

17. Adha mukha svanasana

(perro mirando hacia abajo)

CONTRAINDICACIONES

Síndrome del túnel carpiano. Hipertensión elevada.



CÓMO CONSTRUIRLA

De rodillas en el suelo, posición de cuadrupedia, dejamos las caderas sobre las rodillas y las palmas de las manos bajo los hombros, bien enraizadas, separando dedos. Las piernas se separan el ancho de las caderas. Apoyamos los dedos de los pies en el suelo inspirando, y al espirar, vamos estirando rodillas y codos. Utilizando el empuje de los brazos proyectamos las caderas al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás elongando la espalda. Los talones intentan acercarse al suelo y se llevan

ligeramente hacia fuera, para que roten los muslos internamente y abran las caderas. Todo el peso se lleva hacia atrás y se deja el cuello sin tensión, separando los hombros entre sí. Si nuestra espalda no está aún plana, podemos flexionar un poco las rodillas y bascular la cintura hacia atrás (ver fotos de otras interesantes variaciones de la postura). Se puede repetir una vez.

Es en realidad una semiinversión, pero de grandes beneficios, y sirve de excelente preparación para otras inversiones como la postura sobre la cabeza.

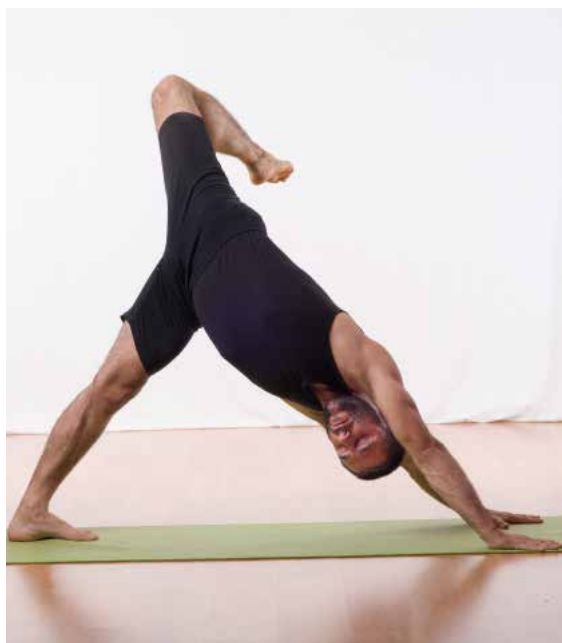
ACTITUD, CONCENTRACIÓN, TIEMPO DE LA FASE ESTÁTICA Y CONTRAPOSTURA

- › Actitud general descrita en el apartado 5.3 (a).
- › Concentración en el entrecejo. También a lo largo de la columna vertebral.
- › Mantener de 25 a 80 segundos. Relajarse en balasana o tumbados boca abajo.
- › Puede seguirse de una flexión hacia atrás, una torsión u otra inversión.

AJUSTES Y VARIANTES MÁS SENCILLAS



VARIANTES SIMILARES Y SUPERIORES



18. Sarvangasana (la vela) y viparita karani

CONTRAINDICACIONES

Hipertensión, cardiopatías y afecciones hepáticas serias. Infecciones otorrinolaringológicas. Menstruación. Embarazo. Lesiones de cuello (se puede utilizar en las leves la variante más sencilla, viparita karani). Tiroides inflamada.



CÓMO CONSTRUIRLA

Tumbados boca arriba en el suelo, brazos a ambos lados del cuerpo y palmas contra el suelo, elevamos las piernas flexionadas hacia el pecho. Nos impulsamos con la presión de los brazos contra el suelo tras inspirar, para elevar la pelvis y las lumbares del suelo. En este punto podemos coger con las palmas la región lumbar bien sujeta, codos hacia dentro, continuamos de esta forma elevando las caderas al cielo estirando piernas y poco a poco llevamos los pies sobre la vertical de las caderas. Las manos empujan hacia atrás las lumbares, en la postura final quedarían alineadas las caderas sobre la perpendicular de los hombros, y a su vez los pies igualmente en esa línea. Para reducir la presión en las cervicales, se puede poner una manta doblada bajo la espalda antes de construir la postura y que llegue desde la zona lumbar hasta el borde exterior de los hombros, dejando cuello y cabeza sin apoyar en ella. La postura viparita karani es igual pero descendiendo las piernas desde la vertical apenas 15 o 20 grados, muy recomendable para personas con hernias cervicales leves o moderadas, en este caso, es mejor sujetar con las manos la zona lumbar, codos alineados con los hombros.

ACTITUD, CONCENTRACIÓN, TIEMPO DE LA FASE ESTÁTICA Y CONTRAPOSTURA

- › Actitud general descrita en el apartado 5.3 (a)
- › Concentración en el entrecejo o en el centro laríngeo.

- › Mantener de 20 a 90 segundos. Relajarse en savasana.
- › Postura del pez (matsyasana) como contra postura. (ver foto).

AJUSTES Y VARIANTES MÁS SENCILLAS



VARIANTES SIMILARES Y SUPERIORES



19. Shirshasana (postura sobre la cabeza)

CONTRAINDICACIONES

Las personas con patologías tales como arritmias, hipertensión, trombosis, arterioesclerosis, glaucoma, desprendimiento de retina, otitis, infecciones de la sangre, hernias discales y desviaciones de columna severa no deberán practicar esta postura. Asimismo no es recomendable en periodos de migrañas y general cuando se tenga alguna dolencia pasajera. Incluso estado sanos hay que ejecutarlo con mucho cuidado.



CÓMO CONSTRUIRLA

Nos ponemos de rodillas con los antebrazos bien apoyados en el suelo, los codos separados el ancho de los hombros. Entrelazamos firmemente los dedos de las manos dejando los bordes externos de las palmas bien apoyados en el suelo. Llevamos las rodillas un poquito por detrás de la perpendicular de las caderas, alargamos los costados y apoyamos la coronilla en el suelo. Vamos estirando las piernas y acercando luego los pies poco a poco hacia la cabeza, hasta que nuestras caderas queden justo encima de los hombros. En este punto, después de una inspiración profunda, doblamos las rodillas y utilizamos el control y fuerza del abdomen para levantar con cuidado los pies del suelo. Juntamos las piernas levantando las rodillas por encima de los hombros y tiramos de la zona sacro-coxígea hacia el techo. Mantenemos activos los brazos para distribuir en ellos la mayor parte del peso. Hay que esforzarse por extender la cabeza de forma activa y así evitar que se compriman las vértebras cervicales y el cuello. Extendemos las piernas muy erguidas sobre el tronco, presionando los muslos entre sí, flexionamos los pies y proyectamos los talones hacia el techo.

ACTITUD, CONCENTRACIÓN, TIEMPO DE LA FASE ESTÁTICA Y CONTRAPOSTURA

- › Actitud general descrita en el apartado 5.3 (a).
- › Concentración en el equilibrio. Los practicantes avanzados podrán llevar la

atención a la cima de la cabeza (chakra sahasrara).

- › Mantener de 15 a 90 segundos, según se pueda.
- › Postura del niño al finalizar, de rodillas tumbados sobre los muslos.

CÓMO CONSTRUIR



AJUSTES Y VARIANTES MÁS SENCILLAS



VARIANTES SIMILARES Y SUPERIORES



OTRAS POSTURAS DE INVERSIÓN





Posturas de fuerza y equilibrio

Resumen de beneficios más importantes

- Mejoran la digestión y la circulación (navasana).
- Fortalecen los músculos del abdomen, el pecho y la espalda, reforzando las piernas, las caderas y las ingles (navasana).
- Activan el plexo solar (chakra manipura), mejorando digestión y la eliminación de toxinas (navasana).
- Desarrollan la concentración, la ecuanimidad y la fuerza de voluntad.
- Mejoran y desarrollan el equilibrio físico y mental. Sosiegan la mente.
- Mejoran la circulación de las piernas y fortalecen sus nervios y músculos.
- Dotan de elasticidad a la columna vertebral y masajean los riñones (natarajasana).
- Reducen el malestar menstrual. Abren el pecho, los hombros, la espalda y las caderas (natarajasana).