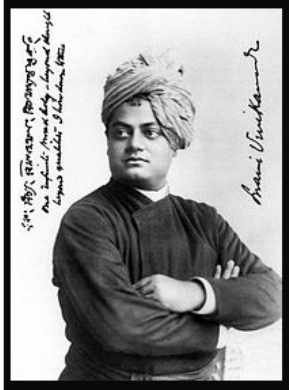
Manual de alineamiento

YOGA mandir
WWW.YOGA-MANDIR.COM

"Nunca olvides que el alumno también enseña al maestro"

B.K.S. Iyengar



Cada quien es responsable de lo que le sucede y tiene el poder de decidir lo que quiere ser. Lo que eres hoy día es el resultado de tus actos pasados. Lo que serás mañana es el resultado de tus actos de hoy.

(Swami Vivekananda)

Indice

Programa 5
Nombre de las posturas en sánscrito 8

Posturas del Surya Namaskar

Tradicional
Tadāsana 12
Uttanāsana.....13
Anjaneyāsana 14
Tabla / Plank / Plancha 15
Ashtangāsana 16
Bhujangāsana 17
Adho Mukha Śvanāsana 18

Variación del Aśtanga Vinyasa
Ardha Uttanāsana 19
Chaturanga Dandāsana..... 20
Utkatāsana 21
Urdhva Mukha Svanāsana 22
Virabhadrāsana I 23

Posturas de pie 24
Vṛksāsana 27
Virabhadrāsana II 28
Utthita Parsvakonāsana 29
Utthita Trikonāsana 30
Ardha Uttanāsana / Escuadra 31
Virabhadrāsana III 32
Ardha Chandrāsana 33
Prasarita Padottanāsana 34
Utthita Hasta Padangustāsana 35
Utthita Parsvottanāsana 36
Parivṛtta Trikonāsana 37
Parivṛtta Parsvakonāsana 38
Parivṛitta Ardha Chandrāsana 39

Posturas Sentado 40
Dandāsana 44
Paschimottanāsana 45
Triangamukha Ekapada Paschimottanāsana 46
Janu Śirṣāsana 47
Marichyāsana 48
Paripurna Navāsana 49
Vajrāsana..... 50
Virāsana 51
Baddha Konāsana 52
Upavistha Konāsana 53
Parśva Upavista Konāsana 54
Eka Pada Rajakapotāsana 55
Gomukhāsana.....56
Padmāsana 57
Sukhāsana 58
Bharadvajāsana 59
Parivṛtta Janu Śirṣāsana 60

Equilibrios de brazos
Vasiṣṭāsana 62
Bakāsana 63
Pīnchā Mayūrāsana.....64
Adho Mukha Vriksāsana 65

Arcos de columna vertebral 66
Purvottanāsana 67
Sethu Banda Sarvangāsana 68
Ustrāsana 69
Urdhava Dhanurāsana 70

Posturas Invertidas.....71
Sālamba Sarvāngāsana 72
Sālamba Śirṣāsana 77

Posturas Restaurativas..... 74
Viparita Karani.....75
Supta Baddha Konāsana..... 76
Śavāsana 77

Programa de clases del curso de alineamiento

Posturas de pie

Dia 1:
- Saludo al Sol Clásico:
- Tadāsana / Samasthiti / Montaña
- Urdhva Hastāsana / Brazos hacia arriba
- Uttanāsana / Fexion intensa
- Anjaneyāsana/ Corredor

Dia 2:

- Repaso del Saludo al Sol Clásico
- Saludo al sol con blocks
- Saludo al sol con silla para principiantes o adultos
- Tabla
- Aśtangāsana / 8 puntos
- Bhujangāsana / Cobra

Dia 3

- Escuadra / Adhomukha Svanāsana / Perro mirando hacia abajo
- Chaturanga Dandāsana / Bastón en 4 puntos
- Urdhva Mukha Svanāsana
- Utkatāsana / Postura poderosa
- Virabhadrāsana 1 / Guerrero I

Dia 4:

- Vṛksāsana / Árbol
- Virabadrāsana II / Guerrero 2: ajuste con pared usando los pies
- Parsvakonāsana / Ángulo extendido: ajuste con pared
- Utthita Trikonāsana / Triángulo
- Saludo al sol A y B: descripción de movimientos y respiración.

Dia 5:

- Repaso general
- Enseñanza del saludo al sol A y B de Ashtanga Vinyasa
- Práctica: Virabhadrāsana II, Utthita Parvakonāsana y Utthita Trikonāsana

Día 6:

- Ardha Chandrāsana / Media luna
- Escuadra
- Virabadrāsana III / Gurrero 3
- Prasarita Padotānasa A-B-C-D / Estiramiento Lateral, A-B-C-D
- Parsvottanāsana / Flexion lateral hacia adelante

Día 7:

- Parivṛita Parsvakonāsana / Torsión de Ángulo Extendido
- Parivṛita Trikonāsana / Torcion en triángulo
- Parivṛita Ardha Chandrāsana/ media luna en torsión

Día 8:

Repaso de todas las posturas
Metodología de la enseñanza / estructura para enseñar posturas:
- Solo demostración
- Demostración y hacer la postura juntos
- Enseñar la postura sin demo, observar y hacer ajustes verbales

Día 9

- Práctica de enseñanza de posturas:
- Cómo demostrar y enseñar:
- Vṛksāsana
- Parsvottanāsana
- Parivṛtta trikonāsana

Día 10
- Posturas sentado - posturas con flexión
- Dandāsana
- Pascimottanāsana
-

Día 11

- Paschimotanāsana
- Navāsana
- Baddha Konāsana
- Upavista Konāsana
- Parva Upavista Konāsana
- Janu Śirṣāsana

Día 12

Aperturas de cadera:
- Eka pada Rajakapotāsana
- Gomukhāsana
- Padmāsana / Sukhāsana

Día 13

Torsiones:
- Bharadvajāsana I y II
- Parivṛtta Januśirṣāsana
- Marichyāsana I-II-III y IV

Día 14

Inversiones:
- Sālamba Śirṣāsana I y II
- Salambha Sarvangāsana
- Viparita Karani

Día 15

Posturas supinas (acostado):
- Supta Virāsana
- Supta Baddha Konāsana
- Ananda Balāsana
- Śavāsana

Elementos importantes en las posturas

Realmente hay mucha información que podemos compartir y analizar en cada una de las posturas, éstos son algunos de los elementos más importantes a considerar en ellas:

- Alineamiento correcto
- Preparaciones
- Variaciones más fáciles
- Variaciones más avanzadas
- Observaciones / errores comunes
- Ciertos elementos para ajustar la postura
- Aspectos prácticos
- Uso de aditamentos: pared, blocks, fajas.
- Opciones de ajustes y asistencias
- Trabajo en parejas en la postura
- Cómo demostrarla
- Cómo enseñarla

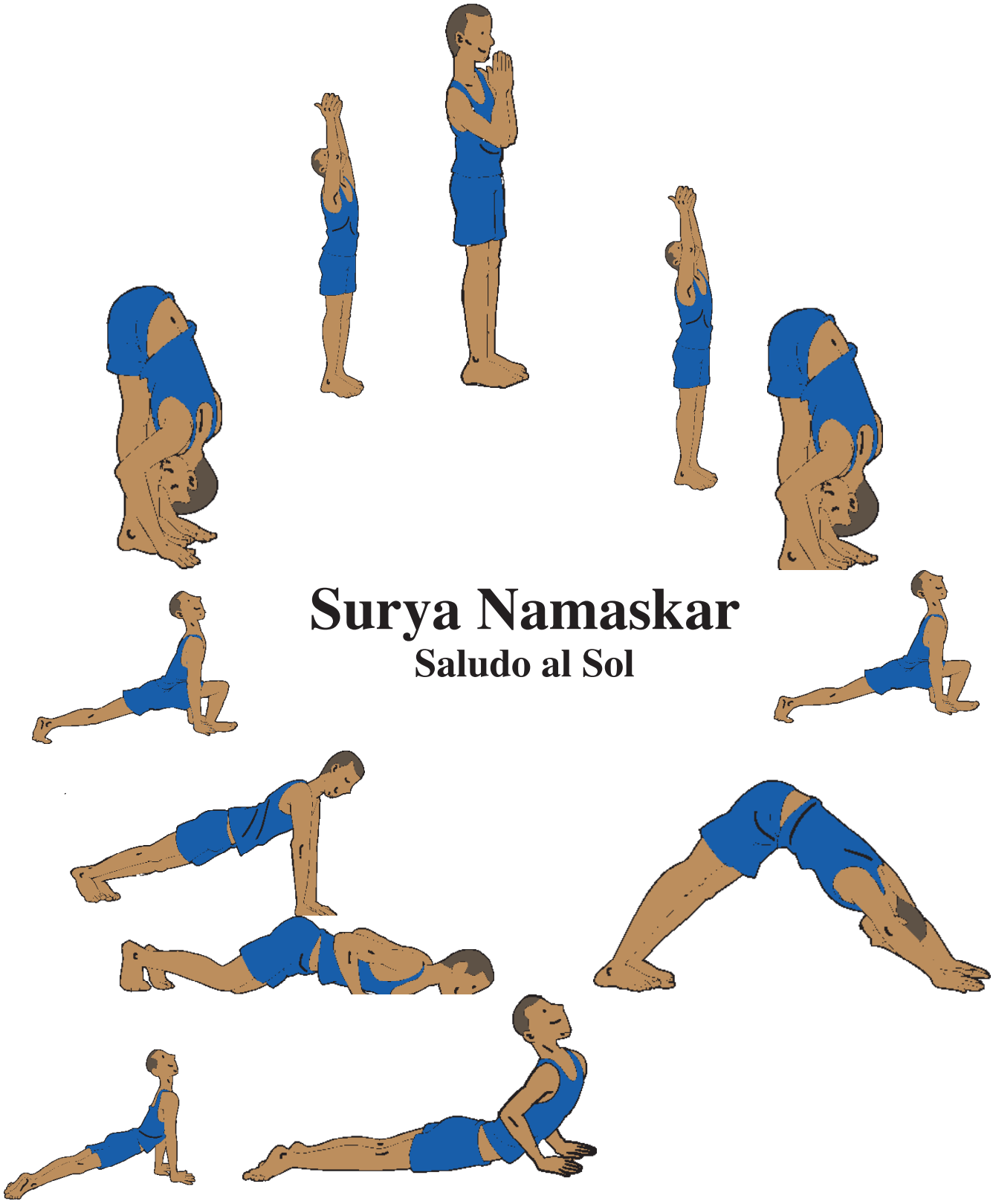
Syllabus de ásanas importantes

Posturas de pie	Nivel
Familia de Virabhadrāsana II	
• Virabhadrāsana II	I
• Utthita Trikonāsana	I
• Utthita Pārśvakonāsana	I
• Ardha Chandrāsana	I
• Ardha Chandra Chapāsana	III
Familia de Virabhadrāsana I	
• Tādāsana	I
• Anjaneyāsana	I
• Virabhadrāsana I	I
• Virabhadrāsana III	II
• Utkatāsana	I
• Uttanāsana y sus variaciones	I y II
• Parśvottanāsana	II
• Garudāsana	II
• Escuadra y variaciones	I y II
• Prasārita Padottanāsana A, B, C, D	I
• Urdhva Prasārita Ekapadāsana	II
• Natarajāsana (y su preparación, baby natarajāsana)	IV
Equilibrios	
• Vṛkṣāsana	I
• Garudāsana	I
• Utthita Hasta Pādānguṣtāsana I, II, III, IV	II
Torciones	
• Parivṛtta Trikonāsana	II
• Parivṛtta Parśvakonāsana	II
• Parivṛtta Ardha Chandrāsana	III
• Parivṛtta Ardha Chandra Chapāsana	III

Posturas sentado

	Nivel
Para meditación y pranayama	
• Sukhāsana	I
• Siddhāsana	I
• Vajrāsana	I
• Virāsana	II
• Padmāsana	III
Flexiones hacia adelante	
• Dandāsana	I
• Paschimotanāsana	II
• Janu Śirṣāsana (y variaciones)	I
• Baddha Konāsana	II
• Upavista Konāsana (y variaciones)	II
• Eka Pada Rajakapotanāsana (y variaciones)	I a III
• Gomukāsana	II
• Triang Mukhaikapada Paschimottanāsana	II
• Parśva Upavista Konāsana	II
• Krouncāsana	II
• Kurmāsana	III
• Ardha Baddha Padma Paschimottanāsana	II
• Hanumanāsana (y variaciones)	III
• Marichyāsana I y II	I
Aperturas de cadera	
• Baddha Konāsana	II
• Agni Stambāsana	III
• Gomukhāsana	II
• Padmāsana	III
Fortalecimiento de vientre	
• Paripurna Navāsana	II
Torciones	
• Ardha Matsyendrāsana	II
• Bharadvajāsana I y II	I a II
• Parivrtta Janu Śirṣāsana	II
• Marichyāsana II y IV	III
• Pasāsana	III
Arcos	
• Purvottanāsana	II
• Eka Pada Rajakapotāsana (postura final)	III

Posturas de equilibrios de brazos:	Nivel
• Ashtavakrāsana	II
• Bakāsana (y sus variaciones)	II
• Lolāsana	II
• Escuadra y variaciones (pies en la pared)	II
• Adho Mukha Vṛksana	I a III
• Pincha Mayurāsana	I a III
• Vashistāsana (con sus variaciones)	II
• Vishvamitrāsana	IV
• Bujapidāsana	III
• Galavásana	III
• Tittibhāsana	III
• Kukkutāsana	III
• Eka pada Koundiyāsana I y II	III
• Dwi pada Koundiyāsana	III
• Vṛkschikāsana (Escorpión) I y II	IV
Arcos de columna vertebral	
• Bhujangāsana	I
• Shalabhāsana	I
• Urdhva Mukha Svanāsana	I
• Bekāsana	II
• Ustrāsana	II
• Dhanurāsana	II
• Ekapada Rajakapotāsana (postura final)	III
• Urdhva Dhanurāsana	II
• Laghu Vajrāsana	III
• Kapotāsana	IV
• Natarajāsana	IV
Restaurativas:	
• Viparita Karani	
• Supta Baddha Konāsana	
• Supta Virāsana	
• Ananda Balāsana (niño)	
Inversiones	
• Salamba Śirṣāsana (y variaciones)	
• Salamba Sarvangāsana	
• Halāsana (y sus variaciones)	

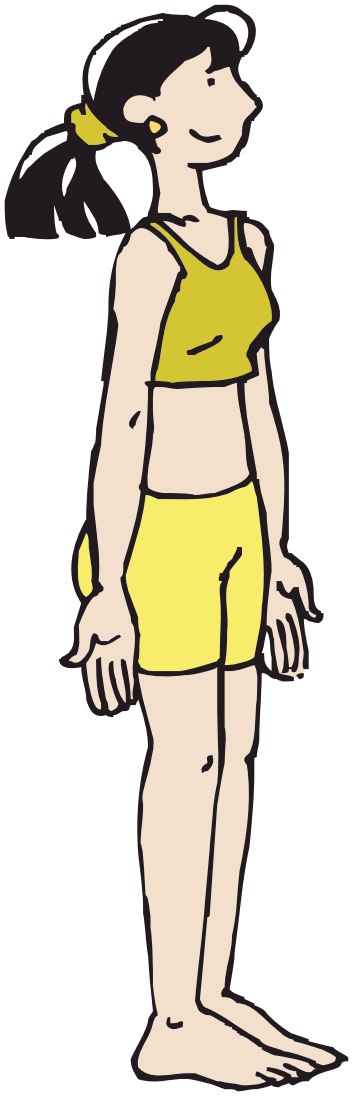


Surya Namaskar

Saludo al Sol

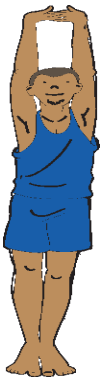
Tadāsana o Samastitih

Montaña



Variaciones:
Pies paralelos
Pies juntos
En Urdvha hastāsana:
Manos juntas
Brazos paralelos

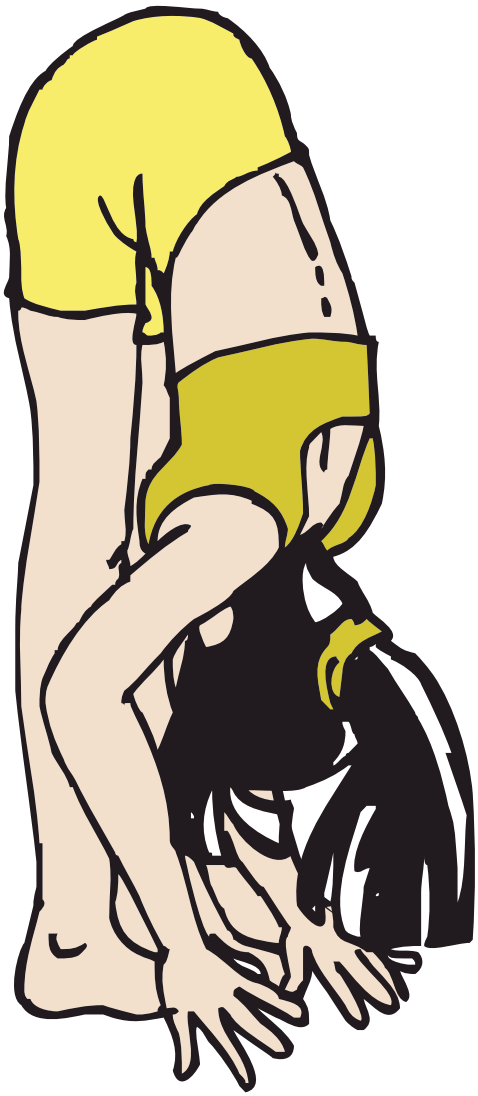
Urdhva Hastāsana



Urdhva Hastāsana con Baddanguliāsana

Uttanāsana

Flexión hacia adelante

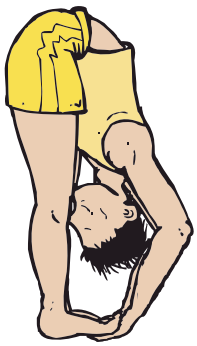


Variaciones:

Principiantes:
Manos en codo opuesto
Dedos entrelazados atrás de la espalda
Pies juntos, separados, o abiertos al ancho de la colchoneta son variaciones interesantes.
Sería recomendable si hay mucha tención en las piernas doblar rodillas, puede proteger la espalda.

Avanzados:
El agarrar los dedos gordos, o poner las manos debajo de los pies requieren mucho más flexibilidad.

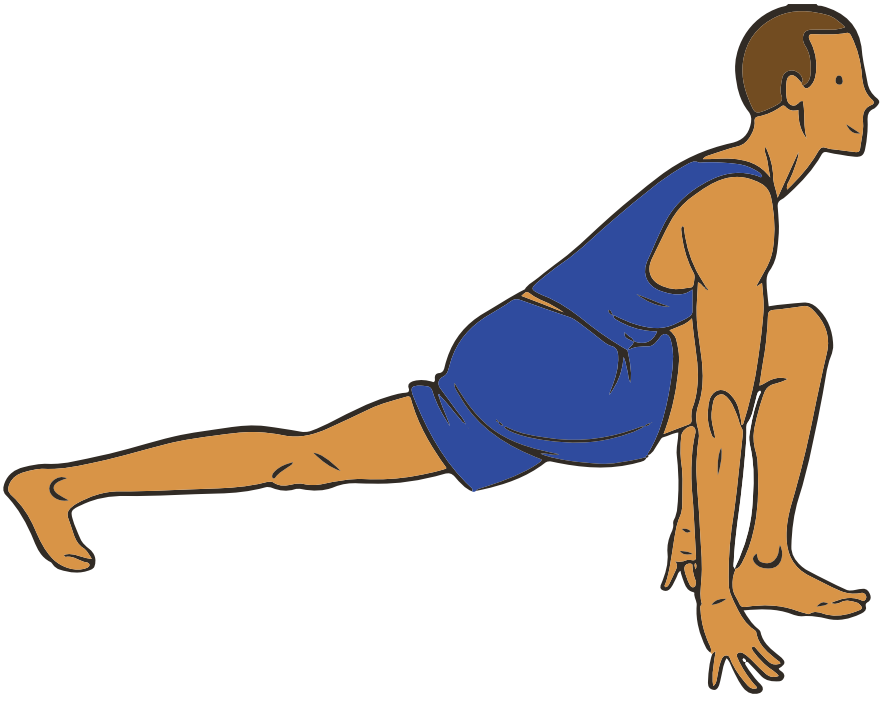
Hasta Padangustāsana



Padahastāsana

Anjaneyāsana

Estiramiento de Corredor



Variaciones:

Principiantes:
Yemas de los dedos en el suelo
Manos a bloques
Mirada al frente
Rodilla de atrás en el suelo
Brazos arriba

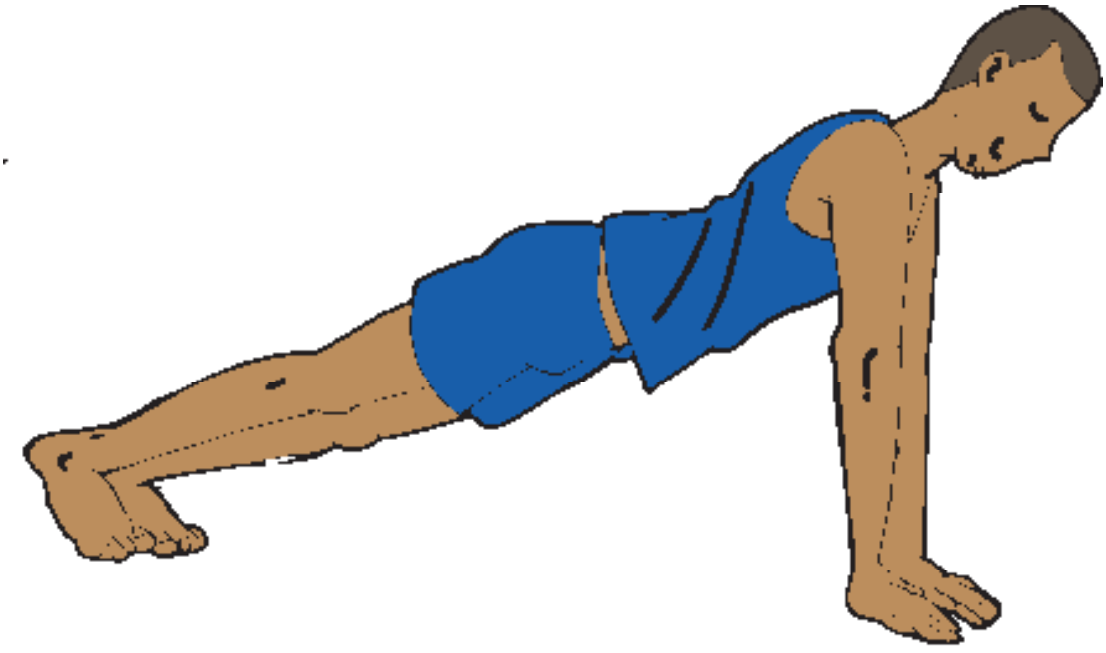
Avanzados:
Levantar los dedos del suelo
Levantar el talón o el pie del suelo, en el pié de adelante.

Tabla / Plank
Plancha

Principiantes:
Rodillas en el suelo
Piernas juntas

Avanzados:
En yemas de los dedos
Una pierna arriba
Un brazo arriba
Pierna y brazo opuesto arriba
Tocar hombro opuesto (dinámico)

En parejas:
Nivel I
Prueba de ¿Se pandea la tabla?, con mano en el sacro.
Nivel II
Parejas: levantar piernas a la altura de los hombros.



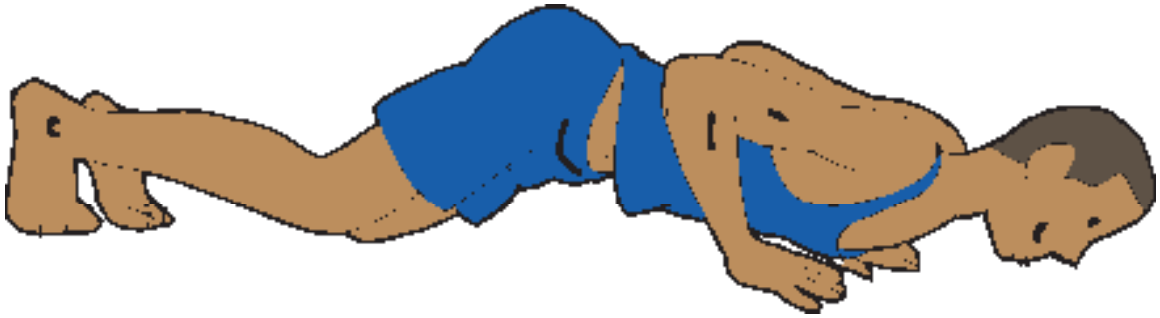
Ashtangāsana

Ocho Puntos

Principiantes:
Al bajar de tabla, se puede apoyar solo las rodillas, u otra opción es apoyar además pecho y mentón. Hay que tener cuidado para que no colapsen los hombros al bajar a Ashtangāsana.

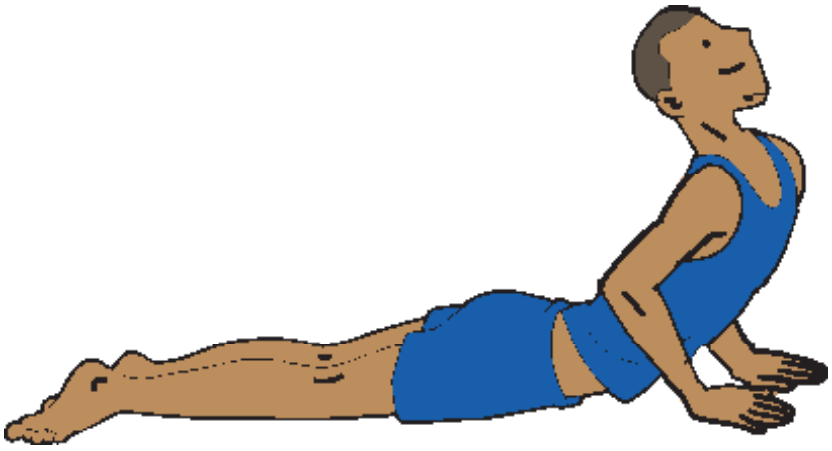
Avanzados:

Chaturanga Dandāsana



Bhujangāsana (variación)

Cobra bebe



Variaciones:

Principiantes:
Pies / piernas juntos
Codos doblados

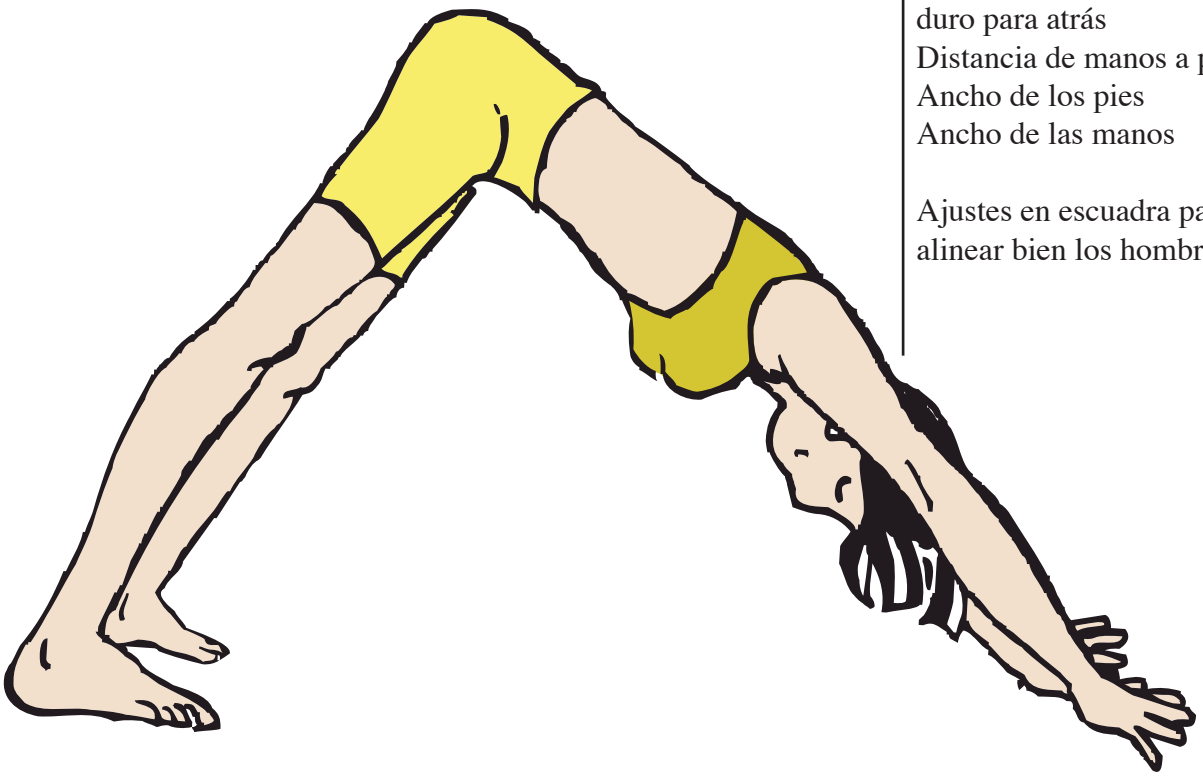
Avanzados:
En yemas de los dedos
Sin las manos
Estirar codos

En el Saludo al Sol se utiliza “baby cobra” que es con codos doblados, la cobra completa es una extensión intensa, que se hace con los brazos extendidos, que es una postura avanzada.

Siempre es aconsejable observar corregir el alineamiento de los hombros que en principiantes tienen a proyectarse hacia adelante, lo cuál puede afectar el cuello.

Adho Mukha Svanāsana

Perro mirando hacia abajo



Variaciones:

Principiantes:
Rodillas dobladas
Manos en blocks
Talones en la pared
Manos en el suelo contra el borde de la pared

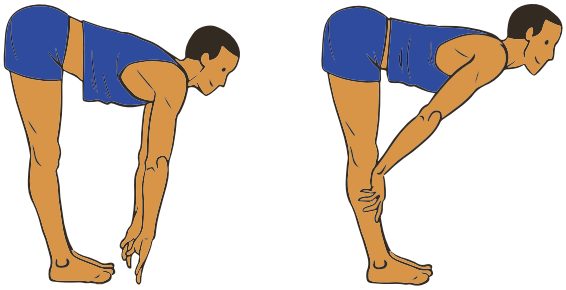
Avanzadas:
Levantar los dedos de los pies
Torsión: mano en tobillo opuesto
Una pierna arriba
Extensión: agarrar el tobillo opuesto por arriba

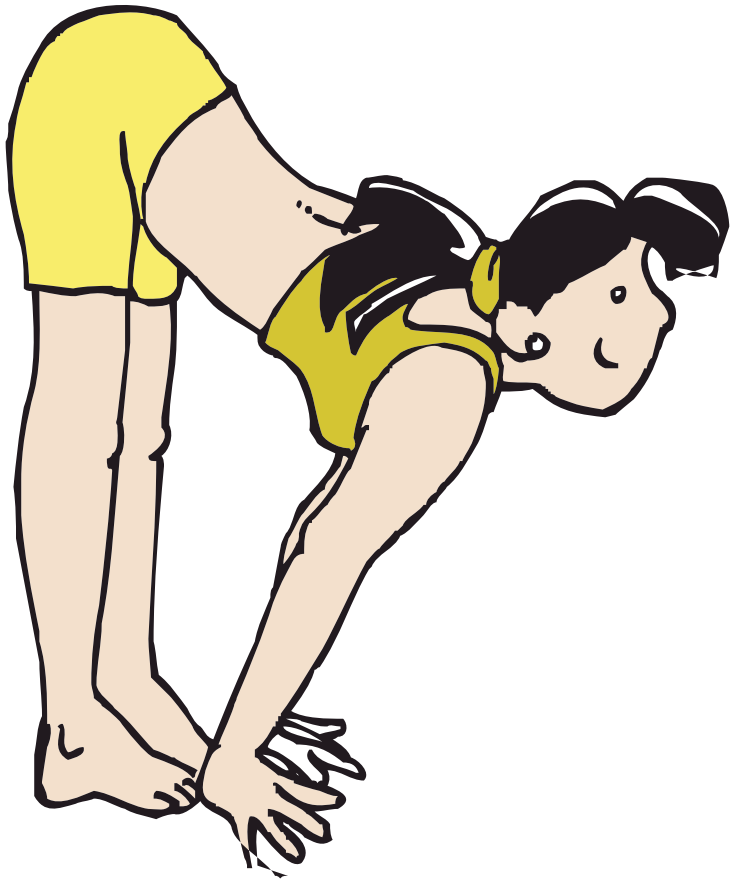
Detalles importantes:
Como instrucción empujar duro para atrás
Distancia de manos a pies
Ancho de los pies
Ancho de las manos

Ajustes en escuadra para alinear bien los hombros.

Ardha Uttanāsana

Media flexión hacia adelante





Variaciones:

Principiantes:
Llemas de los dedos al suelo.
Manos en espinillas o en blocks.
Espalda larga y recta
Mirada al suelo para protejer cuello.

Avanzados:
Palma de las manos al suelo.
Manos a los lados de los pies

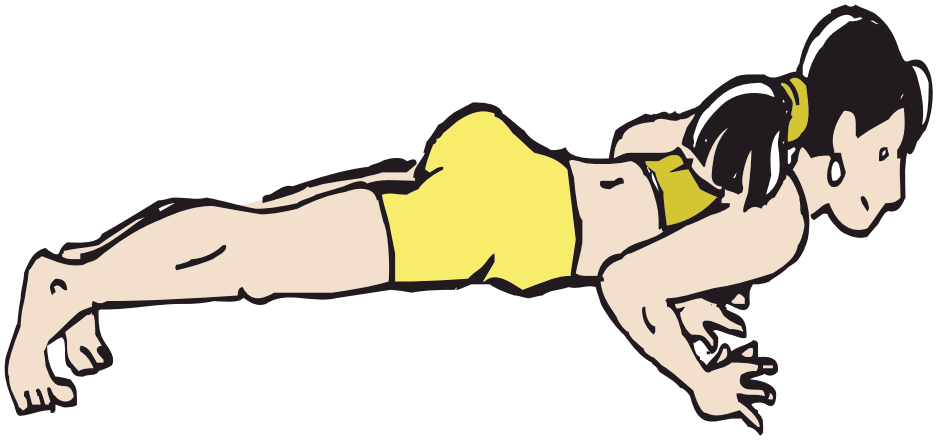
Es más importante tener la espalda recta, que las rodillas extendidas, por lo que se pueden flexionar las rodillas para proteger la espalda.

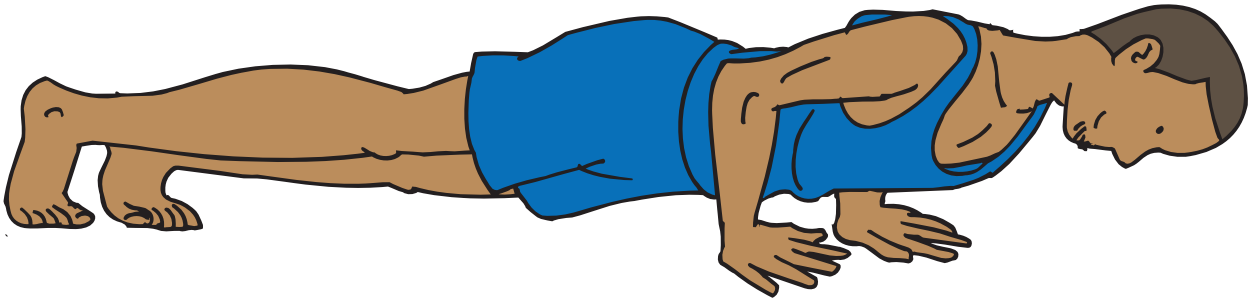
Muchas personas no van a poder llegar las manos al suelo, es importante darles un soporte, una opción es un block, otra es que busquen el apoyo en las espinillas.

Cuando llevamos las manos a la cintura, en ese momento damos la instrucción de conectar escápulas para que la espalda esté más recta y el pecho más abierto.

Chaturanga Dandāsana

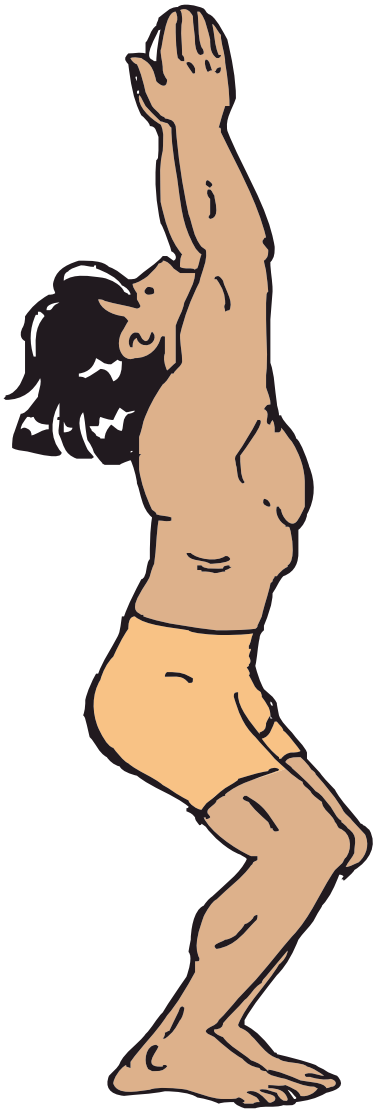
Bastón de Cuatro Puntos





Utkatāsana

Silla (poderoso)



Variaciones:

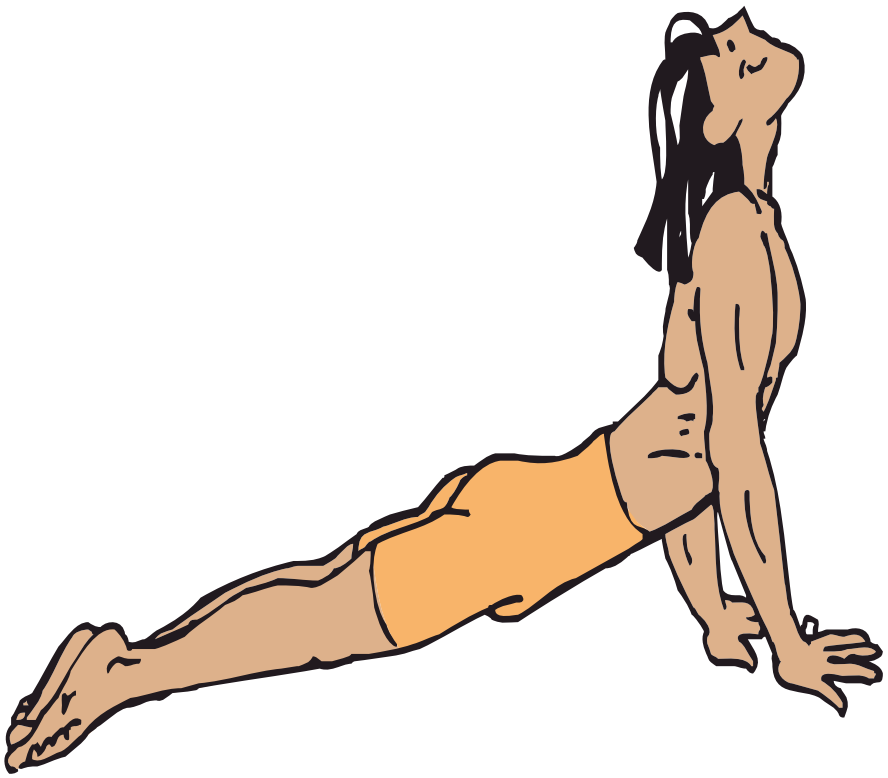
Principiantes:
Pies y piernas separados a lo ancho de las caderas.
Separar las manos a lo ancho de los hombros.
Mirada al frente.
Entre más alta más suave.
Entrelazar los dedos atrás para abrir el pecho.

Avanzados:
Pies, rodillas, y manos juntos.
Mirada arriba.
Descender más al doblar más las rodillas.
pecho más abierto.

Variaciones:
Usar la pared.
Block entre las piernas.
Sentarse sobre un compañero.

Urdhva Mukha Svanāsana

Perro mirando hacia arriba



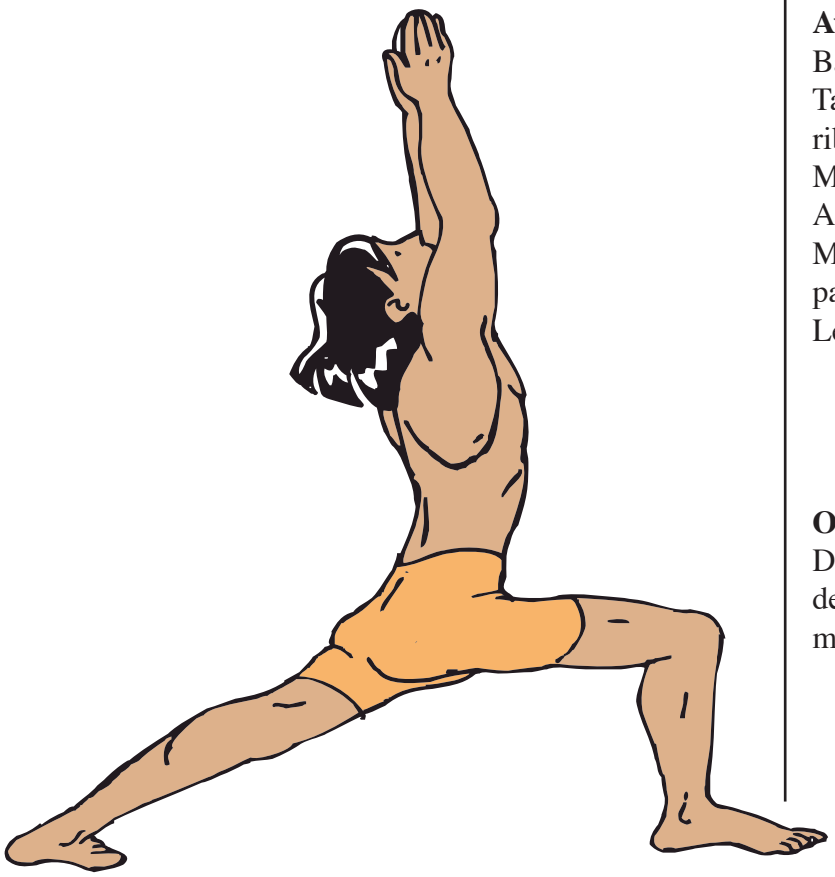
Variaciones:

Principiantes:
Uso de dos blocks debajo de las manos.

Avanzadas:
Pegar el pecho a la pared bien alto
Asistencias con una faja para abrir el pecho.
Dedos contra el suelo para empujar hacia el frente.

Virabhadrāsana I

Guerrero I



Variaciones:

Principiantes:
Manos separadas a lo ancho de los hombros
Mirada hacia el frente
Talón de atrás arriba para alinear la pelvis al frente
Pies separados (talones) a lo ancho de la pelvis

Avanzadas:
Badanguliāsana
Talón abajo, y mirada arriba
Más arco
Alinear talón con talón
Manos en pachimonamaskarāsana.
Levantar dedos de los pies

Opciones:
Dedos entrelazados detrás de la espalda para abrir más el pecho.

Posturas de pie

POSTURAS DE PIE

En el primer mes del entrenamiento trabajaremos haciendo énfasis en las posturas de pie, las cuales se incluyen en estas hojas. Además se incluye una catergorización del nivel de dificultad de cada ásana (N.D.).

– **Tadāsana** llamada también **Samasthiti**: Tada significa montaña. Sama significa ergido, derecho, inmóvil. Sthiti significa permanencia, estabilidad, firmeza. Por lo tanto Tadāsana indica una postura en la que se debe de permanecer de pie, firme, erecto como una montaña. Es la postura base para todas las ásanas de pie. N D=1.

– **Vṛksāsana**: Conocida tradicionalmente en India esta posición como Bhagirāsana, debido al mito de Bhagira un rey que se considera como la persona que a través de su penitencia(*tapas*) hizo que la diosa Ganga bajara a la tierra. Vṛk significa árbol, esta posición es conocida como la postura del árbol. No hay imágen. ND = 1

– **Utthita Trikonāsana**: Utthita significa extendido. Trikona (tri=tres; Kona =ángulo) significa triángulo. Esta ásana de pie es la postura del triángulo extendido. ND = 1

- Parivrtta Trikonāsana: Parivrtta significa torsión. Esta es la postura del triángulo con torsión del tronco. ND = 2

– **Utkatāsana**: Utkata significa poderoso, sin embargo la posición suele traducirse como silla por su semejanza. Es una buena posición (por su dificultad) para trabajar en el alineamiento de la columna vertebral buscando una posición neutral de la pelvis. ND = 1

– **Garudāsana**: Garuda es el nombre del águila que sirve de vehículo para Vishnu, el Dios que representa el principio de la conservación en la triada de los dioses del panteón Hinduísta. Esta posición se le conoce como la postura del águila. No hay imágen. El brazo que se coloca arriba es el opuesto de la pierna que está arriba. ND = 2

– **Uttanāsana:** Ut significa intenso, tan significa estirar, por lo que la posición se puede traducir simplemente como estiramiento intenso o flexión anterior de pie. ND = 1

– **Padangustāsana:** Pada significa pie. Angustha es el dedo gordo. Esta postura se hace desde la posición de pie y cogiendo los dedos gordos de los dedos. ND = 2

–**Utthita hastapadangustāsana:** posición de equilibio-balance que se realiza sosteniendo el dedo gordo de una de las piernas que se encuentra extendida y la pierna que da el soporte completamente extendida.
ND = 3

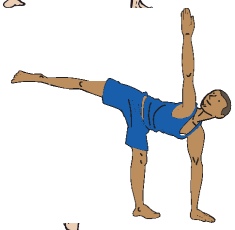
–**Padahastāsana:** Pada significa pie. Hasta significa mano. Esta postura se hace flexionándose hacia adelante y parándose sobre sus propias manos. ND = 2

–**Prasarita Padottanāsana:** Prasarita significa extendido. Pada significa pie. Es esta una postura en la cual las piernas extendidas son intensamente estiradas. ND = 2

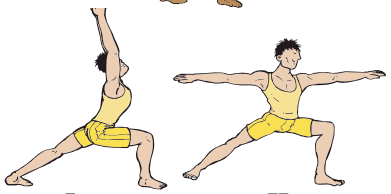
–**Utthita Parsvakonāsana:** Parsva significa costado o flanco. Kona significa ángulo. Es la postura en ángulo lateral extendido. ND = 1

–**Parivrtta Parsvakonāsana:** Parivrtti significa torsión, así esta es el estiramiento de costado con torsión. ND = 3

–**Ardha Chandrāsana:** Ardha significa media, y Chandra luna, asi que esta es la posición de media luna. No hay imágen. ND = 2



–**Virabhadrāsana:** posición dedicada a uno de los hijos de Shiva que nació según el mito de uno de los dread lucks de Shiva por la furia en contra de Daksa su suegro al saber de la muerte de Sati su esposa. Existen tres versiones diferentes. ND = 1



–**Adho Mukha Śvanāsana:** Adhu significa abajo, Mukha es cara, Śvana significa perro. Esta postura se asemeja a un perro estirándose con la cabeza y las patas delanteras hacia abajo y las traseras hacia arriba. ND = 2

–**Parsvottanāsana:** Parsva significa costado. Uttana(ut = intenso, tan = extender, estirar, alargar) significa un estiramiento intenso. Es ésta una postura en la cual el costado del pecho es fuertemente estirado. (estiramiento intenso de lado). ND = 3

Vṛksāsana

EL Árbol

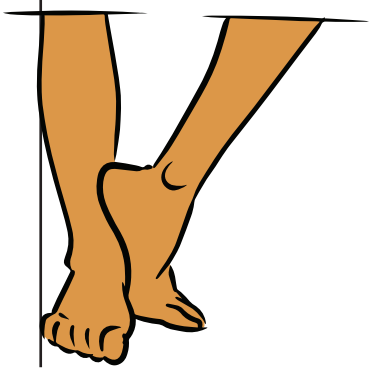
Variaciones:

Fácil:

- Apoyar dedos en el suelo
- Soporte a los lados con los compañeros
- En Parejas
- Contra la pared, mano, rodilla, o codos.
- Manos en anjali mudra sobre el pecho o sobre cabeza

Difícil:

- Cerrar los ojos
- Mirada hacia arriba
- Torciones
- Arco
- Paschinamaskarāsana



Virabhadrāsana II

Guerrero II

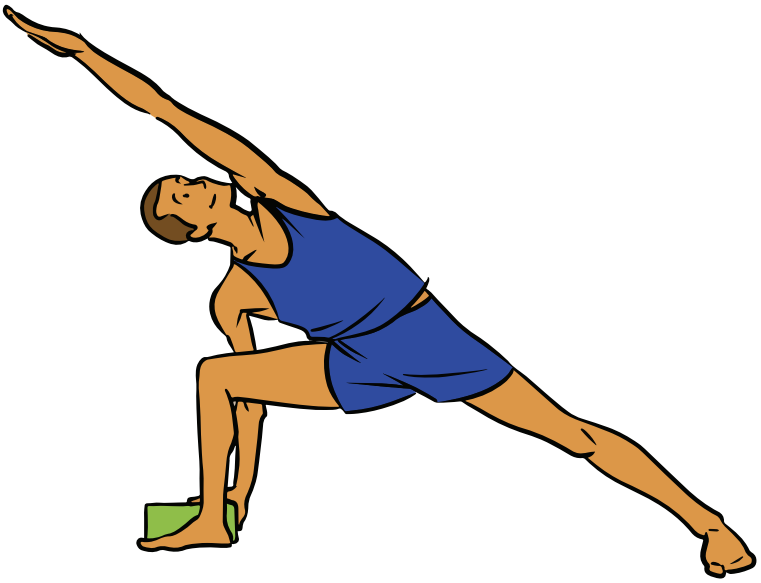
Principiantes:
Más arriba la pelvis se vuelve más fácil.

Avanzadas:
Usar la pared para abrir más la pelvis.
Colocar muslo de adelante paralelo al suelo.

Variaciones:
Palmas hacia arriba.

Parsvakonāsana

Ángulo lateral extendido



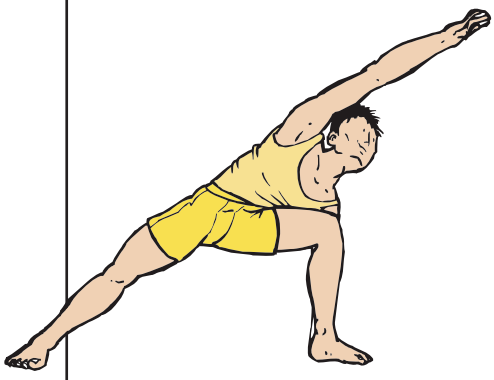
Variaciones:

Principiantes:

- Codo en el muslo
- Uso del block
- Usar yemas de los dedos

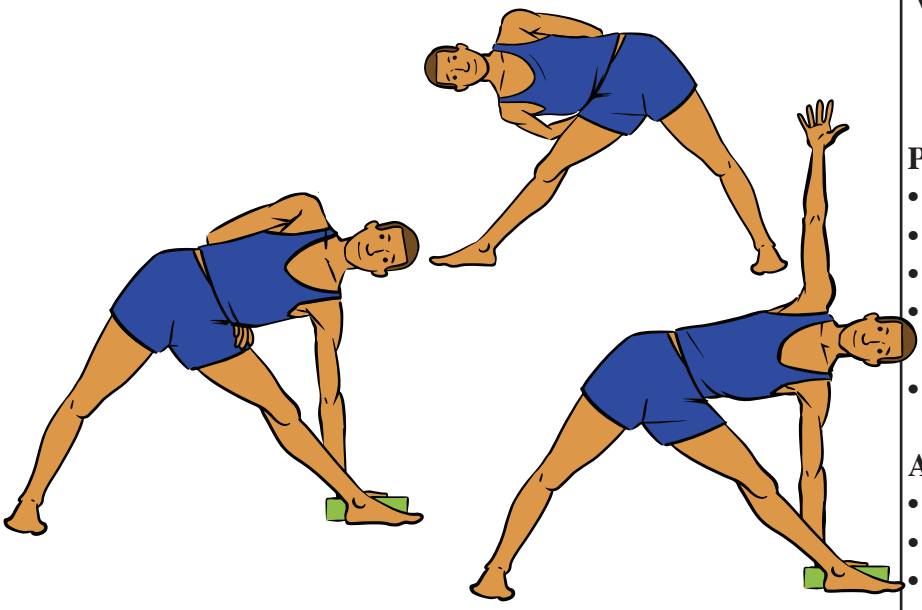
Avanzados:

- Uso de la pared
- Brazo por el frente de la pierna.
- Con “enganche”.
- Block debajo del pie



Utthita Trikonāsana

El Triángulo



Variaciones:

Principiantes:

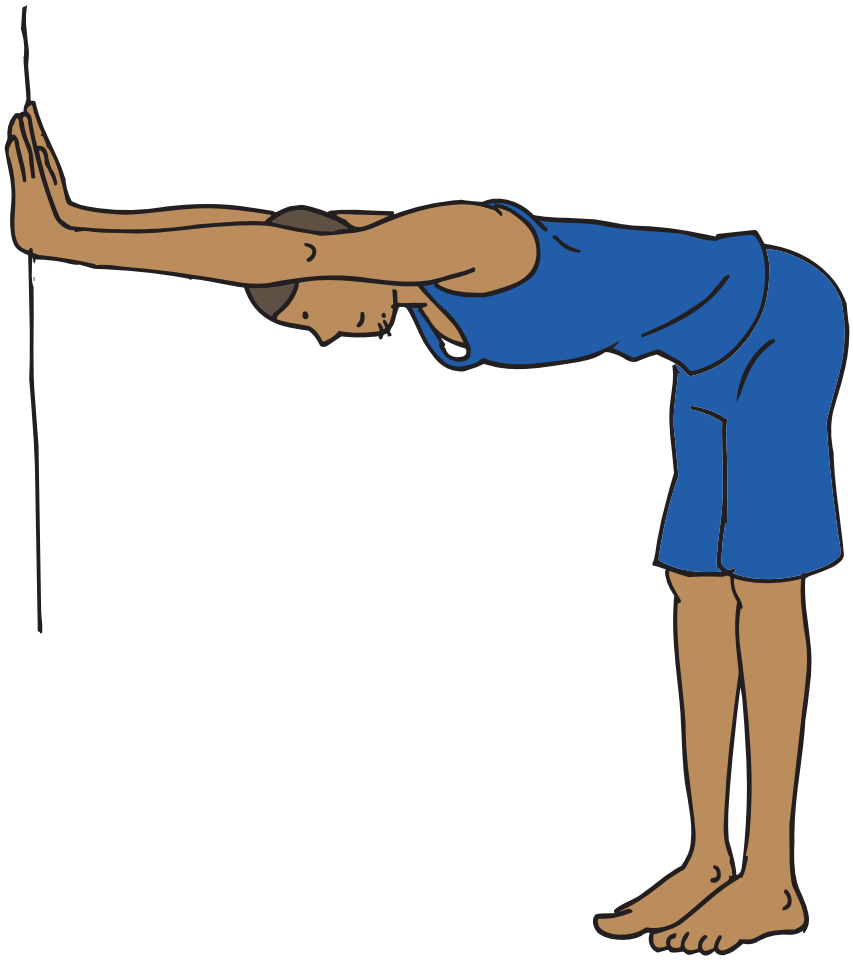
- Uso del block(s)
- Usar yemas de los dedos
- Pared en la espalda
- Con la silla se pueden hacer cosas interesantes.
-

Avanzado:

- Pared para la mano
- Arquear la postura
- Palma al suelo

Ardha Uttanāsana

Escuadra



Variaciones:

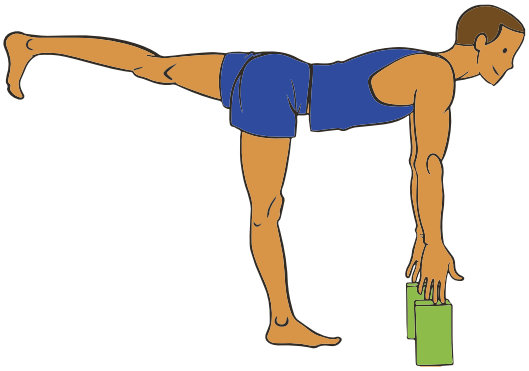
Principiantes:
Doblar las rodillas
Pies y piernas a lo ancho de caderas.

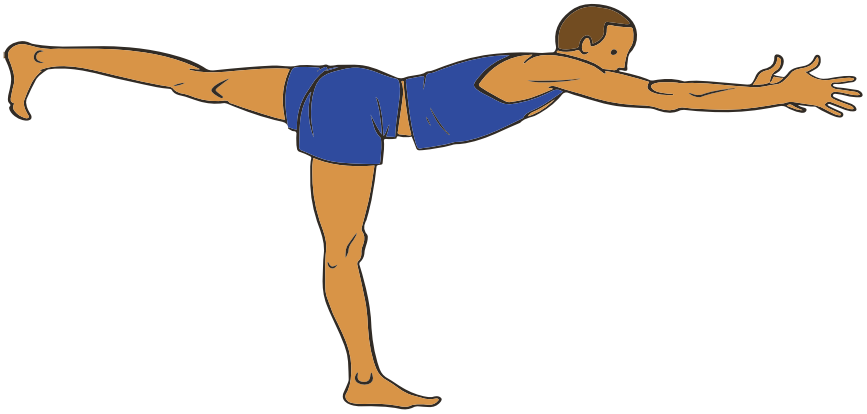
Avanzados:

Esta posición es considerada una versión suave de Adho Mukha Svanāsana. Es una muy buena opción para refinar los alineamientos de esta postura, así como una preparación para Virabhadrāsana III. También a partir de esta postura se pueden trabajar otras como Ardha Chandrāsana, o Parivrtta Ardha Chandrāsana.

Virabhadrāsana III

Guerrero III





Variaciones:

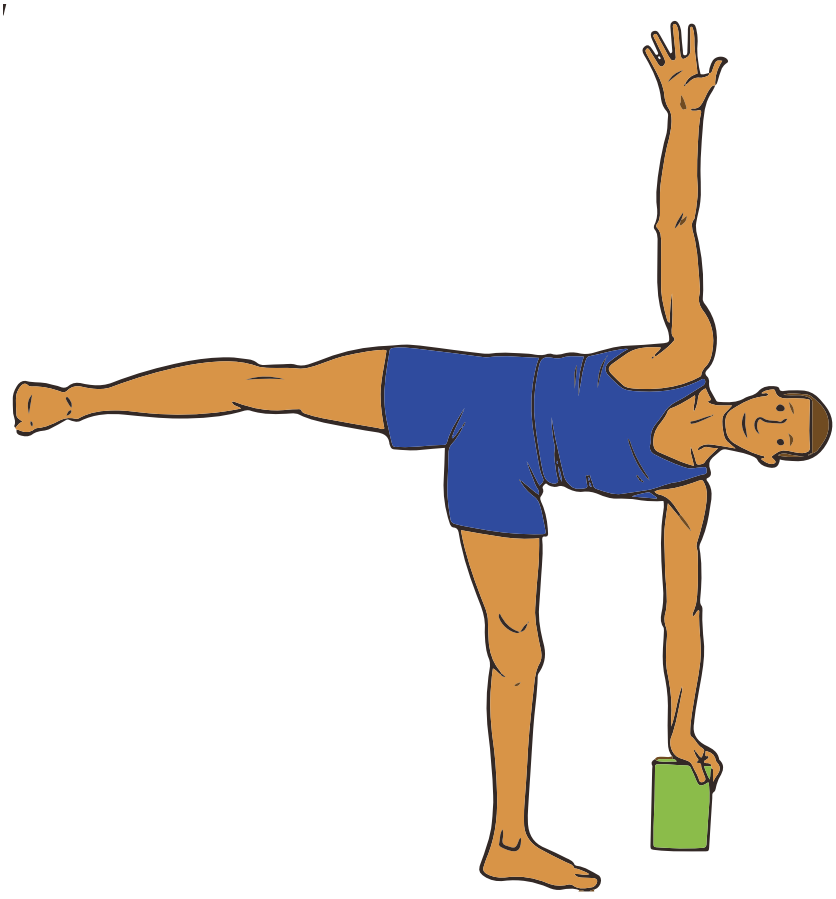
Principiantes:
La pared para apoyo de los pies o para las manos.
La silla, pies o manos.
Blocks, combinado con los otros elementos (pared-silla).
Manos en la cintura, o entrelazados a trás del tronco.
Es entretenido y divertido hacerla en parejas o en grupo, lo que facilita el balance.

Avanzadas:
La posición final es una postura muy avanzada.
La postura final sería sin el uso de ningún soporte y con manos juntas.

Variaciones:
Normalmente s usa para entrar y salir de esta postura desde Virabhadrásana I, sin embargo en variaciones más avanzadas es interesante combinarla con:
Ardha chandrásana
Urdha Prasarita Ekapadásana
Parivritta Ardhachandrásana

Ardha Chandrāsana

Posición de Media Luna



Variaciones:

El block va a ayudar mucho a las personas que les cuesta la estabilidad.

Uso de la pared para principiantes:

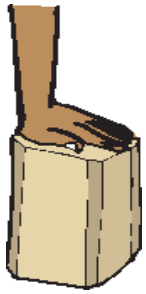
- Detrás de la espalda, o
- Planta del pie de atrás en la pared.

Opciones para la mano de abajo:

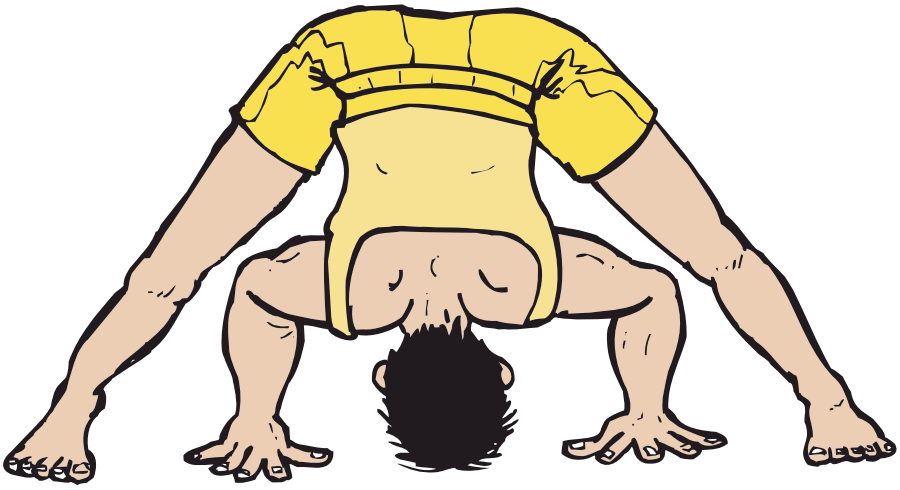
- Block,
- Yemas
- Palma en el suelo

Brazo de arriba:

- Estirado sobre el tronco
- Mano sobre la cintura
- Brazo estirado



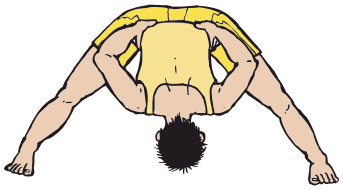
Prasarita Padottanāsana

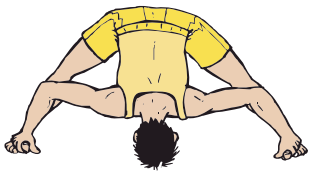


Variaciones:

Cuando duelen los tobillos apretar la línea media puede contribuir a disminuír esa molestia.

Una persona poco flexible es posible que necesite unos blocks debajo de las manos.

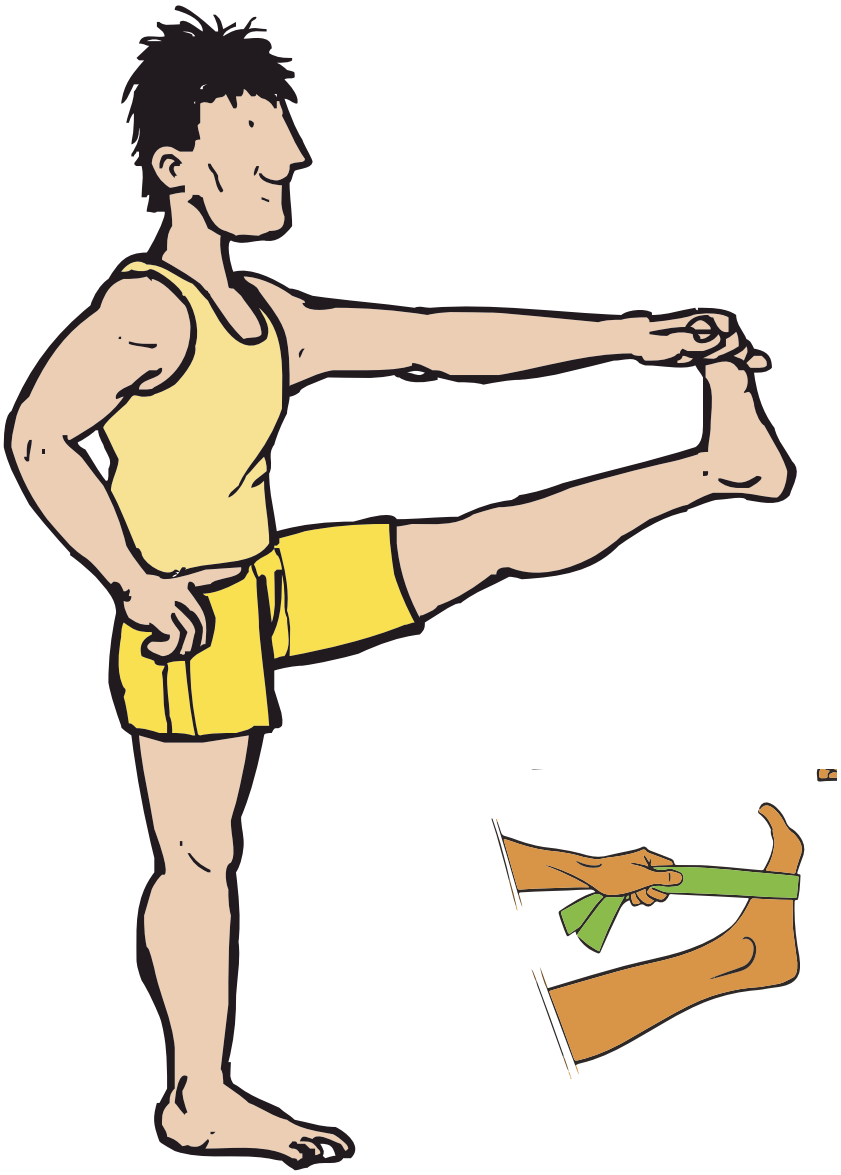




Utthita Hasta Padangustāsana

Mano a dedo gordo en posición de pie

I.



Variaciones:

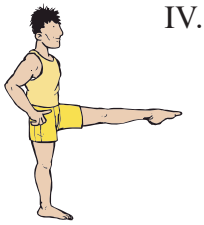
Principiantes:
Uso de la tira.
Uso de la pared para mano, pie o espalda.
Rodilla doblada.
Uso de un compañero.

Avanzados:
Estirar rodillas completamente.
Nivelar la pelvis y hombros.
Mirada arriba.

II.

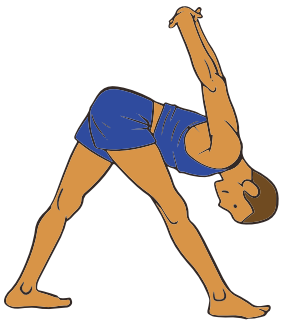
III.

IV.



Parsvottanāsana

Estiramiento Intenso del Pecho



Parivṛtta Trikonāsana

Posición de triángulo con torsión

Variaciones:

Para principiantes es recomendable trabajar esta posición sin cruzar el brazo con la pierna lo cual lo hace menos intensa.

Además es bueno utilizar el block para disminuír la intensidad y para mejorar la estabilidad.

Con el uso de la pared se pueden hacer cosas interesantes.

Parivṛtta Parsvakonāsana

Estiramiento del costado con torsión

Variaciones:

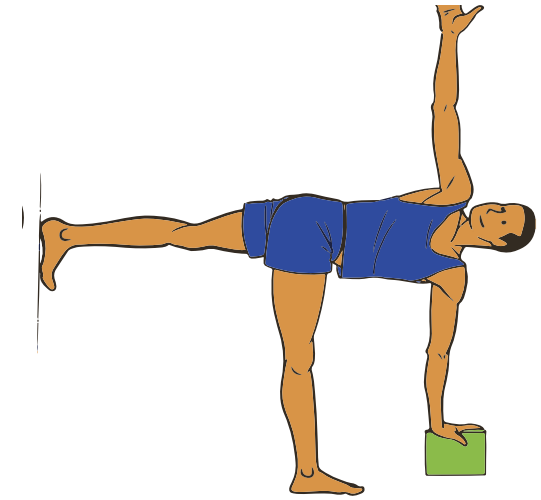
Para principiantes es recomendable trabajar esta posición sin cruzar el brazo con la pierna lo cual lo hace menos intensa.

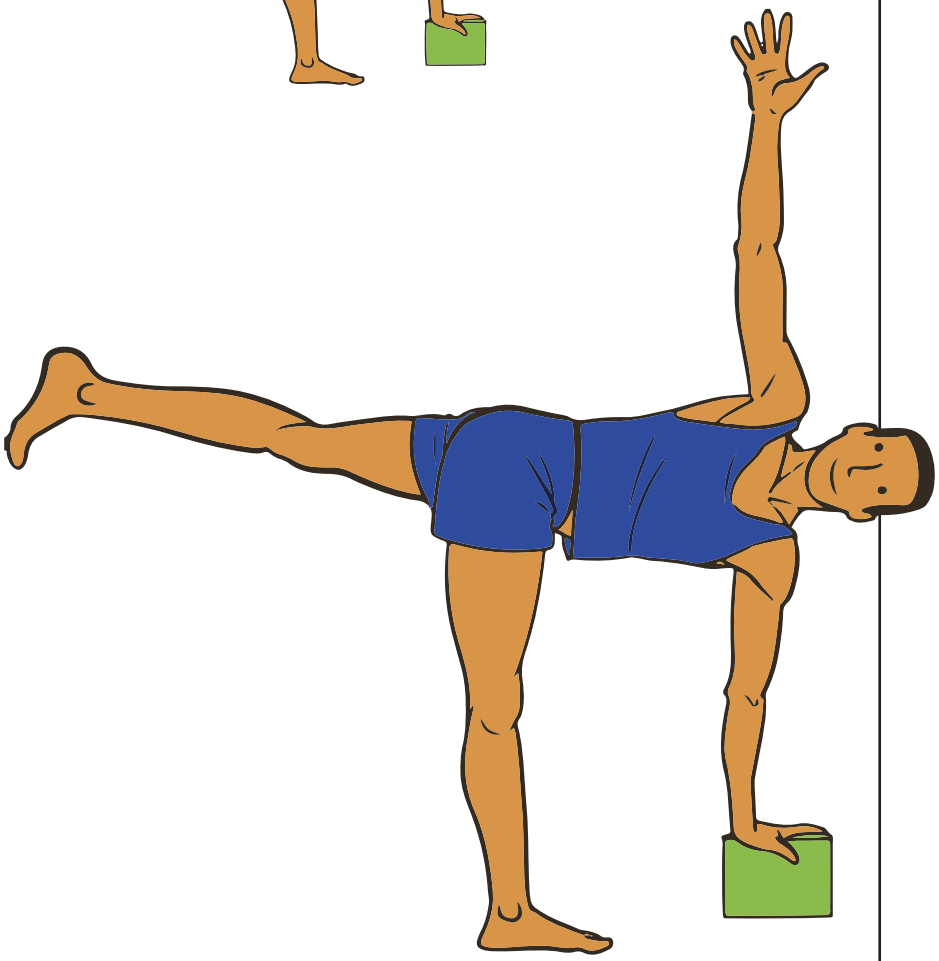
Además es bueno utilizar el block.

Un punto clave que ayuda mucho a facilitar la torsión es levantar el talón de atrás.

Parivrtta Ardha Chandrāsana

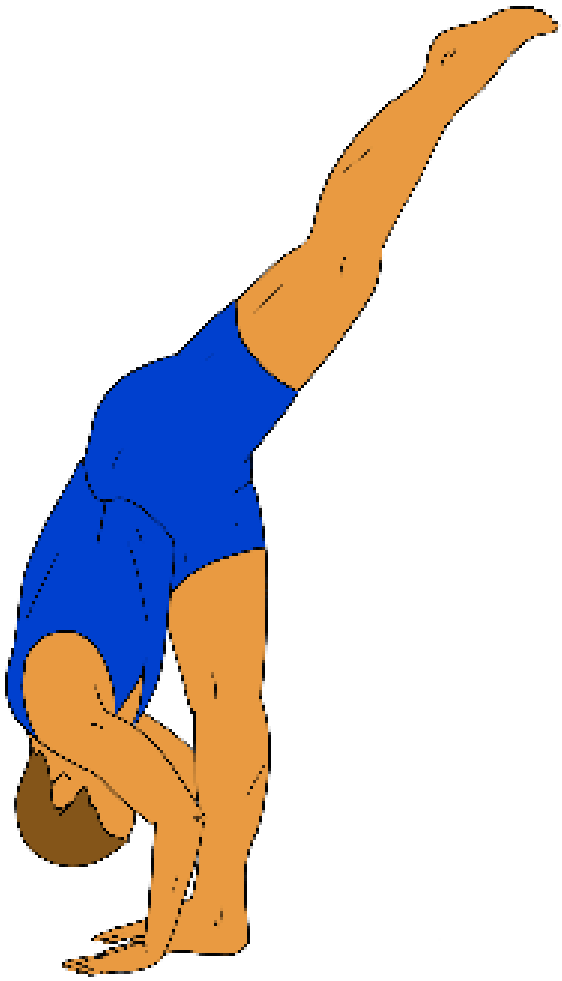
Posición de Media Luna con torsión





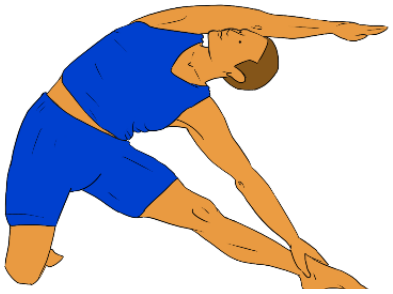
Urdhva Prasarita Ekapadásana

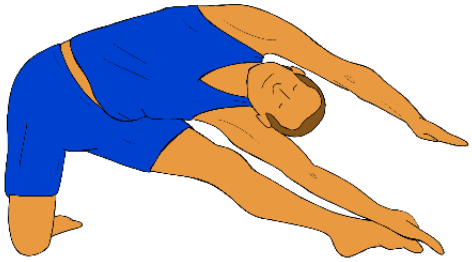
La Aguja



Parighāsana

La Aldaba o Cerrojo





Importante:

Recae mucho peso sobre la rodilla de soporte por lo que es importante suavizarlo con una cobija.

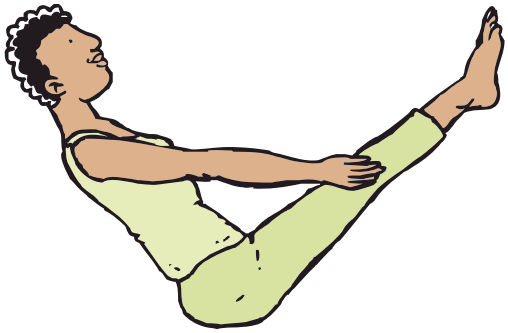
Variaciones:

Se puede trabajar con la pierna xtendida hacia la pared.

Avanzado:

Flexionando la pierna que está estirada se puede trabajar hacia posturas que serían similares a una Parsvakonásana.

Posturas sentado



POSTURAS SENTADO

En este segundo mes del entrenamiento estaremos reforzando el trabajo que hemos hecho con las posturas de pie(incluyendo las parivrittas) y continuaremos con la siguiente fase que comprende las posturas sentado.

– **Dandāsana:** Danda significa bastón o vara. En una clase en la cual se utiliza más la técnica de Iyengar esta posición es utilizada como la base para otras posturas en la posición sentado, como sería por ejemplo Tadāsana para las posiciones de pie.

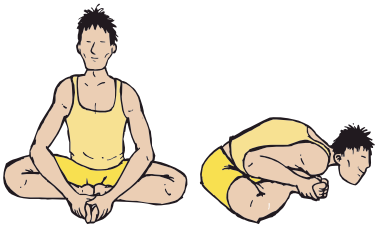
– **Paschimotanāsana**: *Paschima* literamente significa Oeste. En este caso Oeste se refiere a toda la parte posterior del cuerpo, desde la cabeza hasta los talones. La cumbre de la cabeza, o parte más elevada, es el Norte, y las plantas de los pies constituyen la parte más baja o el Sur. En esta ásana, toda la parte posterior del cuerpo se estira intensamente, de ahí su nombre.

– Purvottanāsana: *Purva*, literamente significa Este. Hace alusión a la parte anterior del cuerpo desde la frente a los dedos de los pies. Uttana significa estiramiento intenso. En esta postura toda la parte anterior del cuerpo se halla intensamente estirada.

- Janu Śirṣāsana: *Janu* significa rodilla. *Śirṣa* significa cabeza. En esta postura el practicante se halla sentado con una pierna extendida sobre el suelo y la otra doblada por la rodilla. Se coge el pie de la pierna extendida con ambas manos, colocando la cabeza sobre esa rodilla.

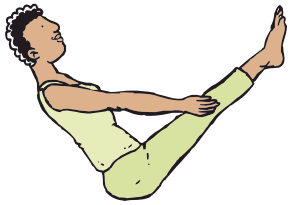
- Marichyāsana: esta ásana esta dedicada al sabio *Marichi*, dijo del Creador Brahma. Marichi era el abuelo de *Surya*, el dios Sol. Esta posición es una flexión anterior, en dirección a una rodilla abrazando la otra pierna con el brazo. Existen la I, II, III y IV. La I y la II son flexión anterior, la III y IV son torsiones.

- Triang Mukhaikapada Pachimottanāsana: *Trianga* significa tres miembros o partes. Las tres partes de esta postura son os pies, las rodillas y las nalgas. *Mukhaikapada* es un vocablo compuesto de tres palabras: *mukha* = cara; *eka* = uno; y *pada* = pierna o pie, lo cual se refiera a la cara que toca una pierna extendida. *Paschimotanāsana* se refiere a que la parte posterior del cuerpo se estira intensamente.



Baddha Konāsana: *Baddha* significa agarrado, restringido. *Kona* significa ángulo. En esta postura sentado en el suelo se colocan las plantas de los pies juntos, se sujetan los pies y se separan los muslos hasta que las rodillas estén en contacto con el suelo a ambos lados. Así es como se sientan los zapateros remendones indios. Los zapateros sostienen los zapatos con los pies y de esta forma tienen las manos libres para trabajar. Es una posición que puede ser de gran dificultad para occudentales por la costumbre de sentarse en sillas con las rodillas juntas.

- Paripurna Navāsana: regularmente llamada solo Navāsana. Paripurna significa completa y navāsana significa bote. La posición se asemeja a un bote con remos, por eso su nombre. Existe también Ardha Navāsana la cual significa medio bote. En esta posición las manos se encuentran entrelazadas atrás de la cabeza y los dedos de los pies a la altura de los ojos.

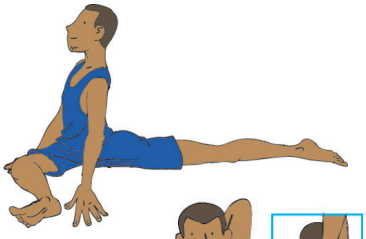


– **Virāsana:** Vira significa un héroe, un luchador, un campeón. Esta posición se realiza con las rodillas juntas, los pies se encuentran abiertos y descansan a los lados de las caderas. Esta posición frecuentemente es difícil en personas que tienen rigidez en rodillas y muslos por lo que se recomienda hacerla con soporte para las caderas. Es una buena posicón para meditación o pranayama. No hay imágen.

- Bharadvajāsana: Bharadvaja was the father of Drona, the military preceptor of the Kauravas and Pandavas, los cuales lucharon la gran guerra en el texto clásico del Mahabharata. Esta ásana está dedicada a Bharadvaja. Aveces traducida simplemente como torsión sencilla en la posición sentada. Esta posición ayuda a despertar los músculos de la espalda después de largos períodos de inmovilidad. No hay imágen.

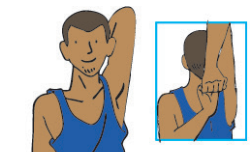
- Upavista Konāsana: Upavista significa sentado, Kona significa ángulo. En esta posición la persona se encuentra sentada con las piernas bien abiertas. Al igual que otras posiciones sentado es recomendable sentarse sobre una o varias cobijas para evitar que el acortamiento de los isquiotibiales doble la columna. En la imágen se muestra con flexión anterior, sin embargo, puede trabajarse sin inclinarse hacia adelante, y pueden trabajarse las rotaciones.

Eka Pada Rajakapotanāsana: Eka significa uno, pada la pierna o el pie, y kapota paloma. Rajakapota significa el rey de las palomas. En esta ásana el pecho se expande hacia adelante como en una paloma, por eso su nombre. Esta posición es una de las más importantes para trabajar la apertura de la cadera. Tiene varias variaciones al tratar de llevar la cabeza hacia el pie de atrás. No hay imágen.



Siddhāsana:

Gomukhāsana: Go significa vaca, mukha es cabeza, así que esta posición es tradicionalmente traducida como cabeza de vaca. Las piernas estan cruzadas y los brazos se cruzan, el brazo que se cruza arriba es el opuesto a la pierna que está arriba.



Sukhāsana: del sánskrito Sukha que significa ¨cómodo¨ esta posición es la más tradicional para comenzar la clase, en español llamada postura de piernas cruzadas, es bueno tomar en cuenta que debemos de balancear la posición de las piernas invirtiendo la posición de ellas.

POSTURAS SENTADO

Es importante poder distinguir en las posturas sentado entre las posiciones que todo profesor de yoga debería de estar preparado para enseñar en una clase de nivel básico, y las posiciones que se consideran de nivel intermedio a avanzado. Que no necesariamente cualquier profesor puede enseñar, o cualquier alumno puede realizar.

En este curso consideramos que las posiciones de nivel I son posturas que uds deberían de estar capacitados para realizar, y posturas que deben de estar preparados para enseñar, las posturas de nivel II son posiciones que se enseñarán durante el curso pero la expectativa es que puedan intentarlas, no necesariamente hacerlas, ni tampoco enseñarlas.

Así, entonces son las posiciones de primer nivel las que más deberían de practicarse y estudiarse con mayor esmero, son posturas que deben ser bien aprendidas, poder hacerlas, poder enseñarlas, corregirlas, saber cómo ordenarlas en una secuencia y ser ajustadas por el profesor. Estas son las posiciones que pueden ser evaluadas en los exámenes escritos, así como las posiciones que deben de enseñarse en las evaluaciones prácticas.

Nivel I
Sukhāsana
Siddhāsana
Gomukhāsana
Purvotanāsana
Janu Śirṣāsana I
Marichyāsana I y III
Paripurna Navāsana
Ardha Matsyendrāsana
Triangamukha Ekapada Paschimotanāsana
Upavista Konāsana (y parsva)
Baddha Konāsana
Bharadvajāsana I
Eka Pada Rajakapotāsana (y variaciones)
Virāsana

Nivel II
Paschimotanāsana
Bharadvajāsana II
Marichyāsana II y IV
Janu Śirṣāsana II y III
Parivritta Janu Śirṣāsana
Krounchāsana
Ardha Baddha Padma Paschimotanāsana
Pashāsana
Agnistambāsana
Parivṛtta Januśirṣāsana
Padmāsana

Muchas de estas posturas no se encuentran en este manual, debe de utilizar como referencia ademas el libro de ***Yoga: The Iyengar Way***, asi como tambien recomiento la pagina en internet de la Yoga Journal (www.yogajournal.com).

Dandāsana

Postura del bastón

Variaciones:

Principiantes:
Cobijas debajo de la pelvis para extender la columna.

Avanzado:
Aplicación de los bandhas. Abrir mucho el pecho, bajar la barbilla.

Se puede experimentar con cerrar los ojos, y es muy conveniente traer la atención a la respiración. Esta postura es muy recomendable para comenzar con el enfriamiento de la clase, y suavizar la respiración, con ujjai.

Paschimottanāsana

Estiramiento intenso del Oeste del cuerpo

Variaciones:

Principiantes:
Doblar las rodillas ayuda a protejer la espalda.
Usar la pared para apoyar las manos y tener un apoyo algo.

Avanzados:
Usar el block para alargarse más.
Apoyo de un mat o cobija para el vientre.
Apoyar la frente en un block.

Es importante enfatizar en realizar el trabajo de flexión desde las caderas y no desde la columna vertebral, para esto es fundamental el trabajo intenso de las piernas.

Triangamukha Ekapada Paschimottanāsana

Estiramiento intenso de la parte oeste del cuerpo con la cabeza hacia una pierna

Variaciones:

Prinpicipiantes:
Evitar la flexión hacia adelante
Usar la tira y alargar la espalda.
Cobijas debajo de la pelvis, puede ser elevar solo el lado de la pierna extendida, y buscar alinear la pelvis.

Avanzado:
Más avanzada se puede transformar en Krounchāsana.

Janu Śirṣāsana I

Cabeza a rodilla

Variaciones:

Principiantes:
Lo que varía en las diferentes posturas de Janu Sirsásana es el ángulo en la cadera y de la rodilla. Lo más simple, e incluso mejor alineado para la pelvis y la columna es colocar la pierna en una posición que se mantenga la simentría de la pelvis, lo cuál pude ser con la pierna como en Vriksásana, lo cual mantiene a la rodilla en un ángulo como de 70 grados (en relación a la otra pierna).

Janu Sirsásana II

Janu Sirsásana III

Marichyāsana

Dedidacada al sabio Marichi

Variaciones:

Para Marichiāsana I:

Fácil:
Elevar la pelvis con almohadon, block o cobijas.
Usar la tira en el pie.

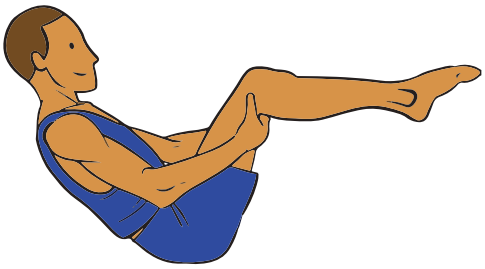
II

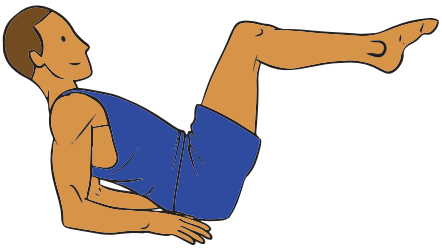
III

IV

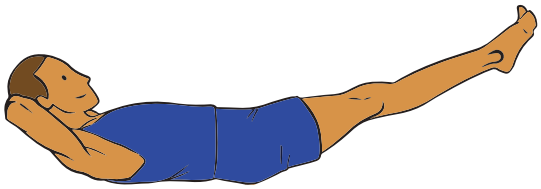
Paripurna Navāsana

El barco

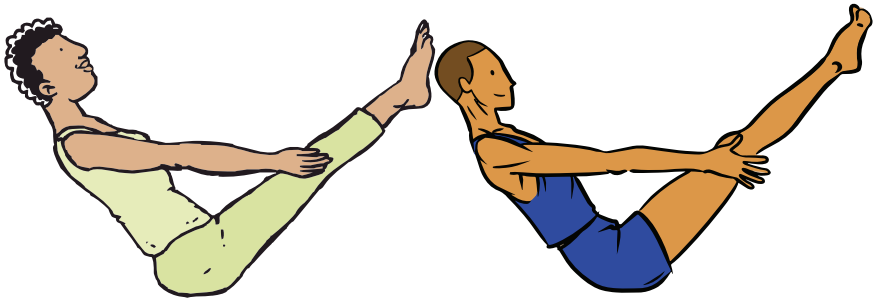




Ardha Navāsana



Navāsana II



Variaciones:

Lo más importante es enfatizar en la extensión de la columna y apertura del pecho.

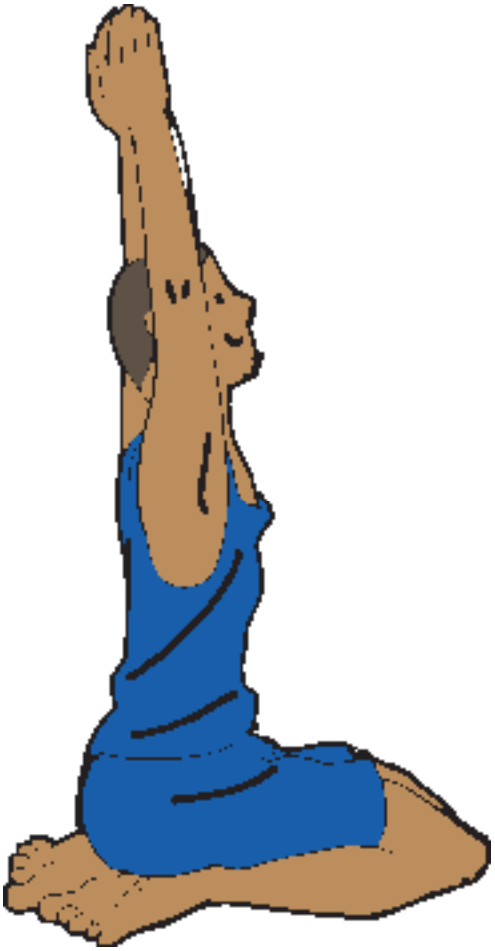
Para lograr este objetivo se pueden utilizar las manos debajo de las rodillas, usar una faja o hasta la pared.

Principiantes:
Doblar las rodillas a noventa grados.
Usar la faja.

Avanzados:
Brazos arriba extendidos.
Hacerla más baja es más fuerte.
Cerrar el ángulo entre el tronco y las piernas.

Varjāsana

Trueno



Variaciones:

ACLARACION
Esta posición es similar a la virāsana, en esta última los pies están por fuera de la pelvis, y la pelvis debería de estar en el suelo.

Virāsana

El Héroe

La mayor dificultad en esta posición es por la tensión en las rodillas, y la tensión en los muslos. El dolor a nivel muscular no debe de preocuparnos demasiado, pero el dolor articular hay que tener más cuidado.

Ayuda mucho a suavizar la posicion si se coloca una cobija debajo de las caderas y se eleva la pelvis.

Baddha Konāsana

Variaciones:

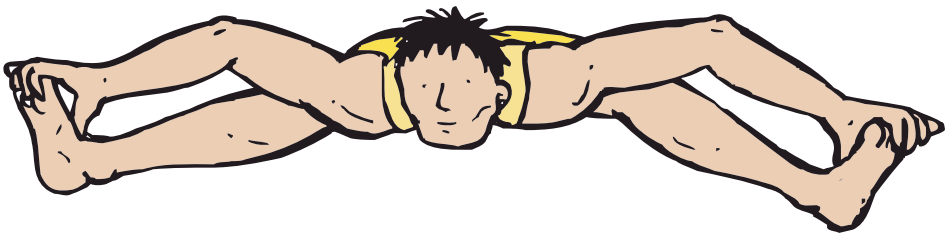
Variaciones:

Principiantes:
Elevar la pelvis
Usar la espalda contra la pared
Solo una pierna

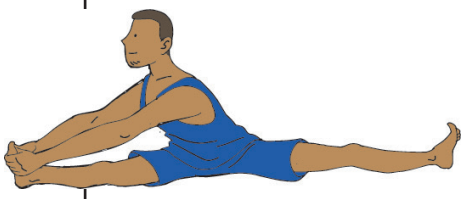
Avanzados:
Elevar los pies con un block
Separar los pies con un block
Torción

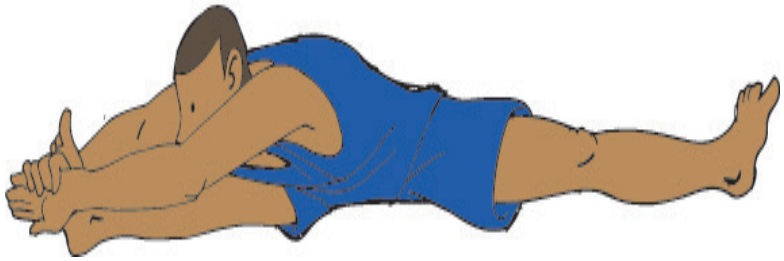
Upavista Konāsana

Variaciones:



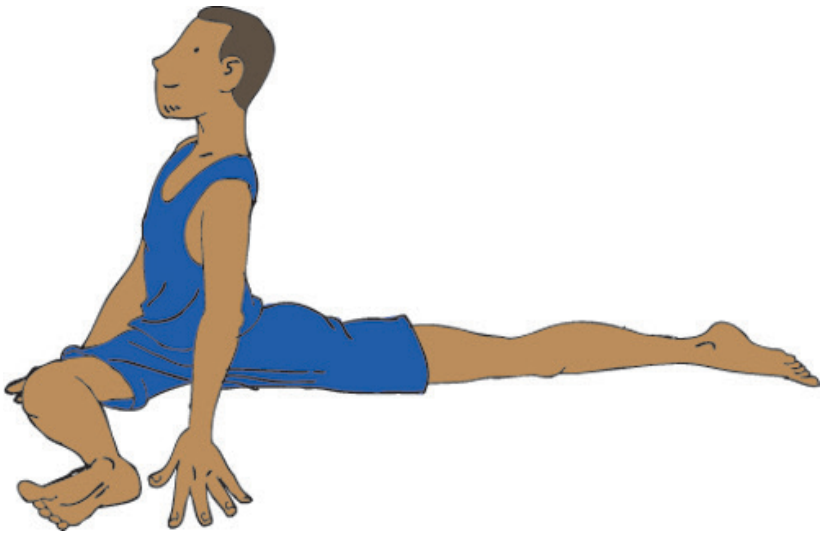
Parsva Upavista Konāsana

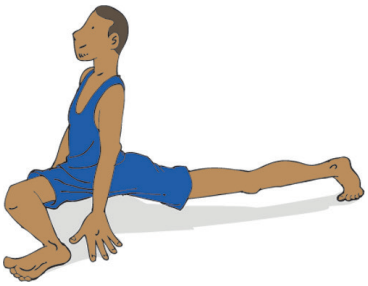




Eka Pada Rajakapotāsana I

Paloma de una pierna





E.P.R.K II

Gomukhāsana

Posión Cabeza de vaca

Gomukhásana en brazos:
Tadásana
Virabhadrásana I, II, III
Parsvotanásana

Postura final es con piernas juntas.

Padmāsana

Flor de loto

Preparaciones:

- Ekapada Rajakapotasána
- Agnistanbásana
- Media Pedmásana (Ardha)
- Ardhabadhapadma pascimotanásana
- Bharadvajásana II
-

Variaciones:

- Media padmásana
- Kamalásana, que es con rodillas más abiertas.

Avanzadas:

- Kukutásana

Sukhāsana

Posición cómoda

Bharadvajāsana I

Dedicada al sabio Bharavadja

Bharadvajásana II

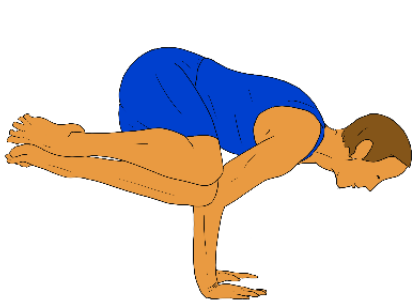
Como variaciones para Bharadvajasana I tenemos agarrar el talón de atrás.

La Bharadvajasana II es una postura más intensa para las rodillas al tener la *padmasana*, en este caso la mano que va por detrás busca agarrar el pie, se puede usar la faja. La mano que está debajo de la rodilla en teoría llega a colocarse, con la palma hacia abajo, debajo de la rodilla.

Parivṛtta Janu Śirṣāsana

Cabeza a la rodilla con torsión

Equilibrios de brazos

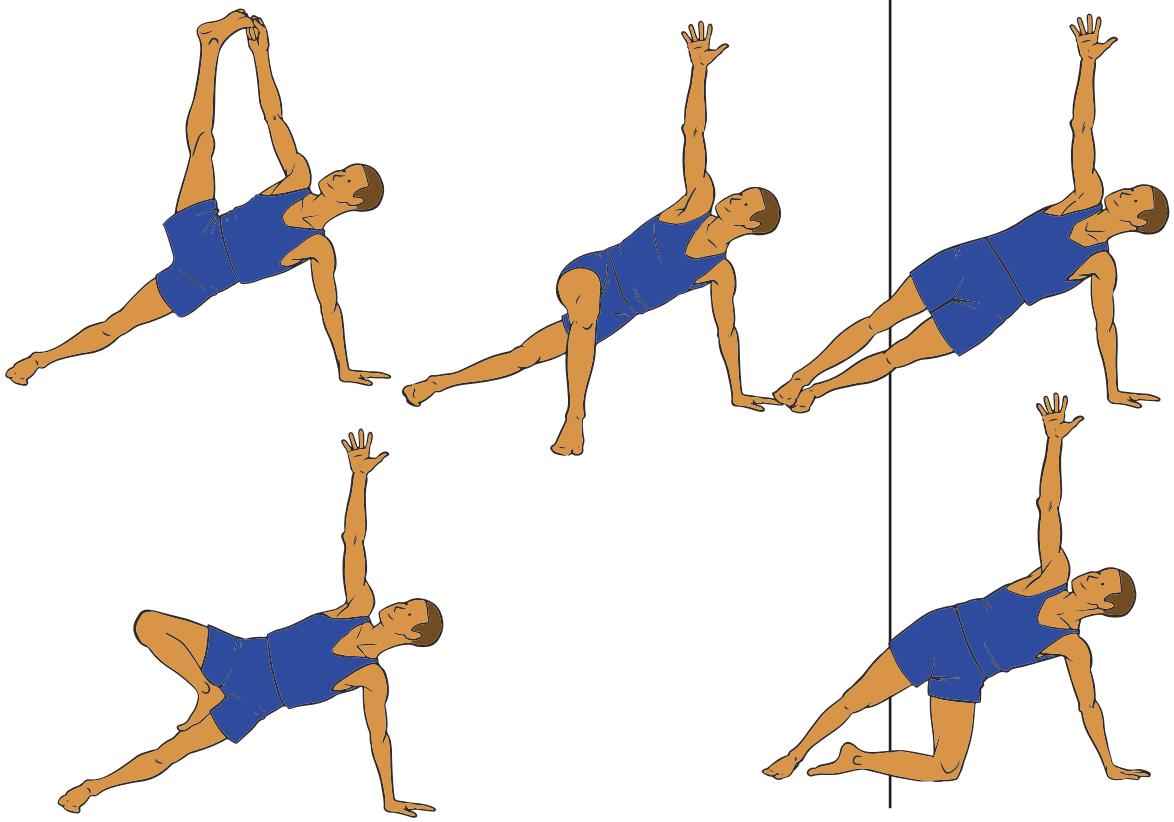


Vaśistāsana

Postura dedicada al sabio Vaśista

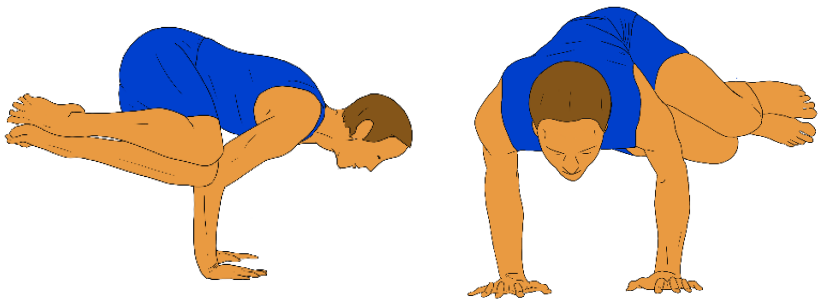
Preparaciones:

Avanzada:



Bakásana

Postura de la grulla, conocida como cuervo



Preparaciones:

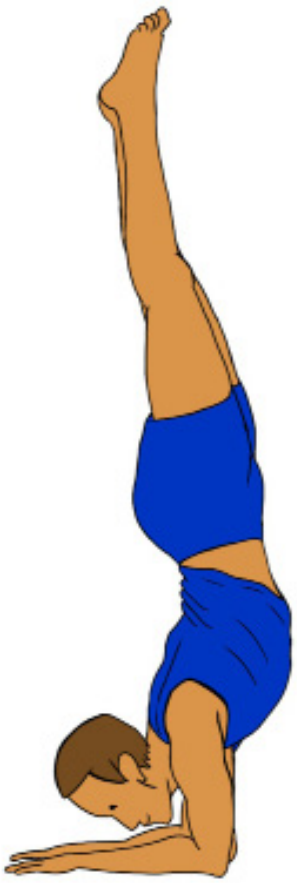
- Garudásana
- 'Baby cuervo'
- Trabajo abdominal

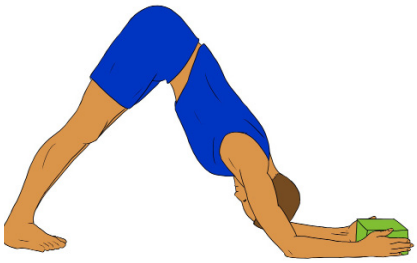
Avanzada:

- Desde Sirsásana II
- Ekapada Bakásana
- Parsvabakásana

Pincha Mayurásana

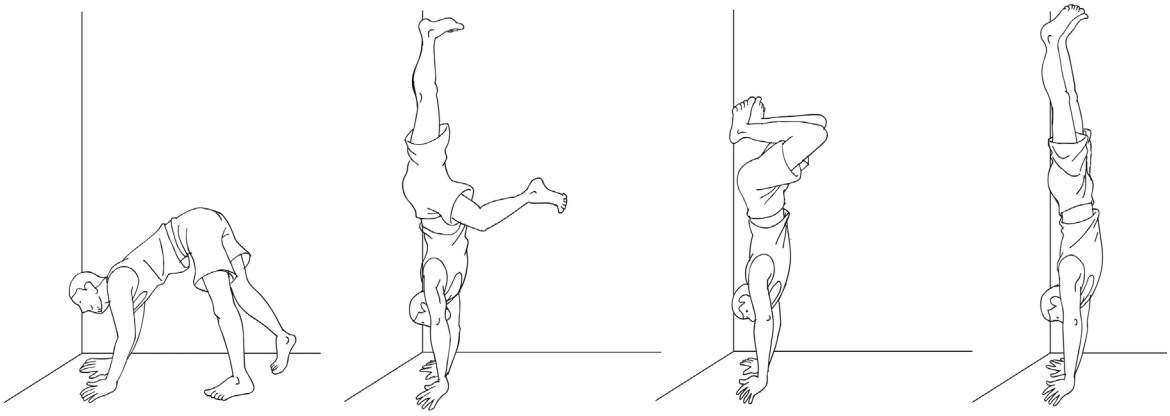
Pluma de Pavo Real



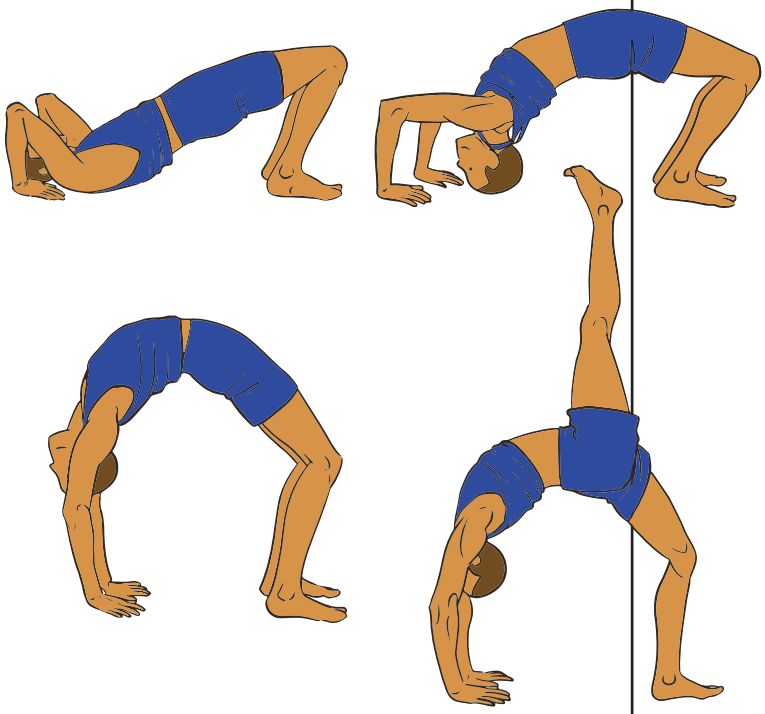


Adho Mukha Vrksásana

Parada de Manos

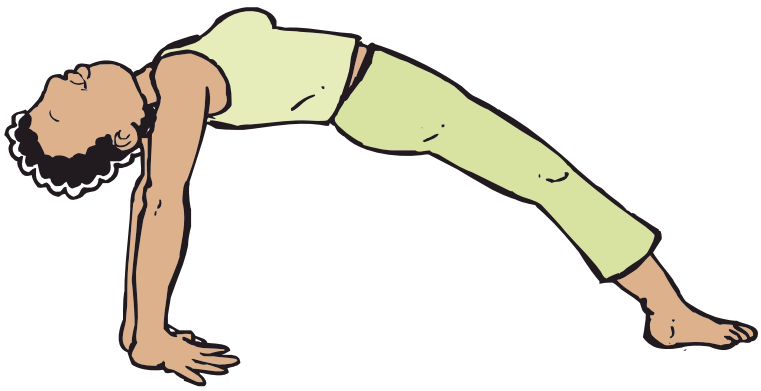


Arcos de columna vertebral



Purvottanāsana

Estiramiento intenso del este del cuerpo



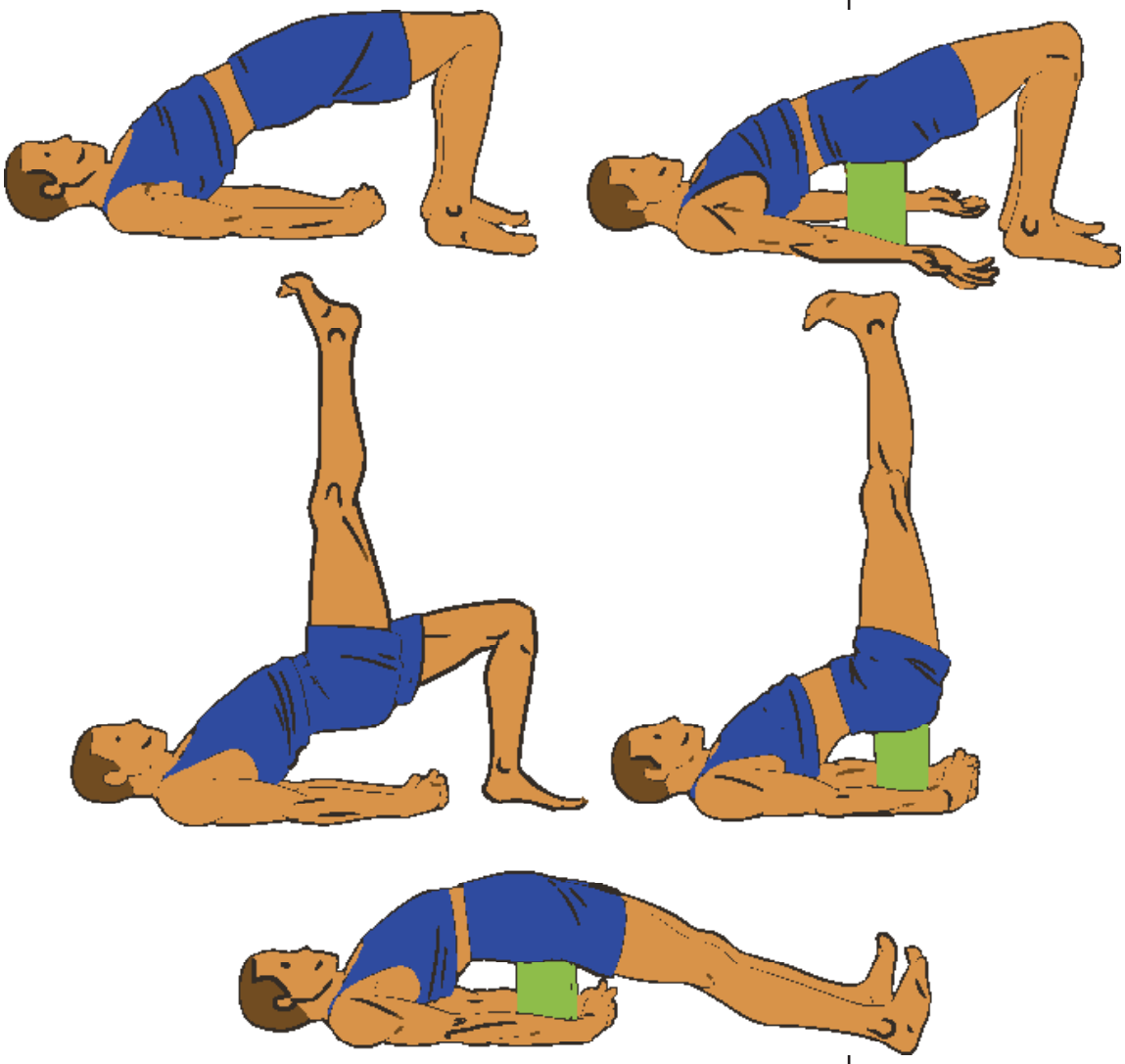
Variaciones:

Principiantes:
Con rodillas flexionadas, para hacer mesa invertida.

Avanzados:
Colocar la pelvis a la altura de los hombros.

Setu Banda Sarvangāsana

Pequeño puente

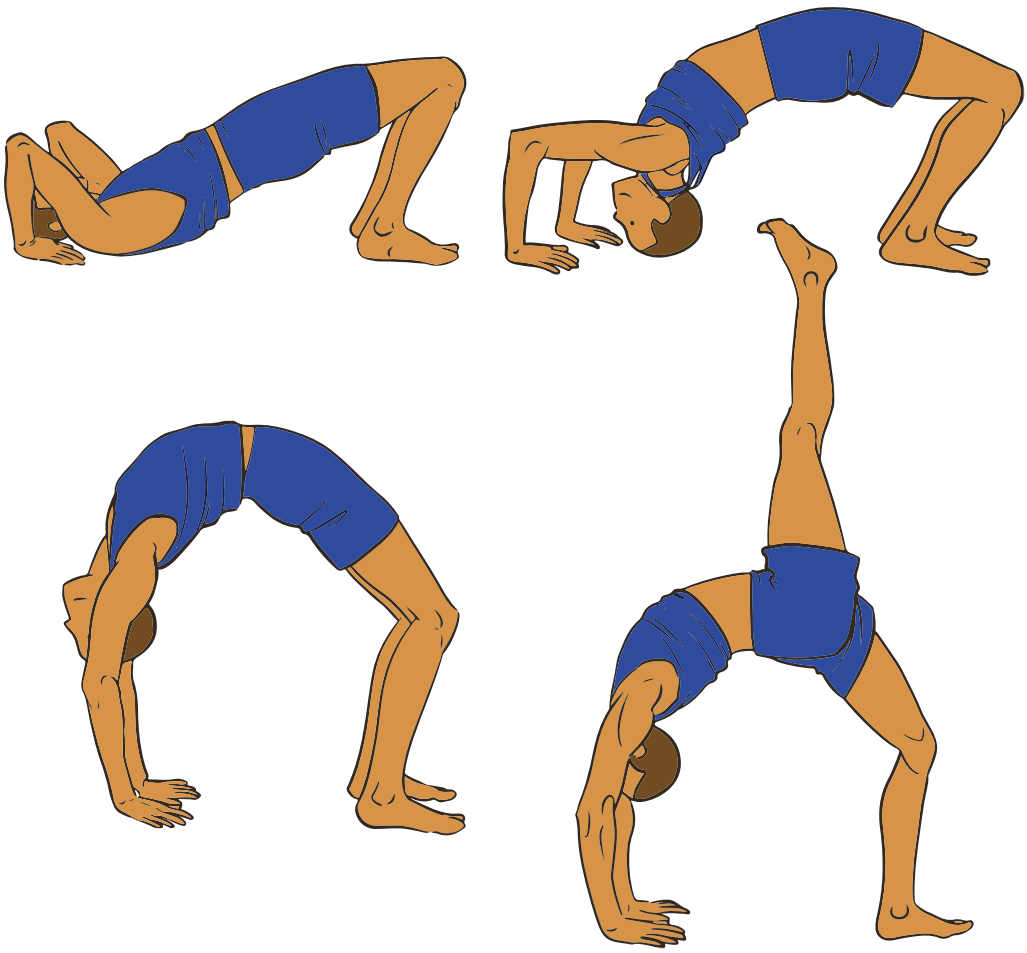


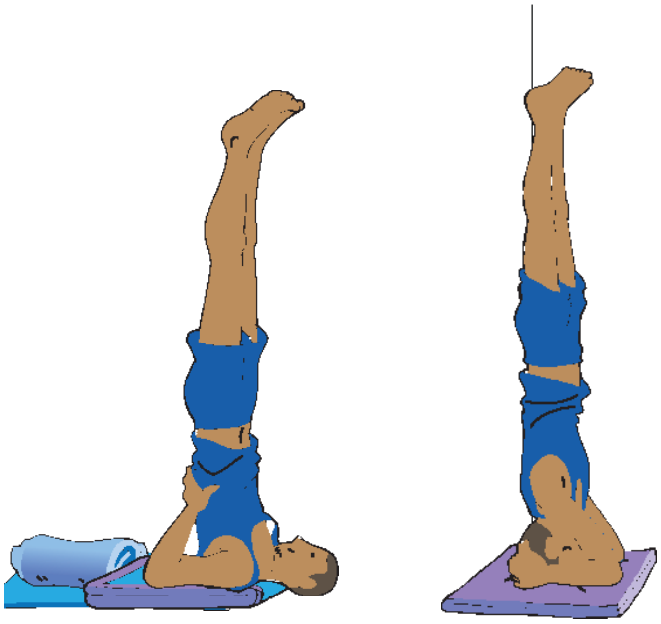
Ustrāsana

El camello

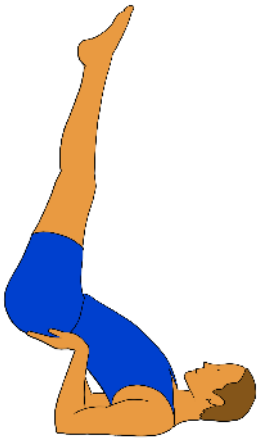
Urdhva Dhanurāsana

El arco hacia arriba



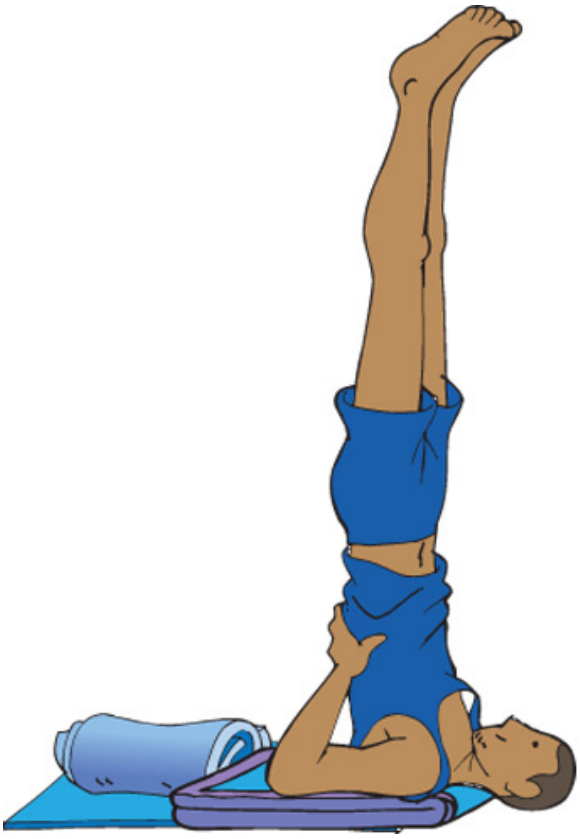


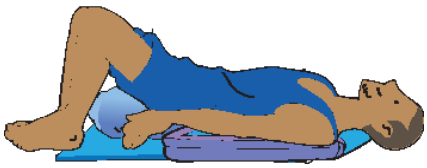
Posturas invertidas

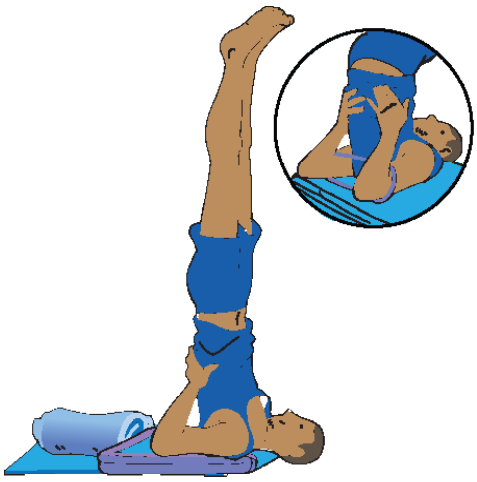


Sālamba Sarvangāsana

Parada de hombros

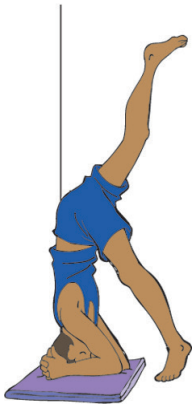


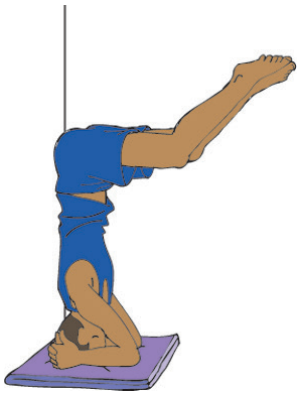


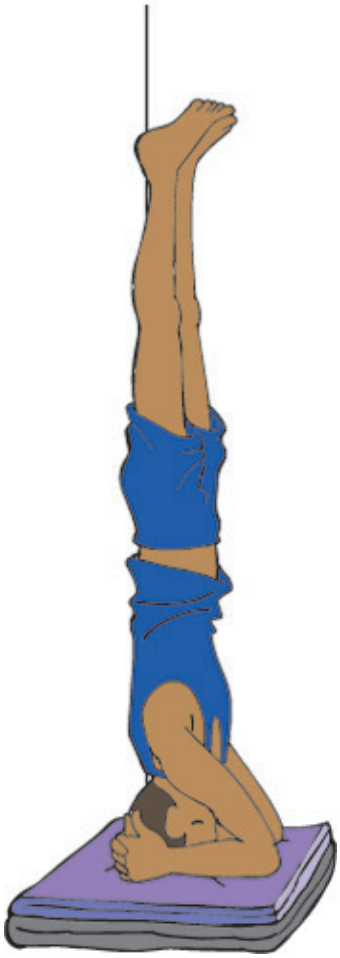


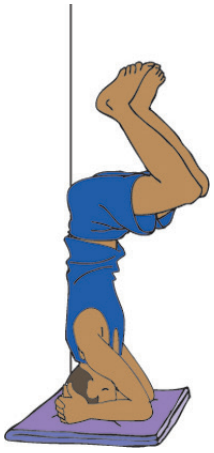
Sālamba Śirṣāsana

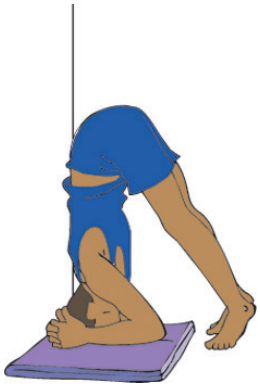
Parada de cabeza



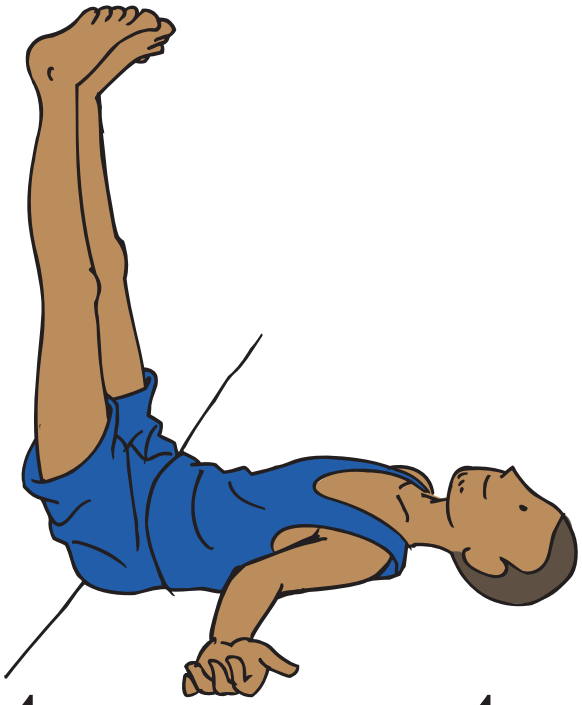








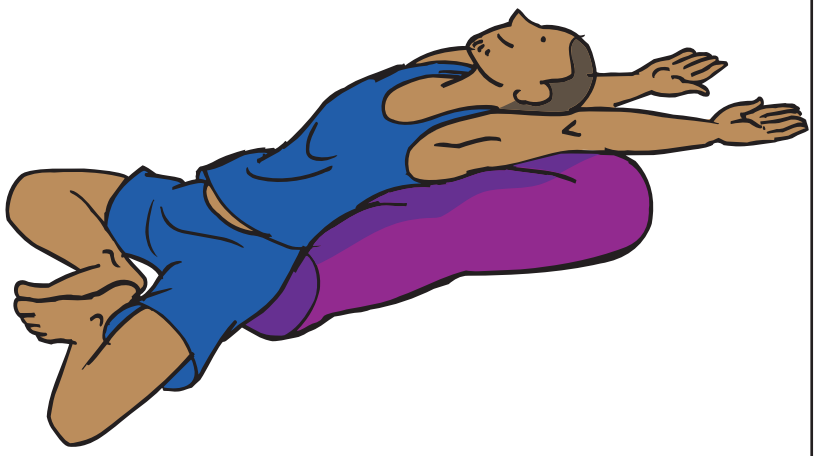
Error común:



Posturas restaurativas

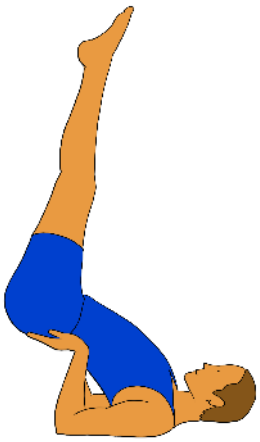
Supta Baddha Konāsana

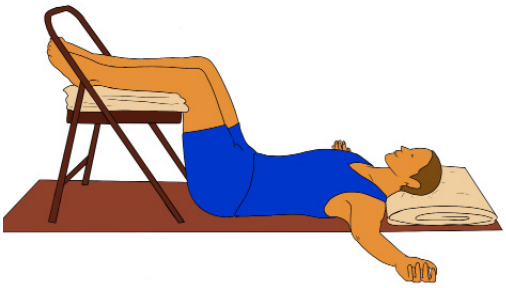
Acostado con piernas en mariposa

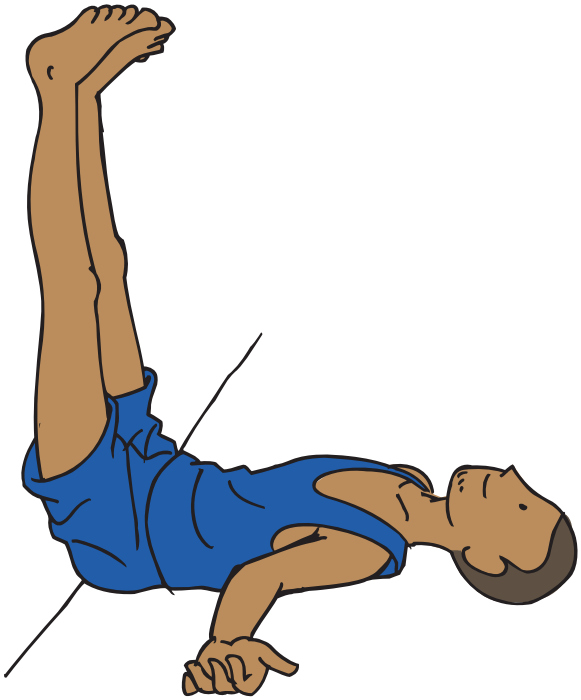


Viparita Karani

Acción invertida o inversa







Práctica de posturas de enfriamiento
Con torciones

En tríos enseñar las siguientes posturas:
-Gomukāsana
-Marichyāsana III
-Ardha Matsyendrāsana
-Bharadvajāsana I

Variaciones Demos:
Adelante-lado
Adelante-atráz
Adelante-diagonal

Observaciones:
Demo de un lado-otro lado ajusta
Usan los nombres en sánscrito
Indicar la respiración para entrar y salir

Recomendaciones:
Siempre por lo menos un profe alineando y asistiendo entre los alumnos.
Si hay una persona que le cuesta más ponerle atención, sin embargo, cuidado de no demasiado- frustrar
La hoja “forro“ imágenes grandes-práctico
Muy claro qué es nivel I y niv el II
Vestidos de blanco los profesores
Si hay dos ajustando distribuirse alumnos
No mucha mesa