



## **UNIDAD 4: ALINEACIÓN CORPORAL II**

### **1.- ASANAS**

Asana es una palabra sánscrita que significa "lugar donde sentarse".

Según Patanjali asana es "la postura confortable, mantenida por un tiempo, con un mínimo de esfuerzo y con concentración en el Infinito".

#### **1.1. Características del asana**

- a. inmovilidad
- b. largo tiempo
- c. sin esfuerzo
- d. con control de la respiración
- e. con control mental

##### **1.1.a. Inmovilidad**

Al realizar una postura de yoga, el practicante debe inmovilizarse en forma total hasta transformarse en una estatua que respira.

Si se inmoviliza el cuerpo en una posición determinada que actúa sobre una raíz nerviosa relacionada con cierto órgano o grupo de órganos, después de un tiempo se produce una reacción en el órgano.

Cuanto más prolongada sea la inmovilidad, más intensa y duradera será la acción y eso es lo que ocurre en forma sistemática en las asanas.

La inmovilidad permite actuar sobre las vísceras profundas. Sin inmovilidad, no habrá reacción visceral.

##### **1.1.b. Largo tiempo**

Todas las asanas actúan estirando los músculos mucho más allá de su límite de elasticidad habitual.

La tendencia normal del músculo es ponerse a la defensiva, contrayéndose para protegerse. Esta reacción natural de defensa debe ser evitada dando todo el tiempo necesario para que el músculo se relaje.

No hay que tener prisa durante la práctica de yoga, sino que se debe esperar que poco a poco los músculos cedan a la tracción y se alarguen.

Todo este proceso se realiza mediante el mantenimiento de la respiración consciente, larga y profunda.

##### **1.1.c. Sin esfuerzo**

Cuando se llega a la fase de inmovilización hay que apartar la idea de "hacer".

Hacer implica trabajo que requiere de un movimiento y por lo tanto una contracción no es compatible con un asana.



Hay que permitirse “no hacer” y colocarse en una actitud tal que el asana pueda “hacerse”.

Los únicos grupos musculares autorizados a actuar son aquellos cuya contracción es indispensable para ejercer una tracción sobre los músculos que deben ser estirados.

#### **1.1.d. Con control de la respiración y de la mente**

El control de la respiración es una herramienta fundamental para el estudiante de Kundalini Yoga.

Al controlar la respiración, se rompe el hábito de ignorarla y se hace completamente consciente.

La práctica regular refina la respiración y hace que ésta y la mente actúen al unísono creando el estado de “unión”.

En las asanas, la respiración lenta, profunda y consciente, hace posible una mejor y mayor permanencia en la postura.

*“Si controlas la respiración, controlas todas las situaciones de la vida”  
Yogi Bhajan*

#### **1.2. Propiedades de las asanas**

- a. Preventivas
- b. Recuperativas
- c. Curativas

## **2.- POSTURAS DE KUNDALINI YOGA**

### **2.1. Savasana: Postura Del Cadáver**

(sava: cadáver)

La postura del cadáver es la más fácil de realizar, pero la más difícil de mantener. El cuerpo yace sobre el piso sin esfuerzo. El tronco queda recto y las piernas extendidas de frente. Es una postura que enseña la entrega y el desapego.

#### Armado de la postura

Acostados boca arriba.

Separar las piernas un poco más que el ancho de las caderas.

Dejar caer los pies a los lados.

Ubicar los brazos a los lados del cuerpo estirados y relajados.

Las palmas de las manos hacia arriba.

Nota: En Savasana, el cuerpo se halla completamente en reposo y el metabolismo está liberado de las exigencias de competir con la gravedad.



## **2.2. Dandasana: Postura De Bastón**

(danda: palo, bastón)

Dandasana es la base de las posturas y giros en posición de sentado. El tronco queda recto y las piernas extendidas al frente.

### Armado de la postura

Sentados sobre el suelo con las piernas extendidas hacia el frente y el tronco erecto.

Juntar la parte interna de las rodillas y los tobillos.

Colocar las palmas de las manos sobre el suelo, a los lados de las caderas, con los dedos extendidos hacia el frente.

### Consideraciones pedagógicas

Al apoyar las manos sobre el suelo, estirar hacia arriba la espalda y los costados.

Levantar las costillas.

Mantener la cabeza recta.

Mirada hacia adelante.

### Beneficios

- Alinea el cuerpo y lo prepara para las posturas de sentado
- Otorga concentración y serenidad a la mente.

## **2.3. Sukhasana: Postura Fácil**

(sukha: fácil)

Es una postura cómoda, con las piernas sencillamente cruzadas.

### Armado de la postura

Desde Dandasana, separar las piernas en V. Flexionar las rodillas y cruzar las piernas cómodamente. Deslizar cada pie por debajo de la rodilla opuesta.

Mantener la pelvis neutra y la cabeza, el cuello y la espalda erguidos.

Las manos pueden descansar sobre el regazo apoyando el dorso de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda o sobre las rodillas con las palmas hacia arriba.

### Consideraciones pedagógicas

Se puede colocar un almohadón, un bloque o dos frazadas dobladas para asegurar el apoyo de los isquiones y lograr que las rodillas se acerquen al suelo. Se recomienda cambiar el cruce de las piernas.



**Nota:** Dandasana es una postura cómoda y fácil que puede ser practicada por cualquier persona incluso adultos mayores que no tengan problemas en las rodillas.

#### Beneficios

- Abre las caderas
- Mejora la postura
- Relaja la mente
- Induce a la meditación

#### Contraindicaciones

- Lesión en la articulación de la rodilla

### **2.4. Ardha Padmasana: Postura de Medio Loto**

(ardha: medio, padma: loto)

#### Armado de la postura

Desde dandasana, separar las piernas en V.

Flexionar la rodilla izquierda en forma cómoda con el talón hacia el perineo.

Tomar con la mano el pie derecho y colocarlo sobre el muslo izquierdo, apretándolo contra la ingle.

#### Beneficios

- Otorga flexibilidad a la articulación de la cadera
- Favorece la concentración y la meditación

#### Contraindicaciones

- Lesión en la articulación de la rodilla o tobillo

### **2.5. Padmasana: Postura de Loto**

(padma: loto)

La postura de loto es un asana de meditación en que las piernas se cruzan y los isquiones se apoyan en el suelo creando una base firme.

La columna se alinea para que el prana fluya sin obstrucciones en el momento de meditar.

#### Armado de la postura

Desde dandasana separar las piernas en V.

Flexionar la rodilla derecha.

Tomar con la mano el pie derecho y colocarlo sobre el muslo izquierdo con el lateral externo del pie apretado contra la ingle.



Tomar el pie izquierdo y colocarlo sobre el muslo derecho con el lateral externo del pie apretado contra la ingle.

Mantener la alineación del cuerpo: La espalda recta y el tronco extendido hacia arriba. Las manos sobre las rodillas con las palmas hacia arriba o hacia abajo.

#### Consideraciones pedagógicas

Los muslos permanecen ajustados. el diafragma se levanta y el rostro permanece relajado.

#### Beneficios

- Flexibiliza las caderas
- Otorga tranquilidad y paz mental
- Favorece la concentración
- Ayuda a meditar

#### Contraindicaciones

- Problemas circulatorios en las piernas
- Lesión en la rodilla o tobillo

### **2.6. Vajrasana: Postura De Roca**

(vajra: diamante)

Vajrasana es una postura excelente para sostener la columna y el cráneo de una manera que permita a los sentidos dirigirse hacia el interior para la práctica de pranayama y meditación.

#### Armado de la postura

Arrodillados, con rodillas y pies juntos, y con los empeines apoyados en el piso.

Inhalar.

Al exhalar, sentarse llevando isquiones sobre los talones.

Los talones presionan los dos nervios de la parte central inferior de cada glúteo.

Las palmas de las manos sobre los muslos.

La columna vertebral estirada, el mentón paralelo al piso y la mirada hacia adelante.

#### Consideraciones pedagógicas

Si los talones o los empeines molestan o duelen, colocar un almohadón o una manta doblada por debajo de los empeines, o bien entre glúteos y talones.



### Beneficios

- Estira los músculos de los empeines
- Favorece la digestión
- Induce a estados de concentración y meditación

### Contraindicaciones

- Lesiones en las rodillas o tobillos

## **2.7. Virasana o Postura de Célibe**

(vira: héroe)

La postura de célibe, al igual que Vajrasana, induce a la práctica de pranayama y meditación, ya que sostiene a la columna vertebral y al cráneo en posición erguida. Requiere más exigencia articular que la postura de roca.

### Armado de la postura

Arrodillados con los empeines apoyados en el suelo.

Separar las rodillas el ancho de las caderas.

Inhalar. Al exhalar sentarse entre los pies apoyando los glúteos sobre el suelo.

Colocar las palmas sobre los muslos.

### Consideraciones pedagógicas

Se puede utilizar un bloque o un almohadón debajo de los glúteos.

### Beneficios

- Estimula el proceso digestivo
- Serena la mente
- Induce a la meditación

### Contraindicaciones

- Lesión en las rodillas
- Lesión en los tobillos

## **2.8. Ardha Paschimotanasana o Estiramiento del nervio de la vida**

(izquierdo y derecho)

(ardha: medio - pascha: espalda, hacia el oeste - uttana: extensión)

### Armado de la postura

Desde dandasana, flexionar la rodilla izquierda y apoyar la planta del pie izquierdo sobre la cara interna del muslo derecho.

Inhalar elevando brazos extendidos por encima de la cabeza.

Al exhalar, desde la flexión de cadera inclinarse hacia adelante sin curvar la espalda, y bajar sobre la pierna derecha.



Sujetar con ambas manos el pie derecho.

Para desarmar, inhalar elevando el tronco y volver a la posición inicial.

Repetir con la otra pierna.

#### Beneficios

- Tonifica tendones y músculos de la parte posterior del cuerpo
- Tonifica los nervios espinales
- Ayuda a la introspección

**Nota:** Debe realizarse con cuidado en caso de lumbalgias o inflamaciones del nervio ciático.

### **2.9. Paschimotanasana o Estiramiento del nervio de la vida**

(pascha: espalda, hacia el oeste - uttana: extensión)

La postura del Estiramiento del nervio de la vida es una extremada extensión de la espalda.

#### Armado de la postura

Desde dandasana, inhalar y elevar los brazos hacia arriba con las palmas enfrentadas.

Exhalar e inclinarse hacia adelante desde la flexión de cadera, sin curvar la espalda.

Sujetar los pies o las pantorrillas con las manos.

Inhalar y al exhalar doblar los codos hacia afuera llevando el abdomen hacia las piernas.

#### Consideraciones pedagógicas

Mantener los tobillos en flexión.

Mantener la extensión del tronco y las piernas firmes.

#### Beneficios

- Fortalece los músculos de la espalda
- Masajea órganos abdominales
- Disipa estados de ansiedad
- Induce a estados de interioridad

**Nota:** Paschimotanasana es una postura muy beneficiosa para el cuerpo.

Debe realizarse con cuidado en caso de lumbalgias o inflamaciones del nervio ciático y asma.



## **2.10. Balasana: Postura de bebé**

(bala: niño)

En Balasana, la gravedad atrae al cuerpo tendido permitiendo entrar más profundamente en la posición. Es una postura de relajación.

### Armado de la postura

Desde Vajrasana, ubicar los brazos a los costados del cuerpo.

Inhalar. Exhalar e inclinarse hacia adelante hasta apoyar la frente en el piso.

### Consideraciones pedagógicas

Si no se llega a apoyar la frente en el piso, llevar las manos hacia la frente, hacer puños con las manos y apoyar la frente sobre los puños.

### Beneficios

- Relaja la musculatura de la espalda
- Masajea órganos abdominales
- Irriga el cerebro
- Relaja la mente

### Contraindicaciones

- Presión alta
- Glaucoma
- Lesión en las rodillas

## **2.11. Ardha Bhujangasana: Postura de esfinge**

(ardha: media - bhujanga: cobra)

Esta postura puede practicarse como preparación para Bhujangasana o bien como alternativa de Bhujangasana en personas con problemas o dolores en la columna.

### Armado de la postura

Acostado boca abajo.

Pies juntos y empeines estirados.

Codos flexionados. Las palmas de las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros. Los brazos cerca del cuerpo y los codos orientados hacia el techo.

La frente apoyada en el piso.

Inhalar y elevar la cabeza y el pecho al tiempo que se deslizan los antebrazos por el piso hasta quedar los codos por debajo de la línea de hombros.

Los antebrazos quedan paralelos entre sí y las palmas de las manos apoyadas en el piso separadas el ancho de los hombros.



### Beneficios

- Fortalece la espalda
- Revitaliza los músculos del cuello
- Expande el pecho
- Masajea órganos abdominales

### Contraindicaciones

- Lesiones en la espalda

## **2.12. Bhujangasana: Postura de la cobra**

(bhujanga: cobra)

En Bhujangasana el cuerpo semeja una cobra preparada para el ataque.

La cobra es una postura de extensión de la espalda.

### Armado de la postura

Acostados boca abajo.

Pies juntos y empeines estirados.

Codos flexionados. Las palmas de las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros. Los brazos cerca del cuerpo.

La frente apoyada en el piso.

Inhalar y elevar la cabeza, hombros, pecho y tronco.

Mantener el ombligo en contacto con suelo, los codos semiflexionados y cerca del cuerpo y los hombros lejos de las orejas.

Llevar la cabeza hacia atrás, si no hay problemas cervicales.

Mantener la postura inhalando y exhalando suavemente.

Para desarmar exhalar y bajar lentamente apoyando pecho, hombros, mentón y frente en el piso.

### Consideraciones pedagógicas

Toda la columna vertebral debe intervenir al estirarse. De lo contrario, puede aparecer dolor en las zonas más débiles.

### Beneficios

- Vigoriza los músculos de la espalda
- Flexibiliza la espalda
- Favorece a la espalda con cifosis
- Mejora la postura
- Expande el pecho
- Favorece la digestión
- Activa las glándulas suprarrenales

### Contraindicaciones

- Problemas en la espalda

### **2.13. Dhanurasana: Postura de arco**

(dhanur: arco)

La postura del arco es una extensión de la columna donde el cuerpo se dobla como un arco tensado.

#### Armado de la postura

Acostados boca abajo.

Los brazos estirados junto al cuerpo.

Flexionar rodillas queriendo llevar talones a glúteos y estirar los brazos hacia atrás.

Sujetar con las manos los tobillos.

Inhalar y levantar las piernas arqueando la espalda, elevando el tronco, los hombros y la cabeza.

Mantener la postura con respiraciones lentas y profundas.

Inhalar y al exhalar desarmar liberando los tobillos, apoyando el pecho, los hombros y la frente en el piso.

#### Consideraciones pedagógicas

Si no se llega a tomar los tobillos con las manos, colocar un cinturón cerca de los tobillos y tirar de los extremos para ayudar a acercarlos hacia el cuerpo.

#### Beneficios

- Flexibiliza la columna vertebral
- Corrige problemas de hombros y omóplatos
- Abre el pecho
- Facilita la digestión
- Masajea órganos abdominales
- Flexibiliza los músculos de las piernas
- Tonifica la región sacro-lumbar

#### Contraindicaciones

- Problemas en la columna

### **2.14. Setubandhasana: Postura de puente**

(sethu: puente - bhanda: cierre)

#### Armado de la postura

Acostados boca arriba.

Flexionar piernas.

Apoyar plantas de los pies en el piso.

Ubicar los pies paralelos entre sí. Separarlos el ancho de las caderas.

Los brazos a los lados del cuerpo con las palmas de las manos hacia abajo.



Inhalar y elevar los glúteos y la espalda del suelo dejando los hombros pegados al suelo.

Exhalar y bajar.

#### Consideraciones pedagógicas

La postura de puente puede realizarse tomando los tobillos con las manos o bien colocando las palmas de las manos debajo la cintura.

Esta postura ofrece la oportunidad de experimentar los tres bandhas: la acción de sujeción perineal (mulabandha), la acción de mantener la base de la caja torácica controlada (uddiyana bandha) y el cierre del mentón (jalandhara bandha).

#### Beneficios

- Flexibiliza la columna vertebral
- Expande la caja torácica
- Fortalece la musculatura de la espalda
- Favorece la digestión
- Alivia el estrés

#### Contraindicaciones

- Problemas en la espalda
- Dolor en la articulación de los hombros

### **2.15. Salabhasana 1: Postura de la langosta**

(salabha: langosta)

Postura de extensión de la columna vertebral.

#### Armado de la postura

Acostados boca abajo, con el mentón apoyado en el suelo.

Brazos estirados a los lados del cuerpo.

Piernas estiradas con los empeines también estirados.

Llevar las manos debajo de los muslos con las palmas hacia abajo, o con los dedos de las manos entrelazados, o bien haciendo puños.

Los codos y antebrazos quedan debajo de las costillas.

Inhalar y elevar ambas piernas estiradas. Despegar la pelvis del piso.

Respirar lento y profundo.

Para desarmar, exhalar y bajar las piernas.

#### Beneficios

- Fortalece la espalda
- Fortalece la pelvis y los órganos sexuales
- Estimula las glándulas suprarrenales



- Tonifica los nervios simpáticos
- Masajea órganos abdominales

#### Contraindicaciones

- Problemas en la columna
- Hernias discales

### **2.16. Salabasana 2: Postura de bote**

(salaba: langosta)

#### Armado de la postura

Acostados boca abajo con el mentón apoyado en el suelo.

Brazos estirados a los lados del cuerpo.

Piernas estiradas con los empeines estirados.

Llevar los brazos estirados hacia adelante.

Juntar palmas.

Inhalar y elevar hombros, cabeza, brazos y piernas en direcciones opuestas.

#### Consideraciones pedagógicas

El ombligo permanece apoyado en el piso.

Los dedos de los pies apuntan hacia atrás con energía y los dedos de las manos hacia adelante.

#### Beneficios

- Extiende la columna vertebral
- Masajea órganos abdominales
- Fortalece los músculos abdominales

#### Contraindicaciones

- Problemas en la espalda
- Hernias de disco

### **2.17. Ustrasana: Postura de camello**

(ustra: camello)

Es una extensión de la columna vertebral.

#### Armado de la postura

Sentados en postura de Vajrasana.

Incorporar el tronco y quedar de rodillas con los empeines estirados.

Inhalar.

Elevar el brazo derecho y llevarlo hacia atrás. Apoyar la mano derecha sobre el talón derecho.



Elevar el brazo izquierdo y llevarlo hacia atrás. Apoyar la mano izquierda sobre el talón izquierdo.

Llevar la pelvis hacia adelante.

Dejar caer la cabeza hacia atrás.

#### Consideraciones pedagógicas

Si hay problemas cervicales, no llevar la cabeza hacia atrás y mirar hacia adelante.

Si hay molestias lumbares, llevar los brazos hacia atrás y tomar con cada mano el codo opuesto.

#### Beneficios

- Expande el pecho
- Desarrolla la capacidad pulmonar
- Libera emociones
- Fortalece la espalda

#### Contraindicaciones

- Problemas en la espalda
- Hernias discales

### **2.17. Postura de estiramiento**

#### Armado de la postura

Acostados boca arriba. Piernas estiradas y juntas. Brazos a los lados del cuerpo.

Inhalar y al exhalar presionar la espalda baja hacia el suelo.

Levantar los brazos a 30 cm del piso estirados con las palmas enfrentadas.

Inhalar y al exhalar levantar la cabeza elevando el corazón. Aplicar cerradura de cuello. Mirar los dedos de los pies y levantar las piernas 15 cm del piso.

Mantener respirando.

Inhalar y al exhalar desarmar suavemente apoyando toda la espalda en el piso.

Relajar los brazos y llevar las palmas hacia arriba.

#### Consideraciones pedagógicas

Con problemas cervicales: no levantar la cabeza

Con problemas lumbares: apoyar dorsos de manos sobre región lumbar

De ser necesario apoyar una pierna y la otra en forma alterna.

#### Beneficios

- Activa la faja abdominal
- Incrementa la fuerza de voluntad
- Eleva la autoestima



### Contraindicaciones

- Problemas cervicales
- Hernias discales

### **2.18. Malasana: Postura de cuervo**

Favorece el ángulo anatómico que se forma entre el intestino, el recto y el ano.

El mantenimiento de este asana produce una activación en los esfínteres anal y uretral y en el suelo pélvico.

### Armado de la postura

Desde postura de pie o tadasana.

Separar los pies ancho de caderas o levemente hacia los lados.

Mantener toda la planta del pie apoyada.

Flexionar rodillas y bajar a cuclillas, manteniendo la espalda perpendicular al suelo.

Los brazos hacia adelante paralelos entre sí. Las manos formando puños o entrelazando dedos.

### Consideraciones pedagógicas

Si hay dificultad para llegar abajo o mantener el equilibrio, separar las piernas más que el ancho de las caderas y llevar los pies hacia afuera.

Si hay dificultad en apoyar los talones en el piso, apoyarlos sobre un bloque.

### Beneficios

- Fortalece la faja abdominal
- Vigoriza la pelvis
- Evita el prolapso
- Fortalece los músculos de las piernas

### Contraindicaciones

- Lesión en las rodillas
- Lesión en los tobillos

### **2.19. Tadasana: Postura de la montaña**

(tada: montaña)

Es considerada el punto de partida de la práctica de las asanas.

La base de apoyo en Tadasana son los pies.

### Armado de la postura

De pie mirando hacia adelante.

El mentón paralelo al piso.



Los pies juntos con los dedos pulgares y los maléolos (hueso interno de los tobillos) tocándose.

Distribuir el peso del cuerpo entre ambas plantas.

Mantener el arco del pie levantado llevando la energía a las yemas de los dedos de los pies y a los talones.

Las piernas se mantienen hacia el frente, con la parte interior de las rodillas juntas.

El tronco permanece vertical.

La caja torácica se expande al abrirse el diafragma y las costillas.

Los hombros se relajan hacia atrás y hacia abajo.

Los brazos caen de forma natural a los lados del cuerpo.

La cabeza queda centrada. El rostro relajado con la mirada al frente sin forzar la vista.

#### Consideraciones pedagógicas

No llevar el abdomen hacia adelante.

Mantener la pelvis neutra.

Evitar cargar más un pie que el otro.

#### Beneficios

- Alinea todo el cuerpo
- Otorga equilibrio físico
- Ayuda a tener el cuerpo y la mente despiertos

### **2.20. Uttanasana: Postura de inclinación hacia adelante**

(uttana: extensión)

Postura de inversión donde la cabeza queda por debajo del corazón.

#### Armado de la postura

Desde Tadasana, inhalar extendiendo la columna hacia arriba.

Exhalar llevando el tronco hacia las piernas con flexión desde las caderas.

Apoyar las manos a los lados de los pies llevando los codos hacia atrás.

Relajar la cabeza y el cuello.

Alejar los hombros de las orejas creando espacio en el cuello.

#### Consideraciones pedagógicas

El peso del cuerpo debe repartirse entre ambos pies.

Llevar la energía hacia los dedos de los pies para que las piernas no se inclinen hacia atrás.



### Beneficios

- Relaja los músculos de la espalda
- Masajea órganos abdominales
- Irriga el cerebro
- Otorga firmeza y seguridad

### Contraindicaciones

- Hipotensión
- Lesión en la espalda
- Lesión en los isquiotibiales

## **2.21. Suryasana: Postura de estiramiento hacia atrás**

(surya: sol)

Es una extensión de la columna.

### Armado de la postura

Desde Tadasana, separar los pies el ancho de las caderas.

Distribuir el peso entre ambas plantas.

Inhalar y elevar los brazos por encima de la cabeza, alejando los hombros de las orejas. Ajustar el ombligo hacia el sacro.

Exhalar y extender suavemente la columna hacia atrás, llevando la pelvis hacia adelante. Inhalar. Exhalar y volver a Tadasana.

### Consideraciones pedagógicas

Al estirar la columna hacia atrás, no colapsar la espalda lumbar.

### Beneficios

- Apertura de la caja torácica
- Estiramiento posterior
- Sensación de bienestar general

### Contraindicaciones

- Hernias lumbares

## **2.22. Matsyasana: Postura de pez**

(matsya: pez)

### Armado de la postura

Acostados boca arriba con piernas extendidas.

Llevar las manos por debajo de los glúteos.

Apoyar los codos, arquear la espalda y llevar la cabeza hacia atrás.

Apoyar la coronilla sobre el suelo.

Respirar lenta y profundamente manteniendo la postura.



### Consideraciones pedagógicas

Se puede permanecer en la postura con las manos debajo de los glúteos, o bien llevar las manos al centro del pecho con pranam mudra, o extender los brazos hacia adelante con las palmas juntas.

Para volver, apoyar antebrazos en el piso. Inhalar y deslizar la cabeza desde el piso hacia arriba y adelante.

### Beneficios

- Regula el funcionamiento de tiroides y paratiroides
- Para asma y bronquitis
- Fortalece la espalda
- Disipa estados de ansiedad
- Expande la caja torácica

### Contraindicaciones

- Hernias discales
- Problemas cervicales

## **2.23. Sarvangasana: Postura de la vela**

(sarvanga: todas las partes del cuerpo)

Sarvangasana o Paro sobre los hombros es una postura que calma y alimenta a todo el cuerpo.

### Armado de la postura

Acostados boca arriba.

Pies juntos. Brazos a los lados del cuerpo con las palmas de las manos hacia abajo.

El mentón proyectado al esternón.

Inhalar y elevar las piernas y las caderas, flexionando las rodillas hacia la frente.

Sujetar la espalda con las manos. Acercar los codos entre sí. Llevar las manos hacia los omóplatos.

Inhalar y al exhalar estirar las piernas hacia arriba.

Respirar lento y profundo.

Para desarmar, apoyar los brazos en el suelo a los lados del cuerpo. Afirmarse a las palmas y bajar lentamente sin involucrar al cuello. Activar mula bandha y apoyar la columna, vértebra por vértebra, en el piso.

### Consideraciones pedagógicas

Para desarmar, se pueden flexionar las rodillas acercándolas al pecho.

El cuello no recibe peso.

El peso del cuerpo descansa sobre los hombros, los brazos y los codos.



### Beneficios

- Fortalece la espalda
- Mejora la circulación sanguínea
- Ayuda al retorno venoso
- Es bueno para el asma
- Relaja el corazón

### Contraindicaciones

- Hipertensión arterial
- Otitis
- Glaucoma
- Hernias cervicales

## **2.24. Halasana: Postura del arado**

(hala: arado)

En la postura del arado, con el tronco y las piernas por encima de la cabeza, el cerebro se relaja.

### Armado de la postura

Desde Sarvangasana, flexionar rodillas al pecho.

Sostener con las manos la espalda.

Estirar las piernas hacia atrás.

Los dedos de los pies tocan el piso. Los dedos de las manos toman los dedos de los pies. Respirar lento y profundo.

Para desarmar, inhalar y al exhalar apoyar los brazos en el piso con las palmas hacia abajo.

Bajar lento, apoyando vértebra a vértebra en el suelo.

### Consideraciones pedagógicas

Si no se llega a tocar con los dedos de los pies el piso, sostener la espalda con las manos.

### Beneficios

- Elonga los músculos de la espalda
- Regula el funcionamiento de las tiroides
- Abre los espacios intervertebrales
- Masajea hígado y páncreas

### Contraindicaciones

- Problemas cervicales
- Hipertensión arterial



## **2.25. Purvottanasana: Postura de plataforma boca arriba**

(purva: frente - ut: intenso - tan: extender)

Postura simétrica de apoyo sobre los brazos con extensión de espalda.

### Armado de la postura

Desde dandasana, llevar los brazos hacia atrás.

Apoyar las palmas de las manos en el piso, separadas el ancho de hombros.

Los dedos de las manos hacia adelante.

Inhalar y retener el aire.

Exhalar y levantar las piernas, la pelvis y el tronco en línea recta.

Las plantas de los pies permanecen apoyadas.

Las rodillas están juntas y los aductores activos.

Inclinar la cabeza hacia atrás.

Para desarmar, inhalar y al exhalar apoyar los glúteos y en sentarse en dandasana.

### Observaciones pedagógicas

Las caderas deben permanecer extendidas.

Con problemas cervicales, no llevar la cabeza hacia atrás.

Si los isquiotibiales están demasiado débiles para mantener Purvottanasana, indicar Chatas Pada Pitham (postura de mesa).

### Beneficios

- Fortalece los músculos abdominales
- Otorga energía a las piernas
- Fortalece los brazos
- Tonifica los músculos de la espalda

### Contraindicaciones

- Problemas en la columna dorsolumbar
- Hernias lumbares

## **2.26. Postura de plataforma boca abajo**

### Armado de la postura

Desde postura de gato, estirar la pierna derecha y apoyar dedos del pie en el piso.

Estirar la pierna izquierda y apoyar dedos del pie en el piso.

Mantener los pies juntos y las piernas estiradas y juntas.

Apoyar los empeines en el piso.

Los brazos permanecen estirados y las manos separadas el ancho de los hombros.



### Observaciones pedagógicas

El cuerpo debe permanecer en una línea recta desde la cabeza hasta los pies. En algunas kriyas se indica que se apoyen los dedos de los pies en lugar de los empeines.

### Beneficios

- Fortalece la musculatura abdominal
- Otorga vitalidad a todo el cuerpo
- Fortalece los brazos
- Fortalece músculos de la espalda

### Contraindicaciones

- Problemas en la columna
- Hernias discales

## **2.27. Chakrasana: Postura de rueda**

(chakra: rueda)

Postura simétrica de soporte sobre los brazos.

Es una extensión de la columna sumamente dinámica.

El cuerpo arqueado se levanta contra la resistencia de brazos y piernas.

### Armado de la postura

Acostados boca arriba.

Flexionar las piernas. Apoyar las plantas de los pies. Acercar los talones a los glúteos. Levantar los brazos. Doblarlos hacia atrás y apoyar las manos en el suelo, detrás de los hombros. Los dedos de las manos apuntan hacia los pies.

Los pies y las manos permanecen en línea y paralelos.

Inhalar. Exhalar y levantar el pecho y las caderas.

Llevar hacia atrás la cabeza y apoyar la coronilla sobre el suelo.

Empujar el suelo con los pies y las manos y levantar la cabeza y el tronco.

Estirar los brazos y extender las piernas hacia arriba.

### Consideraciones pedagógicas

Se deben estirar ambos costados del cuerpo por igual.

Ajustar los glúteos y levantar el coxis.

Elevar el pubis, el ombligo y el diafragma.

### Beneficios

- Fortalece los músculos de la espalda
- Aumenta la capacidad respiratoria
- Tonifica el abdomen
- Activa los chakras
- Favorece la concentración profunda

### Contraindicaciones

- Problemas cardíacos
- Hernias
- Operaciones recientes

## **2.28. Vrikasana: Postura del árbol**

(vrik: árbol)

### Armado de la postura

Desde Tadasana, llevar el peso del cuerpo al pie derecho y apoyarse firmemente sobre la pierna derecha.

Doblar lateralmente la pierna izquierda flexionando rodilla.

Sujetar el pie izquierdo con la mano izquierda y apretar la planta del pie contra la cara interna del muslo derecho.

La rodilla izquierda se abre hacia la izquierda.

Elevar los brazos juntando las palmas o separados el ancho de hombros.

Mantener la postura respirando lentamente.

Inhalar y al exhalar desarmar. Repetir con la otra pierna.

Variante: se pueden llevar las palmas juntas al pecho en pronam mudra (postura de oración) o juntas sobre la coronilla.

### Beneficios

- Desarrolla el equilibrio y la concentración
- Regula el sistema nervioso
- Conecta con la tierra y el cielo: el pie de base, que simboliza la raíz del árbol, se arraiga al suelo mientras que los brazos, que simbolizan las ramas, se elevan proyectándose al cielo

### Contraindicaciones

- Problemas en la articulación de los tobillos

## **2.29. Virabhadrasana: Postura del arquero**

(virabhadra: guerrero)

### Armado de la postura

Desde Tadasana, separar las piernas un metro aproximadamente.

Girar la pierna derecha hacia la derecha a 90º y el pie izquierdo hacia la derecha a 45º. Extender el tronco hacia arriba.

Inhalar y al exhalar doblar la rodilla derecha en ángulo recto.

Mantener el muslo derecho paralelo al piso y la pantorrilla perpendicular.

Llevar los brazos en cruz.



Hacer puños con las manos, con los pulgares hacia arriba.  
El brazo derecho permanece estirado hacia adelante.  
Flexionar codo izquierdo como “estirando el arco por detrás”.  
El codo y el hombro están en línea. Repetir la postura del otro lado.

#### Consideraciones pedagógicas

Distribuir el peso entre ambas plantas por igual.  
Aplicar cerradura de cuello: el mentón retraído y el pecho hacia afuera.

#### Beneficios

- Fortalece las piernas
- Tonifica los tobillos y las rodillas
- Abre las articulaciones de la cadera
- Otorga seguridad y confianza
- Aumenta la resistencia física
- Estimula los órganos abdominales

#### Contraindicaciones

- Problemas cardíacos
- Problemas en la articulación de los tobillos

### **2.30. Adho Mukha Svanasana: Postura De Triángulo**

(adho: hacia abajo, mukha: cara, svana: perro)

Postura simétrica de apoyo invertido de brazos, que imita a un perro que se estira hacia abajo, en la que descansa el corazón.

Brinda una excelente oportunidad para observar los efectos de los brazos y las piernas sobre la columna.

#### Armado de la postura

Acostados boca abajo.

Piernas estiradas. Pies separados el ancho de las caderas con los empeines estirados. Brazos flexionados. Palmas de las manos sobre el piso por debajo de la línea de los hombros.

Mentón apoyado en el piso. Inhalar y exhalar.

Apoyar las puntas de los pies y pasar a postura de gato.

Apoyar los metatarsos en el piso.

Inhalar y al exhalar acercar los glúteos a los talones.

Estirar las piernas. Separar los pies el ancho de las caderas. Colocarlos paralelos entre sí con los dedos separados.

#### Consideraciones pedagógicas

Los isquiones van hacia arriba y los talones hacia el suelo.  
El objetivo de esta postura es sujetar el piso.



Relajar la cabeza y el cuello en todo momento.

#### Beneficios

- Fortalece las piernas
- Fortalece los brazos
- Eleva la autoestima
- Otorga vigor al cuerpo
- Alinea y corrige problemas de la espalda

#### Contraindicaciones

- Problemas en la articulación de la muñeca.

### **2.31. Baddha Konasana: Postura de mariposa**

(baddha: atado, kona: ángulo)

#### Armado de la postura

Desde Dandasana, doblar las rodillas y juntar las plantas de los pies.

Sujetar con las manos los empeines, acercar los tobillos al pubis y las rodillas hacia el suelo.

Inhalar. Exhalar y bajar el tronco hacia adelante presionando los muslos con los codos.

#### Consideraciones pedagógicas

Descender el tronco desde la flexión de las caderas.

#### Beneficios

- Tonifica la vejiga
- Estimula los órganos abdominales
- Vigoriza los órganos sexuales
- Estimula el corazón

#### Contraindicaciones

- Problemas en la articulación de la rodilla

### **2.32. Urdhvamukha Prasarita Padottanasana: Postura de Loto Kundalini**

Postura de equilibrio sobre los isquiones.

#### Armado de la postura

Desde Baddha Konasana tomar los dedos gordos de los pies con los dedos pulgar, índice y medio de cada mano.

Inhalar y extender ambas piernas hacia arriba en forma de V.

Exhalar.



Mantener con respiración lenta y profunda a menos que haya otra indicación.

#### Consideraciones pedagógicas

De ser necesario, apoyar una planta en el piso y elevar una pierna a la vez. La espalda se mantiene erguida. El ombligo ajustado hacia la columna.

#### Beneficios

- Endereza la columna vertebral
- Desarrolla la autoconfianza
- Equilibra la mente

#### Contraindicaciones

- Problemas en la columna baja
- Lumbalgias

### **2.33. Erradicador del ego**

#### Armado de la postura

Desde Postura Fácil (Sukhasana) aplicar cerradura de cuello (Jalandhara bandha).

Elevar los brazos a 60°.

Flexionar las muñecas de modo que los dedos queden paralelos al piso y las palmas mirando al frente

Llevar las yemas de los dedos hacia el nacimiento de los mismos, en la palma de la mano. Pulgares estirados, apuntan hacia arriba.

Para finalizar inhalar, elevar ambos brazos por encima de la cabeza y acercar los pulgares hasta que se toquen las yemas. Exhalar y estirar todos los dedos. Bajar los brazos lentamente, extendidos hacia los laterales del cuerpo.

**Nota:** La respiración puede ser lenta y profunda o de fuego, según indicación de la kriya.

#### Beneficios

- Otorga concentración mental
- Ayuda a la introspección
- Activa musculatura abdominal

#### Contraindicaciones

- Problemas cardíacos



### **2.34. Yoga Mudra : Postura del gesto del Yoga**

#### Armado de la postura

Desde Vajrasana (Postura de Roca).

Inhalar. Estirar la columna vertebral hacia arriba. Llevar los brazos hacia atrás. Entrelazar los dedos de las manos.

Al exhalar, inclinar el tronco y la cabeza hacia adelante desde la flexión de la pelvis.

Al inhalar, elevar los brazos hacia arriba, perpendiculares al suelo.

#### Consideraciones pedagógicas

Si no se llega a apoyar la frente en el piso, colocar un un almohadón debajo de la frente.

Alejar los hombros de las orejas.

Acercar los isquiones hacia los talones.

#### Beneficios

- Abre el pecho
- Estimula la autoestima
- Induce a estados de interioridad

#### Contraindicaciones

- Problemas en la articulación de los hombros

### **2.35. Maha Mudra Kriya: La gran cerradura de Yoga**

#### Armado de la postura

Desde Dandasana, flexionar la rodilla izquierda.

Colocar el talón izquierdo en la región perineal.

La pierna derecha se mantiene estirada con el talón en flexión.

Inhalar y elevar los brazos, estirar la columna y bajar los hombros.

Exhalar y bajar el tronco y la cabeza en línea desde la flexión de la cadera.

Tomar con ambas manos el pie derecho.

Aplicar la cerradura de cuello, uddiyana bandha y mula bandha a la vez.

#### Consideraciones pedagógicas

La columna vertebral se mantiene recta desde el sacro-coxis hasta la base del cráneo.

Los ojos miran los dedos del pie.

#### Beneficios

- Alarga la columna
- Tonifica los músculos espinales
- Activa los músculos abdominales
- Otorga firmeza a todo el cuerpo



### Contraindicaciones

- Problemas en la articulación de la rodilla

## **2.36. Postura de silla**

### Armado de la postura

Desde Tadasana, separar los pies el ancho de las caderas.

Flexionar las rodillas.

Los fémures quedan paralelos al piso en postura de cuclillas.

Llevar los brazos por entre las piernas, rodearlas por detrás y colocar las manos sobre los empeines.

### Consideraciones pedagógicas

La cabeza queda en línea con la espalda.

El ombligo se ajusta hacia la columna.

### Beneficios

- Fortalece las piernas
- Desarrolla la fuerza de voluntad
- Eleva la autoestima
- Estimula los movimientos peristálticos
- Ayuda al estreñimiento

### Contraindicaciones

- Hernias discales
- Problemas en las rodillas

## **2.37. Sat Kriya**

### Armado de la postura

Desde Vajrasana (Postura de Roca) elevar los brazos.

Juntar las manos por encima de la cabeza.

Alejar los hombros de las orejas.

Entrelazar los dedos de las manos. Estirar los índices hacia arriba. Los pulgares se cruzan. Los hombres cruzan el pulgar derecho por encima del izquierdo.

Las mujeres cruzan el pulgar izquierdo por encima del derecho.

Los codos estirados. Los brazos junto a las orejas.

Inhalar.

Llevar el ombligo hacia adentro y hacia arriba mientras se pronuncia "sat" bombeando el ombligo hacia adentro y arriba.

Relajar el punto del ombligo mientras se pronuncia "nam".

La respiración se ajusta sola con este movimiento.



### Consideraciones pedagógicas

Relajar los hombros en la postura.

Abrir el centro de omóplatos.

El movimiento del ombligo no debe ser brusco.

La columna permanece erguida.

### Beneficios

- Induce a la concentración y meditación
- Desarrolla la mente neutral
- Estimula la digestión
- Despeja la mente
- Fortalece la espalda
- Vigoriza el metabolismo

### Contraindicaciones

- Problemas cardíacos
- Hernias lumbares
- Problema en la articulación de la rodilla
- Problema en la articulación del hombro

## **3.- EJERCICIOS FRECUENTES EN KUNDALINI YOGA**

### **3.1. Círculos con el cuello**

#### Instrucciones

Sentarse en Postura Fácil (Sukhasana).

Apoyar los isquiones en el suelo.

Alinear la columna vertebral.

Sujetar el punto del ombligo.

Hombros hacia atrás y abajo.

Manos sobre las rodillas.

Respiración lenta y profunda.

Desde la flexión del cuello, dibujar círculos con la cabeza rotándola en un sentido.

Inhalar al llevar la cabeza hacia atrás.

Exhalar al acercar el mentón al pecho.

El tronco permanece como punto fijo.

Para cambiar el sentido de giro, detener el movimiento cuando el mentón llegue al centro del pecho.



### Consideraciones pedagógicas

Si hay molestias cervicales, no llevar la cabeza hacia atrás

### Beneficios

- Libera tensión cervical
- Activa el plexo faríngeo
- Relaja el sistema nervioso

### Contraindicaciones

- Hernias cervicales

## **3.2. Molino Sufí**

### Instrucciones

Desde Sukhasana (Postura Fácil) llevar las manos sobre las rodillas.

Alargar la columna. La cabeza sigue la línea de la espalda. Las manos sobre las rodillas. Inclinar el torso hacia adelante y comenzar a dibujar conos invertidos con el tronco, rotando desde la flexión de caderas, manteniendo la columna recta y la cabeza alineada con la columna.

Exhalar cuando el tronco va hacia adelante, inhalar atrás.

### Consideraciones pedagógicas

Realizar el movimiento llevando la energía al punto umbilical.

### Beneficios

- Flexibiliza la columna baja y media
- Masajea órganos abdominales
- Libera la tensión lumbar

### Contraindicaciones

- Hernias lumbares

## **3.3. Balanceo de espalda: Hamacas mecedoras**

### Instrucciones

Desde Savasana, flexionar rodillas al pecho.

Las manos toman las rodillas por detrás. Inhalando, estirar las piernas por detrás hacia la postura de Halasana (arado). Exhalar regresando adelante, con la espalda redondeada. Repetir.

### Consideraciones pedagógicas

El mentón permanece pegado al pecho en todo el recorrido.

### Beneficios

- Activa la circulación a lo largo de toda la espalda
- Flexibiliza la columna vertebral



- Brinda agilidad a todo el cuerpo

#### Contraindicaciones

- Hernias discales

### **3.4. Estiramiento de Gato**

#### Instrucciones

Desde Savasana. Llevar los brazos en cruz.

Inhalar. Flexionar rodilla derecha hacia el pecho.

La pierna izquierda permanece estirada y apoyada en el suelo.

Exhalando, llevar rodilla derecha hacia el lado izquierdo.

Inhalar y al exhalar regresar rodilla derecha al pecho.

Extender ambas piernas.

Repetir hacia otro lado.

#### Consideraciones pedagógicas

La mano opuesta a la rodilla flexionada, puede tomarla para entrar en la torsión y ayudarla a llegar al suelo.

Los hombros permanecen apoyados durante todo el ejercicio.

#### Beneficios

- Flexibiliza la columna vertebral
- Limpia la sangre

#### Contraindicaciones

- Hernias lumbares

### **3.5. Flexiones espinales: Movimiento de paseo en camello**

#### Instrucciones

Sentarse en Postura Fácil (Sukhasana).

La espalda alineada. Los hombros hacia atrás y abajo. El ombligo activo.

El mentón levemente retraído.

Tomar con las manos el tobillo externo.

Inhalar haciendo extensión de columna, curvando el pecho hacia adelante y arriba.

Exhalar haciendo flexión de columna, curvándola hacia atrás mientras se lleva el ombligo hacia el sacro.

#### Consideraciones pedagógicas

La cabeza no se inclina durante el ejercicio, sino que se orienta mirando al horizonte.

No se flexionan caderas.



#### Beneficios

- Flexibiliza la columna vertebral
- Da ligereza al cuerpo
- Libera de tensiones los músculos de la espalda

#### Contraindicaciones

- Hernias lumbares

**Nota:** Las flexiones espinales pueden realizarse en Sukhasana (Postura Fácil) o Vajrasana (Postura de Roca)

### **3.6. Ejercicio de gato - vaca**

#### Instrucciones

Desde postura de gato, apoyar los dedos de los pies, manteniendo rodillas y pies con una separación de ancho de caderas.

Alinear las rodillas con las crestas ilíacas.

Mantener las manos separadas el ancho de los hombros.

Al inhalar, quebrar la cintura y abrir el pecho, dirigiendo la cabeza hacia adelante con suavidad. (posición de vaca)

Exhalar arqueando la columna hacia arriba, llevando el mentón hacia el esternón (posición de gato).

#### Consideraciones pedagógicas

El movimiento de la columna nace en la parte inferior de la espalda.

El movimiento del cuello es suave.

Comenzar el ejercicio de forma lenta e ir aumentando la intensidad a medida que se estimula la energía en la columna.

#### Beneficios

- Flexibiliza la columna vertebral
- Libera la tensión en la columna baja y media
- Crea espacios intervertebrales
- Otorga sensación de liviandad

**Nota:** Prácticamente no presenta contraindicaciones. En casos de molestias lumbares, limitar el movimiento de flexión y extensión de la columna.

### **3.7. Giros Espinales: Giros de tronco**

#### Instrucciones

Desde Sukhasana (Postura Fácil) llevar los brazos en cruz.

Flexionar codos y apoyar las manos sobre los hombros, con los pulgares hacia atrás y los otros cuatro dedos por delante.

Mantener los brazos paralelos al piso.



Inhalando girar tronco y cabeza, como un solo bloque, hacia la izquierda. Al exhalar, girar hacia la derecha.  
Continuar el movimiento.

#### Consideraciones pedagógicas

La rotación de la columna se realiza desde el punto del ombligo.

La columna y la cabeza giran en un mismo plano (la cabeza no gira separadamente).

#### Beneficios

- Flexibiliza la columna
- Limpia la sangre
- Libera bloqueos energéticos
- Depura el organismo

#### Contraindicaciones

- Hernias lumbares

### **3.8. Levantamiento de hombros**

#### Instrucciones

Desde Sukhasana (Postura Fácil), colocar las manos sobre las rodillas.

Al inhalar, llevar los hombros hacia las orejas.

Exhalar dirigiéndolos hacia abajo.

Repetir el movimiento.

#### Consideraciones pedagógicas

Sujetar el ombligo hacia la columna.

Los brazos permanecen relajados.

El movimiento es rítmico, pudiendo incrementarse la velocidad a medida que se sostiene el ejercicio.

#### Beneficios

- Libera tensiones a nivel cervical
- Relaja los músculos de la espalda alta

#### Contraindicaciones

- Hernias cervicales

**Nota:** El ejercicio de levantamiento de hombros se puede realizar desde Sukhasana (Postura Fácil) o Vajrasana (Postura de Roca).



### **3.9. Inclinationes en postura de sentado**

#### Instrucciones

Desde Vajrasana (Postura de Roca) o Virasana (Postura de célibe) alargar el tronco.

Llevar las manos detrás del cuello con los dedos entrelazados.

Los codos abiertos hacia los lados. El pecho abierto. Los hombros relajados.

Inhalar estirando la columna hacia arriba.

Al exhalar, inclinarse hacia adelante desde la flexión de la cadera, dirigiendo la frente hacia el piso.

#### Consideraciones pedagógicas

Al subir el tronco inhalando, activar los músculos de las piernas hacia el piso. Evitar redondear la columna.

#### Beneficios

- Fortalece los músculos abdominales
- Otorga firmeza a las piernas
- Fortalece los músculos de la columna

#### Contraindicaciones

- Hernias lumbares

**Nota:** El ejercicio también puede realizarse en Postura Fácil.

### **3.10. Levantamiento de piernas**

(30° - 60° - 90°)

#### Instrucciones

Desde Savasana (Postura de cadáver) llevar los brazos a los lados del cuerpo.

Las palmas de las manos hacia abajo. Los hombros lejos de las orejas.

El mentón levemente retraído hacia la garganta.

Inhalar al elevar las piernas hasta el ángulo deseado, aplicando Mula bandha y utilizando la musculatura del punto umbilical.

Exhalar al bajar las piernas gradualmente hasta apoyarlas en el piso.

#### Consideraciones pedagógicas

Si resulta intensa la elevación de ambas piernas a la vez, levantar primero una y luego la otra.

Flexionar los tobillos al elevar las piernas.

Extender los tobillos al descender las piernas.



#### Beneficios

- Fortalece los músculos abdominales
- Vigoriza los músculos de las piernas
- Eleva la autoestima
- Desarrolla la fuerza de voluntad

#### Contraindicaciones

- Hernias discales

### **3.11. Molino**

#### Instrucciones

Desde Tadasana separar las piernas más que el ancho de las caderas. Los pies paralelos. Abrir brazos en cruz paralelos al suelo. Las palmas de las manos hacia abajo.

Inhalar y al exhalar flexionar desde caderas, llevando la mano izquierda hacia el pie derecho, mientras que el brazo derecho se proyecta hacia arriba.

Inhalar incorporando el tronco hasta la postura inicial y exhalar bajando con mano derecha a pie izquierdo, mientras que brazo izquierdo se proyecta hacia arriba.

Repetir el movimiento.

#### Consideraciones pedagógicas

Al bajar el tronco, alargar la espalda desde la flexión de la cadera.

#### Beneficios

- Activa los músculos oblicuos del abdomen
- Masajea los órganos abdominales
- Elonga la espalda

#### Contraindicaciones

- Hernias discales

### **3.12. Postura de rana**

#### Instrucciones

Desde Tadasana flexionar rodillas.

En cuclillas, juntar los talones y elevarlos del piso.

Los dedos de los pies hacia los lados.

Apoyar las yemas de los dedos de las manos sobre el piso, entre las rodillas.

Al inhalar, extender piernas y dirigir la frente a rodillas.

Al exhalar, regresar a cuclillas incorporando tronco y cabeza, con la mirada hacia adelante.



### Consideraciones pedagógicas

Los talones permanecen siempre en contacto y separados del suelo.

Sostener el ombligo hacia la columna.

El movimiento es relativamente rápido.

### Beneficios

- Otorga tono muscular a todo el cuerpo
- Tonifica las piernas
- Activa la musculatura abdominal
- Desarrolla el equilibrio interno

### Contraindicaciones

- Problemas en las articulaciones de las rodillas y los tobillos