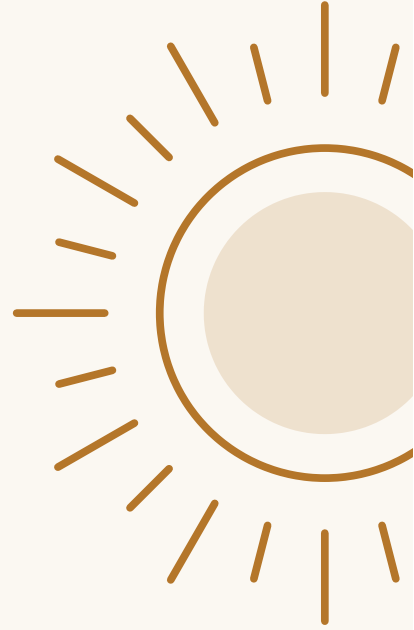




AIYA

INSTITUTO DE YOGA Y AYURVEDA



FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA Y AYURVEDA · MATERIAL DOCENTE

Serie Surya Namaskara

El saludo al sol: doce posiciones, doce nombres del sol. Técnica, variantes, precauciones y beneficios de cada postura, con la evidencia científica disponible.

SERIE SURYA NAMASKARA

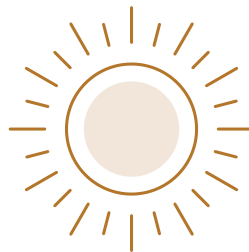
El saludo al sol

Qué es

Surya Namaskara significa «saludo al sol» (*surya*: sol; *namaskara*: saludo, reverencia). Es una secuencia de doce posiciones encadenadas y sincronizadas con la respiración que trabaja el cuerpo entero: flexión y extensión de la columna, apoyo sobre manos y pies, fuerza y apertura. En la tradición se practica al amanecer, frente al sol, y cada posición se acompaña de uno de los doce nombres del sol. Esta es la versión clásica que enseñamos en AIYA: doce posiciones, con la plancha como paso intermedio entre el jinete y el saludo con ocho apoyos.

Cómo se practica

La serie tiene dos mitades. En la primera, la pierna derecha da el paso atrás y es la primera en volver; en la segunda, lo hace la izquierda. Las dos mitades forman una ronda. La regla de la respiración es sencilla: todo movimiento que abre el pecho (extensión) se hace inhalando, y todo movimiento que lo cierra (flexión) se hace exhalando. La respiración marca el ritmo y el movimiento la sigue; si el cuerpo va más rápido que el aliento, hay que ralentizar. Mientras se aprende, conviene sostener cada posición varias respiraciones para construir la técnica; después se encadena una posición por respiración. Las manos se apoyan en *Padahasthasana* y ya no se mueven hasta volver a esa misma postura.



El sol en la tradición

En la tradición del yoga, el sol es la fuente de la energía y de la vida, y también un símbolo de la conciencia que ilumina. Por eso la serie se practicaba al amanecer, frente al sol naciente, como una forma de empezar el día despierto y en relación con lo que lo hace posible. La alternancia de inhalaciones y exhalaciones, y de aperturas y cierres, se relaciona con el equilibrio de *Ida* y *Pingala*, los canales lunar y solar.

Regla de la respiración

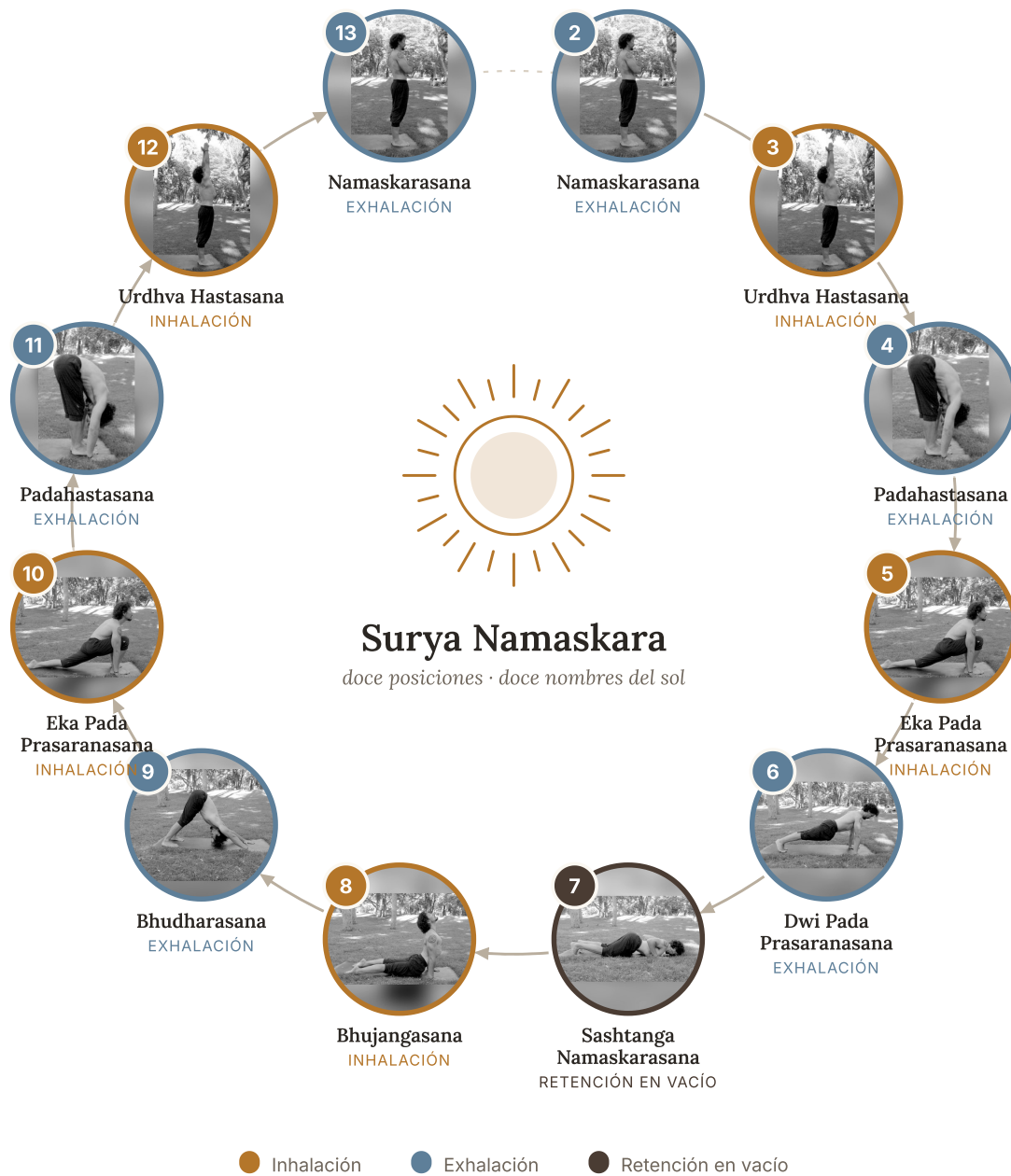
Abrir el pecho → inhalar

Cerrar el pecho → exhalar

LA SECUENCIA

Doce posiciones

Media ronda: la pierna derecha da el paso atrás en la posición 5 y vuelve en la 10. La segunda mitad repite la serie con la izquierda. Cada postura se describe en detalle en las páginas siguientes.



MANTRAS

Los doce nombres del sol

Cada posición se acompaña de un mantra, recitado en voz alta o mentalmente. Se compone de Om, un *bija* o sonido semilla (Hraam, Hreem, Hroom, Hraim, Hraum, Hrah, que se repiten dos veces), uno de los doce nombres del sol y Namaha, «saludo».

Nº	POSTURA	RESPIRACIÓN	MANTRA	SIGNIFICADO
1	Tadasana	● Natural	—	Punto de partida
2	Namaskarasana	● Exhalación	Om Hraam Mitraya Namaha	Al amigo de todos
3	Urdhva Hastasana	● Inhalación	Om Hreem Ravaye Namaha	Al que brilla
4	Padahastasana	● Exhalación	Om Hroom Suryaya Namaha	Al que impulsa toda actividad
5	Eka Pada Prasaranasana	● Inhalación	Om Hraim Bhanave Namaha	Al que todo lo ilumina
6	Dwi Pada Prasaranasana	● Exhalación	Om Hraum Khagaya Namaha	Al que recorre el cielo
7	Sashtanga Namaskarasana	● Retención en vacío	Om Hrah Pushne Namaha	Al que nutre y da fuerza
8	Bhujangasana	● Inhalación	Om Hraam Hiranyagarbhaya Namaha	A la matriz dorada, origen de todo
9	Bhudharasana	● Exhalación	Om Hreem Marichaye Namaha	Al señor de los rayos del amanecer
10	Eka Pada Prasaranasana	● Inhalación	Om Hroom Adityaya Namaha	Al hijo de Aditi, la madre cósmica
11	Padahastasana	● Exhalación	Om Hraim Savitre Namaha	Al que da la vida
12	Urdhva Hastasana	● Inhalación	Om Hraum Arkaya Namaha	Al radiante, digno de alabanza
13	Namaskarasana · Tadasana	● Exhalación	Om Hrah Bhaskaraya Namaha	Al que da la luz del conocimiento

Tras la posición 13 se repite la serie con la otra pierna, de nuevo con los doce mantras.

ANTES DE PRACTICAR

Beneficios y precauciones

Corazón y respiración

El encadenamiento eleva la frecuencia cardíaca de forma progresiva y la respiración sincronizada amplía la capacidad pulmonar y la eficiencia respiratoria.

Columna y músculos

Alterna flexión y extensión de la columna, estira la cadena anterior y la posterior y fortalece brazos, hombros y la musculatura profunda del tronco. Ninguna parte del cuerpo queda fuera.

Digestión

La alternancia de compresión y estiramiento del abdomen masajea las vísceras, estimula la motilidad intestinal y aviva el fuego digestivo.

Sistema nervioso

La coordinación entre respiración y movimiento y las exhalaciones largas favorecen la regulación del sistema nervioso autónomo y reducen el estrés.

Calor y circulación

Genera calor interno, activa la circulación periférica y despierta el cuerpo entero.

Mente y energía

Unifica cuerpo, respiración y atención. Con los mantras, la serie se convierte en una meditación en movimiento. Equilibra *Ida* y *Pingala*.

Precauciones generales

Practicar siempre con el estómago vacío, al menos dos o tres horas después de una comida. Evitar la práctica o adaptarla en estos casos:

- **Hipertensión no controlada y cardiopatías:** ritmo lento, sin retenciones de la respiración y sin mantener la cabeza por debajo del corazón.
- **Hernia discal o ciática aguda:** evitar las flexiones con piernas extendidas; consultar antes de practicar.
- **Glaucoma o desprendimiento de retina:** evitar las posturas con la cabeza por debajo del corazón (4, 9 y 11).^[13]
- **Lesiones de muñeca u hombro:** apoyos sobre puños o antebrazos y versiones con rodillas en el suelo.
- **Vértigo o epilepsia:** empezar por la serie terapéutica y restaurativa, cerca de la pared, y subir siempre despacio.
- **Osteoporosis:** evitar la flexión con la espalda redondeada; priorizar la espalda larga.^[14]
- **Embarazo:** no está prohibida, pero debe adaptarse: piernas separadas, sin comprimir el abdomen, sin apoyo boca abajo y sin retenciones. En el segundo y tercer trimestre, mejor la serie prenatal específica.
- **Fiebre o enfermedad aguda:** no practicar.

CIENCIA

Lo que dice la evidencia

Qué se ha medido sobre el saludo al sol como serie completa. Los números entre corchetes remiten a la bibliografía del final.

Intensidad

En practicantes con experiencia que encadenaron rondas durante 12 minutos, la frecuencia cardíaca media se situó en torno al 80 % de la máxima teórica: un ejercicio de intensidad vigorosa.^[1] A ritmo lento, la intensidad es mucho menor; el efecto depende de cómo se practique.

Eficiencia

Comparada con la bicicleta a un gasto energético similar, la serie produjo menor frecuencia cardíaca y menor ventilación, es decir, menos estrés cardiorrespiratorio.^[2] Tras once meses de entrenamiento de yoga, el consumo de oxígeno y la frecuencia cardíaca durante la serie bajaron: el cuerpo la hacía con menos coste.^[3]

Fuerza y composición corporal

En 79 adultos que practicaron 24 rondas al día, seis días por semana durante 24 semanas, aumentaron la fuerza del tren superior (press de banca y de hombros) y la resistencia en flexiones y abdominales. La grasa corporal solo bajó de forma significativa en las mujeres.^[4]

Estrés

En estudiantes, la práctica de Surya Namaskar dinámico redujo el estrés percibido frente a un grupo control y frente a un grupo que corría.^[5]

Respiración y mantras

Recitar mantras ralentiza la respiración hasta unas seis respiraciones por minuto y aumenta la sensibilidad del barorreflejo, el mecanismo que regula la tensión arterial latido a latido.^[6] La respiración lenta se asocia a mayor variabilidad de la frecuencia cardíaca y a una sensación de calma, aunque la evidencia es todavía limitada.^[7]

Cómo leer esta evidencia. La investigación sobre Surya Namaskar es prometedora pero preliminar: estudios pequeños, en su mayoría con jóvenes sanos de la India y a menudo sin grupo control. Sobre las posturas aisladas casi no hay estudios; sus beneficios se apoyan en la fisiología del ejercicio y en estudios de programas de yoga completos. En cada postura se indica qué está respaldado y qué no.

POSICIÓN

1 · 13

Tadasana

Postura de la montaña

También: Samasthiti (*sama*: igual, *sthiti*: estar firme)

Tada montaña

Asana postura

RESPIRACIÓN

Natural

MANTRA

Sin mantra: es el punto de partida y de llegada de cada ronda.



Descripción

Es el punto de partida y de llegada del saludo al sol y la base de todas las posturas de pie. Parece la postura más sencilla y es una de las más difíciles de hacer bien: estar de pie sin colapsar ni rigidizarse, con el peso conducido al suelo y la columna sostenida desde abajo. Lo que no se resuelve aquí aparece después, amplificado, en el resto de la secuencia.

Ejecución técnica

- 1 Pies juntos, o separados a la anchura de las caderas si hay inestabilidad o molestias lumbares. Bordes externos de los pies paralelos.
- 2 Reparte el peso en tres puntos de cada pie: la base del dedo gordo, la base del dedo pequeño y el centro del talón. Extiende los dedos y apóyalos sin agarrar el suelo; con los tres apoyos activos, el arco del pie se eleva solo.
- 3 Rodillas extendidas sin bloquearlas: activa los cuádriceps hasta que las rótulas suban, sin empujar la rodilla hacia atrás.
- 4 Pelvis neutra, ni basculada hacia delante (arqueo lumbar) ni metida hacia atrás. El pubis y las crestas ilíacas quedan en el mismo plano vertical. Bajo vientre ligeramente recogido, sin apretar.
- 5 Conduce el peso hacia el suelo a través de los talones y siente cómo, en respuesta, la columna se alarga hacia arriba. No te estiras: te sostienes.
- 6 Esternón ligeramente elevado sin abrir las costillas flotantes. Hombros abiertos y descendidos, escápulas planas sobre la espalda.
- 7 Brazos a los lados, palmas hacia los muslos, dedos vivos. Espacio en las axilas.
- 8 Barbilla paralela al suelo, nuca larga, coronilla hacia el techo. Cara, mandíbula y ojos relajados. Mirada al horizonte y respiración nasal tranquila.

Errores comunes y corrección

- | | |
|--|--|
| × Peso en los talones o en la parte delantera del pie. | → Balancéate suavemente hacia delante y hacia atrás hasta encontrar el punto medio. Levanta y apoya los dedos para despertar el pie. |
| × Rodillas hiperextendidas. | → Una ligera flexión y los cuádriceps activos; la rodilla queda sobre el tobillo. |
| × Arqueo lumbar con las costillas abiertas. | → Baja las costillas flotantes y alarga el sacro hacia los talones. Contra la pared: talones, glúteos, escápulas y nuca en contacto, con el hueco de una mano en la zona lumbar. |

× Pelvis demasiado metida.	→ Aplana la curva lumbar y bloquea la respiración abdominal. Busca la neutralidad.
× Hombros elevados o adelantados.	→ Rota suavemente los brazos hacia fuera para abrir las clavículas y deja caer los hombros.
× Tensión en la cara y la mandíbula.	→ Suelta la lengua del paladar y separa ligeramente los dientes.

Variantes

SUAVE

Contra la pared

Espalda en la pared, talones a unos 5 cm. La pared da una referencia inmediata de alineación. Útil para principiantes y para personas con hipercifosis o escoliosis.

DESCANSO

Shitali Tadasana

Pies a la anchura de las caderas, manos cómodamente detrás de la espalda, ojos cerrados. Observa la respiración. Se usa entre rondas.

AVANZADA

Urdhva Tadasana en puntas

Brazos arriba con los dedos entrelazados y las palmas hacia el techo; eleva los talones y sostén 5–10 respiraciones. Fuerza en pies y gemelos y estabilidad del centro. Con los ojos cerrados, el reto es propioceptivo.

Precauciones

- Hipotensión o mareo: no prolongarla con los ojos cerrados; pies separados.
- Embarazo: pies a la anchura de las caderas o más, sin recoger el bajo vientre.
- Vértigo o problemas de equilibrio: practicar cerca de la pared.

Beneficios

Cuerpo

Tadasana educa la postura de pie, que es la base de todas las demás. Cuando los segmentos del cuerpo se apilan sobre su base, el peso desciende a través de los huesos y la musculatura solo tiene que hacer pequeños ajustes. Cuando no lo hacen, músculos como los erectores lumbares, los gemelos o los flexores de cadera trabajan de forma constante para evitar la caída, y esa tensión mantenida acaba en sobrecarga. El reparto del peso en tres apoyos activa la musculatura intrínseca del pie, que sostiene el arco desde dentro y aporta información sensorial sobre el apoyo. Las rodillas extendidas sin bloquear evitan cargar la parte posterior de la articulación. La pelvis neutra conserva la curva lumbar fisiológica, que reparte la carga sobre los discos. Y la activación suave del abdomen profundo prepara la estabilidad que el resto de la serie va a exigir.

Mente y energía

Es una postura de presencia: obliga a estar donde estás. La quietud de pie muestra con mucha claridad el estado interno, ya sea agitación, prisa o rigidez. Al comienzo de la serie funciona como un punto cero desde el que observar cómo cambia el cuerpo después de cada ronda.

Qué dice la evidencia

- Los músculos intrínsecos del pie actúan como estabilizadores locales del arco, de forma parecida a la musculatura profunda del abdomen respecto a la columna. Su entrenamiento activo se propone como alternativa al soporte externo, como las plantillas.^[8]
- No hay estudios que midan los efectos de Tadasana como tal. Sus beneficios se apoyan en principios de biomecánica postural, no en ensayos específicos.

POSICIÓN

2 · 13

Namaskarasana

Postura del saludo

También: Pranamasana

Namas reverencia, saludo

Kara hacer

Asana postura

RESPIRACIÓN

Exhalación

MANTRA

Om Hraam Mitraya Namaha

Saludamos al amigo de todos.



Descripción

Las manos se juntan frente al corazón en *anjali mudra*. Es el gesto con el que empieza y termina cada ronda: un momento de recogimiento en el que la atención deja de mirar hacia fuera y se dirige hacia dentro. Técnicamente es Tadasana con los brazos recogidos; en lo energético, es la intención con la que se practica el resto de la serie.

Ejecución técnica

- 1 Desde Tadasana, con una exhalación, junta las palmas frente al centro del pecho.
- 2 Las palmas quedan completamente en contacto, incluida la base de los dedos, con los dedos juntos apuntando hacia arriba y los pulgares rozando el esternón.
- 3 Presiona ligeramente una palma contra la otra: notarás cómo se activan los pectorales y el serrato anterior y cómo se ensancha la espalda, sin que suban los hombros.
- 4 Separa un poco los codos del tronco, con los antebrazos casi horizontales y las axilas abiertas.
- 5 Hombros descendidos, clavículas anchas, esternón ligeramente elevado.
- 6 Mantén la base de Tadasana: tres apoyos en cada pie, rodillas vivas, pelvis neutra.
- 7 Cierra los ojos o deja la mirada suave al frente. Exhala por completo y prepara la primera inhalación de la serie.

Errores comunes y corrección

- | | |
|---|---|
| × Hombros caídos hacia delante y pecho hundido. | → Eleva el esternón hacia los pulgares y abre las clavículas. Se puede practicar contra la pared, como en Tadasana. |
| × Axilas cerradas y codos pegados al cuerpo. | → Separa los codos un palmo del tronco. |
| × Hombros que suben al presionar las palmas. | → Presión moderada: los hombros bajan mientras las palmas se empujan. |
| × Palmas separadas en la base o manos inclinadas. | → Une también la base de las manos, con los dedos verticales. |
| × Perder la base al cerrar los ojos. | → Mantén los pies activos; el recogimiento no es abandono. |

Variantes

SUAVE

Manos sobre el corazón

Una mano sobre la otra en el centro del pecho. Para tensión en los hombros o dolor de muñeca.

INTERMEDIA

Anjali activo

Presión firme y sostenida de las palmas durante 3–5 respiraciones antes de empezar, para despertar la cintura escapular.

AVANZADA

Paschima Namaskarasana

Saludo invertido: palmas juntas detrás de la espalda, dedos hacia arriba entre las escápulas. Abre pectorales y hombros. Solo si las muñecas y los hombros lo permiten sin dolor.

Precauciones

- Lesión de muñeca o síndrome del túnel carpiano: sin presión, manos sobre el pecho.
- Hombro doloroso: codos más bajos y relajados.

Beneficios

Cuerpo

La presión de las palmas crea una contracción isométrica de pectorales, serrato anterior y musculatura del antebrazo que conecta los brazos con el tronco sin mover las articulaciones. El serrato anterior es el músculo que mantiene la escápula pegada a las costillas. Despertarlo aquí prepara las posiciones 6 a 9, en las que sostiene buena parte del peso del cuerpo, y su debilidad es una de las causas del dolor de hombro al apoyarse en las manos. Elevar el esternón sin subir los hombros trabaja una extensión dorsal suave y abre la parte anterior del hombro, que se acorta en quien pasa horas ante el ordenador. Las muñecas trabajan en extensión con poca carga, una preparación útil antes de apoyar el peso sobre las manos.

Mente y energía

Es el gesto del saludo y la reverencia. Al unir las manos en la línea media, el cuerpo se cierra sobre su centro y la atención se recoge. Le da a la práctica una intención: no se trata solo de calentar el cuerpo, sino de saludar a lo que el sol representa, que es la luz, la claridad y la fuente de energía.

Qué dice la evidencia

- El efecto mejor documentado de este momento de la serie es el de la respiración y el mantra. Recitar mantras ralentiza la respiración a unas seis respiraciones por minuto y aumenta la sensibilidad del barorreflejo.^[6]
- La respiración lenta se asocia a mayor variabilidad de la frecuencia cardíaca, mayor actividad vagal y sensación de calma, aunque los estudios son heterogéneos y la evidencia sobre la ansiedad es mixta.^[7]

POSICIÓN

3 · 12

Urdhva Hastasana

Postura de los brazos elevados

También: Hasta Uttanasana (*uttana*: extensión intensa)

Urdhva hacia arriba

Hasta mano

Asana postura

RESPIRACIÓN

Inhalación

MANTRA

Om Hreem Ravaye Namaha

Saludamos al que brilla.



Descripción

Con la inhalación, los brazos se elevan por encima de la cabeza y el cuerpo entero se alarga desde los pies hasta las manos. En la versión clásica del saludo al sol se añade una extensión suave de la columna. La clave es que esa extensión nazca del alargamiento y de una base firme, no del pliegue de la zona lumbar.

Ejecución técnica

- 1 Desde Namaskarasana, con la inhalación, eleva los brazos por delante o por los lados hasta que queden por encima de la cabeza, a la anchura de los hombros o con las palmas juntas.
- 2 Empuja el suelo con los pies y siente cómo esa fuerza sube por las piernas hasta las manos: el cuerpo se alarga como una sola línea.
- 3 Activa suavemente los glúteos y el bajo vientre para proteger la zona lumbar. El sacro se alarga hacia el suelo.
- 4 Brazos junto a las orejas sin elevar los hombros: las escápulas rotan hacia arriba y se separan de la columna, pero los hombros no suben hacia las orejas.
- 5 Para la extensión, primero eleva el esternón; después lleva las caderas ligeramente hacia delante y deja que la columna dorsal se arquee. La curva se reparte a lo largo de toda la espalda.
- 6 La cabeza va entre los brazos, sostenida por el cuello, con la mirada en los pulgares. El cuello acompaña, no cae hacia atrás.
- 7 Rodillas extendidas pero suaves; el peso, repartido en todo el pie.

Errores comunes y corrección

- | | |
|---|---|
| × Extensión concentrada en las lumbares. | → Primero alarga; activa glúteos y bajo vientre y lleva la curva al pecho. |
| × Cabeza caída hacia atrás. | → La cabeza sigue la línea de los brazos y la mirada va a los pulgares. |
| × Hombros elevados hacia las orejas. | → Separa más los brazos, a la anchura de los hombros o más, y deja que las escápulas descendan por fuera. |
| × Codos flexionados por falta de movilidad. | → Abre los brazos en V en lugar de forzar los codos. |
| × Rodillas hiperextendidas al llevar la cadera hacia delante. | → Mantén una ligera flexión. |

× **Dedos entrelazados con fuerza.** → El «candado» bloquea los hombros. Palmas juntas o separadas.

Variantes

SUAVE

Sin extensión

Brazos arriba, a la anchura de los hombros, solo con el alargamiento. Para lumbalgia, hipertensión, personas mayores o principiantes.

INTERMEDIA

Manos en el sacro

Las manos en la parte baja de la espalda, con los codos hacia atrás, y la extensión llevada al pecho. Protege la zona lumbar y enseña a abrir la columna dorsal.

AVANZADA

Anuvittasana

Extensión profunda con las palmas juntas: las caderas avanzan, el pecho se eleva y la mirada va hacia atrás. Solo con buena movilidad dorsal y una base firme.

Precauciones

- Lumbalgia o espondilolistesis: sin extensión.
- Hipertensión o vértigo: sin extensión de cuello y con los brazos a menor altura.
- Pinzamiento de hombro: brazos en V y sin pasar el punto de dolor.
- Embarazo: sin extensión profunda.

Beneficios

Cuerpo

Estira la cadena anterior completa: empeines, cuádriceps, flexores de cadera, abdomen, pectorales y dorsal ancho. Elevar los brazos exige que las escápulas roten hacia arriba, una acción coordinada entre el trapecio y el serrato anterior. Sostenerla sin encoger los hombros entrena precisamente ese ritmo entre escápula y húmero, cuya alteración está detrás de muchos pinzamientos. La extensión se reparte por la columna dorsal, la zona que más rigidez acumula en la mayoría de los adultos y la primera que se cierra con la edad y las horas sentado. Con los brazos elevados y el pecho abierto, la parte alta de la caja torácica puede expandirse más en la inhalación. Y la activación de glúteos y bajo vientre enseña a extender la columna sin cargar la zona lumbar, un patrón que se repite en la cobra y en cualquier extensión posterior.

Mente y energía

Es el gesto de abrirse a la luz. La inhalación profunda y la apertura del pecho activan: aumentan el estado de alerta y la energía. Por eso conviene sostenerla sin perder el suelo: abrir sin desenraizarse.

Qué dice la evidencia

- En un ensayo aleatorizado con personas mayores con hipercifosis, un programa de yoga de 24 semanas, con trabajo de extensión dorsal y apertura de pecho, mejoró el ángulo de la cifosis un 4,4 % más que el grupo control.^[1] Es el efecto de un programa completo, no de esta postura aislada.
- No hay estudios específicos sobre Urdhva Hastasana.

POSICIÓN

4 · 11

Padahastasana

Postura de la mano al pie

También: Uttanasana (*ut*: intenso, *tan*: estirar)

Pada pie

Hasta mano

Asana postura

RESPIRACIÓN

Exhalación

MANTRA

Om Hroom Suryaya Namaha

Saludamos al que impulsa toda actividad.



Descripción

Es la flexión hacia delante de pie. Con la exhalación, el tronco desciende sobre las piernas desde la articulación de la cadera hasta que las manos se apoyan junto a los pies. Es la gran postura de la cadena posterior y un momento de entrega: la gravedad hace el trabajo y la exhalación lo permite.

Ejecución técnica

- 1 Desde Urdhva Hastasana, con la exhalación, alarga el tronco y desciende plegándote desde la articulación de la cadera, no desde la cintura. Los brazos acompañan, alineados con las orejas.
- 2 Mantén la espalda larga mientras bajas; la columna solo se redondea al final, cuando la cadera ya no puede plegarse más.
- 3 Flexiona las rodillas todo lo necesario para que las palmas lleguen al suelo junto a los pies, con los dedos de las manos en línea con los de los pies. Desde aquí, las manos ya no se mueven hasta la posición 11.
- 4 Peso adelantado, sobre la parte delantera de los pies, con las caderas encima de los tobillos y no por detrás.
- 5 Bajo vientre recogido hacia la columna y abdomen hacia los muslos.
- 6 Cabeza y cuello sueltos, colgando. Si hay molestias cervicales, mantén la cabeza ligeramente elevada.
- 7 Para subir (de la 11 a la 12): inhala, flexiona las rodillas, alarga la espalda y sube con los brazos junto a las orejas, empujando el suelo con los pies.

Errores comunes y corrección

- | | |
|--|--|
| × Doblarse desde la cintura, con la espalda redondeada desde el principio. | → Pliega desde la cadera y flexiona las rodillas. |
| × Rodillas bloqueadas para llegar al suelo. | → Flexiónalas. En esta secuencia, que las manos lleguen al suelo importa más que tener las piernas rectas. |
| × Peso en los talones con la cadera atrás. | → Lleva las caderas encima de los tobillos. |
| × Cuello tenso, cabeza sostenida. | → Suelta la cabeza para descomprimir la nuca. |
| × Manos lejos de los pies. | → Colócalas en la línea de los dedos de los pies, porque desde aquí se da el paso atrás. |

Variantes

SUAVE

Rodillas flexionadas, manos en bloques

Manos sobre bloques o en las espinillas. Para isquiotibiales cortos o lumbares sensibles.

INTERMEDIA

Ardha Uttanasana

Media flexión con la espalda plana, manos en las espinillas y mirada al frente. Fortalece los extensores de la espalda y enseña a plegar desde la cadera. Se puede añadir como paso intermedio en la bajada.

AVANZADA

Padahasthasana clásica

Palmas bajo las plantas de los pies, dedos hacia los talones, piernas extendidas y tronco sobre los muslos. Variante: Padangusthasana, sujetando los dedos gordos de los pies.

Precauciones

- Hernia discal o ciática aguda: rodillas muy flexionadas o Ardha Uttanasana.
- Hipertensión, glaucoma o desprendimiento de retina: no bajar la cabeza por debajo del corazón; usar Ardha Uttanasana.
- Vértigo: subir lentamente y con las rodillas flexionadas.
- Osteoporosis: evitar la flexión con la espalda redondeada.
- Embarazo: piernas separadas, sin comprimir el abdomen.

Beneficios

Cuerpo

Estira toda la cadena posterior: fascia plantar, gemelos, sóleo, isquiotibiales, glúteos y musculatura extensora de la espalda. Hecha con la espalda larga, enseña la flexión desde la cadera, que es el patrón seguro para inclinarse o levantar peso del suelo en la vida diaria: la pelvis gira sobre las cabezas de los fémures y la columna conserva su forma. Con la cabeza colgando, la gravedad tracciona suavemente la columna y alivia la tensión de la nuca y de la musculatura entre las escápulas. Bajar la cabeza por debajo del corazón modifica momentáneamente la presión en la cabeza y en los ojos, un efecto que conviene conocer por sus precauciones. Tradicionalmente se le atribuye un efecto de masaje sobre las vísceras abdominales, pero no hay estudios que lo hayan medido.

Mente y energía

Es una postura de introversión: el campo visual se cierra, la exhalación se alarga y el sistema nervioso se calma. Enseña a ceder sin colapsar y a dejar que el peso haga el trabajo.

Qué dice la evidencia

- El estiramiento estático aumenta la amplitud de movimiento, aunque la ganancia de una sola sesión dura menos de 30 minutos. La flexibilidad duradera depende de la práctica regular.^[9]
- En Uttanasana, la presión intraocular subió unos 8–10 mmHg en dos minutos, tanto en personas sanas como con glaucoma, y volvió a su valor inicial dos minutos después de incorporarse.^[13]
- En mujeres con osteoporosis, los ejercicios de flexión de columna se asociaron a muchas más fracturas vertebrales nuevas (89 %) que los de extensión (16 %).^[14] Es un estudio pequeño, pero es la base de la recomendación de evitar la flexión con la espalda redondeada en estas personas.^[15]

POSICIÓN

5 · 10

Eka Pada Prasaranasana

Postura del jinete

También: Ashwa Sanchalanasana (*ashwa*: caballo; *sanchalana*: movimiento)

Eka uno

Pada pie

Prasarana extender

Asana postura

RESPIRACIÓN

Inhalación

MANTRA

Om Hraim Bhanave Namaha

Saludamos al que todo lo ilumina.



Descripción

Desde la flexión, una pierna se lleva hacia atrás y la otra queda flexionada entre las manos. Es una apertura profunda del flexor de cadera de la pierna atrasada y una postura de fuerza para la adelantada. En la primera mitad de la ronda retrocede la pierna derecha; en la posición 10 esa misma pierna vuelve adelante. En la segunda mitad, todo se hace con la izquierda.

Ejecución técnica

- 1 Desde Padahasthasana, con las palmas firmes junto a los pies (rodillas flexionadas si hace falta), lleva la pierna derecha hacia atrás con un paso largo, durante la inhalación.
- 2 Apoya la rodilla derecha en el suelo y estira el empeine, o mantén los dedos del pie apoyados y la rodilla elevada en la versión activa. Elige una opción y sé coherente durante toda la práctica.
- 3 Rodilla delantera justo encima del tobillo, con la tibia vertical. El pie delantero queda entre las manos, con los dedos en línea con los dedos de las manos.
- 4 Deja que la cadera descienda hacia el suelo para abrir el flexor de cadera de la pierna atrasada, sin colapsar en la zona lumbar: el bajo vientre se recoge y el pubis sube ligeramente.
- 5 Empuja el suelo con las manos y alarga la columna: el esternón avanza y se eleva. El tronco forma una línea larga e inclinada desde el talón o la rodilla de atrás hasta la coronilla.
- 6 Hombros lejos de las orejas, escápulas sobre la espalda.
- 7 Mirada al frente o ligeramente hacia arriba, sin comprimir la nuca.

Errores comunes y corrección

- | | |
|--|--|
| ✗ Rodilla delantera por delante del tobillo. | → Aumenta la presión sobre la rodilla. Da un paso más largo hacia atrás. |
| ✗ Paso corto: la cadera no desciende. | → Alarga el paso hasta que el flexor de la pierna atrasada se abra. |

- × Colapso de la zona lumbar con la cadera hundida. → Recoge el bajo vientre y empuja el suelo con las manos.
- × Rodilla delantera abierta o cerrada respecto al pie. → Alinéala con el segundo dedo del pie.
- × Hombros encogidos y pecho hundido. → Empuja el suelo y abre las clavículas.
- × Manos que se desplazan. → Las manos no se mueven: son el eje de toda la serie.

Variantes

SUAVE

Rodilla sobre manta, manos en bloques

Si las manos no llegan al suelo o la rodilla es sensible. La manta se coloca antes de empezar.

INTERMEDIA

Anjaneyasana

Con la rodilla de atrás en el suelo, eleva el tronco y los brazos por encima de la cabeza. Abre el flexor de cadera y toda la cadena anterior.

AVANZADA

Jinete alto

Rodilla de atrás elevada, pierna activa y talón empujando hacia atrás. Con torsión: palmas juntas en el pecho y el codo contrario por fuera de la rodilla delantera.

Precauciones

- Rodilla sensible: manta bajo la rodilla de atrás.
- Lesión de cadera o pubalgia: paso más corto, sin forzar la apertura.
- Embarazo: separar más las piernas hacia los lados para dejar espacio al abdomen.

Beneficios

Cuerpo

Estira el psoas ilíaco y el recto femoral de la pierna atrasada. Son los dos flexores de cadera que se acortan con las horas sentados y que, cuando están rígidos, tiran de la pelvis hacia delante y aumentan la curva lumbar al estar de pie. La pierna adelantada trabaja en flexión profunda de cadera y rodilla con carga, lo que fortalece cuádriceps y glúteo mayor. La postura en apoyo asimétrico exige además a los estabilizadores laterales de la cadera, como el glúteo medio, mantener la pelvis nivelada y la rodilla alineada con el pie, un control que se traslada a caminar, subir escaleras o correr. Con la rodilla de atrás elevada, la postura se convierte en un trabajo de fuerza para las dos piernas.

Mente y energía

Es la postura del jinete: estabilidad abajo y mirada al frente. Combina la fuerza de la pierna que sostiene con la apertura de la que se extiende. Muchas tradiciones somáticas relacionan la tensión del psoas con la respuesta de alerta del cuerpo, y liberarlo suele tener un efecto calmante.

Qué dice la evidencia

- El estiramiento estático aumenta de forma aguda la amplitud de movimiento de la articulación estirada.^[9]
- La idea de que estirar los flexores de cadera alivia el dolor lumbar está muy extendida, pero no hay ensayos que la respalden de forma directa. Es una hipótesis razonable, no un hecho demostrado.
- Tampoco hay estudios específicos sobre esta postura.

POSICIÓN

6

Dwi Pada Prasaranasana

La plancha

También: Phalakasana (*phalaka*: tabla)

Dwi dos

Pada pie

Prasarana extender

Asana postura

RESPIRACIÓN

Exhalación

MANTRA

Om Hraum Khagaya Namaha

Saludamos al que recorre el cielo.



Descripción

Todo el cuerpo forma una línea recta, sostenida sobre las manos y los dedos de los pies. Es la postura de fuerza del saludo al sol: aquí se ve si el centro del cuerpo está conectado o si cada parte va por su lado. Cuando está bien organizada, la fuerza de las manos llega a los talones a través de un tronco estable.

Ejecución técnica

- 1 Desde Eka Pada Prasaranasana, con la exhalación, lleva la pierna adelantada hacia atrás, junto a la otra. Pies juntos o a la anchura de las caderas, apoyados sobre los dedos.
- 2 Manos bajo los hombros y a su anchura, dedos extendidos, con el dedo corazón hacia delante. Presiona toda la palma, sobre todo la base del índice y del pulgar, para descargar la muñeca.
- 3 Empuja el suelo con las manos: el pecho se separa del suelo y las escápulas se abren sobre la espalda sin que la zona entre ellas se hunda.
- 4 Codos extendidos sin bloquearlos, con los pliegues de los codos mirándose entre sí.
- 5 Activa el abdomen profundo y los glúteos; el pubis sube ligeramente hacia el ombligo. Los talones empujan hacia atrás.
- 6 Una sola línea desde los talones hasta la coronilla: caderas ni hundidas ni elevadas.
- 7 Nuca larga y mirada al suelo, un poco por delante de las manos.

Errores comunes y corrección

- | | |
|--|---|
| × Caderas hundidas y arqueo lumbar. | → Recoge el bajo vientre y activa los glúteos. |
| × Caderas elevadas en V. | → Bájalas hasta la línea de hombros y talones. |
| × Pecho hundido entre las escápulas. | → Empuja el suelo para separar el pecho de él. |
| × Hombros por delante o por detrás de las muñecas. | → Coloca cada hombro encima de su muñeca. |
| × Peso en la base de la mano con los dedos levantados. | → Genera una presión lesiva en la muñeca. Enraíza los dedos y la base del índice. |
| × Codos en hiperextensión. | → Mantén una ligera flexión. |
| × Manos giradas hacia fuera. | → Los dedos corazón apuntan hacia delante. |

Variantes

SUAVE

Rodillas apoyadas

Misma alineación del tronco con las rodillas en el suelo, por detrás de las caderas.

INTERMEDIA

Plancha sobre antebrazos

Codos bajo los hombros y antebrazos paralelos. Descarga las muñecas y aumenta el trabajo abdominal.

AVANZADA

Plancha con una pierna

Eleva una pierna a la altura de la cadera sin que la pelvis gire. O bien entra en la plancha saltando hacia atrás desde Padahastasana.

Precauciones

- Muñecas: apoyo sobre puños o antebrazos.
- Hipertensión: no contener la respiración.
- Lumbalgia: no mantenerla; rodillas al suelo.
- Embarazo avanzado o diástasis abdominal: rodillas apoyadas o sustituirla.

Beneficios

Cuerpo

La plancha es un ejercicio de estabilidad: la musculatura del tronco trabaja para que la columna no se mueva mientras la gravedad tira de las caderas hacia el suelo. Activa con intensidad el recto abdominal y los oblicuos, junto con los estabilizadores profundos de la columna y la cintura escapular. El serrato anterior impide que las escápulas se hundan entre las costillas, y los hombros, codos y muñecas soportan una parte importante del peso corporal. Para muchas personas es la primera experiencia de que la fuerza de un apoyo debe atravesar todo el cuerpo para llegar al otro. Bien ejecutada, es la base de todos los apoyos sobre las manos: chaturanga, equilibrios de brazos y la entrada en inversiones.

Mente y energía

Exige concentración y aguante. Es la postura del esfuerzo sostenido, en la que aparece la tentación de abandonar o de tensar de más. Aprender a sostenerla respirando enseña a mantener un esfuerzo sin perder la calma.

Qué dice la evidencia

- En la revisión sistemática de referencia sobre actividad muscular del tronco, la plancha frontal con las escápulas activas y la pelvis en ligera retroversión fue uno de los ejercicios de estabilidad con mayor activación del recto abdominal y de los oblicuos externos.^[10]
- Con 24 rondas diarias durante 24 semanas mejoró el número de flexiones que podían hacer los participantes, un indicador de la resistencia del tren superior que trabajan la plancha y Sashtanga.^[4]

POSICIÓN

7

Sashtanga Namaskarasana

Saludo con ocho apoyos

También: Ashtanga Namaskara

Sa con

Ashta ocho

Anga partes, miembros

Namaskara saludo

RESPIRACIÓN

Retención en vacío

MANTRA

Om Hrah Pushne Namaha

Saludamos al que nutre y da fuerza.



Descripción

Ocho partes del cuerpo tocan el suelo: los dedos de los pies, las rodillas, las palmas, el pecho y la barbilla o la frente. Las caderas permanecen elevadas. Es el punto más bajo de la secuencia y el gesto de máxima entrega, y se hace con los pulmones vacíos.

Ejecución técnica

- 1 Desde Dwi Pada Prasaranasana, al final de la exhalación, apoya las rodillas en el suelo.
- 2 Sin mover las manos, flexiona los codos hacia atrás, pegados al tronco, y desliza el pecho hacia delante y hacia abajo hasta que quede entre las manos.
- 3 Las caderas permanecen elevadas y la zona lumbar dibuja una ligera curva.
- 4 Apoyan los dedos de los pies, las rodillas, las palmas, el pecho y la barbilla o la frente: ocho apoyos.
- 5 Activa el suelo pélvico (*mula bandha*) y recoge el abdomen.
- 6 Mantén la retención en vacío sin forzarla. Si necesitas aire, inhala: la retención nunca debe crear tensión en la cara ni en el cuello.
- 7 Codos hacia atrás, nunca abiertos; hombros lejos de las orejas.

Errores comunes y corrección

- | | |
|---|--|
| × Caderas en el suelo, cuerpo tumbado. | → Mantén las caderas elevadas; el pecho baja, la pelvis no. |
| × Codos abiertos hacia los lados. | → Pégalos al tronco, apuntando hacia atrás. |
| × Pecho por detrás de las manos. | → Desliza el pecho hacia delante, hasta quedar entre ellas. |
| × Bajar de golpe y golpear la barbilla. | → Desciende despacio. Apoya la frente si la zona cervical es sensible. |
| × Retención forzada con tensión en la cara. | → Acórtala o respira con normalidad. |

Variantes

SUAVE

Bajar tumbado

Apoya las rodillas y después el cuerpo entero boca abajo. Para hombros débiles o zona lumbar sensible.

INTERMEDIA

Ocho apoyos con la frente

Igual que la clásica, con la frente en lugar de la barbilla. Protege las cervicales.

AVANZADA

Chaturanga Dandasana

Desde la plancha, baja con el cuerpo recto hasta quedar suspendido a pocos centímetros del suelo, con los codos a 90° y pegados al tronco. Exige fuerza real de hombros; mal hecha, es una causa habitual de lesión.

Precauciones

- Embarazo: sustituirla por la posición a cuatro patas.
- Hipertensión, cardiopatía o glaucoma: sin retención de la respiración.
- Hombros débiles o lesionados: la versión tumbada.
- Cervicales: frente apoyada.
- Rodillas sensibles: manta.

Beneficios

Cuerpo

Bajar desde la plancha con los codos pegados al tronco es un trabajo excéntrico de tríceps, pectorales y deltoides anterior: los músculos frenan el descenso mientras se alargan, una forma de contracción especialmente eficaz para ganar fuerza y para preparar los tendones a la carga. Las caderas elevadas mantienen una ligera extensión de la columna que prepara la cobra sin cargar la zona lumbar. La retención en vacío y la activación del suelo pélvico entrenan el control voluntario de la respiración y la coordinación entre el diafragma, el abdomen profundo y el periné. En la versión avanzada, Chaturanga Dandasana, la exigencia sobre los hombros es alta: la cabeza del húmero tiende a irse hacia delante si falta fuerza, y es una de las posturas que más lesiones de hombro produce cuando se repite mal.

Mente y energía

Es la postura de la entrega: ocho partes del cuerpo tocan la tierra. En el punto más bajo de la serie, sin aire y con la cabeza en el suelo, hay una enseñanza de humildad: para volver a subir hay que haber bajado del todo.

Qué dice la evidencia

- La práctica regular de la serie aumentó la fuerza del tren superior (press de banca y de hombros) en hombres y mujeres. ^[4] Sashtanga y la plancha son las posiciones que más contribuyen a ese trabajo.
- No hay estudios específicos sobre Sashtanga Namaskarasana ni sobre la retención en vacío dentro de la serie.

POSICIÓN

8

Bhujangasana

Postura de la cobra

Bhujanga cobra, serpiente

Asana postura

RESPIRACIÓN

Inhalación

MANTRA

Om Hraam Hiranyagarbhaya Namaha

Saludamos a la matriz dorada, origen de todo.



Descripción

Desde el suelo, el pecho se eleva como una serpiente que levanta la cabeza. Es la extensión principal del saludo al sol: abre todo el frente del cuerpo y fortalece los extensores de la espalda. La fuerza viene de la espalda, no de los brazos.

Ejecución técnica

- 1 Desde Sashtanga Namaskarasana, con la inhalación, baja las caderas al suelo y desliza el pecho hacia delante y hacia arriba.
- 2 Las piernas quedan extendidas en el suelo, juntas o a la anchura de las caderas, con los empeines apoyados. Presiona los empeines contra el suelo para activar las piernas.
- 3 Pubis y parte delantera de la pelvis apoyados en el suelo. Alarga el sacro hacia los talones para repartir la curva y proteger las lumbares.
- 4 Manos bajo los hombros o un poco más adelante; codos flexionados, pegados al tronco y apuntando hacia atrás.
- 5 Eleva primero la cabeza y después el pecho, vértebra a vértebra, con la musculatura de la espalda. Las manos apoyan y guían, pero no empujan: deberías poder despegarlas del suelo un instante sin caer.
- 6 Hombros hacia atrás y hacia abajo, lejos de las orejas. Las clavículas se abren y el esternón avanza.
- 7 Cuello largo y mirada al frente o ligeramente hacia arriba, sin aplastar la nuca.

Errores comunes y corrección

- | | |
|---|--|
| × Caderas despegadas del suelo. | → La pelvis queda apoyada y la curva se reparte hacia el pecho. |
| × Brazos completamente extendidos que fuerzan la zona lumbar. | → Flexiona los codos: la altura la da la espalda, no los brazos. |
| × Hombros hacia las orejas. | → Rota los hombros hacia atrás y flexiona más los codos. |
| × Usar las manos para arquear de más. | → Haz la prueba de despegarlas del suelo: si caes, estás empujando con los brazos. |
| × Curva concentrada en las lumbares o en el cuello. | → Alarga el sacro y lleva la extensión a la columna dorsal. |

Variantes

SUAVE

Esfinge

Antebrazos en el suelo, con los codos bajo los hombros. Es una extensión suave para lumbares sensibles o muñecas doloridas.

INTERMEDIA

Cobra baja sin manos

Eleva el pecho solo con la espalda, con las manos ligeramente despegadas del suelo. Fortalece los extensores y muestra la altura real de la postura.

AVANZADA

Urdhva Mukha Svanasana

El perro boca arriba: brazos extendidos y muslos y pelvis despegados del suelo, con solo las manos y los empeines apoyados.

Precauciones

- Lumbalgia, espondilolistesis o estenosis de canal: esfinge o cobra baja.
- Embarazo: sustituirla, por la presión sobre el abdomen.
- Hernia abdominal o cirugía abdominal reciente: evitarla.
- Cervicales: mirada al frente.

Beneficios

Cuerpo

Fortalece los extensores de la columna, sobre todo en la zona dorsal, y la musculatura entre las escápulas (romboides y trapecio medio e inferior), que sostiene la postura erguida y contrarresta la tendencia de los hombros a cerrarse. Abre la parte anterior del cuerpo: pectorales, abdomen y flexores de cadera. Hecha con poca ayuda de los brazos, es un ejercicio de fuerza de espalda; hecha empujando con los brazos, se convierte en una extensión pasiva que carga la zona lumbar. Por eso la técnica importa más que la altura. La extensión moviliza la columna dorsal, la zona más rígida en la mayoría de las personas, y reparte el movimiento a lo largo de toda la espalda en lugar de concentrarlo en las últimas vértebras lumbares.

Mente y energía

Es una postura de valentía y apertura: el pecho queda expuesto. Tiene un efecto estimulante y despierta el estado de alerta, al contrario que la flexión hacia delante. Dentro de la secuencia, equilibra la entrega de Sashtanga con la elevación.

Qué dice la evidencia

- Un programa de yoga con trabajo de extensión mejoró el ángulo de la cifosis en personas mayores con hipercifosis.^[11]
- En mujeres con osteoporosis, los ejercicios de extensión se asociaron a muchas menos fracturas vertebrales que los de flexión.^[14]
- Para el dolor lumbar crónico, los programas de yoga producen mejoras pequeñas en dolor y función frente a no hacer ejercicio, similares a las de otros ejercicios para la espalda. Algunas personas notan más dolor de espalda al empezar.^[12]

POSICIÓN

9

Bhudharasana

Postura de la montaña

También: Parvatasana (*parvata*: montaña) y Adho Mukha Svanasana (el perro boca abajo)

Bhu tierra

Dhara que sostiene

Bhudhara montaña

Asana postura

RESPIRACIÓN

Exhalación

MANTRA

Om Hreem Marichaye Namaha

Saludamos al señor de los rayos del amanecer.



Descripción

El cuerpo forma una V invertida: las caderas son la cumbre, y las manos y los pies, la base. *Bhudhara*, la montaña, es literalmente «la que sostiene la tierra». Es la postura más completa de la serie: alarga toda la espalda, estira la cadena posterior de las piernas y descarga la columna con la cabeza por debajo del corazón.

Ejecución técnica

- 1 Desde Bhujangasana, con la exhalación, apoya los dedos de los pies y empuja las caderas hacia arriba y hacia atrás.
- 2 Manos a la anchura de los hombros, dedos extendidos y toda la palma enraizada. Empuja el suelo para alejarte de él: la fuerza viaja de las manos a las caderas a través de los brazos y la espalda.
- 3 Brazos extendidos y rotados ligeramente hacia fuera en su parte superior: las axilas se abren y los hombros se alejan de las orejas.
- 4 Prioriza una espalda larga. Si los isquiotibiales están cortos, flexiona las rodillas y eleva los talones hasta que la columna quede recta y la pelvis inclinada hacia delante.
- 5 Talones hacia el suelo sin forzar; pies a la anchura de las caderas o juntos, como en la versión tradicional.
- 6 Cabeza entre los brazos, relajada y en línea con la columna. Mirada hacia los pies o hacia el ombligo.
- 7 Bajo vientre recogido; las costillas no se abren hacia el suelo.

Errores comunes y corrección

- | | |
|--|---|
| ✗ Espalda redondeada por llevar los talones al suelo con las piernas rectas. | → Primero flexiona las rodillas y alarga la espalda; las piernas se extienden después. |
| ✗ Hombros encogidos hacia las orejas. | → Rota los brazos hacia fuera y empuja el suelo. |
| ✗ Pecho hundido hacia el suelo y hombros hiperextendidos. | → Recoge las costillas y lleva las caderas hacia atrás. No arquees la parte alta de la espalda. |

- | | |
|---|--|
| × Todo el peso sobre las manos. | → Lleva el peso hacia las piernas. |
| × Codos en hiperextensión. | → Mantén una ligera flexión. |
| × Postura corta, con las manos y los pies demasiado juntos. | → La distancia correcta es la de la plancha. |

Nota para el profesor. El ajuste más eficaz consiste en presionar suavemente las caderas hacia atrás y hacia arriba, en la dirección de los fémures, no en empujar la espalda hacia el suelo. Así la columna se alarga y los hombros se descargan.

Variantes

SUAVE

Con apoyo

Manos en la pared, en una silla o sobre bloques. Descarga los hombros y permite alargar la espalda.

INTERMEDIA

Pedaleo

Alterna la flexión de una rodilla y la otra durante unas respiraciones para soltar gemelos e isquiotibiales.

AVANZADA

Eka Pada Bhudharasana

Eleva una pierna hacia atrás y hacia arriba, alineada con la espalda y con la cadera nivelada. Prepara para las inversiones.

Precauciones

- Hipertensión no controlada, glaucoma o desprendimiento de retina: reducir el tiempo o hacerla con las manos en la pared.
- Embarazo avanzado: breve o con las manos en la pared.
- Hombros o muñecas: bloques, o sobre los antebrazos (postura del delfín).
- Vértigo o hipotensión: salir despacio.

Beneficios

Cuerpo

Alarga toda la columna con la ayuda de la gravedad y estira la cadena posterior de las piernas: isquiotibiales, gemelos, sóleo y tendón de Aquiles. Al mismo tiempo es una postura de fuerza para los brazos: los hombros soportan buena parte del peso en flexión completa, los dedos y las palmas reparten la carga y el serrato anterior y el trapecio inferior estabilizan las escápulas. Hecha con la espalda larga y las rodillas flexionadas si hace falta, enseña a separar el movimiento de la pelvis del de la columna. Con la cabeza por debajo del corazón, el retorno venoso de las piernas se ve favorecido por la gravedad y aumenta la presión en la cabeza y en los ojos. Es una buena preparación para Shirshasana y otras inversiones.

Mente y energía

Combina esfuerzo y descanso. Con la práctica, se convierte en una postura de recuperación dentro del flujo. La exhalación larga y la cabeza baja calman la mente y devuelven la atención al cuerpo.

Qué dice la evidencia

- El estiramiento estático aumenta de forma aguda la amplitud de movimiento de isquiotibiales y gemelos; para ganancias duraderas hace falta práctica regular.^[9]
- De las cuatro posturas estudiadas, el perro boca abajo fue la que más elevó la presión intraocular: unos 11–12 mmHg en dos minutos, tanto con como sin glaucoma. La presión volvió a su valor inicial en dos minutos.^[13] Es la base de la precaución en el glaucoma.

POSICIONES 10 A 13

La vuelta

La segunda parte de la media ronda recorre el camino inverso: las mismas posturas, en orden contrario, con sus propios mantras. La técnica de cada una es la descrita en su página.



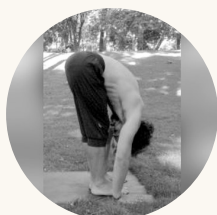
10

Eka Pada Prasaranasana

INHALACIÓN

La pierna que retrocedió en la posición 5 vuelve hacia delante, entre las manos, con la inhalación. Misma técnica que en la posición 5.

Om Hroom Adityaya Namaha · *al hijo de Aditi, la madre cósmica*



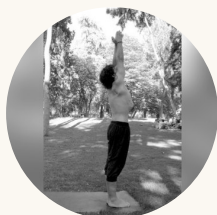
11

Padahasthasana

EXHALACIÓN

La pierna atrasada se une a la adelantada y el tronco desciende sobre las piernas, con la exhalación.

Om Hraim Savitre Namaha · *al que da la vida*



12

Urdhva Hastasana

INHALACIÓN

Con la inhalación, flexiona las rodillas, alarga la espalda y sube con los brazos junto a las orejas.

Om Hraum Arkaya Namaha · *al radiante, digno de alabanza*



13

Namaskarasana · Tadasana

EXHALACIÓN

Con la exhalación, las manos vuelven al pecho y después los brazos descienden a Tadasana.

Om Hrah Bhaskaraya Namaha · *al que da la luz del conocimiento*

Cerrar la práctica

Al terminar la última ronda, quédate en Tadasana o en Shitali Tadasana unas respiraciones y observa el efecto: el calor, el pulso, la respiración. Después, savasana durante al menos tres a cinco minutos. Cuantas más rondas, más largo el descanso: es en savasana donde el cuerpo integra lo que la serie ha despertado.

REFERENCIAS

Bibliografía

1. Mody BS. Acute effects of Surya Namaskar on the cardiovascular & metabolic system. *J Bodyw Mov Ther.* 2011;15(3):343–347.
2. Sinha B, Sinha TD, Pathak A, Tomer OS. Comparison of cardiorespiratory responses between Surya Namaskar and bicycle exercise at similar energy expenditure level. *Indian J Physiol Pharmacol.* 2013;57(2):169–176.
3. Sinha B, Sinha TD. Effect of 11 months of yoga training on cardiorespiratory responses during the actual practice of Surya Namaskar. *Int J Yoga.* 2014;7(1):72–75.
4. Bhutkar MV, Bhutkar PM, Taware GB, Surdi AD. How effective is sun salutation in improving muscle strength, general body endurance and body composition? *Asian J Sports Med.* 2011;2(4):259–266.
5. Stec K, et al. Effects of Suryanamaskar, an intensive yoga exercise routine, on the stress levels and emotional intelligence of Indian students. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(4):2845.
6. Bernardi L, Sleight P, Bandinelli G, et al. Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study. *BMJ.* 2001;323(7327):1446–1449.
7. Zaccaro A, Piarulli A, Laurino M, et al. How breath-control can change your life: a systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Front Hum Neurosci.* 2018;12:353.
8. McKeon PO, Hertel J, Bramble D, Davis I. The foot core system: a new paradigm for understanding intrinsic foot muscle function. *Br J Sports Med.* 2015;49(5):290.
9. Behm DG, Blazevich AJ, Kay AD, McHugh M. Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2016;41(1):1–11.
10. Oliva-Lozano JM, Muyor JM. Core muscle activity during physical fitness exercises: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(12):4306.
11. Greendale GA, Huang MH, Karlamangla AS, Seeger L, Crawford S. Yoga decreases kyphosis in senior women and men with adult-onset hyperkyphosis: results of a randomized controlled trial. *J Am Geriatr Soc.* 2009;57(9):1569–1579.
12. Wieland LS, Skoetz N, Pilkington K, Harbin S, Vempati R, Berman BM. Yoga for chronic non-specific low back pain. *Cochrane Database Syst Rev.* 2022;11:CD010671.
13. Jasien JV, Jonas JB, de Moraes CG, Ritch R. Intraocular pressure rise in subjects with and without glaucoma during four common yoga positions. *PLoS One.* 2015;10(12):e0144505.
14. Sinaki M, Mikkelsen BA. Postmenopausal spinal osteoporosis: flexion versus extension exercises. *Arch Phys Med Rehabil.* 1984;65(10):593–596.
15. Smith EN, Boser A. Yoga, vertebral fractures, and osteoporosis: research and recommendations. *Int J Yoga Therap.* 2013;23(1):17–23.