



## PAWANMUKTASANAS

### Introducción

Las *pawanmuktasanas* son un conjunto de prácticas desarrolladas por Swami Satyananda en la Universidad de yoga de Bihar (India). Benefician a todas las articulaciones, los órganos internos y aumentan los niveles de energía. Tienen así mismo un efecto potente en la limpieza de los *nadis* o canales energéticos. Son muy útiles para todo tipo de practicantes de *yoga* ya sean veteranos o principiantes, también para recuperar, mantener o mejorar la salud en general.

Están divididas en tres series y tienen un efecto de equilibrar los *doshas* o humores:

Serie 1 Grupo antirreumático: para las articulaciones. Equilibran *vata dosha*.

Serie 2 Grupo digestivo: benefician a los órganos del paquete abdominal. Equilibran *pita dosha*.

Serie 3 *Shakti bandhas*: aumentan los niveles de vitalidad. Equilibran *kapha dosha*.

A continuación se propone una selección de doce de estas prácticas. Todos los movimientos se hacen sincronizados con la respiración y además se aconseja visualizar el *prana* en forma de chispas de luz en el área que se está trabajando.

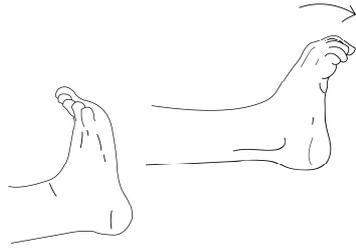
Las primeras ocho son de la serie 1. Practica 18 rondas: 6 con conciencia física de la articulación, 6 con conciencia de la respiración y visualizando el *prana* y 6 cerrando los ojos y visualizando mentalmente el movimiento mientras lo ejecutas físicamente.

Las siguientes cuatro son de la serie 2. Practicamos series de diez rondas, las cinco primeras con conciencia en el movimiento y en la respiración o *prana* y las cinco restantes con visualización.

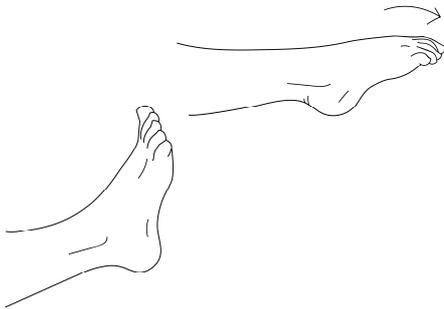
La última es de la serie 3.

### Serie 1: antirreumáticas

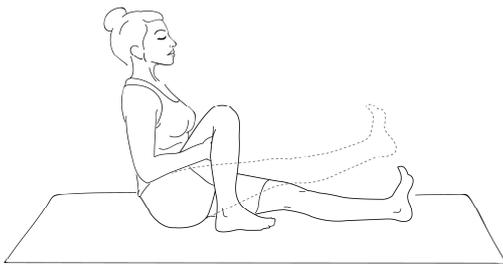
**1. Padanguli naman:** movimiento de los dedos de los pies hacia delante y atrás. Al inspirar dedos hacia ti, al exhalar dedos hacia el frente. No mueves los tobillos. Solo los dedos.



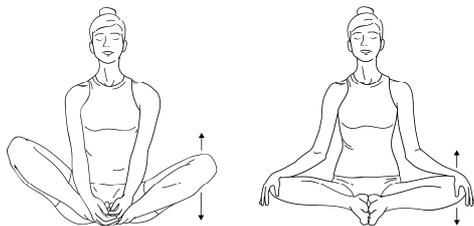
2. **Goolf naman:** movimiento de los tobillos hacia delante y atrás.



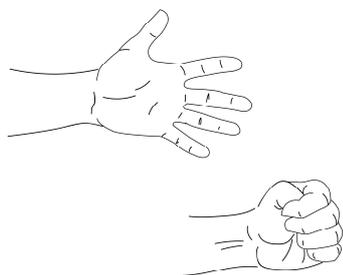
3. **Janu naman:** movimiento de la rodilla. Flexiona la rodilla hacia el pecho y coloca las manos en la cara posterior de la pierna. Inspira y estira hacia el frente, exhala y recoge.



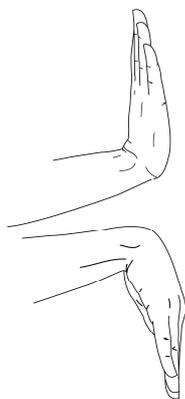
4. **Poorna titali asana:** postura de la mariposa. Excepcional para darle elasticidad a las caderas. Unas cien rondas.



5. **Muhstika bandhana:** abrir y cerrar manos en puño.



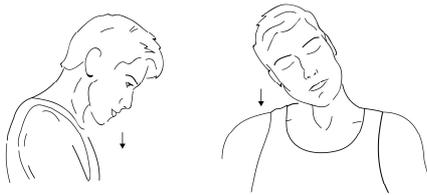
6. **Manibandha naman:** movimiento de las muñecas hacia arriba y abajo.



7. **Skanda chakra:** rotación de los hombros. Rota 18 veces hacia delante y 18 hacia atrás.

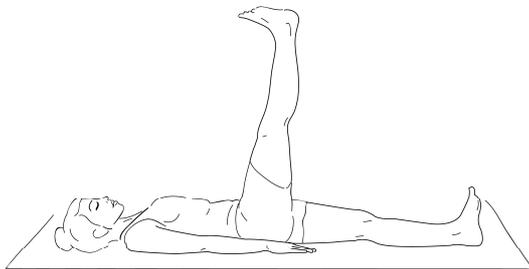


8. **Greeva sanchalana:** movimientos del cuello en rotación. También hacia delante y atrás y a los lados.

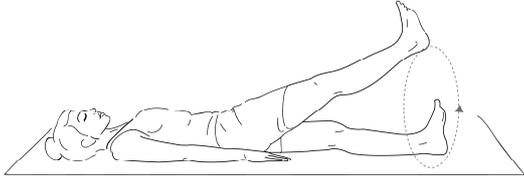


### Serie 2: digestivas

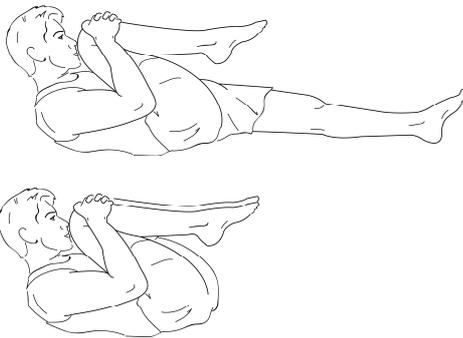
9. **Padotthanasana:** postura levantando pierna hasta la vertical con la inhalación y exhalando hacia abajo pero sin que el pie toque el suelo.



10. **Padachakrasana:** rotación de la pierna estirada sin que el pie toque el suelo. Rondas hacia los dos sentidos. Primera una pierna y luego la otra.



11. **Supta pawanmuktasana:** lleva la rodilla derecha flexionada hacia el pecho inspirando. Exhalando acerca la cabeza hacia la rodilla. Reten unos instantes. Inspirando regresa. Repite cinco veces con la pierna derecha, cinco con la izquierda y cinco con ambas.



### Serie 3: shaktibandhas

12. **Gatyamak meruvakrasana:** torsión dinámica de la columna. Siéntate en el suelo con las piernas separadas. Pon los brazos en cruz en línea con los hombros. Haz una inspiración profunda y exhalando lleva la mano hacia el pie izquierdo, el brazo derecho va hacia atrás y tu cuello gira también buscando la mano derecha. Inspirando regresa al centro y exhalando realiza la torsión hacia el otro lado. Eso es una ronda. Repite cinco rondas más. Concéntrate en el movimiento, la respiración y la experiencia energética.

