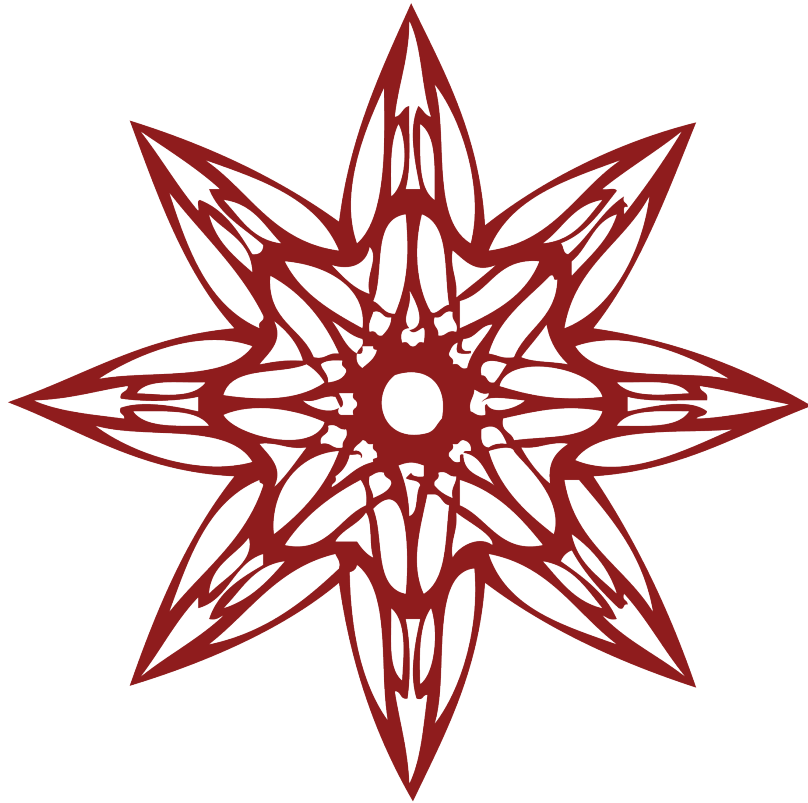


MÉTODO PEDAGÓGICO **YOGA DINÁMICO**



INMERSIÓN DE FORMACIÓN

con José Luis Cabezas

Módulo tres:
SOLTAR
LA COLUMNA

RESPIRACIÓN LIBRE / SVARAMUKTA

Dejar a la respiración fluir tan consciente y libre como sea posible

Dejar que cada exhalación sea nada más que un soltar totalmente pasivo

Invitar a cada exhalación completarse libremente por si misma

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

Invitar a cada inhalación a iniciarse espontáneamente por si misma

MENTE MEDITATIVA / CITTANTARA

Invitar a la inteligencia de la mente a dejar ir tanto como sea posible su habilidad de conocer en tu habilidad más profunda de sentir

JANAIAKAPADASUPTASAN



Desde *suptajanupadasan* elevar una pierna

Ensanchar la base de los dedos del pie elevado. Alargar la pierna elevada desde talón a isquion para estabilizar el contacto que el sacro tiene con el suelo. Alargar la pierna elevada desde la cresta iliaca a través del frente del tobillo suavemente alargando hasta el ensanchamiento de la base de los dedos del pie. Alargar la pierna elevada desde la ingle a través del lado interno del tobillo alargando suavemente hasta la base del dedo gordo. Alargar desde el sacro y la barbilla hasta la base del cráneo

Pierna levantada tan vertical y estirada como sea cómodamente posible, corva suave

VARIACIÓN: pierna pasada vertical tan cerca al tronco como sea posible



VARIACIÓN: brazos por detrás de la cabeza



VARIACIÓN: brazos por detrás de la cabeza, pierna pasada vertical tan cerca al tronco como sea posible



VARIACIÓN ASIMÉTRICA: el brazo opuesto a la pierna levantada a lo largo del tronco



JANAİKAPADASUPTULOLA



Al exhalar *suptajanupadasan*, al inhalar *janaikapadasuptasan*

VARIACIÓN: brazos por detrás de la cabeza



VARIACIÓN ASIMÉTRICA: sincroniza el cerebro



PADASUPTASAN



Desde posición supina, ambas piernas levantadas, brazos a lo largo del tronco

Alargar brazos en ambas direcciones. Ensanchar las palmas. Enraizar bases de los dedos índices. Alargar las piernas verticales hacia abajo, desde los talones hacia los isquiones para estabilizar el sacro en contacto con el suelo. Alargar las piernas verticales desde las crestas iliacas a través del frente de los tobillos alargándolos suavemente. Alargar las piernas desde las ingles a través del lado interno de la rodilla y el tobillo hasta la base de los dedos gordos. Alargar desde el sacro y la barbilla hasta la base del cráneo y por ello alargando y aplanando el abdomen e invitando la inhalación hacia las crestas costales a través del plexo solar

Mantener contacto suave entre las bases de los dedos gordos, y si es posible a largo de los bordes internos de los pies hasta los tobillos internos

PADASUPTULOLA



Desde *padasuptasan* al inhalar flexionar piernas, al exhalar volver a estirarlas

Alargando los brazos en ambas direcciones. Ensanchar las palmas. Enraizar las bases de los dedos índices. Alargando las piernas en ambas direcciones al exhalar. Ensanchando y alargando los pies. Alargar desde el

sacro a la coronilla, desde la barbilla hasta la base del cráneo y por ello alargando y aplanando el abdomen e invitando la inhalación hacia las crestas costales a través del plexo solar

Los pies no tienen que llegar al suelo en la inhalación

BADDHAHASTAHALASAN



Sobre los hombros y la cabeza, brazos en el suelo con los dedos entrelazados, piernas estiradas, puntas de los dedos de los pies en el suelo por detrás de la cabeza

Ensanchar entre los hombros y axilas. Alargar desde los hombros hacia los codos para que los codos puedan acercarse el uno hacia el otro tanto como sea cómodamente posible. Alargar los brazos en ambas direcciones. Alargar las piernas en ambas direcciones. Ensanchar bases de los dedos de los pies.

Ni dolor ni dureza han de sentirse en el cuello, mantenido largo y suave desde los alargamientos de los brazos. Rodar sobre los hombros usando los brazos para mantener la cabeza centrada y el cuello largo. La espalda debería redondearse en todo su largo. Usar las piernas, pies, brazos y manos para quitar peso del cuello

UTTANAHALASAN



Sobre los hombros y la cabeza, brazos y manos en el suelo hacia los pies, piernas estiradas, las uñas de los dedos de los pies en el suelo por detrás de la cabeza

Ensanchar entre los hombros y las axilas. Alargar los brazos en ambas direcciones. Ensanchar las palmas, enraizar las manos suavemente. Alargar las piernas en ambas direcciones. Ensanchar bases de los dedos de los pies.

Ni dolor ni dureza han de sentirse en el cuello, mantenido largo y suave desde los alargamientos de los brazos. Rodar sobre los hombros usando los brazos para mantener la cabeza centrada y el cuello largo. La espalda debería redondearse en todo su largo. Usar las piernas, pies, brazos y manos para quitar peso del cuello

ARDASARVANGASAN



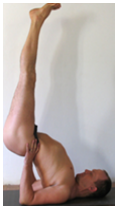
Sobre los hombros en flexión hacia atrás suave, pies por encima de la cabeza

Cabeza centrada entre los hombros. Ensanchar entre las axilas y a través de los hombros. Alargar los brazos en ambas direcciones. Alargar las piernas para mantenerlas estiradas, corvas suaves, pies por encima de la cabeza. Ensanchar bases de los dedos de los pies. Alargar las piernas desde talones hacia isquiones para ayudar y aclarar la flexión atrás. Alargar las piernas desde las crestas iliacas a través del frente de los tobillos alargando suavemente a las bases de los dedos de los pies. Alargar las piernas desde las ingles a través del lado interno de las rodillas y tobillos hasta las bases de los dedos gordos

Los pies han de estar por encima de la cabeza, no de la pelvis, del abdomen ni el pecho. Mantener suave contacto entre los bordes internos de los pies. Usar los brazos para quedar lo más hacia la zona

alta de la cintura escapular, alargando a través del acortamiento estructural de la flexión atrás. Las manos debieran estar donde aporten mejor sustento sin forzar dedos, pulgares ni muñecas

XAKRASARVANGASAN



Desde *ardasarvangasan* levantar las piernas a verticales

Cabeza centrada entre los hombros. Ensanchar entre las axilas y a través de los hombros. Alargar los brazos en ambas direcciones. Alargar las piernas para mantenerlas estiradas, las corvas suaves, pies por encima de pelvis o abdomen. Ensanchar bases de los dedos de los pies. Alargar las piernas desde los talones hacia los isquiones para ayudar y aclarar la flexión atrás. Alargar las piernas desde las crestas iliacas a través del frente de los tobillos alargando suavemente a las bases de los dedos de los pies. Alargar las piernas desde las ingles a través del lado interno de las rodillas y tobillos hasta las bases de los dedos gordos

Los pies han de estar por encima de la cabeza, no de la pelvis, del abdomen ni el pecho. Mantener contacto suave entre los bordes internos de los pies. Usar los brazos para quedar lo más hacia la zona alta de la cintura escapular, alargando a través del acortamiento estructural de la flexión atrás. Las manos debieran estar donde aporten mejor sustento sin forzar dedos, pulgares ni muñecas

EKAPADASETUBUJASAN



Sobre los hombros y la cabeza, sustentar la espalda con una pierna flexionada y pie enraizado, la otra pierna vertical

Ensanchar entre las axilas y a través de los hombros. Ensanchar y alargar pies y manos. Alargar la pierna flexionada en ambas direcciones. Alargar la pierna vertical en ambas direcciones.

Rodar sobre la zona alta de la cintura escapular. Las manos pueden estar soportando la pelvis. Cada pie sustenta su propia cadera. Mantener la espalda baja larga con las piernas y desde las manos. Pelvis tan paralela al suelo como sea posible. Sustentar la altura de cada cadera desde su pierna y pie.

La pierna puede venir abajo desde *ardasarvangasan*, o subirla desde *setubujasan*

SETUBUJASAN



Sobre los hombros y la cabeza, sustentar la espalda con las piernas flexionadas, pies enraizados

Ensanchar entre las axilas y a través de los hombros. Ensanchar y alargar pies y manos. Alargar ambas piernas en ambas direcciones.

Rodar sobre la zona alta de la cintura escapular. Las manos pueden estar soportando la pelvis. Ensanchar talones para suavizar glúteos. Mantener la espalda baja suave desde los pies a través de las piernas y por rodar hacia la cintura escapular

MUKABALASAN



Plegado sobre las espinillas, glúteos sobre talones, costillas sobre muslos, brazos extendiéndose en el ancho de los hombros, enraizando manos, alargando columna

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. Rodar suavemente los hombros alejándolos del cuello. Alargar desde el sacro hacia la base del cráneo. Alargar desde la base del cráneo hacia la barbilla.

El cuello ha de quedar suave y largo dentro de la elevación de la cabeza, sustentado desde manos y brazos. NO ELEVAR LA CABEZA DE FORMA INDEPENDIENTE. Mantener brazos estirados y suaves en los codos a través de sus alargamientos. Mantener la rotación de los hombros desde el enraizamiento de la base 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. La elevación de la cabeza viene solo por el alargamiento de la columna

VARIACIÓN: zona alta del pecho elevada, alargando la columna y elevada la cabeza



Elevar la cabeza alargando desde la base del cráneo hacia la barbilla

MUKABALULOLA



Desde hastabalasan, al inhalar a una variante de mukabalasan, al exhalar volver a hastabalasan

El cuello ha de quedar tan largo, suave y silencioso como sea posible cuando esté activo. Las sensaciones en el cuello determinan la altura a la que se eleva la cabeza (no mucho)



VARIACIÓN de lado, alargando la columna con la cabeza levantada y girando hacia el hombro al inhalar

SUKAPADADANDASAN



Boca abajo, brazos flexionados, antebrazos verticales, dedos de las manos apuntando hacia adelante, dedos de los pies metidos hacia las rodillas, piernas activas

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 a los hombros relajados. Ensanchar las bases de los dedos de los pies. Alargar desde las bases de los dedos de los pies a los talones. Alargar desde isquiones a talones. Alargar desde las ingles a los lados internos de los tobillos. Alargar desde el frente de los tobillos a las crestas iliacas.

Dedos de los pies metidos tanto como sea cómodamente posible. Muñecas por debajo de los codos. Dedos de las manos apuntando hacia adelante. Relajar la cara, cuello, hombros, caja torácica, espalda, abdomen, glúteos, suelo pélvico. Puede soltarse 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, rodillas suaves. Usar el alargamiento de las piernas para succionar los músculos de los muslos hacia sus huesos.

SUKAPURVAPADASAN



Boca abajo, brazos flexionados, dedos de las manos apuntando hacia adelante, empeines y frente en contacto con el suelo, piernas y pies activos

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 a los hombros relajados. Alargar desde las ingles a las bases de los dedos gordos de los pies. Ensanchar desde las bases de los dedos gordos a las bases de los dedos pequeños. Alargar desde el frente de los tobillos a las crestas ilíacas.

Los glúteos han de quedar suaves. Rodillas levantadas pero suaves. Relajar la cara, cuello, hombros, caja torácica, espalda, columna, abdomen, glúteos, suelo pélvico. Usar el ensanchamiento de los pies para mantenerlos hacia sus bordes externos y la zona frontal de los huesos de las espinillas girando el uno hacia el otro. Usar el alargamiento de los bordes internos de los pies para mantenerlos más o menos paralelos. Antebrazos verticales.

PADASVANASAN



Sobre las bases de los dedos de los pies y sobre las manos, caderas arriba, cuello relajado con la cabeza colgando, piernas estiradas

Ensanchar para enraizar las bases de los dedos y los talones de las manos. Alargar desde las puntas de los dedos de las manos hacia los isquiones (para activar los músculos espinales así como los brazos). Ensanchar y alargar los pies. Alargar piernas hacia estiradas por delante hacia arriba. Alargar las piernas hacia estiradas 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 abiertas y suaves. 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 (tanto como sea posible desde los pies a través de las piernas). Relajar el cuello y la cara completamente. Músculos de la caja torácica, espalda, abdomen y suelo pélvico completamente relajados. Pies paralelos con sus ensanchamientos y alargamientos

PADASVANULOLA



Inhalar *satangasan*, exhalar *padasvanasan*

ADOSVANASAN



Sobre pies y manos, caderas arriba, piernas estiradas, cuello relajado con la cabeza colgando

Ensanchar para enraizar las bases de los dedos y los talones de las manos. Alargar desde las puntas de los dedos de las manos hacia los isquiones (para activar los músculos espinales así como los brazos). Ensanchar y alargar los pies. Alargar las piernas hacia estiradas por delante hacia arriba. Alargar las piernas hacia estiradas por detrás hacia arriba y hacia 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 abiertas y suaves. 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 (tanto como sea posible desde los pies a través de las piernas). Relajar el cuello y la cara completamente. Músculos de la caja torácica, espalda, abdomen y suelo pélvico completamente relajados. Mantener los pies paralelos con sus ensanchamientos y alargamientos. Usar los alargamientos de las piernas para estirlas sólo tanto como quede contenta la espalda baja

ADOSVANULOLA



Inhalar *satangasan*, exhalar *adosvanasan*

SVANULOLA



Inhalar *satangasan*, exhalar alternar entre *padasvanasan* y *adosvanasan*

UTTANASAN



Piernas estiradas, espalda relajada, costillas sobre muslos, manos en el suelo

Ensanchar las 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 las axilas hasta las puntas de los dedos de las manos, desde las puntas de los dedos hasta los hombros relajados. Alargar las piernas por detrás y por delante hacia arriba y hacia abajo.

Pies tan juntos como sea cómodamente posible, paralelos si están separados. Peso igualado a través de la base. Piernas solo tan estiradas como sea cómodamente posible. Usar los alargamientos de las piernas por detrás hacia arriba para ayudar la inclinación de la pelvis hacia delante. Isquiotibiales, ingles, huecos de las caderas, articulaciones sacroiliacas y espalda baja silenciosos y suaves. Conectar el enraizamiento de las cuatro esquinas de los pies con la succión de los músculos de los muslos hacia sus huesos, si las piernas están estiradas. Usar los alargamientos de los brazos para invitar las costillas hacia las piernas, pecho lejos de la pelvis a través del ensanchamiento de la zona posterior de la caja torácica. Relajar la caja torácica, espalda, abdomen, suelo pélvico, hombros y cuello

URDVAMALASAN



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

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

Piernas flexionadas pero no demasiado. 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, hombros, cara y suelo pélvico completamente. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, suave y abierta desde el ensanchamiento de las palmas a través de los alargamientos de los brazos

URDVULOLA



Inhalar *urdvamalasan*, exhalar *uttanasan*

NAMASKUTKTASAN



Piernas flexionadas, palmas juntas por delante del pecho

Ensachar las 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 pubis hasta la garganta. Alargar desde el sacro hasta la base del cráneo. Alargar desde la base del cráneo hasta la barbilla. Ensachar las palmas. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos de las manos, desde las 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. Ayudar la inclinación de la pelvis hacia delante desde los bordes internos de los pies a través del ensanchamiento de los talones. Alargar activamente la columna a través del acortamiento estructural en 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 las manos a través de los brazos y la suave rotación de los hombros.

NAMASKUTKTULOLA



Inhalar *namaskutktasan*, exhalar *uttanasan*

UTKTASAN



Piernas flexionadas, brazos levantados, pecho elevado por encima de los muslos

TADASAN



De pie, brazos a lo largo del cuerpo

Ensanchar las 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 hasta los huesos de las caderas (crestas iliacas). Alargar desde isquiones a talones. Alargar desde la barbilla hasta la base del cráneo. Alargar desde el sacro a la coronilla. Ensanchar las palmas de las manos. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos, desde las 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 los huesos de las caderas (crestas iliacas) desde las bases de los dedos de los pies a través de los alargamientos de los bordes externos de pies y el frente de las piernas hacia arriba. Mantener los glúteos suaves desde los bordes internos de los pies a través del ensanchamiento de los talones. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta desde las palmas de las manos a través de los brazos y la suave rotación de los hombros

URDVAHASTASAN



De pie, mirando hacia arriba, brazos elevados

Ensachar las bases de los dedos y talones de los pies. Alargar desde las bases de los dedos de los pies hasta 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 hasta las crestas ilíacas. Alargar desde los isquiones hasta los talones. Alargar desde la base del cráneo hasta la barbilla. Alargar desde el sacro hasta la base del cráneo. Ensachar las palmas de las manos. Alargar desde las axilas hasta las puntas de los dedos, desde las 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 ilíacas desde las bases de los dedos de los pies a través del los alargamientos de los bordes externos de pies y el frente de las piernas hacia arriba. Mantener los 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 sus cuatro esquinas tienen con el suelo. Usar alargamientos de las piernas desde el enraizamientos 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. Manos más adelantadas que el pecho para no colapsar a una flexión atrás sin apoyo. Mirar hacia los dedos de las manos solo si el cuello queda suave. Palmas solo tan juntas como el pecho pueda quedar ancho. Hombros quedan lejos de las orejas.

TADULOLA



Exhalar *tadasan*, alternar inhalaciones entre *utktasan* y *urdvahastasan*

NAMASKUTULOLA (4 movimientos)



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

NAMASTULOLA (6 movimientos)



Inhalar *namaskutktasan*, exhalar *sukamalasan* o *uttanasan*, inhalar *utktasan*, exhalar *tadasan*, inhalar *parsvatadasan*, exhalar *namaskartadasan*

PARVRITATADASAN



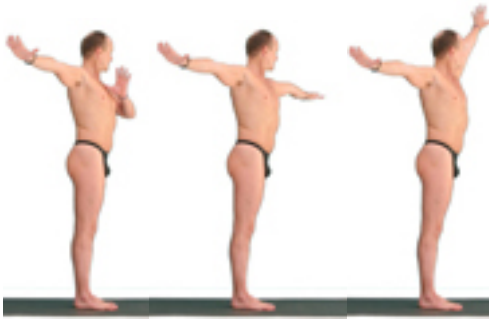
De pie, piernas estiradas, tronco rotado y un brazo extendido

Ensanchar las bases de los dedos y talones de los pies. Alargar desde las bases de los dedos de los pies hasta 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 ilíacas. Alargar desde los isquiones hasta los talones. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo. Alargar desde el sacro a la coronilla. Ensanchar las palmas de las manos. Alargar desde las axilas hasta las puntas de los dedos, desde las 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 ilíacas desde las bases de los dedos de los pies a través del los alargamientos de los bordes externos de pies y el frente de las piernas hacia arriba. Mantener los glúteos suaves desde los bordes internos de los pies a través del ensanchamiento de los talones. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta desde las palmas de las manos a través de los brazos. Suave apertura en la zona posterior de las articulaciones de los hombros. Pubis paralelo al borde frontal de la esterilla. Dejar ir la capacidad o tendencia de tirar con brazo extendido hacia atrás, dejar que la posición del brazo sea determinada por la rotación suave de la columna a

través del giro de la caja torácica y la cintura escapular. La posición de la cabeza determinada por la suavidad del cuello.

VARIACIONES:



- Ambos brazos extendidos
- Un brazo extendido, cabeza girada hacia el otro lado
- Ambos brazos extendidos, cabeza girada hacia el otro lado
- Ambos brazos extendidos variando la altura de las manos

PARVRITATADULOLA



Inhalar *parvritatadasan*, exhalar *namaskar*

VARIACIÓN 1: Mirar hacia el codo de delante de modo que el cuello y la columna giren en direcciones opuestas

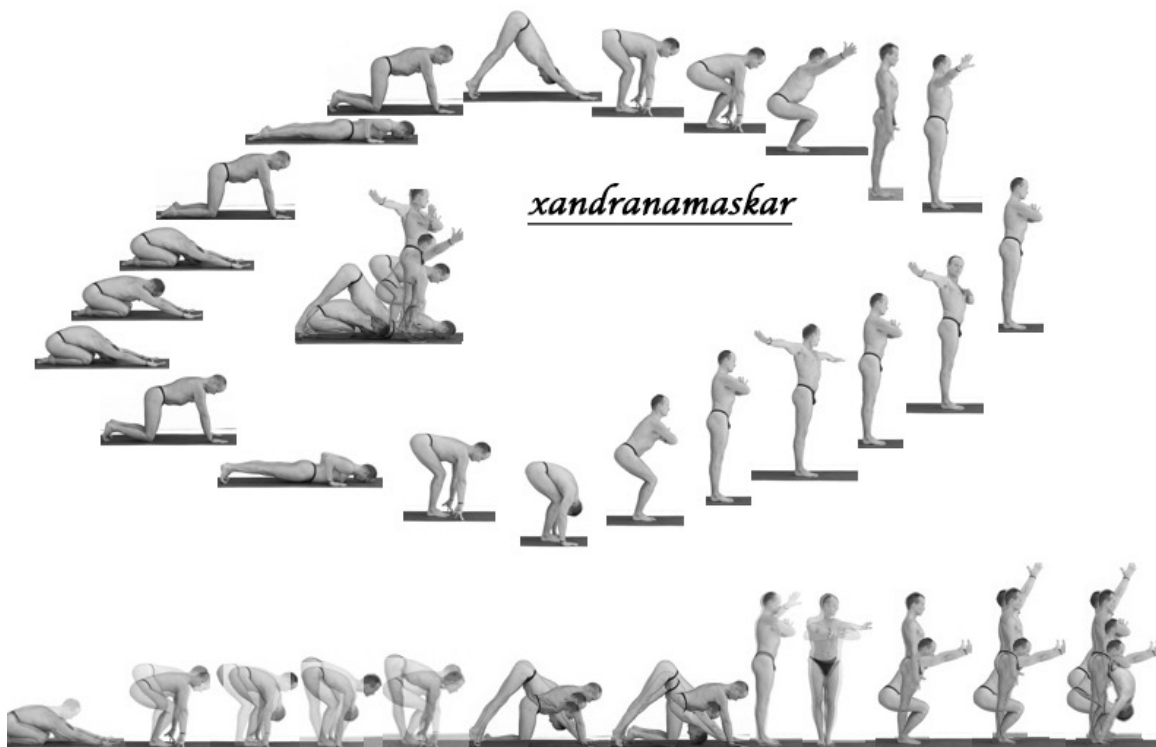
VARIACIÓN 2: Extender ambos brazos simultáneamente (*hastaparvitatadulola*)

VARIACIÓN 3: Extender ambos brazos simultáneamente mirando hacia la mano de delante

VARIACIÓN 4: Extender ambos brazos simultáneamente elevando la mano de delante

VARIACIÓN 5: Extender ambos brazos simultáneamente elevando la mano de atrás

XANDRANAMASKAR



SINCRONIZACIÓN CUERPO-RESPIRACIÓN

1. Invitar a la respiración a fluir tan consciente y libremente como sea posible.
2. Distinguir tan claramente como sea posible entre las sensaciones generadas por movimiento y las generadas por la respiración
3. Invitar a cada movimiento a comenzar en el momento en que comienza su fase respiratoria
4. Invitar a cada movimiento a acabar en el momento en que acaba cada fase de su respiración
5. Venir a quietud para dejar a la respiración recuperarse poniéndose al tanto 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 capacidad de imaginar por completo en su habilidad de reconocer lo que está sucediendo de hecho en el cuerpo

ADOPADANJASAN



Sobre las palmas de las manos, el pie de delante y los dedos del pie de atrás, costillas sobre muslo

Ensachar bases de los dedos de los pies. Alargar desde las bases de los dedos de los pies hasta talones. Alargar la pierna de atrás desde la ingle hasta la base del dedo gordo. Alargar la pierna de atrás desde el frente del tobillo a la cresta iliaca. Ensachar para enraizar las palmas. Alargar los brazos en ambas direcciones.

Relajar cuello y espalda completamente. Usar manos y pies para resistir la gravedad. Pelvis y clavículas paralelas al lado corto de la esterilla. Usar los alargamientos de la pierna de atrás para mantenerla tan estirada como sea cómodamente posible, la corva suave pero abierta. Usar el alargamiento desde la ingle de atrás para sustentar la pelvis a través del ensanchamiento de las bases de los dedos del pie. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta desde las palmas de las manos a través de los brazos. Relajar caja torácica, columna y abdomen. Es posible que necesites quedar sobre las puntas de los dedos de las manos.

URDVAPARSVOTANASAN



Pierna de delante y de atrás estiradas, sobre las puntas de los dedos de las manos, brazos estirados, columna paralela al suelo

Ensanchar bases de los dedos de los pies. Alargar desde bases de los dedos de los pies a talones. Alargar desde talones a través de las bases de los dedos de los pies. Alargar ambas piernas en ambas direcciones. Ensanchar palmas. Alargar brazos en ambas direcciones. Alargar desde sacro a la base del cráneo. Alargar desde la base del cráneo a la barbilla.

Relajar cuello y espalda completamente. Usar manos y pies para resistir la gravedad. Pelvis y clavículas paralelas al lado corto de la esterilla. Usar alargamientos de la pierna de atrás para mantenerla tan estirada como sea cómodamente posible, la corva suave pero abierta. Usar alargamiento desde la ingle de atrás para sustentar la pelvis a través del ensanchamiento de las bases de los dedos del pie. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta desde las palmas de las manos a través de los brazos. Relajar caja torácica, columna y abdomen.

PADANJULOLA



Proteger la rodilla de delante por mantenerla en línea con el tobillo desde el enraizamiento del borde interno del pie. Enraizar manos al inhalar si es posible. El talón de atrás no tiene que enraizarse en la inhalación. Mantener la pierna de atrás estirada, rodillas suaves con los alargamientos de las piernas.

PADANJASAN



Pierna de delante flexionada, pierna de atrás estirada, sobre las yemas o puntas de los dedos de las manos, brazos estirados, columna paralela al suelo

Ensanchar las bases de los dedos de los pies. Alargar desde las bases de los dedos de los pies a talones, desde talones a través de las bases de los dedos de los pies. Alargar piernas en ambas direcciones. Ensanchar palmas. Alargar brazos en ambas direcciones. Alargar desde sacro a base del cráneo. Alargar desde base del cráneo a barbilla.

Pelvis y clavículas paralelas al lado corto de la esterilla. Usar alargamientos de la pierna de atrás para mantenerla tan estirada como sea cómodamente posible, la corva suave pero abierta. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada ancha y abierta desde las palmas de las manos a través de los brazos. Relajar caja torácica, columna y abdomen.

PARSVOTANASAN



Pierna de delante y atrás estiradas, sobre las palmas de las manos, brazos estirados, costillas hacia el muslo

Ensachar bases de los dedos de los pies. Alargar desde bases de los dedos de los pies a talones, desde talones a través de las bases de los dedos de los pies. Alargar ambas piernas en ambas direcciones. Ensachar palmas. Alargar brazos en ambas direcciones.

Relajar cuello y espalda completamente. Usar manos y pies para resistir la gravedad. Pelvis y clavículas paralelas al lado corto de la esterilla. Usar alargamientos de las piernas para mantenerlas tan estiradas como cómodamente posible. La corva de la rodilla de atrás suave pero abierta. La corva de la rodilla de delante abierta. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada ancha y abierta desde las palmas de las manos a través de los brazos. Relajar caja torácica, columna y abdomen.

PARSVANJULOLA



Inhalar *padanjasan*, exhalar *parsvottanasan*

MERANJULOLA

Combinar *padanjulola* y *parsvanjulola*

URDVAPADOTANASAN



Pies tan separados y paralelos como cómodamente posible, piernas tan estiradas como cómodamente posible, sobre las yemas o puntas de los dedos de las manos, alargando la columna

Ensachar y alargar los pies desde las bases de los dedos gordos a los talones externos en ambas direcciones. Alargar piernas entre el enraizamiento de las cuatro esquinas de los pies y los huesos de la pelvis. Alargar desde el sacro hasta base del cráneo. Alargar brazos en ambas direcciones. Ensachar las palmas. Alargar desde base del cráneo a barbilla.

La posición de la cabeza determinada por las sensaciones en el cuello quedando suave. Ayudar la inclinación de la pelvis hacia delante desde los bordes internos de los pies a través de los ensachamientos de los talones. Estabilizar la pelvis por encima de los pies desde el ensachamiento de las bases de los dedos de los pies a través de alargar los bordes externos. Conectar las cuatro esquinas de los pies con las pelvis a través de los alargamientos de las piernas para succionar los músculos de los muslos hacia sus huesos. Si los muslos no se activan, succionar directamente hacia sus huesos. Relajar caja torácica, espalda, abdomen y hombros. Alargar desde el sacro al cráneo. Rodillas suaves. Mantener hombros relajados lejos de las orejas con los alargamientos de los brazos.

PADOTTANASAN



Pies tan separados y paralelos como cómodamente posible, piernas tan estiradas como cómodamente posible, palmas en el suelo, columna pasiva

Ensanchar y alargar los pies desde las bases de los dedos gordos a los talones externos en ambas direcciones. Alargar piernas entre el enraizamiento de las cuatro esquinas de los pies y los huesos de la pelvis. Ensanchar para enraizar las palmas. Alargar los brazos en ambas direcciones.

Manos por debajo de hombros. Ayudar la inclinación de la pelvis hacia delante desde los bordes internos de los pies a través de los ensanchamientos de los talones. Estabilizar la pelvis por encima de los pies desde el ensanchamiento de las bases de los dedos de los pies a través de alargar los bordes externos. Conectar las cuatro esquinas de los pies con las pelvis a través de los alargamientos de las piernas para succionar los músculos de los muslos hacia sus huesos. Si los muslos no se activan, succionar directamente hacia sus huesos. Relajar caja torácica, espalda, abdomen, columna y hombros. Rodillas suaves. Hombros relajados alejándose de las orejas con los alargamientos de los brazos desde el enraizamiento de las manos

URDVAPADOTTANULOLA



Inhalar *urdvapadottanasan*, exhalar *padottanasan*

Piernas pueden quedar flexionadas, flexionarlas al inhalar o flexionarlas al exhalar

URDVAPADANGUSTASAN



Extension por encima de las piernas sujetando los dedos gordos

Ensanchar y alargar los pies desde las bases de los dedos gordos hasta los talones externos en ambas direcciones. Alargar las piernas entre el enraizamiento de las cuatro esquinas de los pies y los huesos de la pelvis. Alargar desde el sacro a la base de cráneo. Alargar brazos en ambas direcciones.

La posición de la cabeza determinada por las sensaciones en el cuello quedando suaves. Ayudar la inclinación de la pelvis hacia delante desde los bordes internos de los pies a través de los ensanchamientos de los talones. Estabilizar la pelvis por encima de los pies desde el ensanchamiento de las bases de los dedos de los pies a través de alargar los bordes externos. Relajar caja torácica, espalda, abdomen y hombros. Alargar de sacro a cráneo. Rodillas suaves. Mantener hombros relajados alejados de las orejas con los alargamientos de los brazos. Relajar completamente dedos de las manos, palmas y muñecas

PADANGUSTASAN



De pie flexión adelante, sujetando los dedos gordos, piernas tan estiradas como cómodamente posible

Ensachar y alargar pies desde las bases de los dedos gordos a los talones externos en ambas direcciones. Alargar piernas entre el enraizamiento de las cuatro esquinas de los pies y los huesos de la pelvis. Alargar brazos en ambas direcciones.

Ayudar la inclinación de la pelvis hacia delante desde los bordes internos de los pies a través de los ensanchamientos de los talones. Estabilizar la pelvis por encima de los pies desde el ensanchamiento de las bases de los dedos de los pies a través de alargar los bordes externos. Si las piernas están estiradas o casi, conectar las cuatro esquinas de los pies a la pelvis a través los alargamientos de las piernas para succionar los músculos de los muslos hacia sus huesos. Si los muslos no se activan, succionarlos directamente hacia huesos. Relajar caja torácica, espalda, abdomen columna y hombros. Mantener hombros relajados alejados de las orejas con los alargamientos de los brazos. Relajar completamente dedos de las manos, palmas y muñecas. Usar alargamientos de los brazos para mantener la zona posterior de la caja torácica relajada ancha, pecho lejos de la pelvis y al acercarse hacia las piernas. No usar las manos para tirar del pecho hacia las piernas.

PADANGUSTULOLA



Alternar entre *urdvapadangustasan* al inhalar, *padangustasan* al exhalar

PARSVAPADASAN



Una pierna flexionada, pie en contacto con la ingle, una pierna estirada, girado hacia rodilla de la pierna flexionada

Ensachar bases de los dedos de los pies. Alargar pierna estirada desde el talón suavemente centrado hacia el isquión. Alargar pierna estirada desde la ingle hasta la base del dedo gordo del pie. Alargar la pierna estirada desde la cresta iliaca a través el frente del tobillo suavemente alargado hasta el ensanchamiento de las bases de los dedos del pie. Alargar desde el sacro a la base del cráneo. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo. Alargar los brazos en ambas direcciones.

Usar los alargamientos de la pierna estirada para succionar músculos de los muslos hacia huesos. Usar alargamiento de la columna para mantener espalda baja larga, superficial y suave. Usar los alargamientos de los brazos para sustentar la elevación ancha y abierta de la caja torácica.

Sobre los bordes frontales de los isquiones, axilas por encima de las caderas. Usar la pierna estirada para apoyar el alargamiento de columna. Enraizar suavemente el cetro del talón. Invitar suave ahuecarse hacia el plexo solar y el aquietarse del ombligo por integrar todo lo que pueda alargarse y todo lo que pueda ensancharse hasta la relación entre la caja torácica y la pelvis, a través de la espalda

baja larga, suave y superficial. Alargar todo lo que pueda alargarse y ensanchar todo lo que pueda ensancharse para suavizar todo lo que pueda suavizarse, desde las articulaciones a través de la respiración hasta el núcleo.

VARIACIÓN: PARSVAVIRAPADASAN, el pie de la pierna flexionada por fuera de la cadera.



PARVRITAPADASAN



Una pierna doblada, pie en contacto con la ingle, una pierna estirada, rotando columna hacia rodilla

Ensanchar bases de los dedos de los pies. Alargar pierna estirada desde el talón suavemente centrado hacia el isquión. Alargar pierna estirada desde la ingle a la base del dedo gordo del pie. Alargar pierna estirada desde la cresta iliaca a través del frente del tobillo suavemente alargado hasta el ensanchamiento de las bases de los dedos del pie. Alargar desde sacro a base de cráneo. Alargar desde barbilla a base de cráneo. Alargar brazos en ambas direcciones.

Usar alargamientos de la pierna estirada para succionar músculos de los muslos hacia huesos. Usar alargamiento de la columna para mantener espalda baja larga, superficial y suave. Usar alargamientos de brazos para sustentar la elevación de la caja torácica ancha y abierta.

Enraizar suavemente el centro del talón. Dejar ir la necesidad y capacidad de usar brazos para forzar la torsión. Sobre los bordes frontales de los isquiones, axilas por encima de las caderas. Usar pierna estirada para apoyar el alargamiento de columna. Invitar suave ahuecarse hacia el plexo solar y el aquietarse del ombligo por integrar todo lo que pueda alargarse y todo lo que pueda ensancharse hasta la relación entre la caja torácica y la pelvis, a través de la espalda baja larga, suave y superficial. Alargar todo lo que pueda alargarse y ensanchar todo lo que pueda ensancharse para suavizar todo lo que pueda suavizarse, desde las articulaciones a través de la respiración hasta el núcleo.

VARIACIÓN: PARSVAVIRAPADASAN, el pie de la pierna doblada por fuera de la cadera.



JANUMUKAPADASAN



Flexión adelante sobre la pierna flexionada

Ensanchar bases de los dedos de los pies. Alargar pierna estirada desde el talón suavemente centrado hacia el isquión. Alargar pierna estirada desde la ingle a la base del dedo gordo del pie. Alargar pierna estirada desde la cresta iliaca a través del frente del tobillo suavemente alargado hasta el ensanchamiento de las bases de los

dedos del pie. Alargar desde el sacro a la base del cráneo. Alargar desde la barbilla a la base de cráneo. Ensanchar para enraizar las palmas. Alargar brazos en ambas direcciones.

Usar alargamientos de la pierna estirada para succionar músculos de los muslos hacia sus huesos. Usar ensanchamientos de las palmas y alargamientos de los brazos para sustentar la soltura de la columna.

Dejar ir la necesidad y capacidad de forzar las costillas hacia los muslos. Sobre los bordes frontales de los isquiones. Usar pierna estirada para apoyar la soltura de la columna. Alargar todo lo que pueda alargarse y ensanchar todo lo que pueda ensancharse para suavizar todo lo que pueda suavizarse, desde las articulaciones a través de la respiración hasta el núcleo.

URDVAPADAPAXIMASAN



Una pierna flexionada hacia un lado, la otra pierna estirada hacia el otro lado

Ensanchar bases de los dedos de ambos pies. Enraizar el centro del talón de la pierna estirada. Alargar pierna estirada desde la ingle a la base del dedo gordo del pie, desde la cresta iliaca a través del frente del tobillo, desde el talón al isquión y desde lado exterior del tobillo al lado exterior de la cadera. Alargar brazos en ambas direcciones. Alargar desde el sacro a la base del cráneo. Alargar desde la base del cráneo a la barbilla.

Inclinar la pelvis hacia adelante para venir claramente hacia los bordes frontales de los isquiones. Usar el contacto de las manos/dedos con el suelo para estabilizar la pelvis. Usar los alargamientos de la pierna estirada en ambas direcciones para succionar los músculos de los muslos hacia hueso

PADAPAXIMASAN



Sobre bordes frontales de los isquiones, una pierna doblada hacia un lado, la otra pierna estirada hacia el otro lado, venir hacia adelante entre los muslos

Ensanchar bases de los dedos de ambos pies. Enraizar el centro del talón de la pierna estirada. Alargar pierna estirada desde la ingle al dedo gordo del pie, desde la cresta iliaca a través del frente del tobillo y desde talón al isquión. Alargar brazos en ambas direcciones. Enraizar antebrazos. Ensanchar para enraizar palmas.

Inclinar la pelvis hacia delante para venir claramente hacia los bordes frontales de los isquiones. Usar alargamientos de la pierna estirada en ambas direcciones para succionar músculos del muslo hacia su hueso. Usar alargamientos de la pierna estirada desde talón a isquión y del lado exterior del tobillo al lado exterior de la cadera para aclarar y ayudar la inclinación de la pelvis hacia delante. Alargar suavemente desde el pubis hacia la garganta. Usar enraizamiento de antebrazos y palmas para descargar la columna lumbar. Relajar cuello, columna, espalda, caja torácica y abdomen completamente.

PADAPAXIMULOLA



Inhalar urdvapadapaximasn, exhalar padapaximasan

URDVAIKAPAXIMASAN



Una pierna doblada hacia un lado, la otra pierna estirada hacia delante (posición erguida en foto)

Ensanchar bases de los dedos de ambos pies. Enraizar el centro del talón de la pierna estirada. Alargar pierna estirada desde la ingle a dedo gordo del pie, desde la cresta iliaca a través del frente del tobillo y desde talón al isquión. Alargar los brazos en ambas direcciones. Alargar desde el sacro a la base del cráneo. Alargar desde la base del cráneo a la barbilla

Inclinar pelvis hacia adelante para venir claramente hacia los bordes frontales de los isquiones. Usar contacto de las manos/dedos con el suelo para estabilizar pelvis. Usar alargamientos de la pierna estirada en ambas direcciones para succionar músculos de muslo hacia su hueso. Relajar cuello, espalda, caja torácica y abdomen completamente

EXAPAXIMASAN



Sobre bordes frontales de los isquiones, una pierna doblada hacia un lado, la otra pierna estirada hacia delante, extendido sobre la pierna estirada

Ensanchar bases de los dedos de ambos pies. Enraizar el centro del talón de la pierna estirada. Alargar la pierna estirada desde la ingle al dedo gordo del pie, desde la cresta iliaca a través del frente del tobillo y desde el talón al isquión. Alargar los brazos en ambas direcciones. Enraizar antebrazos. Ensanchar para enraizar las palmas.

Inclinar la pelvis hacia delante para venir claramente hacia los bordes frontales de los isquiones. Usar alargamientos de la pierna estirada en ambas direcciones para succionar músculos de muslos hacia su hueso. Usar alargamientos de la pierna estirada desde el talón al isquión para aclarar y apoyar la inclinación de la pelvis hacia delante. Alargar suavemente desde el pubis hacia la garganta. Usar antebrazos y palmas para descargar la columna lumbar. Relajar cuello, columna, espalda, caja torácica y abdomen completamente.

EKAPAXIMULOLA



Inhalar *urdvaikapaximasana*, exhalar *ekapaximasana*

URDVAPAXIMASAN (sin imagen)

Ambas piernas estiradas adelante, pies separados en el ancho de caderas, columna vertical, brazos a los lados del tronco

Ensanchar bases de los dedos de ambos pies. Enraizar el centro de los talones. Alargar piernas desde ingles a dedos gordos de los pies, desde crestas iliacas a través del frente de los tobillos y desde talones a isquiones. Alargar brazos en ambas direcciones. Alargar desde el sacro a la base del cráneo. Alargar desde la base del cráneo a la barbilla

Inclinar la pelvis hacia delante para venir claramente hacia los bordes frontales de los isquiones. Usar contacto de las manos/dedos con el suelo para estabilizar pelvis. Usar los alargamientos de las piernas estiradas en ambas direcciones para succionar los músculos de muslos hacia huesos. Usar alargamientos de las piernas desde talones a isquiones para aclarar y apoyar la inclinación de la pelvis hacia delante. Relajar cuello, espalda, caja torácica y abdomen completamente

PAXIMASAN



Ambas piernas estiradas por delante, pies separados en el ancho de caderas, columna extendida sobre las piernas

Ensanchar bases de los dedos de ambos pies. Enraizar el centro de los talones. Alargar piernas desde ingles a dedos gordos de los pies, desde crestas ilíacas a través del frente de los tobillos y desde talones a isquiones. Alargar brazos en ambas direcciones. Ensanchar para enraizar manos

Inclinar pelvis hacia delante para venir claramente hacia los bordes frontales de los isquiones. Usar alargamientos de las piernas en ambas direcciones para succionar músculos de los muslos hacia huesos. Usar alargamientos de las piernas desde talones a isquiones para aclarar y apoyar la inclinación de la pelvis hacia delante. Los brazos pueden estirarse si el tronco queda sustentado por las piernas. Usar las palmas y antebrazos para descargar la espalda baja. Relajar cuello, columna, espalda, caja torácica y abdomen completamente

PAXIMULOLA



Inhalar *urdvapaximasan*, exhalar *paximasan*

URDVAPAXIMOTTANASAN (sin imagen)

Ambas piernas estiradas por delante, pies juntos, columna vertical, brazos a los lados del tronco

Ensanchar bases de los dedos de ambos pies. Enraizar el centro de los talones. Alargar piernas desde ingles a dedos gordos de los pies, desde crestas ilíacas a través del frente de los tobillos y desde talones a isquiones. Alargar brazos en ambas direcciones. Alargar desde sacro a base de cráneo. Alargar desde base de cráneo a barbilla

Pies solo tan juntos como cómodamente posible. Inclinar la pelvis hacia delante para venir claramente hacia los bordes frontales de los isquiones. Usar contacto de manos/dedos con el suelo para estabilizar pelvis. Usar alargamientos de las piernas estiradas en ambas direcciones para succionar músculos de muslos hacia huesos. Usar alargamientos de las piernas desde talones a isquiones para aclarar y sustentar la inclinación de la pelvis hacia delante. Relajar cuello, espalda, caja torácica y abdomen completamente

PAXIMOTTANASAN



Ambas piernas estiradas por delante, pies juntos, columna extendida sobre piernas

Ensachar bases de los dedos de ambos pies. Enraizar el centro de los talones. Alargar piernas desde ingles a dedos gordos de los pies, desde crestas iliacas a través del frente de los tobillos y desde talones a isquiones. Alargar brazos en ambas direcciones. Ensachar palmas.

Inclinar pelvis hacia delante para venir claramente hacia los bordes frontales de los isquiones. Usar alargamientos de las piernas en ambas direcciones para succionar músculos de muslos hacia huesos. Usar alargamientos de las piernas desde talones a isquiones para aclarar y apoyar la inclinación de la pelvis hacia delante. Brazos pueden estirarse si el tronco queda apoyado por las piernas. Si no es el caso, usar palmas y antebrazos para descargar la espalda baja. Relajar cuello, columna, espalda, caja torácica y abdomen completamente

PAXIMOTTANULOLA



Inhalar *urdvapaximottanasan*, exhalar *paximottanasan*