

## SECUENCIA BÁSICA DE HATHA YOGA

Fernando Pardo  
Escuela de yoga SATYALOK

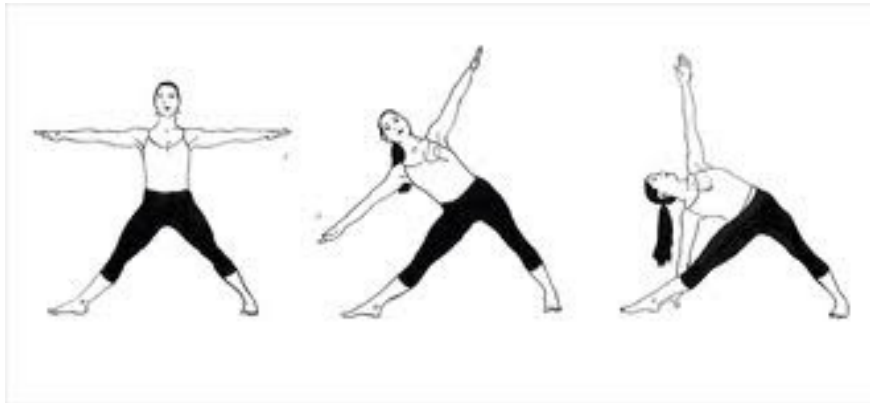
### 1. UTTHITA TRIKONASANA A o POSTURA DEL TRIÁNGULO EXTENDIDO.

Utthita: extendido

Tri: tres

Kona: ángulo

Asana: postura



Se trata de un asana de lateralización. Existen diferentes formas de realizar esta postura, aquí se propone la más habitual. Trikonasa es una asana completísima, requiere energía, dinamismo, equilibrio, fluidez, coordinación y atención especial para no desequilibrarnos y vivir la postura. Trikonasana nos enseña a movernos en varias direcciones al mismo tiempo. Entre sus múltiples efectos está su inmensa capacidad para liberar las caderas.

#### **Instrucciones**

1. De pie, separa las piernas aproximadamente un metro o la longitud de tu pierna. Extiende los brazos con las palmas hacia abajo. Tu postura se parecerá a la forma de una estrella. Esta posición es una asana en si misma (se llama Utthita Hasta Padasana) y es excelente mantenerla durante varios minutos. Se consciente de las líneas de energía que emanan de un mismo punto tres dedos por debajo del ombligo. Piernas bien extendidas. Levanta las rótulas.
2. Gira el pie izquierdo un poco hacia dentro como unos treinta grados. Después gira el pie derecho noventa grados hacia la derecha. Comprueba que el talón del pie derecho queda en línea con el arco del pie izquierdo.
3. Inspirando abre bien el costado derecho e inclínate hacia la derecha, procurando mantenerte en el mismo plano vertical, sin desplazarte hacia delante o hacia atrás. La mano puedes apoyarla en la rodilla, la pantorrilla, en algún soporte (ladrillo, manta, etc), también puedes agarrarte los dedos de los pies.

4. Estira el brazo izquierdo hacia arriba, intentando crear una línea recta entre ambos brazos. Mantén los omoplatos en una sola línea.
5. Puedes permanecer en la postura durante varios segundos o minutos. También puedes contar cinco respiraciones profundas si prefieres que tu práctica sea más dinámica. Después inspirando regresa y repite a la posición vertical y repite hacia el otro lado.

**Concentración:** trikonasana requiere una coordinación física especial de diferentes movimientos, por lo que en la fase de construcción de la postura este será un punto central junto con la conciencia de las diferentes partes del cuerpo que van entrando en acción. En la fase estática debe de haber una concentración a toda la postura a la vez, todo el cuerpo muy activo irradiando energía. En un nivel más avanzado podemos concentrarnos en manipura chakra en el ombligo.

**Beneficios:**

- Flexibiliza las caderas.
- Refuerza las articulaciones, ligamentos y huesos.
- Fortalece y flexibiliza la espalda y las piernas.
- En caso de desviaciones de la columna, ayuda a alinear el sistema esquelético.
- Desarrolla el equilibrio físico y psicológico.
- Reduce las molestias de la menstruación.
- Armoniza la energía vital y mental (ida y pingala).

**2. UTITTHA TRIKONASANA B**



Es una variante de la anterior que incluye una torsión de la columna vertebral. Para realizarla sigue el paso 1 y 2 de las instrucciones anteriores y después gira el tronco hacia la izquierda y apoya la mano izquierda en el suelo o en un soporte (manta doblada, cojín, ladrillo) al lado del pie derecho ya sea por la parte interior o por la exterior en su fase avanzada.

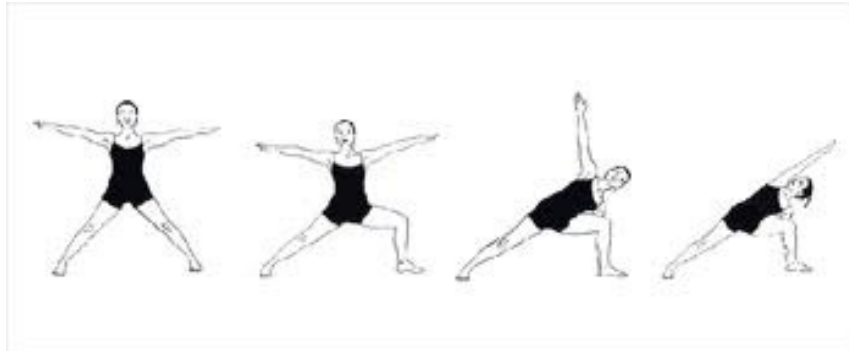
### 3. UTITTHA PARSVAKONASANA A o Postura del triangulo extendido.

Utitha: Extendido

Parsva: Costado

Kona: triangulo

Asana: Postura



#### Instrucciones:

1. Inspirando separa las piernas el doble del ancho de tus caderas, o entre 1 metro a 1,20 metros y gira el pie derecho en ángulo de 90 grados y doble la rodilla hasta situar el muslo derecho paralelo al suelo.
2. Espirando inclínate hacia la derecha respetando el plano vertical, apoya la mano en el suelo o utiliza un soporte.
3. Inspirando acerca el brazo izquierdo hacia tu rostro y si tienes flexibilidad en el cuello gíralo y mira al brazo extendido. Mantén la postura durante 5 respiraciones o 1 minuto.
4. Espirando regresa a la primera posición y repite hacia el otro lado.

#### Beneficios

- Beneficiosa para la columna dorsal
- Fortalece tobillos, rodillas, muslos.
- Fortalece los músculos profundos de las piernas
- Ayuda a eliminar la grasa de la cintura
- Es beneficiosa para combatir problemas de ciática y artritis.
- Mejora el peristaltismo intestinal

### 4. Paschimottanasana o postura de la pinza

Esta es una postura de flexión hacia delante. Invita a la interiorización y al recogimiento.



#### Instrucciones

- 1 Nos sentamos sobre los

isquiones con

las piernas juntas y estiradas A continuación apoyamos las palmas de las manos en el suelo cerca de las nalgas y empujamos las manos contra el suelo estirando bien la espalda

- 2 Inspiramos y estiramos los brazos por encima de la cabeza alargando la columna.
- 3 Al exhalar nos inclinamos hacia delante desde las caderas, estirando la espalda, intentando llegar lo más lejos posible sin curvar la columna (muy importante). Nos cogemos donde llegemos, pantorrillas, tobillos o pies. Con cada espiración intentamos avanzar un poquito más. Las piernas permanecen activas y fuertes. Si tienes necesidad de doblar las rodillas hazlo. Recuerde que la cabeza debe quedar en la misma línea que la espalda. Una vez que estemos estables en la postura la mantenemos unos segundos.
- 4 Para deshacerla, llevamos los brazos hacia delante e inspirando los subimos hacia el techo.
- 5 Espire y lleve las manos al suelo al lado de las nalgas. Después tumbese y descansa 1 minuto.

### **Postura alternativa**

Puedes ayudarte sentándote sobre una manta doblada, un cojín o una superficie inclinada. De esta manera logramos que el peso del tronco juegue a nuestro favor. Si tiene que doblar las rodillas, hágalo Recuerde que lo más importante en esta postura está en el estiramiento de la espalda, así que bajo ningún concepto curve la columna. No importa si solamente es capaz de tocar las rodillas.

### **Concentración**

Cuando se haya inmovilizado en la postura puede concentrarse a lo largo de la columna vertebral.

### **Tiempo**

Durante las primeras prácticas mantendremos el asana durante unos segundos. Podemos ir incrementando el tiempo en 15 segundos cada semana, hasta llegar a permanecer de 2 a 5 minutos o más.

### **Beneficios destacados**

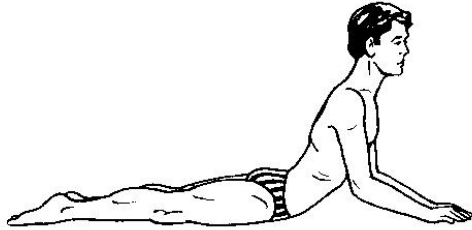
- Estimula la circulación sanguínea a lo largo de la columna.
- Estira y tonifica las piernas, espalda y brazos
- Es muy favorable para los riñones y el organismo abdominal (páncreas, hígado, intestinos).
- Mejora los problemas de estreñimiento y trastornos digestivos.
- Actúa beneficiosamente sobre los órganos genitales.
- Calma el sistema nervioso
- Dota de elasticidad a la espina dorsal y corrige la hiperlordosis lumbar.
- Revitaliza la musculatura de la cavidad plantar de los pies.
- Psíquicamente produce un aumento de la confianza en uno mismo.
- Actúa a nivel pranico estimulando el nadi sushumna y dinamizando la corriente vital.

### **Contraindicaciones**

- Dolores abdominales severos.
- Problemas de ciática, hernia discal o artrosis cervical difusa

## 5. Bhujangasana o postura de la cobra

Se trata de una postura de extensión que compensa el ejercicio de flexión efectuado en paschimottasana. Es una postura muy beneficiosa para el fortalecimiento de la espalda. La cobra, también simboliza el gran potencial que yace en el individuo esperando ser despertado.



### Instrucciones:

- 1) Nos tumbamos boca abajo con las piernas juntas. Llevamos las manos debajo de los hombros con los dedos apuntando hacia adelante y vigilamos que los codos queden pegados al cuerpo. La frente debe estar apoyada en el suelo.
- 2) Las piernas permanecen activas. Inspire y al mismo tiempo levante suavemente la frente, la nariz y la barbilla. A continuación eleve el tronco empujando con las manos y ayudándose también de la musculatura de la espalda y el abdomen. Las caderas permanecen en el suelo. No suba los hombros, manténgalos abajo y atrás. Flexione un poco los codos. Estire la cabeza hacia el techo pero sin echar el cuello hacia atrás. Mantenga la postura unos segundos. No retenga la respiración.
- 3) Para deshacerla, espire y al mismo tiempo baje primero el pecho y después el mentón, la nariz y la frente. Relájese tumbado boca abajo (postura de advasana) con las piernas estiradas. Puede apoyar la mejilla o la frente en el suelo o también si lo prefiere hacer una almohada con las manos y apoyar la cabeza. Respire con naturalidad y observe las sensaciones que le ha producido la postura.

### Postura alternativa

Podemos sustituir la postura de la cobra por una de menor intensidad denominada la esfinge, muy adecuada para principiantes o personas con problemas de espalda.. Las instrucciones son las mismas que para la cobra lo único que varía es el apoyo, que en este caso se hará sobre los antebrazos.

### Tiempo

Los asanas de extensión exigen un esfuerzo considerable por lo que su permanencia será menor que en otras posturas. Podemos comenzar manteniendo la postura 10 segundos. Iremos aumentando el tiempo gradualmente hasta llegar a uno o dos minutos.

### Beneficios destacados

- Alivia la cifosis y problemas dorsales.
- Combate diversos trastornos ováricos, del útero y de los intestinos.
- Previene el estreñimiento y la aerofagia.
- Fortalece la musculatura de la espalda y tonifica el abdomen.
- Mejora las funciones hepática y renal. Favorece el sistema nervioso

## Contraindicaciones

- Se deben abstener de este ejercicio las personas con hernia discal reciente, inflamación sacrolumbar, hipoglucemias, periodos de cicatrización abdominal o crisis nerviosas muy agudas.

## 6. Sashankasana

También conocida como la postura del embrión, del niño o la liebre.



### Instrucciones:

- 1) Pongase de rodillas y sientese sobre los talones con las piernas juntas y la espalda estirada. Deje que las manos decansen en las rodillas.
- 2) Con una inspiración, eleve los brazos por encima de la cabeza y al espirar baja el tronco hasta que los brazos y la frente toquen el suelo. El pecho y el abdomen descansan sobre los muslos. La pelvis debe de estar pegada a los talones. También puede llevar los brazos hacia atrás, al lado de las piernas con las palmas hacia arriba. Los codos quedan un poco doblados. Abandonese en la postura.
- 3) Para deshacerla haga el recorrido inverso muy lentamente. Con una inspiración comience a incorporarse desenroscando el tronco y suba la cabeza al final. Quedese sentado sobre los talones y preparese para la siguiente postura.

### Postura alternativa

Algunas personas con problemas de rodillas tendrán dificultad en realizar la postura. Si ese es el caso, lo que debemos de tratar es de estirar la espalda de otras formas. Por ejemplo en vez de sentarnos sobre los talones podemos hacerlo sentados en el suelo y con las piernas cruzadas, a continuación nos inclinaremos hacia delante apoyando las manos en el suelo y estirando bien la espalda.

### Concentración

Como en el resto de asanas, pondremos especial atención en todo el proceso de la postura. Una vez nos hallamos inmobilizado en ella, podemos concentrarnos en la columna vertebral, en *manipura chakra* o simplemente abandonarnos en la postura.

### Tiempo

Esta postura puede ser mantenida durante largo tiempo (20 o 30 minutos). Durante los primeros días de práctica permaneceremos 2 o 3 minutos y posteriormente iremos aumentando el tiempo gradualmente hasta llegar a 5 minutos o incluso más según el momento y las necesidades.

### Beneficios destacados

- Esta postura es excelente para calmar estados anímicos muy agitados o crisis emocionales. Si ese es el caso, dedicaremos más tiempo a esta postura que a las demás.
- Resulta excelente para estirar y relajar la espalda y las lumbares.
- Calma el sistema nervioso, invita a la interiorización y prepara para la meditación.

### Contraindicaciones

Personas con dolores graves en las rodillas.

### **7. Ardha Matsyendrasana**

Postura de media torsión espinal o postura de Matsyendra.

Ardha significa media y Matsyendra es el nombre de un famoso yogui a quien se le atribuye la postura.

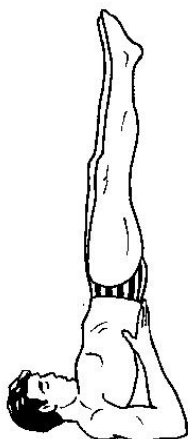


#### **Instrucciones**

- 1) Partiendo de la postura anterior (el embrión) sentado de rodillas sobre los talones, dejese caer al lado izquierdo sobre las nalgas, como si quisiera sentarse.
- 2) Pase la pierna derecha por encima de la izquierda, apoyando el pie derecho en el suelo y manteniéndolo en contacto con la rodilla izquierda. La pierna doblada queda próxima a la axila. Las dos nalgas deben estar apoyadas en el suelo. Estire bien el tronco, para ello puede ayudarse cogiendo la rodilla derecha con las manos y tirando suavemente hacia usted.
- 3) Con una espiración gire el tronco hacia la derecha y a continuación pase el brazo izquierdo por encima de la pierna doblada ayudándose con el antebrazo para hacer un poco de palanca. Podemos dejar la mano izquierda sujetando el tobillo o descansando en el muslo. La mano derecha queda apoyada en el suelo justo detrás de las nalgas con el brazo estirado. La columna crece verticalmente y la cabeza queda erguida. Procure que los dos hombros queden alineados. Acentúe gradualmente la torsión con cada espiración. Mantenga la postura unos segundos.
- 4) Para deshacer, espire y haga el recorrido en sentido inverso. A continuación repita la postura hacia el otro lado.

### **8. Sarvangasana**

Pertenece al grupo de las asanas invertidas. Conocida también como la postura sobre los hombros, o la postura de todas las partes. Es una de las asanas yoguicas más beneficiosas.



### **Instrucciones**

- 1) Tumbese sobre la espalda con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y las piernas juntas y estiradas. Sitúe las palmas de las manos contra el suelo. Mantenga la nuca recta y apoye bien las lumbares
- 2) Inspire y espire con naturalidad. Cuando esté preparado aprovecha una espiración y presione con los brazos y las manos el suelo, también haga fuerza con el abdomen y eleve las piernas y las caderas sujetando la espalda con las manos. Procure que el cuerpo quede lo más vertical posible. Los dedos pulgares quedan hacia los costados.
- 3) Ahora vamos ajustar la postura. Trate de que los codos se acerquen un poco entre si. La separación de los codos no puede ser mayor que el ancho de los hombros. El esternón se acerca a la barbilla pero no la barbilla al esternón. El peso del cuerpo es mantenido por los hombros y los brazos. El cuello permanece inmóvil y relajado. Las piernas están activas pero sin tensión. Cuando esté estabilizado mantenga la postura y respire profundamente
- 4) Para deshacer el asana aproveche una espiración y lleve las piernas hacia atrás formando un ángulo de  $45^\circ$ , apoye los brazos y las manos en el suelo. Lentamente pose la espalda vertebra a vertebra sin mover el cuello. Las piernas bajan juntas y estiradas. Volvemos de nuevo a la postura de relajación, movemos el cuello muy lentamente hacia los lados y respiramos profundamente. Permanezca unos segundos relajado, observando los efectos que el asana ha desencadenado.

### **Observaciones:**

Puede que al principio resulte difícil conseguir la verticalidad. No importa. Haga lo que pueda. Con la práctica la espalda y el cuello se irán flexibilizando permitiendo que el cuerpo se vaya poniendo recto. Cuando esto se consigue se logra mantener la postura sin esfuerzo.

También podemos utilizar una manta doblada debajo de la espalda situando los hombros justo en el borde de la manta, dejando el cuello fuera. Esto suele ser de gran ayuda.

### **Postura alternativa:**



Si existen problemas para realizar sarvangasana, se puede sustituir por viparita karani asana, cuyos efectos son muy parecidos a sarvangasana.

#### **Técnica**

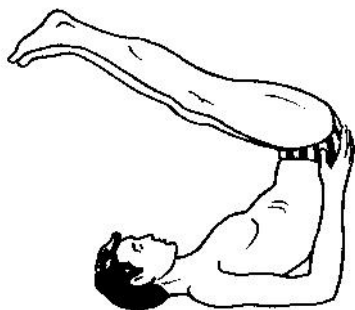
1) Tumbese sobre la espalda en postura de “decubito supino”, con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y las piernas juntas y estiradas. Sitúe las palmas de las manos contra el suelo. Mantenga la nuca recta y apoye bien las lumbares.

2) Haga una inspiración y a continuación espire y eleve las piernas estiradas y juntas hasta la perpendicular, de tal manera que formen un ángulo recto con el tronco. Puede ayudarse presionando las palmas de las manos contra el suelo.

3) Realice otra inspiración y al espirar eleve las caderas y la parte baja del tronco. Diriga los pies hacia atrás y arriba. Flexione los brazos y coloque las manos en las caderas sujetando el tronco. Los dedos pulgares quedan hacia los costados y el resto de dedos se sitúan en la espalda. El mentón queda separado del pecho. El peso del cuerpo se reparte entre codos, hombros y manos. Repase bien la postura y manténgala durante un tiempo cómodo sin forzar

4) Cuando decida deshacer la postura, inspire, y al espirar lleve las manos de nuevo al suelo con las palmas hacia abajo. Descienda con lentitud apoyando la espalda, caderas y piernas sin mover el cuello. Evite todo movimiento brusco. Descanse 1 minuto.

En el caso de que encontremos dificultad en la ejecución de esta postura, podemos sustituirla por otra alternativa. Para ello buscaremos una pared y nos tumbaremos en el suelo cerca de la misma. A continuación subiremos las piernas juntas lo que podamos y las apoyaremos contra la pared, intentando que formen un ángulo recto con el tronco (utama pada). Cuando hayamos estabilizado la postura, la mantendremos durante unos segundos.



#### **Concentración:**

Permanezca atento a todo el proceso del asana. Puede llevar la atención al cuello y a la respiración.

#### **Tiempo:**

Con la práctica este asana puede mantenerse muchos minutos. Comience con veinte segundos y aumente el tiempo gradualmente.

#### **Beneficios destacados**

- Estimula el funcionamiento de la glándula tiroides y paratiroides y por medio de ellas el buen funcionamiento de todo el organismo.
- Descongestiona las piernas, alivia y evita las varices.
- Estimula la circulación venosa de todo el cuerpo y en especial la sangre que fluye hacia el cerebro y la cara, sin tener que vencer la fuerza de la gravedad. Mejora el aspecto de la piel.

- Combate los achaques de la vejez, previene la osificación prematura Vitaliza y rejuvenece.
- Previene o corrige problemas de estreñimiento, hemorroides, impotencia, dispepsia, constipación, trastornos menstruales y menopausicos.
- Estimula la respiración diafragmatica y limita la respiración media y alta lo cual resulta beneficioso para las personas con tendencia a respirar con la parte alta de los pulmones como por ejemplo los asmaticos.
- Favorece el sueño, calma los nervios .

**Contraindicaciones:**

No practicar en casos de hipertensión, problemas graves de corazón, bazo o hígado, lesiones o dolores de cuello y espalda, lesiones de retina, dolor de oídos o muelas. Tampoco en caso de trastornos graves de la glándula tiroides

**9. Halasana**

Llamada también la postura del arado. Pertenece al grupo de las asanas de flexión. Se trata de una de las posturas más completas del yoga. Suele realizarse a continuación de sarvangasana. En el hindúismo esta postura esta dedicada al Dios Rama, encargado de la protección y fecundación de la tierra.



**Instrucciones**

- 1) Túmbese en el suelo boca arriba con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y las piernas juntas y estiradas. Sitúe las palmas de las manos contra el suelo. Mantenga la nuca recta y apoye bien las lumbares.
- 2) Inspire y espire con naturalidad. Cuando esté preparado, aproveche una espiración y presione con los brazos y las manos el suelo, también haga fuerza con el abdomen y eleve las piernas y las caderas, sujetando la espalda con las manos. Lleve las piernas por detrás de la cabeza hasta que los dedos de los pies toquen el suelo. No fuerce la postura, deje que acontezca con naturalidad. Procure que las piernas esten juntas y estiradas, aunque si esto lte resulta difícil puede dejar las rodillas dobladas.
- 3) Cuando los dedos toquen el suelo, puede retirar las manos de la espalda y estirar los brazos hasta que las palmas de las manos se apoyen en el suelo. Si los dedos de los pies no tocan el suelo, las manos permanecerán sujetando la espalda. No mueva el cuello. Alarge la columna tratando de que haya una separación entre el pecho y el abdomen para poder respirar mejor. El coxis mira hacia el techo. Cuando haya ajustados la postura inmovilicese en ella. No retenga la respiración, deje que fluya con naturalidad
- 4) Para deshacer la postura, aproveche una espiración y vuelva lentamente a la posición de savasana. Si tiene las manos en la espalda, estire los brazos hacia fuera y ponga las palmas de las manos contra el suelo. Ayudese de las músculos

del abdomen y sin mover el cuello eleve las piernas. A continuación baje poco a poco las vertebrae a la vez que hace descender las piernas. Relajese.

### **Observaciones**

- A muchas personas les cuesta llegar con los pies al suelo, con paciencia y práctica se van consiguiendo mejores resultados. No obstante hay personas que por su constitución les resultara difícil esta postura, en ese caso pueden hacer un asana alternativo.
- Es normal experimentar cierta sensación de ahogo sobre todo cuando se hace por primera vez. El bloqueo respiratorio suele desaparecer con la práctica. Puede ayudarse también alargando la columna y tratando de aumentar la separación entre el pecho y el abdomen.
- Desde halasana es posible regresar de nuevo a sarvangasana y mantenerse en ella durante un tiempo. Se comprobará que de esta manera es más fácil mantener la verticalidad en sarvangasana, ya que con la flexión anterior hemos preparado mejor la espalda.
- Todas las sensaciones de incomodidad desaparecen con la práctica. Este asana cuando se domina resulta muy estable y comfortable.

### **Postura alternativa**

Si no llegamos con los pies al suelo, trataremos de mantener las piernas juntas y estiradas por detrás de la cabeza. Las manos deben permanecer sujetando la espalda. También puede ayudarse utilizando algún objeto como un cojín, una manta doblada, una silla o un taburete dependiendo de sus necesidades y situarlo separado detrás de la cabeza de tal manera que cuando baje las piernas, los pies se apoyen en el objeto. Si lo prefiere puede también utilizar la pared. Todo esto le permitirá controlar mejor la postura e ir desarrollando confianza, ya que es muy habitual al principio sentir temor con la caída de las piernas

### **Concentración**

Permaneceremos atentos a todo el proceso del asana. Puede llevar la atención a la respiración, a las sensaciones del cuerpo o al cuello.

### **Tiempo**

Con la práctica este asana puede mantenerse muchos minutos. Comience con veinte segundos y aumente el tiempo gradualmente de diez a quince segundos por semana. Observe como reacciona el cuerpo

### **Beneficios destacados**

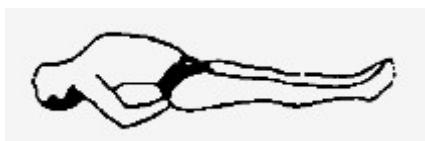
- Descongestiona y estimula el hígado y el páncreas. Regula el funcionamiento del bazo y los organos reproductores.
- Masajea la glándula tiroides y todo el abdomen.
- Tonifica los nervios espinales.
- Rejuvenece y flexibiliza la espalda.
- Previene y ayuda a combatir la osificación prematura de las vertebrae y el estreñimiento.
- Combate la obesidad, reduciendo el abdomen y las caderas.
- Calma el sistema nervioso e invita a la interiorización.
- Aporta gran vitalidad, siendo muy util cuando se esta cansado.

### **Contraindicaciones**

No practicar en casos de hipertensión, problemas graves de corazón bazo o hígado. Lesiones o dolores de cuello y espalda, lesiones de retina, dolor de oídos o muelas. Tampoco en caso de trastornos graves de la glándula tiroides.

## 10. Matsyasana

Matsya significa en sánscrito pez. Esta postura está dedicada a Matsya el pez, encarnación de Vishnu. Se trata de un asana de extensión hacia atrás. Actúa como contrapostura de sarvangasana, halasana y sethu-bandhasana



### Instrucciones

- 1) Túmbese en el suelo sobre la espalda con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y las piernas juntas y estiradas. Sitúe las palmas de las manos contra el suelo. Mantenga la nuca recta y apoye bien las lumbares
- 2) Coloque los brazos extendidos debajo del cuerpo cerca de los glúteos con las palmas de las manos hacia abajo. Trate de acercar los codos entre sí.
- 3) Inspire y espire con naturalidad. Cuando esté preparado aproveche una espiración y siguiendo el curso del aire eleve el pecho hacia el techo, dejando que la cabeza caiga hacia atrás posando la zona superior en el suelo. Procure alejar los hombros de las orejas. Empuje hacia arriba abriendo el pecho. El peso recae sobre los antebrazos, las manos y nalgas. La cabeza y las piernas permanecen relajadas. Esta postura facilita la respiración torácica.
- 4) Para deshacer el asana, aproveche una espiración y siguiendo el curso del aire, eleve un poco el pecho y apoye suavemente la cabeza y la espalda en el suelo. Retire los brazos de debajo del cuerpo. Mueva despacio el cuello de un lado a otro, haga algunas rotaciones con las muñecas. Relajese.

### Postura alternativa

Sitúe varias mantas en el suelo y apoye en ellas la espalda. La cabeza queda fuera y cae hacia atrás, los hombros permanecen en el suelo. Puede llevar si quiere los brazos hacia atrás y dejarlos extendidos o también cogerse los codos con las manos.

### Concentración

Lleve la atención a la respiración y a las sensaciones que la postura genera.

### Tiempo

Puede comenzar con veinte segundos e ir aumentando todas las semanas diez o quince segundos hasta completar 2 minutos.

### Beneficios destacados

- Mejora el funcionamiento de las glándulas tiroides y paratiroides.
- Descongestiona la rigidez del cuello.
- Actúa sobre el tórax, mejorando el sistema respiratorio.
- Estira la columna y fortalece su musculatura.
- Flexibiliza las articulaciones de la pelvis.

- Actúa a nivel energético estimulando la actividad de anahata y manipura chakra.
- Calma el sistema nervioso.
- Psicológicamente, es una postura receptiva hacia la vida.

**Contraindicaciones**

Dolores agudos de espalda o cuello. Estados postoperatorios. Articulaciones muy sensibles. Problemas de desprendimiento de retina.

Fernando Pardo

Escuela de yoga SATYALOK

677 77 94 42

[www.yogasatylok.com](http://www.yogasatylok.com)