



Serie Chakrasana

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA
AYURVÉDICO

Pedro Arce Cifuentes

AIYA_INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA | WWW.AIYAYURVEDA.COM

Serie
Chakrasana



1. BHUJANGASANA A.

Bhujanga: cobra, serpiente o culebra.

Postura de la cobra.



- **Precauciones:**

1. Evitar si se sufre de hernia, o en caso de reciente cirugía abdominal (3-6 meses) embarazo o menstruación.

- **Beneficios:**

1. Mantiene el abdomen fuerte y con energía.
2. El estirar toda la columna vertebral hace que se incremente la flexibilidad.
3. Reduce el dolor de ciática, de la parte lumbar, cuello, problemas de respiración y desordenes menstruales.
4. Trabaja el páncreas, el bazo y el hígado.
5. Buena para principiantes. Empezar con media elevación las 6-12 primeras clases.

- **Técnica:**

Comenzamos con la barbilla hacia abajo sobre la colchoneta y las manos a cada lado del tronco a la altura del pecho, en línea con los pezones y los dedos bien extendidos. Al inhalar apretamos las nalgas y las rodillas y elevamos la parte superior del cuerpo. Miramos hacia delante y no llevamos el peso hacia las manos, con ellas solo nos apoyamos. Los codos es necesario que estén cerca del cuerpo manteniendo el pecho abierto. El resto de la cintura continúa en el suelo y las piernas deberán estar juntas y activas con los dedos de los pies tocando el suelo. Al exhalar bajamos.

- **Errores comunes:**

1. No tener las piernas activas. Si resulta muy complicado tenerlas juntas pueden estar un poco separadas.
2. Levantar la cadera. La región pélvica debe mantenerse en el suelo ya que esto controla la energía sexual.



3. Elevarse solo desde la parte baja de la espalda. El pecho debe estar expandido.
4. Elevar los hombros hacia las orejas. Debe existir espacio entre los hombros y las orejas. Los codos deben tener libertad y estar doblado como máximo a la altura del pecho.



2. BHUJANGASANA B.

Bhujanga: cobra, serpiente o culebra.

Postura de la cobra.

Ver serie terapéutica.





3. SALABHASANA A.

4. SALABHASANA B.

5. SALABHASANA C.

Salabha: saltamontes, langosta.

Postura del saltamontes.



- **Precauciones:**

1. Hernia, desordenes abdominales, embarazo o menstruación.

- **Beneficios:**

1. Muy beneficioso para problemas de ciática. Produce alivio instantáneo.
2. Bueno para problemas lumbares.
3. Fortalece la columna y el sistema nervioso.
4. Favorece la médula espinal y las piernas.
5. La práctica regular reduce la celulitis.

- **Técnica:**

Nos colocamos boca abajo y ponemos las palmas de las manos bajo la zona pélvica o a cada lado del cuerpo con las palmas hacia arriba. Ponemos la barbilla en la colchoneta con los hombros relajados. Comprimos las nalgas haciendo la subida de las piernas más fácil.

1. Alternando la subida de las piernas: Inhalamos y subimos la pierna derecha. Al exhalar bajamos. Repetimos con la otra pierna.
2. Cabeza y piernas juntas: Al inhalar subimos con los dedos de los pies tocándose. Al exhalar bajamos.
3. Con las dos piernas: Elevamos las dos piernas sin la cabeza al inhalar, y al exhalar bajamos.



- Errores comunes:
 1. Doblar las piernas al levantarlas. Las piernas siempre tienen que estar estiradas.
 2. Inclinar la cintura al subir una pierna. La cintura solo se balancea.



6. BHEKASANA.

Bheka: rana.

Postura de la rana.

Esta postura es de gran importancia para la preparación de posturas más avanzadas como Dhanurasana y Natarajasana.



- **Precauciones:**
 1. Problemas en las rodillas. Trabajaremos entonces con la variante de una pierna Eka Pada Bhekasana.
 2. Problemas de espalda. Trabajar con cuidado o evitar.
 3. Rigidez en el cuello. En este caso no elevar la mirada. Mirar de frente o hacia abajo.
 4. Evitar durante la menstruación.

- **Técnica:**

Técnica para Eka Pada Bhekasana:

Nos tumbamos boca abajo sobre nuestro abdomen. Incorporamos el torso apoyándonos en nuestros antebrazos. Estos deben estar frente al pecho en paralelo con los hombros. Separamos las piernas la distancia de nuestros hombros. Doblamos lentamente la rodilla izquierda y mantenemos el peso del cuerpo en el antebrazo derecho. Llevamos la mano izquierda atrás y cogemos el empeine del pie del mismo lado. Colocamos girando la mano en la parte superior del empeine con los dedos de la mano orientados en la misma dirección que los del pie. Los codos deben estar orientados hacia arriba. Mantenemos el pecho elevado y la parte superior de la espalda bien arqueada. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Para salir de la postura soltamos una mano, estiramos la pierna y la dejamos reposando en el suelo. Repetimos en el otro lado.

Técnica para Bhekasana:

Nos tumbamos boca abajo e incorporamos el torso apoyándonos en nuestros codos. Separamos las piernas la distancia de los hombros. Flexionamos las rodillas. Llevamos las manos hacia atrás cogiéndonos los



empeines. Giramos con cuidado las manos de forma que los dedos de las manos y los de los pies estén mirando hacia delante. Mantenemos el pecho elevado y la parte superior de la espalda bien arqueada. Si la posición es cómoda podemos levantar las rodillas del suelo. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. La deshacemos paso a paso.

- Errores comunes:

1. Dedos de las manos mirando hacia atrás.
2. Rodillas juntas.
3. Empujar los pies demasiado abiertos respecto al cuerpo.
4. Dejar la cabeza apoyada en la esterilla.
5. Dejar peso en los muslos, el peso debe descansar en el estómago.



7. DHANURASANA.

Dhanu: arco.

Postura del arco.



- **Precauciones:**

1. Embarazo, menstruación úlcera de estómago y problemas de corazón.
2. El estómago debe estar vacío. Ejerceremos bastante presión sobre esta zona.

- **Beneficios:**

1. Fortalece los órganos abdominales.
2. Disminuye los gases, problemas de indigestión y constipados.
3. Mejora la circulación en la región pélvica.
4. Mejora la flexibilidad de hombros, rodillas y espalda.
5. Bueno para quienes padecen problemas gastrointestinales.
6. Ayuda al sistema respiratorio.
7. Favorece la circulación en la zona de la cabeza.
8. Relaja la tensión de los órganos abdominales.

- **Técnica:**

Nos tumbamos boca abajo sobre la zona del estómago, asegurándonos no llevar en esa zona ni botones, ni cinturones ni cualquier objeto que nos pudiera molestar. Estiramos el abdomen usando los antebrazos y presionamos hacia abajo las caderas manteniendo los brazos a los lados y la barbilla en el suelo. Doblamos las rodillas manteniendo las piernas abiertas a la distancia de la cadera. Si mantenemos las piernas juntas haremos más presión sobre la zona lumbar y las caderas. Mantenemos los dedos de los pies juntos y con las manos nos agarramos los tobillos tirando de ellos hacia atrás y hacia los lados.

1. Con una inhalación levantamos solo la cabeza. Exhalamos al bajar.
2. Con una inhalación levantamos solo las piernas. Exhalamos al bajar.
3. Con una inhalación levantamos la cabeza y las piernas juntas. Exhalamos al bajar.



- Errores comunes:
- 1. Levantar las piernas con las rodillas juntas. Los dedos de los pies deberán estartocándose entre ellos, pero las rodillas deberán estar un poco separadas.



8. MAKARASANA.

Makara: cocodrilo.

Postura del cocodrilo.

Es una postura de relajación excelente.



- **Técnica:**

- **Versión A:**

Nos tumbamos boca abajo. Rotamos los pies, tobillos y muslos hacia fuera. Cruzamos los brazos de forma que los codos descansen en la esterilla. Colocamos con cuidado la cabeza en la intersección formada por nuestras muñecas.

- **Versión B:**

De la misma forma nos tumbamos boca abajo. Giramos los pies hacia dentro de forma que los dedos de los pies se toquen. Cruzamos una palma sobre otra creando un espacio entre los pulgares. Colocamos la oreja en este espacio con la cabeza girada en la misma dirección que los dedos de la mano colocada arriba.



9. VAJRASANA.

Vajra: diamante.

Postura del diamante.

Aunque sea una postura de apariencia sencilla, tiene profundos efectos en el cuerpo. Con su práctica regular se genera un canal energético desde el centro de los pies hacia arriba. Vajra Nadi.



- **Precauciones:**

1. Problemas en tobillos y rodillas. No mantener la postura durante demasiado tiempo.
2. En casos de piernas con varices evitar.

- **Beneficios:**

1. Su práctica regular ayuda mucho en casos de estreñimiento y problemas digestivos.
2. Muy útil practicada antes de ir a dormir, ayuda al descanso y a levantarnos con sensación de ligereza.
3. Hace las piernas más ligeras.
4. Aumenta la flexibilidad de tobillos, rodillas y caderas.
5. Postura formidable para periodos cortos de meditación 15-30 minutos.

- **Técnica:**

Desde Dandasana doblamos la rodilla izquierda hacia atrás y colocamos el talón izquierdo bajo el isquion derecho. Hacemos lo mismo con la pierna derecha. Mantenemos los dedos y rodillas juntas. La columna vertebral debe estar recta y elevada. Descansamos las manos en los muslos. Permanecemos en la postura con los ojos cerrados durante la postura de 30 segundos al tiempo que estemos si realizamos meditación. Volvemos paso a paso a Dandasana.



Nota: cuando adoptemos esta postura desde Sasankasana mantendremos los ojos cerrados para evitar sensaciones de mareo.

- Errores comunes:

1. Cruzas los pies atrás uno encima de otro.
2. Rotación de los tobillos excesiva de forma que nos sentamos en los tobillos en vez de los talones.
3. Tobillos o dedos de los pies orientados hacia fuera.
4. Espalda doblada.

- Notas:

Variantes:

1. Si aparece dolor en los tobillos o rodillas pasar a Virasana.
2. Para principiantes si es incómoda podemos girar levemente los talones hacia fuera.



10. VIRASANA.

Vira: guerrero, héroe.

Postura del héroe.



- **Beneficios:**

1. Las misma que Vajrasana.
2. Fortalece las pantorrillas y cuádriceps.

- **Técnica:**

Desde Dandasana doblamos la pierna derecha colocando el talón derecho en el isquion derecho. Hacemos lo mismo con la pierna izquierda. Mantenemos las rodillas juntas con los pies mirando hacia atrás. La espalda estirada hacia arriba. Adoptamos el mudra Brahma Mudra con las manos. Mantenemos la posición durante 30 a 60 segundos. Y paso a paso regresamos a Dandasana.

- **Errores comunes:**

1. Sentarnos en los talones.
2. Demasiada tensión en las rodillas. En este caso podemos separar las rodillas ligeramente al principio.
3. Tobillos o dedos de los pies orientados hacia fuera.
4. Espalda doblada.

- **Notas:**

Si tenemos dolor en los tobillos o las rodillas podemos separarlas ligeramente y desde aquí ir trabajando progresivamente la flexibilidad.



11. PARIGHASANA.

Parigha: cerrojo. Barra para bloquear una puerta.

Postura del cerrojo.



- **Precauciones:**

1. Problemas de rodillas, rigidez en el cuello u hombros. En este caso trabajar con precaución.

- **Beneficios:**

1. Activa los músculos de la espalda y los órganos abdominales, concretamente el páncreas, riñones, bazo e hígado.
2. Mejora la circulación. Muy beneficioso para diabéticos.
3. Fortalece la espina dorsal.
4. Buena preparación para las posturas de apertura de espalda hacia atrás.
5. Fortalece las caderas.

- **Técnica:**

Desde Dandasana adoptamos Vajrasana y nos erguimos hasta quedarnos sobre las rodillas. Estiramos la pierna izquierda hacia el lado izquierdo formando 45 grados con el suelo. Elevamos los brazos poco a poco sobre la cabeza juntando las manos arriba, con los dedos bien estirados. Mantenemos los brazos alineados con los oídos. Con cuidado lentamente doblamos lateralmente la cadera hacia la izquierda sin inclinar la pelvis. La mirada se mantiene hacia adelante sin tensión en el cuello.

Mantenemos la postura durante 30 a 60 segundos. Para salir inhalando volvemos hacia el centro extendiendo bien el tronco. Colocamos las manos a ambos lados de la cadera. Y recogemos la pierna izquierda. Repetimos hacia el otro lado.



- **Errores comunes:**

1. Doblar demasiado hacia abajo girando la cadera.
2. El pie estirado perpendicular. Para que sea más cómodo podemos girarlo haciafuera unos 45 grados.
3. Hiperextensión de la rodilla.
4. El pie estirado demasiado atrás o adelante. El tobillo debe estar alineado con larodilla.
5. Pecho hundido o hacia delante cuando hacemos la flexión lateral del torso.
6. Sentimos demasiada tensión en los músculos de la espalda. El trabajo fuerte deberealizarse desde la cadera.
7. Pérdida de la posición de las manos. Si es difícil mantenerlas podemos trabajar conlas manos colocadas en las caderas.

- **Notas:**

Variantes:

Para hombros demasiado rígidos podemos entrelazar los dedos de las manos deforma que las palmas queden hacia fuera y mirando hacia arriba. Si el apoyo de la rodilla en el suelo es doloroso, podemos aumentar el acolchadocon una manta.



12. USTRASANA Y ARDHA USTRASANA.

Ustra: camello. Ardha: mitad.

Postura del camello.



- **Precauciones:**

1. Problemas de espalda, hernias, vértigo o epilepsia, problemas de cuello. Trabajar con mucho cuidado con Ardha Ustrasana si dejar caer la espalda hacia atrás.
2. Si alguno de los problemas anteriores es serio evitar.

- **Beneficios:**

1. Prepara tanto mental como físicamente para Chakranasa y posturas avanzadas de arqueado de espalda.
2. Útil para migrañas, dolores de cabeza, asma y problemas respiratorios.
3. Alivia la rigidez en la zona superior de la espalda y hombros.
4. Realiza una fuerte activación de los órganos abdominales.

- **Técnica:**

Desde Dandasana nos movemos a Vajrasana. Nos posicionamos de rodillas con una separación del ancho de nuestros hombros. Igual para los pies. Colocamos las manos en las caderas. Extendemos el tronco y arqueamos desde la zona alta de la espalda. Cuando lleguemos al máximo de nuestro arqueado intentamos con la mano derecha apoyarnos en el talón derecho. Hacemos lo mismo con la mano izquierda. Abrimos el pecho manteniendo la zona superior de la espalda bien arqueada. Si estamos cómodos en esta postura dejamos que la cabeza descansa hacia atrás entre los hombros. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos.

Para regresar primero incorporamos la cabeza durante la inhalación. Despacio giramos ligeramente el cuerpo hacia la derecha, levantamos la mano derecha y la colocamos en la cresta iliaca izquierda y poco a poco empezamos a incorporarnos.



- **Errores comunes:**

1. Rodillas y/o pies juntos.
2. Forma de salir de la postura incorrecta. Por ejemplo, intentar sentarse en los talones desde la postura, etc.
3. Echamos la cabeza atrás antes de arquear totalmente la espalda.
4. Al salir de la postura dejamos la incorporación de la cabeza para el final. Esto puede afectar a las vértebras cervicales.
5. La zona alta de la espalda no está correctamente arqueada haciendo demasiada presión en la zona lumbar.
6. Se ejerce demasiada presión en las rodillas. Poner almohadillado.

Nota para los profesores: Intentar elevar la zona superior de la espalda de los estudiantes debe evitarse pues se puede ejercer demasiada presión en la zona lumbar.

- **Notas:**

Variantes:

1. Para dolores de cuello mirar hacia delante sin dejar caer la cabeza atrás.
2. Si se siente demasiada presión lumbar trabajar con Ardha Ustrasana.
3. Si no es posible asir los talones con los pies estirados, podemos apoyar los dedos de los pies en el suelo con lo que los talones se elevarán un poco. Trabajar esta posición, pero solo como paso previo sabiendo que el destino es con los pies estirados.



13. SUPTA VIRASANA.

Supta: tumbado. Vira: guerrero, héroe.

Postura del héroe tumbado.



- **Precauciones:**

1. Problemas de tobillos o rodillas. Hacerlas con precaución o evitar.

- **Beneficios:**

1. Facilita la relajación y la digestión. Puede realizarse después de las comidas para facilitarla.
2. Aumenta la flexibilidad de tobillos y rodillas.
3. Fortalece pantorrillas y muslos.
4. Buena preparación para arqueos de espalda y para relajar cuando se realizan varias posturas de esta familia.
5. Buena para asma y otros problemas respiratorios.

- **Técnica:**

Comenzando desde Dandasana pasamos a Vijrasana. Colocamos las manos en los tobillos. Doblamos los codos y con cuidado nos tumbamos apoyando la espalda en el suelo. Esta debe estar en contacto con el suelo evitando que los lumbares se arqueen en exceso. Levantamos las manos y las estiramos apoyándolas en el suelo con las palmas mirando hacia arriba. Los brazos alineados con las orejas. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos.



14. PARYANKASANA.

Paryanka: cama.

Postura de la cama.



- **Precauciones:**

1. Problemas en el cuello.
2. Lesiones en tobillos, rodillas y caderas.

- **Beneficios:**

1. Buena para asma y problemas respiratorios.
2. Alivia migrañas y dolores de cabeza.
3. Fortalece la espina dorsal.
4. Alivia rigidez en hombros, rodillas y tobillos.
5. Incrementa la capacidad de memoria.
6. Preparación para posturas de flexión de espalda hacia atrás como Kapotasana.

- **Técnica:**

Cogemos los tobillos y elevamos arqueando la espalda. Colocamos la coronilla en el suelo. Si estamos cómodos, levantamos los brazos por encima de la cabeza y nos cogemos los codos como se muestra en la imagen. Dejamos el peso del cuerpo en los codos y antebrazos y elevamos ligeramente la cabeza del suelo sin presión en el cuello. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Para salir de la postura apoyamos de nuevo la cabeza, soltamos el agarre de los codos. Los apoyamos en el suelo y levantamos la cabeza. Paso a paso regresamos a Dandasana.



- Errores comunes:

1. Tobillos y pies con falta de alineación.

Zona lumbar arqueada, causando excesiva presión. Se debe girar la cadera median-te una retroversión como en Urdhva Hastasana para liberar esta presión.

2. Al ejecutar Paryangasana poner demasiada presión en el cuello al intentar elevarlos brazos por encima de la cabeza.
3. Rodar hacia un lado para salir de la postura ejerce mucha presión en las rodillas.

- Notas:

1. Si hay demasiada tensión en las rodillas o tobillos separar ligeramente las rodillas.
2. Si se encuentra dificultad para realizar esta postura podemos ir aproximándonos en una posición intermedia con el apoyo de los codos.



15. SETUBANDHASANA.

Setu: puente. Bandha: cierre.

Postura del puente.



- **Precauciones:**

1. Evitar si se sufre de dolor de rodilla grave.

- **Beneficios:**

1. Brillante para problemas de espalda, rigidez de omóplato, compresión de columna, espondilitis lumbar, musculatura débil de espalda y ciática.
2. Mejora la capacidad pulmonar.
3. Relaja la parte superior de los músculos del muslo.
4. Su práctica regular reduce la celulitis.
5. Favorece la preparación para la flexión de la espalda.

- **Técnica:**

Nos tumbamos sobre la espalda, doblando las rodillas y llevando los pies lo más cerca de los glúteos. Los pies y las piernas deben estar separados a la anchura de los hombros. Los pies y las rodillas han de estar alineados. Con las manos agarraremos los tobillos dejando el cuello libre de peso. Sin mover los pies ni las rodillas inhalamos apretando los glúteos para relajar la tensión en la espalda, y levantamos la zona abdominal arqueando la zona dorsal de la espalda y expandiendo el pecho. Las piernas deben hacer un ángulo de 90 grados con respecto al suelo. Debemos poner el peso de nuestro cuerpo sobre los hombros y nuestros pies. A continuación, exhalamos y bajamos la espalda vertebra a vertebra.

- **Errores comunes:**

1. Tener las piernas muy cerca o muy lejos y los pies o muy abiertos o muy poco. Las rodillas sin alinear.
2. No endurecer los glúteos o no levantar bien las caderas.
3. Levantar los hombros y poner el peso sobre el cuello o cabeza.



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

4. Levantar los talones
5. Alejar los pies de las caderas puede causar problemas de cuello.
6. Empujar con las rodillas para mantener los pies.



16. CHAKRASANA.

Chakra: rueda.

Postura de la rueda.

Antes de practicar esta postura es recomendable realizar una preparación adecuada a través de la respiración de tigre, Bujangasana, giros de tronco y Setubandhasana, etc.



- **Precauciones:**

1. Enfermedades del corazón.
2. Lesiones de espalda.
3. Hernias de disco.
4. Problemas en el cuello.
5. Menstruación.
6. Rigidez en los hombros. Ver variantes.

- **Beneficios:**

1. Aumenta el riego sanguíneo a la cabeza y la región del corazón.
2. Da elasticidad a la columna vertebral.
3. Fortalece brazos y piernas.
4. Da seguridad, sobre todo para las caídas hacia atrás e inversiones).
5. Aumenta la capacidad pulmonar.
6. Vigoriza física y mentalmente.
7. Buena para el asma, dolor de cabeza y migraña.
8. Fortalece los músculos de la espalda.
9. Buen trabajo neuromuscular.



- **Técnica:**

Tumbados boca arriba doblamos las rodillas y llevando los talones hacia las caderas. Los pies y las rodillas deben estar a una distancia de hombros entre sí. Mantenemos los pies en paralelo, pero para empezar podemos separar los pies hacia fuera ligeramente y aumentar la separación de las piernas. Llevamos los brazos por encima de la cabeza y colocamos las palmas de las manos bajo los hombros. Los codos apuntan hacia arriba. Los dedos de las manos están extendidos apuntando hacia la cabeza. Codos, rodillas, palmas de las manos y pies deberían estar alineados. Presionamos con los pies e inhalando incorporamos el tronco, caderas y cabeza en la posición de la imagen. No nos quedamos en posiciones intermedias ni con la cabeza apoyada. Elevamos los hombros mediante la acción de estiramiento de los brazos. Arqueamos la espalda lo más posible y apretamos los glúteos. Dejamos que la cabeza cuelgue libremente. Mantenemos la postura de 30 segundos a 3 minutos. Para salir de la postura bajamos con control en la exhalación y doblamos los codos. Plegamos la cabeza juntando la barbilla al pecho y llevamos los hombros al suelo. Apoyamos poco a poco y de forma gradual la espalda, vértebra a vértebra. Relajamos y soltamos las manos y los pies. No apoyamos la cabeza en el suelo hasta que no tenemos el cuerpo completamente relajado.

- **Errores comunes:**

1. Levantar los tobillos. Deben estar presionando firmemente el suelo para que sea posible un buen apoyo articular y muscular.
2. Los codos quedan mirando hacia fuera al adoptar la postura. Deben estar tan paralelos y rectos como sea posible.
3. Dolor en las muñecas u hombros. La mano debe apoyarse en su totalidad, con los dedos firmemente conectados. Estos deben estar bien abiertos. Y poner mayor peso en las piernas.
4. Perder la alineación de pies y manos, dedos mirando hacia fuera o piernas sin el control necesario.
5. Ayudarse del apoyo de la cabeza para elevar el cuerpo puede generar lesiones en el cuello. Si hay dificultades para subir debe disminuir la cantidad de peso distribuido a las muñecas e impulsarse desde los pies.
6. El peso del cuerpo no está equilibrado entre los brazos y las piernas entre los lados derecho e izquierdo. En este caso separar un poco la distancia entre manos y pies y abrir los dedos de los pies hacia fuera para aumentar el apoyo.
7. Que solo apoyen los dedos de las manos en vez de toda la mano. Abrir la distancia de las manos y alejar las piernas.
8. Pies demasiado juntos. Se necesita que por lo menos estén a la distancia de los hombros.

- **Notas:**

Para practicantes intermedios o avanzados pueden usar la pared para incorporarse caminando con las manos. Asegurarnos que las manos se apoyan en su totalidad. Trabajar este movimiento con cuidado para no



dañar las lumbares. Esta es una preparación muy buena para la caída hacia atrás hasta Chakrasana.

1. Viparita Dandasana. Variante en la que la cabeza y los codos adoptan la postura de Sirshasana.
2. Caminar en Chakrasana hacia adelante y atrás como preparación para la caída hacia atrás.
3. Para problemas de rigidez en hombros podemos doblar los codos. En casos extremos trabajamos con Dhanurasana para incrementar la movilidad de los hombros.



17. JATHARA PARIVARTANASANA.

Jathara: estómago, ombligo. Parivrtta: giro, torsión.

Postura del giro abdominal.



- **Técnica:**

Tumbados en el suelo, llevamos la rodilla al pecho con las manos detrás de la cabeza. Miramos a la izquierda y llevamos las rodillas al codo derecho. La cabeza y el cuello deben estar opuestos a la dirección de las rodillas. Repetir hacia el otro lado. Respiramos con la parte superior del pecho e intentamos tener la cabeza pegada al suelo.

- **Técnica avanzada:**

Llevamos las piernas rectas y los brazos hacia afuera perpendiculares al cuerpo. Llevamos la pierna izquierda hacia la mano derecha, mirando hacia la izquierda. Repetimos hacia el otro lado. Respiramos profundamente manteniendo la parte superior en el suelo.



18. SUPTA PADANGUSTHASANA.

Supta: tumbado. Padangustha: dedo gordo del pie.

Postura del dedo gordo del pie tumbado.

- **Precauciones:**

1. Abordar esta asana solo cuando Garudasana y Vrikshasana puedan ser practicadas cómodamente.
2. Evitar si se sufre de vértigo o epilepsia.
3. 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 del 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 Padangusthasana (la variante tumbada).
2. Si se nos resbala el agarre podemos coger la cara externa del pie.



19. NAVASANA.

Nava: barca.

Postura de la barca.



- **Precauciones:**

1. Problemas de espalda. Debería evitarse hasta que el alumno tenga una práctica regular y la pueda desarrollar sin problema.
2. Si tiene cicatrices recientes.
3. Problemas en el cuello.

- **Beneficios:**

1. Elimina grasa de la zona de la cadera y abdomen.
2. Mejora la circulación en la columna.
3. Fortalece el cuello, las piernas y la espalda.
4. Equilibra la mente.
5. Aumenta la capacidad pulmonar.
6. Mejora problemas en el tracto urinario.
7. Fortalece física y mentalmente.
8. Vigoriza los órganos sexuales y el suelo pélvico.
9. Fortalece el “core”.

- **Técnica:**

Tumbados en el suelo inhalamos profundamente y al exhalar elevamos simultáneamente la cabeza y las piernas. Equilibramos el cuerpo en la articulación de la cadera, concretamente en el coxis. Colocamos las manos paralelas al suelo alineadas con las rodillas y los hombros. Las palmas mirando hacia abajo o bien una frente a otra. Fijamos la mirada en las rodillas o en el dedo gordo del pie. Mantenemos las piernas y la espalda rectas y la columna estirada. Mantenemos la postura durante 30 a 60



segundos. Para salir bajamos las piernas y elevamos las manos a Urdhva Hasta Dandasana. Finalmente bajamos los brazos hasta Dandasana.

Notas: Cuando introducimos esta asana la primera vez es aconsejable descansar posteriormente en Savasana. Es una buena postura como transición entre posturastumbadas y sentadas.

- **Errores comunes:**

1. Cerrar los ojos en la ejecución de la postura.
2. Espalda doblada. Los glúteos deben estar muy activos y enderezarla.
3. Hombros o cara tensos.
4. Rodillas dobladas. Debe intentarse estirarlas y si es demasiado intenso apoyar las manos en el suelo detrás de las caderas.
5. Peso en el sacro, puede ocasionar problemas en la zona lumbar. Debe descansar en el coxis.

- **Notas:**

1. Para ayudar al equilibrio podemos agarrar las rodillas o los pies al principio.
2. Si elevar las dos piernas es demasiado esfuerzo podemos probar con una pierna únicamente.
3. Como ayuda podemos elevar las piernas apoyando las manos en el suelo detrás de las caderas. Incluso se puede practicar con las rodillas dobladas con las manos sin apoyar



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