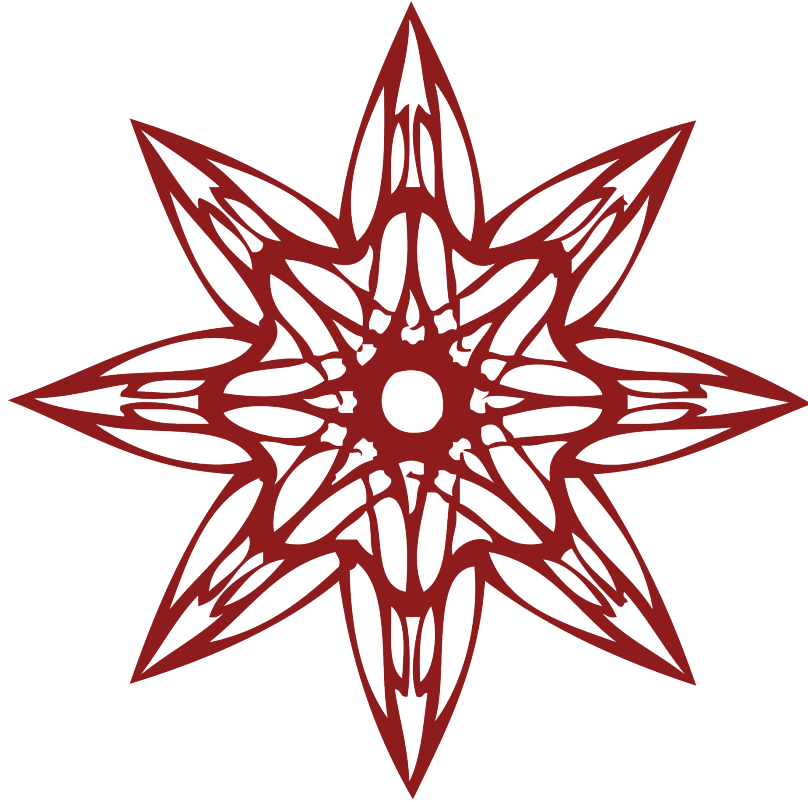


# MÉTODO PEDAGÓGICO **YOGA DINÁMICO**



## INMERSIÓN FORMATIVA

con José Luis Cabezas

Módulo cuatro:

**ABRIR**

## RESPIRACIÓN LIBRE / SVARAMUKTA

### **Dejar a la respiración fluir tan consciente y libremente como sea posible**

Dejar cada exhalación completarse plena y libremente por si misma como un soltar totalmente pasivo

Dejar a cada inhalación iniciarse espontáneamente por si misma como una respuesta totalmente orgánica y natural a la necesidad de oxígeno de tu cuerpo

## MENTE MEDITATIVA / CITTANTARA

Invitar a la inteligencia de la mente a confiar en la capacidad del cuerpo de cuidarse a si mismo y dejar ir en su capacidad de disfrutar

## ARDAPADASUPTASAN



### **En posición supina, una pierna flexionada rodilla arriba, planta del pie en el suelo, la otra pierna estirada, brazos a lo largo del cuerpo**

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

**Relajar músculos alrededor de la pelvis y caja torácica. Mantener ancho y suave contacto entre la zona posterior de la caja torácica y el suelo. Asegurar que el ensanchamiento de las palmas no desestabilice la caja torácica desde enraizamiento inadvertido de los bordes externos de las palmas**

## EKAPADASUPTASAN



### **En posición supina, una pierna estirada en el suelo, la otra vertical, brazos a lo largo del cuerpo**

Enraizar suavemente el centro del talón de la pierna horizontal. Alargar pierna horizontal desde isquion a talón. Alargar pierna horizontal por delante en ambas direcciones, el frente del tobillo alargándose suavemente. Alargar pierna horizontal desde ingle a la base del dedo gordo del pie. Ensanchar desde la base del dedo gordo a la base del dedo pequeño. Alargar pierna vertical hacia abajo desde el talón al isquion. Alargar pierna vertical desde cresta iliaca a través del frente del tobillo. Alargar pierna vertical desde ingle a la base del dedo gordo del pie. Alargar desde sacro a base de cráneo. Alargar desde barbilla a base de cráneo. Alargar brazos en ambas direcciones. Ensanchar para enraizar palmas.

**Relajar músculos alrededor de la pelvis y caja torácica. Mantener ancho y suave contacto entre la zona posterior de la caja torácica y el suelo. Usar alargamiento de la pierna vertical hacia abajo desde talón a isquion para estabilizar el sacro en relación con el suelo. Usar el alargamiento de la pierna horizontal desde la ingle para mantener hacia abajo el lado interior de la rodilla. Usar los alargamientos por delante de las piernas para mantener el frente de los tobillos suavemente alargándose hasta el ensanchamiento de las bases de los dedos de los pies. Usar el alargamiento desde el sacro para alargar y aplanar el abdomen e invitar inhalación hacia las crestas costales a través del plexo solar**

## EKAPADASUPTULOLA



**Inhalar *ardapadasuptasan*, exhalar *ekapadasuptasan***

**VARIACIÓN ASIMÉTRICA:** al inhalar elevar solo el brazo del lado opuesto al de la pierna elevada

## SUPTAPADASHASTASAN



**En posición supina, una pierna estirada en el suelo, sujetando la otra pierna vertical, el otro brazo extendido hacia el lado**

Enraizar suavemente el centro del talón de la pierna horizontal. Alargar la pierna horizontal desde el isquion al talón. Alargar la pierna horizontal desde la cresta iliaca a través del frente del tobillo alargándose suavemente. Alargar la pierna horizontal desde la ingle a través del lado interno de la rodilla descendiendo y el lado interno del tobillo hasta la base del dedo gordo del pie. Ensachar desde la base del dedo gordo a la base del dedo pequeño. Alargar la pierna vertical hacia abajo desde el talón al isquion para estabilizar el sacro en contacto con el suelo. Alargar la pierna vertical desde la ingle a través del lado interno de la rodilla y tobillo a la base del dedo gordo del pie. Alargar desde el sacro y la barbilla hasta la base de cráneo alargándose y aplanándose el abdomen e invitando inhalación hacia las crestas costales a través del plexo solar. Alargar brazos en ambas direcciones. Enraizar la palma del lado de la pierna levantada.

**Mantener el sacro enraizado. Rodilla de la pierna horizontal tan cerca al suelo y suave como sea posible. Corva de la pierna vertical plenamente abierta. Agarrar con cualquiera de las manos cualquiera de los bordes del pie elevado**

**VARIACIÓN: SUPTAPADANGUSTASAN**



**Agarrar el dedo gordo de la pierna elevada con la mano del mismo lado**

## SUPTASAN



**En posición supina, piernas estiradas, brazos a lo largo del cuerpo**

Alargar piernas en una dirección hacia fuera de la pelvis. Alargar brazos en ambas direcciones. Alargar desde sacro a cráneo. Enraizar bases de los dedos índices. Alargar paladar desde barbilla a base de cráneo.

**Ensachar la espalda desde el enraizamiento de las bases de los dedos índices. Usar alargamiento de la columna para mantener la caja torácica enraizada. Pies tan juntos como sea cómodamente posible, alargar desde las ingles hasta los dedos gordos de los pies para indagar en la posibilidad de crear suave contacto a lo largo de los bordes internos de los pies. Alargar suavemente a través del frente de los tobillos y hasta el ensachamiento de las bases de los dedos de los pies desde las crestas iliacas. Alargar**

desde los isquiones a los talones. Usar alargamientos de las piernas para succionar los músculos de los muslos hacia sus huesos. Mantener espalda baja larga, superficial y suave.

### URDVAHASTASUPTULOLA

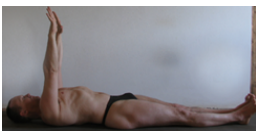


**En posición supina, piernas estiradas, al inhalar subir brazos a verticales, al exhalar palmas al suelo**

Alargar las piernas en una dirección hacia fuera de la pelvis. Alargar brazos en ambas direcciones. Alargar desde sacro a cráneo. Alargar paladar desde barbilla a base de cráneo. Al inhalar subir brazos a verticales. Al exhalar llevar las palmas de nuevo al suelo.

Usar alargamiento de la columna para mantener la caja torácica enraizada. Pies tan juntos como sea cómodamente posible, alargar desde las ingles a los dedos gordos de los pies para indagar en la posibilidad de generar suave contacto a lo largo de los bordes internos de los pies. Alargar suavemente a través del frente de los tobillos y hasta el ensanchamiento de las bases de los dedos de los pies, desde las crestas iliacas. Alargar desde isquiones a talones. Usar los alargamientos de las piernas para succionar los músculos de los muslos hacia los huesos. Mantener espalda baja larga, superficial y suave. Al inhalar resistir cualquier rotación de vértebras o basculación de la pelvis

### URDVAHASTASUPTASAN



**En posición supina, piernas estiradas, brazos verticales**

Alargar piernas en una dirección hacia fuera de la pelvis. Alargar los brazos en ambas direcciones. Alargar desde el sacro al cráneo. Enraizar las bases de los dedos índices. Alargar paladar desde la barbilla a la base del cráneo

Ensanchar espalda desde las bases de los dedos índices. Usar el alargamiento de la columna para mantener la caja torácica enraizada. Pies tan juntos como sea cómodamente posible, alargar desde las ingles a los dedos gordos de los pies para indagar en la posibilidad de generar suave contacto a lo largo de los bordes internos de los pies. Alargar suavemente a través del frente de los tobillos y hasta el ensanchamiento de las bases de los dedos de los pies, desde las crestas iliacas. Alargar desde los isquiones a los talones. Usar alargamientos de las piernas para succionar los músculos de los muslos hacia sus huesos. Mantener la espalda baja larga, superficial y suave

### ARDASARVANGASAN



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

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

de los tobillos alargándolos suavemente hasta 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, abdomen ni pecho. Mantener suave contacto entre los bordes internos de los pies. Usar los brazos para quedar apoyado hacia la zona superior de la cintura escapular alargando a través del acortamiento estructural de la flexión atrás. Las manos deben estar donde y como aporten mejor sustento sin forzar dedos, pulgares o muñecas**

## XAKRASARVANGASAN



### Desde *ardasarvangasan* elevar las piernas a vertical

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

**Los pies han de estar por encima de la pelvis o abdomen. Mantener suave contacto a lo largo de los bordes internos de los pies. Usar los brazos para quedar apoyado hacia la zona superior de la cintura escapular alargando a través del acortamiento estructural de la flexión atrás. Las manos deben estar donde y como aporten mejor sustento sin forzar los dedos, ni pulgares ni muñecas**

## EKAPADASETUBUJASAN



### Sobre los hombros y la cabeza, asustentar la espalda con una pierna flexionada y el 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 hacia la zona superior de la cintura escapular. Las manos pueden estar sustentando 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.**

Bajar desde *ardasarvangasan*, o elevar la pierna 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 hacia la zona superior de la cintura escapular. Las manos pueden estar apoyando la pelvis. Ensanchar talones para suavizar glúteos. Mantener la espalda baja suave desde los pies a través de las piernas y con el rodar hacia la cintura escapular**

## **SARVANGASAN**



### **Tronco y piernas verticales, apoyado sobre la zona posterior del cráneo, hombros, brazos y codos**

Cabeza centrada entre los hombros. Ensanchar entre las axilas y a través de los hombros. Alargar los brazos en ambas direcciones manteniendo hombros lejos de las orejas. Enraizar las palmas en contacto con las costillas traseras, alargando desde los talones de las manos a los dedos para ayudar la elevación de la caja torácica. Ensanchar desde el contacto entre bases de los dedos gordos hasta las bases de los dedos pequeños. Generar contacto suave a lo largo de los bordes internos de los pies hacia los huesos de los tobillos. Alargar las piernas en una dirección hacia fuera de la pelvis a través del plano frontal e interno de los tobillos alargándolos suavemente hasta el ensanchamiento de las bases de los dedos de los pies. Alargar desde la garganta al pubis para elevar la pelvis.

**Hombros tan lejos de las orejas como cómodamente posible, el cuerpo debe estar tan vertical como sea cómodamente posible, axila, caderas, rodillas y tobillos en línea recta y vertical. Llevar el peso del cuerpo hacia los codos y menos vertical facilita al cuello. Las sensaciones en el cuello determinan cuando bajar. NO GIRAR NI MOVER LA CABEZA - ajustar la relación entre cabeza-hombros desde hombros o brazos. No forzar el contacto entre los huesos internos de los tobillos.**

Propósito: rejuvenecimiento metabólico y celular profundo. Fortalecer músculos del núcleo y la espalda. Liberar el cuello y los hombros.

VARIACIONES: fortaleciendo músculos estructurales del núcleo y músculos accesorios de respiración.

## **EKAPADASARVANGASAN**



### **Desde sarvangasan bajar un pie al suelo**

**Es más importante que la pierna de arriba y la pelvis queden sin moverse que llegar al suelo con la otra pierna**

Propósito: movilizar los huecos de las caderas, fortalecer músculos del núcleo

## PARSVAIKAPADASARVANGASAN



**Desde *sarvangasan* bajar un pie hacia el suelo y hacia el lado**

**Es más importante que la pierna de arriba y la pelvis queden sin moverse, que llegar al suelo con la otra pierna**

Propósito: movilizar los huecos de las caderas, fortalecer músculos del núcleo

## PARVRITAIKAPADSARVANGASAN



**Desde *ekapadasarvangasan* mover la pierna de abajo hacia el otro lado del cuerpo en una rotación**

**Es más importante que la pierna de arriba y la pelvis queden elevados, que llegar al suelo con la otra pierna**

Propósito: movilizar los huecos de las caderas, suavizar músculos de la espalda, fortalecer músculos del núcleo

## SUPTAKONASAN



**Apoyado sobre la zona posterior de los hombros y el cráneo, brazos extendidos y separados alejándose de la espalda, pies en suelo separados ampliamente**

Alargar piernas en ambas direcciones para que se activen los muslos (succionándose hacia hueso) y liberar carga del cuello

**No ha de sentirse ningún dolor en el cuello; si tirara suave de la espalda alta o baja pudiera indicar que se están soltando**

## KONAPIDASAN



**Apoyado sobre los hombros y la cabeza, brazos en el suelo por detrás, rodillas sobre los brazos y pies sobre las manos**

Relajar todo completamente

**No ha de sentirse ningún dolor en el cuello; si tirara suave de la espalda alta o baja pudiera indicar que se están soltando**

## HASTASUPTAKONASAN



**Apoyado sobre los hombros y la cabeza, brazos extendidos para agarrar los pies o los dedos de los pies, pies separados ampliamente**

Alargar piernas en las dos direcciones para que se activen los muslos (succionándose hacia hueso) y descargar el cuello

**No ha de sentirse ningún dolor en el cuello; si tirara suave de la espalda alta o baja pudiera indicar que se están soltando**

## PADADANDASAN



**Tumbado boca abajo, brazos flexionados, antebrazos verticales, dedos de las manos apuntando hacia delante, dedos pies metidos hacia las rodillas, piernas activas**

Ensanchar para enraizar manos. Alargar brazos en ambas direcciones. Alargar desde sacro a la base del cráneo. Alargar las piernas en ambas direcciones

**Caja torácica, espalda, abdomen y glúteos relajados. La frente o la barbilla pueden quedar en contacto con el suelo**

## PURVAHASTASAN



**Tumbado boca abajo, brazos flexionados, antebrazos verticales, dedos de las manos apuntando hacia delante, empeines en contacto con el suelo**

## PURVAPADASAN



**Tumbado boca abajo, brazos flexionados, antebrazos verticales, dedos de las manos apuntando hacia delante, empeines y frente en contacto con el suelo**

Ensanchar para enraizar manos. Alargar brazos en ambas direcciones. Alargar desde el sacro hacia la base del cráneo. Alargar piernas en ambas direcciones. Ensanchar bases de los dedos de los pies



Caja torácica, espalda, abdomen y glúteos relajados. La frente o la barbilla pueden quedar en contacto con el suelo. Aclarar la rotación de las espinillas desde el ensanchamiento de los pies

#### **VARIACIÓN: MUKAPURVAPADASAN**

**Alargar desde la base del cráneo hacia la barbilla para levantar la cabeza del suelo**

#### **PURVAPADULOLA**



**Exhalar *purvahastasan*, inhalar *purvapadasan***

#### **VARIACIÓN: EKAPURVAPADULOLA**

**Alternar inhalaciones entre las dos piernas**

#### **MUKAPURVAPADULOLA**

**Exhalar *purvapadasan*, inhalar *mukapurvapadasan***

#### **PURVASAN**



**Tumbado boca abajo, relajado, brazos a lo largo del cuerpo**

#### **ARDABUJANGASAN**



**Boca abajo, brazos flexionados, manos a los lados del cuerpo, pecho y cabeza levantada**

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

**Caja torácica, espalda, abdomen y glúteos relajados. Aclarar rotación de las espinillas desde el ensanchamiento de los pies. Usar el enraizamiento de las manos para ayudar el alargamiento de la columna, no para elevar pecho**

#### **PADASVANASAN**



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

Ensanchar para enraizar las bases de los dedos y 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 estiradas por delante hacia arriba. Alargar las piernas estiradas por detrás hacia arriba. Rodar suavemente los hombros hacia fuera

Mantener la 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 (tanto como sea posible desde los pies a través de las piernas). Relajar el cuello y la cara completamente. Músculos de caja torácica, espalda, abdomen y suelo pélvico completamente relajados. Pies paralelos con sus ensanchamientos y alargamientos

### MUKAPADASVANASAN



Desde *padasavanasan* inhalar y alargar cuello para elevar cabeza

### BUJAPADASVANASAN



Desde *mukapadasavanasan* exhalar y ensanchar entre los hombros

### EKAPADASVANASAN



Desde *bujapadasavanasan* elevar una pierna

Mantener pubis paralelo al suelo

### ADOSVANASAN



Sobre los 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 estiradas por delante hacia arriba. Alargar las piernas 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 altas, 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, los 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 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 estirarlas sólo tanto como quede la espalda baja contenta

## MUKASVANASAN



Desde *adosvanasan* inhalar y alargar el cuello para elevar la cabeza

## BUJADOSVANASAN



Desde *mukasavanasan* exhalar y ensanchar entre los hombros

## EKADOSVANASAN



Desde *bujadosvanasan* elevar una pierna

## UTKTASAN



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

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 pubis a la garganta. Alargar desde el sacro hasta la base del cráneo. 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

## UTTANASAN



### **Piernas estiradas, espalda relajada, costillas sobre muslos, palmas en el suelo**

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 las axilas hasta las puntas de los dedos, desde las puntas de los dedos hasta los hombros relajados. Alargar las piernas por dentro hacia abajo desde ingles a talones y por detrás hacia arriba y abajo

## UTKTANULOLA



### **Inhalar *utktasan*, exhalar *uttanasan***

## XAKRATADASAN



### **De pie en flexión atrás, palmas juntas (o separadas) por encima de la cabeza**

Ensanchar las bases de los dedos y los 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 hasta los dedos de los pies. Alargar a través del frente de los tobillos hasta los huesos de las caderas (crestas ilíacas). Alargar desde los isquiones hasta los talones. Alargar desde la base del cráneo a la barbilla. Alargar desde el sacro a la barbilla. Alargar desde el pubis hasta la garganta. 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 cómodamente posible, paralelos sin están separados. Peso igualado a través de la base. Ayudar 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. 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 las cuatro esquinas tienen con el suelo. Usar los alargamientos de las piernas desde los enraizamientos de los pies, para succionar los músculos de los muslos hacia sus huesos. Mirar hacia los dedos de las manos solo si el cuello queda suave. Palmas solo tan juntas como el pecho pueda quedar ancho. Hombros lejos de las orejas. Dejar**

que la pelvis venga hacia delante mientras que la cabeza va hacia atrás, manteniendo el peso igualado en los pies

VARIACIÓN: NAMSAKARXAKRATADASAN



Usar los alargamientos de los brazos desde el contacto entre las palmas de las manos para sustentar la flexión atrás a través de la rotación de los hombros

PADAXAXRULOLA



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



tadasan, parsvatadasan, namaskartadasan, ekaparsvatadasan, namaskartadasan, ekaparsvatadasan, namaskartadasan, namskutktasan, sukamalasan, urdvamalasan, adodandasan, satangasan, sukapadasvanasan, sukabujapadasvanasan, sukamukapadasvanasan, satangasan, purvahatsasan, satangasan, sukadovsanasan, sukabujadosvanasan, sukamukadosvanasan, urdvamalasan, hastamalasan, utktasan, tadasan

## TRIKONASAN



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

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 a los dedos de los pies. Alargar las piernas en las dos direcciones. Alargar desde el sacro a la coronilla. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo. Ensanchar palmas de las manos. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos, desde las puntas de los dedos hasta los hombros relajados

**Mantener los glúteos suaves y las crestas ilíacas elevadas desde los pies a través de las piernas**

## HASTAPARSVASAN



### Desde *trikonasan* girar el pie de delante hacia fuera, el pie de atrás hacia dentro, mirar hacia brazo de delante

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 a los dedos de los pies. Alargar las piernas en las dos direcciones. 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

**Pie de delante hacia fuera 90 grados. Pie de atrás hacia dentro 10/15 grados. Mantener los glúteos suaves y las crestas ilíacas elevadas desde los pies a través de las piernas. Músculos de los muslos por delante girando (suavemente hacia fuera) desde los alargamientos de los bordes externos de los pies. El glúteo de la pierna de delante metido hacia dentro desde el alargamiento del borde exterior del pie de delante. Cadera de la pierna de atrás rodando hacia atrás desde el alargamiento del borde exterior del pie de atrás. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada ancha y abierta desde las manos a través de los brazos**

## PARSVULOLA



### Desde *hastaparsvasan* flexionar la pierna de delante en cada exhalación, estirar en cada inhalación

Al exhalar mantener la rodilla de delante en línea desde el enraizamiento del borde interno del pie y el alargamiento de su borde externo a través de un alargamiento desde el dedo gordo hacia el lado externo de la cadera. Espinilla de delante vertical al final de la exhalación, borde externo del pie de atrás enraizado

## **ARDAPARVRITASAN**



**Desde hastatadasan o hastapadasan un paso hacia atrás con un pie**

Ensanchar 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 a los dedos de los pies. Alargar las piernas en las dos direcciones. Alargar desde el sacro a la coronilla. Alargar desde barbilla a la base de cráneo. 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

**Mantener los glúteos suaves y las crestas ilíacas elevadas desde los pies a través de las piernas. Pubis paralelo al borde corto de la esterilla. Talón de atrás enraizado, pierna estirada. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada ancha y abierta desde las manos a través de los brazos**

## **VIRULOLA**



**Desde ardaparvritasan flexionar la pierna de delante en cada exhalación, estirar en cada inhalación**

Mantener la pierna de atrás estirada, talón enraizado por enviar peso desde el talón de delante hacia atrás en la exhalación. Pubis paralelo al borde corto de la esterilla

## **SUKASAN**



**Sentado, piernas ligeramente cruzadas, brazos en contacto con las rodillas**

Sentado al borde frontal de los isquiones. Axilas por encima de los huesos de las caderas. Todo el cuerpo tan relajado como sea posible sin colapsar en la espalda baja



## URDVASUKASAN



### **Sentado, piernas ligeramente cruzadas, brazos en contacto con las rodillas**

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

Usar los alargamientos desde las axilas en sus lados externos hacia los dedos meñiques para mantener la zona posterior de la caja torácica relajada ancha y abierta a través de la suave apertura de la zona posterior de las articulaciones de los hombros. Usar alargamiento hacia la base del cráneo para mantener el cuello y la espalda baja largos, superficiales y suaves. Caja torácica elevada igualmente lejos de la pelvis con el alargamiento igualado de la columna

**Sentado sobre el borde frontal de los isquiones. Axilas por encima de los huesos de las caderas. Invitar suave ahuecarse hacia el plexo solar y quietarse del ombligo, integrando todo lo que puede alargarse y ensancharse en la relación entre la caja torácica y la pelvis, a través de alargarse suave y superficial la espalda baja. Alargar todo lo que puede alargarse y ensanchar todo lo que puede ensancharse para suavizar todo lo que puede suavizarse, desde las articulaciones a través de la respiración al núcleo del cuerpo**

## NAMASKARPINDASAN



### **Sentado, piernas ligeramente cruzadas, brazos alrededor de las rodillas, palmas juntas**

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

Usar los alargamientos desde las axilas en su lados externos hacia los meñiques para mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta a través de la suave apertura de la zona posterior de las articulaciones de los hombros. Usar los alargamientos desde el sacro y la barbilla hacia la base del cráneo para mantener el cuello y la espalda baja largos, superficiales y suaves

**Talones elevados, bordes externos de los pies en contacto con el suelo. Invitar suave ahuecarse hacia el plexo solar y quietarse del ombligo, integrando todo lo que puede alargarse y ensancharse en la relación entre la caja torácica y la pelvis, a través del alargarse suave y superficial de la espalda baja. Alargar todo lo que puede alargarse y ensanchar todo lo que puede ensancharse para suavizar todo lo que puede suavizarse, desde las articulaciones a través de la respiración al núcleo del cuerpo**

## SUKAPINDASAN



### En equilibrio sobre los isquiones, tobillos cruzados, brazos alrededor de las rodillas

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

Usar los alargamientos de los brazos para mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta a través de la suave apertura en la zona posterior de las articulaciones de los hombros. Usar alargamientos hacia la base del cráneo para mantener el cuello y la espalda baja largos, superficiales y suaves

**Pies elevados del suelo si es posible. Invitar suave ahuecarse hacia el plexo solar y quietarse del ombligo, integrando todo lo que puede alargarse y ensancharse en la relación entre la caja torácica y la pelvis, a través de alargarse suave y superficial la espalda baja. Alargar todo lo que puede alargarse y ensanchar todo lo que puede ensancharse para suavizar todo lo que puede suavizarse, desde las articulaciones a través de la respiración al núcleo del cuerpo**

## MERUDANDASAN



### En equilibrio sobre los isquiones, piernas separadas, agarrando los pies

Ensanchar las bases de los dedos de los pies. Alargar las piernas en las dos direcciones. Alargar los pies en las dos direcciones. Ensanchar las bases de los dedos de las manos. Alargar los brazos en ambas direcciones. Alargar desde el sacro hacia la base del cráneo. Alargar desde la barbilla hacia la base del cráneo

Usar los alargamientos desde las axilas en sus lados externos hacia los muñequeros para mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta a través de la suave apertura de la zona posterior de las articulaciones de los hombros. Usar alargamientos hacia la base del cráneo para mantener el cuello y la espalda baja largos, superficiales y suaves. Usar alargamientos de las piernas para mantenerlas estiradas. Coger los bordes externos de los pies

**Agarrar los bordes exteriores de los pies. Invitar suave ahuecarse hacia el plexo solar y quietarse del ombligo, integrando todo lo que pueda alargarse y ensancharse en la relación entre la caja torácica y la pelvis, a través del suave y superficial alargarse de la espalda baja. Alargar todo lo que pueda alargarse y ensanchar todo lo que pueda ensancharse para suavizar todo lo que puede suavizarse, desde las articulaciones a través de la respiración al núcleo del cuerpo**

VARIACIÓN 1: pies separados en el ancho de las caderas

VARIACIÓN 2: pies tan separados como cómodamente posible

VARIACIÓN 3: pies juntos (*ubbaypadahastasan*)

VARIACIÓN 4: pies juntos cogiendo los dedos (*ubbayapadangustasan*)

## SALAMBARDANAVASAN



### **En equilibrio sobre los isquiones, brazos por debajo de las rodillas, espinillas horizontales**

Ensanchar bases de los dedos de los pies. Alargar desde el lado interno de las rodillas hacia las bolas de los dedos gordos. Alargar brazos pasivamente desde las muñecas. Alargar desde el sacro hacia la base del cráneo. Alargar desde la barbilla hacia base del cráneo

Usar alargamiento desde el sacro a la base del cráneo para elevar la caja torácica con integridad lejos de la pelvis. Usar los alargamientos de vuelta desde las muñecas para generar espacio para el pecho en su elevación

**Invitar suave ahuecarse hacia el plexo solar y aquietarse del ombligo, integrando todo lo que puede alargarse y ensancharse en la relación entre la caja torácica y la pelvis, a través del suave y superficial alargarse en la espalda baja. Alargar todo lo que pueda alargarse y ensanchar todo lo que pueda ensancharse para suavizar todo lo que puede suavizarse, desde las articulaciones a través de la respiración hasta el núcleo del cuerpo**

## SALAMBANAVASAN



### **En equilibrio sobre los isquiones, brazos por debajo de las rodillas, piernas estiradas**

Ensanchar las bases de los dedos de los pies. Alargar desde las ingles hacia las bolas de los dedos gordos. Alargar desde los huesos de caderas (crestas ilíacas) a través del frente de los tobillos hasta el ensanchamiento de las bases de los dedos de los pies. Alargar desde los talones hacia los isquiones. Alargar los brazos pasivamente desde las muñecas. Alargar desde el sacro hacia la base del cráneo. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo.

Usar alargamiento desde sacro a la base del cráneo para elevar la caja torácica con integridad lejos de la pelvis. Usar los alargamientos de vuelta desde las muñecas para generar espacio para el pecho en su elevación. Usar los alargamientos de las piernas para mantenerlas estiradas. Usar alargamiento desde las ingles para invitar contacto de los lados internos de los tobillos entre si

**Invitar suave ahuecarse hacia el plexo solar y aquietarse del ombligo, integrando todo lo que puede alargarse y ensancharse en la relación entre la caja torácica y la pelvis, a través del suave y superficial alargarse en la espalda baja. 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 del cuerpo**

## URDVABADAKONASAN



### **Sentado, plantas de los pies juntos, manos en contacto con los pies**

Ensanchar las bases de los dedos de los pies. Alargar los pies en las dos direcciones. Alargar los brazos en ambas direcciones. Alargar desde el sacro hacia la base del cráneo. Alargar desde la barbilla hacia la base del cráneo. Alargar desde las ingles hacia el lado interno de las rodillas

Usar el alargamiento desde las axilas en sus lados externos hacia los meñiques para mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta a través de la suave apertura de la zona posterior de las articulaciones de los hombros. Usar los alargamientos hacia la base del cráneo para mantener el cuello y la espalda baja largos, superficiales y suaves. Presionar suavemente los talones en contacto entre si para invitar las rodillas hacia el suelo con el alargamiento desde las ingles

**Sobre los bordes frontales de los isquiones. Axilas por encima de los huesos de las caderas. Invitar suave ahuecarse hacia el plexo solar y aquietarse del ombligo, integrando todo lo que puede alargarse y ensancharse en la relación entre la caja torácica y la pelvis, a través del suave y superficial alargarse de la espalda baja. 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 al núcleo del cuerpo**

**VARIACIÓN:** Alargar desde el pubis hacia la garganta y desde la base del cráneo hacia la barbilla para elevar la cabeza



## URDVAKONASANA



### **Sentado, piernas ampliamente separadas, manos por detrás de los muslos**

Ensanchar las bases de los dedos de los pies. Alargar los pies en las dos direcciones. Alargar los brazos en ambas direcciones. Alargar desde el sacro hacia la base del cráneo. Alargar desde la barbilla hacia la base del cráneo. Alargar desde las ingles hacia las bolas de los dedos gordos. Alargar desde los talones hacia los isquiones. Alargar desde los huesos de las caderas (crestas ilíacas) a través del frente de los tobillos alargándolos suavemente hasta el ensanchamiento de las bases de los dedos de los pies

Usar los alargamientos hacia la base del cráneo para mantener el cuello y la espalda baja largos, superficiales y suaves. Usar los alargamientos de las piernas para succionar los músculos de los muslos hacia sus huesos. Enraizar suavemente el centro de los talones

**Sobre los bordes frontales de los isquiones. Axilas por encima de los huesos de las caderas. Invitar suave ahuecarse hacia el plexo solar y aquietarse del ombligo, integrando todo lo que puede alargarse y ensancharse en la relación entre la caja torácica y la pelvis, a través del suave y superficial alargarse en la espalda baja. Alargar todo lo que puede alargarse y ensanchar todo lo que puede ensancharse para suavizar todo lo que puede suavizarse, desde las articulaciones a través de la respiración hasta núcleo del cuerpo**

**VARIACIÓN:** cabeza hacia abajo (ilustrado)

**VARIACIÓN:** Alargar desde el pubis hacia garganta y desde la base del cráneo hacia la barbilla para elevar la cabeza