



Serie Vrikshasana

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA
AYURVÉDICO

Pedro Arce Cifuentes

AIYA_INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA | WWW.AIYAYURVEDA.COM

Serie Vrikshasana



1. TADASANA PARVATASANA.

Parvata: montaña.

Postura de cumbre de montaña.

Respiración: Exhalación. Mantra: Om Hreem Maricayer Namaha (saludamos al señor del amanecer).



- **Beneficios y precauciones:**
Los mismos que Tadasana.
- **Técnica:**
Erguidos en Tadasana. Juntamos las manos en Namaskarasana. Inhalamos y elevamos las manos y los brazos por encima de la cabeza. Los hombros deben estar en contacto y alineados con la cabeza. Debemos sentir el empuje desde el tronco, no solo desde los hombros. La espalda se mantiene completamente recta.
- **Errores comunes:**
 1. Entrelazar los dedos o pulgares haciendo candados en las manos.
 2. Elevación exclusiva de los hombros. El estiramiento debe provenir de la totalidad del tronco.
 3. Zona lumbar arqueada.
- **Notas:**
 1. Si la persona tiene los pies planos es posible una pequeña separación de los pies, siempre y cuando se mantengan paralelos.
 2. Si la persona tiene los hombros rígidos, los brazos pueden estar ligeramente inclinados hacia delante.



2. VRIKSHASANA.

Vrka, Vrika: Árbol.

Postura del árbol.



- **Precauciones:**

1. Se evitará esta asana en casos de lesiones en tobillo o rodilla, sobre todo en los primeros momentos de práctica con las articulaciones en frío. Los profesores en estos casos empezarán enseñando Tadasana adecuadamente basculando alternativamente el peso del cuerpo de un pie a otro.
2. Evitar en casos de vértigo o epilepsia, o realizar con la ayuda de una pared.
3. Evitar si hay alguna operación reciente en la rodilla o articulación de la pierna.

- **Beneficios:**

1. Aquieta la actividad mental, equilibrando cuerpo y mente.
2. Fomenta la concentración y la atención.
3. Fortalece las piernas y el sistema nervioso.
4. Aumenta la capacidad pulmonar.
5. Fortalece la columna vertebral.
6. Alivia la rigidez articular en tobillos, rodillas y caderas.

- **Técnica:**

Desde Tadasana dirigimos la mirada al frente focalizándola en un punto fijo. Des-plazamos completamente el peso del cuerpo al pie derecho que afianzamos sólida-mente en el suelo. Doblamos la rodilla izquierda y colocamos el pie izquierdo en la cara interior del muslo derecho intentando que el talón izquierdo presione la inglederecha y cuadre las caderas. Las



rodillas deben estar en el plano que forman los hombros con los dedos del mismo pie mirando hacia abajo. Estiramos hacia arriba la espalda. Las manos están en Namaskara mudra en el pecho. Una vez adoptada la postura de forma estable inhalando subimos estirando los brazos. Elongamos los costados, apretando el abdomen y los glúteos. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Bajamos las manos. Con ayuda de las manos deshacemos la postura cogiendo la pierna izquierda. Repetimos hacia el otro lado.

- Errores comunes:

1. Mente inquieta, mirando en varias direcciones o cerrando los ojos. Buscar siempre el equilibrio.
2. Espalda no alineada.
3. La rodilla doblada está orientada hacia delante y no en el plano de los hombros. Daña la rodilla.
4. Los pies de la rodilla flexionada mirando hacia adelante en vez de hacia abajo tienen un efecto negativo en el sistema muscular.
5. El pie se resbala por el muslo hacia abajo. En este caso presionar con los dedos del pie para afianzarlo o agarrarlo con una mano.
6. La rodilla estirada hiperextendida. Debe estar suelta.
7. Colocar el talón por encima de la rodilla de forma que el pie se apoye en la rodilla, puede lesionarla. En caso de dificultad, por debajo de la rodilla también es correcto.
8. Deshacer la postura relajando primero las piernas que los brazos.

- Notas:

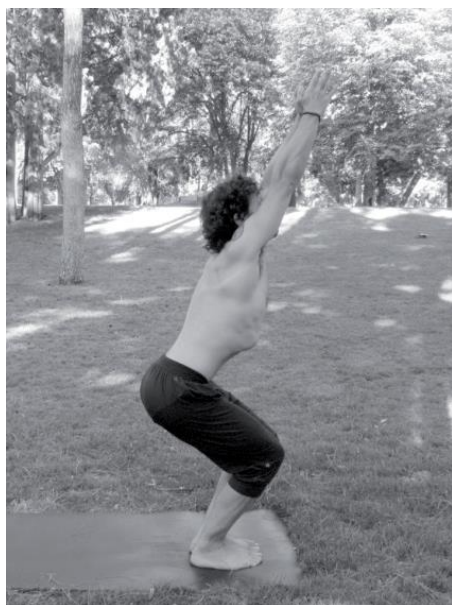
1. Para aquellos que tengan los hombros rígidos colocar las manos encima de la cabeza.
2. En casos en los que no sea posible colocar el pie en la parte interior del muslo de la pierna contraria, colocarlo por debajo de la rodilla y trabajar desde ahí.
3. Si se tienen problemas para guardar el equilibrio adoptar la postura próximo a la pared y ayudarse en ella.



3. UTKATASANA.

Utkata: poderoso, feroz.

Postura poderosa.



- **Precauciones:**

1. Problemas de corazón.
2. Lesiones graves de espalda o rodillas.
3. Durante la menstruación practicar con suavidad.

- **Beneficios:**

1. Fortalece pantorrillas, muslos, espalda y músculos abdominales.
2. Activa órganos abdominales, especialmente los riñones.
3. Aumenta la flexibilidad de tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.
4. Incrementa la fortaleza mental y física.
5. Intenso trabajo en la espina dorsal.

- **Técnica:**

Desde Tadasana adoptar Parvatasana. Doblar las rodillas lentamente para mantenerla aproximadamente a 45 grados respecto del suelo. Empujar las caderas hacia atrás sin inclinar la espalda hacia adelante. La mirada hacia adelante o si los hombros y el cuello son lo suficientemente flexibles, se puede elevar la barbilla mirando hacia los pulgares. Mantener la postura de 30 a 60 segundos. Para salir de la postura estirar las rodillas volviendo a Parvatasana para finalizar en Tadasana.

- **Errores comunes:**

1. Pies no se mantienen paralelos o falta alineación entre ellos.



2. Efectuamos la flexión de rodillas en primer lugar para realizar la postura. Así perderemos la fuerza generada en el tronco.
3. Espalda demasiado arqueada.
4. Elevamos demasiado la cabeza. La barbilla es la que se eleva ligeramente mirando hacia arriba.

- **Notas:**

Si no es posible adoptar esta postura con la espalda recta, nos colocamos contra una pared manteniendo la espalda en contacto. Colocamos los pies un poco separados de la pared y elevamos las manos como en Parvatasana. Lentamente y con cuidado vamos bajando como si nos sentásemos en una silla invisible.



4. GARUDASANA.

Garuda, Garudha: Águila. Montura de Vishnu.

Postura del águila.



- **Precauciones:**

1. Problemas en los tobillos, rodillas. Con rigidez en los hombros trabajar con cuidado.
2. Vértigo o epilepsia.

- **Beneficios:**

1. Aumento de la flexibilidad en tobillos, rodillas, caderas, codos y hombros.
2. Alivio en la rigidez de cuello y hombros.
3. Fortalece las piernas.
4. Estabiliza el cuerpo, siendo una buena preparación para las asanas de equilibrio.
5. Otorga ligereza al cuerpo.
6. Aumenta el poder de concentración y la memoria.

- **Técnica:**

Desde Tadasana, fijamos la mirada en un punto fijo. Colocamos las manos en las caderas. Doblamos las rodillas y desplazamos el peso del cuerpo al pie izquierdo mientras doblamos la rodilla izquierda. Cruzamos el pie derecho por delante y enganchamos los dedos del pie detrás de la pantorrilla izquierda. Abrimos los brazos y los cruzamos desde los codos con el brazo izquierdo por encima. Doblamos los codos, y presionamos las palmas juntas. Empujamos con los codos ligeramente hacia delante alejándolos del cuerpo. Las muñecas deben permanecer a la altura de los ojos y las manos tocar la frente. Mantener la postura durante 30-60 segundos



aproximadamente. Relajar las manos y brazos y volver estas a las caderas. Soltar la pierna derecha del agarre y estirar la pierna izquierda. Repetir al otro lado.

- **Errores comunes:**

1. Intentar cruzar las piernas antes de doblar las rodillas. Es perjudicial para las rodillas.
2. Mantener la espalda erguida. Debe ir ligeramente inclinada desde las caderas.
3. Mano y brazo superior incorrecto respecto a la pierna en equilibrio. Deben coincidir.
4. Manos demasiado altas o bajas. O intentando estirar demasiado los codos.
5. Ojos cerrados.

- **Notas:**

1. Trabajar previamente con movimientos y equilibrios de las piernas. Una vez que son dominados, cruzamos los brazos y nos abrazamos. Esta es buena variante para casos de hombros rígidos.
2. Para aquellos que tengan problemas con el equilibrio pueden intentar la postura frente a la pared.
3. Si el pie no puede engancharse en la pantorrilla contraria, que los dedos toquen la pantorrilla únicamente, esto será suficiente.



5. UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA.

Utthita: extendido. Hasta: mano. Padangustha: dedo gordo del pie.

Se realiza en una pierna, estirando la otra, tomándola del dedo gordo. Postura de la mano extendida tomando el dedo gordo del pie.



- **Precauciones:**

1. Abordar esta asana solo cuando Garudasana y Vrikshasana puedan ser practicadas ~~con~~ **comodidad**
2. Trabajar con precaución en aquellos casos con problemas de tobillos y rodillas.

- **Beneficios:**

1. Aumenta la capacidad de concentración.
2. Fortalece los abdominales y las piernas.
3. Reduce la rigidez de las caderas.
4. Aligera el cuerpo y la mente.

- **Técnica:**

Desde Tadasana, fijamos la mirada en un punto fijo. Colocamos las manos en las caderas. Desplazamos el peso del cuerpo hacia el pie derecho. Cogemos firmemente el dedo gordo del pie derecho con el índice, el dedo medio y el pulgar de la mano izquierda. Poco a poco vamos estirando la pierna hacia delante, manteniendo el equilibrio. Alineamos los hombros, de forma que no pierdan el plano original. Mantenemos la rodilla de la pierna en equilibrio ligeramente doblada para evitar su hiperextensión. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Para salir de la postura bajamos la pierna estirada y repetimos con el otro lado.

- **Errores comunes:**

1. Hiperextensión de la pierna en equilibrio. La rodilla debe estar suelta.



2. La rodilla de la pierna en equilibrio demasiado flexionada.
3. Los hombros echados hacia delante. Deben permanecer alineados.
4. Falta de tensión en el abdomen. La fuerza debe surgir el bajo vientre.

- **Notas:**

1. Si los isquiotibiales están demasiado tensos, podemos mantener la posición con la pierna más baja o doblar la rodilla siempre que no nos suponga arquear la espalda. Trabajar gradualmente estirando poco a poco las piernas o comenzar por Supta Padangustasana (la variante tumbada).
2. Si se nos resbala el agarre podemos coger la cara externa del pie.



6. ARDHA KATI CHAKRASANA.

Ardha: mitad. Kati: cadera. Chakra: rueda.

Postura de la mitad de la rueda lateral.



- **Precauciones:**

1. No hace falta extremar las precauciones con esta asana salvo en casos de dolor de cuello y hombros en los que tendremos que trabajar con cuidado.

- **Beneficios:**

1. Aumento de la circulación en los costados del cuerpo. Y la espina dorsal.
2. Masaje en los órganos abdominales.
3. Activa los riñones.
4. Reduce la rigidez de los hombros.
5. Fortalece los brazos y la parte bajo de la espalda.
6. Buena preparación para los arqueos de espalda hacia atrás.
7. Reduce la grasa de la zona de las caderas.

- **Técnica:**

Comenzando desde Tadasana elevamos la mano derecha con los dedos bien extendidos. Inhalamos alargando el tronco. Exhalamos y de forma gradual doblamos desde la cadera el tronco a la izquierda. Miramos atentamente a delante. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Para salir de la postura, inhalando volvemos al centro. Y suavemente relajamos y bajamos la mano derecha. Repetimos hacia el otro lado.

- **Errores comunes:**

1. Perdemos la igualdad en la distribución del peso de los dos pies.
2. Hiperextensión de las rodillas. Deben estar relajadas.



3. Tensar el brazo de abajo, debe ser pasivo.
4. Arquear hacia a delante o solo la zona superior del tronco.
5. Tensar los músculos del cuello y mirar hacia abajo.



7. ARDHA CHAKRASANA.

Ardha: mitad. Chakra: rueda.

Postura de la mitad de la rueda.



- **Precauciones:**

1. Evitar en casos de problemas serios de espalda. Se deberá empezar a trabajar la serie terapéutica.
2. Problemas de dolor de cuello en los que tendremos que trabajar con cuidado y ver variantes.

- **Beneficios:**

1. De gran ayuda para problemas de asma, sinusitis, migraña y dolor de cabeza.
2. Masaje en los órganos abdominales.
3. Muy recomendable como preparación para los arqueos de espalda hacia atrás pues prepara mental y físicamente. Los facilita y prepara para la caída hacia Chakrasana.

- **Técnica:**

Comenzando desde Tadasana separamos las piernas una distancia de 1-2 pies manteniéndolos en paralelo. Colocamos las manos en las caderas o cintura. In- halamos extendiendo el tronco, abrimos los hombros hacia atrás y abrimos el pecho. Doblamos las rodillas. Echamos la pelvis hacia delante y lentamente arqueamos la espalda empezando desde la zona superior, sin tensión en la zona lumbar. Esto es muy importante. La cabeza descansa hacia atrás. Para volver a la posición inicial, comenzamos el movimiento desde la cabeza y paso a paso volvemos a Tadasana.



- Errores comunes:

1. Los pies no están paralelos o están demasiado cerca entre ellos.
2. Arquemos desde la zona lumbar. El arqueo debe ser desde la zona superior.
3. Hiperextensión de las rodillas. Deben estar sueltas.
4. Hombros rígidos. Deben estar abiertos hacia atrás.
5. Echar hacia atrás la cabeza antes de arquear la espalda, puede hacer perder el equilibrio.

- Notas:

1. Buena preparación trabajando con Urdhva Hastasana con las piernas abiertas.
2. Si existen problemas en el cuello o las rodillas, no echar la cabeza hacia atrás o arquear demasiado la espalda. Trabajar la postura mirando hacia delante.



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