



Asanas de cierre

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA
AYURVÉDICO

Pedro Arce Cifuentes

AIYA_INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA | WWW.AIYAYURVEDA.COM

Asanas de cierre



1. SARVANGASANA.

Sarva: todo, completo. Anga: extremidad o cuerpo.

También conocida como la Madre o la Reina de todas las asanas.

Postura de la vela.



- **Precauciones:**

1. Para problemas en el cuello u hombros.
2. Problemas de corazón.
3. Tensión alta.
4. Durante la menstruación o embarazo.

- **Beneficios:**

1. Trabaja todo el cuerpo.
2. Mejora la circulación de la parte superior del cuerpo.
3. Relaja las venas varicosas.
4. Ayuda en los problemas de menstruación.



5. Relaja las tensiones y dolores de cabeza así como es beneficiosa en casos de migrañas.
6. Buena para desordenes abdominales, especialmente las hernias.
7. Para problemas respiratorios como el asma... etc.
8. Mantiene las glándulas sanas, especialmente la tiroides.
9. Calma la mente.
10. Trabaja fuertemente sobre la espina dorsal.

- **Técnica:**

Nos tumbamos sobre la espalda y doblamos las rodillas y llevamos los muslos al pecho impulsando la zona abdominal hacia arriba. Llevamos las piernas hacia la cara y doblamos los brazos por los codos, tratando de mantenerlos lo más junto posible entre sí. Apoyamos el medio de la espalda con las manos, con los dedos apuntando hacia fuera. Metemos la barbilla hacia el pecho y elevamos las piernas hacia arriba. Nos aseguramos de que la cintura está por encima de los hombros y los pies están flexionados hacia abajo, con los dedos de los pies que en frente de la cintura. El peso no debe estar en el cuello. Apretamos las nalgas y el abdomen para mantener la columna vertebral. Mantenemos los pies juntos y relajados. Estaremos en esta postura entre 60 y 180 segundos. Para deshacerla, doblamos las rodillas y liberamos la columna vertebral, vertebra a vertebra muy despacio hasta el suelo.

- **Errores comunes:**

1. Demasiado peso en las muñecas, brazos y cuello. Trataremos de tener los codos lo más cerrados y juntos posible para mantener la columna vertebral.
2. Arquear las caderas y la parte baja de la columna. Estirar las nalgas y levantar la columna.
3. Torcer el cuello en la posición final. Mantendremos el cuello equilibrado y recto.
4. Bloquear las piernas. Apretaremos las rodillas y llevaremos los pies juntos.
5. Dedos de los pies en punta. Hacerlo solo para corregir la posición, ya que deberán estar relajados.
6. Inclinar las piernas sobre la cabeza. Llevaremos la tripa hacia la cabeza, llevandodespués los pies hacia atrás.

- **Notas:**

1. Usar una pared para trabajar esta postura y practicarla apoyados en ella primero. Nos tumbaremos con las piernas estiradas hacia arriba apoyadas en la pared. Las nalgas deberán estar tocando la parte de abajo del muro. Doblam las rodillas poniendo la planta de los pies en la pared, llevando



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

gradualmente el peso hacia los hombros. Las piernas deben estar lejos de la espinilla y los hombros a la distancia de un brazo de la pared. Tendremos cuidado de no llevar el peso sobre los hombros ni sobre el cuello.

2. Para ir a Halasana primero. Ajustamos los codos, los hombros y la columna antes de levantarnos o ir a la postura de Sarvangasana.



2. EKAPADA SARVANGASANA.

Eka: uno. Pada: pierna. Sarva: todo, completo. Anga: extremidad o cuerpo.

Postura de la vela con una pierna.



- **Técnica:**

Desde Sarvangasana, estiramos la pierna derecha por encima de la cabeza sin mo-ver la pierna izquierda ni la columna. Mantenemos de 10 a 20 segundos. Para salir llevamos la pierna derecha de vuelta hasta Sarvangasana. Repetimos lo mismo con la pierna izquierda.

- **Errores comunes:**

1. Que la columna deje de estar activada al llevar las piernas hacia abajo.
2. Ir directamente a Halasana con una pierna abajo.



3. HALASANA.

Hala: arado.

Postura del arado.



- **Técnica:**
Desde Sarvangasana gradualmente estiramos ambas piernas sobre la cabeza sin mover el resto del cuerpo. Las manos pueden quedar estiradas por detrás con los dedos entrecruzados o las palmas mirando hacia abajo sobre la colchoneta. De manera alternativa las palmas pueden quedarse soportando la parte media de la espalda. Mantener la postura de 30 a 60 segundos.
- **Errores comunes:**
 1. Estar peleando para llevar las piernas por encima de la cabeza, metiendo tensión en el cuello. Podemos trabajar con Karnapidasana primero para ganar flexibilidad.
 2. Empujar las piernas demasiado lejos sobre la cabeza. No hace falta forzar la columna a un ángulo de 90 grados sobre la esterilla si hay mucha tensión en el cuello.



4. KARNAPIDASANA.

Karna: oreja. Pida: molestia o presión.

Postura de la presión sobre las orejas.



- **Técnica:**

Desde Halasana, despacio doblamos las rodillas descansandolas cerca de las orejas. Las rodillas deben presionar de manera suave contra las orejas, bloqueando los sonidos. Los pies quedarán apuntando hacia atrás sobre la colchoneta. Las manos pueden descansar sobre las rodillas o mantenerse en el frente con las palmas planas sobre la colchoneta. Mantener la postura de 30 a 60 segundos. Después activando las piernas las bajaremos despacito a Ardha Matsyasana. Si estamos cómodos, podemos llevar las piernas en Padmasana y moverlas despacito a Matsyasana.

- **Errores comunes:**

1. Forzar la posición causará que el cuerpo se ladee o incline, formando tensión en la zona cervical.
2. Los practicantes que tengan un tronco largo y piernas cortas, no serán capaces de cubrir las orejas con las piernas. No forzar.



5. MATSYASANA.

Matsya: el pez, encarnación de Vishnu, fuente y sostén del universo y de todas las cosas que escuchó las enseñanzas de yoga que Shiva impartía a Parvati y se convirtió en un sabio.

Postura del pez.



- **Beneficios:**

1. Para las migrañas.
2. Beneficioso para problemas de cuello y de la zona lumbar.
3. Mejora los problemas respiratorios.
4. Para los desórdenes intestinales.
5. Diabetes.
6. Activa la tiroides.

- **Técnica:**

Desde Karnapidasana, llevamos nuestras piernas hasta la postura de Padmasana. Bajamos las piernas y lentamente llevamos nuestra espalda a la colchoneta vertebra a vertebra. Usamos el apoyo de los brazos como soporte para levantar la parte superior del pecho. Colocamos la coronilla apoyada en la colchoneta, arqueando la espalda y expandiendo el pecho. Es importante que nuestras caderas estén haciendo la misma fuerza, ya que es ahí donde debemos llevar el peso. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Para salir de la postura presionamos con los codos el suelo y al exhalar levantamos la cabeza. Al inhalar relajamos el cuerpo y las piernas.

- **Errores comunes:**

1. Llevar el peso a la cabeza y el cuello. Arquear la parte baja de la



columna usando apoyo los brazos.

2. Golpear la cabeza contra el suelo al deshacer la postura. Levantamos un poco la cabeza y miramos recto al bajarla.
3. No tener activas las piernas y la espalda. Ambas deben estar activadas.
4. No tener activa la columna.
5. Tener todo el peso en los codos, llevándolo a las caderas arqueando bien la espalda.
6. Mover la cabeza y el cuello mientras estamos en la postura.
7. Poner todo el peso en las manos.
8. Llevar a cabo la postura demasiado rápido.
9. Levantar los muslos del suelo en Padmasana. Trabajar con los codos en la colchoneta para dar soporte al cuerpo.

- **Notas:**

1. Para prepararnos ponemos las manos cerca de la cabeza como en Chakrasana. Mantenemos las piernas estiradas usando las manos para ayudarnos a levantar la cabeza y la parte superior de la espalda.
2. Poner las manos debajo de los muslos para tener un mayor apoyo.

Profesores: podemos ayudar poniendo el puño en la parte alta de la espalda para ayudar a levantar el pecho. Preguntaremos al alumno acerca de si está llevando el peso bien a la parte de las caderas y si está tirando correctamente del pecho hacia arriba.



6. UTTANA PADASANA.

***Uttana:* estirado o tumbado de espaldas, boca arriba. Pada: pierna.**

Postura tumbado de espaldas con las piernas estiradas.



- **Técnica:**

Desde Matsyasana o Ardha Matsyasana, lentamente dejamos las piernas en Padmasana. Levantamos las piernas estirándolas en ángulo de 45 grados y levantamos los brazos uniendo las palmas de las manos paralelas a las piernas.

- **Notas:**

1. Incluid esta asana como continuación de Matsyasana solo si los alumnos están cómodos.
2. Esta postura trabaja fuertemente la espalda y la columna.
3. Si el alumno tiene débil la espalda, es conveniente trabajar primero con una pierna. Más adelante se llevará a cabo con las dos piernas y el apoyo de los brazos.