INVERSIONES,

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

Las inversiones son un grupo de posturas relativamente pequeño pero realmente importante. Si vemos el libro Light on Yoga realmente sólo hay una pequeña cantidad de estas posturas, sin embargo para reconocer su valor en la práctica del Yoga es importante darnos cuenta de que mientras Iyengar dedica de media a una página para otras posturas, dedica 27 páginas completas para Śirsāsana y su ciclo, y 32 páginas a Sarvangāsana y su ciclo.

Tan importantes como las inversiones son las precauciones que requieren. A continuación presentamos una lista de ventajas y cuidados mencionadas en el libro: Yoga el estilo de Iyengar .

Las posturas invertidas revitalizan todo el sistema corporal. Descargan el peso de las piernas aliviando la tensión. Al hacer inversiones se activan partes de los órganos internos que se encuentran sin energía. Las inversiones mejoran la circulación y tonifican el sistema glandular. Ayudan a la concentración ya que traemos sangre al cerebro.

Son una maravillosa ayuda para mejorar los patrones de sueño. Śirsāsana activa la glándula pituitaria. Sarvangāsana fortalece el sistema nervioso y las emociones. Ambas activan las glándulas tiroides y paratiroides.

No debe haber tensión en la cara, ojos, orejas, cuello o garganta, como la cabeza es frágil debe practicarse siempre sobre una cobija o un Yoga mat doblado y no directamente en el suelo. El soporte que se coloque debajo de la cabeza debe ser firme y no demasiado blando porque crea inestabilidad. No es recomendable repetir Śirsāsana si se cae de la posición reiterativamente, ya que puede crear irritación del sistema nervioso. En caso de que el equilibrio no sea estable, la recomendación es practicarla en el vértice de una pared. Las variaciones sólo deben practicarse cuando el balance es estable.

En Sarvangāsana el cuello siempre debe estar suave y relajado. Si la posición se hace de forma plana contra el suelo hay una tendencia a colapsar lo cual creará tensión en el cuello, para evitar ésto los hombros y los codos deben estar apoyados sobre cobijas dobladas; la altura de las cobijas debe variar de acuerdo con el largo y la suavidad del cuello. Esta recomendación no es para personas con lesiones en el cuello o condiciones patológicas como espondilitis. En estos casos

Artículos recomendados

- Abott, Ingela. Iyengar Yoga Vancouver Newsletter, Junio 2002. Todo el mundo de cabeza.
- Benagh, Bárbara. Salamba Sarvangāsana.
- Schiffmann, Erich. Setu Bandhāsana o Puente, intrucciones para la postura.
- Palkhivala, Aadil. Strike a Royal pose.
- Shmacher, John. Salamba Śirsāsana.
- Andrews, Kelly. The Royal Couple. Gran cantidad de buenas fotos acompañan este artículo.

debe utilizarse otros métodos, después de haber consultado a un maestro calificado. Las variaciones de Sarvangāsana son más fáciles si la altura de las cobijas no es demasiada.

Por otro lado, Sarvangāsana se aprende antes de Śirsāsana. Sin embargo, cuando se van a practicar ambas posiciones durante una secuencia, se debe practicar primero Śirsāsana.

Si se hace Śirsāsana después de Sarvangāsana puede haber lesiones de cuello. Si sólo se practica Śirsāsana puede producirse un sentimiento de irritabilidad que es aliviado por Sarvangāsana, por lo tanto deben practicarse una después de la otra.

Precauciones y contraindicaciones

- No haga inversiones durante la menstruación.
- No haga inversiones si sufre de presión alta, problemas de corazón, desprendimiento de retina o problemas de oídos.
- Si sufre dolencias de cuello busque consejo profesional
- Durante el embarazo Śirsāsana, Sarvangāsana y Ardha Halāsanapueden practicarse con apoyo a sabiendas de que no haya contraindicación médica.
- Debe quitarse los lentes de contacto.

No es la intención asustarlo pero nadie debe comenzar a practicar inversiones sin consultar a un maestro calificado. Es imposible enseñar todo lo que se requiere aprender en un video por lo que se sugiere practicar inversiones con videos sólo después de que haya consultado directamente a un buen maestro.

A continuación hay una pequeña lista de posturas que bien puede llevarnos toda la vida aprender. Deben practicarse en el orden presentado.

1. ***Adho Mukha Vṛkṣāsana:*** El Árbol mirando abajo o Parada de manos.
2. ***Pincha Mayurāsana:*** Pluma de pavorreal, balance sobre codos o Parada de antebrazos.
3. ***Salamba Śirsāsana:*** Postura de equilibrio apoyada en la cabeza o Parada de cabeza.
4. ***Salamba Sarvangāsana:*** Postura de equilibrio apoyada en hombros o Parada de hombros.
5. ***Halāsana:*** El Arado.
6. ***Setu Bandha Sarvangāsana:*** El Puente apoyado en hombros y plantas de los pies.
7. ***Viparita Karani:*** Aunque no es una inversión total es una postura semi invertida que todos agradecen y pueden hacer, es además una buena manera de terminar la práctica, el tronco queda en el suelo y las piernas en posición vertical se apoyan en la pared.

Algunas sugerencias tomadas del libro *Cool Yoga Tricks*.

Preparación para Adho Mukha Vrksāsana

Conocida como Parada de manos, Media parada de cabeza o Escuadra.

Coloque sus manos a la distancia de una pierna de la pared, usted está de espaldas a la pared, suba con los pies por la pared hasta que su cuerpo forme un ángulo de 90°. Mantenga la postura cuanto le sea posible. Puede necesitar la ayuda de un compañero para que le indique cuando sus piernas hayan alcanzado el ángulo recto hasta que se acostumbre a sentir cómo es la postura. Si cuenta con una persona que pueda ayudarle, esta lo hará

empujando con las manos sus escápulas, lo que ayudará a evitar el sentimiento de que se va a ir de espaldas (no se preocupe, no va a pasar), una vez que usted se sienta cómodo en esta posición puede experimentar: Levante primero una pierna, regrésela a la pared y después levante la otra.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LLEGAR A PARADA DE MANOS

La profesora Ingela Abott acreditada por Felicity Green comenta la técnica de patada hacia arriba para llegar a la Parada de manos:

- Colóquese en Adho Mukha Svanāsana con los dedos de las manos a dos pulgadas de distancia de la pared. Decida con cuál pierna va a empujar o a dar el impulso y cuál va a ser la pierna de balance.
- Mire hacia los pulgares de sus manos para ganar valentía y coraje, traiga la fuerza hacia dentro de su torso.
- En la inhalación levante la pierna de balance y alargue ambos lados de la columna y el torso.
- En la exhalación lance la pierna hacia arriba pero no con la intención de alcanzar la postura (de hecho, no se recomienda que se llegue aún a la postura)
- Repita tres veces y descanse.

El siguiente paso es trabajar con la acción de la pierna que empuja o da el impulso. Sostenga la pierna de balance en el aire, alargue ambos costados de la columna y el torso en la inhalación. Sin ayuda de la pierna de balance empuje hacia abajo contra el suelo en la exhalación, repita tres veces y descanse.

Colóquese en Adho Mukha Svanāsana, láncese con la pierna de balance y empuje con la pierna de impulso, con la práctica regular usted va a encontrar que llega con naturalidad a la Parada de manos.

¿Cuándo debería usted trabajar en la patada hacia arriba con la segunda pierna? Esta profesora recomienda primero que se sienta cómodo en la postura con la pierna que le es más fácil y luego pasar al lado más "perezoso".

Preparación para Pincha Mayurāsana

Parada en antebrazos

Es la postura favorita de muchos: El Delfín, es una buena manera de estirar y fortalecer los hombros para las inversiones y para otras posturas de extensión como Urdhva Dhanurāsana (la Rueda o el Puente). Es como Adho Mukha pero apoyado sobre los antebrazos.

Si ya está listo para el siguiente paso, puede probar la variación del Delfín, (con pies en la pared y cuerpo en ángulo recto) pero usted está apoyado sobre los antebrazos.

Preparación para Śirsāsana

Parada de cabeza

Tradicionalmente, Pincha Mayurāsana está considerada como una preparación para Śirsāsana, pero muchos la encuentran más difícil por la tensión en los hombros.

Si usted no está listo para usar Pincha Mayurāsana como preparación, puede comenzar con el Delfín pero con las manos entrelazadas. La mayoría de la gente halla que es más fácil hacer la postura con dedos entrelazados que el Delfín con las manos separadas.

La fase intermedia es la misma que la variación de Delfín (pies en la pared con el cuerpo en ángulo recto) pero con la cabeza en el suelo.

En *Light on Yoga*, Iyengar sugiere Prasarita Padottanāsana (de pie con piernas abiertas y tronco caído hacia el frente) pero con la cabeza en el suelo como una postura sustituta de Śirsāsana para aquellos que no puedan apoyar todo el peso del cuerpo en la cabeza o en el cuello.

Variaciones de Śirsāsana

Si usted tiene experiencia y se siente cómodo en la postura de balance sobre la cabeza, le proponemos algunas variaciones que puede probar, conocidas también como el ciclo de Śirsāsana.

Para trabajar en algunas de las variaciones no es mala idea volver a usar la pared como apoyo, al menos las primeras veces que pruebe a hacer algunas de las variaciones, incluso si usted está cómodamente balanceado lejos de la pared. Hay algunas fotos y descripciones en el libro: *Yoga el estilo de Iyengar*.

1. ***Parsva Śirsāsana*** (tronco y piernas giran de medio lado sin perturbar la posición de la cabeza).

2. ***Parivṛtta Eka Pada Śirsāsana*** (piernas se separan y giran lateralmente junto con el tronco sin perturbar la posición de la cabeza)

3. ***Eka Pada Śirsāsana*** (se baja una pierna al suelo por delante de la cabeza y se mantiene la otra pierna vertical hacia arriba).

4. ***Parsvaikapada Śirsāsana*** (una pierna desciende al suelo lateralmente en línea con la cabeza mientras la otra permanece verticalmente hacia arriba).

5. ***Baddha Konāsana en Śirsāsana*** (piernas cruzadas en ángulo cerrado), Baddha Konāsana en Parada de cabeza.

6. ***Upavista Konāsana en Śirsāsana*** (piernas separadas en ángulo abierto en parada de cabeza).

7. ***Parsva Virāsana en Śirsāsana*** (piernas flexionadas en posición de Héroe y giradas de medio lado en Parada de cabeza).

8. ***Urdhva Dandāsana*** (Bastón hacia arriba, se mantienen las piernas paralelas al suelo en Parada de cabeza).

9. ***Vṛshikāsana*** (posición del Escorpión, es también una variación de Pincha Mayurāsana y Śirsāsana), es también una postura de extensión.

Preparación para Sarvangāsana

Parada en hombros

Puede comenzar con sus pies en una silla y sus hombros en dos o tres cobijas dobladas. Use los pies en la silla para presionar sus caderas hacia arriba y llevar el peso de su cuerpo más arriba y hacia sus hombros. Probablemente usted no va a ser capaz de mantener esta posición por mucho tiempo, pero es una buena práctica de preparación para aprender cómo hacer Sarvangāsana.

El siguiente paso es hacer la postura cerca de la pared y caminar con los pies por la pared hasta que pueda mantenerse sobre sus hombros.

Sarvangāsana puede hacerse también en una silla. Encontrará instrucciones excelentes en el libro *Yoga: el estilo de Iyengar*. Halāsana se puede hacer con los pies apoyados en una silla.

NOTA SOBRE EL USO DE ACCESORIOS O ARTÍCULOS AUXILIARES

Para aquellas mujeres que tengan los pechos muy grandes y sientan tensión durante la Parada de hombros, también para quienes tengan poca flexibilidad en la espalda alta y cuello o en caso de que este sea muy largo, se recomienda usar como apoyo unas cuatro cobijas dobladas para hacer Sarvangāsana. En algunos casos es bueno comenzar con un apoyo alto y paulatinamente quitar las cobijas de una en una para bajar la altura, es como ir bajando las gradas de una escalera, lo mejor es experimentar hasta encontrar el nivel que le resulte más cómodo, sin embargo si va a hacer algunas de las variaciones no se debe usar un soporte alto.

Variaciones de Sarvangāsana

Para quienes tengan experiencia y se sientan cómodos en la Parada de hombros y quieran ir más allá, hay aquí algunas variaciones que pueden probar conocidas también como el ciclo de Sarvangāsana.

Una de las razones para hacer las variaciones es aumentar el tiempo de permanencia en la postura. Usted puede empezar con la pose completa por un minuto o más, entonces será el momento adecuado para comenzar con algunas o con todas las variaciones. Hay fotos e instrucciones excelentes en el libro *Yoga: el estilo de Iyengar*.

1. ***Eka Pada Sarvangāsana*** (Parada de hombros con una pierna levantada y la otra en posición de Halāsana).

2. ***ParsvaikaPada Sarvangāsana*** (Parada de hombros con una pierna levantada y la otra apoyada lateralmente en línea con el tronco).

3. ***Karnapidāsana*** (postura que presiona las orejas con las rodillas)

4. ***Parsva Halāsana*** (Harado con las piernas apoyadas de medio lado en línea con la cabeza).

5. ***Supta Konāsana*** (Halāsana con piernas separadas).

6. ***Parsva Sarvangāsana*** (Parada de hombros con ligera torción del tronco y piernas juntas que van a un lado).

7. ***BaddhaKonāsana en Sarvangāsana*** (piernas en Ángulo cerrado o Baddhakonāsana en Parada de hombros), no hay foto de esta postura en el libro sugerido pero la posición es muy similar a la del ciclo de Śirsāsana.

8. ***Upavista Konāsana en Sarvangāsana*** (piernas separadas en Parada de hombros), no hay foto en el libro sugerido pero la posición es muy similar a la del ciclo de Śirsāsana.

9. ***Urdhva Padmāsana en Sarvangāsana*** (piernas cruzadas en posición de Loto en Parada de hombros).

10. ***Pindasa en Sarvangāsana*** (piernas cruzadas en posición de Loto que bajan hasta apoyarse en la cabeza y con los brazos cruzados alrededor de las rodillas), es la posición del feto sobre los hombros.

11. ***Parsva Urdhva Padmāsana en Sarvangāsana*** (piernas cruzadas en posición de Loto y giradas de lado en Parada de hombros).

12. ***Parsva Pindāsana en Sarvangāsana*** (piernas cruzadas en posición de Loto y las dos rodillas sobre el suelo a un lado del tronco, es la posición lateral del feto).

13. ***Setu Bandha desde Sarvangāsana*** (llevar las piernas hacia abajo hasta llegar a Setu Bandha o Puente desde Sarvangāsana, usted puede dejar las piernas caer en una silla inicialmente).

Recursos audiovisuales para las prácticas

Realmente no hay muchos videos ni otros recursos mediáticos que incluyan inversiones, probablemente por una buena razón, es necesario reiterar que no se debe comenzar a practicar inversiones sin la supervisión de un profesor calificado. Si ya ha tenido esta instrucción en vivo y quiere algunos recursos audiovisuales para ayudarse en su práctica en casa hay aquí algunas sugerencias:

- Rodney Yee. *Yoga for Intermediates*.
- Shiva Rea. *Yoga Shakti*.
- *Yoga Journal´s Step-by-step Volumen 3*. Aquí hay una buena sección de instrucciones que vale la pena ver además de algunas modificaciones.
- Rodney Yee. *Yoga for Strength*, el cual es muy recomendable para la Parada de manos y la preparación para las inversiones.
- Ana Forrest. Todos sus vídeos incluyen la posición del Delfín, la cual es una buena preparación para las inversiones.
- John Schumacher y Felicity Green, ambos tienen prácticas de audio que incluyen excelentes instrucciones para las inversiones en: *Schumacher´s Foundations CD* y *Green´s Advanced Begginner´s. Yoga Series II*.
- *Erich Schiffman´s Backyard Series: Inversions*.
- Recursos en Internet: About.com *Śirsāsana instructions*.

Reglas de oro para Salamba Sirsāsana

1. Nivel: Sirsásana es una postura para estudiantes intermedios o avanzados, requiere mucha preparación adecuadamente, aunque cualquier persona puede hacerla, probablemente comprimiéndose la cervical.
2. Distribución del peso: en esta postura debemos de cargar el 80% del peso en los antebrazos, y se puede, prograsivamente, ir cargando más la cabeza.
3. Alineamiento: la colocación de los codos es fundamental, a lo ancho de los hombros, los dedos entrelazados, y el apoyo en la coronilla.
4. Preparación: posturas como pincha mayurásana nos enseñan a cargar peso en los antebrazos, y prasarita padotanásana a que los hombros no caigan.
5. Contrapostura: después de la postura es importante estirar el cuello, y se recomiendan posturas con Jalandhara Banda como: Setu Banda, Halásana, Salamba Sarvangásana, o Dandásana con la flexión del cuello.
6. Ubicación: comenzar en un vértice de un cuarto es una buena opción, luego la pared atrás, y finalmente en el medio del salón.

RECOMENDACIONES PARA SARVANGĀSANA

El cierre de la barbilla y el flujo de energía en la Parada de Hombros

Por Barbara Benagh

Tengo gran empatía con los estudiantes que lidian con *Salamba Sarvangāsana* (Parada de Hombros). A causa de una vieja lesión de cuello, *Salamba Sarvangāsana* resultaba ser bastante difícil para mí. Mi cuello y espalda alta solían dolerme en la postura y continuaban punzándome por varios minutos después de salir de ella. Unas dos veces al año solía tener esguinces en los músculos de esa zona de la espalda. Seguí el consejo de los profesores que vinieron en mi ayuda, fui añadiendo cada vez más y más accesorios de tal forma que mi Parada de Hombros terminó sujeta a 4 cobijas, un cinturón amarrado a mis brazos y una silla debajo de mis caderas.

Un día, rodeada por todo este equipo de accesorios, evalué mi situación y me di cuenta de que mientras la forma externa de mi postura era aceptable, ¡no había comprendido realmente cómo hacer la Parada de Hombros! Como un árbol con raíces poco profundas, tenía que estar sostenida con accesorios para mantenerme arriba.

Mi aprieto me trajo a la pregunta: *¿De qué manera me están ayudando los accesorios?* Aunque la cantidad de cobijas redujeron mi nivel de incomodidad, después de mucha reflexión llegué a la conclusión de que los accesorios están diseñados para dar una guía y entendimiento inicial, no solamente un apoyo como en mi caso, y para ser eventualmente descartados más adelante. Así que los descarté, excepto una cobija y la pared, que usé como soporte hasta que, después de un par de años, me eduqué y me fortalecí lo suficiente para realizar las acciones necesarias para hacer Parada de Hombros sin asistencia.

Sabiendo que no soy la única en lidiar con la Parada de Hombros, compartí mi historia porque espero le motive a usted a perseverar en encontrar una solución a cualesquiera sean los problemas que se vaya a encontrar en esta inversión tan importante. Muchas veces la llamada "madre de las āsanas", la Parada de Hombros es una postura potente que debería ser una parte integral en una práctica seria de

Barbara Benagh ha practicado Yoga por 27 años y ha enseñado desde 1974. Capacitada en la tradición de Iyengar y con influencia de Angela Farmer, ahora ofrece su enfoque personal durante los talleres en diferentes partes del mundo, y en The Yoga Studio, en Boston, Massachusetts.

Traducido por Ana Terán.

Solamente el interrogante auténtico, incondicional e individual de cada practicante mantiene a la Parada de hombros como una entidad viviente y al Hatha Yoga como una tradición vital, venerable y siempre reveladora.

āsanas para cualquier estudiante.

Inversiones como la Parada de Hombros son muy poderosas ya que, como criaturas terrestres, estamos altamente afectados por el impacto a largo plazo de la gravedad, con los años nuestros cuerpos empiezan a aflojarse esta declinación es claramente visible en nuestra piel, pero existen muchas otras más consecuencias de la implacable resistencia de la gravedad. Luego de años de estar combatiendo la gravedad, todos los órganos, especialmente el corazón y el resto del sistema circulatorio, se vuelven lentos y perezosos, lo que resultaba en menos nutrición para nuestras células y nos deja vulnerables a enfermedades cardíacas, depósitos de grasa en los vasos sanguíneos, venas varicosas y otros efectos de la edad.

Aunque los efectos de la gravedad son inevitables, podemos tratar de contrarrestar sus impactos como los yoguis originales, quienes inteligentemente se valieron de la gravedad al darle vuelta al cuerpo, esta simple acción beneficia al cuerpo entero (no en vano los primeros maestros de Yoga recalcaron la importancia de las inversiones y dijeron que ¡la Parada de Hombros y de cabeza podían retardar la vejez!)

Cuidado del cuello en Salamba Sarvangāsana

Salamba Sarvangāsana encierra algo más que sólo voltearse sobre sus hombros. ¿Qué la hace tan difícil? En dos palabras: el cuello. Pero no hay razón por la cual evitar la Parada de Hombros sólo porque se es propenso a problemas en el cuello. De hecho, si se practica correctamente se puede fortalecer el cuello. Si se tienen problemas de cuello crónicos, es recomendable trabajar con un profesor experimentado que pueda ofrecer instrucciones especiales. Siempre van a haber opiniones divergentes sobre si debe ser practicada con el soporte de varios accesorios de Yoga; ciertamente mi opinión ha evolucionado desde mi propia experiencia con la Parada de Hombros. Aprenda todo lo que pueda de los profesores, pero recuerde que al final la decisión sobre cuál o cuántos accesorios utilizar en su práctica regular es sólo suya.

Aunque su cuello no tenga problemas, un acercamiento lento y paciente a la Parada de Hombros vale la pena ya que esta inversión mal practicada puede agravar los problemas del cuello. Le recomiendo una estrategia que empieza con:

Viparita Karani (piernas elevadas contra la pared) y gradualmente entrenarse para ir relegando la fuerza en la espina dorsal y no tanto en los accesorios que lo soporten.

Prepárese para Viparita Karani colocando una cobija firme en forma de rectángulo, lo suficientemente ancha para que el torso, desde los hombros hasta las caderas, quepa confortablemente (por lo menos 60 por 50 centímetros). Colóquela sobre el Yoga mat, envuelva como haciendo un emparedado el Yoga mat sobre el borde doblado de la cobija para que los codos tengan tracción.

Coloque el Yoga mat y la cobija cerca de la pared, a una distancia en la que usted quepa acostado sobre él y las caderas toquen la pared, mientras que los hombros quedan al otro borde del Yoga mat. Acuéstese con las piernas contra la pared hacia arriba y sus brazos estirados al nivel de los hombros. Con sus ojos cerrados, relajado conscientemente. Tómese su tiempo; permita que Viparita Karani sea un ejercicio en paciente inactividad. Sienta sus hombros y la parte de atrás de su cráneo deshaciéndose en el suelo en cada exhalación. Cuando se disuelva la tensión, sentirá más libertad en su cuello, tal vez le permita elongarse un poco.

Lleve su barbilla hacia dentro; alargue la parte trasera y frontal de su cuello hasta que su peso descanse sobre el centro de la parte de atrás del cráneo. Con su cara quieta, sienta que puede rotar la cabeza fácilmente de lado a lado. Mientras se relaja, la respiración será más lenta y constante; creará un sonido delicado en la garganta. No hace falta forzarlo, simplemente lleve la atención hacia el movimiento de la respiración que usualmente

produce este sutil sonido en la garganta. El sonido y las sensaciones que lo acompañan, le ayudarán a encontrar y mantener el espacio que está buscando desde el suave paladar hacia la parte superior del pecho.

Usted está ahora listo para levantar su torso del suelo. Exhale y presione gentilmente la parte trasera central de su cráneo (no la base del mismo) sobre el suelo. ¿Siente la respuesta de los músculos de su cuello? Lo que está haciendo es creando un arco cervical activo que le va a ayudar a evitar el sobre-estiramiento del cuello y empezará el movimiento que será la fuente del soporte nuclear para su Parada de Hombros. Este movimiento es muy importante, pero no lo realice llevando su barbilla hacia arriba: esta acción tensa el cuello.

Mantenga el centro de la parte trasera de su cráneo firmemente enraizada al suelo y exhale mientras flexiona sus rodillas, presione las plantas de sus pies contra la pared, y levántese sobre su espalda alta y sus hombros. Permita que cada exhalación le añada fuerza a su elevación. Sin importar cuán alto suba sobre sus hombros, es importante que mantenga el arco cervical del cuello activo. Si siente que su barbilla cae o que su cuello se aplana, intensifique la acción de presionar el cráneo sobre el suelo.

Luego, lleve sus brazos detrás de su espalda, entrelace las manos, extienda los brazos hacia la pared, y presione sus codos fuerte contra la cobija. Por favor al activar sus escápulas no las exprima, ya que esto podría oprimir su cuello. En lugar de eso, permita que la acción de los brazos estreche las escápulas más suavemente. Si usted tiene tendencia a la hiper-extensión o por el contrario sus codos son muy poco flexibles, flexiónelos lo suficiente como para que toquen la cobija. En caso de que no logre llevar del todo los codos al suelo, reclínese hasta que pueda enraizarlos firmemente sobre la cobija. Luego alargue la parte de atrás de sus brazos y flexione los codos, coloque las manos en la espalda lo más cerca posible de las escápulas. Si sus codos empiezan a abrirse más que el ancho de sus hombros, baje los brazos. Moviéndose lentamente, alargue fuertemente la parte de atrás de sus brazos y rote su parte externa hacia el suelo, mientras que de nuevo dobla los brazos para colocar las manos sobre su espalda alta. Si sus codos no se abren, déjelos así.

Ahora empiece a soltar la parte delantera de sus hombros hacia el suelo; sienta como si ellos se derritieran hacia abajo sobre la cresta de sus hombros. Este movimiento le levantará más alto sobre ellos, pero debe permanecer secundario a las más importantes acciones de plantar sus codos y su cráneo central trasero. Al enraizar la parte central posterior del cráneo y los codos crea un efecto de rebote crítico que sirve como base para Jalandhara Bandha (cierre de la barbilla), que a la vez provee la elevación interna que es crucial para una buena Parada de Hombros.

Conectar el soporte interno

Sin Jalandhara Bandha, la Parada de Hombros pierde su fundamento esencial. Los Bandhas se usan en las posturas y en prāṇāyāma para contener y direccionar el prana (energía vital) generado por estas prácticas. En Parada de Hombros, Jalandhara Bandha se usa para regular el flujo de prana, especialmente hacia el corazón, garganta, y cabeza. Desafortunadamente, los textos antiguos de Yoga describen la acción de Jalandhara Bandha en términos generales que no dan idea de qué tan difícil ciertamente es. En el Hatha Yoga Pradipika, por ejemplo, un texto medieval considerado el tratado más antiguo del Hatha Yoga estudiado a fondo, Swami Svatmarama brinda instrucciones muy simples sobre la correcta acción del cuello.

La acción correcta no es tan sencilla, pero si usted enraiza el centro de su cráneo y codos lo suficientemente fuerte, podría llegar a tener una idea de la elevación necesaria. De hecho, sin el levantamiento que estas acciones proveen, usted podría tener su barbilla y su cuello presionados juntos y encontrar que su cuerpo está descendiendo penosa y peligrosamente sobre su cuello.
Me he encariñado con la variación de Parada de Hombros llamada Viparita Karani Mudra (posición pélvica). Usualmente los estudiantes

pueden tener la sensación de la acción de Jalandhara Bandha y evitar el sobre-estiramiento del cuello en esta postura más fácilmente que en la Parada de Hombros completa.

Es fácil moverse hacia Viparita Karani Mudra desde la Parada de Hombros con los pies contra la pared. Mantenga los pies sobre la pared y sostenga la caja torácica con sus manos, suba lo más alto posible sobre sus hombros. Luego, use las manos como punto de apoyo para mantenerla en su posición más vertical, lleve sus caderas suavemente hacia abajo, hacia el suelo. Su espina dorsal se arqueará un poco, alargando la parte anterior del cuerpo desde la garganta hasta el pubis.

Continúe enraizando su cabeza y codos para mantener un arco cervical activo. Luego, para intensificar la inspiración que crea Jalandhara Bandha, abra conscientemente su garganta y esternón con cada inhalación; con cada exhalación, entierre la parte de atrás del centro de su cráneo y los codos; deje que un sonido fuerte de su respiración desde la garganta levante sus costillas, atrayendo la parte alta del esternón cerca de la barbilla, deje incluso que entren en contacto. Sea cuidadoso en no bajar su barbilla, ya que este movimiento puede sobre-estirar su cuello. Mientras el esternón y la barbilla se fusionan, la energía es generada dentro de la garganta y se canaliza hacia el torso, creando así una estructura que soporta la postura desde adentro.

Una vez que haya conectado el bandha, usted puede sentir una fuerte corriente subiendo desde la garganta, viajando hacia la espina. En el libro Dancing the body of Light (Bailando el cuerpo de luz) de Dona Holleman y Orit Sen Gupta, se da una buena explicación sobre este fenómeno: "La combinación de enraizar y restringir la energía hacia el centro crea el ojo de la tormenta; en otras palabras, la energía se eleva y se dispara hacia arriba. Arquear su espina dorsal ligeramente en Viparita Karani Mudra, le podría ayudar a conectar esta energía ascendente, al permitirle levantarse: primero desde el pecho al medio cuerpo, abre sus costillas inferiores, y luego en el abdomen, ayuda a sus huesos púbicos a curvarse lejos del ombligo. Cuando la espina dorsal completa se nutre con esta energía ascendente, la postura se vuelve más confortable y efectiva.

Todos los bandhas intensifican los efectos limpiadores del hatha Yoga. De acuerdo con el conocimiento yóguico tradicional, un fuego llamado agni, localizado justo abajo del ombligo, limpia el cuerpo quemando toxinas. Cuando el flujo de energía a través de todo el cuerpo se interrumpe, la parte baja del cuerpo acumula un exceso de apana, la energía que fluye hacia abajo, responsable de la eliminación. Este exceso conlleva a debilitar la respiración, causa letargo, mala eliminación y otras enfermedades. Las posturas invertidas encienden la llama del agni hacia estos deshechos, permitiéndonos quemarlos más eficientemente. Sólo invertirse ya es beneficioso, pero debe enfocarse en la exhalación porque la limpieza es más efectiva cuando esta es más larga que la inhalación.

Apoyar sus pies sobre la pared le ayuda a elevarse y mantener un arco cervical activo, puede quedarse en Viparita Karani Mudra apoyada, en caso de que mantener Jalandhara Bandha sea muy retador. Sin embargo, si se siente lo suficientemente fuerte como para separar sus pies de la pared, ¡hágalo! Mantenga su cadera ligeramente flexionada mientras los pies dejan la pared; una vez que haya enderezado sus piernas, coloque los pies justo arriba de sus hombros.

Por supuesto, va a sentir inmediatamente el peso añadido que ahora maneja. En respuesta, incremente el poder de sus exhalaciones como forma de mantener su elevación. Si su cuello se presiona contra el suelo o su barbilla cae, entonces debe devolver sus pies a la pared. Las acciones necesarias para mantener el arco cervical, crear Jalandhara Bandha, y elevar la espina dorsal son mucho más importantes que separar los pies de la pared. No realice la Parada de Hombros completa si siente que una postura apoyada es más apropiada para usted. Confíe en que de todas formas está recibiendo los poderosos

beneficios de las inversiones. Por otro lado, si se siente suficientemente fuerte en Viparita Karani Mudra, siga adelante hacia la Parada de Hombros completa.

Empiece con Viparita Karani Mudra, exhale mientras lleva sus rodillas abajo, colóquelas sobre su frente en una variación de Karnapidāsana (postura de rodillas contra las orejas). La habilidad de poner las rodillas sobre la frente mientras se mantiene el arco cervical activo es un excelente indicador de si usted puede o no realizar sin peligro la paradad de hombros completa (si no es capaz de dejar las rodillas sobre su frente y mantener el arco cervical activo, devuélvase a Viparita Karani Mudra con los pies separados o contra la pared).

En esta variación de Karnapidāsana, deje que el peso de sus piernas superiores y rodillas se hunda en su frente para aumentar el enraizamiento de su cráneo. Manténgase un rato en esta postura, permitiéndose estirar los músculos de la espalda suavemente y alargue su espina dorsal mientras lentamente continúa llevando su caja torácica lo más cerca de una posición vertical. Asegúrese de no sobre-estirar su cuello o dejar que su barbilla caiga, mantenga todo el tiempo los codos plantados fuertemente al suelo y el movimiento ascendente de energía desde dentro de la garganta. Usted debería de sentir este movimiento de elevación hacerse cada vez más fuerte en respuesta a sus esfuerzos en Karnapidāsana. Encontrará tal vez que puede mover sus manos un poco más cerca de los hombros y elevar sus costillas. Mantenga su caja torácica en la misma posición, inhale para acercar sus rodillas hacia su frente y exhale para extenderlas hacia arriba en Salamba Sarvangāsana.

En esta clásica versión de Parada de Hombros, el soporte primario sigue viniendo desde el empuje hacia arriba creado por Jalandhara Bandha, el cual también depende del enraizamiento del cráneo en el centro de su parte posterior y de los codos. Mientras sus costillas se elevan alejándose de la garganta, su esternón se va a elevar hacia delante, y posiblemente toque, la punta de su barbilla. Recuerde, el pecho viaja a encontrar la barbilla (no lo contrario). Incluso si el pecho y la barbilla se juntan, asegúrese de que la barbilla no se caiga; debe continuar generando la elevación del núcleo para que su espina dorsal se mantenga más alta y fuerte a lo largo de su extensión completa. Sin suficiente movimiento ascendente, las costillas frontales tienden a enterrarse y la postura completa se debilita y posiblemente cause tensión en su cuello.

Observe cuidadosamente si su postura sufre de este problema común. Examine sus costillas bajas. Si se están hundiendo en su cuerpo, puede tratar con dos posibles soluciones. Primero, vuelva a hacer el ligero arco trasero que hizo con Viparita Karani Mudra. Use sus manos para mantener su caja torácica fija, lleve sus caderas hacia atrás lo suficiente como para restaurar el largo frontal de su cuerpo. También use sus piernas y abdomen con más fuerza. Mientras Jalandhara Bandha es el que realmente crea la elevación primaria, su abdomen y piernas juegan un papel importante para elevar su Parada de Hombros. Aproveche al máximo ese soporte, suavizando sus muslos delanteros y atrayendo las ingles a su pelvis con la inhalación; en su exhalación, alargue el coxis lejos de su espina dorsal y extienda la parte posterior de sus piernas.

Esta acción va a generar extensión y soporte interno a su espina lumbar, lo mismo que un sentimiento de que las piernas están ayudando a sostenerle completamente arriba en la postura, por lo que mantiene una sensación de comodidad. Aunque usted necesita fuerza para sostener y estabilizar la elevación en la Parada de Hombros, no debería sentir tensión alguna. Como siempre, su respiración es una buena guía de la salud global de su āsana. El sonido de la respiración debe mantenerse sutil y constante, con cada exhalación prolongada y por lo menos tan larga como la inhalación previa. Si usted siente tensión o que no puede mantener la respiración con la que inició la elevación, coloque sus pies contra la pared o regrese a Viparita Karani Mudra. Si no, quédese en la Parada de Hombros, refinando la postura cada vez más.

Profundice en los efectos sutiles

En cualquier āsana, las sensaciones físicas y técnicas casi siempre dominan su atención. Cuando una postura es difícil, como puede ser Salamba Sarvangāsana, es frecuente hacerla a toda prisa.

La Parada de Hombros necesita tiempo para tomar forma y dejar sentir sus efectos. Mientras sus acciones trabajan hacia el núcleo del cuerpo, los beneficios del āsana se intensifican dramáticamente. Sin prisa, su cuerpo continuará cambiando y permitiendo una expansión natural y duradera de su capacidad de movimiento. Por ejemplo, mientras sus hombros se adaptan a la rotación profunda requerida para esta postura, usted tiene que ser capaz de mover sus manos cada vez más cerca de sus hombros, lo que a su vez le ayudará a conseguir una mejor elevación y comodidad en la postura completa.

Asimismo, mientras los efectos de Salamba Sarvangāsana (como en cualquier otra postura) son más notorios en la superficie de los músculos del cuerpo, movimientos internos sutiles pero poderosos inevitablemente se desencadenarán internamente mientras usted sostiene la postura. Establezca un balance cómodo que le permita prolongar la postura en una quietud atenta por varios minutos, para así explorar esas corrientes internas sutiles. Busque zonas de tensión interna, dejando que el ritmo pulsátil de la respiración ayude a restaurar espacio y movimiento en las zonas más profundas del cuerpo.

Por supuesto, la duración óptima para mantener cualquier postura es único para cada persona, de hecho cada sesión de práctica depende de la condición física en un día dado. Es recomendable no forzar al cuerpo a mantener una pose por un tiempo predeterminado. Cuando se impone un tiempo fijo, se suele mantener más de lo debido la postura y abrir la puerta a lesiones. Pero eventualmente, si quiere gozar completamente de los efectos de las inversiones, usted debe tratar de edificar su Viparita Karani Mudra o Parada de Hombros completa hasta que pueda practicarlas por al menos de tres a cinco minutos.

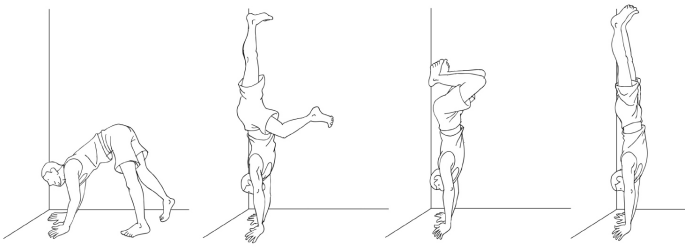
Para salir de ambas posturas, coloque sus pies contra la pared y suavemente enróllese hacia el suelo. Recuéstese sobre el piso un momento, es posible que sienta como si su cuello hubiera sido estirado, pero cualquier incomodidad debe ser leve y pasar pronto, de no ser así, le sugiero seguir practicando por cortos períodos de tiempo o cambiar a Viparita Karani Mudra con sus pies contra la pared en lugar de la Parada de hombros completa.

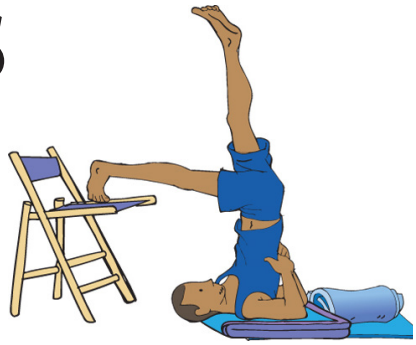
Ahora que la leve opresión de Jalandhara Bandha ha sido liberada, toda la energía que usted formó en su garganta también es liberada, lo que puede traer una maravillosa sensación de expansión a través de su pecho y garganta. Después de relajarse por un minuto, gire sobre su costado y colóquese sentado derecho en una posición cómoda. Si tiene la sensación de una fuerte elevación a través de su espalda alta, y su esqueleto pareciera estar flotando suavemente hacia arriba, puede estar seguro de que la Parada de Hombros hizo su trabajo.

Los primeros yoguis describen los potentes efectos de esta inversión con lenguaje metafórico: uniones (bandhas), cierres (mudras), fuego interno (agni), alientos ascendentes y descendentes en el cuerpo (prana y apana, respectivamente), los términos de los yoguis reflejaban sus experiencias subjetivas y querían evocar descubrimientos personales similares en sus estudiantes. No importa cuánto nuestras modernas mentes occidentales estén atraídas por el análisis y la explicación, ni cuan útil pueda ser el lenguaje, nunca podrá reemplazar la experiencia de investigación personal y de rejuvenecimiento que resultan de la práctica.

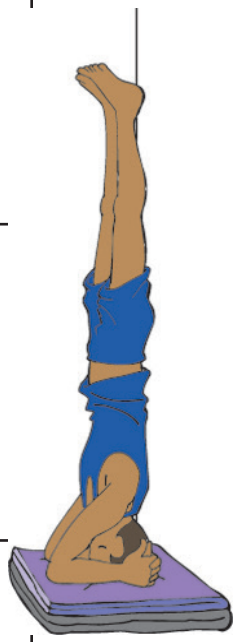
En Salamba Sarvangāsana, como en todo el Hatha Yoga, mucha de la belleza de la práctica recae en saber que mientras caminamos respetuosamente en las huellas de los maestros que ya no están, debe cada uno utilizar su cuerpo para continuar el viaje.

ESQUEMA DE INVERSIONES



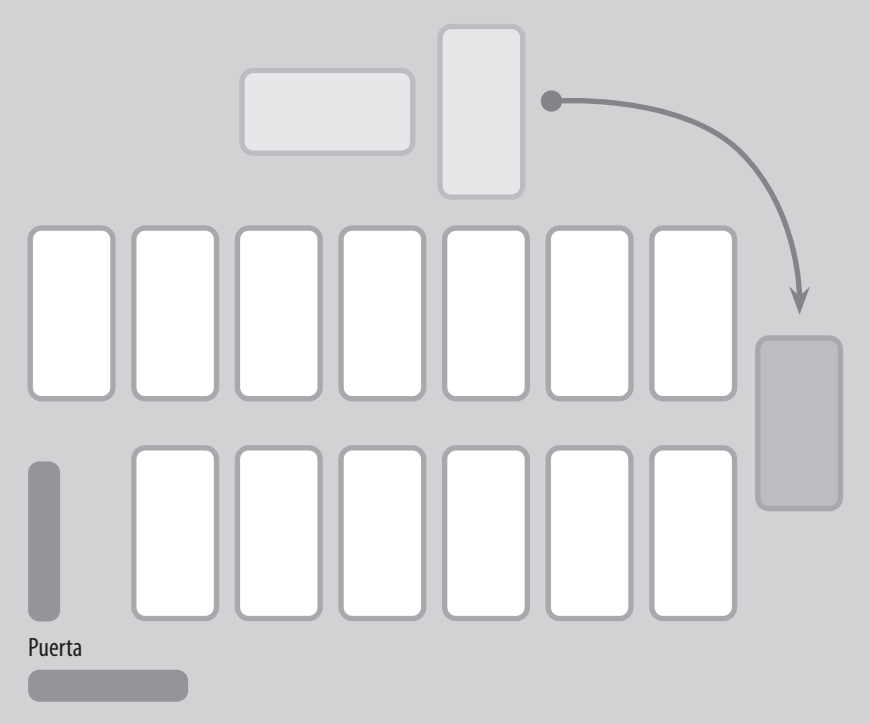


POSTURA	PRINCIPIANTES	AVANZADO
ADHO MUKHA VRIKSĀSANA Parada de manos	**Con pared: Dos opciones** 1) Escuadra (solos) 2) Con pareja, con asistencia desde la pelvis, desde atrás. *Grupo No1*	**Centro del salón, con asistencia:** 1) En tijera 2) Con brinco juntas o separadas *Grupo No2*
PINCHA MAYURĀSANA Parada de antebrazos	**Uso de la pared:** 1) Asistencia ¨camiza de fuerza¨ 2) Escuadra. (solos) Mirando a la pared, o hacia dentro del salon *Grupo No. 3*	**Centro del salón:** 1) Asistencia en tríos 2) Asistencia en parejas *Grupo No. 4*
ŚIRṢĀSANA Parada de cabeza	**Uso de la pared:** 1) Asistida en tijera 2) Escuadra (solo) *Grupo No. 1*	**Centro del salón:** 1) Asistida, piernas juntas. 2) Solo (Demo) *Grupo No. 2*
SALAMBA SARVANGĀSANA Parada de hombros	**Uso de la pared:** 1) atrás como apoyo, salida desde Viparita Karani. 2) Pared para apoyar los pies en ardha halásana. *Grupo No. 3*	**Centro del salón:** 1) Con cobijas y faja, centro del salón 2) Con sillas para apoyar la pelvis (secuencia de 6 posturas) *Grupo No. 4*



DISTRIBUCIÓN DEL ESPACIO EN LA CLASE

Formas de organizar a los estudiantes



Para un espacio cuadrado o rectangular, se presentan dos opciones en las cuales el Yoga mat del profesor se puede ubicar:

De forma horizontal el alumno tendrá una mejor visibilidad del cuerpo completo del profesor desde el perfil.

De esta otra forma el profesor puede tener vista de frente de los estudiantes, lo cual brinda mejor visibilidad para el profesor.

Entre los aspectos que debemos de tomar en cuenta están:

- El lugar donde se deberían colocar los diferentes accesorios
- El equipo de sonido en caso de contar con uno
- La ubicación de la puerta de entrada.
- La ubicación de un baño en caso de existir en el mismo salón

Ubicación en círculo

Esta distribución es ideal para espacios grandes, el círculo es una figura geométrica que invita mucho a la integración y al compartir.

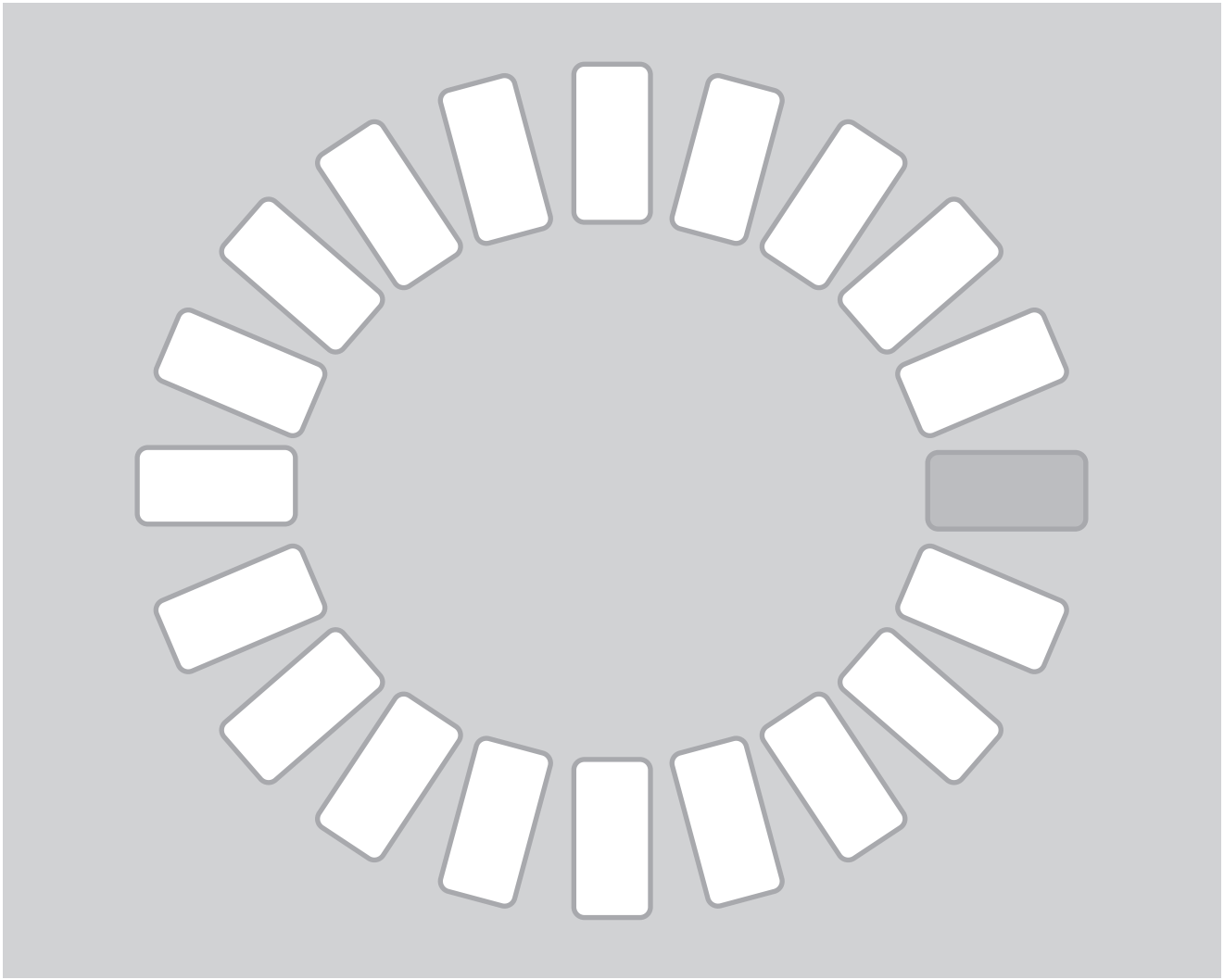
Se pueden utilizar eficientemente posturas de equilibrio con apoyo de los compañeros.

Dentro de las ventajas podemos mencionar que no tenemos el problema de que el profesor tenga que enseñar usando el sistema de espejo, por lo que es más sencillo al demostrar el profesor con la pierna derecha y los estudiantes usaran la pierna del mismo lado.

Tiene también puntos a favor en relación a la visibilidad, ya que todos tienen una buena visión del profesor y el profesor de los estudiantes, aunque realmente la buena visibilidad es casi que sólo de la parte de adelante de la persona.

Una desventaja que tiene es que no permite ubicar muchos Yoga mats, probablemente con un círculo de 15 personas podemos ubicar unas 40 personas si los ubicamos en filas, por lo que si tiene una cantidad grande de personas es mejor ubicarla en la opción anterior.

Es ideal para dar inicio de forma ceremonial a algunas sesiones, por ejemplo un taller.



Ejercicio:

En el siguiente espacio rectangular ubique las siguientes cosas:

- Blocks,
- Cobijas
- Equipo de sonido
- Zapatos
- Escoja la distribución para acomodar 30 personas
- Donde se ubicaría el profesor

CÓMO ESTRUCTURAR EL TIEMPO DE UNA CLASE

La presición en el tiempo de una clase es extremadamente importante, alinear nuestro cuerpo en las āsanas es igualmente importante con alinearnos con el tiempo, si perdemos conciencia del tiempo y nuestra clase termina mucho tiempo más tarde de lo que debería muchos alumnos pueden poderse nerviosos o tensos porque pueden tener un compromiso importante, ir a trabajar o ir a clases que deberían llegar a tiempo. Dar la clase sin considerar este aspecto tan importante puede ser irrespetuoso y desconsiderado. En talleres especiales como intensivos, o clases con un profesor invitado generalmente podemos ser más flexibles con el tiempo, pero en clases regulares comenzar y terminar a tiempo la clase es fundamental.

Para poder cumplir con nuestro objetivo en el tiempo destinado debemos de estructurar la clase de forma eficiente, tomando en cuenta cada etapa de la misma. La mayoría de las clases regulares en los centros de Yoga son de 1 hora 15minutos (75 minutos), a continuación planteamos un ejemplo de propuesta de cómo podemos estructurar cada etapa de la clase en un tiempo como este. Además incluímos una recomendación para una clase de 1 hora y 30 minutos (90 minutos).

	Clase de 75 min	Clase de 90 min
• *Apertura (bienvenida, om, mantra)*	*8 minutos*	*10 minutos*
• *Calentamiento (saludos al sol u otras versiones)*	*12 minutos*	*15/20 minutos*
• *Preparación (nos llevan hacia el clímax)*	*20 minutos*	*25 minutos*
• *Clímax*	*13 minutos*	*10/13 minutos*
• *Enfriamiento*	*12 minutos*	*12 minutos*
• *Śavāsana*	*8/10 minutos*	*10 minutos*
• *Cierre*	*2/3 minutos*	*5 minutos*

Para ser realmente eficiente con lograr cumplir esta estructura tenemos que tener muy claros a la hora de preparar la clase cuales posturas necesitan un demo, y el tipo de demo, ya que un demo donde los estudiantes se quedan en sus mats puede durar 20 segundos, y un demo donde se hace una asistencia con tres personas, sería un demo que va a utilizar mucho más tiempo. De la misma forma cuando hacemos trabajo en parejas o trios va a tomar tiempo considerable, por ejemplo una parada de manos en grupos de tres es una postura que para que los tres la hagan puede tomar de de 5 a unos 8 minutos.

La postura clímax debería de enseñarse más o menos a la mitad de la clase, o un poco después de la mitad, por lo que en una clase de 75 minutos, esta debería de mostrarse como a los 40 minutos.

El tiempo del enfriamiento es importante, y dependerá mucho de la intensidad de la clase, y del nivel de los estudiantes, por lo que estudiantes principiantes es probable que necesiten más tiempo de enfriamiento que un grupo más avanzado.

El tiempo de la Śavāsana puede ser variable, así como esta también podemos sustituirla por posturas más restaurativas. Algunos recomiendan 5 minutos de Śavāsana por cada 30 minutos de clase. Con un buen enfriamiento la Śavāsana no necesita ser tan larga. En las clases regulares de Mandir, que son de 1:15 minutos, la Śavāsana regularmente es de 8 a 10 minutos.

Si vamos a introducir un tiempo de meditación sentados o prāṇāyāma, podemos hacerlo después del enfriamiento, y antes de la Śavāsana. El tiempo de sentados en meditación puede ser muy variable de 5 a 15 minutos.

OBSERVACION DE UNA CLASE

Algunos aspectos esenciales que son importantes de observar en una clase.
Debe sacarle copia a esta hoja, entregar 2 observaciones.

DATOS DE LA CLASE:

Nombre del profesor: Fecha: Nivel de la clase:

APERTURA / CENTRADO

Se utilizó algún mantra para comenzar la clase? ¿Cuál mantra? ¿Cuál es su significado?

_____

¿De qué forma se enseñó el mantra a los alumnos?

_____

FASE DE CALENTAMIENTO:

¿Qué tipo de calentamiento se realizò?

_____

¿Que variación de saludo al sol, u otro tipo de vinyasa?

_____

¿Se utilizaron brincos o no?
¿Se realizó chaturanga o no? ¿Si se hizo cuántas veces?
¿De qué forma se le dijo a los estudiantes que bajaran al suelo de tabla?

_____

¿Cuanto fue el tiempo que tomó el calentamiento? _____

FASE INTENSA:

¿Cuál fue el énfasis de las posturas?
Describa a continuación la secuencia utilizada:

_____

_____

¿Hubo una postura clímax? ¿Si así fue, cuál?
¿Qué tipo de props / soportes se utilizaron? ¿de qué forma?

_____

DEMOSTRACIONES:

¿En qué posturas se utilizaron demostraciones?

_____

¿Qué tipo de demostración se utilizó?
Del profesor: De un alumno: De de una asistencia:
¿Cómo fue la ubicación del profesor y de los alumnos al realizar la demostración?
¿Se realizó algún tipo de trabajo en pareja o en tríos? para qué posturas? ¿Cuánto tiempo tomó este ejercicio?

FASE DE ENFRIAMIENTO

¿Qué tipo de posturas se utilizaron para esta parte de la clase?
Describa la secuencia utilizada:

_____

Se utilizó alguna meditación / visualización al final de la clase? En caso afirmativo, describala.
Se utilizó alguna técnica de prāṇāyāma? En caso afirmativo, descríbala.
Cuánto tiempo duró la Śavāsana? ¿Algo que le pareció importante de la Śavāsana?
¿Considera que la clase fue apropiada para el nivel anunciado? ¿Porqué?
COMENTARIOS:

OBSERVACION DE UNA CLASE

Algunos aspectos esenciales que son importantes de observar en una clase.
Debe sacarle copia a esta hoja, entregar 2 observaciones.

DATOS DE LA CLASE:

Nombre del profesor: Fecha: Nivel de la clase:

APERTURA / CENTRADO

Se utilizó algún mantra para comenzar la clase? ¿Cuál mantra? ¿Cuál es su significado?

_____

¿De qué forma se enseñó el mantra a los alumnos?

_____

FASE DE CALENTAMIENTO:

¿Qué tipo de calentamiento se realizò?

_____

¿Que variación de saludo al sol, u otro tipo de vinyasa?

_____

¿Se utilizaron brincos o no?
¿Se realizó chaturanga o no? ¿Si se hizo cuántas veces?
¿De qué forma se le dijo a los estudiantes que bajaran al suelo de tabla?

_____

¿Cuanto fue el tiempo que tomó el calentamiento? _____

FASE INTENSA:

¿Cuál fue el énfasis de las posturas?
Describa a continuación la secuencia utilizada:

_____

_____

¿Hubo una postura clímax? ¿Si así fue, cuál?
¿Qué tipo de props / soportes se utilizaron? ¿de qué forma?

_____

DEMOSTRACIONES:

¿En qué posturas se utilizaron demostraciones?

_____

¿Qué tipo de demostración se utilizó?
Del profesor: De un alumno: De de una asistencia:
¿Cómo fue la ubicación del profesor y de los alumnos al realizar la demostración?
¿Se realizó algún tipo de trabajo en pareja o en tríos? para qué posturas? ¿Cuánto tiempo tomó este ejercicio?

FASE DE ENFRIAMIENTO

¿Qué tipo de posturas se utilizaron para esta parte de la clase?
Describa la secuencia utilizada:

_____

Se utilizó alguna meditación / visualización al final de la clase? En caso afirmativo, describala.
Se utilizó alguna técnica de prāṇāyāma? En caso afirmativo, descríbala.
Cuánto tiempo duró la Śavāsana? ¿Algo que le pareció importante de la Śavāsana?
¿Considera que la clase fue apropiada para el nivel anunciado? ¿Porqué?
COMENTARIOS:

SIGNIFICADO DE LAS ĀSANAS

Nombre del āsana	Significado
Ardha chandrāsana	Ardha: mitad Chandra: luna
Adho mukha svanāsana	Adho mukha: cara hacia abajo Svana: perro
Ardha navāsana	Ardha: mitad Nava: nave, barco
Adho mukha vṛkṣāsana	Adho mukha: boca abajo Vṛkṣa: árbol
Ardha baddha padma pachimottanāsana	Ardha: mitad Baddha: cogido, restringido Padma: loto Paschima: oeste (parte posterior del cuerpo). La parte anterior es el este. La cabeza el norte y los pies el sur. La parte posterior se estira intensamente, de ahí su nombre.
Ardha Matsyendrāsana	Ardha: mitad Matsyendra es un personaje en la mitología hindú que difundía el conocimiento del Yoga.
Bhujangāsana	Bhujanga: serpiente
Baddha konāsana	Baddha: cogido, restringido Kona: ángulo
Bhajadvajāsana	Esta posturaestá dedicada a Bharadvaja, un personaje del "Maha-bharata".
Bhujapidāsana	Bhuja: brazo u hombro Pida: dolor o presión
Dhanurāsana	Dhanu: arco
Dandāsana	Danda: bastón o vara
Eka pada śirsāsana:	Eka: uno Pada: pierna
Eka pada sarvangāsana	Eka: uno Pada: pierna

Nombre del āsana	Significado
Gomukhāsana	Go: vaca Mukha: cara
Halāsana	Hala: arado
Jathara parivartanāsana	Jathara: estómago, vientre Parivartana: girando, rodando, dando vueltas
Janu śirṣāsana	Janu: rodilla Śirsa: cabeza
Lolāsana	Lola: tembloroso, balanceante o colgante como un pendiente
Marichyāsana (I, II o III)	Dedicada a Marichi, hijo del creador Brahma. Marichi es el abuelo de Surya, el dios Sol.
Parivṛtta trikonāsana	Parivṛtta: dado la vuelta, girado en redondo o hacia atrás Trikonāsana: triángulo
Parivṛtta parsvakonāsana	Parivṛtta: dado la vuelta, girado en redondo o hacia atrás Parsva: costado o flanco Kona: ángulo
Parsvottanāsana:	Parsva: costado, flanco Uttana: Estiramiento intenso (ut: intenso, tan: extender, estirar, alargar)
Prasarita padottanāsana:	Prasarita: expandido, extendido Pada: pie
Parighāsana	Parigha: barra o travesaño usado para cerrar una puerta.
Padanghustāsana	Pada: pie Angusthāsana: dedo gordo del pie.
Padahastāsana	Pada: pie Hasta: mano
Paripurna navāsana	Paripurna: entero, completo
	Nava: nave, barca
Parivṛtta janu Śirsāsana	Parivṛtta: girado en redondo, dado la vuelta Janu: rodilla Śirsa: cabeza
Pincha Mayurāsana	Pincha: barbilla o pluma Mayura: pavo real La postura recuerda a un pavo real iniciando su danza cuando eleva sus plumas colgantes de la cola y las abre en abanico

Nombre del āsana	Significado
Paschimottanāsana	Paschima: oeste (parte posterior del cuerpo). La parte anterior es el este. La cabeza el norte y los pies el sur. La parte posterior se estira intensamente, de ahí su nombre.
Parsva śirsāsana	Parsva: lado o flanco
Parsvaika pada śirsāsana	Parsva. lateralmente Pada: pierna
Parsvaika pada sarvangāsana	Parsva: lateralmente Pada. Pierna
Salamba sarvangāsana	Salamba: apoyado Sarva: todo, entero, o todos los miembros
Samasthiti	Sama: erguido, derecho, inmóvil Sthiti: permanencia, estabilidad, firmeza
Setu bandha sarvangāsana	Setu: puente Setu bandha: formación o construcción de un puente.
Supta padangusthāsana	Supta: tumbado Pada: pie Angustha: dedo gordo del pie
Śavāsana	Sava: cadáver El objeto de esta postura es la imitación de un cadáver. Después de la muerte el cuerpo permanece quieto sin que sea posible movimiento alguno. Al permanecer inmóvil durante cierto tiempo y mantener la mente aquietada mientras se está plenamente consciente, uno aprende a relajarse.
Salabhāsana	Salabha: langosta
Supta virāsana	Supta: tumbado
Simhāsana	Simha: león
Salamba Śirsāsana	Salamba: con soporte Śirsa: cabeza
Tadāsana	Tada: montaña (llamado también samasthiti)
Triang mukhaikapada Paschimottanāsana	Trianga: tres miembros o partes. (en la postura son los pies, las rodillas y las nalgas) Mukhaikapada: mukha-cara; eka-uno; pada-pierna o pie.

Nombre del āsana	Significado
Utthita trikonāsana	Utthita: extendido, estirado Tri: tres Kona: ángulo
Utthita parsvakonāsana	Parsva: costado, flanco Kona: ángulo
Utthita hasta padangusthāsana	Utthita: extendido Hasta: mano Pada: pie Angusthāsana: dedo gordo del pié
Ustrāsana	Ustra: camello
Utkatāsana	Utkata: poderoso, feroz, desigual
Urdhva mukha svanāsana	Urdhva mukha. Cara hacia arriba Svana: perro
Upavistha konāsana	Upavistha: estar sentado Kona. ángulo
Urdhva prasarita padāsana	Urdhva: vertical Prasarita: expandido, extendido Pada: pie
Vṛkṣāsana	Vṛkṣa: árbol
Virabhadrāsana	Esta āsana está dedicada a Virabhadra, poderoso héroe creado por Siva en el poema “Kumara Sambhava” de Kalidas
Virāsana	Vira: héroe, guerrero, campeón

TALLER DE INTEGRACIÓN

Aspectos a valorar durante el Taller de Integración

Nombre del alumno:_____

Siempre un profesor debe preguntarse a sí mismo:

- ॐ Fue mi explicación correcta?
- ॐ ¿Expliqué realmente lo que quería?
- ॐ ¿Qué era lo que quería que ellos supieran o hicieran?
- ॐ ¿Mostré el āsana como la dirigí?
- ॐ ¿Por qué el estudiante no responde?
- ॐ ¿El estudiante ha entendido mi lenguaje?
- ॐ ¿Yo entendí su problema?

Posturas a desarrollar

Uso de la voz

- Tono — Volúmen/Fuerza cuando se requiere.
- Claridad. — Matices, que la voz no sea monótona.

Instrucciones verbales

- Instrucciones concretas: claro y específico.
- Usar elementos de acción – percepción (hacer, sentir).
- Uso de los nombres en los estudiantes.
- Uso correcto de los nombres en sánsrito/español en las posturas.
- Uso de cualidades en las posturas. Lenguaje claro, no técnico.

Ajustes / Asistencias / Alineamiento

- Si utiliza primero un ajuste verbal y luego uno manual (físico).
- Prioridad de corregir mal-alineamientos, que a los ajustes.
- Recordar las reglas de oro de los ajustes (OSEA) .

Demostraciones

- Honrar al estudiante, usar el nombre es parte de esto.
- Ubicación de la demo, del profesor, y de los estudiantes para la visibilidad.
- Pocos elementos a enfatizar. Ritmo y cantidad de demostraciones.
- Llamar/atraer a los estudiantes, demos en el centro del salón.

Desarrollo de la secuencia

- Si hay una buena preparación. El desarrollo de la postura clímax (si le toca).
- Ritmo, velocidad, y orden en las posturas.
- Tiempo en cada etapa de la clase. Que las posturas sean del nivel apropiado
- Brindar opciones o variaciones para posturas muy avanzadas.

Presencia

- Puntualidad (hora de comenzar y terminar). Ubicación del profesor, cómo se mueve en el espacio.
- Observación de la clase, y corregir cosas importantes. Corrección cuando sea necesario.
- Actitud al impartir la clase.

_____

_____

_____

Las 10 reglas de oro al enseñar

Importante de tomar en cuenta para clases de principiantes

1. Nada de chaturanga, de tabla "bajar al suelo, opcional puedo apoyar rodillas".
2. Sin brincos, puede ser "camino o brinco".
3. Adho mukha Svanāsana, poco tiempo, 3 respiraciones, pocas veces. Dar instrucciones para mantenerla.
4. Adho mukha corregir alinear pies y manos, "flexionar rodillas, empujar atrás".
5. Usar el nombre de los alumnos.
6. Dar tiempo en las respiraciones. Evitar decir "nhalo-exhalo" muy rápido.
7. Coordinar movimiento y respiración, expando inhalo, contraigo exhalo.
8. Si un alumno tiene mucha dificultad, no insistirle demasiado.
9. Disfrute: sonreir, ser amable y simpático con los estudiantes.
10. Recordar los aspectos trascendentales de la práctica.

Nombre:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Nombre del āsana (en sánscrito y español):

1. ¿Por qué hacemos esta postura? ¿Cuál es su esencia, intención, sensación que aporta?

2. ¿Qué beneficios aporta a nivel físico, emocional, espiritual?

3. Escriba 3 ó 4 instrucciones básicas para entrar en la postura (puede grabarse y comprobar si las instrucciones son eficaces)

   1.
   2.
   3.
   4.

5. Anote dos instrucciones posibles durante la permanencia en la postura.

   1.
   2.

6. Escriba las instrucciones para salir de la postura.

7. ¿Qué variaciones, soportes, énfasis podría usar para ayudar a un principiante? Y para mejorar su propia práctica?

8. ¿Cuáles son los típicos problemas que surgen? ¿Qué tiene que vigilar en los principiantes?

9. ¿Qué formas, imágenes, temas le ayudan en su práctica?

10. Trace las líneas de movimiento y vectores de fuerza en el āsana adjunto.

Grupos de trabajo para el fin de semana

ÚLTIMO TALLER DEL ENTRENAMIENTO

Distribución de los grupos

Grupo Chandra

1.
2.
3.
4.

Grupo Anahata

9.
10.
11.
12.

Grupo Surya

5.
6.
7.
8.

Grupo Vishuda

13.
14.
15.
16.

Distribución de los temas

Sábado en la mañana
Énfasis: Extensiones de columna
Grupo Surya clase a Chandra
Grupo Vishuda clase a Anahata

Domingo en la mañana
Énfasis: Equilibrio de brazos
Grupo Surya clase a Anahata
Grupo Vishuda clase a Chandra

Sábado en la tarde
Énfasis: Inversiones
Grupo Chandra clase a Surya
Grupo Vishuda clase a Anahata

Domingo en la tarde
Énfasis: Clase popurri
Grupo Anahata clase a Surya
Grupo Chandra clase a Vishuda

Duración

Cada clase tendrá una duración de 1:30 minutos.
Luego tendremos un rato para retroalimentarnos

Asistente

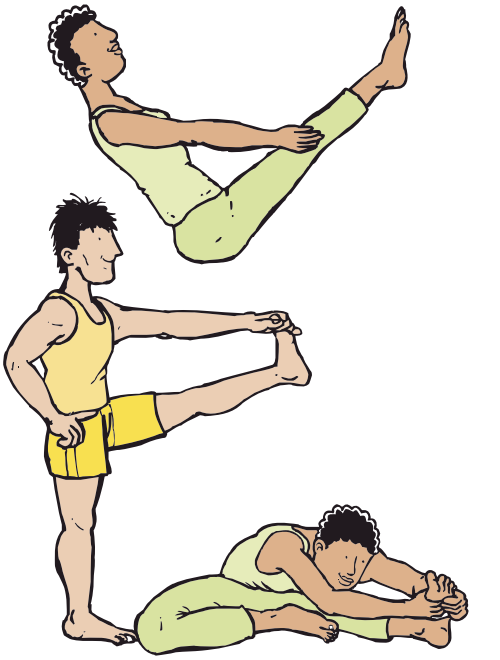
Cada profesor tendrá un asistente durante su clase.

Lugar

Por definir

Lineamientos para la clase final
FESTIVAL INTRO AL YOGA

EVALUACION PRÁCTICA DEL CURSO



1. Al principio del documento a entregar por favor que quede claro: nombre del grupo (en sánscrito), integrantes, tipo de posturas, cuál es el clímax, props a utilizar, y cuándo les toca.

2. **En los primeros cinco minutos de la clase los alumnos deben estar de pie** trabajando el calentamiento, no dejarlos mucho sentados o en cuatro puntos. El saludo al sol tiene muchas posibles variaciones, es importante trabajar el calentamiento con el saludo al sol clásico.

3. **Favor recordar que la intensión de este taller es evaluar lo aprendido en este curso:** pongan en práctica técnicas que hemos trabajado estos meses, basados en clases y los textos del curso. Evitar movimientos y técnicas de danza, o yoga kundalini, u otras disciplinas, necesitamos evaluar lo que hemos practicado durante el curso. Pueden ser creativos y exploratorios basados en lo que hemos trabajado.

4. **Lenguaje**: Aprender y utilizar los nombres en sánscrito y español, cuidado con nombres técnicos anatómicos, se deben de explicar si se utilizan.

5. **Es mejor no dividir la secuencia como un queque**, en pedazos, en la medida de lo posible integrar a los profesores de manera dinámica, creativa e interesante.

6. En el **trabajo en parejas** tomen en cuenta que los ejercicios toman tiempo, hacer dinámicas cortas, sencillas y claras. Máximo uno o dos ejercicios en parejas que sean cortos

7. **Evitar brincos**, puede ser "camino o brinco". **Sin chaturangas**, a menos que se den otras opciones, o con soporte.

8. **Evitar preguntar sobre lesiones**, realmente es un tema delicado, y legalmente no es conveniente.

9. Si están haciendo un trabajo de posturas de pie **pueden poner de clímax un equilibrio de brazos,** ya sea una parada de manos, o una Pincha Mayurásana, eso estaría bien.

10. **No se van a enseñar inversiones** como sirsásana, sarvangásana, o halásana, son complejas, requieren muchos props, o más experiencia para hacerlas y para enseñarlas.

11. Cuando hay **gente nueva con dificultades** evitar estar ayudándoles en exceso, puede fastidiar y frustrar.

12. Favor **no utilizar música** para la clase, mejora el enfoque y la atención en el silencio. Podría ser solo en shavásana.

13. Favor **no "experimentar"** cosas o movimientos que no han practicado lo suficiente. **Insistimos**, favor enseñar cosas que hemos aprendido.

14. **Estamos para ayudarles:** si fuera necesario que nosotros como profesores tengamos que interceder en la clase, favor mantener la calma, lo haremos para ayudarles.

15. En caso de cualquier **ausencia** (enfermedad u otra razón) por la cual alguien no se presente a dar su clase, los otros integrantes del grupo deben estar preparados para cubrir esa parte.

16. **Dividirse (repartirse)** bien el grupo de alumnos para los ajustes y asistencias, evitando repetir las misma persona.

17. **Acomodar bien los estudiantes**:, la primera fila al frente, para que haya muy buen espacio. Si los alumnos llegaron tarde, no importa, se reacomoda la primera fila.

18. **Manejo de props:** saquen los props cuando los van a utilizar, sean creativos, aprovechen los props al máximo, si ya no los necesitan, se guardan por orden. Mejorar no usar cuerdas (por no ser de acceso frecuente para uds).

19. **Al demostrar en espejo**: tomar en cuenta que al hacer demo a los lados, como en Parsva Marichyasana I (torsión), las piernas del profe deben de quedar en la misma dirección que los alumnos, y el profesor debe de quedar viendo a los alumnos.

20. **Independencia del alumno:** Es importante que el alumno NO dependa del profe. Es importante que el alumno pueda colocarse solo los props necesarios y no que el profesor pase poniéndoles el almohadon encima a todos.

21. **Ubicación - visibilidad**: cuando los alumnos no los están viendo por la ubicación, no deben hacer la postura, salgan de la postura y guíen a los alumnos sin demostrar. Por ejemplo en las posturas acostado. Hay posturas que **SI** requieren un demo **ANTES** de que los alumnos se acuesten, y luego el profesor guía la postura estando de pie… y no acostado.

Profesora: Mónica Mourguiart

Para el programa de formación de instructores de **Yoga Mandir,** *Escuela de Yoga y Masaje Tailandés*
www.Yoga-mandir.com

ESIÓN PARA
BARAZO

RECOMENDADA:

éroe (Virāsana) y ciclo.
na del Héroe (Supta virāsana).
Niño (Adho Mukha Virāsana).
na del Ángulo Cerrado (Supta Baddha Konāsana).
Guirnalda (Malāsana).
ada de Torsión Sencilla Bharadvajāsana).
Montaña (Tadāsana).
Triángulo Extendido (Utthita rikonāsana).
Media Luna (Ardha handrāsana).
uida del Ángulo Abierto Prasarita Padottanāsana).
tada del Ángulo Abierto 1 Upavistha Konāsana 1).
Ángulo Cerrado (Vahada Konāsana).
los Pies contra la Pared (Viparita Karani).
Cadáver (Savāsana).

URA DEL HÉROE. (Virāsana) y ciclo.

bre una manta doblada juntando las rodillas con los pies
a atrás, separados por una distancia un poco superior al ancho
(Si siente presión en las rodillas, piernas o la parte inferior de
re un poco más las rodillas). Irá de esta postura directamente
por eso debe colocar un cabezal verticalmente detrás de usted
en forma de T -para conseguir una superficie inclinada. No
bezales en esta postura. Siéntese poniendo entre los pies un
ezal.

LTO (Parvatāsana). Estire los brazos de frente con las palmas
radas hacia usted; entrelace los dedos (A). Gire las palmas y
s por encima de su cabeza. Empuje con las palmas hacia el
e los codos. Junte los omóplatos en la espalda, levante el es-
el tronco hacia arriba desde los huesos de los glúteos. Guarde
rante 10 a 20 segundos. Sentándose recta y estirándose desde
los brazos, vuelva a entrelazar las manos y repita la postura.

CABEZA DE VACA (Gomukhāsana). Lleve el brazo izqui-
da y estire el antebrazo hacia arriba tan lejos como pueda;
mano está pegado a la espalda. Lleve el brazo derecho por
abeza y dóblelo por el codo hasta que alcance su mano iz-
spalda. Entrelace los dedos (o agarre una correa si no puede
nos). Mantenga el codo derecho apuntando hacia el techo y la
da (B). Eche los hombros hacia atrás y abra el pecho. Respire
l en esta postura durante 30 segundos a un minuto. Repita
brazos.

MANOS EN ORACIÓN REVERTIDA(Namaste).
Junte las palmas de las manos en su espalda con los dedos apuntando hacia abajo, a su cintura. Gire las manos de manera que los dedos se vuelvan hacia la cintura y luego hacia arriba para apuntar al techo. Lleve las manos a la mitad de la espalda, presionando las palmas una contra otra. Eche los hombros hacia atrás mientras abre y levanta el pecho. Lleve los codos hacia atrás (C). (Si es demasiado difícil, entrelace los brazos detrás con las manos ahuecadas para sujetar cada codo y abrir el pecho.) Guarde esta posición de los brazos durante 60 segundos antes de soltar y estirar los brazos a los lados con las palmas hacia arriba. No sacuda las muñecas; en su lugar, estire los codos, las muñecas y los dedos.

EFECTOS: Esta postura está recomendada para aliviar la hinchazón de las piernas y evitar las várices. Las distintas posiciones de brazos son excelentes para mantener el pecho abierto y los hombros flexibles. También son muy útiles en el postparto si ha pensado darle el pecho a su bebé, porque contrarresta la tendencia de los hombros a echarse hacia delante, y la postura del pecho cerrado que es una parte inevitable de la lactancia.

*ATENCIÓN: Si siente cualquier tensión en las rodillas, sepárelas ligeramente y siéntese encima de un block o una cobija. Si es una principiante, no se quede en esta postura más de un minuto.

2. POSTURA SUPINA DEL HÉROE (Supta Virāsana).

Desde la Postura del Héroe (Virāsana), reclínese hacia atrás apoyándose en los antebrazos y deje que su tronco descanse dulcemente sobre los cabezales detrás de usted, con la cabeza encima de un cabezal. Deje los brazos en una postura relajada a los lados. Cierre los ojos y concéntrese en darle a su bebé respiraciones profundas y nutritivas. Inicialmente, quédese en esta postura durante 1 ó 2 minutos. Si le resulta cómoda, puede aumentar el tiempo hasta 5 minutos.

EFECTOS: Esta postura alivia la hinchazón en las piernas y evita la formación de várices. También puede aliviar el ardor en el estómago y los mareos matutinos porque despega el diafragma del estómago y calma los problemas de digestión y de estreñimiento. También estira los músculos flexores de las caderas, que tienden a ponerse rígidos durante el embarazo por los cambios de postura.

3. POSTURA DEL NIÑO (Adho Mukha Virāsana).

Desde la Postura Supina del Héroe (Supta Virāsana), apóyese en las manos para levantarse, conduciendo el cuerpo con el esternón. Deje la cabeza atrás hasta que se incorpore completamente. Separe las rodillas para que estén a una distancia mayor que la que media entre las caderas (dejando el suficiente espacio para su vientre) y junte los dedos gordos de los pies tanto como pueda.
Coloque los dos cabezales delante de usted, uno encima del otro. Doble el cuerpo hacia delante desde las caderas y estire los brazos en la misma dirección, alargando la columna. Mientras lleva el torso hacia delante, hacia los cabezales, mantenga la pelvis cerca de los talones. Suelte y estire la parte de atrás del cuello y relaje los hombros, Guarde esta postura durante varios minutos o tanto tiempo como le resulte cómodo. Incorpórese muy lentamente y siéntese cómodamente durante varias respiraciones.

EFECTOS: Esta postura relaja la espalda y estira la columna. Relaja la tensión de las articula-

ciones de las caderas y de la zona de la ingle y predispone el canal de la pelvis a ensancharse.

4. POSTURA SUPINA DEL ÁNGULO CERRADO (Supta Baddha Konāsana).

Coloque dos cabezales de nuevo detrás de usted para que formen una T y una superficie inclinada con el cabezal vertical arriba. Siéntese justo enfrente de este con las rodillas dobladas y el sacro tocando el extremo del cabezal. Ate una correa como se enseña en la página 17. Túmbese hacia atrás de manera que la cabeza y el torso descansen cómodamente en el cabezal y las nalgas y las piernas estén en el suelo. No debería sentir ninguna molestia en la parte inferior de la espalda. (Si siente cualquier presión en el cuello, coloque una manta doblada debajo de la cabeza y del cuello. Si siente tensión muscular en las piernas, enrolle dos mantas verticalmente y coloque una debajo de la parte más alta de cada muslo.) descanse en esta postura tanto tiempo como quiera, respirando profundamente. En los dos o tres últimos meses, coloque un taco entre los pies para ensanchar la pelvis en la preparación al parto. Para salir, doble las rodillas para soltar la correa y aleje el taco con los pies. Ruede hacia un lado, descanse durante un par de respiraciones e incorpórese.

EFECTOS: Esta postura es una excelente manera de abrir la pelvis tanto vertical como horizontalmente haciendo más sitio para el bebé. Alivia la náusea y fomenta una respiración fácil. Por su suave torsión hacia atrás, abrirá los hombros y aliviará la tensión en la parte superior de la espalda.

5. POSTURA DE lA GUIRNALDA. (Malāsana).

Póngase de pie con la espalda contra una pared y los pies a unos 45 centímetros de la misma. Lentamente deje que caiga el peso sobre los talones, como si fuera a sentarse en una silla. Si 1o desea, puede inclinarse hacia atrás desde las articulaciones de las caderas, de manera que su espalda esté libre pero que el sacro y las nalgas estén apoyados aún en la pared. Junte las manos en la posición de oración frente al esternón. Apoye los codos en las rodillas ligeramente para mantenerlos separados y quédese en esta posición, con el puente de los pies levantado y los talones apoyados en el suelo durante 30 segundos o más. Siga así hasta 3 minutos. También puede entrar y salir de la postura varias veces hasta que le sea más fácil. (Si le cuesta mantener los talones en el suelo, coloque una esterilla enrollada o una toalla debajo. Algunas mujeres prefieren usar uno o dos cabezales, o incluso un taburete bajo, para acuclillarse encima.) Respire tan normalmente como le sea posible, poniendo énfasis en la exhalación, soltando los músculos de la cresta pélvica y estirando la columna.

EFECTOS. Durante el embarazo, esta postura le ayuda a mantener la movilidad de las articulaciones de las caderas y de la pelvis. Practicar esta postura en el noveno mes puede animar al bebé a bajarse por el canal de parto. Es una postura ideal para el parto y el alumbramiento.

ATENCIÓN: No practique esta postura si tiene hemorroides, varices dolorosas o punzadas en la cerviz

6. POSTURA SENTADA DE TORSIÓN SENCILLA* (Bharadvajāsana).

Siéntese en dos mantas dobladas con las piernas estiradas de frente y una pared a su derecha. En la foto se muestra una variación diferente con una silla. Doble ambas piernas y llévelas hacia un lado junto a (o cerca) de la cadera izquierda. Manteniendo las nalgas en las mantas, lleve los omóplatos hacia atrás, ensanche el pecho y estire la columna hacia arriba. Con una exhalación, gire el abdomen, las costillas, el pecho y los hombros hacia la derecha y coloque las dos manos en la pared a la altura de los hombros. Tome varias respiraciones, guardando la postura durante 60 segundos, y sea consciente de hacer girar el bebé cuando hace girar el abdomen. Relaje rostro, cuello y garganta.

Vuelva a la posición central, estire las piernas y cambie de lado.

EFECTOS: Esta postura mantiene su columna flexible y alivia la tensión en la espalda. También ayuda a fortalecer los músculos oblicuos sin ejercer ninguna presión en el feto.

ATENCIÓN: No practique esta torsión si tiene diarrea.

7. POSTURA DE LA MONTAÑA (Tadāsana).

Póngase de pie con la espalda apoyada contra la pared. Coloque los pies a una distancia igual a la que media entre la caderas y paralelos entre sí. Distribuya el peso uniformemente entre el frente de los pies y los talones. Ajuste las rodillas tirando de sus cuádriceps, los músculos delanteros, hacia arriba. Levante el esternón y ensanche el pecho echando los hombros hacia atrás, en dirección a la pared.

Levante el abdomen y meta para dentro la rabadilla sin empujar sus muslos hacia delante. Extienda los brazos hacia abajo con las palmas hacia los muslos y juntando los dedos. Mantenga los hombros alejados de las orejas.

Es normal que tenga un poco de curvatura en la zona lumbar (parte inferior de la espalda), pero sólo la suficiente como para deslizar la mano por ahí. Quédese en esta postura durante 30 segundos -o más- respirando normalmente.

EFECTOS: Con el cambio constante de distribución del peso, es esencial mantener una buena postura para evitar los problemas de espalda. Esta postura corrige los problemas de colocación. Una postura como esta le ayudará también a sentirse físicamente más ligera y fisiológicamente optimista.

8. POSTURA DEL TRIÁNGULO EXTENDIDO

(Utthita Trikonāsana). Póngase de pie con la espalda contra la pared. Separe los pies en un ancho de un metro; gire el pie izquierdo hacia fuera unos 90 grados de manera que el pie esté paralelo a la pared y lleve el pie derecho ligeramente hacia dentro. El talón de su pie izquierdo debe estar alineado con el puente del derecho. Coloque un block entre el borde externo del pie izquierdo y la pared. Estire los brazos abriéndolos en cruz, apriete los cuádriceps y levante abdomen y pecho. Con una exhalación, manteniendo la espalda y la parte de atrás de los brazos contra la pared, lleve el tronco hacia el lado izquierdo y la mano izquierda hacia el taco; estire el pecho y el brazo derecho hacia arriba. Lleve los omóplatos hacia atrás, gire el pecho hacia el techo y mire de frente o hacia arriba en dirección a la mano derecha. Gire el abdomen hacia la derecha. Respire normalmente y guarde esta postura durante 20 a 30 segundos. Con una inhalación, levántese. Repita la postura en el lado derecho. Gire los dedos de los pies hacia dentro y junte los pies al volver.

EFECTOS: El propósito de esta postura fortalecedora es vigorizar el cuerpo entero, fortalecer las piernas, abrir el pecho, mejorar la respiración y la circulación y ensanchar los hombros. También ayuda su columna a mantenerse flexible.

9. POSTURA DE LA MEDIA LUNA (Ardha Chandrāsana).

Realice la Postura Extendida del Triángulo (Utthita Trikonosana) hacia la izquierda con la espalda contra la pared. Coloque la mano izquierda en un taco que esté entre el pie izquierdo y la pared. Con una exhalación, doble la rodilla izquierda y lleve el taco a unos 40 centímetros de distancia del pie cerca de la pared. Lleve el pie derecho hacia dentro en dirección al pie izquierdo para dejar más peso en la pierna izquierda. Apoye la pierna derecha en los dedos del pie con el talón despegado del suelo. Con una exhalación, estire simultáneamente la pierna izquierda y levante la pierna derecha hasta que esté paralela al suelo. Mantenga la pierna izquierda y derecha contra la pared y gire la pelvis y el pecho hacia el techo. Estire el brazo derecho hacia arriba para alinearlo con los hombros y abra aún más el pecho y la pelvis. Junte los omóplatos hacia atrás y ensanche el pecho tanto como pueda. Mire hacia arriba su mano derecha o de frente. Guarde esta postura durante 30 a 60 segundos, respirando profunda y fácilmente. Para bajar, utilice la pared a modo de soporte y doble la pierna izquierda, mientras baja la pierna derecha. Vuelva a la Postura de pie y abra las piernas, con la espalda contra la pared a Triángulo Extendido (Utthita Trikonāsana). lnhale y levante despacio el torso hasta estar de pié. Lleve las manos a las caderas. Repita la postura del otro lado apoye bien los talones en el suelo y estírese

EFECTOS: Esta postura ayuda a aliviar el mareo hasta la coronilla. Doble el cuerpo hacia delante matutino y a abrir la pelvis y el pecho.
Mantiene sus piernas fuertes y hace trabajar los abdominales sin ejercer

presión sobre el feto.

10. POSTURA ERGUIDA DEL ÁNGULO ABIERTO. (Prasarita Padotanāsana).

Póngase de pie y abra las piernas, con la espalda contra la pared y una silla a unos 8 ó 10 centímetros delante de usted. Lleve las manos a las caderas, apoye bien los talones en el suelo y estírese hasta la coronilla. Doble el cuerpo hacia delante desde las articulaciones de las caderas, alejando los hombros de las orejas y apoyando las nalgas en la pared. Estire los brazos delante y coloque los antebrazos en el asiento de la silla. El torso tiene que estar ahora paralelo al suelo. La columna tiene que alargarla, el vientre abierto y los hombros relajados. Debe sentir un buen estiramiento en las corvas. Mire hacia las manos y respire normalmente, enfatizando ligeramente la exhalación, durante 30 a 60 segundos.

Para salir de la postura, relaje los brazos, coloque las manos en las caderas y vuelva a incorporarse despacio; descanse apoyándose en la pared durante varias respiraciones.

EFECTOS: Esta postura ayuda a mejorar la circulación en las piernas, relajar los músculos de la cresta pélvica y vigorizar todo el cuerpo. .

ATENCIÓN: No practique esta postura si le da mareo o si padece baja presión arterial durante el embarazo.

11. POSTURA SENTADA DEL ÁNGULO ABIERTO I
(Upavistha Konāsana 1).

Siéntese encima de dos mantas dobladas con la espalda contra la pared, separe las piernas en grande y siéntase erguida. Ponga las manos en el borde de las mantas, justo detrás de los muslos. Apoye los muslos y los brazos y levante el tronco. Siga levantando el bebé, estirándose desde el abdomen hasta la cresta pélvica. Siga sentada así durante tanto tiempo como pueda, de 1 a 3 minutos, sin presionar. Respire normalmente, mientras visualiza que está creando más espacio en la matriz para que crezca el bebé. Para salir de la postura, doble las rodillas una tras otra.

12. POSTURA DEL ÁNGULO CERRADO (Baddha Konāsana).

Siéntese en dos mantas dobladas contra la pared, con la espalda recta y el abdomen levantado. Doblando las piernas, abra las rodillas hacia los lados y junte la planta de los pies. (Después del quinto mes, coloque un block entre las plantas para abrir más la pelvis). Deje los bordes externos de los pies en el suelo. Estire la columna hacia arriba, conduciéndola con la coronilla. Visualice al bebé moviéndose hacia arriba según van levantándose desde el abdomen hasta la cresta pélvica. Estirando los abductores desde la ingle hasta la rodilla, baje suavemente las rodillas tanto como le sea posible. Coloque las manos en el suelo detrás de usted para estar aún más erguida y levante el abdomen. Quédese en esta postura durante 30 segundos o más, respirando normalmente. Para salir, coloque los pies en el suelo y estire las

piernas hacia delante.

EFECTOS: Esta postura ayuda a ensanchar la pelvis, estirar la columna, mejorar su postura, relajar los músculos de la cresta pélvica y tonificar la región abdominal. También le puede ayudar a colocar la pelvis para el proceso del parto.

13. POSTURA DE LOS PIES CONTRA LA PARED (Viparita Karani).

Coloque un cabezal a unos centímetros de la pared con una manta doblada adelante para la cabeza y los hombros. Siéntese en el cabezal de modo que su cadera y lado derecho estén tocando la pared. Apoyándose en las manos, reclínese y gire su cuerpo para llevar a la pared primero la pierna derecha y luego la izquierda. Las nalgas deben estar cerca o contra la pared; si se despegan de la pared cuando levanta las piernas, coloque los pies en la pared y apóyese en las manos para levantar las caderas y devolver las nalgas a su posición inicial. (Si siente rigidez o molestia en las piernas, despegue un poco las nalgas de la pared.) Reclínese de tal modo que la parte inferior de la espalda y las costillas estén apoyadas en el cabezal, con la rabadilla descansando inclinada hacia el suelo; las piernas están separadas al menos por el ancho de las caderas y la cabeza y los hombros están en la manta. Estire las piernas y coloque las manos en el vientre para comunicarse con su bebé. Descanse en esta postura con los ojos cerrados durante 5 minutos.

EFECTOS: Esta postura relajante puede ayudarle a aliviar el cansancio en general, pero especialmente en las piernas, alivia la náusea y reduce la hinchazón de las piernas. Se puede utilizar en lugar de la Postura del Cadáver (Savāsana) si lo prefiere.

14. POSTURA DEL CADÁVER (Savāsana). s

Durante el primer trimestre de su embarazo puede practicar esta postura como se describe en la Sesión Esencial de la Mujer (página 45). A partir del cuarto mes y los siguientes practique esta postura de lado. Siéntese en una cadera con las rodillas dobladas a un lado. Coloque un cabezal entre las rodillas y uno adelante. Utilizando los brazos a modo de soporte, túmbese con cuidado de lado y después abrace el cabezal con los dos brazos.

Deje que la cabeza descanse cómodamente de lado y quédese en esta postura durante todo el tiempo que quiera. La comodidad óptima es la clave aquí, por lo que puede usar tantos cabezales como desee, mientras todo su cuerpo -incluyendo el cuello y la cabeza esté en una misma línea. Practique esta postura de relajación profunda tan a menudo como lo desee, cambiando los lados para mayor comodidad.

Concéntrese en su respiración, permitiéndole que bañe su vientre y su bebé con un dulce cariño. Para salir de la postura, apóyese en las dos manos para incorporarse hasta sentarse. Quédese así durante varias respiraciones antes de ponerse de pie.

EFECTOS: Esta postura de relajación profunda calma el sistema nervioso simpático, alivia el cansancio y la ansiedad y reconstituye el equilibrio emocional.

Artículo tomado del libro:

EL LIBRO DEL YOGA Y DE LA SALUD PARA LA MUJER, de Linda Sparrowe, secuencias de Patricia Walden.

Modelo: Carolina Monge
Bebé en la panza:
Cali Ortiz Monge

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA EL PARTO Y EL ALUMBRAMIENTO

Practique estos ejercicios de respiración durante el embarazo en preparación al proceso del nacimiento.

Respiración de la fuerza vital expansiva (Ujjayi Prāṇāyāma). Empiece en una posición cómoda como la Postura Supina del Ángulo Cerrado (Supta Baddha Konāsana). Cierre los ojos y relájese completamente, dejando que las manos descansen a los lados, las palmas vueltas hacia arriba. Respire con la boca cerrada. Mientras inhala, sienta cómo se expanden los pulmones y se ensancha el pecho para recibir la respiración. Cada inhalación estira la columna, haciendo sitio para el bebé. Sentirá el soplo en el paladar cuando produce un pequeño silbido. Mientras exhala, suelte los muslos hacia el suelo. Cada exhalación le arraiga en la tierra que le ofrece apoyo y fuerza. La respiración también produce un sonido que viene desde la parte de atrás de la garganta cuando exhala. Las personas que la practican dicen que les recuerda a Darth Vader de La Guerra de las Galaxias.

Respire constantemente varias veces, una vez que está completamente relajada, inhale normalmente.

Haga una pausa de un segundo y después exhale normalmente, haciendo que la inhalación sea más larga que la exhalación. Mantenga el pecho levantado y deje que su respiración se expanda hacia los lados del torso. Repita este ciclo 12 a 15 veces. terminando con una exhalación.

Respiración alterna (Viloma). Empiece inhalando profundamente. Exhale cuando haya alcanzado el nivel máximo de la inhalación, vaciando los pulmones en tres partes. Exhale un poco y pare durante dos segundos. Exhale otro poco y pare de nuevo. Siga exhalando hasta que se vacíen los pulmones, pare durante 3 segundos. Continúe esta práctica durante
5 ó 6 ciclos.

Tras la última exhalación, tome la siguiente inhalación en tres partes: introduzca el aire en el fondo de los pulmones, pare durante 1 segundo, introduzca más aire en la parte media de los pulmones, pare de nuevo, y luego respire completamente llenando hasta la parte alta del pecho y pare. Exhale completamente, soltando la parte baja del cuerpo en el suelo y dejando que la parte alta del cuerpo se levante. Respire normalmente varias veces, luego empiece de nuevo. Practique este ejercicio durante 5 ó 6 ciclos.

Termine siempre su práctica de prāṇāyāma quedándose 5 a 10 minutos en la Postura del Cadáver (Savāsana) apoyándose en almohadas o cabezales.

RETROALIMENTACIÓN

Anónimo.

Es muy importante para nosotros conocer lo que los estudiantes tienen que retroalimentarnos para poder evaluar y así reconsiderar la estructura y el programa del entrenamiento, con sus comentarios nos ayuda a mejorar este curso para futuras generaciones.

Le agradecemos de corazón que tome su tiempo para responder a estas preguntas de forma honesta y con calma.

Utilice la siguiente calificación
1. Nada – Nulo – Para nada
2. Poco - Algo
3. Medio – Más o menos
4. Bien – Mucho
5. Excelente – muy alto - completamente

1) ¿Siente ud que se han cumplido las expectativas que tenía en este entrenamiento?

1. 2. 3. 4. 5.

¿Si su respuesta es negativa explique por qué?

_____

_____

_____

2) ¿Recomendaría ud este programa a otra persona?

1. 2. 3. 4. 5.

3) ¿Cómo calificaría ud el nivel de exigencia por parte del curso hacia el estudiante?.
(Tareas, puntualidad, exámenes, evaluaciones, etc
1. 2. 3. 4. 5.

4) De los siguientes temas/cursos cuál fue su preferido (círculo), y con cuál quedó menos satisfecho (cuadrado)

Anatomía	Ajustes	Āsana
Métodos	Prāṇāyāma	Integración
Filosofía	AcroYoga	Alineación

¿Por qué?

_____

_____

_____

_____

_____

4) ¿Algún comentario para mejorar en relación a algún profesor en espectífico?

_____

_____

_____

5) ¿Qué aspectos recomienda ud. que deberíamos de tomar en cuenta para nuestro próximo programa?
(Para mejorarlos)

_____

_____

_____

_____

_____

Om Sarve bhavantu sukhinah	Que todos tengan felicidad,
Sarve santu niramayah	Que todos tengan ausencia de enfermedad
Sarve bhadrani pashyantu	Que todos puedan ver lo auspicioso (bondad)
Maa kashchit duhkha bhaagbhavet	Que nadie sufra
Om Shanti, Shanti, Shantih	Om paz, paz paz