

ASANAS SENTADOS



EL DIAMANTE: VAJRASANA

Comenzaremos esta serie con la postura de El Diamante, en principio, de fácil ejecución. Es beneficiosa para los muslos, las rodillas y los tobillos. Alivia y previene el dolor de ciática. Ayuda a una buena digestión. Calma la mente por lo que es muy utilizada para meditar.

1. Arrodíllese y siéntese sobre los talones. Las manos descansan suavemente sobre los mulos o las rodillas. Los hombros están relajados. Si lo necesita, puede apoyar el empeine de los pies sobre un cojín.
2. Lleve su atención a la base de la espalda y poco a poco la va alargando. Sienta su espalda recta y al mismo tiempo relajada. Eche la barbilla un poquito hacia el pecho, alargando así las cervicales. La cabeza está recta. Respire profundamente. Mantenga la postura unos treinta segundos. Observe.



El Diamante: Vajrasana

Variante: una ambas manos delante del pecho en namasté, o gesto de la oración. Recójase en su interior.

Contraindicaciones

- Dolor de rodillas
- Dolor de Tobillos

POSTURA FÁCIL: SUKHASANA

Sukhasana significa “postura fácil”. A veces se la denomina también postura del sastre. Abre las caderas, dándoles flexibilidad. Estira las ingles y las rodillas. Estimula los órganos abdominales y la zona pélvica. Reduce la fatiga. Calma la mente por lo que es adecuada para meditar.

1. Siéntese en el suelo. Las piernas rectas delante de Ud. Sienta que está sentado, sus nalgas y los isquiones en contacto con el suelo.
2. Lleve su atención a la base de la espalda y poco a poco la va alargando. Sienta su espalda recta y al mismo tiempo relajada. Eche la barbilla un poquito hacia el pecho, alargando así las cervicales. La cabeza está recta.
3. Cruce las piernas. Si le parece más cómodo puede colocar unos cojines debajo de las rodillas. Si lo prefiere, puede sentarse al borde de un cojín y de este modo inclinar la pelvis un poco hacia delante, facilitando así la postura. Permanezca así sentado, relaje cuello y hombros.
4. Respire profundamente. Procure soltar la parte inferior de la espalda con cada espiración. Concéntrese en la respiración y en los puntos de contacto de su cuerpo con el suelo.



Postura fácil: Sukhasana

Contraindicaciones

- Lesiones de rodillas
- Lesiones de ingles y tobillos

POSTURA DEL SASTRE: BADDHA KONASANA

Abre las caderas, dándoles flexibilidad. Estira las ingles y las rodillas. Estimula los órganos abdominales y la zona pélvica. Ayuda en casos de ciática. Corrige los pies planos. Reduce la fatiga. Calma la mente por lo que es muy utilizada para meditar.

1. Siéntese en el suelo. Las piernas rectas delante de Ud. Las manos apoyadas suavemente sobre los muslos. Si lo necesita, puede apoyar la parte inferior de la espalda en la pared.
2. Sienta que está sentado, sus nalgas y los isquiones en contacto con el suelo. Lleve su atención a la base de la espalda y poco a poco la va alargando. Sienta su espalda recta y al mismo tiempo relajada. Eche la barbilla un poquito hacia el pecho, alargando así las cervicales. La cabeza está recta.
3. Doble ambas piernas, junte las plantas de los pies y con las manos lleve los talones hacia su cuerpo, sin forzar. Si le parece más cómodo puede colocar unos cojines debajo de las rodillas. Permanezca así, relaje cuello y hombros.
4. Respire profundamente. Procure soltar la parte inferior de la espalda con cada espiración. Concéntrese en la respiración y en los puntos de contacto de su cuerpo con el suelo.

Contraindicaciones

- Lesiones de rodillas,
- Lesiones de ingles y tobillos

MARIPOSA



Mariposa

Partiendo de la postura anterior, suba y baje suavemente las rodillas, como si éstas fueran las alas de una mariposa. Respire profundamente y lleve su atención hacia la pelvis, en contacto con el suelo.

Variante: *también puede balancearse con suavidad de un lado a otro.*

MEDIO LOTO: SIDDHASANA

En sánscrito un *siddha* es una persona sabia, dotada con poderes sobrenaturales. Esta es una de las posturas o asanas básicas del yoga, siendo propicia para la meditación y la ejecución de *pranayamas*.

1. Siéntese en el suelo. Si lo prefiere, puede sentarse al borde de un cojín y de este modo inclinar la pelvis un poco hacia delante, facilitando así la postura. Las piernas rectas delante de Ud. Sienta que está sentado, sus nalgas y los isquiones en contacto con el suelo.
- 2 Lleve su atención a la base de la espalda y poco a poco la va alargando. Sienta tu espalda recta y al mismo tiempo relajada. Eche la barbilla un poquito hacia el pecho, alargando así las cervicales. La cabeza está recta. Relaje cuello y hombros.

3. Doble ahora la pierna izquierda y lleve el pie izquierdo todo lo que pueda hacia la base del cuerpo, procurando tocar el perineo con el talón, ayúdese tomando el pie con las manos. No fuerce, explore sus límites. Doble ahora la pierna derecha y coloque el pie derecho sobre el tobillo izquierdo. Si le resulta difícil de ejecutar, cruce simplemente las piernas delante de Usted acercándolas todo lo que pueda al cuerpo.



Medio Loto: Sidhasana

4. Coloque el dorso de las manos sobre las rodillas, juntando el pulgar y el índice en un círculo, formando el *Chin mudra*, manteniendo estirados los demás dedos. Este *mudra* (gesto, posición simbólica), que forma un círculo cerrado y que es el más conocido del yoga,

representa el objetivo último del yoga: la unión del alma individual del ser humano con la conciencia cósmica.

5. Cierre los ojos si lo prefiere, respire profunda y lentamente, la espiración siempre algo más larga que la inspiración. Concéntrese en su respiración.

A TENER EN CUENTA

- Para realizar estas asanas, puede sentarse también sobre el borde de un almohadón o un zafu, o apoyar la parte inferior de su espalda contra la pared
- También puede utilizarse un taburete especial
- Para evitar lesiones, preste especial atención a sus rodillas, si éstas no tocan el suelo, puede apoyarlas sobre unos cojines
- Escuche siempre las señales de su cuerpo y no supere sus límites
- Todas estas posturas son apropiadas para calmar la mente y meditar

Contraindicaciones

- Lesiones de rodillas
- Lesiones de ingles y tobillos

CABEZA A RODILLA: JANU SIRASANA

Esta postura estira los músculos posteriores de las piernas y da flexibilidad a las caderas. Masajea los órganos abdominales. Estimula la función renal. Ayuda a aceptar el fluir de la vida y nuestro cuerpo tal y como es. Nos lleva hacia nuestro interior, calmando la mente.

1. Sentado con las piernas extendidas, la espalda bien recta. Doble la pierna izquierda y coloque la planta del pie en la parte interior del muslo de la pierna derecha, a poder ser delante del perineo. Si la rodilla no toca al suelo, puede apoyarla sobre un cojín. Las manos se apoyan suavemente sobre el muslo de la pierna derecha.
2. Inspire y sienta como alarga la espalda, al espirar dóblese lentamente hacia delante a partir de las caderas. Deslice las manos hacia el pie, no importa hasta dónde llegue. Explore sus límites, sin forzar. Con una inspiración vuelva a erguirse poco a poco. Repita una vez más.
3. Por último permanezca en la postura, las manos apoyadas en el pie, o en la pierna, sin forzar. Consciente de su cuerpo, de su respiración. Repita con el otro lado.

Finalmente nos echamos en el Savasana. Observe los efectos de esta asana. ¿Qué sensaciones físicas tengo? ¿Cómo es ahora mi respiración? ¿Qué pensamientos pasan por mi mente?



Cabeza a rodilla: Janu Sirasana

Contraindicaciones

- Si tiene de problemas de rodilla, cadera y espalda
- No realizar cuando hay prótesis de cadera.
- No se recomienda en caso de hernia discal o ciática.

LA PINZA: PASCHIMOTTANASANA

En la tradición yóguica se dice que quien practica esta postura mantiene lejos las enfermedades. Así pues, sus beneficios son múltiples. Masajea todos los órganos de la zona abdominal, el vientre y los riñones que reciben una buena irrigación. Estira todos los músculos de la parte posterior del cuerpo. Proporciona un masaje suave al corazón. Elimina el estrés y la ansiedad ya que proporciona calma. Nos lleva a nuestro interior, por lo que es ideal para ejecutar antes de acostarse.

1. Sentado con las piernas extendidas, la espalda bien recta. Inspire levantando los brazos, alargando la columna.
2. Espire, dóblese hacia delante a partir de las caderas y lleve las manos hacia los pies, no importa hasta dónde llegue. Explore sus límites. Apoye las manos en los pies o en las piernas, sin forzar.
3. Inspire de nuevo y al espirar dóblese un poco más, llevando la cara hacia las rodillas. Mantenga la postura unos 30 segundos y con cada espiración intente doblarse un poco más. Consciente de su cuerpo, de su respiración. Relájese en la postura y sienta la profunda calma que ésta le proporciona.
4. Con una inspiración erguimos la columna muy lentamente. Atentos al movimiento volvemos a la posición inicial.

5. Finalmente nos echamos en el *Savasana*. Observe los efectos de esta asana. ¿Qué sensaciones físicas tengo? ¿Cómo es ahora mi respiración? ¿Qué pensamientos pasan por mi mente?



La pinza: Paschimottanasana

Contraindicaciones

- No es aconsejable en casos de asma
- Cuidado si tenemos alguna lesión en la espalda

MEDIA TORSIÓN: VAKRASANA

Esta asana flexibiliza la columna vertebral, hombros y caderas. Estimula los órganos abdominales, favoreciendo la digestión. Recomendada en casos de estreñimiento. Ayuda a desintoxicar el cuerpo. Proporciona calma.



Media torsión: Vakrasana

1. Siéntese en el suelo. La espalda bien recta, las piernas extendidas.
2. Doble la pierna derecha llevándola hacia Ud. y pásela por encima de la izquierda, el pie se apoya en el suelo, al otro lado de la rodilla. Lleve el brazo izquierdo a la pierna derecha, y apoye el antebrazo en el muslo.

3. Concéntrese en su respiración. Inspire alargándose desde la base de la espalda.
4. Espire y levante el brazo derecho, el cuerpo gira. Mire hacia atrás y apoye la mano en el suelo.
5. Mantenga la postura. Observe con toda su atención. Respire profundamente. Con cada espiración nos relajamos.
6. Para deshacer la postura, vuelva lentamente a la posición inicial. Observe por unos instantes. Ahora está preparado para repetir hacia el otro lado.

Finalmente nos echamos en el *Savasana*. Observe los efectos de esta asana. ¿Qué sensaciones físicas tengo? ¿Cómo es ahora mi respiración? ¿Qué pensamientos pasan por mi mente?

Contraindicaciones

- Hernia discal
- Lesiones en la espalda y caderas
- Úlcera estomacal
- Sea cuidadoso con las rodillas