



Serie Sirsasana

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA
AYURVÉDICO

Pedro Arce Cifuentes

AIYA_INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA | WWW.AIYAYURVEDA.COM

Serie
Sirsasana



1. UTTANASANA.

Uttana: estiramiento intenso.

Postura de la pinza de pie.

ADHO MUKHA SVANASANA.

Adho Mukha: mirada hacia abajo. Svana: perro.

Postura del perro mirando hacia abajo.

ADHO MUKHA VIRASANA.

Adho Mukha: mirada hacia abajo. Vira: guerrero, héroe.

Postura del héroe mirando hacia abajo.

- **Precauciones:**

1. En términos generales ninguna salvo problemas de rodillas o espalda en los que trabajaremos con especial cuidado.

- **Beneficios:**

1. Aumenta la circulación en el área de la cabeza.
2. Aumenta la capacidad de memoria estimulando el tejido cerebral.
3. Activa los órganos abdominales.
4. Fortalece la musculatura de la espalda y la espina dorsal.
5. Útil para casos de migraña y dolores de cabeza.
6. Mejora la flexibilidad de las articulaciones en general.
7. Adho Mukha Virasana es una buena postura de descanso.

- **Técnica:**

Desde Tadasana separamos las piernas la distancia de los hombros manteniendo los pies paralelos. Levantamos los brazos por encima de la cabeza, doblamos los codos cogiéndolos, la mano derecha el codo izquierdo. Activamos el abdomen, doblamos las rodillas ligeramente y nos doblamos hacia delante desde las caderas, alargando el tronco tanto como podamos. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos.

Soltamos el agarre y colocamos las manos frente a los pies. Doblamos las rodillas y estiramos las piernas hacia atrás para adoptar Adho Mukha Svanasana. Mantenemos los pies en paralelo y con una separación de la distancia de las caderas. El abdomen está totalmente hacia dentro. El tronco está activo. De la cintura hasta la cadera y de la cadera a los pies debería estar estirado. Mantenemos los brazos alineados con las orejas y el peso distribuido de igual forma en manos y pies. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos.

Lentamente doblamos las rodillas y las bajamos al suelo. No variamos las distancias entre las manos o los pies mientras nos desplazamos hacia atrás.



Para sentarnos en los talones podemos juntar los pies. Colocamos las rodillas un poco más abiertas que los hombros. La pelvis debería abrirse un poco hacia fuera. El tronco debe mantenerse activo estirado hacia delante desde la cintura a la cadera. Apoyamos la frente en la esterilla mientras estiramos los brazos hacia delante con las palmas conectadas con el suelo. Y mantenemos de 30 a 60 segundos. Se pueden cerrar los ojos en la postura. Para salir de la postura despacio elevamos la espalda manteniendo los ojos cerrados. Juntamos las rodillas y descansamos las palmas en los muslos sentados en los talones en la postura de Vajrasana.

- Errores comunes:

- **Uttanasana:**

1. Hiperextensión de las rodillas.
2. Espalda doblada. Debe estar estirada con una fuerte activación de los órganos abdominales.
3. Falta de involucración de los brazos en la postura.

- **Adho Mukha Svanasana:**

1. Hiperextensión de rodillas o codos.
2. Espalda doblada. Debe estar estirada con una fuerte activación de los órganos abdominales.
3. Falta de involucración de los brazos en la postura.
4. Distancia entre manos y pies inapropiada.
5. Pies juntos.
6. Demasiado peso en las muñecas.

- **Adho Mukha Virasana:**

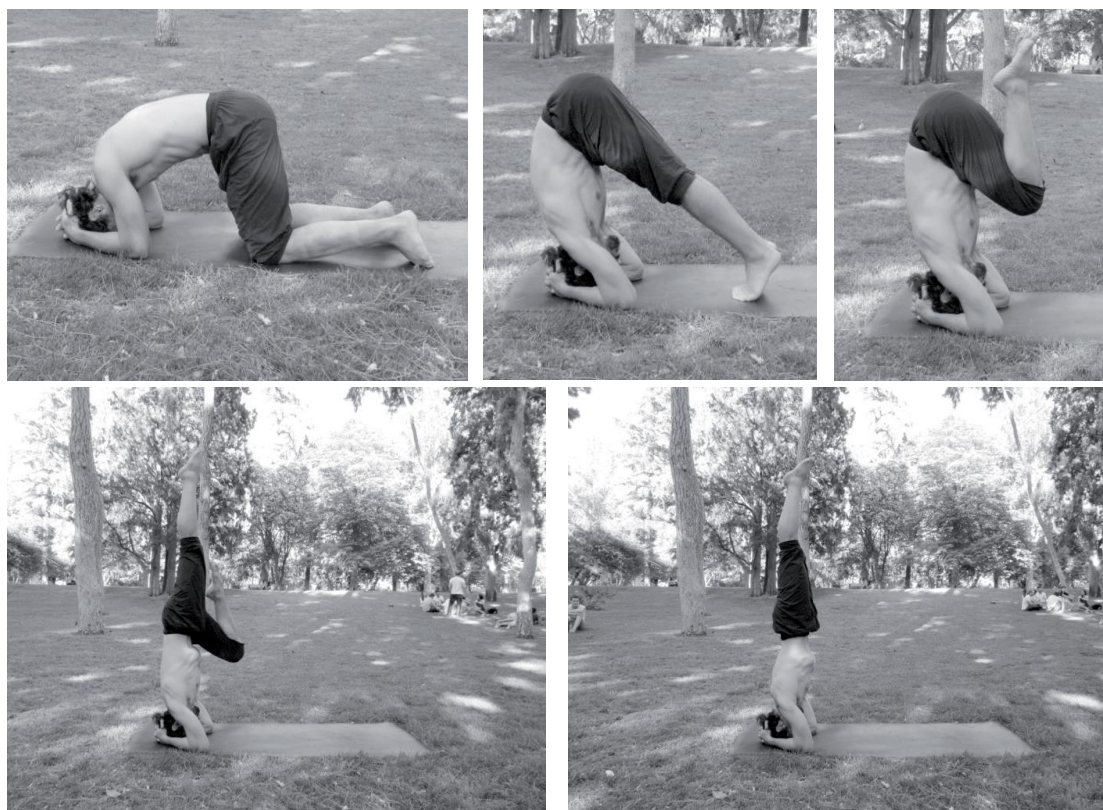
1. Rodillas demasiado separadas o juntas.
2. Barbilla apoyada en el suelo.
3. Incorporarse a Vajrasana con los ojos abiertos puede provocar mareo.



2. SIRSASANA.

Sirsa: cabeza.

Postura sobre la cabeza. Conocida también como la reina de las posturas.



- **Precauciones:**

1. Enfermedades del corazón.
2. Problemas en el cuello. En este caso enseñaremos las asanas preparatorias.
3. Hombros rígidos.
4. Menstruación o embarazo.
5. Vértigo.
6. Epilépsia.
7. Problemas oculares, glaucoma.
8. Envenenamientos e ingesta de demasiada medicación.
9. Otitis.
10. Fiebre.

- **Beneficios:**

1. Aumenta la capacidad de memoria.
2. Mejora y estimula el corazón y las funciones asociadas a la cabeza.
3. Descansa el sistema circulatorio.
4. Excelente para problemas respiratorios. Estimula las glándulas del cuerpo.
5. Reduce el estrés.



6. Alivia la migraña y dolores de cabeza.
7. Bueno para el estreñimiento.
8. Fortalece la espalda.
9. Poderoso estimulante pránico.

- **Técnica:**

Como preparación se sugiere practicar regularmente la serie Surya Namaskara, Padahastasana, Adho Mukha Svanasana, Adho Mukha Virasana, Los pasos 1 y 2 de Sirshasana y Matsya Krida o estiramientos del delfín. Esta preparación nos dispondrá tanto física como mentalmente para Sirshasana.

Nota para profesores: Para ayudar a estudiantes inseguros a adoptar Sirshasana es muy conveniente seguir los siguientes pasos.

Paso 1: Preparar la esterilla con una toalla doblada si fuese necesario para apoyar la cabeza. Nos sentamos en las rodillas y medimos la distancia entre los codos, la distancia del antebrazo. Entrelazamos los dedos metiendo el meñique hacia dentro. Apretamos con las muñecas. Elevamos los hombros de forma que hagamos distancia entre los hombros y el cuello. Este debe estar libre. Presionamos con los codos, antebrazos y muñecas en el suelo formando un triángulo. Mantenemos esta posición de 15 a 30 segundos.

Paso 2: Colocar los dedos de los pies en el suelo y elevar las caderas avanzando hacia delante. Colocamos la coronilla en el suelo y entre las palmas de las manos. Las muñecas deberían atrapar los lados de la cabeza. Mantenemos la postura de 15 a 30 segundos.

Paso 3: Elevamos las caderas buscando la verticalidad del cuerpo estirando las rodillas. La espalda debería estar recta. Trabajamos en elevar el tronco hacia arriba y depositar el peso del cuerpo en los brazos moviendo poco a poco los pies hacia delante. Dando pequeños pasitos. Mantenemos la postura de 30 a 45 segundos.

Paso 4: Elevamos las piernas del suelo una a una doblando las rodillas. Ejercemos una potente activación de la musculatura abdominal y mantenemos las rodillas tan próximas al tronco como nos sea posible. Mantenemos de 30 a 60 segundos.

Paso 5: Desde el paso 4 estiramos una pierna hacia arriba manteniendo la otra doblada contra el abdomen. Los brazos, muñecas y codos presionan firmemente el suelo mientras elevamos distanciando los hombros de las orejas. Al principio el 80 % del peso debería ser soportado por los brazos cambiando poco



a poco gradualmente según vamos cogiendo confianza en la postura. Cuando se está cómodo con una pierna levantada podemos estirar la otra rodilla de forma que tenemos ambas piernas hacia arriba. ¡¡Enhorabuena ya estás en la postura sobre la cabeza!! Mantenerla de 30 segundos a 5 minutos.

Para bajar, doblamos primeramente las rodillas y bajamos con control siguiendo los pasos de forma inversa. Descansamos durante unos segundos en Shashankasana. Después adoptamos incorporándonos Vajrasana con los ojos cerrados. Tomarse su tiempo para incorporarse.

En India se recomienda la práctica de sarvangasana (postura sobre los hombros) como contrapostura de Sirshasana, por los efectos calmantes que ejerce tranquilizador ayudarlos colocándonos a su espalda.

- Errores comunes:

1. Muñecas elevadas de forma que no hagan su efecto contra los laterales de la cabeza.
2. Cuello girado puede ocasionar daños en las vértebras cervicales.
3. Hombros agarrotados. Deben estar hacia arriba en la inversión.
4. Falta de rectitud en el cuerpo. Para ello es indispensable tensar los glúteos y meter el abdomen.
5. Molestias en el cuello. Prestar atención a la distribución del peso en brazos, y muñecas y no agarrotar los hombros con el fin de proteger el cuello.
6. Dolor en la coronilla. Si es necesario colocar más acolchado para protegerla.
7. Distancia entre los hombros demasiado abierta. Deben estar a la distancia de los antebrazos.



3. SHASHANKASANA.

Shashanka: conejo.

Postura del conejo. También se conoce como Balasana o postura del niño.



- **Técnica:**

Mantenemos los pies y las rodillas juntos, replegando y descansando los glúteos sobre los talones. Colocamos la frente en la esterilla y llevamos los brazos al frente. Para problemas de cuello o espalda, descansar la cabeza apoyándola en las manos con los codos en el suelo. Para molestias en las rodillas podemos descansar sobre una manta en el suelo.



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