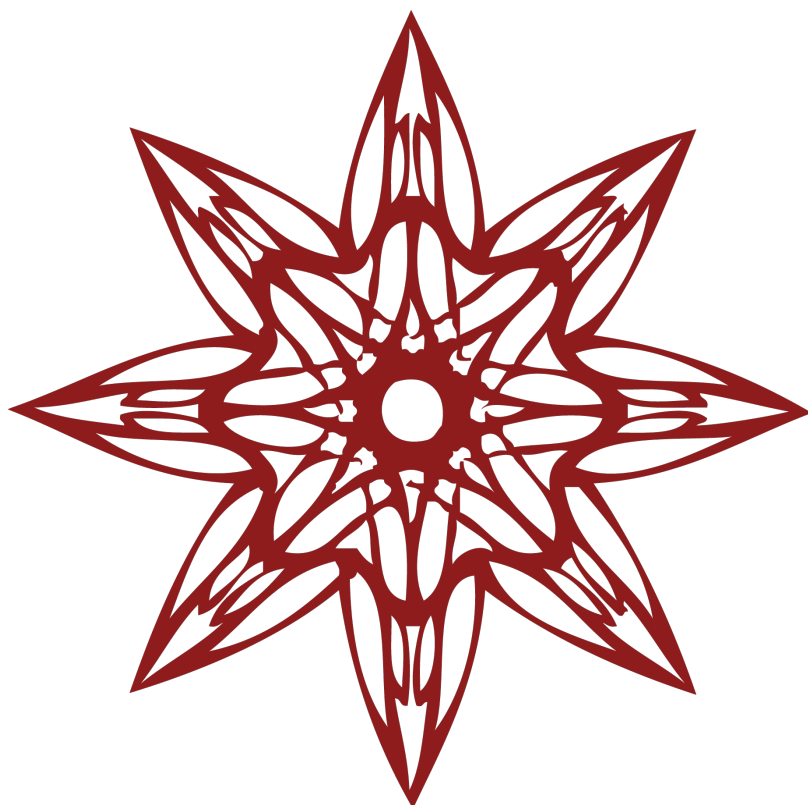


MÉTODO PEDAGÓGICO **YOGA DINÁMICO**



INMERSIÓN FORMATIVA

con José Luis Cabezas

Módulo cinco:
PROFUNDIZAR

URDVAPADAPURVASAN



Boca abajo, brazos a lo largo del cuerpo, frente en el suelo, piernas flexionadas

Ensanchar para enraizar las bases de los dedos de las manos. Alargar desde las puntas de los dedos hasta los hombros relajados. Alargar desde las axilas hasta las puntas de los dedos. Ensanchar los pies desde las bases de los dedos gordos a los pequeños. Alargar desde el lado interno de las rodillas hasta las bases de los dedos gordos

Mantener los hombros relajados lejos de las orejas con el alargamiento desde las axilas. Enraíza las bases de los dedos índices. Mantener los hombros alejados entre sí hasta la ancha apertura de la zona posterior de la caja torácica relajada, desde el enraizamiento de las bases de los dedos índices

Columna vertebral pasiva

VARIACIÓN: alargar columna desde el sacro a la base del cráneo

URDVAIKAPADAPURVASAN



Boca abajo, brazos a lo largo del cuerpo, frente en el suelo, una pierna flexionada arriba

Ensanchar para enraizar las bases de los dedos de las manos. Alargar desde las puntas de los dedos a los hombros relajados. Alargar desde las axilas hasta las puntas de los dedos. Ensanchar desde las bases de los dedos gordos a las de los pequeños. Alargar la pierna flexionada desde el lado interno de la rodilla hasta la base del dedo gordo. Alargar la pierna estirada desde la ingle hasta la base del dedo gordo y a través del frente del tobillo hasta el hueso frontal de la cadera (cresta iliaca)

Usar los alargamientos para invitar la pierna horizontal suavemente a estirarse, absorber músculos del muslo hacia hueso. Enraizar suavemente el empeine para ayudar el estiramiento de la pierna. Mantener los hombros lejos de las orejas con el alargamiento desde las axilas. Enraizar bases de los dedos índices. Mantener los hombros alejados entre sí hasta la ancha apertura de la zona posterior de la caja torácica relajada, desde el enraizamiento de las bases de los dedos índices

Columna pasiva

VARIACIÓN: alargar columna desde el sacro a la base del cráneo

EKAPURVAPADASAN



Boca abajo, agarrando frente de un tobillo, la otra mano enraizada

Alargar la pierna estirada desde la ingle hasta la base del dedo gordo. Ensanchar y enraizar el pie de la pierna estirada. Alargar la pierna estirada desde el frente del tobillo hasta la cresta iliaca. Ensanchar para enraizar la mano del brazo flexionado. Alargar brazo flexionado en ambas direcciones. Ensanchar la base de los dedos del pie levantado. Alargar desde la ingle a través del lado interno de la rodilla y el lado interno del tobillo hasta la base del dedo gordo. Alargar desde la zona superior de la tibia a través del frente del tobillo abriéndose suavemente. Alargar el brazo que agarra desde la muñeca al hombro

Levantar solo el pie elevado. Rodilla y hombro quedan abajo. Agarre más suave posible entre los dedos y el frente del tobillo. El brazo que agarra tan pasivo como sea posible. Mantener la zona posterior de la caja ancha y abierta, clavículas paralelas al suelo. Mantener los hombros relajados lejos de las orejas con la elevación del pie y el alargamiento de los brazos

PADAHASTADANURASAN



Boca abajo, agarrando el frente de un tobillo elevando la rodilla, la otra mano enraizada

Alargar la pierna estirada desde la ingle hasta la base del dedo gordo del pie. Ensanchar y enraizar el pie de la pierna estirada. Alargar la pierna estirada a través del frente del tobillo hasta la cresta iliaca. Ensanchar para enraizar la mano del brazo flexionado. Alargar el brazo flexionado en ambas direcciones. Ensanchar bases de los dedos del pie elevado. Alargar la pierna flexionada desde la ingle a través del lado interno de la rodilla y el lado interno del tobillo hasta la base del dedo gordo. Alargar desde la zona superior de la tibia a través del frente del tobillo abriéndose suavemente. Alargar el brazo que agarra desde la muñeca al hombro

Levantar el pie elevado de modo que la rodilla y el hombro se eleven también. Mantener las clavículas paralelas al suelo elevando el otro hombro desde la mano a través del brazo. Agarre más suave posible entre los dedos y frente del tobillo. El brazo que agarra tan pasivo como sea posible. Mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta, clavículas paralelas al suelo. Mantener los hombros relajados alejados de las orejas con la elevación del pie y el alargamiento de los brazos

ADOHASTADANURASAN



Boca abajo agarrando el frente de un tobillo elevando la rodilla y el pecho, la otra mano enraizada

Alargar la pierna estirada desde la ingle hasta la base del dedo gordo del pie. Ensanchar y enraizar el pie de la pierna estirada. Alargar la pierna estirada a través del frente del tobillo hasta la cresta iliaca. Ensanchar para enraizar la mano del brazo flexionado. Alargar el brazo flexionado en ambas direcciones. Ensanchar bases de los dedos del pie elevado. Alargar la pierna flexionada desde la ingle a través del lado interno de la rodilla y el lado interno del tobillo hasta la base del dedo gordo. Alargar desde la zona superior de la tibia a través del frente del tobillo abriéndose suavemente. Alargar el brazo que agarra desde la muñeca al hombro. Alargar desde el pubis a la garganta. Alargar desde el sacro hasta la base del cuello

Dejar el cuello relajado. Usar la mano que se enraíza para ayudar el alargamiento desde el pubis a sostener la flexión atrás. No uses la mano que se enraíza para empujar el pecho hacia arriba. Levantar el pie elevado de modo que la rodilla y el hombro se eleven también. Mantener las clavículas paralelas al suelo elevando el otro hombro desde la mano a través del brazo. Agarre más suave posible entre los dedos y frente del tobillo. El brazo que agarra tan pasivo como sea posible. Mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta, clavículas paralelas al suelo. Mantener los hombros relajados alejados de las orejas con la elevación del pie y el alargamiento de los brazos

MERUHASTADANURASAN



Boca abajo agarrando frente de un tobillo elevando la rodilla, el pecho y la cabeza mirando abajo, la otra mano enraizada

Alargar la pierna estirada desde la ingle hasta la base del dedo gordo del pie. Ensanchar y enraizar el pie de la pierna estirada. Alargar la pierna estirada desde el frente del tobillo hasta la cresta iliaca. Ensanchar para enraizar la mano del brazo flexionado. Alargar el brazo flexionado en ambas direcciones. Ensanchar bases de los dedos del pie elevado. Alargar la pierna flexionada desde la ingle a través del lado interno de la rodilla y el lado interno del tobillo hasta la base del dedo gordo. Alargar desde la zona superior de la tibia a través del frente del tobillo abriéndose suavemente. Alargar el brazo que agarra desde la muñeca al hombro. Alargar desde el pubis a la garganta. Alargar desde el sacro hasta el cráneo

Mantener el cuello suave mientras conlleva el peso de la cabeza. Usar la mano que se enraíza para ayudar el alargamiento desde el pubis a sostener la flexión atrás. No uses la mano que se enraíza para empujar el pecho hacia arriba. Levantar el pie elevado de modo que la rodilla y el hombro se eleven también. Mantener las clavículas paralelas al suelo elevando el otro hombro desde la mano a través del brazo. Agarre más suave posible entre los dedos y frente del tobillo. El brazo que agarra tan pasivo como sea posible. Mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta, clavículas paralelas al suelo. Mantener los hombros relajados alejados de las orejas con la elevación del pie y el alargamiento de los brazos

MUKAHASTADANURASAN



Boca abajo agarrando el frente de un tobillo elevando la rodilla, el pecho y la cabeza mirando adelante, la otra mano enraizada

Alargar la pierna estirada desde la ingle hasta la base del dedo gordo del pie. Ensanchar y enraizar el pie de la pierna estirada. Alargar la pierna estirada desde el frente del tobillo hasta la cresta iliaca. Ensanchar para enraizar la mano del brazo flexionado. Alargar el brazo flexionado en ambas direcciones. Ensanchar bases de los dedos del pie elevado. Alargar la pierna flexionada desde la ingle a través del lado interno de la rodilla y el lado interno del tobillo hasta la base del dedo gordo. Alargar desde la zona superior de la tibia a través del frente del tobillo abriéndose suavemente. Alargar el brazo que agarra desde la muñeca al hombro. Alargar desde el pubis a la garganta. Alargar desde el sacro hasta el cráneo. Alargar desde la base del cráneo a la barbilla para elevar la cabeza

Mantener el cuello suave mientras levanta la cabeza. Usar la mano que se enraíza para ayudar el alargamiento desde el pubis a sostener la flexión atrás. No uses la mano que se enraíza para empujar el pecho hacia arriba. Levantar el pie elevado de modo que la rodilla y el hombro se eleven también. Mantener las clavículas paralelas al suelo elevando el otro hombro desde la mano a través del brazo. Agarre más suave posible entre los dedos y frente del tobillo. El brazo que agarra tan pasivo como sea posible. Mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta, clavículas paralelas al suelo. Mantener los hombros relajados alejados de las orejas con la elevación del pie y el alargamiento de los brazos

HASTADANURASAN



Boca abajo agarrando el frente de un tobillo elevando la rodilla, el pecho y la cabeza mirando arriba, la otra mano enraizada

Alargar la pierna estirada desde la ingle hasta la base del dedo gordo del pie. Ensanchar y enraizar el pie de la pierna estirada. Alargar la pierna estirada desde el frente del tobillo hasta la cresta iliaca. Ensanchar para enraizar la mano del brazo flexionado. Alargar el brazo flexionado en ambas direcciones. Ensanchar bases de los dedos del pie elevado. Alargar la pierna flexionada desde la ingle a través del lado interno de la rodilla y el lado interno del tobillo hasta la base del dedo gordo. Alargar desde la zona superior de la tibia a través del frente del tobillo abriéndose suavemente. Alargar el brazo que agarra desde la muñeca al hombro. Alargar desde el pubis a la garganta. Alargar desde el sacro hasta el cráneo. Alargar desde la base del cráneo a la barbilla para elevar la cabeza

Mantener el cuello suave mientras levanta la cabeza. Usar la mano que se enraíza para ayudar el alargamiento desde el pubis a sostener la flexión atrás. No uses la mano que se enraíza para empujar el pecho hacia arriba. Levantar el pie elevado de modo que la rodilla y el hombro se eleven también. Mantener las clavículas paralelas al suelo elevando el otro hombro desde la mano a través del brazo. Agarre más suave posible entre los dedos y frente del tobillo. El brazo que agarra tan pasivo como sea posible. Mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta, clavículas paralelas al suelo. Mantener los hombros relajados alejados de las orejas con la elevación del pie y el alargamiento de los brazos

PADADANURASAN



Boca abajo agarrando el frente de los tobillos

Ensanchar bases de los dedos de los pies. Alargar desde las ingles a través del lado interno de las rodillas y el lado interno de los tobillos hasta las bases de los dedos gordos. Alargar desde la zona superior de las tibias a través del frente de los tobillos abriéndose suavemente. Alargar los brazos (que agarran) desde las muñecas hasta los hombros

Elevar solo los pies. Las rodillas y los hombros quedando abajo. El agarre más suave posible entre los dedos y el frente de los tobillos. Brazos tan pasivos como sea posible. Mantener la zona de atrás de la caja torácica ancha y abierta, clavículas paralelas al suelo. Mantener los hombros relajados lejos de las orejas con la elevación de los pies

ADODANURASAN



Boca abajo agarrando el frente de los tobillos (elevando rodillas y hombros)

Ensanchar bases de los dedos de los pies. Alargar desde las ingles a través del lado interno de las rodillas y el lado interno de los tobillos hasta las bases de los dedos gordos. Alargar desde la zona superior de las tibias a través del frente de los tobillos abriéndose suavemente. Alargar los brazos (que agarran) desde las muñecas hasta los hombros

Elevar los pies, las rodillas y los hombros (pero dejándolos relajados abajo). El agarre más suave posible entre los dedos y el frente de los tobillos. Brazos tan pasivos como sea posible. Mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta, clavículas paralelas al suelo. Mantener los hombros relajados lejos de las orejas con la elevación de los pies

MERUDANURASAN



Boca abajo agarrando el frente de los tobillos, elevando pecho y cabeza, mirada abajo

Ensanchar bases de los dedos de los pies. Alargar desde las ingles a través del lado interno de las rodillas y el lado interno de los tobillos hasta las bases de los dedos gordos. Alargar desde la zona superior de las tibias a través del frente de los tobillos abriéndose suavemente. Alargar los brazos (que agarran) desde las muñecas hasta los hombros. Alargar desde el pubis a la garganta. Alargar desde el sacro al cráneo

Mantener los muslos paralelos. Mantener el cuello suave mientras eleva la cabeza. Elevar los pies, las rodillas y los hombros (pero dejándolos relajados abajo). El agarre más suave posible entre los dedos y el frente de los tobillos. Brazos tan pasivos como sea posible. Mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta, clavículas paralelas al suelo. Mantener los hombros relajados lejos de las orejas con la elevación de los pies

MUKADANURASAN



Boca abajo agarrando el frente de los tobillos, elevando pecho y cabeza, mirada adelante

Ensanchar bases de los dedos de los pies; alargar desde las ingles a través del lado interno de las rodillas y el lado interno de los tobillos hasta las bases de los dedos gordos. Alargar desde la zona superior de las tibias a través del frente de los tobillos abriéndose suavemente. Alargar los brazos (que agarran) desde las muñecas hasta los hombros. Alargar desde el pubis a la garganta. Alargar desde el sacro al cráneo. Alargar desde la base del cráneo a la barbilla

Mantener los muslos paralelos. Mantener el cuello suave mientras eleva la cabeza. Elevar los pies, las rodillas y los hombros (pero dejándolos relajados abajo). El agarre más suave posible entre los dedos y el frente de los tobillos. Brazos tan pasivos como sea posible. Mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta, clavículas paralelas al suelo. Mantener los hombros relajados lejos de las orejas con la elevación de los pies

DANURASAN



Boca abajo agarrando el frente de los tobillos, elevando pecho y cabeza, mirada arriba

Ensanchar bases de los dedos de los pies. Alargar desde las ingles a través del lado interno de las rodillas y el lado interno de los tobillos hasta las bases de los dedos gordos. Alargar desde la zona superior de las tibias a través del frente de los tobillos abriéndose suavemente. Alargar los brazos (que agarran) desde las muñecas

hasta los hombros. Alargar desde el pubis a la garganta. Alargar desde el sacro al cráneo. Alargar desde la base del cráneo a la barbilla

Mantener los muslos paralelos. Mantener el cuello suave mientras eleva la cabeza. Elevar los pies, las rodillas y los hombros (pero dejándolos relajados abajo). El agarre más suave posible entre los dedos y el frente de los tobillos. Brazos tan pasivos como sea posible. Mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta, clavículas paralelas al suelo. Mantener los hombros relajados lejos de las orejas con la elevación de los pies

NIRALAMBABUJANGASAN



Boca abajo sobre los empeines, elevar cabeza, zona alta del pecho y brazos

Ensanchar las bases de los dedos de las manos. Alargar desde las puntas de los dedos hasta los hombros relajados. Alargar desde las axilas hasta las puntas de los dedos. 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. Ensanchar las bases de los dedos de los pies desde las bases de los dedos gordos hasta las de los pequeños. Alargar desde las ingles hasta las bases de los dedos gordos. Alargar desde el frente de los tobillos hasta las crestas iliacas

Usar el alargamiento desde el pubis para elevar en la flexión atrás. Usar el alargamiento desde la base del cráneo para elevar la cabeza. Usar los alargamientos de las piernas para absorber los músculos de los muslos hacia sus huesos, rodillas suaves. Mantener los hombros relajados lejos de las orejas con los alargamientos desde las axilas. Usar ensanchamiento desde las bases de los dedos gordos para mantener el frente de las tibias (o espinillas) rotadas la una hacia la otra, glúteos suaves. Enraizar suavemente los empeines para ayudar a los alargamientos de las piernas a absorber los músculos de los muslos hacia sus huesos

Mantener las piernas estiradas, rodillas elevadas pero suaves, glúteos relajados, frente de las tibias rotados el uno hacia el otro

EKARDAXALABASAN



Boca abajo, un pie levantado, piernas estiradas

Ensanchar bases de los dedos de las manos. Alargar desde las puntas de los dedos hasta los hombros relajados. Alargar desde las axilas hasta las puntas de los dedos. Alargar desde el sacro hasta la base del cráneo. Ensanchar las bases de los dedos de los pies desde las bases de los dedos gordos hasta las de los pequeños. Alargar desde las ingles hasta las bases de los dedos gordos. Alargar desde el frente de los tobillos hasta las crestas iliacas

Usar los alargamientos de la pierna elevada para levantar su pie un poquito del suelo. Usar los alargamientos de las piernas para absorber los músculos de los muslos hacia sus huesos, rodillas suaves, glúteos relajados. Mantener los hombros relajados lejos de las orejas con los alargamientos desde las axilas. Usar ensanchamiento desde las bases de los dedos gordos para mantener las espinillas rotadas la una hacia la otra, glúteos suaves. Enraizar suavemente un empeine

Mantener las piernas estiradas, rodillas suaves, glúteos relajados, el frente de las tibias rotados el uno hacia el otro

ARDAXALABASAN



Boca abajo, ambos pies levantados, piernas estiradas

Ensachar bases de los dedos de las manos. Alargar desde las puntas de los dedos hasta los hombros relajados. Alargar desde las axilas hasta las puntas de los dedos. Alargar desde el sacro hasta la base del cráneo. Ensachar las bases de los dedos de los pies desde las bases de los dedos gordos hasta las de los pequeños. Alargar desde las ingles hasta las bases de los dedos gordos. Alargar desde el frente de los tobillos hasta las crestas iliacas

Usar los alargamientos las piernas elevadas para levantar los pies un poquito del suelo. Usar los alargamientos de las piernas para absorber los músculos de los muslos hacia sus huesos, rodillas suaves, glúteos relajados. Mantener los hombros relajados lejos de las orejas con los alargamientos desde las axilas. Usar ensanchamiento desde las bases de los dedos gordos para mantener las espinillas rotadas la una hacia la otra, glúteos suaves

Pies debieran elevarse el mínimo absoluto. Mantener las piernas estiradas, rodillas suaves, glúteos relajados, espinillas rotadas la una hacia la otra

XALABASAN



Boca abajo, piernas y pecho elevados, brazos a lo largo del cuerpo

Ensachar bases de los dedos de las manos. Alargar desde las puntas de los dedos hasta los hombros relajados. Alargar desde las axilas hasta las puntas de los dedos. Alargar desde el pubis hasta la garganta. Alargar desde el sacro hasta la base del cráneo. Ensachar las bases de los dedos de los pies desde las bases de los dedos gordos hasta las de los pequeños. Alargar desde las ingles hasta las bases de los dedos gordos. Alargar desde el frente de los tobillos hasta las crestas iliacas

Usar los alargamientos de las piernas para elevarlas, glúteos suaves. Usar los alargamientos de las piernas para absorber los músculos de los muslos hacia sus huesos, rodillas suaves, glúteos relajados. Mantener los hombros relajados lejos de las orejas con los alargamientos desde las axilas. Usar ensanchamiento desde las bases de los dedos gordos para mantener las espinillas rotadas la una hacia la otra, glúteos suaves

Ayudar el alargamiento elevando en la flexión atrás desde las manos a través de los brazos. Pies debieran elevarse el mínimo absoluto. Mantener las piernas estiradas, rodillas suaves, glúteos relajados, espinillas rotadas la una hacia la otra

BUJALABASAN



Boca abajo, piernas y pecho elevados, brazos flexionados

Ensachar bases de los dedos de la mano. Alargar desde las puntas de los dedos hasta los hombros relajados. Alargar desde las axilas hasta las puntas de los dedos. Alargar desde el pubis hasta la garganta. Alargar desde el sacro hasta la base del cráneo. Ensachar las bases de los dedos de los pies desde las bases de los dedos gordos hasta las de los pequeños. Alargar desde las ingles hasta las bases de los dedos gordos. Alargar desde el frente de los tobillos hasta las crestas iliacas

Usar los alargamientos de las piernas para elevarlas, glúteos suaves. Usar los alargamientos de las piernas para absorber los músculos de los muslos hacia sus huesos, rodillas suaves, glúteos relajados. Mantener los hombros relajados lejos de las orejas con los alargamientos desde las axilas. Usar

ensanchamiento desde las bases de los dedos gordos para mantener las espinillas rotadas la una hacia la otra, glúteos suaves

Deja ir la capacidad de forzar el pecho a elevarse desde las manos. Ayudar el alargamiento elevando en la flexión atrás desde las manos a través de los brazos. Pies debieran elevarse el mínimo absoluto. Mantener las piernas estiradas, rodillas suaves, glúteos relajados, espinillas rotadas la una hacia la otra

ANGADANDASAN



Suspendido sobre el suelo, sobre los dedos de los pies (metidos hacia rodillas) y las manos

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

Glúteos relajados. Antebrazos verticales, muñecas bajo codos. Enraizar bases índices para mantener codos adentro. Usar los alargamientos desde las puntas de los dedos para mantener los hombros lejos de las orejas. Estabilizar bases de los dedos índices dentro del ancho enraizamiento de las palmas. Mantener los hombros alejados entre sí hasta ancha apertura de la zona posterior de la caja torácica relajada desde el enraizamiento de las bases de los dedos índices. Dedos de los pies tan remetidos como sea cómodamente posible. Usar alargamientos de las piernas para absorber los músculos de los muslos hacia huesos. Ayudar el alargamiento de la columna desde el ancho enraizamiento de las manos a través de los alargamientos de los brazos

Piernas tan estiradas como cómodamente posible. Rodillas suaves

URDVASAVANASAN



Sobre los empeines y las manos, cabeza y pecho elevados en una flexión atrás

Ensanchar para enraizar las palmas. Alargar los brazos en ambas direcciones. Alargar desde el sacro hasta la base del cráneo. Alargar desde la base del cráneo hasta la barbilla. Alargar las piernas en ambas direcciones. Ensanchar bases de los dedos de los pies

Caja torácica, espalda, abdomen y glúteos relajados. Mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta desde las manos. Aclarar la rotación de las espinillas desde el ensanchamiento de los pies. Usar el enraizamiento de las manos para ayudar el alargamiento espinal en la flexión atrás

VARIACIÓN 1: SUKURDVASVANASAN Mirada abajo (más fácil, hacer primero)



VARIACIÓN 2: ARDURDVASVANASAN Mirada adelante (hacer antes que mirada arriba)



URDVASAVANULOLA



Desde padasvanasan, inhalar mukapadasavanasan, exhalar bujapadasvanasan, inhalar ekapadasavanasan, exhalar angadandasana, inhalar urdvasvanasan, exhalar padasvanasan entonces cambiar a la otra pierna a través de la misma secuencia

Alargar continuamente las piernas para mantenerlas estiradas. Mientras continuamente alargando todo lo que pueda alargarse, ensanchando todo lo que pueda ensancharse. Alargar en la elevación del pecho desde el sacro hasta el cráneo así como desde el pubis a la garganta. Glúteos suaves. Frente relajada

Propósito: energizar, mobilizar la columna, fortalecer piernas, brazos y espalda

VARIACIÓN 1: *satangasan* en lugar de postura perro (*svanangulola*)

VARIACIÓN 2: *nakrasana* en lugar de postura perro (*svanakrulola*)

VARIACIÓN 3: postura perro mirada abajo (*sukurdvasvanasan*)

VARIACIÓN 4: postura perro mirada adelante (*ardurdvasvanasan*)

EKAKAKASAN



Equilibrándose sobre las manos, codos por dentro de las rodillas, un pie en el suelo

Ensanchar palmas. Alargar brazos. Ensanchar y alargar pies. Alargar paladar

Usar alargamiento del paladar para mantener cuello largo y suave. Usar alargamiento de los brazos para mantener los hombros lejos de las orejas. Usar ensanchamiento de los pies para ayudar su elevación

Activar rodillas y codos los unos contra los otros. Dejar a los dedos ajustarse al cambiar la distribución del peso del cuerpo

KAKASAN



Equilibrándose sobre las manos, codos por dentro de las rodillas

Ensanchar palmas. Alargar brazos, ensanchar y alargar pies. Alargar paladar

Usar alargamiento del paladar para mantener cuello largo y suave. Usar alargamiento de los brazos para mantener los hombros lejos de las orejas. Usar ensanchamiento de los pies para ayudar su elevación

Dedos gordos en contacto. Elevar los pies tan altos como cómodamente posible. Activar rodillas y codos los unos contra los otros. Dejar a los dedos ajustarse al cambiar la distribución del peso del cuerpo

ADOKAKASAN



Equilibrándose sobre las manos, codos por dentro de las rodillas, bajando

Ensanchar palmas. Alargar brazos, ensanchar y alargar pies. Alargar paladar

Usar alargamiento del paladar para mantener cuello largo y suave. Usar alargamiento de los brazos para mantener los hombros lejos de las orejas. Usar ensanchamiento de los pies para ayudar su elevación

Flexionar brazos para acercarse al suelo. Dedos gordos en contacto. Elevar los pies tan altos como cómodamente posible. Activar rodillas y codos los unos contra los otros. Dejar a los dedos ajustarse al cambiar la distribución del peso del cuerpo

EKABAKASAN



Equilibrándose sobre las manos, rodillas sobre la parte superior de los brazos, un pie en el suelo

Ensanchar palmas. Alargar brazos, ensanchar y alargar pies. Alargar paladar

Usar alargamiento del paladar para mantener cuello largo y suave. Usar alargamiento de los brazos para mantener los hombros lejos de las orejas. Usar ensanchamiento de los pies para ayudar su elevación

Dejar a los dedos ajustarse al cambiar la distribución del peso del cuerpo

ARDABAKASAN



Equilibrándose sobre las manos, rodillas sobre los brazos

Ensanchar palmas. Alargar brazos, ensanchar y alargar pies. Alargar paladar

Usar alargamiento del paladar para mantener cuello largo y suave. Usar alargamiento de los brazos para mantener los hombros lejos de las orejas. Usar ensanchamiento de los pies para ayudar su elevación

Brazos flexionados. Dedos gordos en contacto. Elevar los pies tanto como sea cómodamente posible. Dejar a los dedos ajustarse al cambio de la distribución del peso del cuerpo

XANDRASAN



Sobre una pierna y ambas manos, la otra pierna extendida

Ensanchar las bases de los dedos de los pies. Alargar pies en las dos direcciones. Ensanchar las palmas, alargar los brazos en las dos direcciones. Alargar la pierna de atrás desde la ingle hasta la base del dedo gordo; alargarla desde la cresta iliaca a frente del tobillo. Alargarla desde el isquión al talón. Alargar desde el sacro a la base del cráneo (alargar desde la base del cráneo a la barbilla)

Usar alargamiento de la pierna de atrás desde la ingle y el ensanchamiento del pie para mantener la espinilla girada hacia el suelo, glúteos suave. Usar los alargamientos de la pierna de atrás para mantenerla estirada, músculos del muslo succionado hacia hueso. Usar alargamiento desde base del cráneo para mantener la espalda baja larga, superficial y suave

La pierna de apoyo solo tan estirada como la rodilla esté suave y calmada. Columna más o menos paralela al suelo. Clavículas pubis paralelas al borde frontal de la esterilla. Cuello suave en el alargamiento de la columna, mirada abajo en frente de lo dedos. La cabeza puede levantarse con el alargamiento desde la base del cráneo a la barbilla

SIRSASAN



Equilibrio vertical sobre la cabeza y antebrazos

Alargar brazos desde las axilas a los dedos. Ensachar bases de los dedos. Alargar brazos desde dedos a hombros. Alargar desde esternón a pubis. Alargar desde cuello a sacro. Alargar piernas desde la zona superior de los muslos a través del frente de los tobillos. Alargar piernas desde las ingles hasta las bases de los dedos gordos. Ensachar desde bases de los dedos gordos a las de los pequeños. Alargar desde los isquiones al centro de los talones

Usar ensanchamiento de los pies para elevarlos. Usar alargamiento de las piernas para elevarlas. Usar alargamiento desde el esternón y cuello para elevar la pelvis, espalda baja larga, superficial y suave. Usar alargamiento de los brazos para ensachar entre los hombros. Usa alargamiento de los brazos para elevar los hombros. Extender el alargamiento de los brazos hasta los dedos entrelazados profundamente

Presionar las bases de los pulgares suavemente contra la cabeza, palmas verticales. Axilas, caderas, rodillas y tobillos en línea más recta posible