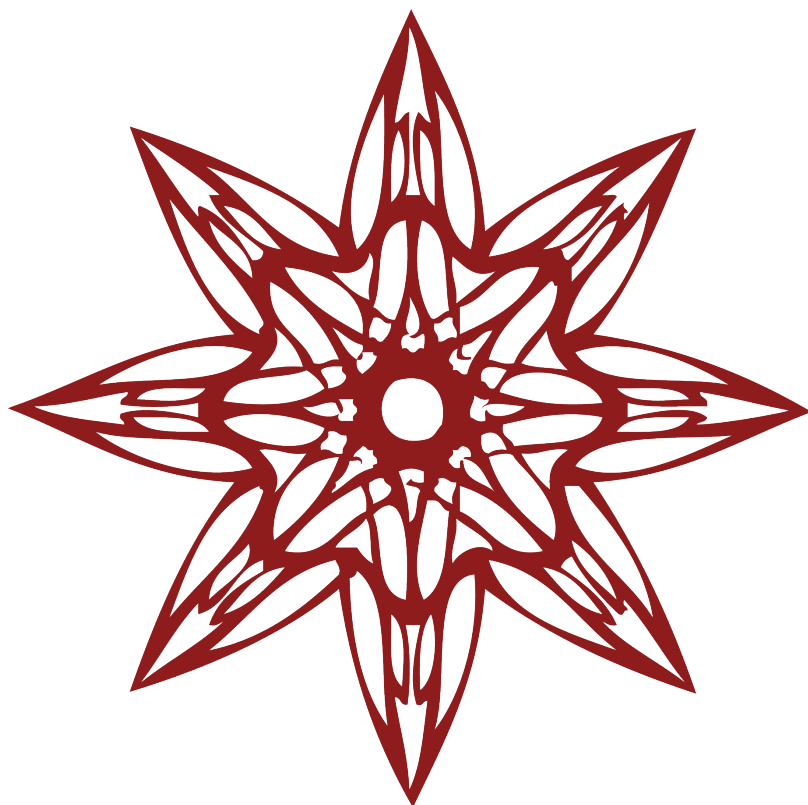


# MÉTODO PEDAGÓGICO **YOGA DINÁMICO**



**INMERSIÓN y FORMACIÓN**

con José Luis Cabezas

Módulo dos:

**INTEGRANDO EL CUERPO**

## RESPIRACIÓN LIBRE / SVARAMUKTA

Invitar a la respiración a fluir tan consciente y libremente como sea posible

Invitar cada exhalación a ser nada más que un soltar totalmente pasivo

Dejar ir completamente la habilidad de empujar la exhalación hacia fuera

Invitar a cada inhalación a ser nada más que una respuesta totalmente natural y orgánica a la necesidad de oxígeno del cuerpo

Dejar ir completamente la habilidad de tirar de la inhalación hacia dentro

## MENTE MEDITATIVA / CITTANTARA

Invitar a la inteligencia de la mente volverse tan íntima como sea posible con la inteligencia del cuerpo, por reconocer las implicaciones de las sensaciones que está generando (la inteligencia del cuerpo) tan claramente como sea posible

## SUPTAJANASAN



**Tumbado boca arriba, piernas flexionadas, plantas de los pies en el suelo, rodillas arriba, brazos relajados a lo largo del cuerpo**

Cabeza centrada. Relajar cara, cuello, hombros, pecho, espalda, abdomen, huecos de caderas, suelo pélvico, pies, manos, brazos completamente. Piernas tan relajadas como sea posible

Pies colocados donde los huecos de las caderas, ingles, suelo pélvico y espalda baja queden tan suaves y silenciosos como sea posible

## JANULOLA



**En suptajanupadasan, palmas en las rodillas, al exhalar acercar rodillas hacia el pecho, al inhalar alejar las piernas hacia delante**

Cabeza centrada. Cara, cuello, hombros, pecho relajados. Mantener contacto suave entre los bordes internos de los pies. Frente de los tobillos largos y suaves. Alargar los brazos en ambas direcciones

Dejar sacro quedar pasivamente enraizado. El movimiento viene de los músculos que pasan a través de las caderas. Usar los alargamientos de los brazos para mantener los hombros relajados lejos de las orejas.

Hombros abajo. Dejar a las sensaciones en la espalda baja e ingles determinar la proximidad de las rodillas al pecho. No forzar rodillas hacia el pecho desde brazos y manos

## BADDHASUPTAPARVRITASAN



**Sobre un costado, piernas entrelazadas, brazos por detrás de la cabeza girada (o centrada)**

Alargar brazos en ambas direcciones. Alargar dedos de las manos entrelazados

Si los hombros quedan abajo relajar brazos y manos

## ARDAPADASUPTASAN



**Tumbado boca arriba, una pierna flexionada, rodilla arriba, planta en el suelo, la otra pierna extendida, brazos a lo largo del cuerpo**

Ensanchar y alargar ambos pies. Alargar la pierna estirada desde el isquion al talón. Enraizar suavemente el centro del talón, alargar frente de la pierna estirada hacia arriba y abajo, frente del tobillo largo y suave. Alargar los brazos en ambas direcciones. Ensanchar las palmas. Enraizar bases de los dedos índices. Alargar desde el sacro a la coronilla. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo

Relajar músculos alrededor de la pelvis y la caja torácica. Mantener ancho y suave contacto entre la zona posterior de la caja torácica y el suelo. Asegurar que los ensanchamientos de las palmas no desestabilicen la caja torácica por un enraizamiento inadvertido de los bordes exteriores de las manos

## VARIACIÓN: ARDAPADAHASTASUPTASAN



**Brazos extendidos por detrás de la cabeza**

Asegurar que la posición de los brazos no desestabilicen la caja torácica ni curva de la espalda baja

## EKAPADAJANULOLA



**Desde ardapadasuptasan llevar manos a la espinilla de la pierna flexionada, al exhalar llevar rodilla hacia el pecho, al inhalar dejar la rodilla alejarse**

Ensanchar y alargar ambos pies. Alargar la pierna estirada desde el isquion al talón. Enraizar suavemente centro del talón, alargar el frente de la pierna estirada hacia arriba y abajo, el frente del tobillo largo y suave. Alargar los brazos en ambas direcciones. Ensanchar palmas. Enraizar bases de los dedos índices, alargar desde el sacro a la coronilla. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo

Dejar el sacro quedar pasivamente enraizado. Usar los alargamientos de los brazos para mantener los hombros relajados lejos de las orejas. Hombros abajo. Dejar las sensaciones en la espalda baja e ingles determinar la proximidad de las rodillas al pecho. No forzar las rodillas hacia el pecho desde los brazos y manos

## HALASAN



**Sobre los hombros, cabeza y brazos, dedos de los pies en el suelo**

Ensanchar entre las axilas y a través de los hombros. Alargar brazos en ambas direcciones. Las piernas se estiran alargándose en ambas direcciones

Cabeza centrada entre los hombros. Hombros relajados lejos de las orejas desde los alargamientos de los brazos. Corvas (zona posterior de las rodillas) suaves dentro de los alargamientos de las piernas. Contacto suave entre los bordes internos de los pies

VARIACIONES de BRAZOS: alargar brazos por detrás de la cabeza. Brazos relajados en la misma o en opuesta dirección que las piernas

*Para movilizar hombros:* entrelazar dedos de las manos, palmas juntas o separadas, dedos pulgares apuntando hacia arriba o abajo

VARIACIONES de PIES: sobre las puntas de los dedos de los pies, o sobre las bases de los dedos (en la foto)

## **HASTAHALASAN**



### **Sobre los hombros, la cabeza y la zona superior de los brazos, dedos de los pies en el suelo**

Ensanchar entre las axilas y a través de los hombros. Alargar los brazos en ambas direcciones. Ensanchar y alargar las palmas en la espalda. Alargar las piernas en ambas direcciones. Alargar desde la garganta al pubis para elevar la pelvis

Sobre las puntas de los dedos de los pies. Contacto suave entre los bordes internos de los pies. Cabeza centrada entre los hombros. Elevar pubis alargando desde la garganta para alargar la espalda baja. Alargar brazos para aliviar presión en el cuello y mantener los hombros lejos de las orejas. Sensaciones en el cuello determinan cuando salir

## **ARDAHALASAN**



### **Sobre los hombros, manos en la espalda, rodillas sobre la frente, dedos de los pies en el suelo**

Ensanchar entre las axilas y a través de los hombros. Alargar brazos en ambas direcciones. Ensanchar y alargar las palmas en la espalda. Ensanchar las bases de los dedos de los pies

Usar los alargamientos de los brazos para mantener los hombros relajados lejos de las orejas y la cabeza centrada. Contacto suave entre los bordes internos de los pies. Columna y espalda baja largas hacia la forma de flexión adelante, dedos de los pies metidos hacia las rodillas

VARIACIONES: brazos y manos extendidos relajados por detrás de la espalda, o por detrás de la cabeza

## **ARDAHALULOLA**



### **Al inhalar *halasan*, al exhalar *ardahalasan***

Al inhalar estirar las piernas y rodar la pelvis alejándola de la cara. Al exhalar relajar las piernas, rodillas hacia la frente

Sensaciones en el cuello determinan cuando descender

## HALULOLA



**En *halasan* al exhalar rodar sobre los dedos de los pies empujando los talones hacia atrás, al inhalar volver con los talones**

Ensanchar entre las axilas y a través de los hombros. Alargar brazos en ambas direcciones. Alargar continuamente las piernas en ambas direcciones

Cabeza centrada entre los hombros, hombros relajados lejos de las orejas desde los alargamientos de los brazos. Corvas suaves en los alargamientos de las piernas. Contacto suave entre los bordes internos de los pies

VARIACIONES BRAZOS: brazos alargados por detrás de la cabeza; brazos relajados en la misma dirección que las piernas u opuesta

## MUKABALASAN



**Plegado sobre las espinillas, glúteos hacia talones, brazos estirados, zona alta del pecho y cabeza elevados**

Ensanchar para enraizar bases de los dedos y talones de las manos. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos, desde las puntas de los dedos a hombros relajados. Rodar suavemente los hombros alejándolos del cuello. Alargar desde el sacro a la base del cráneo. Alargar desde la base del cráneo a la barbilla

El cuello ha de quedar suave y largo en la elevación de la cabeza, desde el alargamiento de la columna, sustentado desde manos y brazos. Mantener los brazos estirados y suaves en los codos a través de sus alargamientos. Mantener la rotación de los hombros enraizando las bases de los dedos índices, para mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta, la zona posterior de las articulaciones de los hombros abierta y suave. Alargar activamente a través del acortamiento estructural del cuello

VARIACIÓN: elevar la zona alta del pecho (no la cabeza), alargar la columna



## MUKABALULOLA



**Desde *hastabalasan*, al inhalar a una variación de *mukabalasan*, al exhalar volver a *hastabalasan***

VARIACIÓN DE LADO:



**Al inhalar alargar la columna, girando la cabeza hacia un hombro**

Al activar el cuello ha de quedar tan largo, suave y silencioso como sea posible. Sensaciones en el cuello determinan la altura de la elevación de la cabeza (no mucho)

## SATANGASAN



### **A gatas, mirada hacia abajo, dedos de los pies metidos hacia las rodillas**

Ensanchar para enraizar las bases de los dedos y talones de las manos. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos, desde puntas de a los dedos a los hombros relajados. Rodar suavemente los hombros alejándose del cuello. Alargar desde el sacro a la base del cráneo. Ensanchar las bases de los dedos de los pies. Alargar desde las bases de los dedos de los pies a los talones

Mantener la rotación de los hombros desde el enraizamiento de las bases de los dedos índices, para mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta, la zona posterior de las articulaciones de los hombros abierta y suave. Alargar brazos en ambas direcciones para mantenerlos estirados, codos suaves. Ajustar la relación entre los huesos de las caderas y los de los muslos para que la espalda baja pueda quedar suave. Relajar cara completamente. Dejar músculos de la caja torácica, espalda, abdomen y suelo pélvico completamente relajados

VARIACIÓN: sobre los empeines

## ADODANDASAN



### **Tumbado boca abajo, dedos de los pies metidos hacia las rodillas**

Ensanchar para enraizar las bases de los dedos y los talones de las manos. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos de las manos, desde las puntas de los dedos a los hombros relajados

Dedos de los pies metidos tanto como sea cómodamente posible. Muñecas por debajo de codos. Dedos de las manos apuntando hacia adelante. Relajar cara, cuello, hombros, caja torácica, espalda, abdomen, glúteos, suelo pélvico, piernas y pies completamente. Puede aliviarse presión en el cuello girando la cabeza hacia un lado. Suavizar el contacto que la caja torácica tiene con el suelo desde las palmas a través de los brazos. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada suave y abierta desde las palmas a través de los brazos. Activar los pies puede soltar la espalda baja

## PADADANDASAN



### **Tumbado boca abajo, dedos de los pies metidos hacia las rodillas**

Ensanchar para enraizar las bases de los dedos y los talones de las manos. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos, desde las puntas de los dedos hacia los hombros relajados. Ensanchar las bases de los dedos de los pies. Ensanchar desde bases de los dedos de los pies a los talones. Alargar desde isquiones a talones. Alargar desde el frente de los tobillos a las crestas iliacas. Alargar desde el sacro a la base del cráneo

Dedos de los pies metidos tanto como sea cómodamente posible. Muñecas por debajo de codos. Dedos de las manos apuntando hacia adelante. Relajar cara, cuello, hombros, caja torácica, espalda, abdomen, glúteos, suelo pélvico, piernas y pies completamente. Puede aliviarse presión en el cuello girando la cabeza hacia un lado. Suavizar el contacto que la caja torácica tiene con el suelo desde las palmas a través de los brazos. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, suave y abierta desde las palmas a través de los brazos. Piernas estiradas pero rodillas suaves. Usar los alargamientos de las piernas para succionar músculos de los muslos hacia sus huesos

## PADADANDULOLA



**Al exhalar *adodandasana*, al inhalar *padadandasana***

## PADASVANASAN



**Sobre bases de los dedos de los pies y las manos, caderas arriba, cabeza abajo, piernas estirándose**

Ensanchar para enraizar bases de los dedos y talones de las manos. Alargar desde puntas de los dedos de las manos a isquiones. Ensanchar y alargar pies. Alargar el frente de las piernas flexionadas (o estirándose) hacia arriba. Alargar las piernas flexionadas (o estirándose) por detrás hacia arriba. Rodar suavemente los hombros hacia fuera

Mantener rotación de los hombros desde el enraizamiento de las bases de los dedos índices, para mantener las axilas elevadas, la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta, la zona posterior de las articulaciones de los hombros abierta y suave. Alargar los brazos en ambas direcciones para mantenerlos estirados, codos suaves. Ajustar la relación entre los huesos de las caderas y los de los muslos para que la espalda baja pueda quedar suave. Relajar cuello y cara completamente. Músculos de caja torácica, espalda, abdomen y suelo pélvico completamente relajados. Pies paralelos con sus ensanchamientos y alargamientos

## SUKADOSVANASAN



**En pies y manos, caderas arriba, piernas flexionadas, cabeza abajo**

Ensanchar para enraizar bases de los dedos y talones de las manos. Alargar desde puntas de los dedos de las manos a isquiones. Ensanchar y alargar pies. Alargar el frente de las piernas flexionadas hacia arriba. Alargar las piernas flexionadas por detrás hacia arriba y abajo. Rodar suavemente los hombros hacia fuera

Mantener rotación de los hombros desde el enraizamiento de las bases de los dedos índices, para mantener las axilas elevadas, la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta, la zona posterior de las articulaciones de los hombros abierta y suave. Alargar los brazos en ambas direcciones para mantenerlos estirados, codos suaves. Ajustar la relación entre los huesos de las caderas y los de los muslos para que la espalda baja pueda quedar suave. Relajar cuello y cara completamente. Músculos de la caja torácica, espalda, abdomen y suelo pélvico completamente relajados. Pies paralelos con sus ensanchamientos y alargamientos. Mantener las piernas al menos un poco flexionadas

## SUKASVANULOLA



**Al exhalar a *sukadosvanasana*, al inhalar a *satangasana***

Ajustar la relación entre los huesos de las caderas y los de los muslos en cada fase de cada respiración hacia la neutralidad suave de la curva lumbar natural. Mantener las piernas al menos un poco flexionadas

## MUKASUKADOSVANASAN



**Desde sukadosvanasan inhalar y mirar hacia los dedos de las manos**

Alargar desde la base del cráneo hacia la barbilla para elevar la cabeza

Mantener hombros rotados lejos de las orejas. Alargar el cuello suavemente a través de su acortamiento, desde el sacro a la base del cráneo. Mantener y aclarar suave rotación de hombros desde el enraizamiento de las bases de los dedos índices a través de la suavidad de los codos dentro del estiramiento de los brazos. Mantener integridad en la relación entre huesos de las caderas y los de los muslos para que la espalda baja pueda quedar suave y superficial. Piernas al menos un poco flexionadas

## BHUJASUKADOSVANASAN



**Desde muksukadosvanasan adelantar hombros**

Hombros por detrás de las muñecas (brazos no verticales). Ensanchar la zona posterior de la caja torácica al llevar hombros hacia adelante

Mantener hombros rotados lejos de las orejas. Mantener cuello suave alargándolo a través su acortamiento estructural, desde el sacro hasta la base del cráneo. Mantener y aclarar la rotación suave de los hombros desde el enraizamiento de las bases de los dedos índices, a través de la suavidad de los codos en del estiramiento de los brazos. Mantener integridad en la relación entre los huesos de las caderas y los de los muslos para que la espalda baja pueda quedar suave y superficial. Hombros por detrás de muñecas. Piernas al menos un poco flexionadas

## PURVAHASTASAN



**Tumbado boca abajo, brazos flexionados, empeines y frente en el suelo**

Ensanchar para enraizar las bases de los dedos y los talones de las manos. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos, desde puntas de los dedos hacia los hombros relajados

Sobre los empeines, en el ancho de las caderas. Muñecas por debajo de los codos. Dedos de las manos apuntando hacia adelante. Relajar cara, cuello, hombros, caja torácica, espalda, abdomen, glúteos, suelo pélvico, piernas y pies. Puede aliviarse presión del cuello girando la cabeza hacia un lado. Suavizar el contacto que la caja torácica tiene con el suelo desde las palmas a través de los brazos. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, suave y abierta desde las palmas a través de los brazos

## SUKAPURVAPADASAN





## **Tumbado boca abajo, brazos flexionados, dedos de las manos apuntando hacia delante, empeines y frente en el suelo, piernas y pies activos**

Ensachar para enraizar las bases de los dedos y los talones de las manos. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos, desde puntas de los dedos a los hombros relajados. Alargar desde las ingles a las bases de los dedos gordos de los pies. Ensachar desde las bases de los dedos gordos a las de los dedos pequeños. Enraizar suavemente los empeines. Alargar desde el frente de los tobillos a las crestas iliacas

Los glúteos han de quedar suaves. Rodillas elevadas pero suaves. Usar los ensanchamientos de los pies para mantenerlos hacia sus bordes externos y el frente de las espinillas rotando el uno hacia el otro. Usar los alargamientos de los bordes internos de los pies para mantenerlos más o menos paralelos. Antebrazos verticales

## **PURVAHASTULOLA**



**Al exhalar *purvahastasan*, al inhalar (*suka*)*purvapadasan***

## **VARIACIÓN: EKAPURVAHASTULOLA**

Alternar en las inhalaciones la activación de las piernas

## **SUKAMALASAN**



**Piernas y brazos flexionados, costillas sobre muslos, cuello relajado, enraizar manos**

Ensachar bases de los dedos y talones de los pies. Alargar desde bases de los dedos de los pies a los talones. Alargar desde los talones a través de las bases de los dedos hasta los dedos de los pies. Ensachar para alargar las palmas. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos de las manos, desde puntas de los dedos a los hombros relajados.

Pies tan juntos como sea cómodamente posible, paralelos si están separados. Piernas flexionadas, pero solo tanto como sea necesario para enraizar las manos, con las costillas sobre los muslos. Peso igualado a través de la base. Relajar cuello, espalda, caja torácica, abdomen, cara y suelo pélvico completamente. Mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta desde el enraizamiento de las manos a través de los alargamientos de los brazos. En caso de dolor o incomodidad en la espalda baja, flexionar más las piernas y venir sobre las puntas de los dedos, alargando la columna en *urdvamalasana*

## **URDVAMALASAN**



**Piernas flexionadas, brazos estirados sobre las puntas de los dedos, cabeza y pecho elevados**

## ARDUTTANASAN



### **Piernas y brazos estirados, sobre las puntas de los dedos de las manos, cabeza y pecho elevados**

Ensanchar pies en bases de los dedos y talones. Alargar desde las bases de los dedos de los pies a los talones. Alargar desde los talones a través de las bases de los dedos hasta los dedos de los pies. Alargar desde las axilas a puntas de los dedos de las manos, desde puntas de los dedos a los hombros relajados. Alargar las piernas hacia arriba y abajo por detrás y por delante. Alargar desde el sacro a la base del cráneo

Pies tan juntos como sea cómodamente posible, paralelos si están separados. Peso igualado a través de la base. Las piernas solo tan estiradas como sea cómodo: bíceps femoral, ingles, huecos de las caderas, articulaciones sacroilíacas y espalda baja silenciosos y suaves. Usar los alargamientos de las piernas por detrás hacia arriba para sustentar la inclinación de la pelvis hacia delante (anteversión). Conectar el enraizamiento de las cuatro esquinas de los pies a la succión de los músculos de los muslos hacia sus huesos a través de los alargamientos de las piernas si están estiradas. No intentes establecer la curva lumbar natural. Relajar la caja torácica, espalda, abdomen, suelo pélvico y hombros. Cuello suave en su alargamiento. Las sensaciones en el cuello determinan la posición de la cabeza

## MALULOLA



**Al inhalar *arduttanasan*, al exhalar *sukamalasan***

## HASTAMALASAN



### **Flexionar piernas profundamente, brazos estirados sobre las puntas de los dedos, cabeza y pecho elevados**

Ensanchar pies en las bases de los dedos y talones. Alargar desde bases de los dedos de los pies a los talones. Alargar desde los talones a través de las bases de los dedos hasta los dedos de los pies. Alargar desde el sacro a la base del cráneo. Ensanchar palmas. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos, desde puntas de los dedos a los hombros relajados.

Muslos tan paralelos al suelo como sea cómodamente posible. Pies tan juntos como sea cómodamente posible, paralelos si están separados. Peso igualado a través de la base. Cuello largo y suave dentro del alargamiento de la columna. Relajar espalda, caja torácica, abdomen, cara y suelo pélvico completamente. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta desde el ensanchamiento de las manos a través de los alargamientos de los brazos

## ARDUTTANULOLA



**Al inhalar a *arduttanasan*, al exhalar a *hastamalasan***

## UTKTASAN



**Piernas flexionadas, brazos elevados, pecho elevado por encima de los muslos**

Ensanchar bases de los dedos y los talones de los pies. Alargar desde bases de los dedos de los pies a los talones. Alargar desde los talones a través de las bases de los dedos hasta los dedos de los pies. Alargar desde el pubis a la garganta. Alargar desde el sacro a la base del cráneo. Ensanchar las palmas de las manos. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos, desde puntas de los dedos a los hombros relajados

Pies tan juntos como sea cómodamente posible, paralelos si están separados. Talones enraizados. Peso igualado a través de la base. Sustentar la inclinación de la pelvis hacia adelante (anteversión) desde los bordes internos de los pies a través del ensanchamiento de los talones. Alargar activamente la columna a través del acortamiento estructural de la espalda baja generado por la inclinación de la pelvis. Cuello suave, las sensaciones en el cuello determinan la posición de la cabeza. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, suave y abierta desde las palmas de manos a través de los brazos y la suave rotación de los hombros

## TADASAN



**De pie, brazos a lo largo del cuerpo**

Ensanchar los pies, en las bases de los dedos y talones. Alargar desde bases de los dedos de los pies a talones. Alargar desde los talones a través de las bases de los dedos hasta los dedos de los pies. Alargar desde el frente de los tobillos a las crestas iliacas. Alargar desde isquiones hacia talones. Alargar desde la barbilla hacia la base del cráneo. Alargar desde el sacro a la coronilla. Ensanchar palmas de las manos. Alargar desde las axilas a puntas de los dedos, desde puntas de los dedos a los hombros relajados

Pies tan juntos como sea cómodamente posible, paralelos si están separados. Peso igualado a través de la base. Apoyar la elevación de los huesos de las caderas desde las bases de los dedos de los pies a través del alargamiento de los bordes externos de pies y el frente de las piernas. Mantener glúteos suaves desde los bordes internos de los pies a través del ensanchamiento de los talones. Usar los ensanchamientos y alargamientos de los pies para estabilizar el contacto que las cuatro esquinas de los pies tienen con el suelo. Usar los alargamientos de las piernas desde el enraizamiento de los pies para succionar los músculos de los

muslos hacia sus huesos. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta desde las palmas de las manos a través de los brazos

## **PARSVATADASAN**



### **De pie, brazos extendidos hacia los lados paralelos al suelo**

Ensanchar bases de los dedos y talones de los pies. Alargar desde bases de los dedos de los pies a talones. Alargar desde los talones a través de las bases de los dedos hasta los dedos de los pies. Alargar a través del frente de los tobillos hacia las crestas iliacas. Alargar desde isquiones a talones. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo. Alargar desde el sacro a la coronilla. Ensanchar palmas de las manos. Alargar desde las axilas a puntas de los dedos, desde puntas de los dedos a los hombros relajados

Pies tan juntos como sea cómodamente posible, paralelos si están separados. Peso igualado a través de la base. Apoyar elevación de las crestas iliacas desde las bases de los dedos de los pies a través del los alargamientos de los bordes externos de los pies y el frente de las piernas. Mantener glúteos suaves desde los bordes internos de los pies a través del ensanchamiento de los talones. Usar los ensanchamientos y alargamientos de los pies para estabilizar el contacto que las cuatro esquinas de los pies tienen con el suelo. Usar los alargamientos de las piernas desde el enraizamiento de los pies para succionar los músculos de los muslos hacia sus huesos. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta desde las palmas de las manos a través de los brazos. Mantener los dedos meñiques a la vista para sustentar suave apertura en la zona posterior de las articulaciones de los hombros

## **PARSVAHASTULOLA**



### **Al inhalar *parsvahastasan*, al exhalar *tadasan***

En cada inhalación elevar los brazos un poco más alto, manteniendo los brazos hacia los lados, la zona superior de las articulaciones de los hombros abierta y suave

## SUKATADULOLA



**Al exhalar *tadasan*, alternar inhalaciones entre *parsvahastasan* y *utktasan***

## URDVATADULOLA



**Al exhalar *tadasan*, alternar inhalaciones entre *parsvahastasan* y *utktasan***

En cada inhalación a *parsvatadasan* elevar brazos un poco mas alto, manteniendo los brazos hacia los lados, la zona superior de las articulaciones de los hombros abierta y suave

## NAMASKARTADASAN



**De pie, manos en namaste delante del pecho**

Ensanchar pies en bases de los dedos y talones. Alargar desde bases de los dedos de los pies a talones. Alargar desde los talones a través de las bases de los dedos hasta los dedos de los pies. Alargar desde el frente de los tobillos a las crestas iliacas. Alargar desde isquiones a talones. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo. Alargar desde el sacro a la coronilla. Ensanchar palmas de las manos. Alargar desde las axilas a puntas de los dedos, desde puntas de los dedos a los hombros relajados

Presionar palmas suavemente entre sí. Antebrazos en línea recta paralelos al suelo. Pies tan juntos como sea cómodamente posible, paralelos si están separados. Peso igualado a través de la base. Apoyar la elevación de las crestas iliacas desde las bases de los dedos de los pies a través del los alargamientos de los bordes externos de los pies y el frente de las piernas. Mantener glúteos suaves desde los bordes internos de los pies a través del ensanchamiento de los talones. Usar los ensanchamientos y alargamientos de los pies para estabilizar el contacto que las cuatro esquinas de los pies tienen con el suelo. Usar los alargamientos de las piernas desde el enraizamiento de los pies para succionar los músculos de los muslos hacia sus huesos.

Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta desde las palmas de las manos a través de los brazos. Mantener suave apertura en la zona posterior de las articulaciones de los hombros

## **PARSVATADULOLA**



**Al inhalar *parsvatadasan*, al exhalar *namaskartadasan***

## **NAMASKUTKTASAN**



**Piernas flexionadas, palmas juntas por delante del pecho**

Ensachar bases de los dedos y los talones de los pies. Alargar desde las bases de los dedos de los pies a los talones. Alargar desde los talones a través de las bases de los dedos hasta los dedos de los pies. Alargar desde el frente de los tobillos a las crestas iliacas. Alargar desde los isquiones a los talones. Alargar desde el pubis a la garganta. Alargar desde el sacro a la base del cráneo. Ensachar las palmas de las manos. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos de las manos, desde puntas de los dedos a los hombros relajados

Presionar palmas suavemente entre sí. Antebrazos en línea recta paralelos al suelo. Pies tan juntos como sea cómodamente posible, paralelos si están separados. Peso igualado a través de la base. Resistir suavemente la inclinación de la pelvis hacia delante (anteversión) desde las bases de los dedos de los pies a través de los alargamientos de los bordes externos de los pies y el frente de las piernas. Sustentar la inclinación de la pelvis desde los bordes internos de los pies a través del ensanchamiento de los talones. Alargar las piernas por detrás hacia arriba y abajo. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, suave y abierta desde las palmas de las manos a través de los brazos. Mantener suave apertura de la zona posterior de las articulaciones de los hombros. Sensaciones en el cuello determinan la posición de la cabeza

## **NAMASKULOLA (4 movimientos)**



**Inhalar *namaskutktasan*, exhalar *sukamalasan*, inhalar *utktasan*, exhalar *namaskartadasan***

## EKAPARSVATADASAN



### De pie, piernas estiradas, un brazo extendido hacia el lado

Ensachar pies en las bases de los dedos y talones. Alargar desde las bases de los dedos de los pies a talones. Alargar desde los talones a través de las bases de los dedos hasta los dedos de los pies. Alargar desde el frente de los tobillos a las crestas iliacas. Alargar desde isquiones a talones. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo. Alargar desde el sacro a la coronilla. Ensachar palmas de las manos. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos, desde puntas de los dedos hasta los hombros relajados

Pies tan juntos como sea cómodamente posible, paralelos si están separados. Peso igualado a través de la base. Apoyar la elevación de las crestas iliacas desde las bases de los dedos de los pies a través del los alargamientos de los bordes externos de los pies y el frente de las piernas. Mantener glúteos suaves desde los bordes internos de los pies a través del ensanchamiento de los talones. Usar ensanchamientos y alargamientos de los pies para estabilizar el contacto de las cuatro esquinas de los pies con el suelo. Usar los alargamientos de las piernas desde el enraizamiento de los pies para succionar los músculos de los muslos hacia sus huesos. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta desde las palmas de las manos a través de los brazos. Mantener suave apertura en la zona posterior de las articulaciones de los hombros. Mantener pubis y clavículas paralelos al borde frontal de la esterilla. Dejar ir la habilidad de empujar el brazo extendido hacia atrás, mantener la articulación del hombro extendido abierta y suave

## EKAPARSVATADULOLA



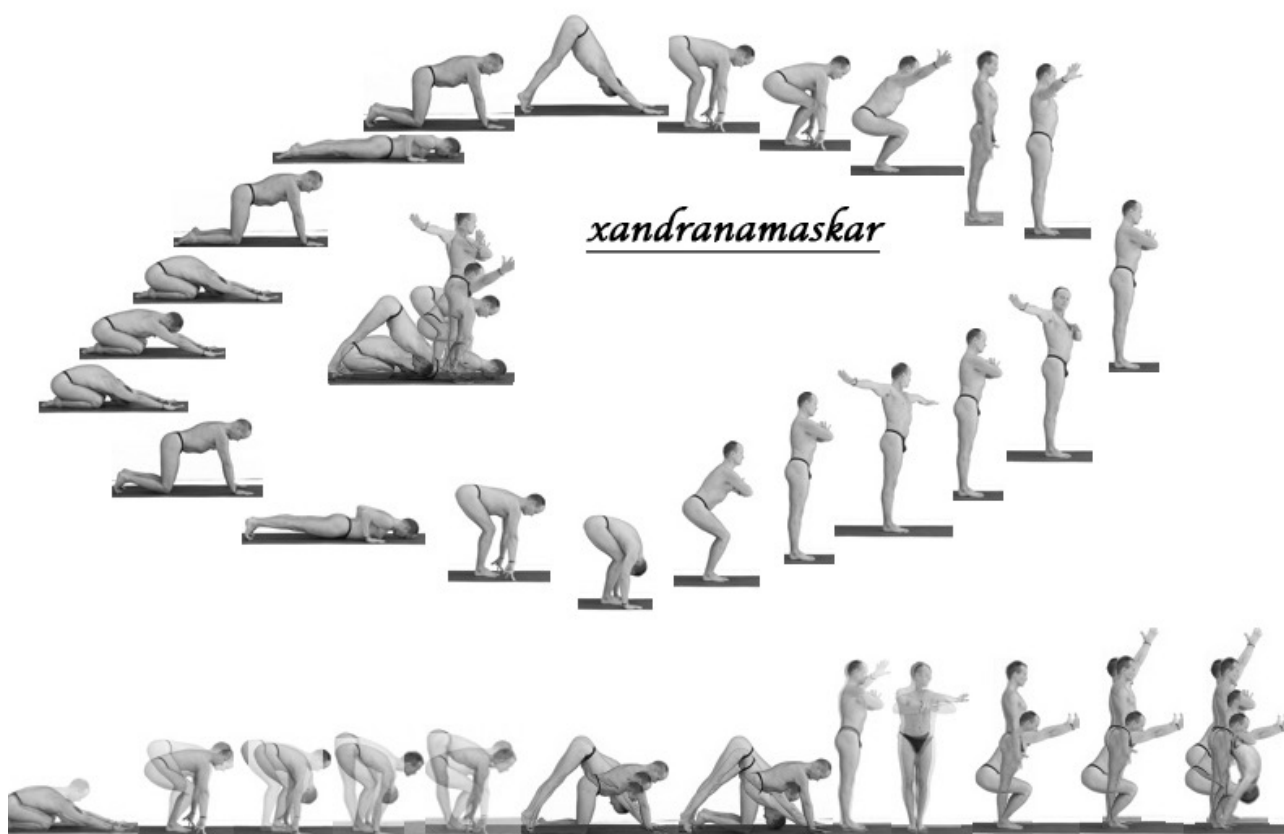
**Al exhalar *namaskartadasan*, al inhalar *ekaparsvatadasan***

## XANDRANAMASKAR

**Flujo central: hastabalasan, mukabalasan, hastabalasan; satangasan, purvahastasan, satangasan, sukapadasvanasan, urdvamalasan, hastamalasan, utktasan, tadasan, parsvatadasan, namaskartadasan, ekaparsvatadasan, namaskartadasan, ekaparsvatadasan, namaskartadasan, namaskutktasan, sukamalasan, urdvamalasan, adodandasan, satangasan, hastabalasan**

Alargar todo lo que pueda alargarse. Ensanchar todo lo que pueda ensancharse. Enraizar lo que necesita enraizarse

Dejar la respiración fluir consciente y libremente. Suavizar todas las sensaciones, especialmente en las articulaciones, particularmente en la espalda baja. Indagar en la posibilidad de sincronizar exactamente cada movimiento con su fase respiratoria



## SINCRONIZACIÓN CUERPO-RESPIRACIÓN

1. Invitar a la respiración fluir tan consciente y libremente como sea posible
2. Distinguir entre las sensaciones generadas por movimiento y las generadas por la respiración tan claramente como sea posible
3. Invitar cada movimiento a comenzar en el momento en que se inicia su fase respiratoria
4. Invitar cada movimiento a acabar en el momento en el que concluye su fase respiratoria
5. Venir a quietud para dejar a la respiración reencontrarse con el cuerpo

Sentir tan clara y continuamente como sea posible las sensaciones generadas por el cuerpo. Invitar a la inteligencia de la mente a dejar ir su habilidad de imaginar por completo, en su habilidad de reconocer lo que está sucediendo de hecho en el cuerpo



## URDVANJASAN



### **En zancada, pierna flexionada, sobre puntas de los dedos de las manos**

Ensancha y alarga el pie de delante. Alarga la pierna de atrás desde la ingle a la base del dedo gordo, a través del borde interno del pie. Alarga y ensancha el pie de atrás. Alarga desde el sacro a la base del cráneo. Alarga los brazos en ambas direcciones. Ensancha las palmas de las manos. Alarga desde la base del cráneo a la barbilla.

La rodilla frontal por encima o justo por detrás del tobillo y en línea con él. Sensaciones en el cuello determinan la posición de la cabeza. Suavizar sensaciones en las ingles desde la base. Pubis y clavículas en línea (paralelos) con el borde frontal de la esterilla. El pie de atrás puede ser metido hacia la rodilla para apoyar sensibilidad en la espalda baja

## JANANJASAN



### **En zancada, pierna flexionada, flexión hacia adelante**

Ensancha y alarga el pie de delante. Alarga la pierna de atrás desde la ingle a la base del dedo gordo, a través del borde interno del pie. Alarga y ensancha el pie de atrás. Alarga desde el sacro a la base del cráneo. Alarga brazos en ambas direcciones. Ensancha las palmas de las manos. Alarga desde la base del cráneo a la barbilla.

La pierna de delante tan estirada como sea cómodamente posible. La pelvis más o menos por encima de la rodilla de atrás. El pie de atrás puede ser metido hacia la rodilla para apoyar sensibilidad en la espalda baja

## JANANJULOLA



### **Al exhalar *urdvanjasa*, al inhalar *jananjasana***

Suavizar músculos que pasan por los huecos de las caderas al exhalar. Resistir suavemente el descenso de la pelvis desde la base al exhalar

Para proteger la rodilla de delante, mantenerla en línea con el tobillo y enraizar las cuatro esquinas del pie

## HASTATADASAN



### De pie, manos en las caderas

Ensachar bases de los dedos y talones de los pies. Alargar desde las bases de los dedos de los pies a los talones. Alargar desde los talones a través de las bases de los dedos hasta los dedos de los pies. Alargar desde el frente de los tobillos a las crestas iliacas. Alargar desde isquiones a talones. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo. Alargar desde el sacro a la coronilla. Ensachar palmas de las manos. Alargar desde las axilas a puntas de los dedos, desde puntas de los dedos a los hombros relajados

Bases de los dedos índices en contacto con el borde frontal superior de los huesos de las caderas (crestas ilíacas). Codos por delante de los hombros relajados. Pies tan juntos como sea cómodamente posible, paralelos si están separados. Peso igualado a través de la base. Apoyar la elevación de los huesos de las caderas desde las bases de los dedos de los pies a través de los alargamientos de los bordes externos de los pies y el frente de las piernas. Mantener glúteos suaves desde bordes internos de los pies a través del ensanchamiento de los talones. Usar ensanchamiento y alargamiento de los pies para estabilizar el contacto de las cuatro esquinas de los pies con el suelo. Usar los alargamientos de las piernas desde los enraizamientos de los pies para succionar músculos de muslos hacia sus huesos. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta desde las palmas de las manos a través de los brazos. Mantener suave apertura en el plano posterior de las articulaciones de los hombros

## HASTAPADASAN



### De pie, manos en caderas, pies separados

Ensachar pies en bases de dedos y talones. Alargar desde las bases de los dedos de los pies a talones. Alargar desde los talones a través de las bases hasta los dedos de los pies. Alargar desde el frente de los tobillos a las crestas iliacas. Alargar desde isquiones a talones. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo. Alargar desde el sacro a la coronilla. Ensachar palmas de las manos. Alargar desde las axilas a puntas de los dedos, desde puntas de los dedos a los hombros relajados

Bases de los dedos índice en contacto con el borde frontal superior de los huesos de las caderas. Codos por delante de los hombros relajados. Pies separados en el ancho de las caderas y tan paralelos como sea cómodamente posible. Peso igualado a través de la base. Apoyar elevación de los huesos de las caderas desde las bases de los dedos de los pies a través de los alargamientos de los bordes externos de los pies y el frente de las piernas. Mantener glúteos suaves desde los bordes internos de los pies a través del ensanchamiento de los talones. Usar ensanchamiento y alargamiento de los pies para estabilizar el contacto de las cuatro esquinas de los pies con el suelo. Usar los alargamientos de las piernas desde los enraizamientos de los pies para succionar músculos de los muslos hacia sus huesos. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta desde las palmas de las manos a través de los brazos. Mantener suave apertura en plano posterior de las articulaciones de los hombros

## TRIKONASAN



### De pie, pies ampliamente separados, brazos extendidos

Ensanchar bases de los dedos y talones de los pies. Alargar desde bases de los dedos de los pies a talones. Alargar desde los talones a través de las bases hasta los dedos de los pies. Alargar desde el frente de los tobillos a las crestas iliacas. Alargar desde isquiones a talones. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo. Alargar desde el sacro a la coronilla. Ensanchar palmas de las manos. Alargar desde las axilas a puntas de los dedos, desde las puntas de los dedos a los hombros relajados

Pies tan paralelos y separados como sea cómodamente posible. Peso igualado a través de la base. Usar los ensanchamientos de los pies para mantener los planos internos de las rodillas alejados entre sí, el suelo pélvico ancho. Apoyar la elevación de los huesos de las caderas desde bases de los dedos de los pies a través del los alargamientos de los bordes externos de los pies y el frente de las piernas. Mantener glúteos suaves desde los bordes internos de los pies a través del ensanchamiento de los talones. Usar el ensanchamiento y alargamiento de los pies para estabilizar el contacto de las cuatro esquinas de los pies con el suelo. Usar los alargamientos de las piernas desde el enraizamiento de los pies para succionar los músculos de los muslos hacia sus huesos. Mantener los dedos meñiques a la vista para dejar la zona posterior de las articulaciones de los hombros abierta. Desde el ensanchamiento de las palmas, usar los alargamientos de los brazos para mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta a través de la suave apertura de la zona posterior de las articulaciones de los hombros

## HASTATRIKONASAN



### De pie, pies ampliamente separados, manos en caderas

Ensanchar pies en bases de los dedos y talones. Alargar desde bases de los dedos de los pies a los talones. Alargar desde los talones a través de las bases hasta los dedos de los pies. Alargar desde el frente de los tobillos a las crestas iliacas. Alargar desde isquiones a talones. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo. Alargar desde el sacro a la coronilla. Ensanchar palmas de las manos. Alargar desde las axilas a puntas de los dedos, desde puntas de los dedos a los hombros relajados

Pies tan paralelos y separados como sea cómodamente posible. Peso igualado a través de la base. Usar los ensanchamientos de los pies para mantener los planos internos de las rodillas alejados entre sí, el suelo pélvico ancho. Apoyar la elevación de los huesos de las caderas desde las bases de los dedos de los pies a través del los alargamientos de los bordes externos de los pies y el frente de las piernas. Mantener glúteos suaves desde los bordes internos de los pies a través del ensanchamiento de los talones. Usar el ensanchamiento y alargamiento de los pies para estabilizar el contacto que las cuatro esquinas de los pies tienen con el suelo. Usar los alargamientos de las piernas desde el enraizamiento de los pies para succionar músculos de muslos hacia sus huesos. Mantener los dedos meñiques a la vista para dejar la zona posterior de las articulaciones de los hombros abierta. Desde el ensanchamiento de las palmas, usar los alargamientos de los brazos para mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta, a través de la suave apertura de la zona posterior de las articulaciones de los hombros

## TRIKONULOLA



**Al inhalar *trikonasan*, al exhalar *hastatrikonasan***

## SUKAMERUXASAN + VARIACIONES



**Sentado, piernas flexionadas, una rodilla arriba, la otra abajo, brazo rodeando la rodilla de arriba, otra palma en el suelo**

Ensanchar las bases de los dedos de los pies. Alargar los pies. Alargar los brazos en ambas direcciones. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo. Alargar desde el sacro a la coronilla

Sentado en el borde frontal de los isquiones. Axilas por encima de los huesos de las caderas. El talón de la rodilla de abajo en contacto con el cuerpo. El talón de la rodilla de arriba en línea con el isquion. El pie de delante quizás necesita adelantarse para posibilitar el sentarse sobre el borde frontal de los isquiones. Invitar aquietamiento del ombligo y suave ahuecarse hacia el plexo solar, integrando refinados alargamientos de todo lo que pueda alargarse y ensanchamientos de todo lo que pueda ensancharse, en la relación entre la caja torácica relajada y la pelvis

Muchos flujos cortos y largos (de movimientos y posturas) pueden crearse por moverse entre y a través de las diversas opciones. Puede necesitarse mover el pie de delante para poder quedar sobre los bordes frontales de ambos isquiones, a veces esto puede suceder espontáneamente. Asegúrate de usar vinyasas inteligentemente para evitar cansancio de los músculos de la columna y la espalda.

En todas las extensiones, clavículas paralelas al borde frontal de la esterilla y el suelo. En las rotaciones, clavículas tan paralelas al suelo como sea cómodamente posible, ambos hombros a la misma altura. En las rotaciones, las sensaciones en el cuello determinan la posición de la cabeza. Con el brazo extendido, mantener la zona posterior de las articulaciones de los hombros abierta y suave. Con el brazo elevado, mantener las zonas superior y posterior de las articulaciones de los hombros abiertas y suaves

### VARIACIONES:

Muñeca o palma en contacto con la rodilla (extensión espinal) **(no hay imagen)**



Extender brazo hacia el lado paralelo al suelo (extensión espinal)



Girar para mirar hacia la palma extendida (extensión espinal)  
Dejar sensaciones en el cuello determinar hasta donde girar



Rotar suavemente la columna (rotación espinal)  
Asegurarse que el brazo y la cabeza siguen al hombro, sigue el pecho, rotando con la columna, manteniendo la zona posterior de la articulación del hombro abierta



Llevar las puntas de los dedos de la mano ligeramente al suelo (rotación espinal)  
Alargar desde las puntas de los dedos al hombro, sensaciones en el cuello determinan la posición exacta de la cabeza

Girar la cabeza hacia el otro hombro **(no hay imagen)** (rotación espinal)

Agarrar el pie de delante **(no hay imagen)** (rotación espinal)

Elevar el pie de delante a la altura del hombro **(no hay imagen)** (rotación espinal)



Elevar pie de delante hasta que la pierna quede tan estirada como sea cómodamente posible (rotación espinal) Mirar hacia el pie elevado

Llevar la pierna levantada hacia el lado mientras gira **(no hay imagen)** (rotación espinal)



Llevar la mano de atrás al pie elevado (extensión espinal)  
Mirar hacia el pie



Soltar el brazo de atrás extendido paralelo al suelo en suave rotación espinal  
Mirar hacia la mano extendida



Llevar las puntas de los dedos ligeramente hacia el suelo (rotación espinal)  
Mirar hacia el pie elevado



El tronco sale de la rotación, brazos paralelos al suelo (extensión espinal)



Llevar el pie levantado al suelo, rodear con el brazo la espinilla, palma contraria a la espinilla (extensión espinal)

Extender el brazo que rodeaba hacia el lado (**no hay imagen**) (extensión espinal)

Girar para mirar hacia la palma extendida (**no hay imagen**) (extensión espinal)

Rotar suavemente la columna, el brazo sigue el movimiento de la cintura escapular que sigue al pecho, que sigue a la columna (**no hay imagen**) (rotación espinal)

Llevar las puntas de los dedos de las manos ligeramente al suelo, la barbilla cerca del hombro de atrás (**no hay imagen**) (rotación espinal)



Elevar el brazo de delante vertical, mirar hacia los dedos de la mano (rotación espinal)  
Sensaciones en el cuello determinan la posición exacta de la cabeza



Rodear el brazo elevado alrededor de la espinilla opuesta (rotación espinal)  
Sensaciones en el cuello determinan la posición exacta de la cabeza



Elevar el brazo de atrás hacia horizontal, mirando hacia los dedos (rotación espinal)  
Sensaciones en el cuello determinan la posición exacta de la cabeza



Elevar el brazo de atrás hacia vertical, mirando arriba hacia los dedos (rotación espinal)  
Sensaciones en el cuello determinan la posición exacta de la cabeza



Rodear con el brazo levantado la espinilla (rotación espinal)



Extender el brazo de delante hacia el lado paralelo al suelo, centrando el tronco (extensión espinal)



Palmas en namaste, centrado (spinal extension)

## MERUXASAN + VARIACIONES



**Sentado, una pierna estirada, la otra flexionada, un brazo rodeando la rodilla de arriba, otra palma en el suelo**

Ensanchar las bases de los dedos de los pies. Alargar los pies. Alargar los brazos en ambas direcciones. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo. Alargar desde el sacro a la coronilla. Alargar la pierna estirada en ambas direcciones (desde talón a isquion, desde el ingle al dedo gordo, el frente de la pierna hacia arriba y abajo). Enraizar el centro del talón de la pierna estirada

Sentado en borde frontal de los isquiones. Axilas por encima de los huesos de las caderas. El talón de la rodilla de arriba en línea con el isquion. El pie de delante quizás necesita adelantarse para posibilitar el sentarse sobre el borde frontal de los isquiones. Enraizar suavemente el talón para activar el bíceps femoral. Usar los alargamientos de las piernas para succionar los músculos de los muslos hacia sus huesos. Invitar aquietamiento del ombligo y suave ahuecarse hacia el plexo solar, integrando refinados los alargamientos de todo lo que pueda alargarse y ensanchamientos de todo lo que pueda ensancharse, en la relación entre la caja torácica relajada y la pelvis

Muchos flujos cortos y largos (de movimientos y posturas) pueden crearse por moverse entre y a través de las diversas opciones. Puede necesitarse mover el pie de delante para poder quedar sobre los bordes frontales de ambos isquiones, a veces esto puede suceder espontáneamente. Asegúrate de usar vinyasas inteligentemente para evitar cansancio de los músculos de la columna y la espalda.

En todas las extensiones, clavículas paralelas al borde frontal de la esterilla y el suelo. En las rotaciones, clavículas tan paralelas al suelo como sea cómodamente posible, ambos hombros a la misma altura. En las



rotaciones, las sensaciones en el cuello determinan la posición de la cabeza. Con el brazo extendido, mantener la zona posterior de las articulaciones de los hombros abierta y suave. Con el brazo elevado, mantener las zonas superior y posterior de las articulaciones de los hombros abiertas y suaves

Variaciones, pueden ser las mismas que para sukameruxasan, pero aquí ilustradas más:



Considera y respeta por favor el hecho de que estos textos e imágenes son pertinentes a Inmersión y Curso de Formación basados en la práctica, no son para copia ni circulación pública en general. Método Pedagógico y Formación Yoga Dinámico