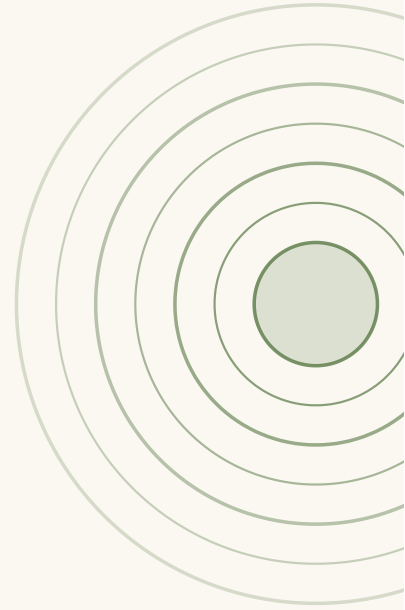




AIYA

INSTITUTO DE YOGA Y AYURVEDA



FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA Y AYURVEDA · MATERIAL DOCENTE

Serie terapéutica

Movimientos articulares, respiraciones de pie, movimientos de espalda y prácticas supinas. Técnica, variantes, precauciones y beneficios de cada ejercicio, con la evidencia científica disponible.

SERIE TERAPÉUTICA

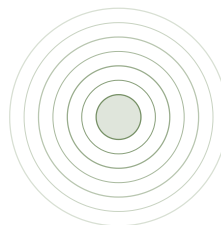
Una práctica para empezar

Qué es

La serie terapéutica es la puerta de entrada a la práctica. Reúne movimientos sencillos, lentos y sincronizados con la respiración que preparan el cuerpo sin exigirle: movilizan las articulaciones, despiertan la espalda y enseñan a coordinar el movimiento con el aliento. Es la serie con la que empieza cualquier alumno, la que se adapta a personas mayores, con rigidez o en recuperación de una lesión, y también un calentamiento completo antes de una práctica más exigente.

Cómo está organizada

Tiene cuatro bloques que recorren el cuerpo de arriba abajo y del suelo al cielo: **movimientos articulares** de pie, de los pies al cuello; **respiraciones de pie**, en las que cada movimiento sigue a la respiración; **movimientos de espalda**, a cuatro apoyos y boca abajo; y **prácticas supinas**, boca arriba, que terminan en savasana. Entre bloque y bloque, una pausa de observación (Shitali Tadasana o Makarasana) permite notar el efecto de lo que se acaba de hacer.



Por qué «terapéutica»

«Terapéutica» no significa que trate enfermedades. Significa que es segura y adaptable, y que su objetivo es devolver movimiento, conciencia y calma a un cuerpo que los ha perdido. Cuando un alumno llega con un problema de salud concreto, esta serie es el punto de partida, no el tratamiento. La valoración corresponde a su médico o fisioterapeuta.

Seis principios para enseñarla

La respiración manda

El movimiento empieza con la respiración y termina con ella. Si el aliento se acorta o se bloquea, el movimiento es demasiado rápido o demasiado amplio.

Lento es más

Cuanto más despacio, más articulaciones participan y más información recibe el sistema nervioso. La velocidad esconde los fallos.

La regla del dolor

La sensación de estiramiento o de esfuerzo es aceptable. El dolor punzante, eléctrico, que irradia hacia un miembro o que aumenta al repetir, no lo es: se para y se adapta.

Menos amplitud, más calidad

Una amplitud pequeña bien hecha vale más que una grande con compensaciones. La amplitud llega sola con la práctica.

Observar el efecto

Las pausas no son descansos vacíos: son el momento de notar qué ha cambiado. Sin esa observación, la serie es gimnasia.

Progresar despacio

Las variantes suaves no son para débiles: son el primer escalón. Se avanza cuando la versión anterior se hace sin esfuerzo y con respiración tranquila.

LA SECUENCIA

Cuatro bloques, veintinueve ejercicios

El orden importa: de las articulaciones al tronco, de pie al suelo, de la activación a la relajación. Cada ejercicio se describe en detalle en las páginas siguientes.

1 Movimientos articulares

- | | | | | |
|---------------------|------------|------------|-----------|----------------------|
| 1 Dedos de los pies | 2 Tobillos | 3 Rodillas | 4 Caderas | 5 Dedos de las manos |
| 6 Muñecas | 7 Codos | 8 Hombros | 9 Cuello | 10 Shitali Tadasana |

2 Respiraciones de pie

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Respiración con elevación de talones | Manos dentro y fuera | Estiramiento de manos respirando | Flexión delante y detrás | Extensión lateral | Giro de columna | Parivrtta Trikonasana dinámica | Shitali Tadasana |

3 Movimientos de espalda

- | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  |  |
| Vyaghra Swasa | Shashankasana | Respiración en Bhujangasana | Makarasana | Salabhasana | Respiración en Dhanurasana |

4 Prácticas supinas

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| Respiración en Urdhva Prasrita Padasana | Respiración en Setubandhasana | Pavanamuktasana Kriya | Jathara Parivartanasana | Savasana |

ANTES DE PRACTICAR

Lo que dice la evidencia

Qué se ha medido sobre prácticas de este tipo. Los números entre corchetes remiten a la bibliografía del final.

Dolor lumbar crónico

Los programas de yoga mejoran poco el dolor y la función frente a no hacer ejercicio, y de forma parecida a otros ejercicios para la espalda. Algunas personas notan más dolor de espalda al empezar, lo que justifica empezar con una serie suave como esta.^[1]

Tensión arterial

El yoga redujo la tensión arterial de forma modesta. Los programas que combinaban posturas, respiración y relajación o meditación la redujeron alrededor de 8/6 mmHg, mientras que las intervenciones más limitadas no mostraron un efecto significativo.^[2] Las pausas y el savasana no son relleno: forman parte del efecto.

Respiración lenta

Respirar despacio (menos de 10 respiraciones por minuto) se asocia a mayor variabilidad de la frecuencia cardíaca, mayor actividad vagal y sensación de calma, aunque la evidencia es aún limitada y heterogénea.^[3]

Movilidad

El estiramiento y la movilidad aumentan la amplitud de movimiento, aunque la ganancia de una sesión es pasajera; la mejora duradera depende de la práctica regular. Dentro de un calentamiento seguido de actividad dinámica, se recomiendan para ganar amplitud y reducir lesiones musculares.^[5]

Cómo leer esta evidencia. No hay estudios sobre esta serie concreta ni sobre la mayoría de sus ejercicios por separado. La evidencia procede de programas de yoga completos y de la fisiología del ejercicio. Por eso, en cada postura se distingue lo que está respaldado, lo que es plausible y lo que es solo tradición.

Precauciones generales

- **Dolor agudo o lesión reciente:** no movilizar la zona afectada; consultar antes de practicar.
- **Hipertensión no controlada o cardiopatía:** evitar retener la respiración, las posturas con la cabeza baja mantenidas y los esfuerzos boca abajo intensos (Salabhasana, Dhanurasana).
- **Hernia discal o ciática aguda:** evitar las flexiones con piernas estiradas, los rodamientos y las extensiones intensas; trabajar solo lo que no reproduce el dolor.
- **Osteoporosis:** evitar la flexión de columna con carga o con la espalda redondeada y los rodamientos sobre la espalda (Pavanamuktasana); priorizar las extensiones suaves.^[7, 8]
- **Glaucoma:** evitar mantener la cabeza por debajo del corazón.^[11]
- **Embarazo:** evitar las posturas boca abajo y la compresión del abdomen; a partir del segundo trimestre, no permanecer mucho tiempo boca arriba (mejor de lado).
- **Cirugía abdominal reciente o hernia abdominal:** evitar las posturas boca abajo y las elevaciones de piernas hasta el alta del cirujano.
- **Vértigo o mareo:** transiciones lentas, ojos abiertos y cerca de la pared.

1 BLOQUE 1

Movimientos articulares

De los pies al cuello, cada articulación en toda su amplitud, despacio y sin carga. De pie, con los pies juntos salvo que se indique otra cosa. Movimientos lentos y respiración tranquila.

1 Dedos de los pies

5 POR PIE

Con el peso en la pierna izquierda, eleva el pie derecho del suelo y abre y cierra los dedos lentamente: flexión (cerrarlos hacia la planta) y extensión (abrirlos y separarlos). Repite con el otro pie.

Claves. Mueve solo los dedos, no el tobillo. Intenta separarlos al abrir. La pierna de apoyo, con la rodilla suave.

Precaución. Equilibrio inestable: apóyate en la pared o hazlo sentado.

2 Tobillos

5 + 5 POR PIE

Con el peso en la pierna izquierda, eleva el pie derecho y dibuja círculos amplios con el tobillo, en un sentido y en el otro. Repite con el otro pie.

Claves. El movimiento nace en el tobillo, no en la rodilla ni en la cadera. Círculo lento y completo, pasando por todas las posiciones.

Precaución. Esguince reciente: solo flexión y extensión, sin círculos ni dolor.

3 Rodillas

5 (O 5 + 5 CÍRCULOS)

Pies juntos y rodillas flexionadas, con las manos apoyadas sobre ellas sin cargar peso. Flexiona y extiende las rodillas lentamente, como una semisentadilla corta. En la versión tradicional se dibujan círculos pequeños con las rodillas.

Claves. La rodilla es una bisagra: con la pierna en carga apenas rota. Si haces círculos, que sean pequeños y lentos, y que el movimiento salga de los tobillos y las caderas.

Precaución. Dolor de rodilla o lesión de menisco: sustituir los círculos por flexión y extensión sin dolor.

4 Caderas

5 + 5

Pies a la anchura de las caderas, manos en la cintura. Dibuja círculos amplios con la pelvis, en un sentido y en el otro.

Claves. La cabeza se mantiene quieta, encima de los pies; se mueve la pelvis. Rodillas suaves. Recorre todo el círculo: delante, lado, detrás, lado.

Precaución. Lumbalgia aguda: círculos pequeños o solo balanceo adelante y atrás.

5 Dedos de las manos

5-10

Pies juntos, brazos extendidos a los lados a la altura de los hombros. Abre las manos por completo, separando los dedos, y ciérralas en puño con firmeza.

Claves. Al abrir, extiende y separa todos los dedos; al cerrar, puño completo. Hombros abajo, lejos de las orejas.

Precaución. Si los hombros se cansan, baja los brazos delante. Artrosis en las manos: cierra sin apretar.

6 Muñecas

5 + 5

Brazos extendidos al frente, manos en puño con el pulgar dentro. Dibuja círculos con las muñecas, en un sentido y en el otro.

Claves. Los antebrazos quedan quietos; se mueven solo las muñecas. Círculo amplio y lento.

Precaución. Túnel carpiano o tendinitis: puño suave, sin pulgar dentro, y círculos pequeños.

7 Codos

5

Brazos extendidos a los lados, palmas hacia arriba. Flexiona los codos y lleva los dedos a los hombros; vuelve a extender los brazos.

Claves. Los codos se quedan a la altura de los hombros, sin caer. Extiende por completo sin bloquear.

Precaución. Epicondilitis: movimiento suave y sin carga.

8 Hombros

5 + 5

Dedos sobre los hombros. Dibuja círculos grandes con los codos: se juntan delante, suben, se abren hacia atrás y bajan. Después, en sentido contrario.

Claves. Coordina con la respiración: inhala al subir y abrir, exhala al bajar y cerrar. Busca que los codos se toquen delante.

Precaución. Pinzamiento o dolor de hombro: círculos más pequeños, por debajo de la altura del dolor.

9 Cuello**5 DE CADA**

Pies a la anchura de las caderas, manos en la cintura. Tres movimientos, lentos y por separado: 1) inclinar la oreja hacia el hombro, a un lado y al otro; 2) llevar la barbilla al pecho y después extender suavemente hacia arriba; 3) girar la cara a la derecha y a la izquierda.

Claves. La oreja va hacia el hombro, pero el hombro no sube hacia la oreja. La extensión, sin forzar ni dejar caer la cabeza atrás.

Precaución. Hacemos los movimientos por planos, sin círculos completos: combinar extensión y rotación comprime las articulaciones posteriores del cuello. Con vértigo, hipertensión o cervialgia, reduce la extensión.

10 Shitali Tadasana**1 MINUTO**

Pausa de observación al final del bloque. Ver la ficha completa en el bloque 2.

Beneficios

Movilizar cada articulación en toda su amplitud, despacio y sin carga, eleva la temperatura de los tejidos, estimula la producción de líquido sinovial, que lubrica y nutre el cartílago, y devuelve al sistema nervioso el mapa de articulaciones que no usamos en la vida diaria. Los pies y las manos, con decenas de pequeñas articulaciones, suelen ser las más olvidadas. Empezar por ellas y subir hasta el cuello recorre el cuerpo de forma ordenada y sirve a la vez de calentamiento, de evaluación (el profesor ve enseguida qué articulaciones están rígidas o duelen) y de primera práctica de atención.

Qué dice la evidencia

- Los movimientos de amplitud articular dentro de un calentamiento, seguidos de actividad dinámica, se recomiendan para ganar amplitud de movimiento y reducir lesiones musculares.^[5]
- La musculatura intrínseca del pie estabiliza el arco desde dentro, y su entrenamiento activo se propone como alternativa a los soportes externos.^[12]
- No hay estudios específicos sobre esta secuencia articular. Sus beneficios se apoyan en la fisiología articular y en la práctica clínica habitual.

2 BLOQUE 2 Respiraciones de pie

Movimientos sencillos en los que la respiración marca el ritmo. Cada uno se repite de 5 a 10 veces, sin prisa: el movimiento dura lo que dura la inhalación o la exhalación, y nunca al revés. Su objetivo es aprender a sincronizar el cuerpo con el aliento.

EJERCICIO
2:1

Respiración con elevación de talones

Tadasana, la postura de la palmera

En la tradición de la Bihar School of Yoga, esta práctica se llama Tadasana (*tada*: palmera; también se traduce como montaña).

Tada palmera, montaña

Asana postura

RESPIRACIÓN

Inhalar al subir · exhalar al bajar

REPETICIONES

5-10 repeticiones



Descripción

Con la inhalación, los brazos suben por encima de la cabeza a la vez que los talones se elevan del suelo, y todo el cuerpo se estira hacia arriba como una palmera. Con la exhalación, todo vuelve a bajar. Es un ejercicio de equilibrio y coordinación que alarga el cuerpo entero y obliga a sincronizar tres cosas a la vez: brazos, talones y respiración.

Ejecución técnica

- 1 De pie, con los pies juntos o a la anchura de las caderas si el equilibrio es inestable. Columna larga, peso repartido en todo el pie.
- 2 Fija la mirada en un punto inmóvil a la altura de los ojos. Es la clave del equilibrio.
- 3 Palmas sobre los muslos. Con la inhalación, eleva los brazos rectos por delante hasta que queden por encima de la cabeza, con los dedos abiertos, y eleva los talones al mismo tiempo.
- 4 Arriba, estírate desde los pies hasta las yemas de los dedos. Las costillas no se abren hacia delante; el bajo vientre se recoge suavemente.
- 5 Con la exhalación, baja a la vez los brazos y los talones, despacio, controlando la llegada al suelo.
- 6 Los brazos y los talones empiezan y terminan el movimiento a la vez que la respiración.

Errores comunes y corrección

- ✗ Cerrar los ojos o mirar a otros. → Sin un punto fijo, el equilibrio se pierde. Mantén la mirada quieta.
- ✗ Subir los brazos antes que los talones, o al revés. → Todo empieza y termina a la vez, con la respiración.

× Sacar el pecho y arquear la zona lumbar.	→ Baja las costillas flotantes y recoge el bajo vientre: el cuerpo se alarga, no se arquea.
× Dejar caer los talones de golpe.	→ La bajada se controla: los gemelos frenan el descenso.
× Perder el equilibrio.	→ Separa los pies o practica junto a una pared.

Variantes

SUAVE

Sin elevar talones

Solo los brazos suben y bajan con la respiración, con los talones en el suelo. Para problemas de equilibrio, de tobillo o de pie.

INTERMEDIA

La versión clásica

Brazos y talones a la vez, de 5 a 10 repeticiones.

AVANZADA

Sostener arriba

Mantén la posición en puntas, con los brazos arriba y los dedos entrelazados, durante 3–5 respiraciones. O camina unos pasos de puntillas con los brazos arriba.

Precauciones

- Lesión de tobillo o pie, o fascitis plantar: sin elevar los talones.
- Vértigo: junto a la pared y con los ojos abiertos.
- Hombro doloroso: brazos solo hasta donde no duela.

Beneficios

Cuerpo

Fortalece el tríceps sural (gemelos y sóleo), que trabaja de forma concéntrica al subir y excéntrica al bajar, y la musculatura intrínseca del pie, que estabiliza el apoyo sobre los dedos. Estira la cara anterior del cuerpo y los dorsales, y lleva los hombros a su flexión completa. Sobre todo, entrena el equilibrio: al reducir la base de apoyo a la parte delantera del pie, el sistema propioceptivo del tobillo tiene que trabajar para mantener el cuerpo sobre ella. Es un entrenamiento útil a cualquier edad y especialmente valioso en personas mayores.

Mente y atención

Exige atención continua: si la mente se va, el cuerpo se cae. La mirada fija concentra, y la sincronía de brazos, talones y respiración convierte el ejercicio en un pequeño entrenamiento de presencia.

Qué dice la evidencia

- Los músculos intrínsecos del pie actúan como estabilizadores locales del arco y su entrenamiento activo mejora su función.^[12]
- Coordinar el movimiento con una respiración lenta se asocia a un estado de calma y a mayor variabilidad de la frecuencia cardíaca.^[3]

EJERCICIO
2:2

Manos dentro y fuera

Respiración de apertura de brazos

RESPIRACIÓN

Inhalar al abrir · exhalar al cerrar

REPETICIONES

5-10 repeticiones



Descripción

Los brazos, extendidos al frente con las palmas juntas, se abren hacia los lados con la inhalación y vuelven a juntarse con la exhalación. Es la respiración más sencilla de la serie y una de las más útiles: abre el pecho, moviliza las escápulas y enseña a dirigir la inhalación hacia los costados de la caja torácica.

Ejecución técnica

- 1 De pie, con los pies juntos y la columna larga. Extiende los brazos al frente a la altura de los hombros, con las palmas juntas.
- 2 Con la inhalación, abre los brazos hacia los lados manteniéndolos a la altura de los hombros. Las escápulas se acercan entre sí.
- 3 Al final de la apertura, los brazos pueden ir ligeramente por detrás de la línea de los hombros, sin forzar.
- 4 Siente cómo las costillas se expanden hacia los lados. El pecho se abre, pero no se infla hacia delante ni se arquea la zona lumbar.
- 5 Con la exhalación, vuelve a juntar las palmas al frente. Las escápulas se separan.
- 6 El movimiento dura exactamente lo que dura cada fase de la respiración.

Errores comunes y corrección

- | | |
|--|--|
| × Brazos por encima o por debajo de los hombros. | → Mantén la altura de los hombros en todo el recorrido. |
| × Inflar el pecho y arquear la zona lumbar al abrir. | → La apertura es lateral y en las escápulas; las costillas no salen hacia delante. |
| × Hombros que suben hacia las orejas. | → Hombros abajo y cuello largo durante todo el movimiento. |
| × Tensión en la cara. | → Mandíbula y ojos relajados. |

Variantes

SUAVE

Codos flexionados

Con los codos a 90° y las palmas mirándose, abre y cierra los antebrazos. Para hombros rígidos o doloridos. También se puede hacer sentado.

INTERMEDIA

La versión clásica

Brazos extendidos a la altura de los hombros.

AVANZADA

Palmas hacia arriba

Al abrir, gira las palmas hacia el techo y sostén 2-3 respiraciones con las escápulas juntas. Aumenta la rotación externa del hombro y el trabajo de la espalda alta.

Precauciones

- Después de una cirugía cardíaca con apertura del esternón, no abrir los brazos más allá de lo que indique el equipo médico durante la recuperación.
- Inestabilidad o luxación anterior de hombro: no llevar los brazos por detrás de la línea de los hombros.

Beneficios

Cuerpo

Estira los pectorales y la parte anterior del hombro, que se acortan con la postura de ordenador y de móvil, y activa la musculatura que junta las escápulas (romboides y trapecio medio), que en esa misma postura se debilita. Moviliza la articulación entre escápula y tórax, a menudo rígida en personas con tensión de cuello y hombros. Al abrir los brazos con la inhalación, la caja torácica se expande hacia los lados, una dirección de la respiración que la mayoría de las personas apenas usa.

Mente y atención

Abrir los brazos y el pecho con la inhalación es un gesto de apertura, y cerrarlos con la exhalación, de recogimiento. Su ritmo lento y repetitivo es una buena entrada para enseñar a escuchar la respiración.

Qué dice la evidencia

- La respiración lenta coordinada con el movimiento se asocia a mayor actividad vagal y sensación de calma.^[3]
- No hay estudios específicos sobre este ejercicio. Lo que sí hace es mejorar la movilidad de la caja torácica; que aumente la capacidad pulmonar no se ha demostrado.

EJERCICIO

2.3

Estiramiento de manos respirando

Estiramiento con los dedos entrelazados

RESPIRACIÓN

Inhalar al subir · exhalar al bajar

REPETICIONES

5-10 repeticiones



Descripción

Con los dedos entrelazados frente al pecho, las palmas se empujan hacia el techo con la inhalación hasta que los brazos quedan extendidos por encima de la cabeza, y vuelven al pecho con la exhalación. Estira de forma intensa los dedos, las muñecas y los antebrazos, y alarga todo el costado del cuerpo.

Ejecución técnica

- 1 De pie, con los pies juntos y la columna larga. Entrelaza los dedos frente al pecho, con los codos hacia abajo por debajo de la altura del pecho. Hombros relajados.
- 2 Con la inhalación, gira las palmas hacia fuera y empújalas despacio hacia arriba hasta que los brazos queden extendidos por encima de la cabeza.
- 3 Arriba, las palmas miran al techo y quedan planas. Siente cómo se alargan los costados de la cintura.
- 4 Las costillas no se abren hacia delante y los hombros no suben hacia las orejas.
- 5 Con la exhalación, suelta el empuje y baja las manos de nuevo al pecho.

Errores comunes y corrección

- | | |
|--|--|
| ✗ Dedos que se flexionan y sueltan el entrelazado. | → Mantén los dedos entrelazados y las palmas planas. |
| ✗ Codos abiertos hacia los lados al empezar. | → Codos hacia abajo, cerca del tronco. |
| ✗ Costillas hacia delante y zona lumbar arqueada. | → Recoge el bajo vientre: el estiramiento es hacia arriba, no hacia atrás. |
| ✗ Hombros encogidos. | → Si suben, no extiendas del todo los codos. |

Variantes

SUAVE

Sin entrelazar

Palmas mirándose, a la anchura de los hombros. Para artrosis de dedos, túnel carpiano u hombros rígidos.

INTERMEDIA

La versión clásica

Dedos entrelazados, palmas al techo.

AVANZADA

Con inclinación lateral

Arriba, exhala inclinándote hacia un lado, inhala de vuelta al centro y exhala hacia el otro. Es Tiryaka Tadasana, la palmera que se balancea con el viento.

Precauciones

- Artrosis en los dedos o túnel carpiano: sin entrelazar.
- Pinzamiento de hombro: brazos solo hasta donde no duela.

Beneficios

Cuerpo

Al girar las palmas hacia fuera con los dedos entrelazados, se estiran los flexores de los dedos y de la muñeca, los músculos del antebrazo que más se sobrecargan con el uso del teclado, el ratón y el móvil. Es un estiramiento, no un fortalecimiento. Con los brazos por encima de la cabeza se estiran también el dorsal ancho y los costados de la caja torácica, y los hombros trabajan en su flexión completa sin carga.

Mente y atención

El estiramiento intenso de las manos, a menudo inesperado, atrae la atención hacia una parte del cuerpo que usamos todo el día sin sentirla.

Qué dice la evidencia

- El estiramiento aumenta la amplitud de movimiento de forma aguda; la mejora duradera depende de la práctica regular.^[5]
- No hay estudios específicos sobre este ejercicio.

EJERCICIO
2·4

Flexión delante y detrás

Balanceo de la columna

RESPIRACIÓN

Inhalar hacia atrás · exhalar hacia delante

REPETICIONES

5-10 repeticiones

Descripción

Con la inhalación, los brazos suben y el cuerpo se extiende suavemente hacia atrás; con la exhalación, se pliega hacia delante y los brazos van hacia atrás. La columna recorre así su flexión y su extensión completas en un movimiento continuo, como un péndulo. Es el ejercicio más intenso del bloque y el que más precauciones exige.

Ejecución técnica

- 1 De pie, con los pies separados a la anchura de las caderas y las manos sobre los muslos.
- 2 Con la inhalación, eleva los brazos por encima de la cabeza y extiende el cuerpo suavemente hacia atrás. El arco se reparte desde los tobillos hasta las muñecas: las caderas avanzan un poco, el pecho se eleva y la cabeza acompaña a los brazos sin caer hacia atrás.
- 3 Con la exhalación, pliégate hacia delante desde las caderas, flexiona las rodillas si hace falta y deja que la cabeza baje hacia el suelo mientras los brazos se llevan hacia atrás.
- 4 Con la siguiente inhalación, sube desenrollando la columna, con la cabeza en último lugar, y vuelve a la extensión.
- 5 El movimiento es continuo y fluido, pero lento: nunca un latigazo.

Errores comunes y corrección

- | | |
|---|---|
| × Pies juntos. | → La base es demasiado estrecha para un movimiento tan amplio. Sepáralos a la anchura de las caderas. |
| × Arquear solo la zona lumbar o el cuello. | → La extensión se reparte por toda la espalda, sobre todo por el pecho. |
| × Cerrar los ojos. | → Aumenta el riesgo de mareo. Mantenlos abiertos. |
| × Brazos delante en la flexión. | → Llévalos hacia atrás: abren los hombros y equilibran el peso. |
| × Hacer el movimiento rápido o con impulso. | → La velocidad la marca la respiración, no la inercia. |

Variantes

SUAVE

Media amplitud

Manos sobre los muslos o las caderas en todo momento, extensión mínima y flexión solo hasta la horizontal, sin bajar la cabeza por debajo del corazón.

INTERMEDIA

La versión clásica

Brazos arriba en la extensión y hacia atrás en la flexión.

AVANZADA

Con pausa

Sostén 3 respiraciones en cada extremo: extensión con las manos en el sacro y flexión completa con las manos al suelo.

Precauciones

- Vértigo, epilepsia, hipertensión o cardiopatía: versión suave o evitarla.
- Lesión de espalda o cuello y hernia discal: versión suave o evitarla.
- Glaucoma: no bajar la cabeza por debajo del corazón.
- Osteoporosis: evitar la flexión con la espalda redondeada.

Beneficios

Cuerpo

Recorre la flexión y la extensión completas de la columna en un mismo movimiento: estira la cadena anterior (abdomen, pecho, flexores de cadera) en la extensión y la posterior (espalda, glúteos, isquiotibiales) en la flexión. Mover la columna en todo su rango, despacio y de forma repetida, la moviliza segmento a segmento y prepara para las flexiones y extensiones de los bloques siguientes. El balanceo exige además coordinación y control del equilibrio en los cambios de posición de la cabeza.

Mente y atención

Alterna dos estados: la apertura activadora de la extensión con la inhalación y la introversión calmante de la flexión con la exhalación. El ritmo pendular, cuando es lento, tiene un efecto casi hipnótico.

Qué dice la evidencia

- En posturas con la cabeza por debajo del corazón, la presión intraocular sube: en la flexión de pie, unos 8–10 mmHg en dos minutos, tanto en personas sanas como con glaucoma. ^[11]
- En mujeres con osteoporosis, los ejercicios de flexión se asociaron a muchas más fracturas vertebrales que los de extensión. ^[7, 8]

EJERCICIO
2.5

Extensión lateral

Inclinación lateral de pie

RESPIRACIÓN

Exhalar al inclinar · inhalar al volver

REPETICIONES

5 por lado

Descripción

Con las piernas abiertas y los brazos extendidos a los lados, el tronco se inclina hacia un lado con la exhalación, deslizándose una mano por la pierna mientras el otro brazo pasa por encima de la oreja. Es el único movimiento de la serie que trabaja la columna en el plano lateral, el que menos usamos en la vida diaria.

Ejecución técnica

- 1 Separa los pies entre 1 y 1,5 m, paralelos. Activa las piernas y alarga la columna con los glúteos ligeramente activos.
- 2 Extiende los brazos a los lados a la altura de los hombros, con los dedos abiertos.
- 3 Con la exhalación completa, inclínate hacia la derecha: la mano derecha se desliza por la pierna derecha y el brazo izquierdo pasa por encima de la oreja.
- 4 El tronco se mantiene en el plano, como entre dos cristales: no se inclina hacia delante ni rota. La mirada va al frente.
- 5 Las dos caras de la cintura se alargan: el costado de abajo no colapsa.
- 6 Con la inhalación, vuelve al centro con los brazos extendidos. Repite hacia el otro lado.

Errores comunes y corrección

- | | |
|-------------------------------------|--|
| × Pies no paralelos. | → Bordes externos paralelos, para que la pelvis quede de frente. |
| × Inclinar el cuerpo hacia delante. | → El tronco queda en el plano lateral; imagina una pared detrás. |
| × Contener la respiración. | → Exhala durante toda la inclinación. |
| × Colapsar el costado de abajo. | → Alarga los dos lados; la inclinación sale de alargar el de arriba. |

Variantes

SUAVE**Manos en la cintura**

La inclinación es menor y no hay carga en los hombros. Para lumbalgia, hombros dolorosos o personas mayores.

INTERMEDIA**La versión clásica**

Con el brazo de arriba sobre la oreja.

AVANZADA**Con pausa**

Sostén 3–5 respiraciones en la inclinación, dirigiendo la inhalación al costado de arriba. Prepara para Trikonasana.

Precauciones

- Lumbalgia aguda o hernia discal: versión suave y poca amplitud.
- Lesión de hombro: brazo de arriba en la cintura.

Beneficios

Cuerpo

Estira el cuadrado lumbar, los oblicuos, el dorsal ancho y los músculos intercostales del costado largo, y fortalece los mismos músculos del costado corto, que sostienen el tronco contra la gravedad. La flexión lateral es un movimiento que casi no hacemos en la vida diaria, y su falta se nota en la rigidez de la zona lumbar y de las costillas. Con la inhalación dirigida al costado de arriba, las costillas se separan y aumenta la movilidad de la caja torácica.

Mente y atención

Al trabajar en un plano poco habitual, obliga a sentir el cuerpo de forma distinta. Comparar un lado con el otro enseña a observar las asimetrías sin juzgarlas.

Qué dice la evidencia

- El estiramiento aumenta de forma aguda la amplitud de movimiento.^[5]
- No hay estudios específicos sobre este ejercicio.

EJERCICIO

2.6

Giro de columna

Rotación de pie

Variante de Kati Chakrasana (*kati*: cintura; *chakra*: rueda)

Kati cintura

Chakra rueda

RESPIRACIÓN

Exhalar al girar · inhalar al centro

REPETICIONES

15 repeticiones



Descripción

Con las piernas abiertas y las yemas de los dedos juntas frente al pecho, el tronco gira hacia un lado con la exhalación y vuelve al centro con la inhalación, mientras los ojos siguen al codo. Moviliza la columna en rotación, el tercer plano de movimiento después de la flexión-extensión y la inclinación lateral.

Ejecución técnica

- 1 Separa los pies entre 1 y 1,5 m, paralelos, con la columna larga y los ojos abiertos.
- 2 Junta las yemas de los dedos frente al pecho, con las palmas hacia abajo y los codos a la altura de los hombros.
- 3 Con la exhalación, gira el tronco hacia la derecha. La pelvis se queda mirando al frente; giran el pecho y los hombros.
- 4 Los ojos siguen al codo de atrás: la cabeza acompaña el giro.
- 5 Con la inhalación, vuelve al centro; con la exhalación, gira hacia la izquierda.
- 6 Talones en el suelo, rodillas extendidas pero no bloqueadas.

Errores comunes y corrección

- | | |
|---|---|
| × Levantar los talones o girar los pies. | → Los pies son la base fija: el giro ocurre encima. |
| × Flexionar o bloquear las rodillas. | → Rodillas extendidas y suaves. |
| × Inclinar la columna hacia delante. | → La columna queda vertical, como un eje. |
| × Cerrar los ojos. | → Los ojos siguen al codo. |
| × Dejar caer los hombros y cerrar el pecho. | → Codos a la altura de los hombros y pecho abierto. |

Variantes

SUAVE

Sentado

En una silla, con los pies en el suelo y las manos en los hombros. Fija la pelvis y facilita el giro a personas mayores o con poco equilibrio.

INTERMEDIA

La versión clásica

Dedos juntos frente al pecho, codos altos.

AVANZADA

Kati Chakrasana

Brazos sueltos que se enrollan alrededor del cuerpo con el giro: una mano va al hombro contrario y la otra a la espalda. El movimiento se vuelve más amplio y fluido.

Precauciones

- Hernia discal aguda: evitarlo o hacerlo con amplitud mínima.
- Embarazo: giro suave, sin comprimir el abdomen.
- Osteoporosis: giro suave, sin rebote.
- Cirugía abdominal reciente: evitarlo.

Beneficios

Cuerpo

La mayor parte de la rotación de la columna ocurre en la zona dorsal; la zona lumbar apenas rota. Por eso, con la pelvis fija, este ejercicio moviliza sobre todo la columna dorsal y la caja torácica, que es justo donde se acumula la rigidez. Trabaja los oblicuos y la musculatura profunda de la espalda y prepara para las flexiones y extensiones. Seguir el codo con los ojos integra la rotación del cuello en el mismo movimiento.

Mente y atención

El ritmo repetitivo de 15 giros, sincronizado con la respiración, tiene un efecto a la vez activador y centrado: mueve energía sin dispersarla.

Qué dice la evidencia

- No hay estudios específicos sobre este ejercicio. Los beneficios sobre los órganos abdominales que tradicionalmente se le atribuyen no se han medido.

EJERCICIO

2·7

Parivrtta Trikonasana dinámica

Triángulo girado en movimiento

Parivrtta girado

Tri tres

Kona ángulo

Asana postura

RESPIRACIÓN

Exhalar al girar · inhalar al centro

REPETICIONES

5-10 por lado



Descripción

Con las piernas abiertas y el tronco plegado hacia delante con la espalda plana, una mano baja hacia el pie contrario mientras el otro brazo sube hacia el techo, y se alterna de un lado a otro con la respiración, como las aspas de un molino. Combina flexión de cadera, rotación de columna y apertura de hombros.

Ejecución técnica

- 1 Separa los pies entre 1 y 1,5 m, paralelos. Extiende los brazos a los lados a la altura de los hombros.
- 2 Pliégate hacia delante desde las caderas, no desde la cintura, hasta que el tronco quede paralelo al suelo con la espalda plana. Flexiona ligeramente las rodillas si hace falta.
- 3 Con la exhalación, gira el tronco hacia la derecha y lleva la mano izquierda al tobillo derecho; el brazo derecho se estira hacia arriba. Gira todo el tronco, no solo los hombros.
- 4 Si no llegas al pie contrario, apoya la mano entre los dos pies o sobre la espinilla.
- 5 El brazo de arriba sigue la línea del de abajo: los dos forman una sola línea vertical. El pecho no se cierra.
- 6 Con la inhalación, vuelve al centro con los brazos abiertos; con la exhalación, gira hacia el otro lado. Movimiento continuo y fluido.

Errores comunes y corrección

- | | |
|--|--|
| × Rodillas bloqueadas en hiperextensión. | → Rodillas extendidas pero suaves, o ligeramente flexionadas. |
| × Pies girados hacia fuera. | → Pies paralelos. |
| × Espalda redondeada. | → Pliega desde la cadera y alarga la columna antes de girar. |
| × Llevar el brazo de arriba demasiado atrás. | → Sigue la línea del brazo de abajo; forzar la rotación del hombro no aumenta el giro de la columna. |

Variantes

SUAVE

Media torsión

Manos en las caderas o apoyadas en la rodilla y en un bloque, con el tronco a 45°. Para isquiotibiales cortos, lumbalgia o mayores.

INTERMEDIA

La versión clásica

Mano entre los pies o al tobillo.

AVANZADA

Postura estática

Mano por fuera del pie contrario y 3–5 respiraciones en la posición. Es Parivrtta Trikonasana clásica, que exige más rotación y equilibrio.

Precauciones

- Osteoporosis: evitar la versión completa, porque combina flexión y rotación, la combinación de mayor riesgo para las vértebras.
- Hernia discal o lumbalgia: versión suave.
- Hipertensión, vértigo o glaucoma: no mantener la cabeza baja; tronco a 45°.

Beneficios

Cuerpo

Estira los isquiotibiales y los aductores, y moviliza la columna en rotación mientras la cadera está flexionada. Abre los hombros y el pecho del lado que sube. Los brazos en línea entrenan la estabilidad de las escápulas. Al alternar de lado con el ritmo de la respiración, el ejercicio desarrolla la coordinación y el equilibrio, y es una preparación excelente para la postura estática.

Mente y atención

El movimiento fluido de un lado a otro, como un molino, es dinámico y a la vez rítmico: activa sin agitar.

Qué dice la evidencia

- En personas con osteoporosis, los movimientos de flexión de la columna se asocian a fracturas vertebrales, y la combinación de flexión y rotación es la más desaconsejada. ^[7, 8]
- El estiramiento aumenta de forma aguda la amplitud de movimiento. ^[5]
- Los beneficios sobre los órganos (riñones, hígado, páncreas) que tradicionalmente se le atribuyen no se han estudiado.

EJERCICIO

2.8

Shitali Tadasana

La montaña en reposo

Shitali fresca, que calma

Tada montaña

RESPIRACIÓN

Natural, observada

REPETICIONES

1-2 minutos



Descripción

Es la pausa de observación de pie. Con las piernas abiertas y los ojos cerrados, el cuerpo queda quieto y la atención se dirige a lo que ha cambiado: la respiración, el pulso, el calor, las sensaciones. Se practica al final de cada bloque de pie y entre ejercicios cuando hace falta recuperar el aliento.

Ejecución técnica

- 1 Separa los pies algo más que la anchura de los hombros y reparte el peso entre las dos piernas.
- 2 Brazos sueltos a los lados, o manos detrás de la espalda.
- 3 Cierra los ojos y observa la respiración sin modificarla.
- 4 Recorre el cuerpo con la atención: ¿qué ha cambiado respecto al principio? Observa también el estado de la mente.
- 5 Antes de abrir los ojos, haz una respiración algo más profunda.

Errores comunes y corrección

- ✗ Usarla como descanso distraído. → Es el momento de observar el efecto; sin observación, la serie pierde la mitad de su sentido.
- ✗ Balancearse sin control con los ojos cerrados. → Separa más los pies o abre ligeramente los ojos.

Variantes

SUAVE

Ojos abiertos

Mirada suave al suelo, delante de los pies. Para vértigo o hipotensión.

INTERMEDIA

La versión clásica

Ojos cerrados y observación libre.

AVANZADA

Observación guiada

El profesor guía un recorrido por el cuerpo: pies, piernas, pelvis, respiración, cara.

Precauciones

- Vértigo o hipotensión: ojos abiertos y cerca de la pared.

Beneficios

Cuerpo

Al estar quieto después del movimiento, el cuerpo vuelve a su estado de reposo: la frecuencia cardíaca y la respiración se normalizan. Con las piernas separadas, la base es amplia y estable, y la musculatura puede soltar la tensión que ha generado el ejercicio.

Mente y atención

Su función es pedagógica: enseña a observar. El alumno aprende a reconocer el efecto de cada práctica en su propio cuerpo, y esa capacidad de sentirse por dentro (la interocepción) es la base de una práctica autónoma.

Qué dice la evidencia

- Programas de yoga que incluyen relajación y atención a la respiración han mostrado efectos sobre la tensión arterial que no aparecen con intervenciones más limitadas.^[2] Las pausas forman parte del efecto.
- No hay estudios específicos sobre Shitali Tadasana.

3 BLOQUE 3 Movimientos de espalda

A cuatro apoyos y boca abajo: flexión, extensión y descanso. Las extensiones se alternan con posturas de reposo (la liebre, el cocodrilo) que descargan la espalda y permiten observar el efecto.

EJERCICIO

3·1

Vyaghra Swasa

Respiración del tigre

Muy parecida a Marjariasana, la postura del gato, de la tradición de la Bihar School of Yoga.

Vyaghra tigre

Swasa respiración

RESPIRACIÓN

Inhalar en extensión · exhalar en flexión

REPETICIONES

5-10 respiraciones



Descripción

A cuatro apoyos, la columna se extiende con la inhalación (el vientre baja y el pecho avanza) y se redondea con la exhalación (la espalda sube y la cabeza baja). Es el movimiento de columna más seguro y completo de la serie: la mueve en toda su amplitud, segmento a segmento, sin carga y sin gravedad en contra.

Ejecución técnica

- 1 Desde Vajrasana (sentado sobre los talones), ven a cuatro apoyos: manos bajo los hombros y rodillas bajo las caderas. Brazos y muslos verticales.
- 2 Dedos de las manos bien abiertos y toda la palma apoyada. Empeines en el suelo.
- 3 Con la inhalación, el movimiento empieza en la pelvis: bascula hacia delante, el vientre desciende hacia el suelo, el pecho avanza y la mirada se eleva suavemente. La columna se extiende vértebra a vértebra, de la pelvis a la cabeza.
- 4 Con la exhalación, la pelvis se recoge, la espalda se redondea hacia el techo desde el sacro hasta la nuca, el abdomen se recoge y la mirada va hacia el ombligo.
- 5 Los brazos y los muslos no se mueven: se mueve solo la columna.
- 6 Movimiento lento, que llena toda la duración de cada fase de la respiración.

Errores comunes y corrección

- × Cuerpo demasiado adelantado o atrasado. → Brazos y muslos a 90° con el suelo, y quietos.

- | | |
|---|--|
| × Mover solo la cabeza, no la columna. | → El movimiento nace en la pelvis y sube hasta la cabeza. |
| × Hundirse entre los hombros en la extensión. | → Empuja el suelo con las manos para sostener las escápulas. |
| × Codos bloqueados. | → Codos extendidos y suaves, con los pliegues mirándose. |
| × Hacerlo deprisa. | → La velocidad la marca la respiración. |

Nota para el profesor. Si el alumno no despegua la columna, coloca los dedos a cada lado de su cintura para ayudar a que la espalda suba en la flexión, y presiona ligeramente con la mano en la zona lumbar para guiar el descenso en la extensión. Si el cuerpo se desplaza hacia atrás, empuja suavemente su rodilla hacia la nalga.

Variantes

SUAVE

Sentado en una silla

Manos en las rodillas: inhala abriendo el pecho y exhala redondeando la espalda. Para muñecas o rodillas dolorosas y personas mayores.

INTERMEDIA

La versión clásica

A cuatro apoyos. Si la distancia entre manos y rodillas es incómoda, adelanta un poco las palmas.

AVANZADA

Vyaghrasana

Con la inhalación, extiende una pierna hacia atrás y arriba; con la exhalación, lleva esa rodilla hacia la frente redondeando la espalda.

Precauciones

- Espondilitis o problemas graves de cuello: mantener la cabeza en línea con la columna, mirando al suelo, y mover solo el tronco.
- Muñecas: apoyo sobre los puños o los antebrazos.
- Rodillas sensibles: manta bajo las rodillas.

Beneficios

Cuerpo

Moviliza toda la columna en flexión y extensión sin carga, porque el peso del tronco cuelga entre los brazos y los muslos en lugar de comprimir los discos. Enseña a disociar la pelvis del resto del cuerpo, una habilidad clave para cualquier postura y para la vida diaria. Activa el abdomen profundo en la flexión y estira la cara anterior del tronco en la extensión. Además, el apoyo en las manos entrena la estabilidad de los hombros con poca carga.

Mente y atención

La sincronía exacta entre la respiración y la columna hace de este ejercicio una de las mejores introducciones a la atención en movimiento. Es suave, rítmico y casi siempre agradable, incluso para personas con dolor de espalda.

Qué dice la evidencia

- Los programas de yoga para el dolor lumbar crónico, que suelen incluir este tipo de movilizaciones, producen mejoras pequeñas en dolor y función frente a no hacer ejercicio.^[1]
- No hay estudios específicos sobre la respiración del tigre.

EJERCICIO

3.2

Shashankasana

Postura de la liebre

Muy parecida a Balasana, la postura del niño.

Shashanka luna; literalmente «marcada con la liebre»

Asana postura

RESPIRACIÓN

Lenta, hacia la espalda

REPETICIONES

5-10 respiraciones, o 1-3 minutos



Descripción

Sentado sobre los talones, el tronco se pliega sobre los muslos hasta apoyar la frente en el suelo, con los brazos extendidos al frente. En la tradición india, la sombra de la luna se ve como una liebre, y de ahí su nombre. Es la postura de descanso de los movimientos de espalda: una flexión suave, sostenida por el suelo, que suelta la musculatura de la espalda después de las extensiones.

Ejecución técnica

- 1 Pies y rodillas juntos. Siéntate sobre los talones.
- 2 Con la exhalación, pliega el tronco hacia delante sobre los muslos y apoya la frente en la esterilla.
- 3 Brazos extendidos al frente con las palmas en el suelo, o a lo largo del cuerpo con las palmas hacia arriba.
- 4 Deja que los glúteos pesen sobre los talones y que la espalda se alargue.
- 5 Dirige la inhalación hacia la espalda: siente cómo las costillas de atrás se expanden contra la gravedad.
- 6 Para salir, inhala y sube desenrollando la columna, con la cabeza en último lugar.

Errores comunes y corrección

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ✗ Glúteos despegados de los talones. | → Si no bajan, coloca un cojín entre los glúteos y los talones. |
| ✗ Forzar la frente hacia el suelo. | → Apoya la frente sobre los puños o sobre un bloque. |
| ✗ Contener la respiración. | → La respiración es lenta y llega a la espalda. |
| ✗ Hombros encogidos. | → Deja que los hombros se suelten hacia el suelo. |

Variantes

SUAVE

Con apoyo

Rodillas separadas y un cojín bajo el pecho y la frente. Para rodillas sensibles, cuello o espalda; también en embarazo, con las rodillas separadas.

INTERMEDIA

La versión clásica

Frente al suelo y brazos al frente. Si molesta el cuello o la espalda, apoya la cabeza en las manos con los codos en el suelo.

AVANZADA

Shashank Bhujangasana

Movimiento fluido entre la liebre y la cobra: con la inhalación, desliza el pecho hacia delante hasta la cobra; con la exhalación, vuelve a la liebre.

Precauciones

- Rodillas (menisco, prótesis): manta bajo las rodillas o entre glúteos y talones; si duele, evitarla.
- Embarazo: rodillas separadas, sin comprimir el abdomen.
- Glaucoma o hipertensión: no mantenerla mucho tiempo, ya que la cabeza queda baja.
- Vértigo: subir lentamente.

Beneficios

Cuerpo

Es una flexión pasiva y sostenida que estira la musculatura extensora de la espalda y los glúteos sin carga, lo que la convierte en el contrapunto natural de las extensiones de este bloque. Estira la parte anterior de los tobillos y los empeines. La posición del tronco sobre los muslos limita la respiración abdominal y dirige la inhalación hacia la parte posterior de la caja torácica, una zona que casi nunca respiramos de forma consciente.

Mente y atención

Es una de las posturas más calmantes del yoga: el campo visual se cierra, la frente descansa y el cuerpo se recoge sobre sí mismo. Para muchas personas tiene una cualidad de refugio.

Qué dice la evidencia

- La respiración lenta se asocia a mayor actividad vagal y sensación de calma.^[3]
- Shashankasana no se ha estudiado directamente, pero en posturas con la cabeza por debajo del corazón la presión intraocular aumenta.^[11] Conviene tenerlo en cuenta en el glaucoma.

EJERCICIO
3·3

Respiración en Bhujangasana

*La cobra en movimiento***Bhujanga** cobra, serpiente**Asana** postura**RESPIRACIÓN****Inhalar al subir · exhalar al bajar****REPETICIONES****5-10 repeticiones**

Descripción

Boca abajo, el pecho se eleva con la inhalación usando la fuerza de la espalda y desciende con la exhalación. La versión dinámica de la cobra es la mejor forma de empezar a trabajar las extensiones: fortalece la espalda sin cargarla, y la altura la da la musculatura, no los brazos.

Ejecución técnica

- 1 Boca abajo, con la frente o la barbilla sobre la esterilla.
- 2 Manos a cada lado del pecho, a la altura de los pezones, con los dedos extendidos. Codos cerca del cuerpo.
- 3 Piernas juntas y activas, con los empeines apoyados y los dedos de los pies tocando el suelo. Si juntarlas es difícil, sepáralas un poco.
- 4 Con la inhalación, eleva primero la cabeza y después el pecho, vértebra a vértebra, con la musculatura de la espalda. Mira al frente.
- 5 Las manos apoyan pero no empujan; el peso no va a ellas. La pelvis y el resto de la cintura permanecen en el suelo.
- 6 Con la exhalación, baja despacio.
- 7 Durante las primeras 6-12 clases, haz solo media elevación.

Errores comunes y corrección

- | | |
|---------------------------------------|--|
| × Piernas inactivas. | → Presiona los empeines contra el suelo y alarga las piernas. |
| × Levantar la cadera. | → La pelvis queda en el suelo: es la base de la extensión. |
| × Elevarse solo desde la zona lumbar. | → Lleva la curva al pecho, que se abre y avanza. |
| × Hombros hacia las orejas. | → Hombros atrás y abajo; codos flexionados, como máximo a la altura del pecho. |
| × Empujar con los brazos. | → Levanta un instante las manos: si caes, estás usando los brazos. |

Variantes

SUAVE

Esfinge

Antebrazos en el suelo con los codos bajo los hombros. Es la extensión más suave, para lumbares sensibles.

INTERMEDIA

Cobra baja dinámica

La versión descrita, con media elevación al principio.

AVANZADA

Cobra sostenida

Sostén 3–5 respiraciones arriba, o sube sin manos, con las palmas despegadas del suelo, para máximo trabajo de los extensores.

Precauciones

- Hernia abdominal o cirugía abdominal reciente (3–6 meses): evitarla.
- Embarazo: evitarla.
- Espondilolistesis o estenosis de canal: esfinge, con poca amplitud.
- Menstruación: opcional; muchas mujeres la practican sin problema, y la decisión es de cada una.

Beneficios

Cuerpo

Fortalece los extensores de la columna, sobre todo en la zona dorsal, y la musculatura entre las escápulas, que sostiene la postura erguida. Abre el pecho, el abdomen y los flexores de cadera. En la versión dinámica, la musculatura trabaja en series de contracciones cortas, una forma segura de empezar a fortalecer la espalda en personas que no han hecho extensiones. Con poca ayuda de los brazos, la carga sobre la zona lumbar es baja.

Mente y atención

Elevar el pecho y la mirada tiene un efecto activador y de apertura, que contrasta con el recogimiento de la liebre.

Qué dice la evidencia

- Un programa de yoga con trabajo de extensión mejoró el ángulo de la cifosis en personas mayores con hipercifosis. ^[6]
- En mujeres con osteoporosis, los ejercicios de extensión se asociaron a muchas menos fracturas vertebrales que los de flexión. ^[7]

EJERCICIO

3.4

Makarasana

Postura del cocodrilo

Makara cocodrilo

Asana postura

RESPIRACIÓN

Abdominal, lenta

REPETICIONES

1-3 minutos



Descripción

Es la postura de descanso boca abajo. Con las piernas separadas y la cabeza apoyada sobre los brazos cruzados, el cuerpo se suelta por completo entre las extensiones. Es también la mejor posición para aprender la respiración abdominal: el suelo devuelve la presión del vientre en cada inhalación.

Ejecución técnica

- 1 Boca abajo, con las piernas separadas, los talones mirándose hacia dentro y los dedos de los pies hacia fuera.
- 2 Dobra el brazo derecho y apoya la palma sobre el hombro izquierdo; la palma izquierda, sobre el hombro derecho.
- 3 Descansa la barbilla o la frente en el cruce de los brazos.
- 4 Suelta la espalda, los glúteos y las piernas.
- 5 Observa la respiración: con cada inhalación, el abdomen presiona el suelo; con cada exhalación, se aleja de él.

Errores comunes y corrección

- ✗ Mantener tensión en las piernas o los glúteos. → Deja que caigan hacia los lados.
- ✗ Cuello en extensión forzada con la barbilla. → Apoya la frente en lugar de la barbilla.

Variantes

SUAVE

Frente sobre las manos

Manos una sobre otra y frente sobre ellas, con las piernas más juntas. Para hombros o cuello rígidos.

INTERMEDIA

La versión clásica

Brazos cruzados.

AVANZADA

Respiración contada

Alarga la exhalación contando: inhala en 4 tiempos y exhala en 6. Es una introducción a la respiración lenta.

Precauciones

- Embarazo: sustituirla por la posición de lado.
- Cuello: frente apoyada, no barbilla.
- Hombro doloroso: frente sobre las manos.

Beneficios

Cuerpo

Con la columna en una extensión suave y sin esfuerzo, la musculatura de la espalda puede soltar la tensión acumulada en las extensiones anteriores. El contacto del abdomen con el suelo da información inmediata sobre la respiración diafragmática: si el vientre presiona el suelo al inhalar, el diafragma está descendiendo. Por eso es una postura de aprendizaje respiratorio muy útil en personas que respiran sobre todo con el pecho.

Mente y atención

Es una postura de reposo y de observación. El contacto amplio con el suelo y la respiración abdominal lenta tienen un efecto calmante.

Qué dice la evidencia

- La respiración lenta, por debajo de 10 respiraciones por minuto, se asocia a mayor variabilidad de la frecuencia cardíaca, mayor actividad vagal y sensación de calma.^[3]
- No hay estudios específicos sobre Makarasana.

EJERCICIO

3.5

Salabhasana

Postura del saltamontes

Shalabha langosta, saltamontes

Asana postura

RESPIRACIÓN

Inhalar al subir · exhalar al bajar

REPETICIONES

5 por variante



Descripción

Boca abajo, las piernas se elevan del suelo con la fuerza de los glúteos y de la espalda. Es la gran postura de fuerza de la cadena posterior del cuerpo. Se practica en tres fases progresivas: primero una pierna, después las dos piernas con la cabeza y, por último, las dos piernas solas.

Ejecución técnica

- 1 Boca abajo, con las palmas bajo la pelvis o a los lados del cuerpo, hacia arriba. Barbilla en la esterilla y hombros relajados.
- 2 Activa los glúteos antes de subir: hacen que la elevación sea más fácil y protegen la zona lumbar.
- 3 **1. Alternando piernas** (Ardha Salabhasana): con la inhalación, eleva la pierna derecha extendida; con la exhalación, bájala. Repite con la izquierda. La pelvis queda apoyada y nivelada.
- 4 **2. Cabeza y piernas:** con la inhalación, eleva a la vez la cabeza, el pecho y las dos piernas, con los dedos de los pies tocándose. Con la exhalación, baja.
- 5 **3. Dos piernas:** con la inhalación, eleva las dos piernas sin elevar la cabeza; con la exhalación, baja.
- 6 Sube despacio, sin impulso, y alarga las piernas hacia atrás más que hacia arriba.

Errores comunes y corrección

- | | |
|---|---|
| × Doblar las rodillas al subir. | → Piernas extendidas: el empuje sale de los glúteos y los isquiotibiales. |
| × Girar o inclinar la pelvis al subir una pierna. | → La pelvis se queda nivelada sobre el suelo. |
| × Subir con impulso. | → Despacio, controlando la subida y la bajada. |
| × Comprimir el cuello. | → Barbilla apoyada o cuello largo; la mirada no sube. |
| × Contener la respiración con esfuerzo. | → Respira: la inhalación acompaña la subida. |

Variantes

SUAVE

Media pierna

Eleva una pierna solo unos centímetros o con la rodilla flexionada. Para principiantes y lumbares sensibles.

INTERMEDIA

Alternando piernas

Fase 1, con las piernas extendidas.

AVANZADA

Dos piernas sostenidas

Fases 2 y 3, sosteniendo 3 respiraciones arriba.

Precauciones

- Hernia abdominal, cirugía abdominal reciente o embarazo: evitarla.
- Hipertensión o cardiopatía: solo la fase 1 y sin contener la respiración.
- Lumbalgia aguda, hernia discal o espondilolistesis: solo la versión suave.
- Menstruación: opcional.

Beneficios

Cuerpo

Fortalece de forma intensa la cadena posterior: glúteo mayor, isquiotibiales y extensores de la columna lumbar y dorsal. Son los músculos que nos sostienen de pie y que se debilitan con la vida sedentaria. Al elevar una sola pierna, la musculatura de un lado trabaja mientras el otro estabiliza, lo que enseña a controlar la pelvis. Las fases progresivas permiten adaptar la carga con precisión. Las versiones con las dos piernas son exigentes y elevan la presión dentro del abdomen.

Mente y atención

Requiere voluntad y concentración. El esfuerzo de elevar las piernas contra la gravedad sin perder la respiración es un entrenamiento de constancia.

Qué dice la evidencia

- Un programa de yoga con trabajo de extensión mejoró el ángulo de la cifosis en personas mayores.^[6] Los ejercicios de extensión se asociaron a menos fracturas vertebrales que los de flexión en mujeres con osteoporosis.^[7]
- Para el dolor lumbar crónico, los programas de yoga producen mejoras pequeñas; algunas personas notan más dolor al empezar.^[1]
- No hay evidencia de que alivie la ciática; en una ciática aguda, una extensión intensa puede empeorar el dolor.

EJERCICIO

3·6

Respiración en Dhanurasana

El arco en movimiento

Dhanu arco

Asana postura

RESPIRACIÓN

Inhalar al subir · exhalar al bajar

REPETICIONES

3-5 por fase



Descripción

Boca abajo, las manos sujetan los tobillos y el cuerpo forma un arco tensado: la fuerza de las piernas empujando hacia atrás eleva el pecho y los muslos del suelo. Es la extensión más intensa de la serie. Se aprende en tres fases: cabeza, piernas y, por último, las dos a la vez.

Ejecución técnica

- 1 Boca abajo, sin nada en la zona del abdomen que pueda molestar (botones, cinturones). Con el estómago vacío.
- 2 Flexiona las rodillas, con las piernas abiertas a la anchura de las caderas, y sujeta los tobillos por fuera con las manos.
- 3 La fuerza viene de las piernas: los pies empujan hacia atrás contra las manos, y ese empuje eleva el cuerpo. Los brazos no tiran; son cuerdas.
- 4 **1. Cabeza:** con la inhalación, eleva solo la cabeza y el pecho. Con la exhalación, baja.
- 5 **2. Piernas:** con la inhalación, eleva solo las piernas, empujando los pies hacia atrás. Con la exhalación, baja.
- 6 **3. Arco completo:** con la inhalación, eleva la cabeza y las piernas a la vez. Con la exhalación, baja.

Errores comunes y corrección

- | | |
|--|---|
| × Rodillas demasiado juntas o demasiado separadas. | → A la anchura de las caderas: juntas cargan la zona lumbar; muy abiertas tensan las caderas. |
| × Tirar con los brazos. | → Empuja con las piernas; los brazos solo transmiten. |
| × Sujetar los tobillos por dentro. | → Aumenta la tensión en hombros y pecho. Sujeta por fuera. |
| × Concentrar la curva en la zona lumbar. | → Lleva el pecho hacia delante y arriba. |

Nota para el profesor. Si el alumno no consigue elevar las piernas, ayúdale levantando primero los dedos de sus pies hacia la cabeza.

Variantes

SUAVE

Ardha Dhanurasana

Medio arco: sujeta un solo tobillo con la mano del mismo lado, mientras el otro antebrazo apoya en el suelo.

INTERMEDIA

Las tres fases

Cabeza, piernas y arco completo, de forma dinámica.

AVANZADA

Arco sostenido y balanceo

Sostén el arco 3–5 respiraciones; después, balancéate suavemente adelante y atrás con la respiración.

Precauciones

- Embarazo, úlcera de estómago o hernia abdominal: evitarla.
- Hipertensión o cardiopatía: evitarla o solo la versión suave, sin contener la respiración.
- Espondilolistesis, hernia discal o lumbalgia aguda: evitarla.
- Hombros inestables: medio arco.
- Menstruación: opcional.

Beneficios

Cuerpo

Estira intensamente toda la cara anterior del cuerpo (cuádriceps, flexores de cadera, abdomen, pecho y parte anterior de los hombros) y fortalece los extensores de la columna, los glúteos y los isquiotibiales. El abdomen soporta parte del peso del cuerpo, lo que aumenta la presión abdominal. En la tradición se le atribuyen efectos digestivos; no hay estudios que lo hayan medido.

Mente y atención

Es una postura de energía y de apertura, intensa, que exige una respiración bajo control. Después de practicarla, el contraste con la liebre o el cocodrilo hace muy evidente su efecto activador.

Qué dice la evidencia

- Las extensiones de columna se asocian a menos fracturas vertebrales que las flexiones en mujeres con osteoporosis.^[7]
- No hay estudios específicos sobre Dhanurasana.

4

BLOQUE 4

Prácticas supinas

Boca arriba, con la espalda sostenida por el suelo: elevación de piernas, puente, liberación del viento, torsión y relajación final.

EJERCICIO

4.1

Respiración en Urdhva Prasarita Padasana

Elevación de piernas

Urdhva hacia arriba

Prasarita extendido

Pada pie, pierna

Asana postura

RESPIRACIÓN

Inhalar al subir · exhalar al bajar

REPETICIONES

8 + 1 sostenida (30–60 s)



Descripción

Boca arriba, las piernas extendidas se elevan hasta la vertical con la inhalación y descienden con la exhalación, primero una a una y después juntas. Fortalece el abdomen y los flexores de cadera, pero también es el ejercicio de la serie que más carga la zona lumbar si se hace mal. La técnica de la bajada es lo más importante.

Ejecución técnica

- 1 Boca arriba, con las piernas juntas y activas. Estira los dedos de los pies y el borde externo del pie.
- 2 Brazos a lo largo del cuerpo; o manos bajo la pelvis si necesitas más apoyo; o detrás de la cabeza, con los codos en el suelo, para abrir el pecho.
- 3 Antes de subir, exhala y lleva suavemente la zona lumbar hacia el suelo. Ese contacto se mantiene durante todo el ejercicio.
- 4 **1. Eka Pada:** con la inhalación, eleva una pierna hasta los 90°; con la exhalación, bájala despacio. Alterna.
- 5 **2. Dwi Pada:** con la inhalación, eleva las dos piernas hasta los 90°; con la exhalación, bájalas despacio.
- 6 Repite 8 veces. En la novena, mantén las piernas arriba entre 30 y 60 segundos respirando profundamente.

7 Si la zona lumbar se despega del suelo al bajar, flexiona las rodillas o vuelve a Eka Pada.

Errores comunes y corrección

× Arquear la zona lumbar al bajar las piernas.	→ Es el error más importante: flexiona las rodillas o baja menos.
× Hombros que se despegan del suelo con las manos abajo.	→ Hombros relajados y en contacto con la esterilla.
× Doblar las rodillas sin necesidad.	→ Piernas extendidas, salvo como adaptación.
× Contener la respiración al subir.	→ La inhalación acompaña la subida.
× Quedarse por debajo de los 90°.	→ Sube hasta la vertical; si los isquiotibiales no lo permiten, flexiona ligeramente las rodillas.

Variantes

SUAVE

Una pierna con apoyo

La pierna que no se mueve queda flexionada, con el pie en el suelo. Protege la zona lumbar.

INTERMEDIA

Eka Pada

Una pierna cada vez, con la otra extendida en el suelo.

AVANZADA

Dwi Pada lenta

Las dos piernas a la vez, bajando en 4–5 tiempos. Para descansar después, piernas en la pared.

Precauciones

- Lumbalgia o hernia discal: solo la versión suave.
- Hernia abdominal, diástasis o cirugía abdominal reciente: evitar Dwi Pada.
- Embarazo: piernas en la pared, algo separadas.
- Cuello: no levantar la cabeza.
- Hipertensión o cardiopatía: sin contener la respiración y sin la versión sostenida.

Beneficios

Cuerpo

Trabaja el recto abdominal y, sobre todo, los flexores de cadera, en especial el psoas, que se inserta en las vértebras lumbares. Cuando las dos piernas bajan extendidas, el psoas tira de la zona lumbar hacia delante, y si el abdomen no es capaz de estabilizar la pelvis, la espalda se arquea y se carga. Por eso la progresión de una a dos piernas, y la bajada lenta con la zona lumbar en contacto, son esenciales. Con las piernas en vertical, la gravedad favorece el retorno de la sangre de las piernas y se estiran los isquiotibiales.

Mente y atención

Requiere concentración en el control: subir es fácil, bajar bien es difícil. La pausa de 30–60 segundos arriba es un pequeño ejercicio de constancia.

Qué dice la evidencia

- La elevación de piernas extendidas activa el psoas en torno a un 33–35 % de su contracción máxima, frente a un 10 % del encogimiento abdominal con las rodillas flexionadas.^[10] Es la base de la recomendación de progresar con cuidado.
- En la revisión sistemática de referencia sobre actividad muscular del tronco, los ejercicios de estabilidad son los que más activan la musculatura abdominal.^[9]
- Elevar las piernas favorece el retorno venoso mientras se hace, pero no hay evidencia de que prevenga las varices ni las enfermedades cardíacas.

EJERCICIO
4.2

Respiración en Setubandhasana

El puente en movimiento

Setu puente

Bandha unión, construcción

Asana postura

RESPIRACIÓN

Inhalar al subir · exhalar al bajar

REPETICIONES

5-10 + 1 sostenida

Descripción

Boca arriba, con las rodillas flexionadas, la pelvis se eleva vértebra a vértebra con la inhalación hasta formar un puente entre los pies y los hombros, y desciende de la misma forma con la exhalación. Es un fortalecimiento de glúteos y espalda y, a la vez, una movilización segmentaria de toda la columna.

Ejecución técnica

- 1 Boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies cerca de los glúteos, a la anchura de las caderas. Pies y rodillas alineados.
- 2 Sujeta los tobillos con las manos, o deja los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas hacia abajo. El cuello queda libre de peso.
- 3 Con la inhalación, empuja los pies contra el suelo, activa los glúteos y eleva la pelvis empezando por el coxis, vértebra a vértebra, hasta que el peso descansa en los pies y los hombros.
- 4 Arriba, las espinillas quedan casi verticales y las rodillas sobre los tobillos. El pecho se abre hacia la barbilla.
- 5 Con la exhalación, baja desenrollando la columna desde la parte alta de la espalda hasta el coxis.
- 6 En la última repetición, sostén 3-5 respiraciones arriba.

Errores comunes y corrección

- | | |
|--|--|
| × Pies muy cerca o muy lejos, muy abiertos o muy juntos. | → Pies a la anchura de las caderas y talones a un palmo de los glúteos. Alejarlos demasiado carga el cuello. |
| × Glúteos inactivos o caderas bajas. | → Activa los glúteos: son el motor del puente. |
| × Levantar los hombros y cargar el cuello o la cabeza. | → El peso va a los hombros y los pies, nunca al cuello. |
| × Levantar los talones. | → Empuja con todo el pie. |
| × Rodillas que se abren o se cierran. | → Alinéalas con los pies. |

× Girar la cabeza estando arriba. → La cabeza no se mueve mientras la pelvis está elevada.

Variantes

SUAVE

Puente con apoyo

Coloca un bloque o un cojín firme bajo el sacro y descansa sobre él. Para lumbares sensibles o personas mayores.

INTERMEDIA

La versión dinámica

Subir y bajar vértebra a vértebra.

AVANZADA

Eka Pada Setubandhasana

Arriba, extiende una pierna hacia el techo sin que caiga la pelvis. Exige mucha estabilidad.

Precauciones

- Dolor de rodilla grave: evitarla o separar más los pies.
- Problemas cervicales: no girar la cabeza; elevación moderada.
- Embarazo a partir del segundo trimestre: no permanecer mucho tiempo boca arriba.

Beneficios

Cuerpo

Fortalece el glúteo mayor, los isquiotibiales y los extensores de la columna, y estira los flexores de cadera y la parte anterior del pecho. Subir y bajar vértebra a vértebra moviliza la columna segmento a segmento y enseña a controlar la pelvis con precisión. Es uno de los ejercicios más usados en rehabilitación de la zona lumbar, porque fortalece sin comprimir la columna.

Mente y atención

La subida lenta, sincronizada con la respiración, exige atención a cada segmento de la espalda. Es una buena práctica de precisión.

Qué dice la evidencia

- En la revisión sistemática de referencia sobre actividad muscular del tronco, los puentes activan los extensores de la columna, y añadirles inestabilidad (balón, plataforma) no siempre aumenta esa activación.^[9]
- Para el dolor lumbar crónico, los programas de yoga, que suelen incluir el puente, producen mejoras pequeñas en dolor y función.^[1]

EJERCICIO

4:3

Pavanamuktasana Kriya

Postura de liberación del viento

Pavana viento, aire

Mukta liberado

Kriya acción, práctica

RESPIRACIÓN

Exhalar al recoger · inhalar al soltar

REPETICIONES

9 por variante



Descripción

Boca arriba, las rodillas se llevan al pecho con la exhalación y se sueltan con la inhalación: primero una pierna, después las dos, y por último rodando sobre la espalda adelante y atrás y de lado a lado. Es una práctica de flexión suave que descarga la espalda después de las extensiones y masajea la musculatura de la columna contra el suelo.

Ejecución técnica

1. **Eka Pada:** boca arriba, con la exhalación lleva la rodilla derecha al pecho, sujétala con las manos y, si el cuello lo permite, eleva la cabeza hacia la rodilla. La pierna izquierda queda extendida y activa en el suelo. Con la inhalación, vuelve. Alterna las piernas.
2. Llevar la rodilla recta hacia el pecho trabaja más el abdomen; llevarla un poco por fuera abre la cadera.
3. **Dwi Pada:** con la exhalación, lleva las dos rodillas al pecho, abrázalas por dentro o por fuera, eleva las caderas y sitúa la barbilla entre las rodillas. Con la inhalación, vuelve.
4. **Rodar adelante y atrás:** sentado, abraza las rodillas. Con la inhalación, rueda hacia atrás sobre la espalda; con la exhalación, vuelve hacia delante y, si puedes, quédate sobre los pies.
5. **Rodar de lado a lado:** boca arriba, con las rodillas abrazadas y la cabeza entre ellas, rueda hacia la derecha con la exhalación y vuelve al centro con la inhalación. Repite hacia la izquierda.
6. Practica siempre sobre una superficie blanda, con la espalda caliente y de forma lenta.

Errores comunes y corrección

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ✗ No acercar el muslo al abdomen. | → Abraza la pierna hasta que el muslo presione el abdomen. |
| ✗ Pierna del suelo floja o doblada. | → Extendida y activa. |

- | | |
|---|---|
| × Al rodar, irse hacia un lado. | → Mantén las rodillas juntas y la columna redonda. |
| × Rodar con tirones o con la espalda fría. | → Abre un poco las rodillas y rueda muy despacio. |
| × Al rodar de lado, tocar el suelo con los codos antes que con los hombros. | → El hombro y la parte alta del brazo llegan primero. |

Variantes

SUAVE

Eka Pada sin elevar la cabeza

Una pierna, con la cabeza en el suelo.
Para problemas de cuello o de espalda.

INTERMEDIA

Dwi Pada

Las dos piernas, elevando la cabeza.

AVANZADA

Rodamientos

Adelante y atrás, y de lado a lado. Si rodar adelante y atrás resulta difícil, hazlo con las rodillas más abiertas o con las piernas cruzadas, sujetando los pies.

Precauciones

- Problemas de cuello: no elevar la cabeza.
- Cirugía abdominal reciente o problemas de espalda: solo Eka Pada.
- Osteoporosis: evitar los rodamientos y la flexión con la cabeza elevada.
- Embarazo: solo Eka Pada suave, con la rodilla hacia fuera.

Beneficios

Cuerpo

La flexión de cadera con la columna redondeada estira de forma suave los extensores de la zona lumbar y los glúteos, y descarga la espalda después de las extensiones del bloque anterior. Elevar la cabeza trabaja los flexores del cuello y el abdomen. Al rodar, el peso del cuerpo masajea la musculatura a ambos lados de la columna. La compresión del muslo contra el abdomen es el origen del nombre: en la tradición se usa para aliviar los gases. Es una idea plausible, pero no se ha estudiado.

Mente y atención

Los rodamientos tienen algo de juego infantil: devuelven la confianza en el movimiento y suelen provocar sonrisas en clase.

Qué dice la evidencia

- En personas con osteoporosis, la flexión de columna se asocia a fracturas vertebrales.^[7, 8] Por eso los rodamientos y la flexión con la cabeza elevada se evitan en ellas.
- No hay estudios específicos sobre Pavanamuktasana.

EJERCICIO

4.4

Jathara Parivartanasana

Torsión abdominal

Jathara vientre, abdomen

Parivartana girar, dar la vuelta

Asana postura

RESPIRACIÓN

Exhalar al girar · inhalar al volver

REPETICIONES

3-5 por lado, o 5 respiraciones



Descripción

Boca arriba, las rodillas caen hacia un lado mientras la cabeza gira hacia el contrario y los hombros permanecen en el suelo. Es la torsión de la serie: la más suave y segura, porque el suelo sostiene el tronco y la gravedad hace el trabajo.

Ejecución técnica

- 1 Boca arriba, con las rodillas al pecho y las manos detrás de la cabeza, o los brazos en cruz a la altura de los hombros.
- 2 Con la exhalación, gira la cabeza hacia la izquierda y lleva las rodillas hacia la derecha, hacia el codo derecho. Cabeza y rodillas van en direcciones opuestas.
- 3 Los dos hombros quedan en contacto con el suelo; si el hombro contrario se despega, no bajes tanto las rodillas.
- 4 En la torsión, la respiración llega sobre todo a la parte alta del pecho. Respira con calma.
- 5 Con la inhalación, vuelve al centro. Repite hacia el otro lado.
- 6 **Técnica avanzada:** con las piernas extendidas y los brazos en cruz, lleva la pierna izquierda hacia la mano derecha mientras miras a la izquierda.

Errores comunes y corrección

- | | |
|---------------------------------|--|
| × Despegar el hombro contrario. | → Los dos hombros en el suelo; las rodillas, solo hasta donde lo permitan. |
| × Separar las rodillas. | → Rodillas juntas, una sobre otra. |
| × Forzar el giro. | → Deja que la gravedad haga el trabajo. |

Variantes

SUAVE

Limpiaparabrisas

Con los pies en el suelo, separados, deja caer las rodillas hacia un lado y después hacia el otro. Para lumbalgia o rigidez.

INTERMEDIA

La versión clásica

Rodillas al pecho, que caen hacia el codo.

AVANZADA

Piernas extendidas

La pierna de arriba, extendida, hacia la mano contraria.

Precauciones

- Hernia discal aguda o dolor sacroilíaco: limpiaparabrisas con amplitud mínima.
- Osteoporosis: torsión suave, sin forzar.
- Embarazo: torsión muy suave, con las rodillas separadas, sin comprimir el abdomen.

Beneficios

Cuerpo

Moviliza la columna en rotación sin carga, con el peso del tronco apoyado en el suelo. Estira los oblicuos, la musculatura de la parte baja de la espalda, el glúteo y el pecho del lado contrario. Girar la cabeza en sentido opuesto añade la rotación del cuello. Después de las flexiones y extensiones, completa el trabajo de la columna en su tercer plano de movimiento.

Mente y atención

Es una postura de soltar: el cuerpo se abandona hacia un lado sostenido por el suelo. Prepara muy bien para la relajación final.

Qué dice la evidencia

- No hay estudios específicos sobre Jathara Parivartanasana.

EJERCICIO

4.5

Savasana

Postura del cadáver

Shava cadáver

Asana postura

RESPIRACIÓN

Natural, observada

REPETICIONES

5-10 minutos



Descripción

Es la relajación final, la postura más sencilla de describir y una de las más difíciles de hacer: quedarse completamente quieto, sin dormirse, mientras el cuerpo integra lo que ha hecho la práctica. No es un añadido opcional: es parte del efecto de la serie.

Ejecución técnica

- 1 Boca arriba, con las piernas estiradas y algo separadas y los pies cayendo hacia fuera. Comprueba que el cuerpo está recto y alineado.
- 2 Brazos un poco separados del cuerpo, palmas hacia arriba y dedos relajados. El dorso de la mano toca el suelo, lo que asegura que los hombros quedan abiertos.
- 3 Pecho relajado. Cierra los ojos.
- 4 Suelta las articulaciones y los músculos, uno a uno. Observa los cambios en el cuerpo y en la mente, y respira con normalidad.
- 5 Para salir: junta las piernas, estira el brazo derecho por encima de la cabeza, apoya la mano izquierda en el abdomen y flexiona la pierna izquierda. Rueda hacia el lado derecho y haz una pausa.
- 6 Usa ambas manos para incorporarte despacio hasta quedar sentado cómodamente. Canta el mantra OM tres veces.
- 7 Frota las manos hasta generar calor y cubre con ellas los ojos, sin tocar los párpados. Deja caer las palmas hacia las mejillas, masajea alrededor de los ojos y ábrelos mirando las manos.

Errores comunes y corrección

- | | |
|-----------------------------------|--|
| × Mover el cuerpo constantemente. | → Busca la posición cómoda al principio, y después quietud. |
| × Levantarse de golpe. | → Sal siempre de lado y despacio, sobre todo con tensión baja. |
| × Dormirse. | → Mantén una atención suave en la respiración. |

Variantes

SUAVE

Con apoyos

Cojín bajo las rodillas para la zona lumbar, manta bajo la cabeza y otra encima del cuerpo. Con reflujo, cabeza elevada.

INTERMEDIA

La versión clásica

Sin apoyos.

AVANZADA

Recorrido corporal

Recorrido guiado por todo el cuerpo, en la línea del yoga nidra.

Precauciones

- Embarazo a partir del segundo trimestre: tumbada sobre el lado izquierdo.
- Lumbalgia: cojín bajo las rodillas.
- Personas con experiencias traumáticas: ofrecer siempre la opción de mantener los ojos abiertos o de estar de lado. La relajación profunda no es igual de segura para todos.

Beneficios

Cuerpo

La quietud tras el movimiento permite que la frecuencia cardíaca, la respiración y la tensión arterial vuelvan a su estado de reposo y que la musculatura suelte la tensión residual. Al quedar el cuerpo en una posición neutra, simétrica y sostenida por el suelo, ningún músculo necesita trabajar para mantener la postura.

Mente y atención

Es el momento de integrar. El alumno aprende a soltar sin dormirse y a observar sin intervenir, que son la base de la meditación. En la tradición, al incorporarse de lado se favorece la respiración por la fosa nasal izquierda, asociada al canal lunar (*Ida*) y a la calma. Es una idea tradicional, no un efecto medido.

Qué dice la evidencia

- Los programas de yoga que combinan posturas, respiración y relajación o meditación reducen la tensión arterial alrededor de 8/6 mmHg; las intervenciones más limitadas no mostraron efecto significativo.^[2] No saltarse savasana tiene base.
- Recitar mantras ralentiza la respiración a unas seis por minuto y aumenta la sensibilidad del barorreflejo.^[4] El OM final no es solo un gesto simbólico.

REFERENCIAS

Bibliografía

1. 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.

2. Hagins M, States R, Selfe T, Innes K. Effectiveness of yoga for hypertension: systematic review and meta-analysis. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013;2013:649836.

3. 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.

4. 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.

5. Behm DG, Blazeovich 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.

6. 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.

7. Sinaki M, Mikkelsen BA. Postmenopausal spinal osteoporosis: flexion versus extension exercises. *Arch Phys Med Rehabil*. 1984;65(10):593–596.

8. Smith EN, Boser A. Yoga, vertebral fractures, and osteoporosis: research and recommendations. *Int J Yoga Therap*. 2013;23(1):17–23.

9. 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.

10. Juker D, McGill S, Kropf P, Steffen T. Quantitative intramuscular myoelectric activity of lumbar portions of psoas and the abdominal wall during a wide variety of tasks. *Med Sci Sports Exerc*. 1998;30(2):301–310.

11. 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.

12. 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.
