

Centro Budista de Toluca



Hatha Yoga

Curso para principiantes

Segunda sesión

Posturas de pie con cadera cuadrada

VAJRASANA

La postura del rayo o del diamante representa la dureza del diamante y la fuerza irresistible del rayo, 'lo duro' o 'lo poderoso' asienta el cuerpo como una roca, y trae calma y serenidad a la mente.

Vajra: Rayo o Diamante / Asana: Postura

ACCIONES

- Alarga los empeines colocando su parte central.
- Presiona una rodilla contra la otra y activa los muslos.
- compacta abdomen evitando arquear las lumbares.
- Alarga los costados del tronco y eleva el esternón para abrir los hombros.
- Manos descansan en muslos para quitarle peso a los hombros.



Posturas preparatorias



Movilización articulación de la cadera



Supta padangusthasana I



Supta padangusthasana III



Escuadra a pared



Corredor

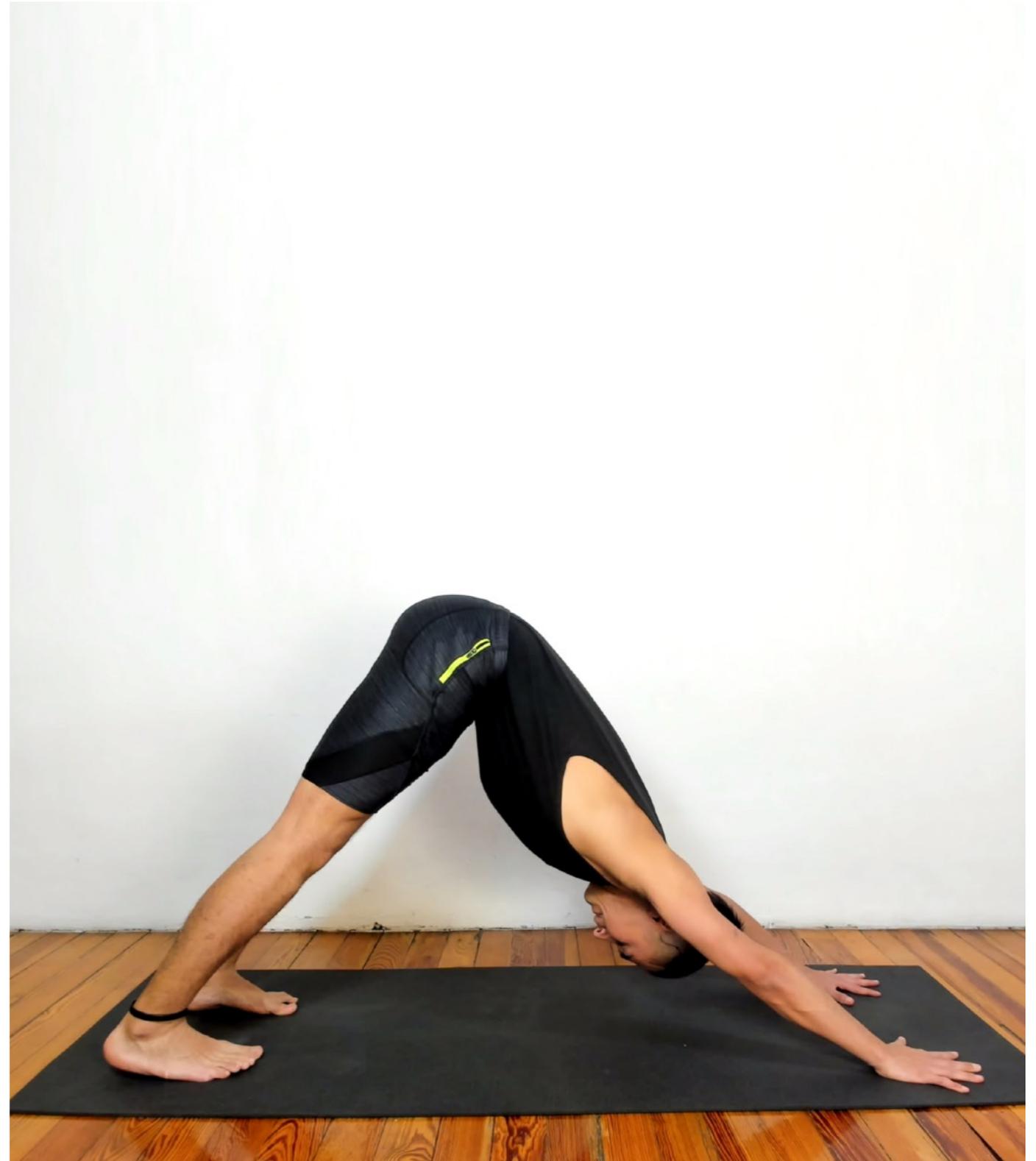
Postura híbrida

ADHO MUKHA SVANASANA

El perro mirando hacia abajo es una postura híbrida ya que tiene las cualidades de una postura de pie y de una invertida. Nos da fortaleza en piernas y revitaliza el sistema nervioso ya que el corazón se encuentra debajo de la cadera. Es tanto postura de transición como una asana en sí misma.

ACCIONES

- Anclar completamente palmas de manos y colocar los pies paralelos.
- Rotar los antebrazos hacia adentro y los brazos hacia afuera.
- Jalar trapecios hacia cadera y empujar omoplatos hacia el pecho.
- Elevar la cadera a partir de extender la columna.
- Rotar cadera apuntando isquiones arriba.
- Apretar parte alta de los muslos y rotarlos hacia adentro.



Posturas de pie



Utkatasana
Postura del vigor



Garudhasana
Postura del garudha



Parivrtta hasta padasana
Postura de brazos y piernas extendidos
en giro.

VIRABHADRASANA I

La postura del guerrero 1 es una postura solar, que te llena de energía, te fortalece las piernas, te abre el corazón y tiene un efecto de centrar la mente.

Vira: héroe / Bhadra: guerrero / Asana: Postura

ACCIONES

- Cuida la alineación de 90 grados en rodilla frontal, pies en dos carriles al ancho de cadera y dos crestas iliacas mirando al mismo frente.
- Aprieta los muslos elevando las rotulas.
- Pisa fuerte con el borde externo del pie de atrás levantando los arcos de los pies.
- Alarga los costados del tronco elevando los brazos hacia arriba.
- Rota los brazos externamente y separa los omoplatos.
- Mira al frente o arriba a un punto fijo.



Posturas de pie



Vimanasana
Postura del carruaje volador



Virabhadrasana III
Postura de guerrero III



Parsvottanasana
Postura del estiramiento intenso de los costados.

PARIVRTTA TRIKONASANA

Parivrtta Trikonasana es la contra postura de Trikonasana y con un extenso estiramiento de los músculos de la pantorrilla y la corva. Si el equilibrio resulta difícil, practica la postura contra la pared.

Parivrrta: Giro / Trikona: Triángulo /Asana: Postura

ACCIONES

- Eleva las rotulas aprieta los muslos y compacta la cadera.
- Pisa fuerte el borde externo del pie de atrás y rota internamente ambos muslos.
- Lleva la cadera de la pierna frontal hacia atrás y la cadera de la pierna posterior hacia adelante hasta cuadrar crestas iliacas.
- Estira la columna desde el coxis a la coronilla, y gira llevando axila de arriba hacia atrás, y axila de abajo al frente.
- Mirada en un punto donde el cuello se sienta bien.



PARIVRTTA PARSVAKONASANA

Parivrtta parsvakonasana requiere una considerable flexibilidad ya que el tronco debe girar 180 grados desde su posición inicial. Te fortalece las piernas y te regula el sistema digestivo, estimula los órganos abdominales.

Parivrtta: Giro / Parsvakona: Ángulo lateral

ACCIONES

- Aprieta los muslos, cuida 90° en rodilla frontal.
- Haz palanca del brazo contra rodilla para rotar el tronco.
- Cuadra las caderas como en parivrtta trikonasana.
- Alarga la columna en cada inhalación.
- Mirada arriba o si hay tensión en cuello, mira dónde se sienta bien en el cuello.
- Si cuesta el equilibrio hazlo con rodilla de atrás al suelo.



Posturas sentados



Marichyasana III
Postura del sabio Marichy III



Gomukhasana
Postura de la cara de vaka



Dandasana
Postura del bastón



Balasana
Postura del niño

Relajación final

SAVASANA

Savasana es el arte de la relajación consciente, una posibilidad de contemplar nuestra experiencia con mayor luminosidad. Es la "antesala" de la meditación y el momento de integrar la transformación de nuestro cuerpo después del trabajo de asanas.

ACCIONES

- No hay acciones de contracción muscular en esta postura.
- La intención es soltar cualquier tensión.
- Aunque el cuerpo está relajado, la mente está contemplando las sensaciones del

