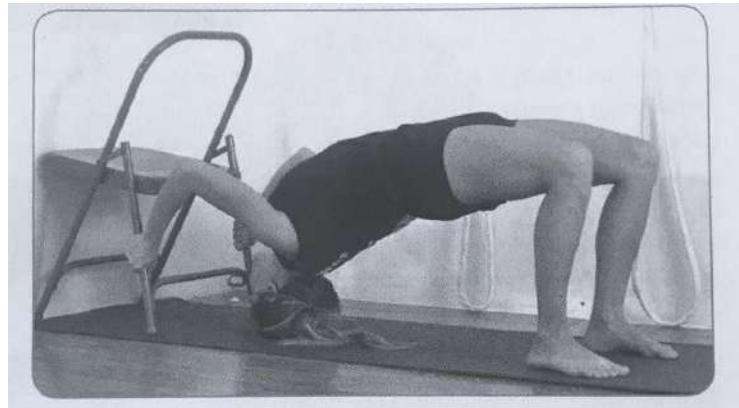
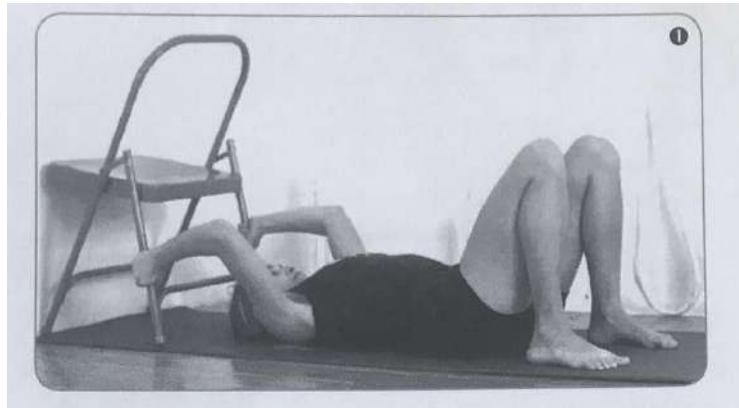
TORSIONES EN SILLA



CHAKRASANA EN SILLA/ESTENSIONES DE ESPALDA



CHAKRASANA EN SILLA/ESTENSIONES DE ESPALDA



CHAKRASANA EN SILLA/ESTENSIONES DE ESPALDA

Coloca siempre una manta gorda en asiento de la silla

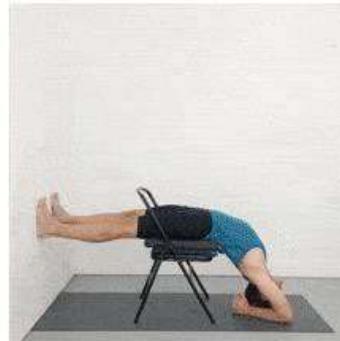
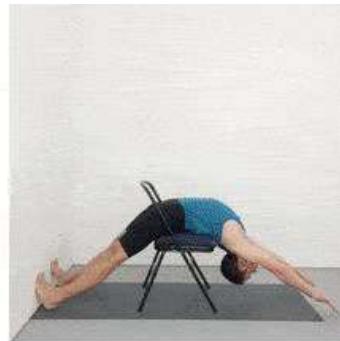


CHAKRASANA EN SILLA/ESTENSIONES DE ESPALDA

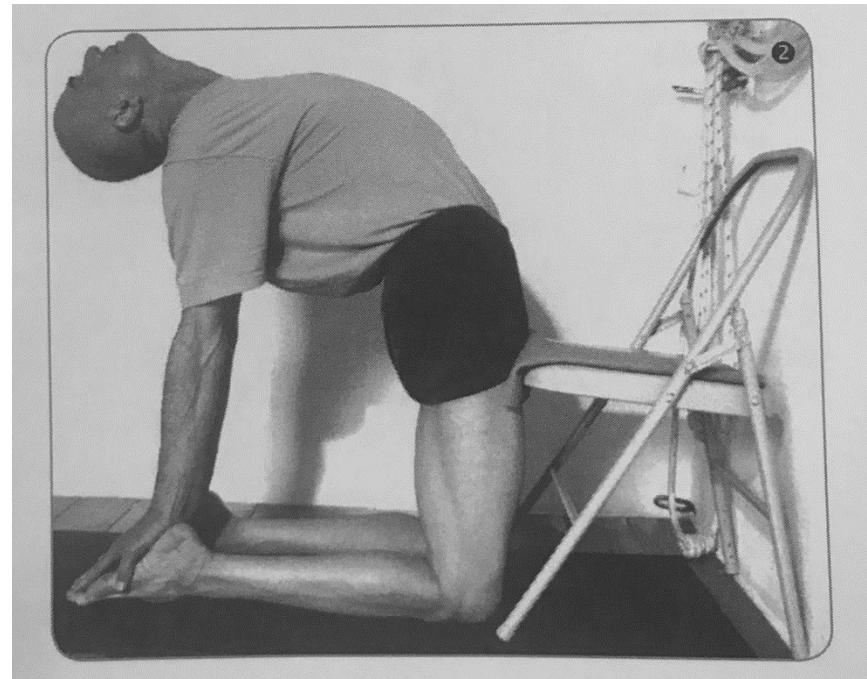
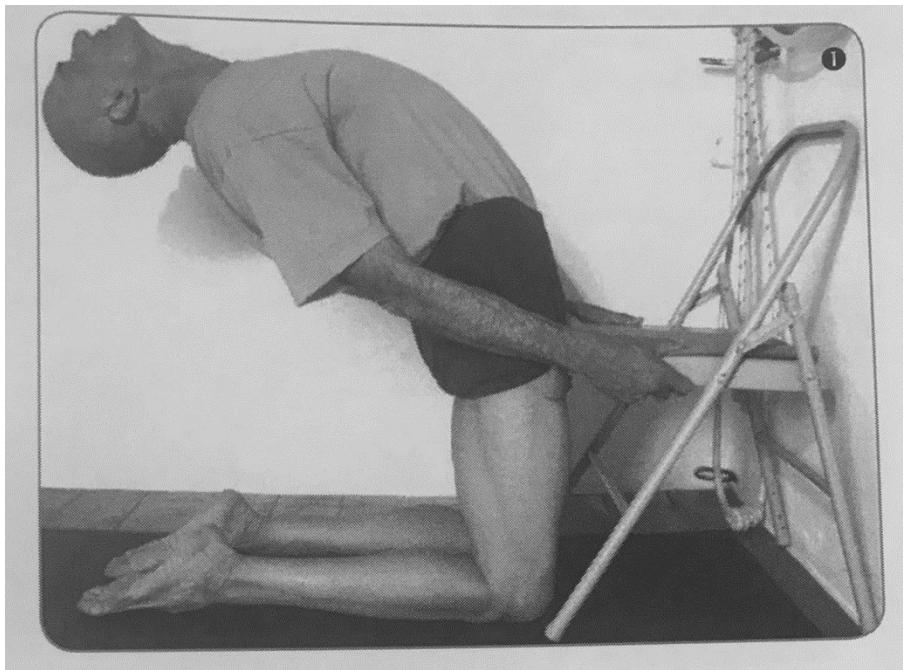
Coloca una manta aquí



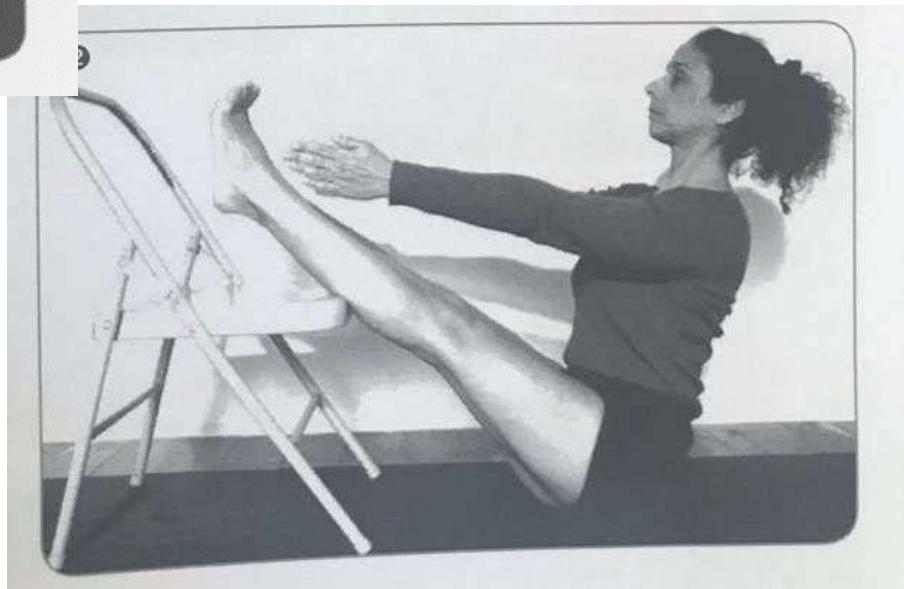
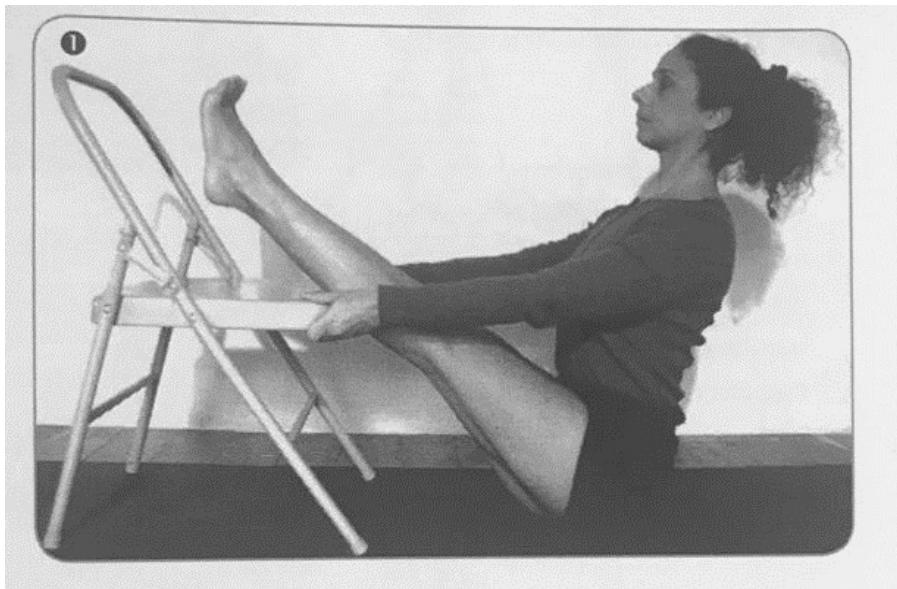
CHAKRASANA EN SILLA/ESTENSIONES DE ESPALDA



USTRASANA EN SILLA/ESTENSIONES DE ESPALDA



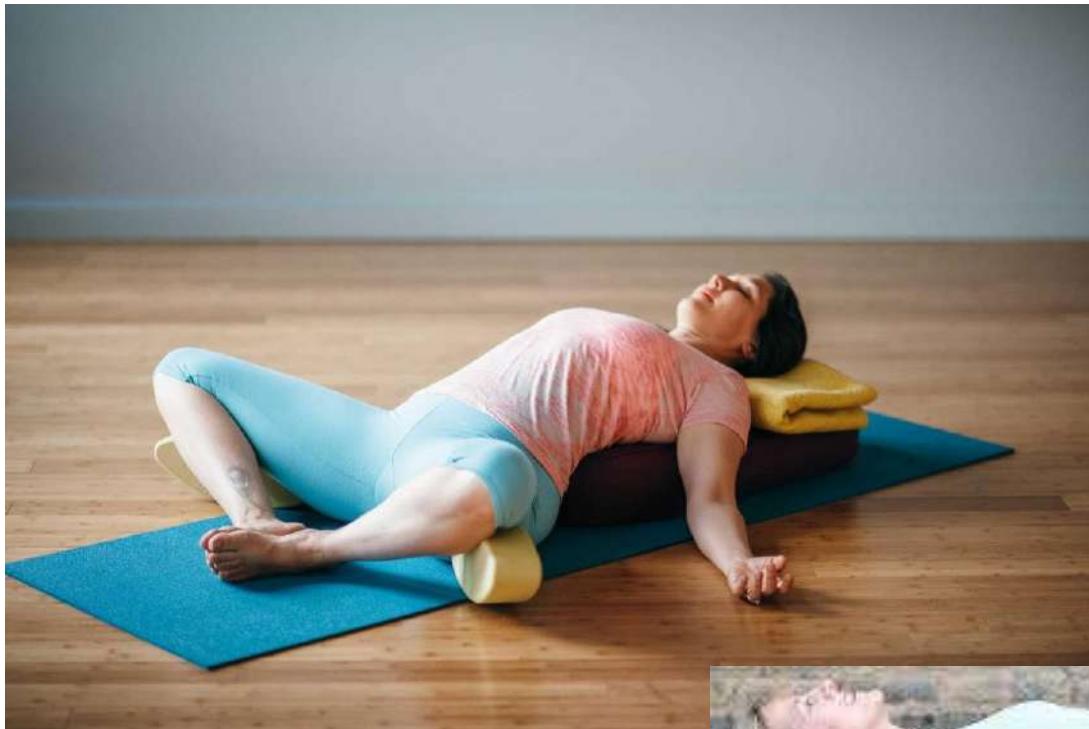
NAVASANA EN SILLA



BADDHAKONASANA EN SILLA



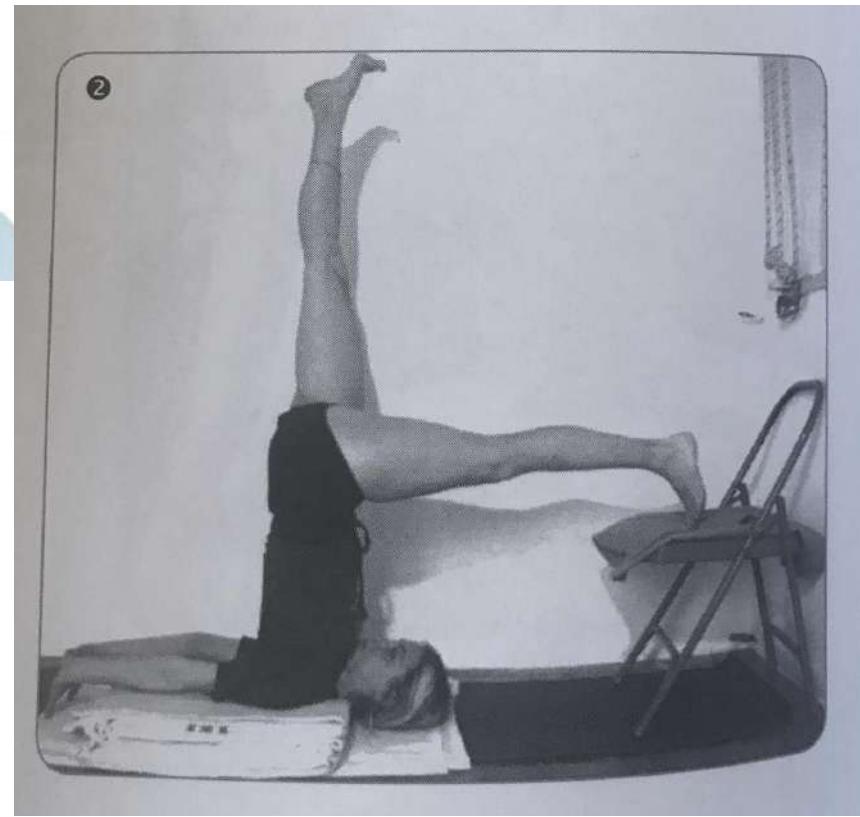
BADDHAKONASANA TERAPÉUTICO



POSTURAS FINALES/INVERTIDAS EN SILLA



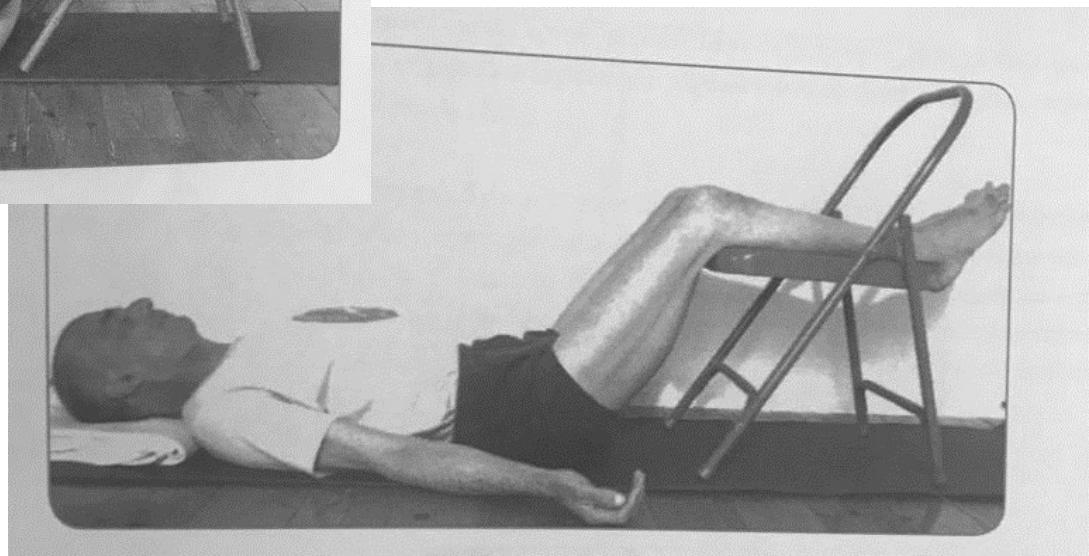
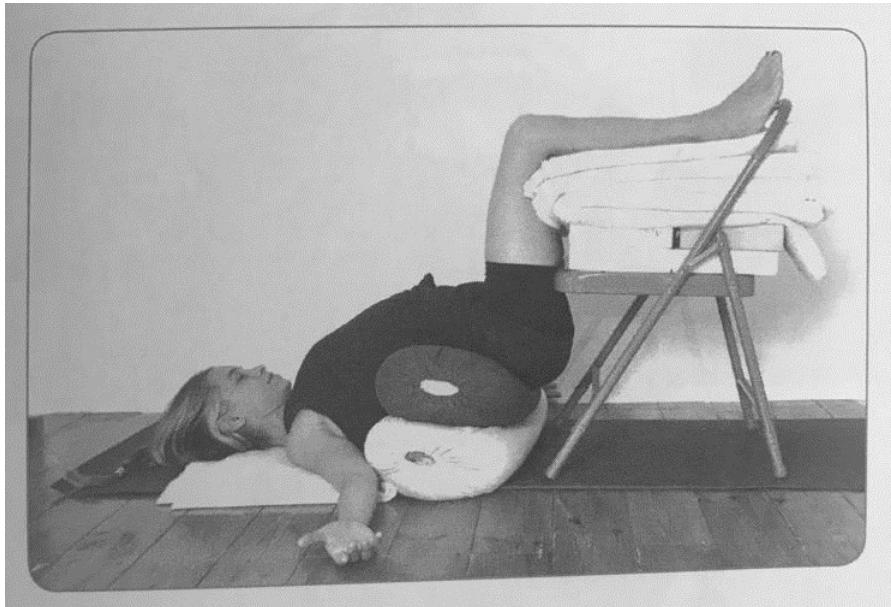
POSTURAS FINALES/INVERTIDAS



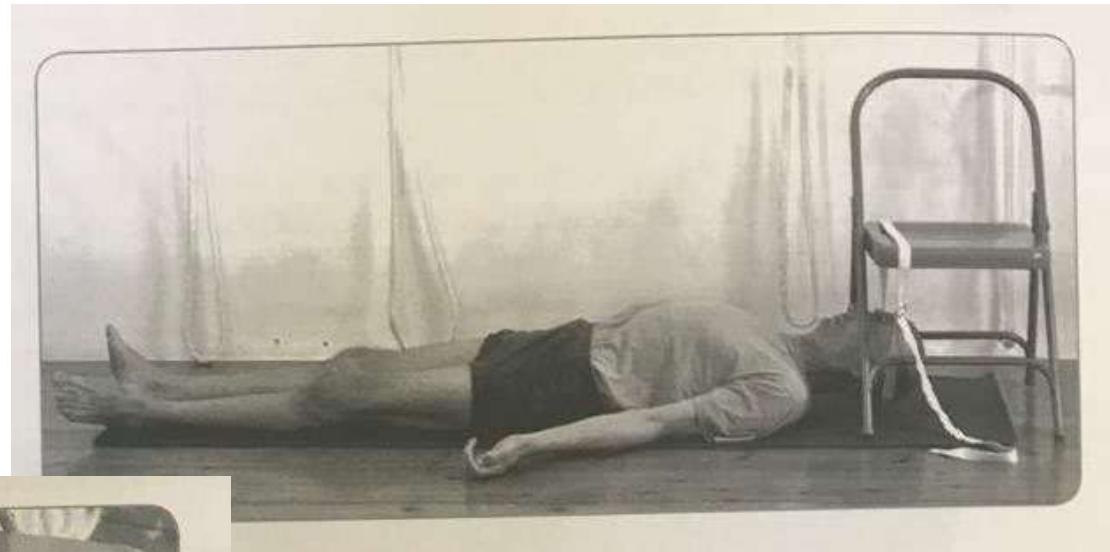
SAVASANA TERAPEUTICO



SAVASANA EN SILLA



SAVASANA EN SILLA Y CINTA



YOGA EN PAREJA ARDO MUKHA - USTRASANA



YOGA EN PAREJA HALASANA Y PASCHIMOTTANASANA

