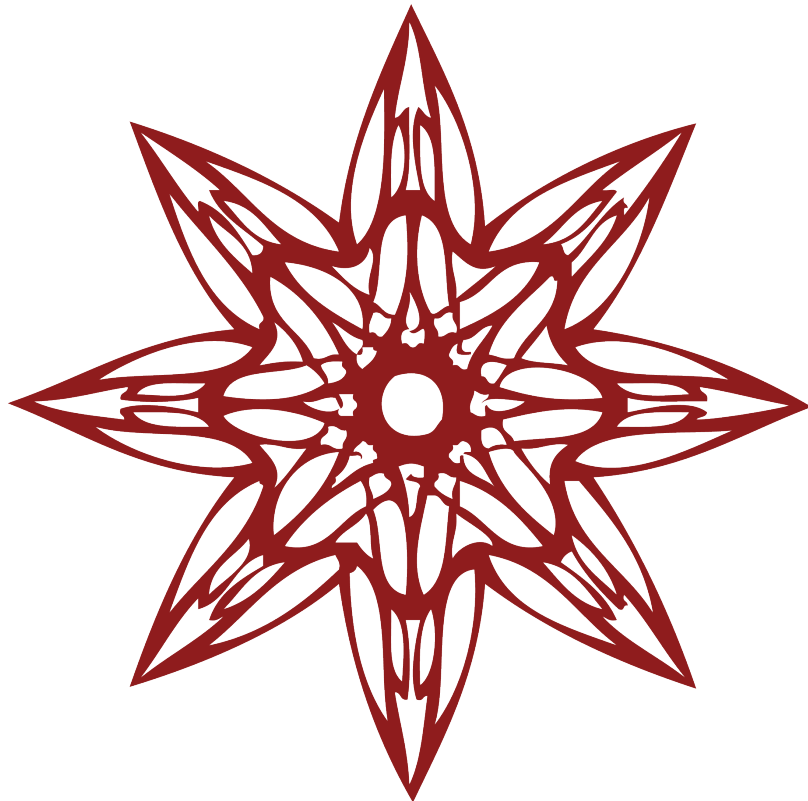


# MÉTODO PEDAGÓGICO **YOGA DINÁMICO**



**INMERSIÓN formativa**

con José Luis Cabezas

Módulo uno:  
**NUTRIENDO EL CUERPO**

## RESPIRACIÓN LIBRE / SVARAMUKTA

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

Dejar ir completamente toda habilidad de empujar la exhalación

Dejar ir completamente toda habilidad de tirar de la inhalación

## MENTE MEDITATIVA / CITTANTARA

Invitar a la inteligencia de la mente a dejar ir por completo su capacidad de imaginar, entregándose en su capacidad de reconocer lo que esta de hecho sucediendo en el cuerpo

## SAVASANA



### Tumbado sobre la espalda, piernas extendidas

Todo el cuerpo relajado, desde los dedos de los pies hasta el cuero cabelludo, desde la piel hasta el núcleo

Dejar ir cualquier apego a simetría o quietud permitiendo que las partes del cuerpo encuentren sus relaciones libremente mientras que los músculos se relajan más y más. A veces es mejor comenzar en *suptajanasan*, para habilitar la soltura de las piernas. Invitar conscientemente a todo el cuerpo a relajarse por completo, invitar a la mente a dejar ir su habilidad de imaginar, en su habilidad de reconocer. Invitar a la mente a dejar ir su habilidad de reconocer en tu habilidad más profunda para sentir

## SUPTABADHAKONASAN



### Tumbado sobre la espalda, plantas de los pies juntas

Todo el cuerpo relajado desde los dedos de los pies hasta el cuero cabelludo, desde la piel hasta el núcleo

Talones tan cerca del perineo como sea cómodamente posible para proteger las rodillas

## SUPTAJANASAN



### Tumbado sobre la espalda, piernas flexionadas, plantas de los pies en el suelo, rodillas arriba, brazos completamente relajados a lo largo del cuerpo

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

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

## MULULOLA

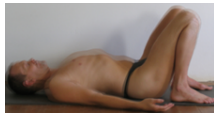


En *suptajanasan* al exhalar elevar cóccix, al inhalar dejar que descienda

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

Usar mínimo esfuerzo muscular necesario para sentir sutilezas en el núcleo del cuerpo

### SVADULOLA

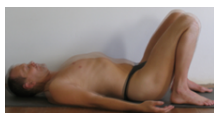


**En *suptajanasan* al inhalar elevar zona superior del sacro (rodando pubis lejos de la cara), al exhalar dejar que descienda**

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

Usar mínimo esfuerzo muscular necesario para sentir sutilezas claramente

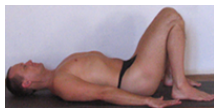
### SUPTAMERULOLA



**Combinar *svadulola* y *mululola***

Usar mínimo esfuerzo muscular necesario para sentir sutilezas claramente

### SUPTAJANUPADASAN



**Tumbado sobre la espalda, piernas flexionadas, plantas de los pies en el suelo, rodillas arriba, brazos activos**

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

Enraizar pies desde su ensanchamiento y alargamiento. Cabeza centrada, zona posterior de la caja torácica ancha y pasivamente enraizada. Usar pies para sustentar el alargamiento de la columna.

Usar los alargamientos de los brazos para dejar cuello igualado, cabeza centrada. Usar el alargamiento de la columna para invitar suave ahuecarse hacia el plexo solar y mantener caja torácica enraizada

### SUPTAJANUHASTASAN

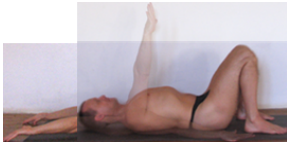


**Tumbado sobre la espalda, piernas flexionadas, plantas de pies en suelo, rodillas arriba, brazos extendidos por detrás de la cabeza**

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

Enraizar pies desde su ensanchamiento y alargamiento. Cabeza centrada, zona posterior de la caja torácica ancha y pasivamente enraizada. Usar pies para sustentar alargamiento de la columna. Usar alargamientos de los brazos para dejar cuello igualado, cabeza centrada. Usar el alargamiento de la columna para invitar suave ahuecarse hacia el plexo solar y mantener la caja torácica enraizada, palmas de las manos solo tan cerca al suelo como la caja torácica pueda quedar enraizada

## SUPTAJANUHASTULOLA



**Al inhalar *suptajanuhastasan*, al exhalar *suptajanupadasan***

Mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y pasivamente enraizada

## SUPTAPADAHASTULOLA



**Desde *suptajanuhastulola* al exhalar llevar piernas flexionadas hacia pecho, al inhalar llevar muslos a vertical**

**Al inhalar: subir los brazos por encima y por detrás al llevar muslos a vertical**

**Al exhalar: enraizar palmas de las manos a los lados de la pelvis al llevar rodillas hacia pecho**

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

Enraizar pies desde su ensanchamiento y alargamiento. Cabeza centrada, zona posterior de la caja torácica ancha y pasivamente enraizada. Usar el alargamiento de la columna para invitar suave ahuecarse hacia el plexo solar y mantener la caja torácica enraizada al inhalar. Las rodillas pueden separarse al exhalar, volviendo juntas al inhalar. Usar brazos y manos para mantener la espalda baja suave al inhalar

## DANDULOLA



**Desde *suptajanupadasan* (brazos a lo largo del cuerpo) en cada inhalación elevar la pelvis, al exhalar dejar que descienda**

Ensanchar para enraizar palmas de las manos. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos de las manos, desde puntas de los dedos a hombros relajados. Ensanchar bases de los dedos de los pies. Alargar pies en las dos direcciones. Alargar desde el frente de los tobillos frontales a las crestas ilíacas (huesos frontales de las caderas), desde isquiones (huesos de las nalgas) a talones

Glúteos suaves. Usar los pies para sustentar la elevación y descenso de la pelvis. Usar el alargamiento de los brazos para mantener el cuello igualado, cabeza centrada

## BUJADANULOLA



**Desde *suptajanupadasan* al inhalar elevar la pelvis y rodar hacia la zona superior de los hombros, al exhalar dejar que descienda**

Ensanchar para enraizar las palmas de las manos. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos de las manos, desde puntas de los dedos a hombros relajados. Ensanchar bases de los dedos de los pies. Alargar pies en las dos direcciones. Alargar desde el frente de los tobillos a crestas iliacas, desde isquiones a talones

Glúteos suaves. Usar pies y piernas para sustentar la elevación y descenso de la pelvis. Usar el alargamiento de los brazos para sustentar rodar hacia la parte superior de los hombros al inhalar

### **VARIACIÓN: *hastabujadanulola***

Como *bujadanulola*, pero con brazos extendidos por detrás de la cabeza



## BUJADANURASAN



**Desde *suptajanupadasan* al inhalar elevar la pelvis y rodar hacia la zona superior de los hombros**

Ensanchar para enraizar las palmas de las manos. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos de las manos, desde puntas de los dedos a hombros relajados. Ensanchar bases de los dedos de los pies. Alargar pies en las dos direcciones. Alargar desde el frente de los tobillos a crestas iliacas, desde isquiones a talones

Glúteos suaves. Usar pies y piernas para sustentar la pelvis. Usar el alargamiento de los brazos para sustentar el rodar hacia la parte superior de los hombros al inhalar

### **VARIACIÓN: *hastabujadanurasan***

Brazos extendidos por detrás de la cabeza



## SUPTAPARVRITASAN



**Sobre un costado, pierna superior flexionada, cabeza girada hacia el otro lado, brazos extendidos**

Alargar brazos en las dos direcciones, ensanchar y enraizar las palmas de las manos

Piernas y tronco tan relajados como sea posible. Los hombros igualmente enraizados para limitar rotación. Pie superior posicionado donde apoye mejor la relajación completa del cuerpo

**VARIACIÓN:** la palma de la mano en contacto con el muslo de la pierna superior (ilustrado)

### **ARDAPINDASAN**



**Sobre los hombros, manos en la espalda, rodillas sobre la frente, talones cerca a los glúteos**

Ensanchar entre las axilas y a través de hombros. Alargar brazos en las dos direcciones. Ensanchar las palmas en la espalda. Ensanchar las bases de los dedos de los pies. Alargar el frente de los tobillos

Usar los alargamientos de los brazos para mantener los hombros relajados lejos de las orejas y la cabeza centrada al venir sobre los hombros. Suave contacto entre los bordes internos de los pies. La columna y espalda baja largas hacia la forma de flexión adelante

### **ARDASARVASAN**



**Sobre los hombros, manos en la espalda, pelvis alejándose de la caja torácica**

Ensanchar entre las axilas y a través de los hombros. Alargar brazos en las dos direcciones. Ensanchar las palmas en contacto con la espalda. Ensanchar las bases de los dedos de los pies. Alargar el frente de los tobillos

Usar los alargamientos de los brazos para mantener los hombros relajados lejos de las orejas y la cabeza centrada al venir sobre los hombros. Rodar suavemente hacia la zona superior de los hombros. Suave contacto entre los bordes internos de los pies. Espalda baja suave dentro del acortamiento de la flexión atrás

### **MERULOLA**



**Al inhalar ardasarvasan, al exhalar ardapindasan**

### **ARDAHALASAN**



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

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

Usar los alargamientos de los brazos para mantener los hombros relajados lejos de las orejas y la cabeza centrada al venir sobre los hombros. Suave contacto entre los bordes internos de los pies. La columna y la espalda baja largas hacia la forma de flexión adelante. Dedos de los pies metidos hacia las rodillas

**VARIACIÓN:** brazos y manos relajados por detrás de la espalda o por detrás de la cabeza



## BALASAN



**Plegado sobre las espinillas, costillas sobre muslos, frente hacia el suelo, brazos relajados a los lados del cuerpo**

**o plegados alrededor de la cabeza 🤲 o por debajo de ésta 🤲**

Todo el cuerpo relajado

El cuello puede estar apoyado sobre brazos o puños 🤲, rodillas y tobillos pueden soltarse metiendo los dedos de los pies hacia las rodillas, o usando soportes blandos por detrás de las rodillas o por debajo de los tobillos. Problemas en la espalda baja pueden solucionarse a veces optando por alguna de las variantes expuestas aquí arriba

## HASTABALASAN



**Plegado sobre las espinillas, glúteos hacia talones, costillas sobre muslos, frente hacia el suelo, brazos estirados, palmas de las manos en el ancho de los hombros**

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

Mantener brazos estirados, suaves en los codos a través de sus alargamientos. Mantener rotación de hombros desde el enraizamiento de la base de los dedos índice, para mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta, la zona posterior de las articulaciones de los hombros abierta y suave. Relajar cuello, cara, abdomen y caja torácica completamente. Rodillas y tobillos pueden soltarse elevando la pelvis, o metiendo los dedos de los pies hacia las rodillas (*padabhasana*) o ambos, o usar soportes blandos por detrás de rodillas o por debajo de tobillos



## PADABALASAN

**Como *balasan*, pero con dedos de los pies metidos hacia las rodillas**

Puede aliviar dolor de la espalda baja, presión en los tobillos y cuello

## MUKABALASAN



**Plegado sobre las espinillas, glúteos hacia talones, costillas a muslos, frente hacia el suelo, brazos estirados, palmas de las manos en el ancho de los hombros, columna larga**

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

El cuello ha de quedar suave y largo dentro del alargamiento de la columna, sustentado por manos y brazos. 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 índice, 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:** elevar el pecho alto, relajando el cuello

## MUKABALULOLA



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

Al activar el cuello ha de quedar tan largo, suave y silencioso como sea posible



**VARIACIÓN:** con la frente en contacto el suelo, al inhalar girar la cabeza hacia un hombro

## SUKASATANGASAN



**A gatas, mirada hacia abajo, empeines en el suelo**

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

Hombros más o menos por encima de las muñecas, caderas directamente por encima de las rodillas. Mantener la rotación de los hombros desde el enraizamiento de las bases de los dedos índice, para mantener la zona posterior de la caja torácica ancha y abierta, la zona posterior de las articulaciones de los hombros abierta y suave. Alargar brazos en las dos direcciones para mantenerlos estirados, codos suaves. Ajustar la relación entre los huesos de las caderas y los huesos de los muslos para que la espalda baja pueda quedar suave. Relajar cuello y cara completamente. Mantener músculos de la caja torácica, espalda, abdomen y suelo pélvico completamente relajados

## HASTABALULOLA





### **Inhalar a *satangasan*, exhalar a *hastabalasan***

Ha de cuidarse mantener los codos sin colapsar, desde el enraizamiento de las bases de los dedos índices en oposición a la rotación de los hombros, mientras se va ajustando la dirección de los alargamiento de los brazos

**VARIACIÓN:** puede hacerse con los dedos de los pies metidos hacia las rodillas, para personas con problemas en la espalda baja

### **PURVAHASTASAN**



#### **Boca abajo, brazos flexionados, empeines y frente en el suelo**

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

Sobre los empeines, éstos en el ancho de las caderas. Muñecas por debajo de los codos. Dedos de las manos apuntando hacia delante. Relajar cara, cuello, hombros, caja torácica, espalda, abdomen, glúteos, suelo pélvico, piernas y pies. Posible presión en el cuello puede soltarse 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

### **PURVANGULOLA**



#### **Cada inhalación a *satangasan*, alternar exhalaciones entre *hastabalasan* y *purvahastasan***

Relajar los músculos de la caja torácica, abdomen y suelo pélvico completamente. Ajustar la relación entre los huesos de las caderas y los huesos de los muslos en cada inhalación. Ajustar los alargamientos de los brazos a medida que se flexionan o estiran. Al exhalar bajar con ligereza a *purvahastasan*

### **ADODANDASAN**



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

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

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

### **SUKAPADADANDASAN**



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

Ensanchar para enraizar las bases de los dedos y los talones de las manos. Alargar desde las axilas a las puntas de los dedos, desde las puntas de los dedos a los hombros relajados. Ensanchar las bases de los dedos de los pies. Alargar desde las bases de los dedos de los pies a talones. Alargar desde isquiones a talones. 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 codos. Dedos de las manos apuntando hacia adelante. Relajar cara, cuello, hombros, caja torácica, espalda, abdomen, glúteos, suelo pélvico. Posible presión en el cuello puede soltarse 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

## **ADODANDULOLA**



**Exhalar *adodandasan*, inhalar *sukapadadandasana***

## **SUKAPADASVANASAN**



**Sobre las bases de los dedos de los pies y las manos. Caderas elevadas, piernas flexionadas, cabeza abajo (colgando)**

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

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

## **SUKAPADASVANULOLA**



**Exhalar a *sukapadasvanasana*, inhalar a *satangasana***

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

## **MUKASUKAPADASVANASAN**



### **Desde sukapadasvanasan inhalar y mirar hacia los dedos de las manos**

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

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

## **BHUJASUKAPADASAVANASAN**



### **Desde muksukapadasvanasan adelantar hombros**

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

Cuello suave y alargándolo a través de su acortamiento estructural desde el sacro hasta la base del cráneo. Mantener y aclarar suave rotación de hombros desde el enraizamiento de las bases de los dedos índices a través de la suavidad de los codos dentro de los brazos estirados. Mantener integridad en la relación entre los huesos de las caderas y los huesos de los muslos para que la espalda baja quede suave y superficial. Piernas al menos un poco flexionadas

## **SUKAMALASAN**



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

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

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

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

Piernas igual de flexionadas que en *sukamalasana*. Pies tan juntos como sea cómodamente posible, paralelos sin están separados. Peso igualado a través de la base. Cuello largo y suave dentro del alargamiento de la columna. Relajar espalda, caja torácica, abdomen, cara y suelo pélvico completamente. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, suave y abierta desde el ensanchamiento de las palmas a través de los alargamientos de los brazos

### **ARDAMALULOLA**



**Al inhalar *urdvamlasana*, al exhalar *sukamalasana***

### **HASTAMALASAN**



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

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

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

### **HASTAMALULOLA**



**Al inhalar *urdvamalasana*, al exhalar *hastmalasana***

## **UTKTASAN**



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

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

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

**VARIACIÓN:** elevando brazos más hacia los lados para apoyar la apertura del pecho



## **HASTAPADASANA**



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

Ensachar bases de los dedos y talones de los pies; alargar desde bases de dedos de pies a talones; alargar. Desde talones a través de las bases de los dedos a los dedos de los pies; alargar desde el frente de los tobillos a crestas ilíacas. Alargar desde isquiones a talones. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo. Alargar

desde el sacro a la coronilla. Ensanchar palmas de las manos. Alargar desde las axilas a puntas de los dedos, desde puntas de los dedos a los hombros relajados

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

## TADASAN



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

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

Pies tan juntos como sea cómodamente posible, paralelos sin están separados. Peso igualado a través de la base. Apoyar elevación de los huesos de las caderas desde las bases de los dedos de los pies a través de los alargamientos de los bordes externos de pies y el frente de las piernas. Mantener 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

## UTKTULOLA



**Al inhalar *utktasan*, al exhalar *tadasan***

## SUKASAN



### **Piernas ligeramente cruzadas descansando sobre el pie contrario, brazos sobre rodillas**

Relajar todo el cuerpo tanto como sea posible sin colapsar la espalda baja

Sentado en borde frontal de los isquiones. Rodillas más altas que caderas. Ojos suavemente abiertos o cerrados

### **URDVASUKASAN**



### **Piernas ligeramente cruzadas descansando sobre el pie contrario, brazos sobre rodillas**

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

Sentado sobre borde frontal de los isquiones. Rodillas más altas que las caderas. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta con los alargamientos de los brazos a través de una suave rotación de los hombros. Axilas por encima de caderas. Sustentar el alargamiento de la columna desde el contacto brazos-piernas. Ojos suavemente abiertos o cerrados

### **HASTASUKASAN**



### **Piernas ligeramente cruzadas, inclinado hacia atrás apoyado sobre las palmas de las manos**

Ensanchar para enraizar las manos. Alargar los brazos en las dos direcciones. Alargar desde el pubis a la garganta. Alargar desde el sacro a la coronilla. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo. Ensanchar bases de los dedos de los pies. Alargar los pies en las dos direcciones

Sentado sobre el borde frontal de los isquiones. Rodillas más altas que caderas. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta con los alargamientos de los brazos desde los enraizamientos de las manos. Palmas más que el ancho que los hombros. Codos suaves dentro de los brazos estirados. Axilas por encima de caderas. Ojos suavemente abiertos o cerrados

### **XAKRASUKASAN**



### **Piernas ligeramente cruzadas, inclinarse hacia atrás apoyado sobre palmas de las manos, llevar cabeza hacia atrás**

Ensanchar para enraizar las manos. Alargar los brazos en las dos direcciones. Alargar desde el pubis a la garganta. Alargar desde el sacro a la coronilla. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo. Ensanchar las bases de los dedos de los pies. Alargar los pies en las dos direcciones

*Llevar la cabeza hacia atrás alargando desde la base del cráneo a la barbilla. El cuello ha de quedar suave. Sentado sobre el borde frontal de los isquiones. Rodillas más altas que caderas. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta con los alargamientos de los brazos desde los enraizamientos de las palmas. Palmas separadas más que en el ancho de los hombros. Codos suaves dentro de los brazos estirados. Axilas por encima de caderas. Ojos suavemente abiertos o cerrados*

## CHAKRULOLA



**Al inhalar *xakrasukasan*, al exhalar *hastasukasan***

## SUKADANDASAN



**Piernas extendidas, inclinado hacia atrás apoyado sobre las palmas de las manos**

Enraizar suavemente el centro de los talones. Alargar desde talones a isquiones. Alargar desde las ingles a las bases de los dedos gordos de los pies. Ensachar desde las bases de los dedos gordos a las bases de los dedos pequeños. Alargar suavemente a través del frente de los tobillos. Ensachar para enraizar palmas. Alargar los brazos en las dos direcciones. Alargar desde el pubis a la garganta. Alargar desde el sacro a la coronilla. Alargar desde la barbilla a la base del cráneo

Sentado sobre el borde frontal de los isquiones. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada ancha y abierta con los alargamientos de los brazos desde los enraizamientos de las palmas. Palmas más anchas que hombros. Codos suaves dentro de los brazos estirados. Mirar suavemente hacia los pies. Pies tan juntos como sea cómodamente posible

## ARDAMATSYASAN



**Piernas extendidas, inclinado hacia atrás apoyado sobre los codos, cabeza atrás, manos en las caderas**

Enraizar suavemente el centro de los talones. Alargar desde talones a isquiones. Alargar desde las ingles a las bases de los dedos gordos de los pies. Ensachar desde las bases de los dedos gordos a las bases de los dedos pequeños. Alargar suavemente a través del frente de los tobillos. Alargar los brazos en las dos direcciones. Alargar desde el pubis a la garganta. Alargar desde el sacro a la coronilla. Alargar desde la base del cráneo a la barbilla

Sentado en el borde frontal de los isquiones. Mantener la zona posterior de la caja torácica relajada, ancha y abierta con los alargamientos de los brazos desde los enraizamientos de las palmas. Palmas más separadas que el ancho de los hombros. Pies tan juntos como sea cómodamente posible. Cuello suave. Usar contacto manos-caderas para mantener el tronco largo. Elevar la caja torácica desde los codos



## PRANAYAMA

Pranayama es ser íntimo con lo que está sucediendo de hecho con la respiración. No es una técnica, sino que resulta de sentir las sensaciones generadas como respiración, donde quiera que estén. No has de hacer nada a la respiración ni con ella, sino invitarla y permitirle fluir tan libre y conscientemente como sea posible. Volverse consciente de la respiración (que implica reconocer su presencia mientras se sienten las sensaciones que genera), siempre la transforma, la afecta. Déjale a esto suceder sin intentar provocarlo ni resistirlo en modo alguno, sin importar lo que le suceda a tu respiración. No necesita volverse de ningún modo especial para que pranayama suceda, solo has de volverte íntimo/a con ella tal y como es y está. En la esencia de esto se encuentra **Svaramukta** o 'soltar la respiración', liberarla. Esto no es una técnica, sino el resultado de volverse íntimo/a con el ritmo de la respiración. Esto puede invitarse con las lentes siguientes que concentran conciencia consciente en tu respiración de diversos modos:

- **invita a tu exhalación a ser nada más que un soltar completamente pasivo**
- **invita a tu inhalación a ser nada más que una respuesta completamente orgánica de la necesidad de oxígeno de tu cuerpo**
- **deja ir completamente tu capacidad de empujar la exhalación**
- **deja ir completamente tu capacidad de tirar, succionar o atraer la inhalación**

El corazón esencial de pranayama es invitar y permitir a tu respiración a fluir tan consciente y libremente como sea posible. Esto requiere que sientas las sensaciones que genera clara y profundamente. Esto calmará y aquietará tu mente, aunque estés en movimiento o en quietud, en una flexión atrás, adelante, supina o invertida.

## MEDITACIÓN

Meditación no es una técnica, sino una interiorización espontánea de conciencia dentro de una focalización natural de la mente dentro de la cual se vuelve íntima con su propia presencia y naturaleza. Esto no puede forzarse. El modo más fácil de invitar la mente meditativa es volviéndose íntimo con la respiración, de modo que meditación se vuelve una extensión natural de pranayama.

Aunque la mente puede calmarse, y es posible que se calme y aclare durante la práctica postural de yoga (iniciando la conciencia no-dual de la mente meditativa en la que no hay sentido del hacedor, respirador, pensador), es más probable que la mente meditativa se profundice en su propia actividad y naturaleza cuando estamos sentados en quietud vertical.

No obstante, la meditación puede ser invitada donde quiera que el cuerpo esté estable y cómodo por sentir cualquiera de las sensaciones generadas por el cuerpo tan profunda y directamente que la mente se calma y aclara incluso aunque no se vuelva completamente silenciosa. El umbral de la mente meditativa se cruza cuando la mente deja ir completamente su capacidad de imaginar, en su capacidad de reconocer. La profundización de la mente meditativa tiene lugar cuando la mente deja ir su capacidad de reconocer, en tu capacidad más profunda de darte cuenta.

