

Centro Budista de Toluca



# Hatha Yoga

Curso para principiantes

Tercera sesión

# Posturas de meditación

## SUKHASANA EN BADANGULIYASANA

En sukhasana usamos los brazos para extender más la columna, así como preparar tus brazos, descontracturar hombros y movilizar tus omóplatos.

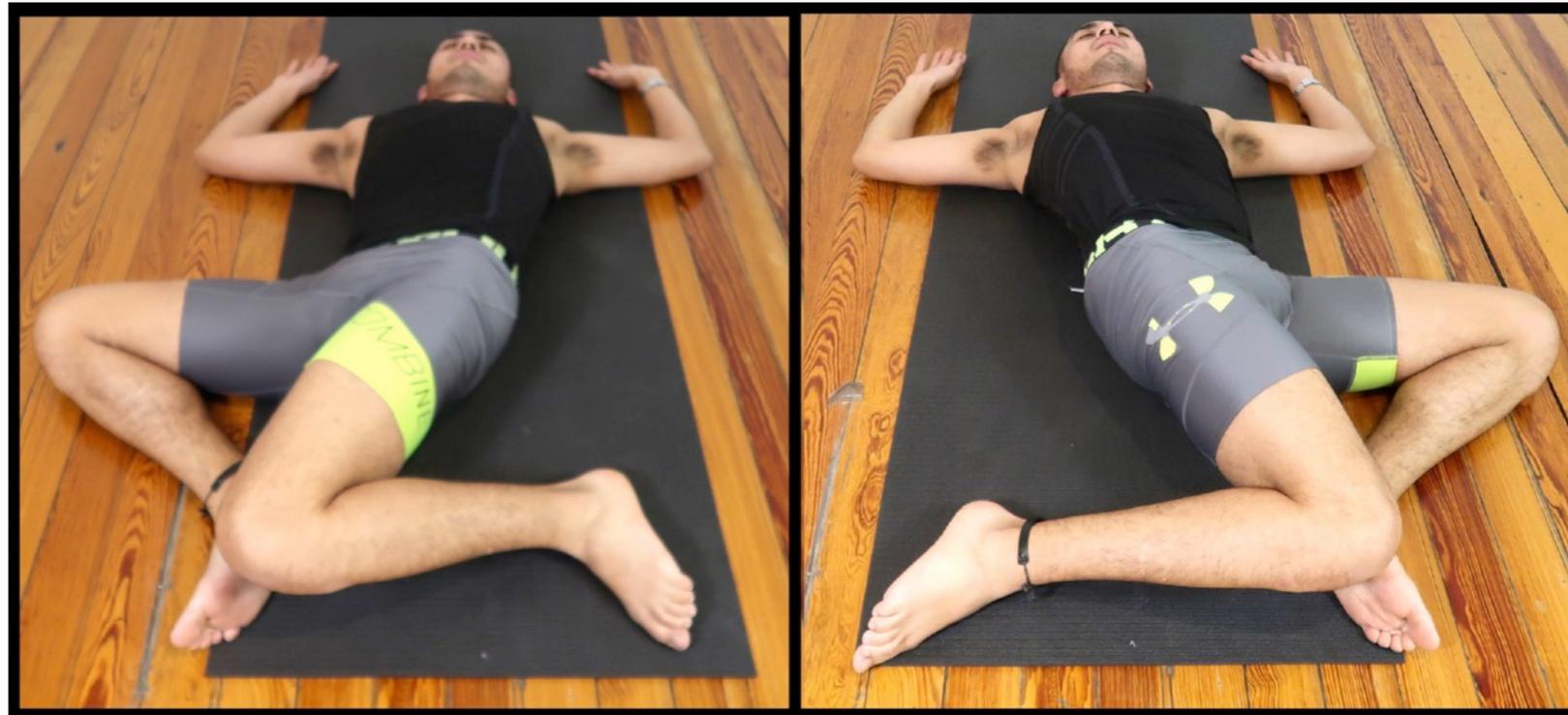
Badha: Atado / Anguili: dedos de las manos

### ACCIONES

- Flexiona los tobillos en flexión plantar, colocando los pies debajo de rodillas.
- Empuja la planta de los pies para apretar los muslos y las pantorrillas.
- A partir del trabajo de piernas compacta la cadera.
- Extendiendo codos, rota brazos externamente, alarga el tronco.
- Desciende hombros y omóplatos.



# Posturas preparatorias (cadera y abdomen)



Movilización articulación de la cadera  
"parabrisas"



Ardha Navasana  
Postura del bote a la mitad

# Postura abdominal

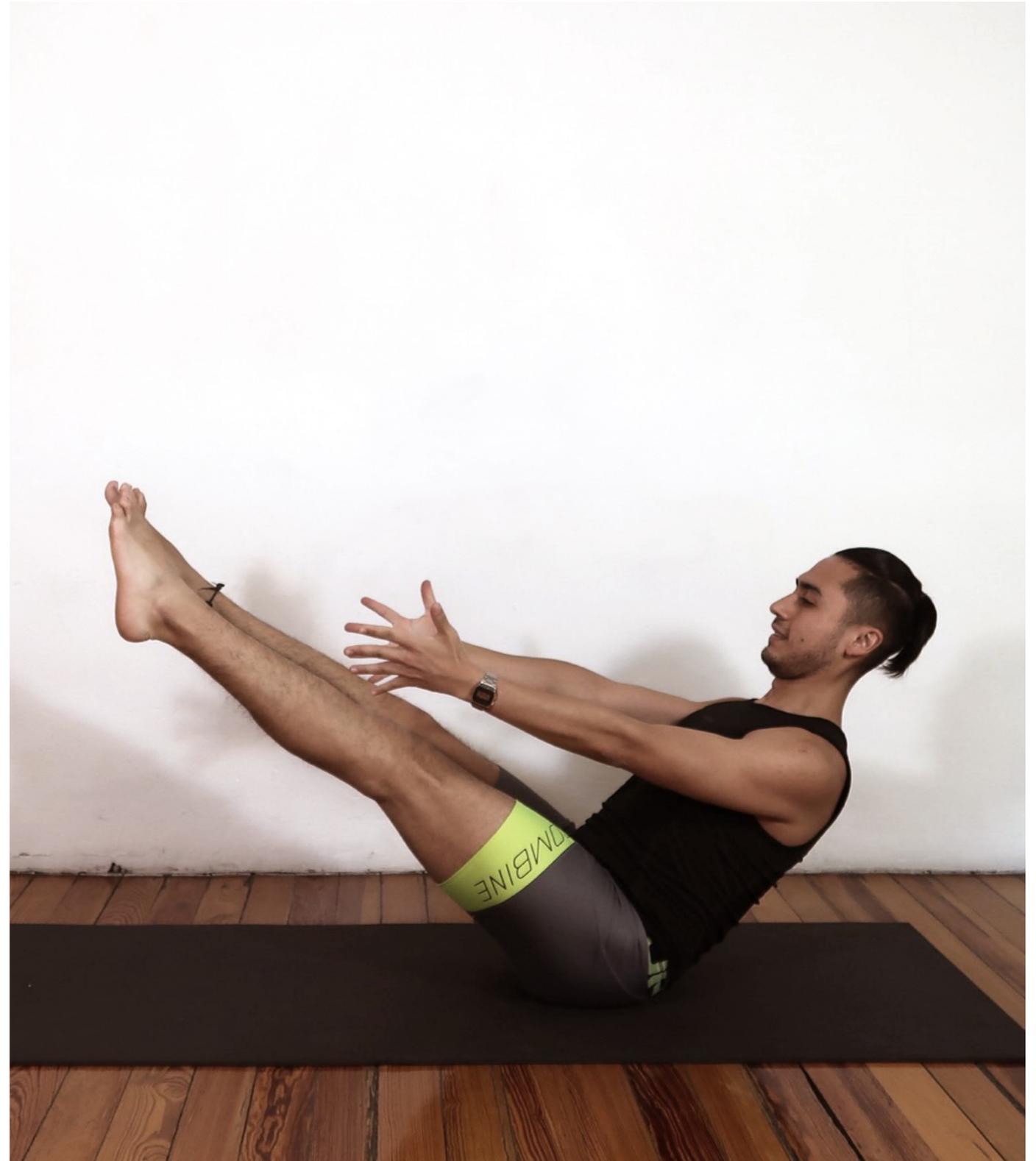
## PARIPURNA NAVASANA

**Paripurna Navasana** recuerda a una barca con remos. Los músculos de la espalda y el estómago se activan para mantener esta postura. El fortalecimiento de estos músculos es especialmente beneficioso para prevenir problemas lumbares.

Paripurna: Completo Nava: Bote / Asana: Postura

### ACCIONES

- Activa todo el abdomen desde el suelo pélvico.
- Alarga la columna tirando de la coronilla lejos a la cadera.
- Presiona omóplatos hacia el pecho.
- Mantén la fuerza de las piernas y mantén los pies en punta.
- Si no se puede mantener, dobla rodillas.
- Si no hay equilibrio coloca las manos en el suelo o detrás de rodillas.



# Posturas de pie (cadera abierta y cuadrada)



**Parsvakonasana**  
Ángulo lateral



**Trikonasana**  
Postura del triángulo



**Vimanasana**  
Postura del carruaje volador

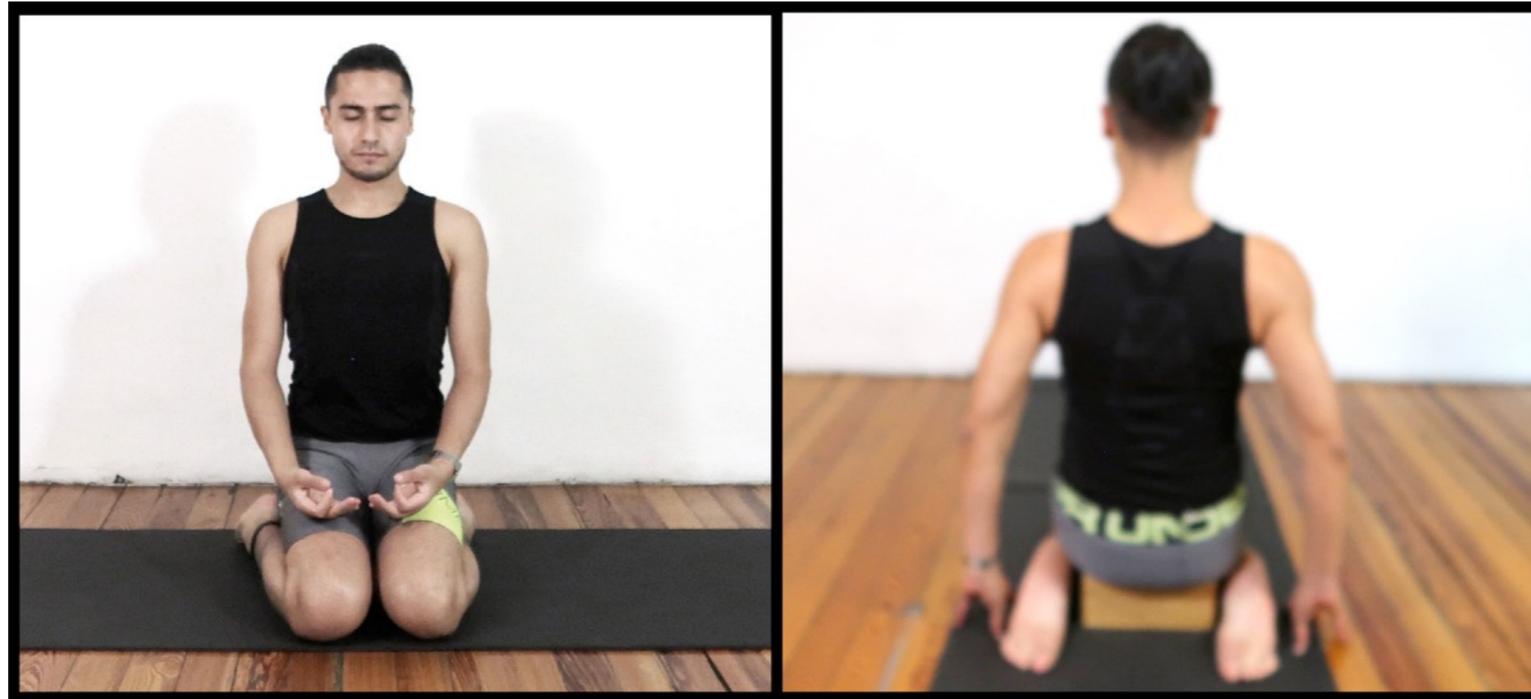


**Virabhadrasana I**  
Guerrero I



**Prasarita padottanasana**  
Postura de piernas muy extendidas.

# Posturas sentados



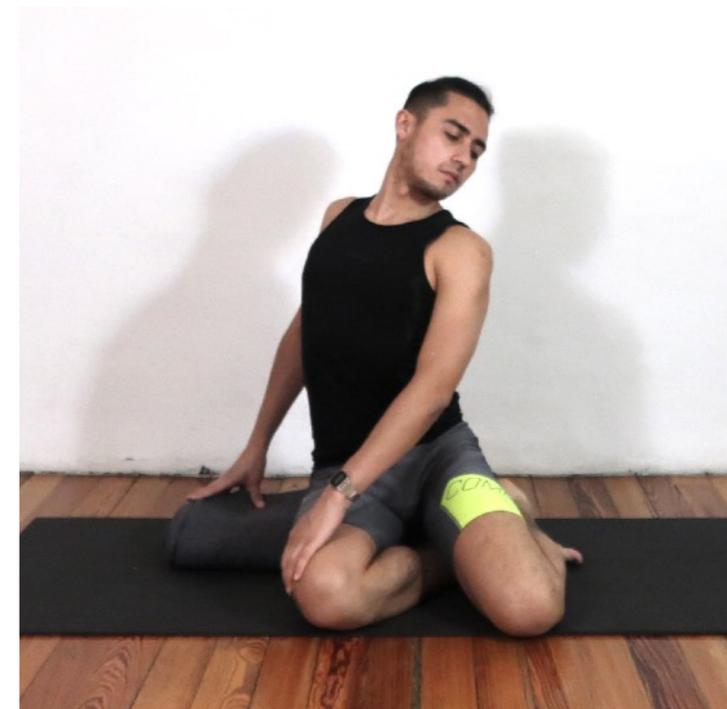
**Virasana**  
Postura del héroe



**Siddhasana**  
Postura del siddhi



**Ardha Matsyendrasana**  
Postura del rey de los peces



**Bharadvajasana**  
Postura Bharadvaja

# Posturas sentados



**Upavishta konasana**  
Postura del ángulo sentados



**Paschimottasana**  
Postura del estiramiento intenso de la espalda

## SUPTA BADHA KONASANA

La versión recostados de badha konasana nos ayuda a extender la zona lumbar y a abrir la cadera desde el descanso y la pasividad.

Supta: Recostados / Badha: Atado / Kona: Ángulo

### ACCIONES

- Cuida que el cinturón quede en la zona baja de glúteos.
- Una vez dentro levanta la cadera 1 cm. del suelo y jala los isquiones hacia talones para alargar la lumbar.
- Presiona planta contra planta de los pies.
- Tira ligeramente de los pies lejos de caderas.
- Coloca los omóplatos extendidos al suelo.
- Descansa en la postura.
- Medita en la postura.



**Supta Badha Konasana**  
Postura del ángulo atado recostados

# 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

