

# 2100 ASANAS

Todas las posturas del yoga

Daniel Lacerda  
FUNDADOR DE MR. YOGA, INC.



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

### **Colección Salud y Vida natural**

2100 ASANAS, TODAS LAS POSTURAS DEL YOGA

*Daniel Lacerda*

1.ª edición: enero de 2020

Título original: *2,100 Asanas, The Complete Yoga Poses*

Traducción: *Manuel Manzano*

Maquetación: *Natàlia Campillo*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Christopher Lin & Hachette Book Group Inc., 2015*

Sobre una fotografía de: *Daniel Lacerda*

© 2015, Mr. Yoga, Inc.

© Fotografías, 2015 Daniel Lacerda & Mr. Yoga, Inc.

Publicado por Hachette Book Group Inc.

(Reservados todos los derechos)

© 2020, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-532-8

Depósito Legal: B-24.840-2019

*Printed in Slovenia*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



# ÍNDICE

Oración inicial . . . . .	6
Un mensaje de Mr. Yoga . . . . .	6
Una historia del yoga . . . . .	7
Las ocho ramas del yoga . . . . .	8
La respiración <i>ujjayi</i> . . . . .	12
Los <i>bandhas</i> . . . . .	13
Los <i>drishtis</i> . . . . .	14
Cómo abordar las posturas de yoga . . . . .	14
Relajación y meditación . . . . .	15
Un breve resumen de los chakras . . . . .	16
Beneficios y precauciones para 8 condiciones . . . . .	18
POSTURAS DE PIE . . . . .	22
POSTURAS SENTADAS . . . . .	252
POSTURAS ABDOMINALES . . . . .	386
POSTURAS SOBRE LAS CUATRO EXTREMIDADES . . . . .	414
INCLINACIONES HACIA ATRÁS . . . . .	470
EQUILIBRIO DE BRAZOS . . . . .	500
POSTURAS INVERTIDAS . . . . .	522
POSTURAS EN DECÚBITO PRONO . . . . .	566
POSTURAS EN DECÚBITO SUPINO . . . . .	630
Agradecimientos . . . . .	702
Glosario . . . . .	704
Índice . . . . .	711

# UN MENSAJE DE MR. YOGA

## Oración inicial

Om

Para la resolución pacífica  
de la naturaleza ilusoria de la existencia  
dualista,  
me posé ante los pies de loto de los gurús,  
¿Quién me recuerda que la luz que busco  
está dentro de mí?

Llevando la quietud a la cascada del ego  
en la mente  
contemplo la alegría despierta de mi  
propia alma.

Veo la verdad del puro resplandor  
y en realidad somos lo mismo.

A los gurús despiertos del pasado,  
presente y futuro,  
yo saludo

Om

*Daniel Lacerda, Mr. Yoga*

El objetivo final del yoga es la autorrealización. No necesitas ir a la cima de la montaña para encontrarla o pagar a un maestro para que te muestre el camino. Hay monedas que podemos intercambiar que son mucho más valiosas que el dinero: amabilidad, abnegación, cumplir una parte de un bien mayor. Tampoco necesitas mirar fuera de ti. Si tienes una mente abierta, un deseo sincero de aprender y aplicar ese conocimiento a diario y el compromiso de seguir adelante con lo que has comenzado, puedes lograr la autorrealización.

La autorrealización es el conocimiento de que los seres sensibles estamos interconectados y que lo que pensamos, decimos y hacemos afecta a quienes nos rodean. Cargados con el peso de las presiones y demandas que existen fuera de nosotros, de nuestros trabajos, facturas, deseo de estatus y posturas materiales, lo olvidamos. La autorrealización es la capacidad de liberarse de estas demandas y saber que la verdadera felicidad proviene de la realización de nuestro propio potencial y de elevar a quienes nos rodean sin la idea del beneficio personal. Dedicarte a la práctica regular del yoga puede ayudarte a regresar a este lugar.

El yoga es, de hecho, una excelente forma de ejercicio que conlleva muchos beneficios físicos inmediatos y a largo plazo, desde una mayor flexibilidad hasta músculos y huesos más fuertes. Sin embargo, el yoga no se trata solo de moverse a través de las posturas. La atención plena juega un papel esencial en cualquier práctica de yoga. Si se realiza correctamente, el yoga calma la mente de todos los pensamientos que distraen del mundo exterior (*chittavritti*, que significa «charla mental»), llevándote a un lugar de paz interior. A su vez, ser consciente de tus pensamientos te permitirá estar atento y verdaderamente conectado con tu cuerpo, completando así el ciclo de salud mental y física que te permitirá disfrutar de todas las cosas maravillosas que te ofrece la vida.

Durante los últimos once años he dedicado mi vida al yoga, impartiendo un promedio de veinticinco clases siete días de la semana. Lo he hecho para marcar una diferencia en las vidas de mis estudiantes. Ahora es un placer compartir esta pasión y dedicación contigo.

¡Namasté!



# UNA HISTORIA DEL YOGA

La mayoría de nosotros conocemos el yoga como un conjunto de posturas realizadas en un gimnasio o en un estudio de yoga. La mayoría de los estilos de yoga que se practican en la actualidad se inventaron en el último cuarto del siglo xx y están muy lejos de las raíces del yoga o no tienen un linaje auténtico.

Si realmente queremos examinar las raíces del yoga, tenemos que volver a la cultura Harrapan, que data de hace 3.500 años, cuando el yoga era una práctica meditativa. De acuerdo con algunos, alrededor de 1500 a.C., la cultura Harrapan mermó debido a la invasión aria. Los bárbaros de Normandía introdujeron el sistema de castas y aplicaron un conjunto de rituales religiosos que involucraban la práctica de sacrificios de sangre. Junto con estas prácticas religiosas, llegaron las sagradas escrituras llamadas *Vedas*, un gran cuerpo de textos espirituales originados en la India. La palabra «yoga» fue mencionada por primera vez en el más antiguo de los *Vedas*, el *Rig veda*. Se refería al concepto de disciplina.

Avancemos hasta 800 a.C.: Los *Upanishads*, una colección de textos que contienen algunos de los conceptos más antiguos del hinduismo, prescribieron el método para alcanzar la iluminación estudiando con un maestro y dedicando la vida a la práctica del yoga. Los *Upanishads* delinearón dos caminos hacia la iluminación: *karma yoga* (dedicación desinteresada al servicio de los demás) y *jnana yoga* (estudio intenso

de los escritos espirituales). Alrededor del siglo III a.C., el *Maitrayaniya upanishad* prescribió un proceso de seis pasos para la iluminación, que incluía el dominio del *pranayama* (control de la respiración), *pratyahara* (retiro del sentido), *dhyana* (meditación), *dhara-na* (concentración en un solo punto), *tarka* (autorreflexión), y *samadhi* (absorción absoluta) para unir el *atman* (espíritu del individuo) con el Brahman (espíritu universal o fuente de creación). La sílaba sagrada *om* apareció en este *Upanishad* particular como un símbolo de unión entre la mente y la respiración.

Aproximadamente al mismo tiempo que se introdujo el *Maitrayaniya upanishad*, el *Bhagavad gita* adquirió prominencia. Esta escritura se combinó con cuentos mitológicos que luego se convirtieron en una célebre colección de relatos, el *Mahabharata*. En el *Bhagavad gita* se describieron tres métodos de devoción: *karma yoga*, *jnana yoga* y *bhakti yoga* (devoción).

Recopilados alrededor del 400 a.C. por Patanjali, los *Yoga Sutras* introdujeron el óctuple camino a la práctica del yoga, que se considera el manual de yoga clásico y la base de muchas de las prácticas actuales de yoga, en particular del *ashtanga yoga*. Abordo más información acerca de este óctuple camino en el apartado *Las ocho ramas del yoga*, que incluye *yama* (autocontrol) *niyama* (autodepuración mediante autocontrol y disciplina), *asana* (postura), *pranayama* (control de la respiración), *pratyahara* (retiro de los sentidos), *dharana* (concentración en un punto), *dhyana* (meditación) y *samadhi* (absorción total). Alrededor del siglo IV, surgió el *tantra yoga*. Esta nueva forma de yoga celebraba el cuerpo

físico como un vehículo para la iluminación. La filosofía detrás del *tantra yoga* se puede resumir en la idea de unir todas las dualidades dentro de un cuerpo humano (por ejemplo, hombre y mujer; bien y mal), lo que le dio al *tantra* una reputación muy sexual. Sin embargo, esto es un malentendido común, ya que las prácticas del *tantra* se extienden mucho más allá de la sexualidad.

El *hatha yoga* se introdujo en el siglo X a.C. Combinó lo físico y la intención consciente de usar posturas corporales, o práctica de *asanas*, y el control de la respiración mediante el *pranayama* para alcanzar el objetivo de la autorrealización.

En el siglo XIV, se introdujeron los *Yoga upanishads*. Uno de estos textos sagrados, el *Tejo bindu upanishad*, agregó siete partes más importantes de la práctica de yoga además de las ocho de Patanjali. Eran las siguientes: mula *bandha* (bloqueo de raíz), equilibrio, visión no perturbada, *tyaga* (abandono), *mauua* (quietud), *desha* (espacio) y *kala* (tiempo).

No fue hasta el siglo XX cuando el yoga adquirió popularidad en Europa occidental y América del Norte. Swami Sivananda Saraswati fue uno de los primeros yoguis en viajar fuera de India para difundir las enseñanzas del yoga en Occidente. Estableció centros de yoga en Norteamérica, y el discurso de apertura que pronunció en el Festival de Woodstock en 1969 se hizo célebre. Sin embargo, T. Krishnamacharya es posiblemente el padre de la práctica del yoga con la que los occidentales están familiarizados en la actualidad. En la década de 1930, comenzó a enseñar a sus estudiantes las vigorosas secuen-

cias de yoga de Mysore que enfatizan la fuerza y la capacidad atlética. A los estudiantes solo se les permitía aprender la siguiente y más desafiante postura después de haber comprendido la anterior a la perfección. Sus tres estudiantes más prominentes e influyentes son Pattabhi Jois, Iyengar e Indra Devi. Pattabhi Jois estableció el *ashtanga yoga*. Es uno de los tipos más populares de yoga practicado en Occidente. Iyengar tuvo éxito al crear sus propias secuencias de posturas de yoga, que se caracterizaron por un enfoque en la alineación del cuerpo y el uso de varios accesorios. Indra Devi es considerada la primera yoguini famosa (maestra de yoga). Krishnamacharya también educó a su hijo Desikachar en el yoga. Ingeniero de formación, Desikachar vio un gran valor en el yoga nada más graduarse en la universidad. Desikachar desarrolló el *vinayoga*, que es un enfoque más terapéutico y menos intenso de la práctica física, en comparación con el estilo *ashtanga*.

El siglo XXI nos presenta una variedad infinita de «estilos» o «marcas» de yoga, como *bikram yoga*, *power yoga*, *kundalini yoga* y muchos más. Es importante tener la mente abierta, probar tantos estilos y enfoques como sea posible, y descubrir cuál es el que brinda los mejores resultados para alcanzar tus objetivos físicos y espirituales. No hay una manera incorrecta de lograr la autorrealización. Solo asegúrate de ser consciente, paciente, práctico y consistente en tu práctica.

Una nota sobre el nombre de las posturas:

Una de las maneras en que la distancia de las raíces del yoga se expresa en la cultura occidental es en el nombre de las posturas. «Sentado hacia delante», «Postura del águila» y «Postura del delfín», por ejemplo, son todas traducciones imprecisas del nombre sánscrito original. *Garudasana*, por ejemplo, es ampliamente conocida como postura de águila, pero tradicionalmente esta postura fue nombrada por su dedicación a Garuda, que es una deidad hindú, representada como mitad hombre y mitad águila. Él es el conductor de Vishnu, que es parte de la Santísima Trinidad en el hinduismo. Conocer esta historia agrega una nueva dimensión a nuestra comprensión del significado, a la profundidad filosófica y a la esencia de la postura, y puede, a su vez, enriquecer nuestra práctica.

Las posturas que se incluyen en este libro están identificadas por sus nombres en español y en sánscrito. El nombre en español es una traducción directa del sánscrito, que a veces difiere del nombre occidental más común, que también se proporciona en las notas. Para una traducción literal de cada parte del nombre sánscrito, puedes consultar el glosario al final del libro. La intención es proporcionarte toda la información posible sobre el nombre de la postura y su historia, por lo que no importa qué estilo de yoga practiques porque tendrás la explicación más completa de los nombres de las posturas.

## LAS OCHO RAMAS DEL YOGA

Los *Yoga sutras*, también conocidos como *Las ocho ramas (ashtanga) de Raja (Rey) yoga*, fueron el primer sistema de yoga completamente desarrollado y registrado. Creado por Patanjali alrededor del año 400 a. C., este sistema influye en gran parte del yoga que se practica hoy. Aunque la mayoría de los sutras se centraron originalmente en la atención plena, el yoga que se practica en Occidente hoy en día parece centrarse más en el cuerpo. Parece que en algún punto del camino comenzamos a practicar el movimiento del yoga de manera aislada de sus filosofías originales.

Para aquellos interesados en integrar verdaderamente la atención plena del yoga en su movimiento, recomiendo que lean las ocho ramas del yoga en su totalidad y las digieran muy lentamente. Tómate tiempo para reflexionar sobre cada pieza para que puedas implementarla tanto en tu práctica como en tu vida diaria. La sabiduría está en el hacer. El siguiente, sin embargo, es un resumen útil de *Las ocho ramas del yoga*, que te presentará los conceptos básicos de la filosofía. Una comprensión profunda de la filosofía y de la historia del yoga mejorará en gran medida los beneficios de tu práctica y te abrirá el camino hacia la atención plena y la realización personal.

Hay una maravillosa lección de budismo que se aplica aquí.

Una vez, un rey muy viejo fue a ver a un anciano ermitaño que vivía en el nido de un pájaro en lo alto de un árbol. Le preguntó al ermitaño: «¿Cuál es la enseñanza budista más importante?». El ermitaño respondió: «No hagas el mal, haz solo el bien. Purifica tu corazón». El rey esperaba escuchar una explicación larga y detallada. Protestó: «¡Incluso un niño de cinco años puede entender eso!». «Sí –respondió el sabio– pero incluso un hombre de ochenta años puede no hacerlo».

Tu mayor obstáculo para la autorrealización eres tú. Como se dice en el *Bhagavad gita*, «La mente es inquieta y difícil de controlar, pero puede ser entrenada mediante la práctica constante (*abhyasa*) y la libertad del deseo (*vairagya*). A un hombre que no puede controlar su mente le resultará difícil alcanzar esta comunión divina; pero el hombre autocontrolado puede lograrlo si se esfuerza y dirige su energía por los medios correctos».

*Las ocho ramas del yoga* de Pantanjali te ayudarán a realizar el trabajo de base necesario para llegar al buen camino, pero debes decidir enfrentarte a tus problemas en sus raíces. Leer y comprender no es suficiente. Si deseas obtener todos los beneficios de la experiencia del yoga, implementa las ramas en todos los aspectos de tu vida. Debes vivirlas, respirarlas e incluir al planeta y a sus habitantes en las lecciones que aprenderás a continuación.

La primera y la segunda ramas, *yama* y *niyama*, forman tu base. Con ellas se establece la conciencia y la realización. *Yama* y *niyama* ponen las bases para que todo venga. Un estudiante serio debe estar atento a cada rama, ya que cada una de ellas necesita una

reflexión constante. A medida que te comprometas con su estudio y práctica, tu comprensión de cada rama se profundizará con el tiempo. En nuestro mundo que perpetúa la gratificación instantánea, muchas personas tomarán atajos e irán directamente a las posturas de yoga. Otros irán directamente a la meditación y descuidarán la salud física. Recomiendo comenzar con las dos primeras ramas de Pantanjali. Tu práctica será más profunda y satisfactoria si practicas las dos primeras ramas a un nivel alto. Si las dos primeras ramas no se practican a un nivel competente, el resto de las ramas se realizarán a un nivel más superficial y menos efectivo.

#### PRIMERA RAMA: **yama** (autocontrol)

El objetivo de la primera rama es ser una persona ética y moral, y mejorar tu relación con el mundo exterior. Estos valores son tan importantes hoy en día como lo fueron hace siglos. Las *yamas*, como se las conoce, no están destinadas a ser una camisa de fuerza moral, sino a ayudar a desarrollar una mayor conciencia del lugar que ocupas el mundo. No es una coincidencia que ésta sea la primera rama de la práctica. Al tomar medidas para transformar nuestro mundo interior, nuestro mundo exterior se convierte en un reflejo total de este esfuerzo. Hay cinco *yamas*:

1. **Ahimsa: no violencia.** Reemplaza los pensamientos, el habla y las acciones perjudiciales por la bondad amorosa hacia ti y hacia los demás.
2. **Satya: la verdad debe expresarse en pensamiento, palabra y acción.** Sé honesto en tus pensamientos,

palabras y acciones hacia ti mismo y hacia los demás.

3. **Asteya: no robar y no codiciar.** Frena los deseos por cosas que no son tuyas. Comparte la belleza de tus pensamientos, palabras, acciones y pertenencias materiales para elevar a los demás en lugar de robarlas y acumularlas para ti.

4. **Brahmacharya: abstinencia de las relaciones sexuales cuando no estás casado, practicar la monogamia y no tener pensamientos sexuales sobre otra persona que no sea el cónyuge.** Se cree que una vida basada en el celibato y en los estudios espirituales realizados mediante el libre albedrío aumentan la energía y el entusiasmo por la vida. El celibato puede parecer un objetivo poco realista hoy en día, pero puede ayudar a recordar que la *brahmacharya* también tiene que ver con la monogamia. Cuando la *brahmacharya* se realiza plenamente en el matrimonio, las vidas sexuales de ambos miembros de la pareja mejoran porque el nivel de confianza y devoción profundiza su conexión. Es importante que la actividad sexual sea una expresión basada en el más alto nivel de respeto mutuo, amor, desinterés y sabiduría.

5. **Aparigraha: no posesividad o no avaricia.** Reemplaza el hábito de atesorar por el de compartir. No cosas sin dar algo a cambio. Si quieres algo, trabaja por ello. Esto genera aprecio por lo que tienes. Esto ayuda a minimizar el deseo insaciable de consumir sin cesar. Un apetito que no es disciplinado sabiamente conduce a la mala salud personal, a la deuda financiera, a la mala reputa-

ción y a la destrucción de los recursos naturales del planeta. El lema del dios griego Apolo «Nada en exceso. Todas las cosas con moderación» es una excelente manera de describir la *aparigraha*.

## SEGUNDA RAMA: **niyama** (autopurificación por autolimitación y disciplina)

La segunda rama ayuda a refinar tu camino espiritual. La disciplina y el autocontrol llevan a una vida más ordenada y productiva. Desde la perspectiva de los antiguos textos del yoga, la vida es extremadamente corta y debemos aprovecharla al máximo mientras podamos. Esta rama nos da orientación. Hay cinco *niyamas*:

1. **Shaucha: pureza de cuerpo y mente.** Cuando desarrollas la *shaucha* (limpieza), se eliminan los pensamientos nocivos que conducen a las malas palabras y al cuerpo enfermo. La pureza comienza en tu mente. El discurso y la acción la siguen. Por lo tanto, la segunda rama te alecciona a que adquieras el hábito de consumir alimentos y estímulos mentales que apoyan el bienestar para ti y para el medio ambiente (la humanidad y el planeta). Esto permitirá que los hábitos destructivos (odio, avaricia y engaño) se disuelvan.
2. **Santosha: estar contento con lo que uno tiene.** Cuando logras la *santosha* (satisfacción), los lazos con el mundo material se rompen y se establece la paz y la felicidad auténticas en tu interior. La falta de satisfacción a menudo se basa en una percepción distorsionada de lo que uno tiene frente a lo que tienen los demás. Avanzas

en el camino hacia la autorrealización cuando puedes estar contento con tu suerte, ya estés sentado en un trono de oro o en uno de tierra.

3. **Tapas: autodisciplina, a veces asociada con la austeridad, y poder conquistar el cuerpo y la mente mediante el control mental.** *Tapas* significa literalmente «calor» o «brillo». Se refiere a un deseo ardiente de lograr el objetivo a pesar de los obstáculos que puedan aparecer por el camino. El compromiso de alcanzar una meta, sin importar cuán desafiante se vuelva, construye el carácter. Sin embargo, ten en cuenta que el nivel más alto de *tapas* es completar tu objetivo sin una motivación egoísta. Cuando se logran las *tapas*, la pereza se supera y la fuerza de voluntad se desarrolla para un uso futuro.
4. **Svadyaya: autoestudio que conduce a la introspección y a un mayor despertar del alma y a la fuente de la creación; tradicionalmente se estudia a través de las escrituras védicas.** La *svadyaya* (autoestudio) conduce a un mayor despertar de tu verdadero potencial, a la raíz de tu lugar en este mundo, y te conduce a vivir en armonía con la Tierra y todos sus habitantes.
5. **Ishvara pranidhana: entrega a Dios.** Cuando aceptas que todas las cosas provienen de un poder superior, el orgullo y el comportamiento egocéntrico se convierten en humildad y devoción. Esto fortalece la práctica de todas las ramas que conducen al *samadhi* (la octava rama). *Asana* y *pranayama* son las ramas tercera y cuarta, y se relacionan con la salud y la longevidad, lo que nos permite

más tiempo para lograr el objetivo final del yoga, la autorrealización o la iluminación. La tercera y cuarta ramas son importantes, ya que preparan el cuerpo para la meditación, que será la clave para calmar tu mente y descubrir tu verdadero potencial.

## TERCERA RAMA: **asana** (postura)

Aquí surge una pregunta: si Gandhi es uno de los mejores yoguis de nuestro tiempo, ¿eso significa que puede tocarse los dedos de los pies o poner el pie detrás de la cabeza? La respuesta es que no importa. La capacidad de Gandhi para realizar las *asanas* tenía muy poco que ver con lo que él contribuyó al mundo como un gran yogui. Lo mismo se aplica a ti. Con la práctica de las *asanas* se trata tanto de entrenar la mente como el cuerpo. La forma en que aboradas tu práctica de las *asanas* es a menudo un reflejo de cómo enfocas la vida. ¿Mantienes una sensación de paz y calma cuando se presenta un desafío?

¿Identificas lo imposible en las tareas más pequeñas, haciendo que todo sea posible a través del compromiso y la reflexión en cada una de las partes? ¿Superas las limitaciones que percibes por ti mismo o aceptas el apoyo de los demás?

Tu práctica de las posturas de yoga debe caracterizarse por dos componentes: estabilidad (*sthira*) y facilidad (*sukha*). Concentrarte en el sonido de tu respiración (*ujjayi*, la técnica de respiración más comúnmente practicada en yoga, consulta la página 709) puede brindarte estabilidad. Si pierdes el aliento, lo más probable es que estés



presionando demasiado; alivia la postura y deja que ésta se adapte a la respiración.

No existe la postura perfecta; deja que las posturas vengan como los pasos de un baile. Al igual que en el baile, cuando nos enfocamos demasiado en la mecánica, nos olvidamos de la posibilidad de disfrutar de la música. Si bien los mecanismos de alineación son importantes para evitar lesiones, nunca debes olvidar el objetivo final. Siente cómo la música de la vida fluye a través de ti mientras realizas cada postura y tu cuerpo aprenderá los movimientos de manera natural. Hay posturas más que suficientes para mantenerte ocupado durante el resto de tu vida, así que deja de lado la ambición y disfruta del viaje. La incorporación de una combinación de curvas hacia delante, flexiones, giros e inversiones en tu sesión de yoga es óptima para la salud.

Recuerda también que las *asanas* ayudan a preparar la mente y el cuerpo para la meditación, aliviando la tensión y protegiendo el cuerpo de las perturbaciones al purificar el sistema nervioso.

#### CUARTA RAMA: **pranayama** (control de la respiración)

La palabra «espíritu» procede del latín *spiritus*, que significa «aliento».

La respiración y la mente están interconectadas. La respiración profunda, rítmica y fluida energizará y calmará la mente y el cuerpo. La respiración rápida, irregular y forzada produce una mente caótica y perturbada. Una mente calmada te dará el espacio mental para tomar mejores decisiones y una vida en la que tomarás el control en lu-

gar de sentirte como una víctima de las circunstancias.

Respirar adecuadamente es fundamental para nuestra propia existencia. Tu cerebro se alimenta de sangre oxigenada, que se suministra con cada inhalación. Si no puedes llevar oxígeno a tu cuerpo, tendrás una muerte cerebral después de unos pocos minutos. Por otro lado, la exhalación adecuada ayuda a expulsar el dióxido de carbono. Si tu capacidad para exhalar estuviera dañada, quizá morirías debido a la acumulación tóxica de dióxido de carbono y veneno. El estrés tiende a afectar negativamente los patrones de respiración, lo que contribuye a una cadena de efectos que causan desgaste en los sistemas nervioso e inmunitario de tu cuerpo. De hecho, el 90 % de las enfermedades están relacionadas con el estrés y, por esta razón, la atención para respirar adecuadamente es, de hecho, una cuestión de vida o muerte.

#### QUINTA RAMA: **pratyahara** (sentido del abandono)

Nuestra percepción de la realidad está sobre todo influenciada por nuestra experiencia sensorial: lo que vemos, sentimos, oímos, tocamos y saboreamos.

*Pratyahara* se refiere a la retirada de los sentidos de los objetos externos y de nuestra necesidad moderna de gratificación constante de los estímulos sensoriales. Nuestras mentes son constantemente captadas para evaluar toda la información que proporcionan los sentidos. La evaluación implica categorizar lo que se ha percibido; a menudo, nos aferramos a lo que consideramos que es deseable, rechazamos lo

que creemos que es indeseable e ignoramos lo que para nosotros es neutro. *Pratyahara* da a nuestras mentes un momento para descansar y nos enseña a no aferrarnos a las cosas que disfrutamos y a evitar lo indeseable.

Cuando arrojas una piedra a un estanque, tu reflejo se distorsiona por las ondulaciones resultantes. Tu mente funciona de la misma manera: cada pensamiento crea una onda que distorsiona la capacidad de ver tu verdadero yo con claridad. Interrumpido constantemente por estas ondas, empiezas a creer que la reflexión distorsionada es lo que en realidad eres. Practicar la *pratyahara* calma la mente, permitiéndote verte con claridad.

#### SEXTA RAMA: **dharana** (concentración en un solo punto)

*Asanas*, *pranayamas* y *pratyahara* nos ayudan a prepararnos para la meditación.

Cuando la mente pasa de experimentar pensamientos dispersos al azar a una concentración en un solo punto, puede encontrar una absorción completa en el momento presente. Al practicar la concentración en un solo punto, despejamos la mente de todos los pensamientos que nos distraen. Puedes lograrlo enfocando tu respiración, contando, recitando mantras u observando la llama de una vela o una imagen. Como estamos constantemente empeñados en revivir recuerdos pasados o vivir con anticipación lo que está por venir, es muy raro que vivamos el momento presente. Es incluso menos común tener en cuenta

el momento presente con una mente calmada y enfocada. Sin embargo, esto es crucial cuando se trata de lograr la autorrealización. ¡El poder está en el ahora!

### SÉPTIMA RAMA: **dhyana** (meditación)

Del mismo modo que hay muchos tipos diferentes de posturas de yoga, hay muchas maneras de meditar. La meditación es una forma de contemplación interna que te permite acceder a un estado mental que ha trascendido el ego. Éste es un estado de conciencia pura del momento presente que está libre de juicio. Toda meditación conduce a un estado de plena conciencia que no discrimina ni categoriza las cosas de una manera dualista, es decir, la percepción de lo que es bueno y lo que es malo, lo bello y lo feo, lo agradable y lo desagradable, etc. Cuando examinamos las razones que hay detrás de tales juicios, encontramos que muchas de estas creencias se basan en el comportamiento aprendido, pueden variar de una cultura a otra y no tienen una realidad fija o concreta. Con una reflexión constante y una mente abierta, podemos corregir nuestras percepciones sesgadas. Desarrollarás esa parte de ti llamada el «observador». Una vez que te bases en una mediación asentada regular, es importante avanzar hacia una mediación en movimiento a lo largo de tu vida diaria.

### OCTAVA RAMA: **samadhi** (absorción total)

*Samadhi* ocurre cuando la mente analítica se vuelve ausente y está en armonía con el objeto de la meditación.

El objeto de la meditación puede ser cualquier cosa en la que te estés enfocando en tu meditación que se utiliza para lograr la concentración en un solo punto. La palabra *om*, una deidad o la llama de una vela son ejemplos de objetos de meditación. La absorción total implica la sensación de unidad con toda la creación, disolviendo todas las líneas entre el acto de la meditación y el objeto sobre el que se medita.

Es la absorción en el momento presente (*amanaska*) donde se trasciende el pensamiento dualista. Muchos se equivocan al creer que el *samadhi* es el objetivo final del yoga. Es solo un estado de ánimo temporal en el que ingresamos basándonos en las condiciones que hemos fomentado para respaldarlo. Es útil recordar que cada momento de tu vida te brinda la oportunidad de practicar las ocho ramas. ¡Aprende a tu propio ritmo, pero mantente enfocado, consistente y disfruta del viaje!

## LA RESPIRACIÓN *UJJAYI*

La respiración es un elemento esencial de toda práctica de yoga. Al enfocarse en la respiración, un yogui puede permanecer en el momento presente. Dado que la respiración es neutra, un yogui no busca evitarla ni está ansioso por perseguirla. La respiración adecuada y continua ayuda a despejar la mente de pensamientos que distraen y a permanecer en el momento presente con la concentración en un solo punto.

La respiración profunda y consciente también ralentiza el ritmo cardíaco y activa la respuesta nerviosa parasimpática, que alivia el sistema nervioso y permite que los músculos se relajen y se mantengan fuertes en las posturas de yoga basadas en la fuerza. Mantener una respiración profunda y fluida ayudará a transformar tu práctica de yoga en una meditación en movimiento.

*Ujjayi pranayama* es una de las técnicas de respiración más utilizadas en todas las prácticas de yoga. *Ujjayi* significa «victorioso» en sánscrito. Al practicar esta técnica de respiración, un yogui crea lo que puede describirse como el «sonido del océano» en la parte posterior de la garganta al apretar suavemente la glotis (la abertura entre las cuerdas vocales en la garganta). Tu objetivo es crear un sonido de respiración entrecortada en la parte posterior de la garganta. ¡El sonido a menudo se compara con el sonido que Darth Vader produce al respirar! Para practicar la respiración *ujjayi*, primero siéntate

en una postura cómoda. Inhala por la nariz y, al exhalar, imagina que estás tratando de empañar un vaso. Intenta inhalar con el mismo sonido. Una vez que sientas que comprendes la técnica de la respiración *ujjayi*, sella tus labios para evitar que la garganta se seque. (Una garganta seca generalmente lleva a toser y a beber agua, lo que te distrae de tu práctica de yoga). Inhala y exhala por la nariz, mientras mantienes la sensación en la garganta de tratar de empañar un vaso.

Usa la respiración para facilitar las posturas:

- Mantén tu respiración profunda y rítmica.
- Si tu respiración se vuelve entrecortada o limitada, es muy probable que te estés esforzando innecesariamente. En ese caso, debes relajar la postura y recuperar una postura que potencie una respiración suave y fluida.
- El cuerpo se levanta y se alarga al inhalar. Por ejemplo, levántate desde una inclinación curvada hacia delante hasta la postura de la montaña durante la inhalación, utilizando la inhalación para alargar las extremidades del cuerpo y la columna vertebral. Usa las exhalaciones para profundizar en la postura.

## LOS BANDHAS

*Bandha* significa «bloqueo». Tradicionalmente se creía que los *bandhas* regulaban el flujo de energía vital (*prana*) en todo el cuerpo. En la práctica del yoga contemporáneo, los *bandhas* tienen un propósito más práctico. Son contracciones o «bloques del cuerpo» que se implementan para ayudar a corregir la postura o ayudar a alinearse correctamente.

Hay tres *bandhas* principales: *mula bandha*, *uddiyana bandha* y *jalandhara bandha*. La combinación de los tres *bandhas* se llama *maha bandha*, o el «gran bloqueo».

***Mula bandha*** se refiere a la activación del músculo perineo que se encuentra entre los genitales y el ano. *Mula* significa «raíz»; por lo tanto, *mula bandha* se traduce como «bloqueo de la raíz». Cuando este *bandha* esté activado, sentirás un suave tirón en la parte interna de los muslos, similar a lo que sientes cuando tratas de detener el flujo de la orina.

***Uddiyana bandha*** significa «volar / subir». Para activar este *bandha*, empuja el movimiento tres dedos por debajo del ombligo metiendo los músculos abdominales inferiores ligeramente hacia adentro y hacia arriba. Esto hará que la pelvis se incline ligeramente hacia delante con una acción hacia arriba, protegiendo la zona lumbar y fortaleciendo los abdominales inferiores.

*Mula* y *uddiyana bandhas* deben realizarse a lo largo de la práctica del yoga. Juntos, ayudan a corregir la postura y

crean una alineación adecuada, lo que reducirá la posibilidad de lesiones.

***Jalandara bandha*** es un bloqueo de barbilla. Para practicar este bloqueo, lleva la barbilla hacia el hueso de la clavícula mientras mantienes la columna vertebral en postura vertical y mueves los omóplatos hacia abajo por la espalda. Este *bandha* rara vez se usa, pero se puede encontrar cuando se participa en la *dandasana*, en la postura del báculo.

# LOS DRISHTIS

Los *drishtis* son los puntos de observación de la meditación en los que te debes centrar al realizar las posturas. Están diseñados para ayudar con la alineación adecuada, así como para fortalecer el enfoque en el momento presente. Mientras practicamos, miramos a nuestro alrededor, nos comparamos con otros en la sala o miramos el reloj. Esto elimina los aspectos internos de la práctica. *Drishtis* está destinado a ayudarte a mirar hacia adentro.

Son los siguientes:

1. *Nasagrai* o *nasagre* (nariz)
2. *Bhrumadhye* o *ajna chakra* (tercer ojo, entre las cejas)
3. *Nabhi*, *nabhicakre* o *nabi chakra* (ombligo)
4. *Hastagrai* o *hastagre* (manos)
5. *Padayoragrai* o *padayoragre* (dedos/pies)
6. *Parshva drishti* (hacia la derecha)
7. *Parshva drishti* (hacia la izquierda)
8. *Angushtamadhye* o *angushta madyai* (pulgares)
9. *Urdhva* o *antara drishti* (hacia el cielo)

Los *drishtis* pueden ser complicados de comprender al principio. Sin embargo, hay pautas generales para la mirada. Todo se reduce a dejar que tus ojos sigan la dirección del estiramiento. Por ejemplo, en las flexiones hacia atrás miramos nuestro tercer ojo para permitir que la cabeza gire hacia atrás y profundizar en la inclinación hacia atrás. Del mismo modo, en inclinaciones curvadas hacia delante, como *Paschimottanasana* (postura de estiramiento intenso occidental), observamos los dedos para alargar la columna vertebral. El propósito de *drishtis* no es que

cruces los ojos; es una forma de enfocar con suavidad sin mirar fijamente.

## CÓMO ABORDAR LAS POSTURAS DE YOGA

Las posturas de yoga proporcionan mucho más que un ejercicio físico. Al realizarlas se construye el carácter. Enfrentarte a tus miedos y desafíos que se extienden más allá de tu zona de confort con un sentido de paz, tranquilidad y ecuanimidad psicológica te ayudará a superar tus limitaciones autopercebidas.

Encuentro útil pensar en cada postura de yoga como en una oración que haces con tu cuerpo. Mientras realizas la postura, concéntrate en lo que es bueno en tu vida con un sentimiento de gratitud. Ser uno con tu mente y cuerpo en este lugar de gracia te ayuda a trascender el ego, lo que a su vez te permite acercarte al objetivo final del yoga, que es la iluminación.

### Consejos universales para la alineación

- Incluye *mula* y *uddhiyana bandhas*.
- Incluye la respiración *ujjayi* y mantén la respiración consciente durante toda la sesión de yoga. Si tu respiración se resiente, entonces afloja un poco.
- Mantén el pecho abierto y los omóplatos bajos.

- Alarga el cuerpo y las extremidades al inhalar, profundiza la postura en la exhalación.
- Evita movimientos bruscos y descontrolados durante las posturas que se basan en la flexibilidad.
- Cuadra las caderas.
- No dejes que la rodilla pase al tobillo al realizar cualquier tipo de embestida.
- En las posturas de tabla y en la mayoría de los equilibrios de brazos, los hombros deben estar justo a la altura de las yemas de los dedos.
- Incluso si tienes un nivel intermedio o avanzado, comienza con las modificaciones para principiantes a fin de garantizar la forma adecuada y obtener la sangre necesaria para el músculo seleccionado como calentamiento.

### Consejos universales para la flexibilidad

- Mantén la flexibilidad durante un mínimo de 30 a 90 segundos.
- Estírate hasta el límite de la comodidad y la estimulación sin esforzarte.
- No te estires demasiado hasta el punto de sentir dolor; tus músculos se tensarán para protegerse y tu flexibilidad disminuirá.

# RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

## Relajación

### Postura del cadáver (*shavasana*)

(*Shava* en sánscrito significa «cadáver»)



Después de una práctica intensiva de varias *asanas*, la postura final de yoga en reposo, la postura del cadáver, o *shavasana*, ayuda a profundizar la conexión entre nuestro cuerpo físico y nuestra mente, y permite preparar ambos para la meditación. Se puede pensar en *shavasana* como en un despertar, dándonos el tiempo para contemplar la pregunta «Si muriera hoy, ¿estaría completamente satisfecho con lo que he logrado en esta vida?». ¿Has vivido con tu máximo potencial? ¿Has reconocido del todo a las personas en tu vida que son de gran importancia para ti? ¿Podrías irte sin arrepentimientos?

1. Tumbate boca arriba, con los omóplatos metidos, con las piernas separadas. Relaja los brazos y deja que las palmas miren hacia el techo. Deja que los dedos se doblen de manera natural. Relaja el cuerpo en una postura neutra y cómoda.
2. Cierra los ojos. Deja que la mandíbula se separe con naturalidad mientras relajas todo el cuerpo como si te hundieras en el suelo. Libera toda la tensión de tu cuerpo.
3. Sin dejar que la mente divague, concéntrate en tu respiración para alcanzar un estado profundo de relajación consciente, tanto física como mentalmente.

## Meditación

### Postura fácil (*sukhasana*), Postura de loto sentada (*padmasana*)

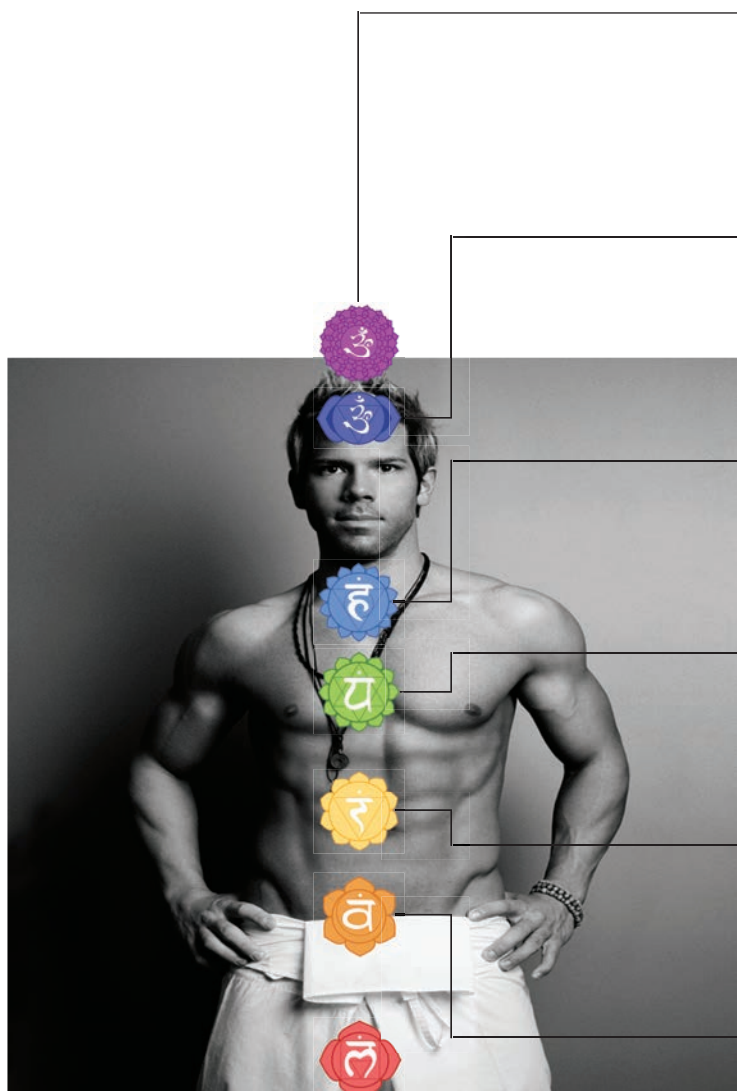


1. Comienza en la postura del báculo (*dandasana*) con las dos piernas extendidas delante de ti. Asienta los huesos de los glúteos y estírate para alargar las piernas y la columna vertebral.
2. Siéntate en una postura con las piernas cruzadas que sea cómoda. Puedes sentarte en una silla, en la postura fácil (*sukhasana*), en medio loto (*ardha padmasana*) o en loto completo (*padmasana*). Presiona los huesos de los glúteos contra el suelo mientras te estiras a través de la columna vertebral. Levanta la coronilla hacia el cielo. Coloca una mano encima de la otra y haz que los pulgares se toquen ligeramente. Cierra con suavidad los ojos. Realiza la meditación zen del aliento curativo 1: 4: 2 de la siguiente manera:

Inhala contando hasta 4 y siente cómo se expande tu abdominal inferior a medida que lo empujas hacia afuera. Sostén y retén el aire en los pulmones mientras cuentas hasta 16. Exhala mientras cuentas hasta 8, apretando el ombligo hacia la columna vertebral. Visualiza los números a medida que vas contando. Esto ayudará a desarrollar lo que se denomina «concentración en un punto». Tu respiración debe ser tan ligera que no altere a una pluma. Cada cuenta debe durar un segundo.

Después de realizar 10 ciclos de respiración, se termina el ejercicio. En una práctica de yoga auténtica, no se puede permitir que el ego se entrometa en el proceso. No «realices» los ejercicios como si estuvieras frente a un jurado. Éste es tu viaje personal. Explora y exprésate mientras obtienes maravillosos beneficios físicos y mentales. Esta técnica de respiración se llama respiración abdominal y debe mantenerse durante toda la práctica del yoga.

# UN BREVE RESUMEN DE LOS CHAKRAS



7.º **Chakra de la corona** / mil pétalos o rueda del rayo / *sahasrara chakra*

**Ubicación:** justo por encima de la coronilla.

**Color:** abarca todos los colores.

**Sílaba semilla del mantra:** abarca todos los sonidos.

6.º **Chakra del tercer ojo** / rueda de la regla o del mando / *ajna chakra*

**Ubicación:** en medio de la frente, entre las cejas.

**Color:** añil.

**Sílaba semilla del mantra:** *om*.

5.º **Chakra de la garganta** / rueda especialmente pura / *vishuddha chakra*

**Ubicación:** garganta.

**Color:** turquesa o azul.

**Sílaba semilla de mantra:** *ham*.

4.º **Chakra del corazón** / rueda de la no afectación o sonido singular / *anahata chakra*

**Ubicación:** dentro del centro del pecho.

**Color:** verde.

**Sílaba semilla de mantra:** *yam*.

3.º **Chakra del plexo solar** o *navel chakra* / rueda de la ciudad joya / *manipura chakra*

**Ubicación:** plexo solar.

**Color:** amarillo.

**Sílaba semilla del mantra:** *ram*.

2.º **Chakra Sacro** / rueda basada en uno mismo / *chakra svadhisthana*

**Ubicación:** sacro.

**Color:** naranja.

**Sílaba de semilla del mantra:** *vam*.

1.º **Chakra de la raíz** o rueda de la raíz / *muladhara chakra*

**Ubicación:** base de la columna vertebral.

**Color:** carmesí.

**Sílaba de semilla de mantra:** *lam*.

---

**Elemento:** la realidad de toda verdad.  
**Número de pétalos:** 1.000 (simbólico de ilimitado).  
**Enfoque:** el desapego del ego y la naturaleza ilusoria del mundo material, alcanzando la meta del yoga (autorrealización).

---

**Elemento:** la mente universal.  
**Número de pétalos:** 12.  
**Enfoque:** la intuición, la toma de decisiones y la entrega del intelecto egocéntrico en favor de alcanzar la sabiduría no dualista.

---

**Elemento:** éter / espacio.  
**Número de pétalos:** 16.  
**Enfoque:** autoexpresión y comunicación.

---

**Elemento:** aire.  
**Número de pétalos:** 12.  
**Enfoque:** paz, amor y empatía.

---

**Elemento:** fuego.  
**Número de pétalos:** 10.  
**Enfoque:** poder, voluntad y autoestima.

---

**Elemento:** agua.  
**Número de pétalos:** 6.  
**Enfoque:** emociones, deseos y creatividad.

---

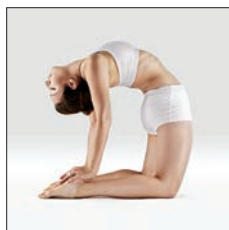
**Elemento:** tierra.  
**Número de pétalos:** 4.  
**Enfoque:** supervivencia física, autoconservación y seguridad.

En sánscrito, la palabra *chakra* se puede traducir como «rueda» o «giro». En la interpretación yóguica, los chakras se basan en el concepto de vórtice y se representan visualmente como una flor de loto.

Según diversas prácticas espirituales del yoga oriental, como el hinduismo y el budismo tántrico, los chakras se describen como ruedas o anillos de energía que se encuentran en el cuerpo sutil (no físico); la culminación de la mente, la inteligencia y el ego, que influyen en el cuerpo físico denso. Dentro de este cuerpo sutil hay canales de energía llamados *nadis* que transportan la fuerza vital o energía vital (*prana*). El *nadi* principal que corre a través de los *chakras* se llama *sushumna (brahma) nadi*. El *sushumna* se une a otros dos *nadis* importantes (*ida* y *pingala*), juntos en el primer y el séptimo chakras. Se cree que el diámetro de un *nadi* singular no es mayor que una milésima parte del ancho de un cabello y se ubica a lo largo de la columna vertebral.

Existen varias opiniones sobre cuántos chakras hay, pero en general se acepta que los chakras giran en un movimiento «similar a una rueda» para atraer energía vital que crea un equilibrio entre el cuerpo espiritual y el físico.

El primer registro conocido de los chakras se remonta a los antiguos *Vedas* (1700 a. C.). El modelo de chakra más popular utilizado hoy en día se basa en dos textos indios: *Shat-cakra-nirupana*, escrito por un yogui bengalí llamado Purnananda Swami en 1577, y el *Padaka-panchaka*, escrito en el siglo X.

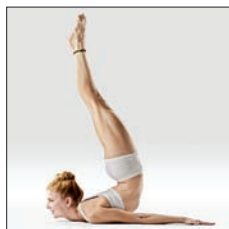


Los chakras se activan de las siguientes maneras:

Al estirar, se abre el área donde se encuentra el chakra. Por ejemplo, el chakra de la garganta se puede activar en la postura del camello (*ushtrasana*). La cabeza se inclina hacia atrás para que haya un estiramiento en la parte frontal de la garganta.



Aplicando presión física en el área donde se encuentra el chakra. El chakra de la garganta, por ejemplo, se puede activar en la postura del báculo (*dandasana*). El bloqueo de la barbilla (*jaladhara bandha*) se activa llevando la barbilla al hueso de la clavícula, por lo que se aplica presión en el área de la garganta.



Al combinar los dos métodos anteriores, el chakra de la garganta se activa en la versión completa de postura invertida de la langosta (*viparita chalabhasana*). La cabeza se curva hacia atrás, creando un estiramiento en la parte frontal de la garganta. Al mismo tiempo, el área de la garganta se presiona contra el suelo, por lo que se ejerce presión física en esa área.

# BENEFICIOS Y PRECAUCIONES PARA 8 TRASTORNOS

CONDICIÓN

POSTURAS BENEFICIOSAS

POSTURAS A DESARROLLAR CON PRECAUCIÓN

## 1. Dolor de cabeza y migraña

Muchas veces son causados por la tensión y el estrés. En yoga respiramos profundamente y nos relajamos. La práctica del yoga estira los músculos de la parte superior del cuerpo, libera endorfinas (una hormona que hace que nos sintamos bien) y relaja la mente. Ayuda a liberar la tensión al aumentar el flujo de sangre a los músculos, haciendo que el sistema nervioso esté menos agitado y reduciendo la posibilidad de sufrir dolor de cabeza o migraña.

Evitar las posturas que añadan peso o presión en la cabeza y el cuello. Si sufres migrañas, evita las posturas que aumenten drásticamente el flujo de sangre a la cabeza. Si tus migrañas son severas, evita practicar posturas y acústate en un cuarto oscuro.

*Inclinación hacia delante sentada.* Ej.: postura de ambas manos en los tobillos y cabeza en las rodillas (*dwi hasta kulpa janu shirshasana*), p. 328. Las posturas curvadas hacia delante y sentadas liberan la tensión en los isquiotibiales y en la parte baja de la espalda y ayudan a prevenir los dolores de cabeza causados por la tensión en las piernas y en la parte baja de la espalda.

*Torsión sentada.* Ej.: Postura de la media raíz del señor de los peces (*Ardha mula matsyendrasana*), p. 283. Las posturas de torsión sentadas pueden ayudar a prevenir los dolores de cabeza causados por la tensión en la espalda superior e inferior.

Ej.: postura de la mano de la postura dedicada a Garuda en la postura del niño (*hasta garudasana en balasana*), p. 417. Esta postura de la mano ayuda a estirar los hombros y puede prevenir los dolores de cabeza causados por la tensión en los músculos de la parte superior de la espalda.

Ej.: posición de las manos de la postura de la cara de vaca en la postura del ángulo enlazado (*hasta garudāsana en baddha konasana*), p. 286. Cualquier postura con esta posición de las manos ayuda a estirar los tríceps, los hombros y los manguitos rotadores, y puede ayudar a prevenir los dolores de cabeza causados por la tensión en los brazos y en los músculos de los hombros.

*Inversiones.* Ej.: postura de la pluma de pavo real (*picha mayurasana*), p. 526, postura del rey Palomo con una sola pierna 1, versión B, por encima de la cabeza 5 (*pada eka pada raja kapotasana 1 B en shirshasana 5*), p. 542, y posición de las piernas de la postura dedicada a Garuda en postura del cuerpo entero con las manos entrelazadas con apoyo (*pada garudasana en baddha hasta salamba sarvangasana*), también conocida como posición sobre los hombros, p. 555. Evita las inversiones intensas que requieran mucha fuerza, ya que aumentan la frecuencia cardíaca y el flujo de sangre a la cabeza y pueden desencadenar dolores de cabeza o migrañas.

*Curva hacia atrás con los pies y cabeza en el suelo.* Ej.: postura del puente (*setu bandhasana*), p. 677. Evite las posturas que presionen la cabeza y el cuello, ya que pueden desencadenar dolores de cabeza o migrañas.

## 2. Túnel carpiano

Para ayudar a prevenir o aliviar el síndrome del túnel carpiano mediante el yoga deberás practicar posturas que fortalezcan y estiren los músculos flexores del antebrazo, que son los músculos en el lado interior del antebrazo. Dependiendo de la gravedad de la lesión, es posible que desees comenzar con posturas que pongan menos peso en la articulación de la muñeca.

*Posturas que fortalecen la muñeca sin forzarla.* Ej.: postura del báculo (*dandasana*), p. 303. Estirar y fortalecer suavemente la muñeca y los músculos del antebrazo puede ayudar a prevenir o a reducir el síndrome del túnel carpiano.

*Posturas con las manos en la postura invertida de la oración.* Ej.: posición del loto oculto (*gupta padmasana*), p. 570, y postura invertida de la oración de la montaña (*viparita namaskar tadasana*), p. 25. Estas posturas ayudan a estirar las muñecas, los antebrazos, los hombros, el pecho y los manguitos rotadores. Liberar la tensión de estas áreas es útil.

*Posturas que tienen las manos en posturas de oración (anjali mudra).* Ej.: postura del viento liberado de pie en oración con torsión (*parivritta namaskar stiti utthita vayu muktyasana*), p. 46. Estirar las muñecas y los músculos del antebrazo puede potenciar la circulación sanguínea y disminuir la tensión en el área.

Posturas con las manos entrelazadas, con las palmas hacia afuera. Ej.: postura de la montaña con las manos entrelazadas hacia arriba (*tadasana urdhva baddha hastasana*), p. 26. Estas posturas ayudan a estirar los músculos de los antebrazos que están tensos en la mayoría de las personas que sufre de síndrome del túnel carpiano.

*Equilibrio de brazos en el suelo con ambos pies alzados.* Ej.: postura de la grulla (*bakasana*), p. 510. Estas posturas tienen todo el peso corporal apoyado en las muñecas, lo que ejerce una gran tensión en el túnel carpiano y pueden empeorar drásticamente los síntomas.

*Inclinaciones hacia atrás con las manos y los pies en el suelo.* Ej.: postura del arco hacia arriba (*urdhva dhanurasana*), p. 496, y postura salvaje (*chamatkarasana*), p. 498. Estas posturas son muy malas para las muñecas.

*Inclinaciones hacia atrás con los brazos rectos.* Ej.: postura del perro boca arriba (*urdhva mukha shvanasana*), p. 587. Estas posturas ejercen presión sobre las articulaciones de la muñeca.

NOTAS ADICIONALES: hay algunas opciones para evitar la presión en las muñecas mientras practicas la postura del perro boca arriba (*urdhva mukha shvanasana*), p. 587, o la posición del perro boca abajo (*adho mukha shvanasana*), p. 116. Si adviertes que estas posturas afectan al túnel carpiano, deja caer las rodillas al suelo y gira las manos 45 grados hacia afuera para eliminar la presión sobre el nervio. También puedes experimentar colocando accesorios (una esterilla de yoga enrollada, un libro delgado o una tabla inclinada) debajo de la base de las palmas de las manos para cambiar el peso a los nudillos y los dedos para reducir la compresión de la muñeca.



### 3. Asma

El yoga puede ayudarte a ser consciente de tus patrones de respiración y liberar la tensión del cuello, la parte superior de la espalda, el pecho y los hombros. Concéntrate en hacer respiraciones completas. Dado que uno de los síntomas del asma son las respiraciones cortas y poco profundas, desarrollar el control de la respiración ayudará al cuerpo a obtener el oxígeno necesario y ayudará a calmarlo.

Algunas posturas pueden ser extenuantes para el sistema respiratorio y podrían causar ataques de asma. Se recomienda que te marques el ritmo tú mismo, aumentando gradualmente la temperatura de tu cuerpo y enfriándola. El aire frío puede contraer los bronquios y causar un ataque de asma. El aire caliente y húmedo puede causar deshidratación y también puede causar un ataque de asma. Busca una habitación con una temperatura agradable.

### 4. Dolor de cuello

La combinación de estiramientos suaves y movimientos de fortalecimiento puede abrir músculos tensos en el cuerpo, aumentando la flexibilidad del cuello y reequilibrando los músculos posturales. Los movimientos simples y lentos lubricarán el cuello y aumentarán su rango de movimiento. Es necesario mantener cada postura durante 30 a 90 segundos.

Si bien es importante fortalecer y estirar los músculos del cuello, si ya tienes un problema de cuello, es mejor no agravarlo. Las posturas que son más extenuantes para el cuello son las que soportan la mayor parte del peso del cuerpo por encima de la cabeza o sobre el cuello.

*Posturas sobre las manos y las rodillas.* Ej.: pasar de la postura del tigre (*vyaghrasana*), p. 427, a la postura del tigre sin apoyo (*niralamba vyaghrasana*), p. 432. Muchas personas que sufren asma tienen tensión en la parte superior de la espalda y del pecho por toser durante los ataques de asma. La combinación de flexiones suaves de la espalda con suaves flexiones hacia delante estira suavemente el tórax, la parte superior de la espalda y el cuello, lo que puede ayudar a reducir los síntomas del asma empeorado por la tensión en esas áreas.

*Inclinaciones hacia atrás.* Ej.: postura del pez (*matsyāsana*), p. 672. Las flexiones suaves ayudan a abrir los hombros del pecho y la parte delantera, y mejoran la calidad de la respiración.

*Variaciones de la postura del león.* Ej.: postura del león dedicada a un avatar de Vishnu en la postura de la guirnalda (*narasimhasana en malasana*), p. 238. Las variaciones de la postura del león pueden ayudar a liberar la tensión en la garganta, el cuello y la mandíbula porque «ruges» como un león en estas posturas. También pueden ayudar a expulsar el aire viciado de los pulmones.

*Meditación sentada enfocada en la respiración.* Ej.: postura del loto (*padmasana*), p. 263. Llevar la atención a la respiración y desarrollar el control puede ser útil durante un ataque de asma y puede ayudar a prevenir el ataque.

*Inversiones.* Ej.: postura del pino 5 (*shirshasana 5*), p. 541. Las inversiones ayudan a potenciar el movimiento adecuado del diafragma durante una espiración. Como la mayoría del cuerpo está al revés, la gravedad trabaja con la exhalación, no contra ella.

*Posturas de estiramientos de cuello sentadas.* Ej.: postura fácil con estiramiento de cuello (*sukhasana*), p. 258. Estirar los músculos del cuello puede ayudar a prevenir o a reducir el dolor de cuello.

*Posturas de torsiones sentadas.* Ej.: postura dedicada a Bharadvaja 1 (*bharadvajasana 1*), p. 343. Las posturas de torsiones sentadas aumentan el movimiento de la parte superior de la espalda y el cuello.

*Posturas sobre las manos y las rodillas.* Ej.: a partir de la postura del tigre (*vyaghrasana*), modificación de rodilla hacia la frente, p. 429 pasar a la postura del tigre, también conocida como postura del gato curvado, p. 432. Curvar la espalda y luego inclinarla hacia atrás en una suave flexión puede ayudar a fortalecer los músculos del cuello y estirar la parte frontal del cuello (en perro curvado) y la parte posterior del cuello (en gato curvado).

*Postura de las manos de la postura dedicada a Garuda.* Ej.: postura de las manos de la postura dedicada a Garuda en la postura del héroe (*hasta garudasana en virasana*), p. 338. Cualquier postura con esta posición de las manos ayuda a estirar los hombros, la parte superior de la espalda y la espalda y puede ayudar a prevenir el dolor de cuello provocado por la tensión de los músculos de la parte superior de la espalda.

*Inversiones sobre los hombros.* Ej.: postura de presión de la oreja (*karnapidasana*), p. 562. Pueden comprimir el cuello y el pecho, especialmente cuando las rodillas están flexionadas hacia la cabeza. Esta compresión restringe la respiración y puede causar un ataque de asma.

*Posturas flexionadas sobre la barbilla y el pecho.* Ej.: postura de la langosta invertida (*viparita shalabhasana*), p. 612. Estas posturas comprimen la garganta y restringen la respiración, pueden provocar un ataque de asma.

*Posturas curvadas hacia delante sentadas.* Ej.: postura de estiramiento intenso occidental (*paschimottasana*), p. 304. Estas posturas comprimen los pulmones y restringen la respiración, y pueden provocar un ataque de asma.

*Posturas cardio-intensas.* Ej.: postura del cocodrilo (*nakrasana*), p. 451. Las posturas que requieren mucha fuerza y que son exigentes para el sistema cardiovascular pueden causar dificultad para respirar y falta de aire, y pueden provocar un ataque de asma.

*Inclinaciones hacia atrás intensas.* Ej.: postura del pequeño rayo (*laghuvajasana*), p. 480. Estas posturas pueden estimular y provocar dificultad para respirar si se tiene asma. Se recomienda comenzar con flexiones de la espalda suaves y avanzar lentamente hacia las más profundas, según cómo sientas el cuerpo.

*Equilibrio de brazos con ambos pies levantados.* Ej.: postura desigual de medio descanso dedicada a Ashtavakra (*vishama ardha shayana ashtavakrasana*), p. 518. Estos tipos de posturas requieren mucha fuerza y resistencia y pueden provocar dificultades para respirar.

*Inversiones completas.* Ej.: postura invertida de una sola pierna del rey Palomo 1, versión B, apoyada en la cabeza 5 (*parivritta pada eka pada raja kapotasana 1 B en shirshasana 5*), p. 542, postura de cuerpo entero sin apoyo con una pierna (*eka pada niralamba sarvangasana*), también conocida como postura sobre los hombros, p. 554. Las inversiones completas con la cabeza en el suelo ejercen presión sobre el cuello, ya que la mayoría del peso corporal tiende a descansar por encima de la cabeza o el cuello. Si tienes una lesión en el cuello, es mejor evitar esta postura.

*Inclinaciones hacia atrás con los pies y la cabeza en el suelo.* Ej.: postura invertida del arco sobre los dedos de los pies (*viparita prapada dhanurasana*), también conocida como Postura del arco sobre pies y cabeza (*shirsha dhanurasana*) p. 489. Las inclinaciones hacia atrás con la cabeza y los pies en el suelo requieren mucha fuerza en el cuello y deben evitarse si se tienen lesiones de cuello o molestias.

### 5. Presión arterial alta

Si crees que puedes tener hipertensión arterial o ya sabes que la tienes, es recomendable que hables con tu médico. Practicar yoga puede ayudar a controlar la presión arterial, ya que combina los beneficios de la meditación, la relajación muscular y el ejercicio de entrenamiento de fuerza. Cuando practiques posturas de yoga, asegúrate de poder respirar de manera cómoda y profunda. Si tienes alguna dificultad para respirar, sal de la postura y descansa o realiza una versión más fácil de ésta. Si la dificultad para respirar persiste, consulta a tu médico de inmediato.

*Inclinaciones hacia atrás sentadas.* Ej.: postura del loto con las manos entrelazadas (*baddha hasta padmasana*), p. 264. Las posturas en las que se realizan inclinaciones hacia atrás sentadas abren suavemente el tórax y mejoran el flujo de oxígeno a los pulmones. Liberan la tensión en el pecho y en los músculos de los hombros, a menudo causadas por el estrés y el encorvamiento frente a un ordenador a diario. Esto puede ayudar a disminuir la presión arterial alta como resultado del estrés.

*Torsiones sentadas.* Ej.: postura fácil invertida (*parivrita sukhasana*), p. 258. Las posturas de torsiones sentadas ayudan a liberar la tensión de la parte superior de la espalda y desintoxican el cuerpo. Esto puede ayudar a disminuir la presión arterial alta como resultado de la tensión en la parte superior de la espalda.

*Inclinaciones frontales en decúbito supino.* Ej.: postura reclinada con ambas manos en una sola pierna (*supta dwi hasta padasana*), p. 695. Las posturas frontales en decúbito supino estiran los isquiotibiales sin aumentar la presión sanguínea, a diferencia de las curvaturas hacia delante, en las que la cabeza está debajo del corazón. Esto puede ayudar a disminuir la presión arterial alta como resultado de la tensión muscular de la parte inferior de la espalda y las piernas.

*Inversiones.* Ej.: postura de los pies separados hacia afuera con estiramiento intenso 2 (*prasarita padottana-sana 2*), p. 111 y postura de la grulla en la posición preparatoria sobre la cabeza 5 (*bakasana* en *shirshasana 5* preparatoria), p. 543. Si se tiene presión arterial alta que no está controlada, se deben evitar las inversiones. Son posturas muy estimulantes. Aumentan el flujo sanguíneo y la frecuencia cardíaca, generando presión en los vasos sanguíneos del cerebro, que puede hacer que la presión arterial aumente mucho y rápidamente.

*Posturas en estocada hacia delante con la rodilla estirada hacia atrás.* Ej.: postura en estocada con torsión del hijo de Anjani (*lord Hanuman*) con las manos en oración (*parivrita anjaneyasana namaskar*), p. 190. Estas posturas pueden requerir mucha fuerza en la parte inferior del cuerpo. Pueden elevar la frecuencia cardíaca y aumentar la presión arterial.

*Postura de equilibrio de brazos con ambos pies elevados.* Ej.: posición de piernas de la postura de la cara de vaca en la postura del columpio (*pada gomukhasana* en *lolasana*) p. 508. Estas posturas son exigentes para la parte superior del cuerpo y pueden aumentar la frecuencia cardíaca.

*Inclinaciones con las manos y los pies en el suelo.* Ej.: Postura del báculo invertida con ambas piernas elevadas (*utthita dwi pada viparita dandasana*), p. 497. Posturas como estas pueden elevar la presión arterial al aumentar la frecuencia cardíaca.

### 6. Menstruación

En la menstruación, las contracciones uterinas pueden causar calambres dolorosos en la parte inferior del abdominal y en la zona lumbar. El yoga puede ayudar a liberar endorfinas. Estira la parte inferior del cuerpo y la espalda para ayudar a liberar el dolor. Las inclinaciones hacia delante abren las zonas internas de las caderas y las torsiones suaves pueden ayudar a aliviar los síntomas de la menstruación.

Algunos opinan que las inversiones pueden causar la congestión de los vasos sanguíneos del útero, lo que puede aumentar el flujo sanguíneo y debe evitarse durante la menstruación. Por otro lado, el libro de B. K. S Iyengar *The Path to Holistic Health* recomienda inversiones durante la regla para reducir el flujo sanguíneo. Debes escuchar a tu propio cuerpo y juzgar en consecuencia.

*Posturas de apertura de cadera en decúbito supino.* Ej.: postura universal del diamante que todo lo abarca (*vishvavajrasana*), p. 681. Las posturas como ésta abren las caderas y las ingles y permiten que la zona lumbar de la columna vertebral descance, lo que puede ayudar a aliviar el malestar menstrual.

*Sentadillas bajas.* Ej. postura de la guirnalda con agarre de una pierna (*eka pada baddha malasana*), p. 239. Practica posturas como ésta para estirar las ingles, el pecho y los músculos de los hombros. Liberar la tensión de esas áreas puede ayudar a aliviar el malestar menstrual.

*Posturas de apertura de las caderas sentadas.* Ej.: postura preparatoria del rey Palomo con una sola pierna 1 (*eka pada raja kapotasana 1* preparatoria), p. 370. Posturas como ésta ayudan a abrir las caderas y estirar la parte inferior del abdominal, lo que puede ayudar a aliviar el malestar menstrual debido a la tensión en esa área.

*Posturas de inclinación hacia atrás sobre las rodillas.* Ej.: postura del camello (*ushtrasana*), p. 475. Posturas como ésta pueden ayudar a estirar la parte inferior del abdominal y liberar la tensión de esa región, lo que puede ayudar a aliviar el malestar menstrual.

*Posturas de torsión suaves sentadas.* Ej.: postura preparatoria del señor de los peces fácil (*sukha matsyendrasana* preparatoria), p. 309. Las torsiones sentadas estimulan los órganos internos y pueden ayudar a aliviar los síntomas de la menstruación.

*Equilibrio de brazos con las manos y los pies en el suelo.* Ej.: postura del báculo sobre las cuatro extremidades (*chaturanga dandasana*), p. 451. Las posturas de este tipo son muy exigentes para la parte superior y la parte central del cuerpo, y pueden empeorar los síntomas de la menstruación debido a un entrenamiento excesivo.

*Equilibrio de brazos con ambos pies elevados.* Ej.: postura dedicada a Galava, variación con una sola pierna (*eka pada galavasana*), p. 514. Estas posturas requieren mucha fuerza y pueden empeorar los síntomas de la menstruación debido al entrenamiento excesivo.

*Sentadillas altas.* Ej.: postura feroz sobre las puntas de los pies (*prapada utkatasana*), p. 209. Las posturas de este tipo son exigentes para las piernas y el torso, y pueden empeorar los síntomas de la menstruación debido al entrenamiento excesivo.

*Posturas de curvatura de manos y pies.* Ej.: postura de la perdiz (*kapinjalasana*) p. 462. Las curvaturas intensas ejercen mucha presión porque el trabajo se realiza de manera intensa sobre el cuerpo entero. Pueden empeorar los síntomas de la menstruación debido al entrenamiento excesivo.

## 7. Embarazo

No practiques posturas de yoga vigorosas como las *vinayasas*, en las que se salta. Saltar es peligroso durante el embarazo. Evita las clases de yoga que puedan aumentar peligrosamente tu temperatura corporal general o causarte deshidratación. Después de dar a luz, ten cuidado cuando te estires. Los niveles de relaxina (la hormona que afloja los músculos y las articulaciones para adaptar el organismo al parto) en el cuerpo todavía pueden ser altos, lo que aumenta el peligro de lesiones debido al estiramiento excesivo. Si has dado a luz por cesárea, asegúrate de que la herida esté curada correctamente. Evita realizar torsiones o flexiones intensas, ya que pueden interferir en la cicatrización de la herida.

*Posturas de apertura de caderas interiores sentadas.* Ej.: postura del héroe con las rodillas separadas (*prasarita janu virasana*), p. 343. Posturas como ésta estiran las caderas internas sin comprimir el abdominal.

*Sentadillas con las piernas separadas.* Ej.: postura del sello de mano del loto en la postura con las manos elevadas dedicada a la diosa Kali (*padma mudra urdhva hasta kalyasana*), p. 99. Las sentadillas con las piernas separadas fortalecen los cuádriceps (la parte frontal de los muslos), los isquiotibiales (la parte posterior de los muslos) y los glúteos (las nalgas) sin ejercer presión sobre el abdominal.

*Inclinaciones laterales de pie.* Ej.: postura del ángulo lateral extendida (*utthita parshva konasana*), p. 135. Las inclinaciones laterales de pie extienden los lados del torso y bajan la espalda mientras fortalecen las piernas sin ejercer presión sobre el abdominal.

*Posturas sobre las manos y las rodillas.* Ej.: postura del tigre (*vyaghrasana*) p. 427. Las posturas sobre las manos y las rodillas se pueden realizar durante el embarazo porque no comprimen el abdominal.

*Flexiones suaves sobre las rodillas.* Ej.: postura del medio camello (*ardha ushtrasana*) p. 476. Las flexiones suaves se pueden practicar durante el embarazo, ya que no comprimen el abdominal.

*Inversiones.* Ej.: postura del descanso (*shayanasana*), p. 528. No hagas inversiones en las que tu corazón esté por encima de tu cabeza más allá del primer trimestre. Poner el cuerpo al revés crea presión sobre los órganos internos y puede dañar al feto en desarrollo.

*Torsiones curvadas hacia delante.* Ej.: postura occidental de inclinación intensa con torsión con agarre con dos manos (*dwi hasta parivritta paschimottanasana*), p. 306. No realices ninguna curvatura hacia delante o torsión que comprima el abdomen.

*Posturas centrales.* Ej.: postura del barco invertida (*parivritta navasana*) p. 397. No hagas posturas vigorosas que compriman el abdominal.

*Posturas en decúbito prono.* Ej.: postura dedicada a Siddhar Konganar (*eka pada konganarasana*), p. 597. Evita las posturas pronas ya que ejercen mucha presión sobre el abdomen.

*Posturas en decúbito supino en las que la espalda está plana en el suelo.* Ej.: posición de las piernas cruzadas en la postura de la cara de vaca (*supta pada gomukhasana*), p. 679. Las posturas en decúbito supino con la espalda plana en el suelo eliminan la curvatura natural de la zona lumbar de la columna vertebral que está presente durante el embarazo y puede comprimir al feto y a la placenta.

*Inclinaciones hacia atrás intensas.* Ej.: postura de la paloma con una sola pierna (*eka pada kapotasana*), p. 483. Las curvaturas excesivas crean demasiado estiramiento en el abdomen.

## 8. Menopausia

Los síntomas comunes de la menopausia, como los sofocos y los cambios de humor, pueden aliviarse con la práctica regular de posturas de yoga. Concéntrate en las posturas que abren el área pélvica y en la mediación para ayudar a controlar el estrés.

Evita practicar yoga caliente y evita el esfuerzo excesivo. Ambas cosas pueden desencadenar los síntomas de la menopausia. Se recomienda evitar los saludos solares intensos, ya que pueden aumentar la temperatura corporal y provocar sofocos.

*Inclinaciones hacia atrás suaves en postura decúbito supino.* Ej.: Postura del puente de cuerpo entero (*Setu bandha sarvangasana*), p. 658. Las flexiones suaves abren el área del pecho y el corazón. Pueden ayudar a equilibrar la presión arterial y las secreciones hormonales, así como aliviar los cambios de humor y los sofocos.

*Posturas de apertura de caderas en postura decúbito supino.* Ej.: Postura reclinada de piernas flexionadas y enlazadas (*Supta baddha konasana*), p. 674. Estas posturas abren el pecho, el corazón y el área pélvica. El flujo sanguíneo aumenta en el área pélvica y en los órganos reproductivos, lo que puede ayudar a equilibrar las funciones hormonales. Estas posturas pueden ayudar a aliviar la presión arterial alta, los dolores de cabeza y los problemas respiratorios.

*Posturas de apertura de muslos en postura decúbito supino.* Ej.: Postura del héroe reclinada (*Supta virasana*), p. 692. Posturas como esta pueden ayudar a mejorar la circulación sanguínea en la región ovárica y estimular los órganos pélvicos, lo que puede ayudar a equilibrar las funciones hormonales y aliviar los síntomas de la menopausia.

*Inclinaciones hacia atrás sobre manos y pies.* Ej.: postura del arco con una sola pierna sobre los dedos del pie (*prapada eka hasta urdhva dhanurasana*), p. 497. Posturas como éstas pueden ser demasiado agotadoras para la parte superior del cuerpo (brazos y hombros). Pueden elevar la temperatura corporal y provocar sofocos.

*Posturas centrales.* Ej.: postura del barco (*navasana*), p. 391. Evita las posturas vigorosas de yoga, ya que crean demasiada tensión alrededor de los órganos abdominales y pueden empeorar los síntomas de la menopausia.

*Torsiones de pie.* Ej.: postura de ángulo lateral con torsión (*parivritta parshva konasana*) p. 141. Evita las torsiones intensas, ya que crean demasiada compresión alrededor de los órganos internos del torso, lo que puede empeorar los síntomas de la menopausia.

*Inversiones.* Ej.: postura del pino 1 (*shirshasana 1*), p. 534. Evita las inversiones completas, ya que aumentan el flujo de sangre a los órganos internos del torso e incrementan la frecuencia cardíaca, lo que puede causar sofocos.

# Posturas de pie

POSTURA DE LA MONTAÑA

INCLINACIONES LATERALES

INCLINACIONES HACIA ATRÁS DE PIE

EQUILIBRIO CON UNA PIERNA DE PIE

INCLINACIONES HACIA DELANTE DE PIE

PIERNAS SEPARADAS

PERRO BOCA ABAJO

ESTIRAMIENTO LATERAL INTENSO

POSTURA DEL TRIANGULO

POSTURAS DEL GUERRERO Y DE TORSIÓN LATERAL

POSTURAS EN ESTOCADA Y ARRODILLADAS

SENTADILLAS



## Postura de la montaña

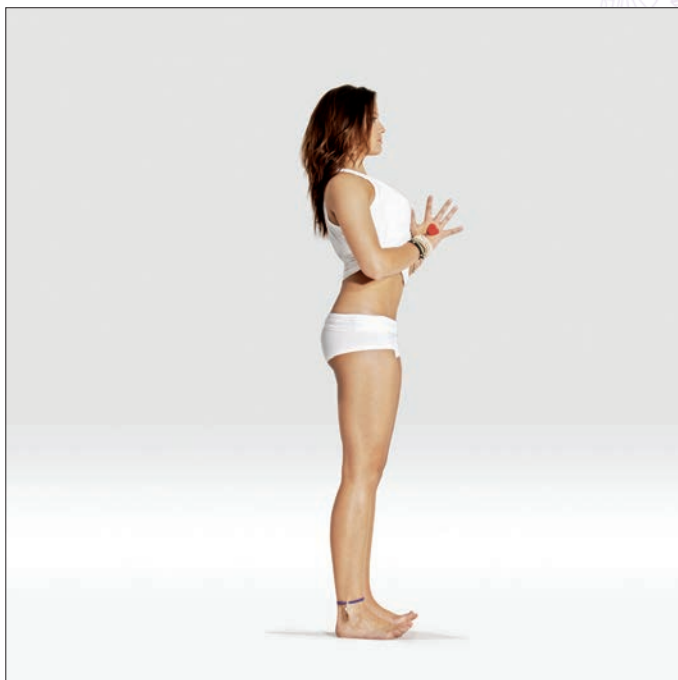
### **Tadasana**

**También conocida como:** postura estable constante y estado de equilibrio (*samasthiti*).

**Modificación:** palmas con torsiones hacia delante.

**Tipo de postura:** de pie.

**Punto de *drishti*:** *nasagrai* o *nasagre* (nariz).



## Postura de la montaña con las manos en oración

### **Tadasana namaskar**

**Modificación:** manos en *anjali mudra* (manos en oración), pies hacia delante, dedos levantados.

**Tipo de postura:** de pie.

**Punto de *drishti*:** *nasagrai* o *nasagre* (nariz).





## Postura invertida de la montaña con las manos en oración

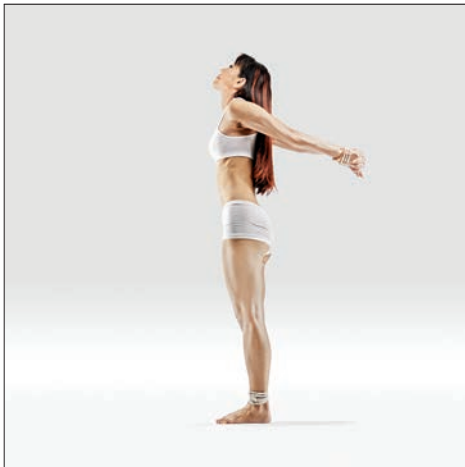
### **Viparita namaskar tadasana**

**También conocida como:** postura del pingüino y postura de la montaña con las manos en oración por la espalda (*paschima namaskara tadasana*).

**Modificación:** pies hacia fuera.

**Tipo de postura:** de pie.

**Punto de drishti:** *nasagrai* o *nasagre* (nariz).



## Postura de la montaña con las manos entrelazadas en la espalda

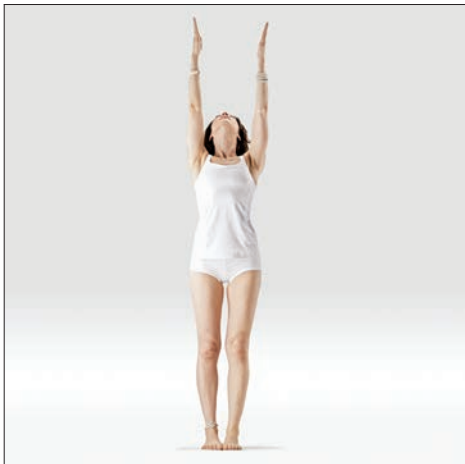
### **Baddha hasta tadasana**

**Tipo de postura:** de pie.

**Punto de drishti:** *bhramadhye* o *ajna chakra* (tercer ojo, entre las cejas).



## POSTURA DE LA MONTAÑA: MANOS POR ENCIMA DE LA CABEZA Y MODIFICACIONES DE LA DANZA TANDAVA Y LASYA



## Postura del saludo hacia arriba

### **Urdhva hastasana**

**También conocida como:** postura de volcán.

**Modificación:** brazos separados la anchura de los hombros.

**Tipo de postura:** de pie, flexión de la espalda suave.

**Punto de drishti:** *angushtamadhye* o *angushta ma dyai* (pulgares).





## Postura del saludo hacia arriba

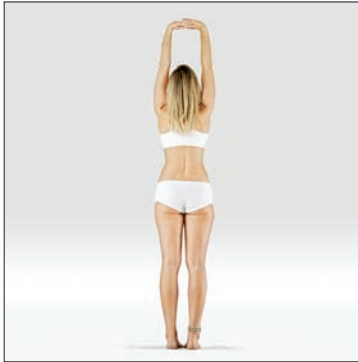
### **Urdhva hastasana**

**También conocida como:** postura de volcán.

**Modificación:** palmas presionadas juntas.

**Tipo de postura:** de pie, flexión de la espalda suave.

**Punto de drishti:** *angushtamadhye* o *angushta ma dyai* (pulgares).



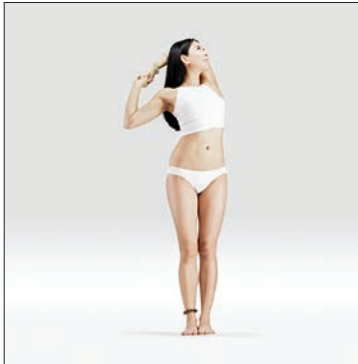
## Postura de la montaña con las manos levantadas y entrelazadas

### **Tadasana urdhva baddha hastasana**

**También conocida como:** postura de la montaña (*parvatasana*).

**Tipo de postura:** de pie.

**Punto de drishti:** *nasagrai* o *nasagre* (nariz).



## Postura de la montaña

### **Tadasana**

**Modificación:** apertura de hombros, versión intensa.

**Tipo de postura:** de pie.

**Punto de drishti:** *parshva drishti* (hacia la derecha), *parshva drishti* (hacia la izquierda).



## Postura inspirada en la danza de Parvati

### **Lasyasana**

**Modificación:** ambas piernas rectas; una pierna extendida hacia delante con el talón levantado; un brazo por encima de la cabeza e inclinado en dirección al suelo, el otro brazo se eleva hacia el cielo; curvatura profunda.

**Tipo de postura:** de pie, flexión hacia atrás.

**Punto de drishti:** *bhrumadhye* o *ajna chakra* (tercer ojo, entre las cejas).





## Postura creciente de pie

### **Indudalasana**

**Modificación:** agarrar la muñeca de la mano superior.

**Tipo de postura:** de pie, inclinación lateral.

**Punto de drishti:** *urdhva* o *antara drishti* (hacia el cielo).



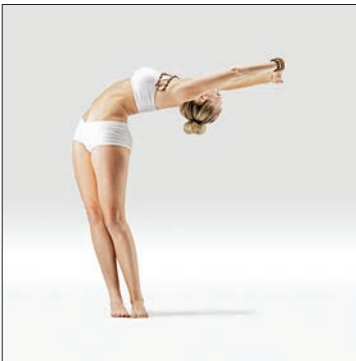
## Postura de la montaña inclinada lateral con la manos entrelazadas y elevadas

### **Parshva Tadasana Urdhva Baddha Hastasana**

**También conocida como:** postura de flexión lateral (*parshva bhangi*).

**Tipo de postura:** de pie, inclinación lateral.

**Punto de drishti:** *nasagrai* o *nasagre* (nariz).



## Postura de la montaña inclinada hacia atrás en torsión con las manos entrelazadas y elevadas

### **Parivritta Urdhva Tadasana Urdhva Baddha Hastasana**

**También conocida como:** postura de flexión lateral (*parshva bhangi*).

**Tipo de postura:** de pie, inclinación lateral, flexión hacia atrás.

**Punto de drishti:** *angushtamadhya* o *angushta ma dyai* (pulgares).



## Postura creciente de pie con una pierna elevada

### **Eka pada indudalasana**

**Modificación:** agarrar la muñeca de la mano superior.

**Tipo de postura:** equilibrio con una pierna de pie, inclinación lateral.

**Punto de drishti:** *urdhva* o *antara drishti* (hacia el cielo).







## Postura de estiramiento lateral

### **Parshvasana**

**Modificación:** dedos entrelazados, palmas juntas.

**Tipo de postura:** de pie, inclinación lateral.

**Punto de drishti:** *nasagrai* o *nasagre* (nariz), *urdhva* o *antara drishti* (hacia el cielo).



## Postura inspirada en el vigoroso ciclo de la vida de Shiva

### **Tandavasana**

**Modificación:** talones apoyados en el suelo, piernas cruzadas, brazos por encima de la cabeza.

**Tipo de postura:** de pie, inclinación lateral, flexión hacia atrás.

**Punto de drishti:** *angushtamadhye* o *angushta ma dyai* (pulgares).





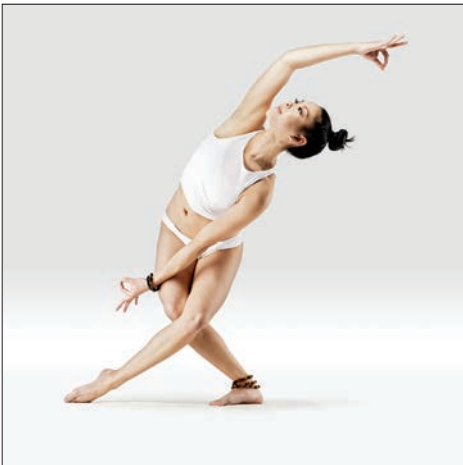
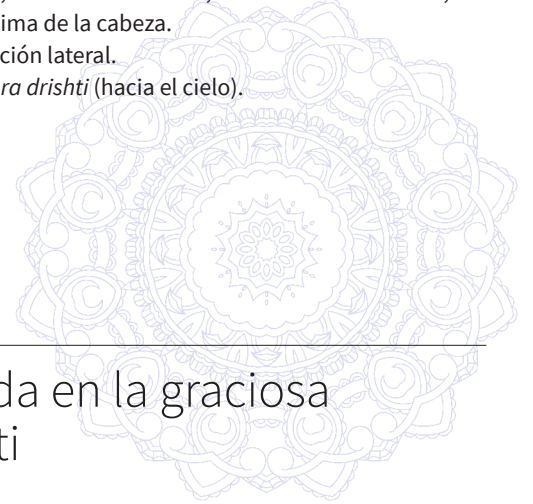
## Postura inspirada en la graciosa danza de Parvati

### **Lasyasana**

**Modificación:** piernas cruzadas, rodillas flexionadas; una mano en la cadera, el otro brazo flexionado por encima de la cabeza.

**Tipo de postura:** de pie, inclinación lateral.

**Punto de drishti:** *urdhva* o *antara drishti* (hacia el cielo).



## Postura inspirada en la graciosa danza de Parvati

### **Lasyasana**

**Modificación:** tobillo de la pierna delantera estirado, ambas rodillas flexionadas, piernas cruzadas, un brazo hacia la rodilla opuesta y el otro brazo por encima de la cabeza.

**Tipo de postura:** de pie, inclinación lateral.

**Punto de drishti:** *urdhva* o *antara drishti* (hacia el cielo).



## INCLINACIÓN LATERAL CON UN BRAZO POR ENCIMA DE LA CABEZA Y EL OTRO BRAZO A LO LARGO DEL LADO DEL TORSO



## Postura de estiramiento lateral con una sola mano

### **Eka hasta parshvasana**

**Modificación:** un brazo por encima de la cabeza, la otra mano deslizándose por la pierna.

**Tipo de postura:** de pie, inclinación lateral.

**Punto de drishti:** *urdhva* o *antara drishti* (hacia el cielo).

