



Serie Paschimottanansana

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA
AYURVÉDICO

Pedro Arce Cifuentes

AIYA_INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA | WWW.AIYAYURVEDA.COM

Serie
Paschimottanasan



1. DANDASANA.

Danda: palo, vara.

Postura de la vara.



- **Precauciones:**

Únicamente si se sufre de graves problemas de espalda que se deberá empezar por la serie terapéutica.

- **Beneficios:**

1. Fortalecimiento de la columna y órganos abdominales.
2. Buena preparación para las posturas de flexión hacia adelante.
3. Ayuda a conectar con la respiración.
4. Comienzo de todas las posturas sentadas.

- **Técnica:**

Nos sentamos con las piernas estiradas hacia delante. Los pies deben mantenerse activos con los dedos mirando hacia arriba. Elevamos el pecho y la columna desde las caderas usando los músculos abdominales. Las manos están apoyadas en el suelo cerca de las caderas sin hacer fuerza. Las manos pueden adoptar forma de copa. Los brazos deben estar o bien estirados o con los codos muy suavemente doblados. Mirada relajada hacia adelante. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos.

- **Errores comunes:**

1. Los hombros elevados hacia las orejas, deben estar relajados y la columna erguida.
2. Espalda hacia delante o doblada. Se deben usar los apoyos de brazos o ver variantes.
3. Falta de alineación en los pies. Deben estar activos.
4. Rodillas dobladas.



- **Notas:**

Cuando tengamos dificultad para estirar la espalda nos sentamos con las caderas junto a la pared, elevamos la columna mientras intentamos presionar con la zona lumbar contra la pared. Abrimos y elevamos empujando la espalda contra la pared.



2. URDHVA HASTA DANDASANA.

Urdhva: hacia arriba. Hasta: mano. Danda: palo.

Postura de la vara con las manos hacia arriba.



- **Precauciones:**

1. Las mismas que para Dandasana y problemas en los hombros y cuello.

- **Beneficios:**

1. Los mismos que para Dandasana.
2. Fortalece los brazos.
3. Reduce la rigidez en los hombros y la parte superior de la espalda.

- **Técnica:**

Desde Dandasana inhalando subimos los brazos hacia arriba estirando bien desde el tronco. Las manos deben estar paralelas y a la anchura de los hombros, con los dedos estirados y abiertos. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Exhalamos y bajamos las manos de nuevo a Dandasana.

- **Errores comunes:**

1. Las palmas juntas y presionándose.
2. Dedos cerrados.
3. Tensión en cuello u hombros.

- **Notas:**

1. Para casos de rigidez en el cuello levantamos los brazos, entrelazando los dedos con las palmas mirando hacia arriba y estiramos desde ahí.



3. PASCHIMOTTANASANA.

Paschima: oeste, parte posterior del cuerpo. Uttana: estiramiento intenso.

Postura de estiramiento intenso del oeste o parte posterior del cuerpo.

Postura de lapinza. También llamada a veces Ugrasana o Brahmacharyasana.



- **Precauciones:**

1. Dolores en la espalda o el cuello, evitar en un principio para ir introduciendo variantes, únicamente coger los dedos gordos y mirar hacia arriba sin ejercer presión en la zona lumbar. Podemos hacer como introducción la postura sin bajar la cabeza para problemas en el cuello.
2. Durante el embarazo practicar con las piernas ligeramente abiertas.
3. Para casos de depresión permanecer en esta postura solo cortos periodos de tiempo.

- **Beneficios:**

1. De gran utilidad para diabéticos, ayuda a regenerar el páncreas.
2. Activa el hígado, páncreas, bazo y otros órganos abdominales.
3. Muy bueno para enfermedades del corazón e hipertensión.
4. Su práctica regular previene enfermedades del corazón.
5. Magnífico estiramiento para las piernas y la espalda, especialmente las pantorrillas y la columna.
6. Muy beneficioso para los riñones y los órganos sexuales.
7. Su práctica regular es buena para equilibrar la menstruación y problemas en el aparato reproductor.
8. Mantenido durante largos periodos ayuda a controlar la energía sexual.
9. Asana de gran efecto calmante. Reduce el estrés.

- **Técnica:**

Desde Dandasana mantenemos los bordes externos de los pies hacia atrás. Em- pujamos los glúteos hacia fuera. Inhalando adoptamos la postura Urdhva Hasta Dandasana.



Pedro Arce Cifuentes – Curso de Formación de Profesor de Yoga Ayurvédico

Elevamos el tronco hacia arriba mirando los pulgares y exhalando doblamos el tronco hacia delante desde las caderas. Nos estiramos hacia delante cogiéndonos los dedos gordos de los pies. Alargamos el pecho contra los muslos e intentamos tocar con la barbilla en las pantorrillas. Con cada exhalación poco a poco intentamos ir un poco más adelante. Mantenemos la postura de 60 segundos varios minutos. Para salir de la postura alargamos el tronco y miramos hacia delante.

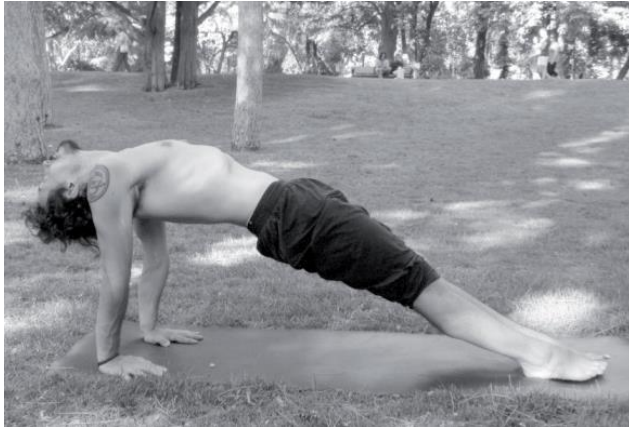
Notas: Cuando tengamos dificultad para estirar la espalda nos sentamos con las caderas junto a la pared, elevamos la columna mientras intentamos presionar con la zona lumbar contra la pared. Abrimos y elevamos empujando la espalda contrala pared.



4. PURVOTTANASANA.

Purvo: parte este del cuerpo, refiriéndose desde la frente a los dedos de los pies. **Uttana:** estiramiento intenso.

Postura del gran estiramiento del este.



- **Precauciones:**

1. Síndrome de los hombros congelados. Evitar al principio para ir desarrollándola progresivamente.
2. Problemas en el cuello. Ver variantes.
3. Si resulta demasiado intensa, trabajar con precaución.

- **Beneficios:**

1. Postura complementaria de Paschimottanasana.
2. Aporta fortaleza y alivio a los músculos de la espalda y las piernas.
3. Fortalece los hombros.
4. Aumenta la capacidad pulmonar.
5. Activa el sistema nervioso.
6. Buena apertura para la zona alta de la espalda.
7. Fortalece los brazos.
8. Mejora los casos de asma, dolores de cabeza y migrañas.
9. Beneficia la capacidad mental y de memoria.

- **Técnica:**

Desde Dandasana colocamos las manos hacia atrás, separadas de las caderas una distancia similar a la formada por nuestros antebrazos. Podemos doblar los codos para probar la medida. Colocamos los dedos de las manos mirando los talones y los extendemos bien en el suelo. Las piernas se mantienen juntas o una distancia de cadera. Arqueamos y abrimos la parte superior de la espalda activando y contrayendo el abdomen, mientras, con los glúteos activos e inhalando elevamos las caderas. Los talones presionan fuertemente el suelo mientras los pies



están estirados y muy activos. Una vez adoptada la postura y si estamos cómodos dejamos que la cabeza descanse entre los hombros hacia atrás. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Para regresar, primeramente incorporamos la cabeza y paso a paso volvemos a Dandasana.

- **Errores comunes:**

1. Pies no están activos. Deben estar estirados y con los dedos apuntando y/o tocando el suelo.
2. Dedos mirando hacia los lados. Deben estar preferentemente mirando a los talones.
3. Rodillas dobladas.
4. Muñecas demasiado rígidas.
5. Dolor en las muñecas. Deben usarse también los dedos para descargar el peso del cuerpo.
6. Distancia inadecuada para los brazos, esto hará que se descargue incorrectamente el peso en las muñecas.
7. Dedos juntos.
8. Hiperextensión de los codos.
9. Dejar caer la cabeza atrás antes que adoptar la postura adecuadamente. La caída de la cabeza debe ser la última maniobra.

Nota para profesores: Cuando intentemos elevar el torso de un alumno para corregir su posición debe realizarse desde su zona lumbar.

- **Notas:**

- Variantes:**

1. Dedos apuntando hacia atrás. Algunas personas encuentran esta postura más cómoda, aunque la más apropiada es con los dedos mirando a los talones.
2. Problemas en el cuello. No dejar caer la cabeza atrás. Mirar hacia delante.
3. Si existen dificultades para realizar la postura podemos doblar las rodillas 90 grados manteniendo los pies separados un ancho de caderas. El cuerpo adopta la posición de una mesa.
4. Trabajar con Ustrasana.
5. Realizar la postura, pero con una separación de pies del ancho de las caderas.

Nota: Si aparecen calambres en las piernas al comienzo de la práctica de esta asana, no te preocupes, es normal. La práctica constante elimina estas molestias.



5. JANU SIRSASANA.

Janu: rodilla. Sirsa: cabeza.

Postura de la cabeza a la rodilla.



- **Precauciones:**

1. Problemas en las rodillas, cuello o espalda. Trabajar con cuidado.

- **Beneficios:**

1. Aumenta la flexibilidad en tobillos, rodillas, caderas y hombros.
2. Activa los órganos abdominales.

- **Técnica:**

Desde Dandasana doblamos la pierna derecha colocando el talón derecho contra la ingle izquierda. Elevamos las manos a Urdhva Hasta Dandasana. Extendemos el tronco en la exhalación y nos inclinamos hacia delante. Cruzamos la mano derecha y agarramos el lado izquierdo del pie izquierdo y la mano izquierda encima agarrando la parte derecha del pie izquierdo. Esta acción ayuda a alinear los hombros. Llevamos la barbilla sobre la rodilla, descansando el pecho en el muslo. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Una vez terminado, extendemos los brazos estirados hacia delante, inhalamos e incorporamos el torso elevando los brazos a Urdhva Hasta Dandasana. Exhalando bajamos los brazos y con el apoyo de las manos relajamos la pierna doblada hasta Dandasana. Repetimos por el otro lado.

- **Errores comunes:**

1. La pierna estirada no está activa.
2. El cuerpo se inclina hacia un lado. Cruzar las manos ayuda a nivelar y alinear los hombros.
3. La espalda doblada, debemos estirar la cabeza y la espalda activando el bajo



Pedro Arce Cifuentes – Curso de Formación de Profesor de Yoga Ayurvédico
vientre.

4. Colocar el talón de la pierna flexionada en la ingle de su mismo lado.
5. Estirar la pierna doblada demasiado rápido.

- **Notas:**

1. Para caderas y rodillas demasiado rígidas podremos colocar el talón de la pierna flexionada en el muslo de la pierna contraria, ligeramente alejado de la ingle.
2. Para problemas de cuello a embarazo de más de 5 meses es suficiente con coger el pie, sin bajar el pecho al muslo.
3. Durante la menstruación agarrar el pie y bajar la cabeza a la rodilla pero no presionar el abdomen contra el muslo.
4. Si estamos cómodos en la postura podemos extender el agarre más allá del pie. Con la misma mano de la pierna estirada podemos coger la muñeca contraria.



6. MARICHYASANA A.

Marichi: sabio hijo de Brahma el creador y abuelo de Surya, el Dios Sol.

Postura del sabio Marichi.



- **Precauciones:**

1. Problemas de espalda.

- **Beneficios:**

1. Aumenta la flexibilidad en las articulaciones de las piernas, hombros y caderas.
2. Intenso trabajo abdominal y de la columna vertebral.

- **Técnica:**

Desde Dandasana doblamos la rodilla derecha colocando el talón derecho próximo a la cadera del mismo lado. El pie derecho debería estar aproximadamente a un puño de distancia del muslo izquierdo. La rodilla debe apuntar al techo. Inhalamos y extendemos los brazos a Urdhva Hasta Dandasana. Exhalando doblamos hacia delante con las manos hacia delante. Colocamos la axila derecha sobre la pantorrilla derecha. Llevamos la mano derecha por detrás de forma que abrazamos la pantorrilla con el brazo. Cogemos la mano izquierda por detrás de la espalda e intentamos coger manteniendo la muñeca izquierda agarrada con la mano derecha. La cadera derecha puede levantarse ligeramente. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Paso a paso volvemos a



Pedro Arce Cifuentes – Curso de Formación de Profesor de Yoga Ayurvédico

Dandasana y repetimos hacia el otro lado.

Nota: La mano del brazo que envuelve la pantorrilla es la mano que realiza el agarre.

- Errores comunes:

1. La pierna estirada está inactiva.
2. El pie y el muslo contrario o están demasiado alejados o se están tocando. La distancia ideal es un puño.
3. Demasiado tenso el brazo que abraza la pierna dañando los hombros.
4. Efectuar el agarre con la mano equivocada. Hay que recordar que la que abraza agarra.

- Notas:

Para caderas demasiado rígidas, colocamos el pie derecho un poco más debajo del muslo izquierdo. Agarramos el pie derecho con la mano derecha y colocamos la mano izquierda en la esterilla para prevenir que el cuerpo se incline. Trabajamos desde aquí para ir ganando flexibilidad antes de intentar la postura propiamente ejecutada.



7. PARIVRTTA JANU SIRSASANA.

Parivrtta: giro. Janu: rodilla. Sirsa: cabeza.

Postura girada de la cabeza a la rodilla.



- **Precauciones:**

1. Problemas de rodilla o tensión en el cuello y hombros. Evitar o trabajar con cuidado.
2. Durante la menstruación el giro debe hacerse con moderación.

- **Beneficios:**

1. Incrementa la flexibilidad en tobillos, caderas, cintura y hombros.
2. Activa los órganos abdominales y la columna.
3. Buena apertura del pecho.
4. Perfecta postura de giro para preparación y para después de posturas de arqueohacia atrás de espalda.

- **Técnica:**

Desde Dandasana doblamos la pierna derecha colocando el talón derecho contra la ingle derecha para lo cual la cadera debe rotarse hacia fuera. Con cuidado giramos el torso a la derecha y hacemos la torsión. Desde aquí doblamos el torso de forma lateral hacia el muslo izquierdo. Suavemente descansamos con el lado izquierdo del torso en el muslo del mismo lado. Rotamos el brazo izquierdo y agarramos la parte interna del pie izquierdo, colocando el pulgar en la parte alta del pie y el codo izquierdo en la esterilla. Giramos el pecho hacia el techo. Levantamos la mano derecha por encima de la cabeza para agarrar el pie izquierdo. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Gradualmente nos incorporamos. Con ayuda de las manos soltamos la pierna derecha y volvemos a Dandasana.



- Errores comunes:

1. Mala colocación de las piernas.
2. Pierna estirada inactiva.
3. Agarrar la parte externa del pie izquierdo con la mano izquierda.
4. Levantar las caderas cuando nos doblamos lateralmente. Las caderas deben quedaren el suelo, y doblar desde la cintura.

- Notas:

1. Para casos con tobillo y caderas demasiado rígidas empezar por la variante de Parighasana, doblando la pierna derecha por detrás y colocando el tobillo cerca del glúteo derecho.
2. Para casos de dolor de cuello mirar en frente en lugar de hacia arriba.



8. ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTTANASANA.

Ardha: mitad. Baddha: atado. Padma: loto.

Paschimottanasana: estiramiento intenso del oeste. Postura de medio loto en flexión hacia delante.



- **Precauciones:**

1. Problemas en tobillos, rodillas o espalda. Trabajar con cuidado.

- **Beneficios:**

1. Incrementa la flexibilidad de tobillos, rodillas, caderas, cintura y hombros.
2. Trabajo intenso para activar los órganos abdominales.
3. Fuerte trabajo para los órganos reproductivos femeninos.
4. Fortalece el bajo vientre.
5. Con su práctica regular estabiliza desórdenes menstruales.

- **Técnica:**

Desde Dandasana doblar la pierna derecha y colocar el pie derecho encima del muslo izquierdo. El talón derecho debe presionar en el bajo vientre. Debemos asegurarnos de que la rodilla derecha de la pierna flexionada esté en contacto con la esterilla. Inhalando, levantamos las manos hasta Urdhva Hasta Dandasana. Exhalando, nos doblamos hacia delante desde las caderas. Agarramos el pie izquierdo con la mano o se puede cruzar la mano derecha y agarrar el lado izquierdo del pie del mismo lado y la mano izquierda por encima. Agarrando el lado derecho del pie izquierdo es un buen estiramiento para la columna y alineamiento de los hombros. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Inhalando levantamos las manos hasta Urdhva Hasta Dandasana. Exhalando, bajamos los brazos. Usando el apoyo de las manos estiramos la pierna izquierda de vuelta a Dandasana. Repetimos por el otro lado.



- Errores comunes:
 1. La pierna estirada inactiva.
 2. La pierna doblada no queda apoyada en el suelo. En este caso ver variantes.
- Notas:
 1. Si encontramos dificultad para colocar el pie derecho encima del muslo izquierdo o la rodilla no toca el suelo, podemos trabajar aleteos con la rodilla flexionada para ir ganando flexibilidad en las caderas. Abrazamos la pierna doblada, la planta del pie contra el brazo izquierdo y la rodilla contra el brazo derecho. O colocar el tobillo derecho en el muslo izquierdo, pero más cerca de la rodilla, sin que presione en ella.
 2. Si la postura es cómoda, podemos agarrar las manos más allá del pie, teniendo en cuenta que la misma mano de la pierna estirada es la que hace el agarre de la muñeca contraria.



9. TRIANG MUKHAIKAPADA PASCHIMOTTANASANA.

Triang: 3 partes: cabeza, rodilla y pie apuntando en la misma dirección. Mukha: cabeza. Ika, Eka: uno. Pada: pie.

Postura de estiramiento intenso del oeste o parte posterior del cuerpo con una pierna flexionada.



- **Precauciones:**

1. Problemas con los tobillos y rodillas o dolores lumbares. En estos casos nos prepararemos antes de pasar a esta asana con Janu Shirshasana, marichyasana A, Parivritta Janu Shirshasana y Ardha Padma Paschimottasana.

- **Beneficios:**

1. Potente trabajo para el abdomen, caderas, rodillas y tobillos.
2. Fortalece los músculos de la espalda y la columna.
3. Activación profunda de los órganos abdominales.
4. Tranquiliza la mente.

- **Técnica:**

Desde Dandasana doblamos la pierna derecha hacia atrás colocando el tobillo derecho próximo a la cadera derecha. La rodilla derecha debe apuntar hacia delante y los dedos de los pies hacia atrás. Inhalando levantamos las manos hasta Urdhva Hasta Dandasana. Exhalando nos doblamos hacia delante desde la parte baja de la espalda y agarramos el pie izquierdo. Alineamos los hombros y posicionamos las caderas en el suelo. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Inhalando, elevamos las manos hasta Urdhva Hasta



Pedro Arce Cifuentes – Curso de Formación de Profesor de Yoga Ayurvédico

Dandasana. Exhalando las bajamos. Con ayuda de las manos liberamos la pierna flexionada para regresar a Dandasana. Repetimos con el otro lado.

- Errores comunes:

1. La pierna estirada está inactiva.
2. Los dedos de los pies apuntando hacia un lado.
3. Cuerpo inclinado hacia un lado cuando las manos agarran el pie.
4. Espalda arqueada al doblarnos hacia delante.

- Notas:

1. Si nos resulta difícil mantener las dos rodillas alineadas abrirlas un poco más.
2. Si el cuerpo se inclina hacia un lado colocar una mano en la esterilla para apoyarnos y agarrar el pie con la otra usando la fuerza abdominal.



10. KROUNCHASANA.

Krouncha: garza real.

Postura de la garza real.



- **Precauciones:**
 1. Evitar en caso de que Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana no pueda adoptarse con comodidad.
 2. Para casos con dolor en el cuello.
- **Beneficios:**
 1. Fortalece la espalda y el abdomen.
 2. Mejora la flexibilidad de tobillos, rodillas, caderas y hombros.
- **Técnica:**

Desde Dandasana doblamos la pierna derecha igual que para adoptar Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana. Doblamos la rodilla izquierda y cogemos el pie izquierdo. Poco a poco levantamos la pierna izquierda manteniendo la punta del pie hacia arriba. El objetivo es llevar el muslo contra el pecho. La mirada se dirige hacia arriba al pie izquierdo. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Para salir de la postura volvemos paso a paso hasta Dandasana. Repetimos hacia el otro lado.



- Errores comunes:

1. Arqueamos la espalda demasiado. Debemos usar los abdominales para mantener la espalda recta.
2. Sostener la pierna únicamente con una mano.
3. Los dedos del pie de la pierna doblada apuntando hacia un lado.
4. Un isquion de la cadera levantado del suelo. Ambos deben estar apoyados en el suelo.

- Notas:

1. Si existe mucha dificultad para levantar la pierna estirada doblamos la pierna con la rodilla apuntando al techo. Trabajamos la postura desde ahí sosteniendo la pierna agarrando el pie con la rodilla flexionada.