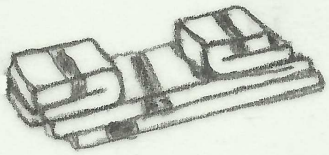
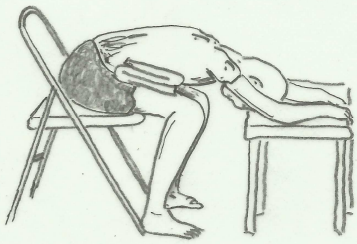
Semana 4º - Nivel 1: Posturas Recuperativas y Respiración

Apuntes por www.YogaEscuela.es

(Aviso: Esta secuencia puede cambiarse, ampliarse o reducirse en función de las necesidades de cada clase)

1.

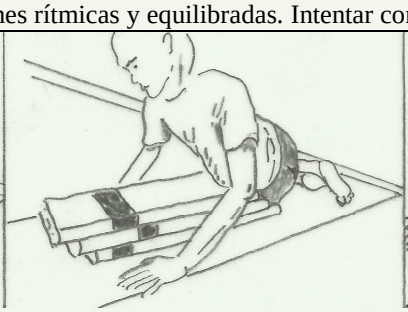

2.

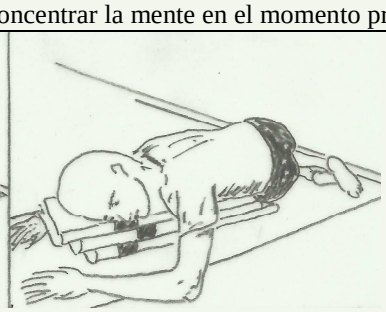

3.

1. ADHO MUKHA VIRASANA

- Sentados sobre los talones, dedos gordos de los pies se tocan, separar rodillas un poco más del ancho de las caderas.
- Flexionar el tronco entre los muslos y apoyar el vientre y pecho sobre las mantas o bolsters necesarios. (figura 1)
- Si hay problemas de cervicales, colocar las mantas como la figura 2 y apoyar la frente.
- En problemas de rodillas, sentarse sobre una silla, flexionar y apoyar la cabeza en el taburete (figura 3).
- Para salir de la postura, levantarse despacio con la ayuda de los brazos y la cabeza baja.
- Ojos cerrados y hacer respiraciones rítmicas y equilibradas. Intentar concentrar la mente en el momento presente.

1

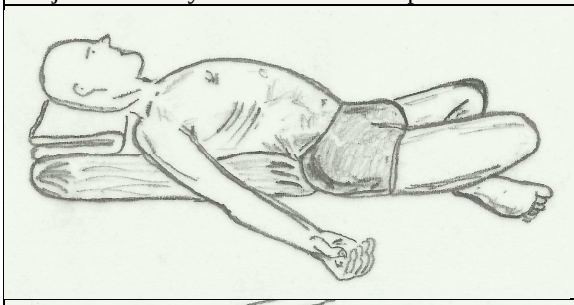




2

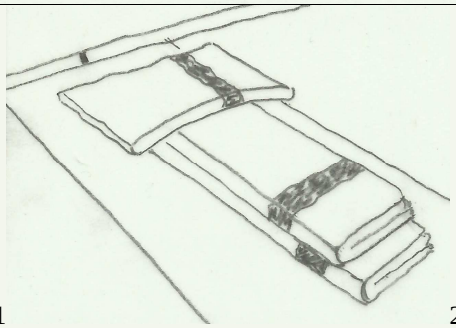
2. SUPTA BHARADVAJASANA

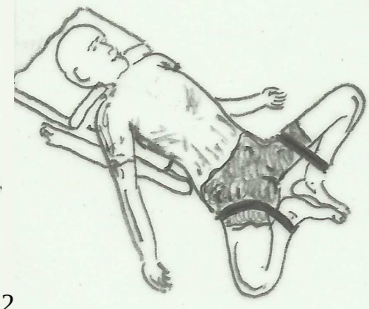
- Desde Bharadvajasana, sentarse en el suelo con la cadera derecha contra las mantas escalonadas (no más de 3 mantas) o bolster.
- Alargando desde el vientre, girar el tronco y la cabeza hacia la derecha, tumbarse sobre el soporte.
- Si hay problemas de cervicales, colocar las mantas como la figura 2.
- Para salir de la postura, levantarse despacio con la ayuda de los brazos y la cabeza baja.
- Ojos cerrados y estableceros en respiraciones rítmicas y equilibradas. Intentar concentrar la mente en el momento presente.

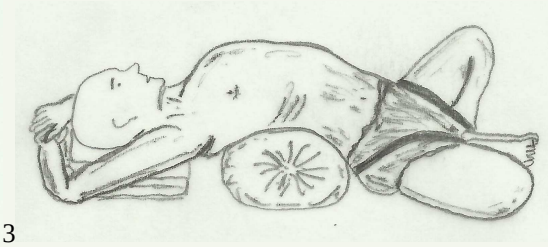


3. SUPTA SWASTIKASANA

- Colocar dos mantas escalonadas con el escalón contra las nalgas o un almohadón (bolster) y una manta para debajo de la cabeza.
- Tumbarse con las piernas cruzadas.

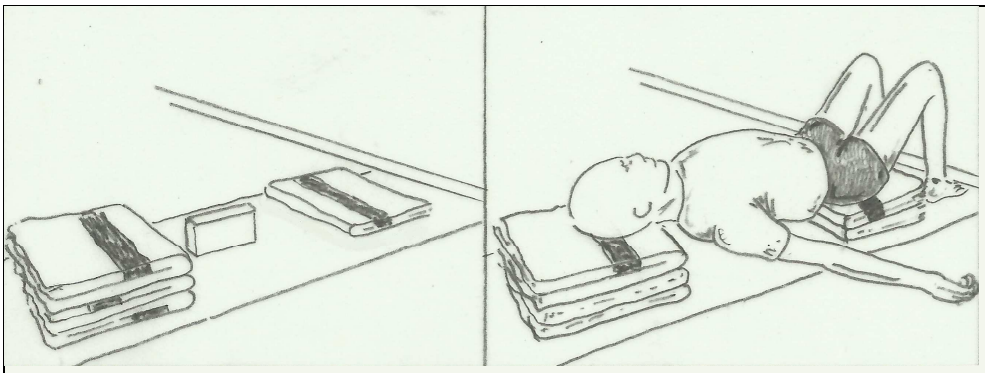

1


2


3

4. Supta BADDHA KONASANA

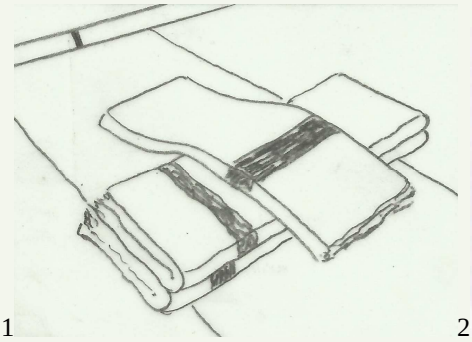
- Colocar dos mantas escalonadas dobladas a lo largo contra las nalgas (dibujo 1) o un almohadón azul (bolster).
- Se puede utilizar 2 cinturones para sujetar las ingles y los tobillos de cada pierna (figura 2) o un solo cinturón que pase desde el sacro hacia las ingles y tobillos (figura 3).
- Mover con la ayuda de las manos la zona lumbar hacia los talones.
- Si no hay problema en la zona lumbar, se puede hacer la Asana con un almohadón (bolster) transversal a la lumbar. (dibujo 3).



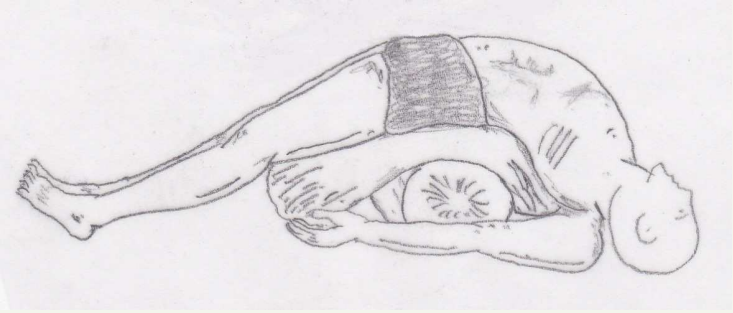
5. Salamba MATSYASANA

- Colocar una manta para sentarnos, y las mantas que se necesiten para apoyar la cabeza. (dibujo 1)
- Colocar un taco a la altura mediana en la misma dirección de la columna.
- Tumbarse siempre con las piernas dobladas y apoyar la columna dorsal sobre el taco de madera, dejando el taco entre los omoplatos. (dibujo 2)
- Asegurarse que las lumbares y las cervicales no son tocadas por el taco.

6. VIPARITA DANDASANA sobre mantas o almohadones (bolster) en cruz.



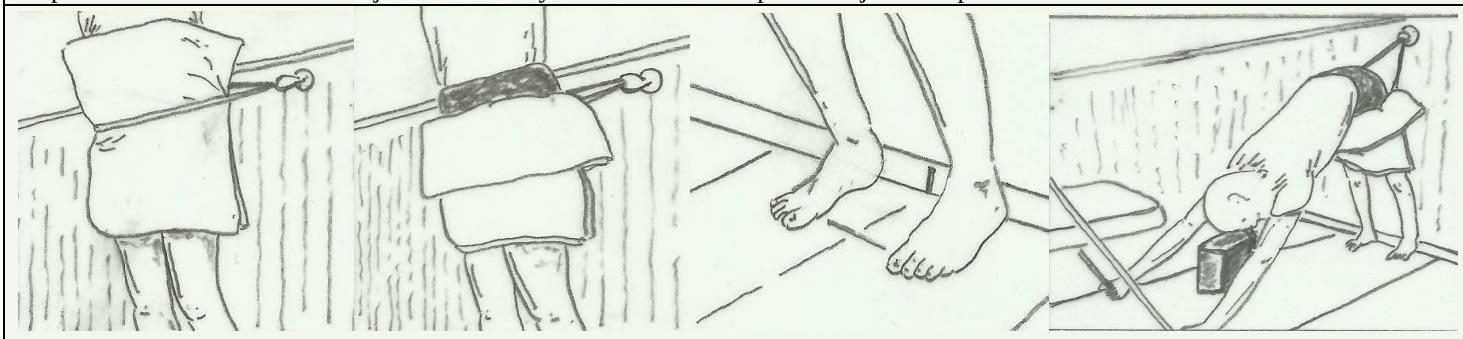
1



2

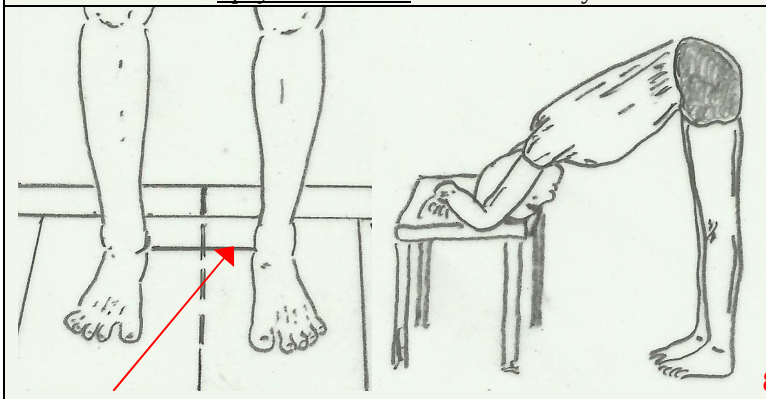
- Con las mantas o dos almohadones (bolster) en cruz, atarse con un cinturón la parte superior de los muslos.
- Sentarse en el borde de las mantas, y con las piernas dobladas, tumbarse sobre las mantas. Ir hacia atrás hasta que la cabeza toque el suelo, la garganta estirada y el mentón hacia atrás. Los hombros NO tocan el suelo. Estirar las piernas.
- Si hay problemas lumbares o cervicales, hacer la postura como la figura 3: Hombros tocan el suelo y el mentón recogido.

Se puede colocar una manta debajo de la cabeza y la altura necesaria para debajo de los pies.



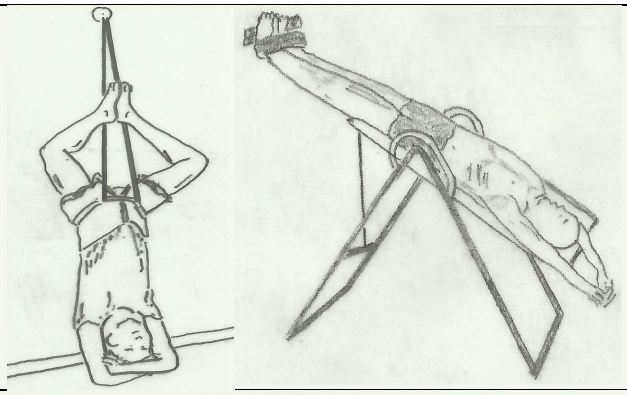
7. ADHO MUKHA SVANASANA en cuerdas con cabeza apoyada

- Ajustar el antideslizante centrado con la marca del rodapié. Hebilla del cinturón a la altura de la marca de la pared.
- Desdoblar una manta una sola vez y colocarla en las caderas. Ajustar el cinturón a las ingles y doblar la manta.
- Flexionar hacia delante y apoyar las manos sobre la silla. Llevar los pies contra el rodapié o si hay poca flexibilidad en las piernas subir los talones al rodapié. Colocar los pies paralelos, al ancho de las caderas, abrir los dedos y levantar el arco del pie.
- Coger las patas de la silla a la altura apropiada hasta que costados y brazos estén en línea recta.
- Estirar la parte interna de los codos hacia la muñeca, y girar los hombros hacia fuera separando los omoplatos. Mover los omoplatos hacia las caderas. *Apoyar la cabeza* sobre los tacos y/o las mantas necesarias dobladas a lo largo.



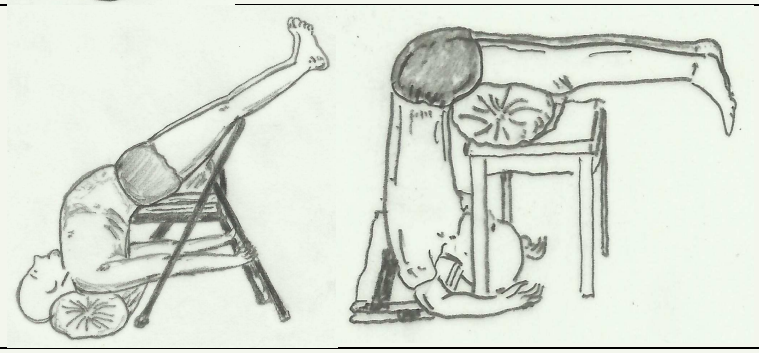
8. UTTANASANA, con cabeza apoyada sobre soporte

- Talones sobre la primera marca del antideslizante. Pies paralelos separados anchura de caderas.
- Abrir dedos de los pies y elevar el arco del pie.
- Nalgas contra la pared. Doblar las rodillas ligeramente sin que tiendan a juntarse y flexionar al frente. Apoyar las manos en la silla o en el suelo por delante de los pies si se es flexible.
- Flexionar desde las ingles. Alargar el vientre y el pecho sobre los muslos.
- Apoyar la cabeza sobre la silla (poner una manta encima) o sobre un par de tacos en el suelo a la altura necesaria si se es flexible.
- Estirar suavemente las piernas, levantando las nalgas por la pared sin perder el estiramiento en la espalda, costados, vientre y pecho.
- Para salir de la postura, si hay problemas en la espalda doblar las rodillas y apoyar las manos sobre las rodillas o muslos.



9. Salamba SIRSASANA (en cuerdas o sobre la tabla inclinada)

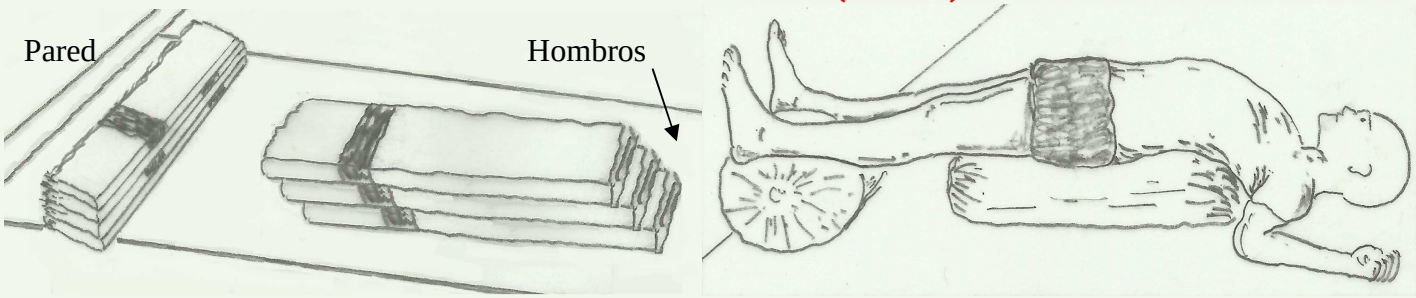
- Para hacer las posturas 1 ver detalles en la penúltima página.
- Si NO se puede hacer ninguna de estas dos posturas, se puede hacer la postura 11 de estos apuntes.



10. Salamba SARVANGASANA en silla y ARDHA HALASANA sobre taburete.

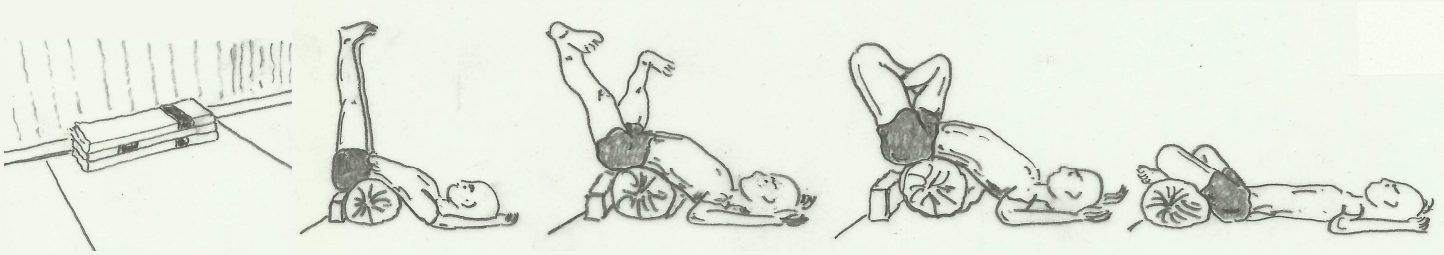
- Ver detalles en la penúltima página.
- Si NO se puede hacer ninguna de estas dos posturas, se puede hacer la postura 11 ó 12 de estos apuntes.

11. SETU BANDDHA SARVANGASANA con mantas o almohadones (bolsters)



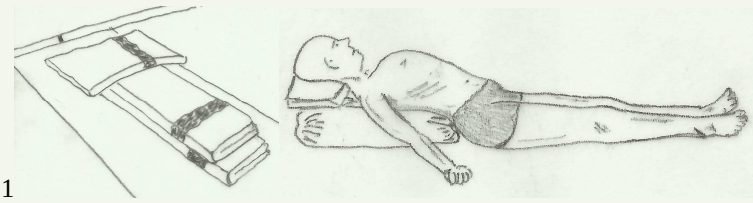
- Colocar un almohadón o tres mantas dobladas a lo largo y escalonadas en el lado de los hombros (dibujo 1).
- Colocar la misma altura para debajo de los pies.
- Tumbarse con las piernas dobladas y las manos en el suelo.
- Ajustar los hombros en el suelo y los omoplatos en las mantas. El mentón recogido. Por último estirar las piernas.

12. VIPARITA KARANI

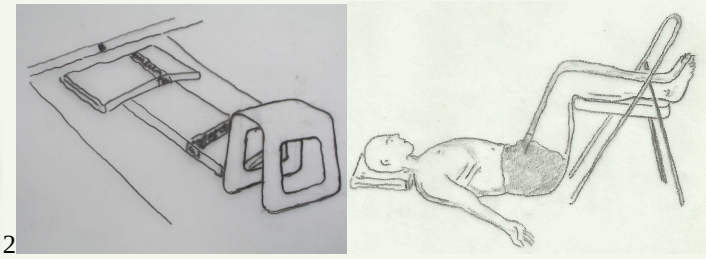


- Doblar 3 ó 4 mantas a lo largo o un almohadón contra la pared. Separar el soporte la anchura de un taco de madera.
- Tumbarse con las nalgas contra la pared y las piernas verticales.

13. SAVASANA



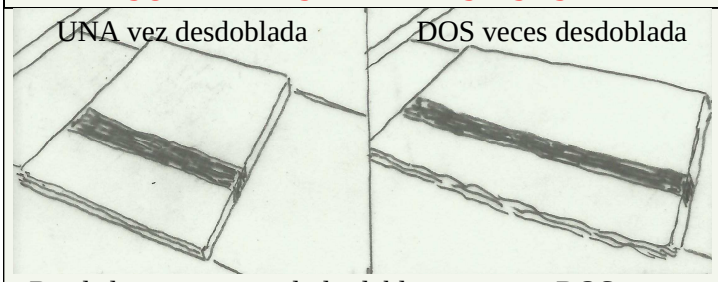
1



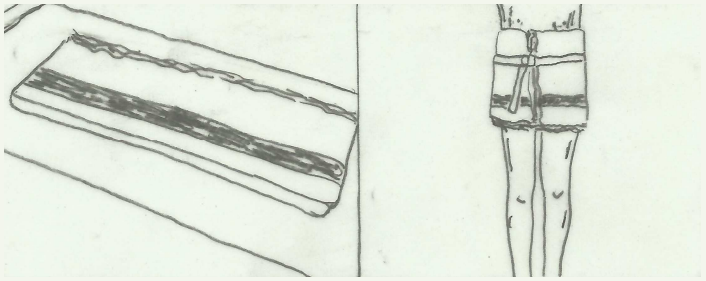
2

-Colocar dos mantas escalonadas dobladas a lo largo contra las nalgas o un almohadón azul (bolster) - (dibujo 1)
-Tumbarse con las piernas dobladas y los pies alineados con el centro del antideslizante.
-Centrar la espalda con las mantas o el bolster. Ajustar la manta de la cabeza para que toque ambos hombros por igual.
-Separar brazos del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia arriba y apoyadas sobre su dorso, no sobre su canto.
-Extender las piernas y dejar que los pies caigan hacia ambos lados.
- Si hay problemas lumbares, colocar las mantas y el taburete o silla como en la figura 2.

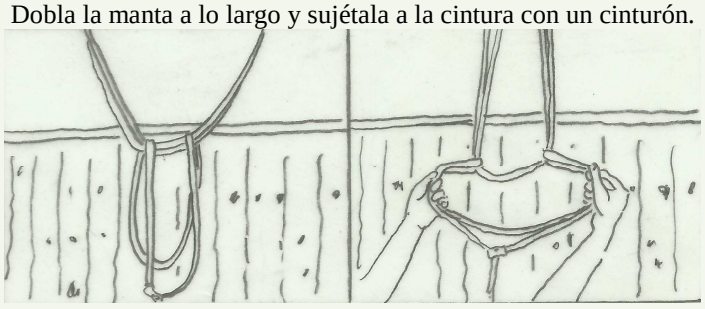
RESUMEN DE SALAMBA SIRSASANA



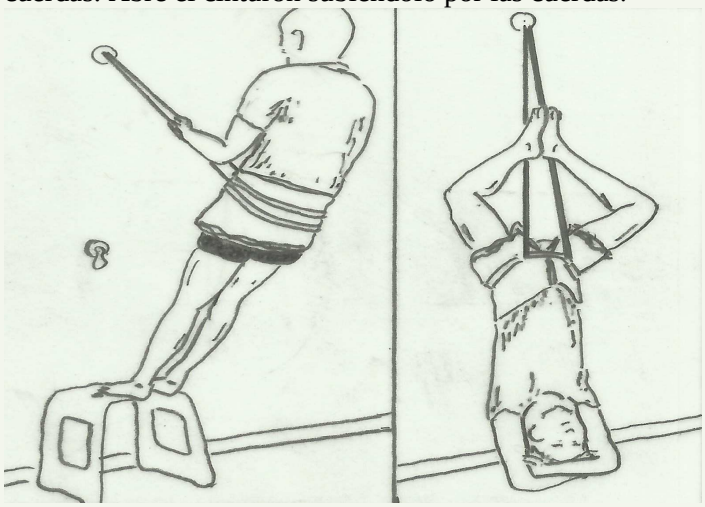
Desde la manta normal, desdobla una manta DOS veces.



Dobla la manta a lo largo y sujétala a la cintura con un cinturón.



Coger un cinturón morado (o verde) y de las 3 cuerdas de arriba, utilizar la cuerda corta.
Pasa el cinturón entremedias y coge el <u>mismo lado del cinturón con su mismo lado</u> por delante y por detrás de las cuerdas. Abre el cinturón subiéndolo por las cuerdas.

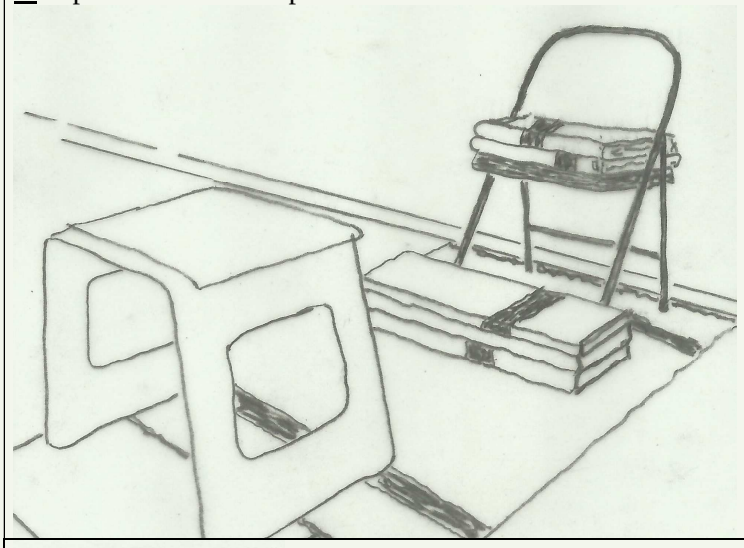


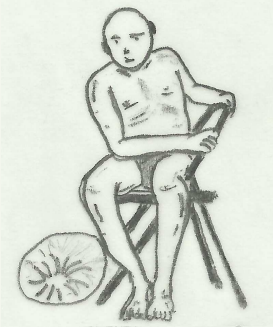
* Súbete a la silla mirando a la pared y pasa entremedias del cinturón y las cuerdas. El cinturón ajústalo al sacro y las cuerdas a las ingles frontales.

* Sujeta las cuerdas y déjate caer hacia atrás con las piernas estiradas. Sube una pierna a la pared y después la otra. Asegúrate que el cinturón y las cuerdas no se han movido. Déjate colgar de las cuerdas. Relaja el vientre. El mentón recogido.

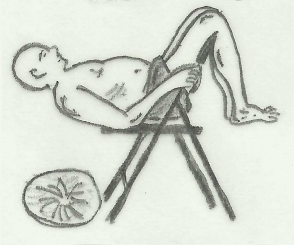
RESUMEN DE SALAMBA SARVANGASANA

1. Colocar 3 mantas dobladas a lo largo a los pies de la silla.
2. Dos mantas + antideslizante pequeño sobre el asiento.
3. Separar la silla de la pared la distancia de una cuarta.

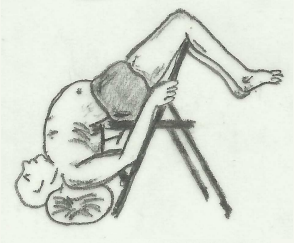


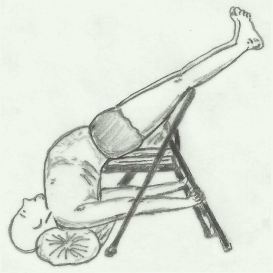


** Si no duele la zona lumbar, separar la silla totalmente de la pared.
Altura normal debajo del cuello: <u>3 mantas dobladas a lo largo o un almohadón</u>.

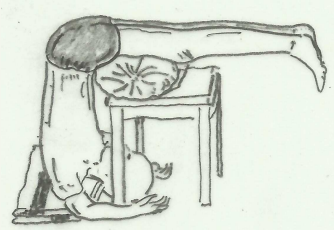


** Si hay dolor o problemas en el cuello, colocar más altura o dejar un espacio para las cervicales.
Altura encima de la silla: antideslizante + una o dos mantas en función de la altura.





** Mete los brazos por dentro de las patas de la silla y coge las patas traseras. Rotar los hombros, eleva los trapecios y la columna dorsal. Abre bien el pecho. Estira las cervicales. Relaja el vientre, garganta, mandíbula y ojos. Respirar rítmicamente.



** Para hacer Ardha Halasana, colocar un taburete por delante de la silla más un Antideslizante pequeño y las mantas necesarias en función de la altura del tronco.

APRENDER es una buena actitud

Desde que nacemos hasta que morimos, estamos continuamente Aprendiendo. El niño cuando va a la escuela se lleva sus libros de texto, el profesor explica la lección y manda los deberes que después el niño tendrá que hacer en su casa. Esto se repite en el instituto, en la universidad, si nos apuntamos a una academia de inglés, informática, para preparar unas oposiciones, etc. En nuestra vida diaria, estamos aprendiendo cosas nuevas pues la vida es siempre cambiante.
Si evitamos que se nos esté constantemente repitiendo que es lo que debemos hacer y como lo tenemos que hacer, podremos avanzar en nuestra vida y sentirnos más libres y realizados.
De la misma manera debería suceder en nuestra práctica del Yoga.

Los apuntes son una buena herramienta para seguir aprendiendo. El estudio de nuestros apuntes personales y los libros son importantes por 4 razones:

1. Para recodar y memorizar:

* Vivimos en un mundo lleno de obligaciones y de estrés. Este ritmo frenético dificulta que la mente pueda recordar los detalles y concentrarse en como hacemos las posturas. Apuntar lo que hemos aprendido es una buena manera de recordar.

* Haz funcionar a tus neuronas: observa como después de ver una explicación de cómo hacer una postura, nuestra mente tiene dificultades para recordar cuales eran los pasos y los detalles básicos de la postura. Apuntar lo que hemos visto facilita el aprendizaje.

* Tenemos la creencia que aprenderemos si se nos repite constantemente como tenemos que hacer las cosas, pero puede que estemos acostumbrando a las personas a que se esfuercen poco porque saben que si dicen “No me acuerdo”, siempre el profesor les volverá a recordar como tienen que hacer las posturas. Recuerda que nuestra mente es perezosa para aprender y recordar cosas nuevas, pero el Yoga también consiste en superar estas dificultades y fomentar una actitud más sana y positiva.

2. Para practicar en la Escuela de Yoga y recordar las modificaciones personales en una postura:

* Cada semana las clases se centran en estirar y fortalecer cada una de las partes más importantes de nuestro cuerpo. Así hay ciertas posturas que es posible solo se vuelvan a practicar casi hasta el mes siguiente. Apuntar lo que hemos aprendido hoy y estudiarlo antes de las siguientes clases ayuda a mejorar nuestra práctica en clase y también en casa.

* El Yoga sabe adaptarse a tus necesidades si tienes ciertas lesiones o enfermedades. Durante el desarrollo de una clase, siempre hay posturas que algunos alumnos no podrán hacer o tendrán que hacerlas modificadas (con las mantas, sillas, cinturones, etc). Si apuntas como modificaste tu postura para poder practicar con seguridad, tendrás más posibilidades de recuperarte y superar tus limitaciones.

3. Para aprovechar mejor nuestro tiempo:

* El tiempo es un bien preciado en la vida. Cuando no se estudian y aprenden las posturas, el profesor puede que tenga que parar de nuevo la clase para explicar algo que ya se explicó con anterioridad. Este tiempo de parar para volver a explicar es tiempo que el alumno no practica. Si el alumno estudia y aprende, las clases serán más dinámicas y creativas, pues el tiempo invertido en volver a explicar será aprovechado en una práctica más completa.

4. Para practicar en CASA:

* Cuando apuntamos lo que hemos aprendido hoy en clase o las correcciones que nos ha sugerido nuestro profesor en nuestra postura, ayuda a avanzar en nuestra práctica personal. Si un alumno aprende, después podrá ***practicar en casa***. Si usted practica en casa como el niño que hace sus deberes, después vendrá a clase con sus dudas y podrá pedir a su profesor explicaciones de porque se hacen las cosas. La práctica en casa le hará mejorar su estado general de salud, y puesto que será más fuerte y flexible, después en clase podrá seguir aprendiendo pues su profesor podrá explicarle cosas nuevas, posturas más difíciles y estimulantes.

* La ***práctica en casa*** supone poner a prueba la propia fuerza de voluntad, su disciplina y constancia, su propio aprendizaje para saber que posturas tiene que hacer y como tiene que hacerlas. Sobre todo esto es importante si hay lesiones, pues en casa podrá centrarse en aquellas posturas que ya sabe que más le pueden beneficiar. La práctica en casa supone superar todas las excusas de nuestra mente: no tengo tiempo, no tengo material apropiado para el Yoga, no tengo sitio en casa, ¿y si me hago daño?, … el Yoga también es un trabajo mental!!

APRENDER es una buena actitud