



Asanas de torsión y equilibrio

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA
AYURVÉDICO

Pedro Arce Cifuentes

AIYA_INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA | WWW.AIYAYURVEDA.COM

Asanas de torsión y equilibrio



1. BHARADVAJASANA.

Bharadvaja: dedicado al sabio Bharadvaja, padre de Drona.

Postura en torsión del sabio Bharadvaja.



- **Precauciones:**

1. Para problemas en el cuello o las rodillas. Realizarlo con tranquilidad.
2. Vértigo. Mirar hacia delante en vez de hacia arriba.
3. Durante la menstruación. Rotaciones suaves.

- **Beneficios:**

1. Trabajo fuerte de la columna.
2. La práctica regular de este asana ayudará a la práctica espiritual.
3. Trabaja fuertemente los canales de Ida y Pingala.
4. Reduce la rigidez en los tobillos, rodillas, caderas y hombros.
5. Mejora la respiración así que es bueno para pacientes que sufren de asma.
6. Activa los órganos abdominales especialmente los riñones.
7. Es bueno para la diabetes, como todos los asanas de rotación.
8. Mejora la circulación en la zona pélvica.

- **Técnica:**

Comenzamos desde Dandasana. Doblamos las piernas hacia la izquierda y colocamos el tobillo izquierdo encima del arco del pie derecho. Ambas rodillas deben estar alineadas y sobre la esterilla. Colocamos la palma de la mano izquierda bajo la rodilla derecha, con los dedos apuntando hacia dentro. Estiramos y arqueamos la parte superior de la espalda y despacio



giramos hacia la derecha y arqueamos la parte superior de la espalda, llevando el brazo hacia detrás, colocando la palma derecha en la cadera o muslo izquierdo. Expandimos el pecho y poco a poco miramos hacia arriba. Mantenemos de 30 a 60 segundos. Lentamente liberamos la cabeza, las manos y las piernas. Paso a paso volvemos a Dandasana y repetimos con el otro lado.

- Errores comunes:

1. Una rodilla está elevada de la esterilla, ambas deben estar paralelamente sobre ella.
2. El pie contrario en la parte de arriba. En cualquier lado del cuerpo debe estar el mismo pie en la parte de arriba.
3. Colocar la mano equivocada bajo el muslo equivocado en dirección opuesta.
4. Mirar por encima del hombro al estar girando. Se debe hacer la torsión y despuésarquear la parte superior de la espalda y la cabeza.
5. Tensar el cuello.
6. Elevar más un hombro que el otro.

- Notas:

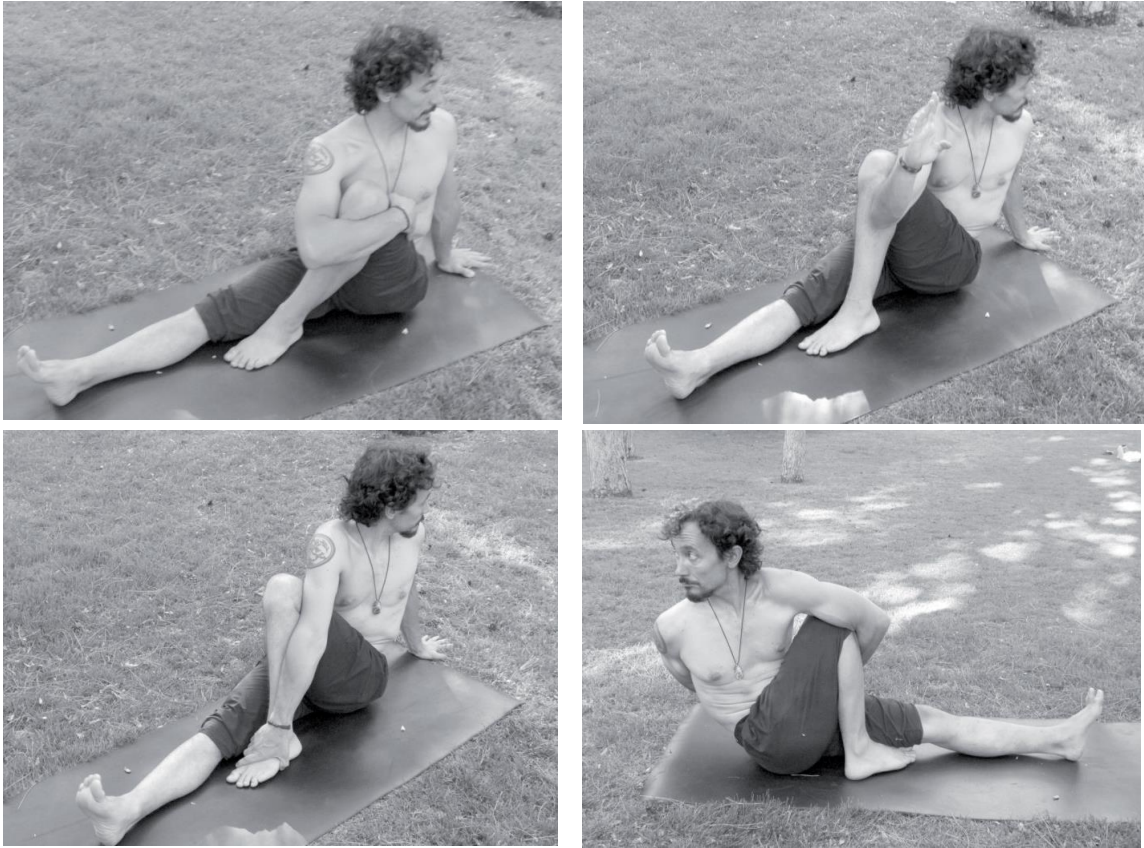
1. No conseguir colocar la palma de la mano bajo el muslo. Entonces la colocaremos cerca de la rodilla y desde ahí trabajaremos primero.
2. Si podemos colocar la mano bajo el muslo, pero no podemos agarrar alrededor la otra mano para colocarla en el otro muslo. Haremos la rotación de la columna y colocaremos la mano detrás de las caderas para conseguir soporte.
3. Podemos sentarnos en un talón para conseguir más soporte si consideramos que lo necesitamos. Nos sentaremos en un isquion y levantaremos la cadera para facilitar el giro.



2. MARICHYASANA C.

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

Postura del sabio Marichi.



- **Precauciones:**

1. Para problemas cervicales o en caso de desplazamiento discal. Trabajar con cuidado.
2. Problemas de disco severos.
3. Durante la menstruación. Hacer rotaciones suaves.
4. En problemas de rodilla o rigidez de hombros. Ver las variaciones.

- **Beneficios:**

1. De gran ayuda en caso de diabetes.
2. Es una buena práctica para liberar tensiones en la espalda y en los hombros.
3. Es una asana que ayuda para problemas respiratorios como es el asma.
4. Activa los órganos abdominales.
5. Disminuye la rigidez en los tobillos, rodillas, caderas y hombros.

- **Técnica:**

Comenzamos desde Dandasana. Doblar la rodilla derecha y colocar el



talón derecho junto a la cadera derecha. La rodilla debe estar apuntando hacia arriba. Nos aseguraremos de que el pie derecho está a un puño de distancia de la pierna izquierda. Levantamos y estiramos la columna vertebral y gradualmente vamos girando hacia la derecha. Colocamos el antebrazo izquierdo sobre la rodilla derecha, elevando el tronco y gradualmente agarraremos el brazo izquierdo alrededor de la rodilla derecha, llevando el brazo derecho por detrás de la espalda y trataremos de agarrar la muñeca derecha con la mano izquierda. Mantendremos la postura de 30 a 60 segundos. Lentamente liberamos las manos y con apoyo de las manos liberamos la pierna derecha. Paso a paso volvemos a Dandasana.

- Errores comunes:

1. La pierna estirada está pasiva, debemos tenerla activa.
2. Espalda pasiva al tratar de agarrar la muñeca.
3. Agarrar con la mano incorrecta.
4. Tensionar las cervicales mientras rotamos.
5. El pie de la pierna doblada se levanta de la esterilla. La rodilla puede caer hacia dentro un poquito mientras agarramos el brazo, pero el pie siempre tiene que estar apoyado en la esterilla.



3. ARDHA MATSYENDRASANA.

Ardha: medio, mitad. Matsyendra: el señor de los peces. Fue uno de los fundadores del Hatha Yoga.

Postura de media torsión sentado.



- **Precauciones:**

1. Evitar en caso de hernia de disco.
2. Operaciones recientes en zona abdominal. Evitar al principio y después introducir variaciones simples.
3. Hernia.
4. Durante el embarazo y la menstruación. Hacer variaciones simples con presión limitada.
5. Con el estómago lleno. Debe estar vacío.
6. Tener problemas en las rodillas o rigidez en las cervicales. Trabajar despacio.

- **Beneficios:**

1. Es una rotación muy importante. Libera tensiones después de flexiones hacia delante o hacia detrás.
2. Disminuye el dolor de espalda.
3. Aumenta el poder digestivo.
4. Útil en caso de diabetes.
5. Reduce la grasa abdominal.
6. Aumenta la flexibilidad de la columna.
7. Incrementa la capacidad pulmonar.
8. Mantiene saludable el tracto urinario.
9. Mejora la circulación en la zona pélvica y cintura.
10. Beneficioso para los órganos sexuales.
11. Mejora la postura para meditación.
12. Activa los nadis Ida y Pindala.
13. Su práctica regular previene dolencias menstruales.



- **Técnica:**

Desde Dandasana doblamos las rodillas y llevamos las rodillas hacia el pecho. Colocamos el talón izquierdo bajo la cadera derecha. Tomamos el pie derecho y lo pasamos por encima de la pierna izquierda. Colocamos el pie derecho en el lado izquierdo de la rodilla derecha. Puede ser difícil para muchos el girar la cintura con los dos isquiones sin levantarse del suelo. Así que la cadera derecha puede levantarse ligeramente. Inhalando estiramos la columna a la vez que activamos el abdomen y exhalando giramos hacia la derecha. Colocamos la mano derecha detrás para apoyarnos. Cruzamos el brazo izquierdo sobre la rodilla derecha. La axila izquierda debe estar en línea con la rodilla derecha. Estirar la columna y el cuello. Mirar por encima del hombro derecho. Si es posible colocar la mano derecha alrededor de la espalda orientada hacia el muslo izquierdo. Mantener la postura de 30 a 60 segundos. Para salir volver primero girando la cabeza. Soltar la mano derecha y después la izquierda. Relajar la pierna derecha y después la izquierda. Paso a paso volver a Dandasana y repetir por el otro lado.

Nota para profesores: para ayudar a los estudiantes colocar suavemente la espina-lla en la parte lumbar del alumno para ayudarle a enderezar la espalda y girar.

- **Errores comunes:**

1. Demasiada tensión en los hombros.
2. Hiperextensión de los codos.
3. Usar el brazo que pasa por detrás de la espalda para efectuar el giro. Para evitar esto podemos estirar a la altura del hombro el brazo para asegurarnos que no hay peso en él.
4. Girar desde la parte superior de la espalda, no de la zona lumbar.
5. Confusión con el movimiento de los brazos.
6. Demasiado peso en la mano de atrás. Estirar bien la espalda antes de efectuar el giro.
7. Elevar las rodillas crea problemas en las caderas.
8. El pie cerca de la cadera cuando debe estar en el suelo cerca de la rodilla. Puede estar un poco más allá de la rodilla.
9. Bíceps sobre la rodilla.
10. Intentar hacer el agarre colocando el brazo por debajo de la pierna flexionada. Afecta negativamente la articulación del hombro.

- **Notas:**

1. Preparar previamente con Gomukhasana y con la serie de Marichyasana.
2. Si encontramos dificultad para adoptar esta postura podemos



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

mantener la pierna de abajo estirada. De forma similar a la variante de Marichyasana pero en este caso con la pierna pasando por encima de la pierna estirada.



4. MAYURASANA.

Mayura: pavo real.

Postura del pavo real.



- **Precauciones:**

1. Prepararse bien con Surya Namaskara, Dhanurasana y Kakasana.
2. Las mujeres no deben hacer esta postura porque puede causar problemas en el sistema reproductivo a largo plazo.
3. Úlcera de estómago.
4. Hernia.
5. Después de comer. Esperar al menos 3 o 4 horas antes de practicar esta postura.
6. Para problemas en las muñecas.
7. Los hombres deben ir paso a paso. Nunca ir directamente a esta postura.
8. Desórdenes abdominales. Ej: diarrea, constipado, úlcera de estómago.
9. Problemas de espalda.

Nota para profesores: en caso de profesoras femeninas, evitar mostrar esta postura en caso de tener la menstruación o estar embarazadas.

- **Beneficios:**

1. Fortalece los brazos y los órganos abdominales.
2. Ayuda en casos de diabetes.
3. Fortalece emocional y físicamente.
4. Fortalece la espalda y el sistema nervioso.
5. Elimina toxinas. Limpia y fortalece el hígado, el páncreas y bazo.
6. Masajea el intestino y el tracto urinario.
7. A través de su práctica regular puede ayudar a prevenir la vulnerabilidad al envenenamiento por la ingesta de alimentos.

- **Técnica:**

Fase 1: Comenzamos desde Dandasana. Pasamos a



Vajrasana. Abrimos las rodillas y llevamos las manos a la colchoneta entre los muslos. Los dedos deben estar abiertos y enfocados hacia atrás. Mantenemos las muñecas juntas o un poco separadas. Con los codos hacia afuera presionaremos con los hombros hacia la zona del ombligo presionando las palmas. Lentamente vamos cambiando el peso a las rodillas y traemos la frente hacia delante y hacia el suelo. Gradualmente vamos cambiando el peso de los codos.

Fase 2: Lentamente levantamos las nalgas y estiramos la pierna derecha para después llevar la pierna izquierda hacia atrás. Mantenemos la cabeza en el suelo.

Fase 3: Levantamos la cabeza hacia arriba mirando al frente y presionamos ligeramente hacia delante estirando las nalgas y las rodillas.

Fase 4: Lentamente haz presión hacia delante y gradualmente levantamos las piernas y los pies. Mantenemos esta postura de 30 a 60 segundos. Nos daremos cuenta que nuestra respiración cada vez es más corta durante la asana.

Para salir de esta postura relajamos los dedos de los pies y llevamos la frente hacia abajo. Doblaremos las rodillas llevando las piernas bajo el tronco. Gradualmente nos sentamos en Vajrasana. Relajamos la parte trasera de las piernas en Dandasana.

- **Errores comunes:**

1. Echar el peso a un lado.
2. Mover el cuerpo demasiado rápido hacia delante. No debemos ir rápidamente a la posición ya que lleva su tiempo.
3. Doblar las rodillas.
4. Las piernas no han de dejarse muertas ya que deben estar activadas.
5. Los codos se abren demasiado causando lesiones de muñeca.



5. KAKASANA.

Kaka: cuervo.

Postura del cuervo.



- **Precauciones:**

1. Lesiones en las muñecas, en los hombros o en el cuello.
2. Vértigo o epilepsia. Hacerlo con mucho cuidado o directamente evitar.

- **Beneficios:**

1. Calma el cuerpo y la mente permitiéndonos sentirnos más ligeros y más frescos.
2. Fortalece los brazos.
3. Mejora la capacidad pulmonar.
4. Fortalece la espalda y los órganos abdominales.
5. Activa la columna.
6. Reduce el estrés.

- **Técnica:**

Empezar con Dandasana. Muy lentamente nos ponemos en cuclillas en la variación de Malasana. Separamos los pies y llevamos los hombros entre los muslos y los gemelos, colocando la tibia sobre la parte superior del brazo. Las manos deben quedar a la anchura de los hombros y a una mano de distancia frente a los pies. Los pulgares deben apuntar ligeramente hacia dentro con los dedos bien abiertos. Miramos hacia delante y gradualmente vamos elevando las caderas y los dedos de los pies, equilibrando el cuerpo sobre la parte superior de los brazos. Si es posible llevaremos los dedos de los pies juntos o lo más cerca que sea posible. Las caderas deben estar en línea con la cabeza o ligeramente por debajo. Nos equilibramos en esta posición y



mantenemos esta postura de 30 a 60 segundos con una respiración profunda. Mantenemos los músculos abdominales contraídos para hacer más ligero el peso del cuerpo. Despacio, liberamos las piernas hacia atrás para volver a la posición de cuclillas, soltando las manos y estiramos las piernas hacia delante, apoyando las manos en el suelo, volviendo a Dandasana.

- Errores comunes:

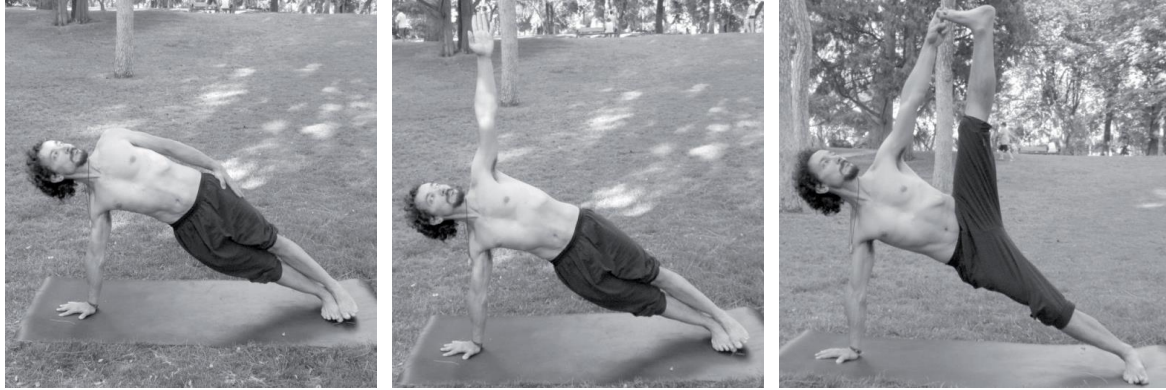
1. Posición incorrecta de las manos. La distancia entre las manos es muy ancha o muy estrecha.
2. Llevar el peso solamente a los bordes de las manos. Puede dañarnos la muñeca.
3. Dar un salto hacia la postura. Puede hacer que nos rompamos los dientes! Es importante ir lentamente con control.



6. VASISTHASANA.

Dedicado al sabio llamado Vasistha, instructor de Rama y autor de diversos himnos védicos.

Postura del sabio Vasistha.



- **Precauciones:**

1. Para practicantes intermediarios, realizando una buena práctica no hay limitaciones.
2. En general es importante tener cuidado con las muñecas, espalda y hombros.

- **Beneficios:**

1. Fortalece el core y los músculos de la espalda.
2. Fortalece los brazos.
3. Aumenta la concentración.
4. Hace que el cuerpo y la mente sean más ligeros.

- **Técnica:**

Desde Adho Mukha Svanasana cruzamos el pie derecho en línea con nuestra muñeca derecha. Ponemos el pie izquierdo encima del derecho llevando el peso al brazo derecho, realizando una rotación recta y activa. El abdomen y las nalgas deben estar estirados. Lentamente cogemos el dedo gordo del pie izquierdo con la mano derecha. Estiramos el brazo izquierdo y la pierna izquierda rectos hacia arriba, abriendo el pecho y la cadera. Llevamos la mirada hacia arriba siguiendo nuestra mano izquierda. Mantenemos esta postura de 30 a 60 segundos. Paso a paso volvemos a Adho Mukha Svanasana y repetimos con el otro lado.

- **Errores comunes:**

1. Realizar mal el alineamiento del cuerpo respecto a la distancia entre las manos y los pies en Adho Mukha Svanasana puede crear tensión



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

en el equilibrio entre la mano y el hombro.

2. Si la cadera se descuelga, debemos de tensar la musculatura del core y las caderas para mantener el alineamiento.
3. Forzar el giro de la cabeza puede causar tensiones en el cuello.

- **Notas:**

1. Nos preparamos bien con Vasisthasana A y B. Ver imágenes.
2. Para la tensión en el cuello. Mirar recto en vez de girar la cabeza.