

Centro Budista de Toluca



Hatha Yoga

Curso para principiantes

Primera sesión

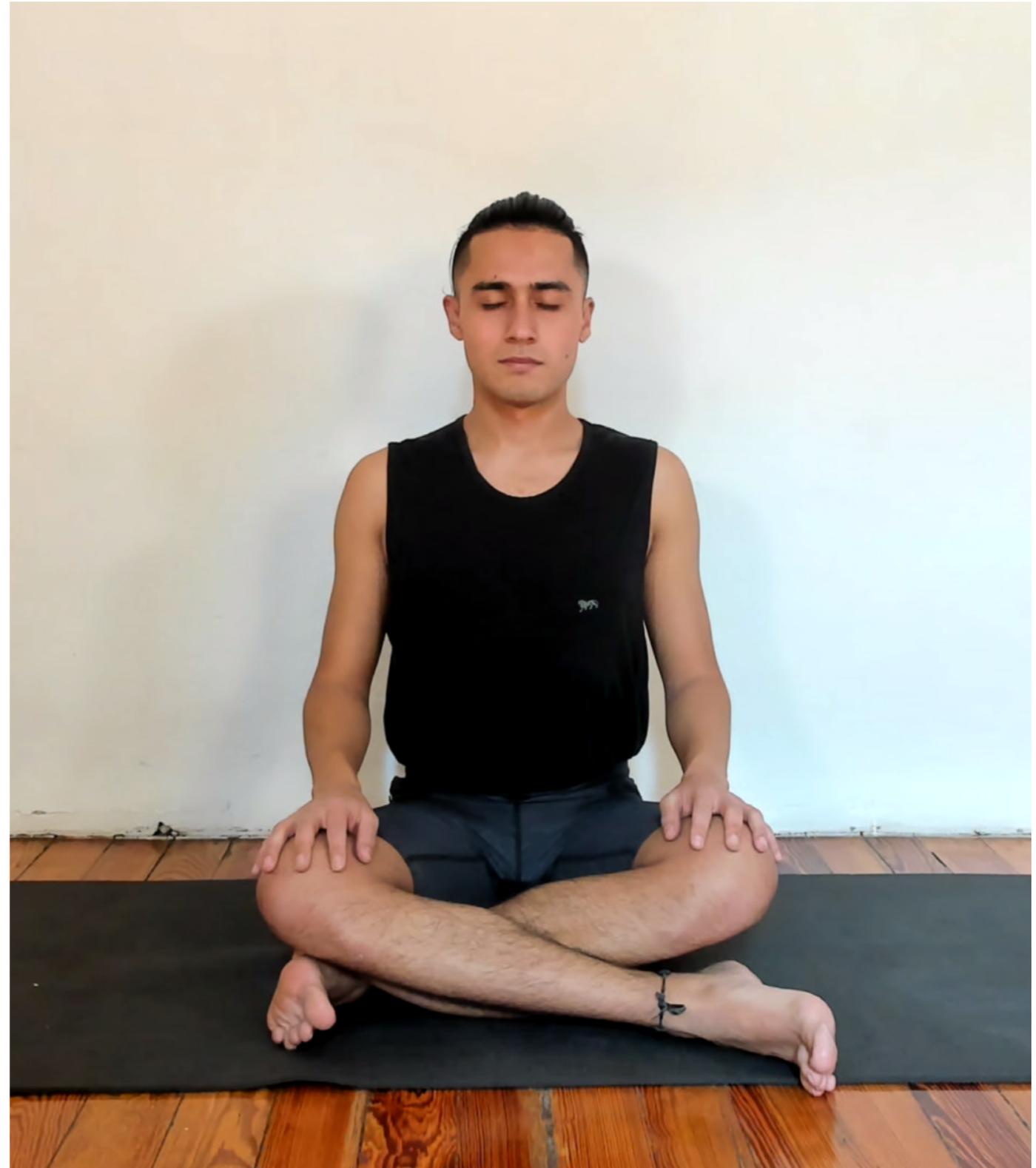
Posturas de pie con cadera abierta

SUKHASANA

Sukhasana es la postura feliz y en yoga la usamos para iniciar la clase y establecer nuestra atención en el cuerpo, mente, corazón. Invocamos tu potencial de desarrollo y crecimiento espiritual con la sílaba simiente “**Om**” que como la palabra yoga significa: unión.

ACCIONES

- Flexiona los tobillos para apoyar solo el borde externo de los pies marcando los arcos internos.
- Empuja los pies como si tuvieras un suelo imaginario debajo de cada planta.
- Con la acción de los pies se compacta la cadera.
- 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 II



Movilización cintura escapular



Vidalasana gato - vaca

Posturas de pie

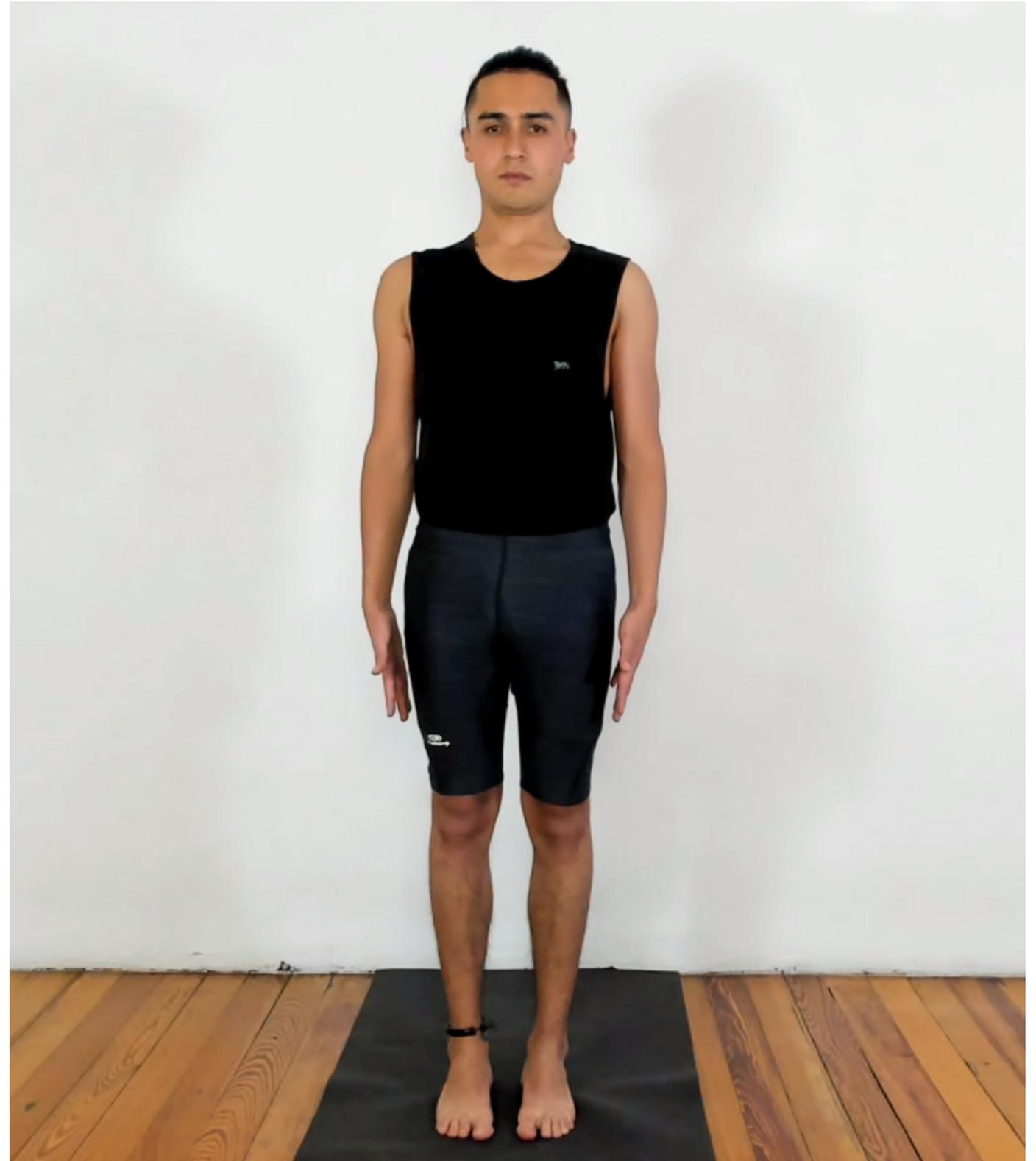
TADASANA

La postura de la montaña es la base para todas las asanas y es preparación para posturas invertidas. Postura de tierra que nos enraíza en la experiencia del momento presente.

Tada: Montaña / Asana: Postura

ACCIONES

- Abre los dedos de los pies, pisa fuerte con metatarsos y bordes externos para levantar arcos internos.
- Presiona las pantorrillas, y eleva las rotulas apretando cuadriceps.
- Mete el sacro para balancear la pelvis.
- Alarga los costados del tronco y eleva el esternón para abrir los hombros.
- Eleva la coronilla y jala las manos hacia abajo.
- Mira a un punto fijo con determinación.



Posturas de pie



Utkatasana
Postura del vigor



Vrksasana
Postura del árbol



Utthita hasta padasana
Postura de brazos y piernas extendidos

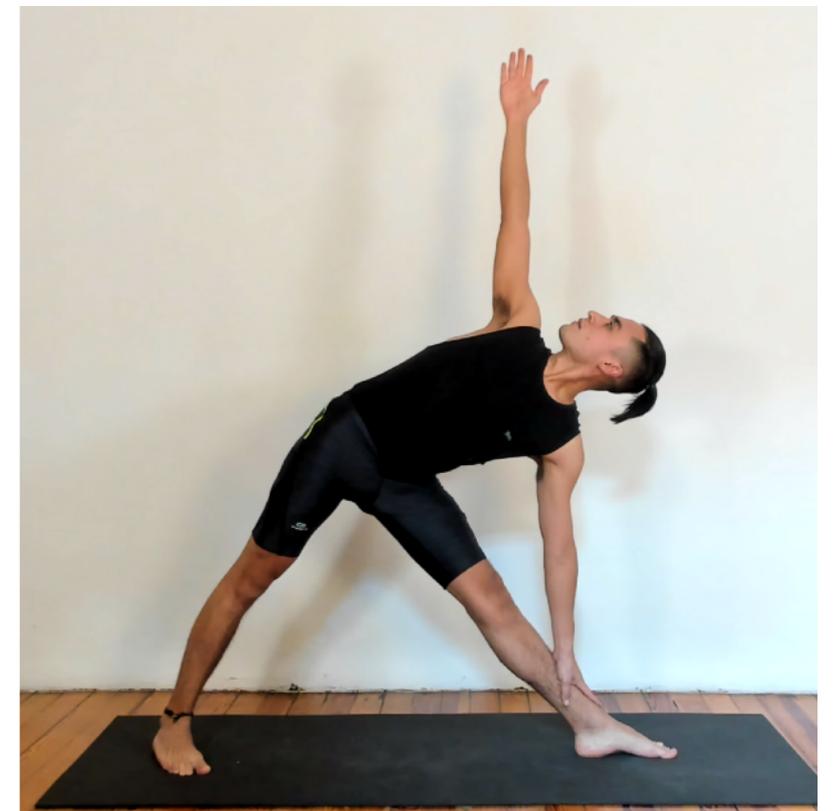
Posturas de pie



Virabhadrasana II
Guerrero II



Parsvakonasana
Ángulo lateral



Trikonasana
Postura de triángulo

Posturas de pie

ARDHA CHANDRASANA

La postura de la media luna es un equilibrio en una pierna que al ejecutarse correctamente nos da una sensación de expansión y la capacidad de atención plena acrecienta.

Ardha: Media / Chandra: Luna / Asana: Postura

ACCIONES

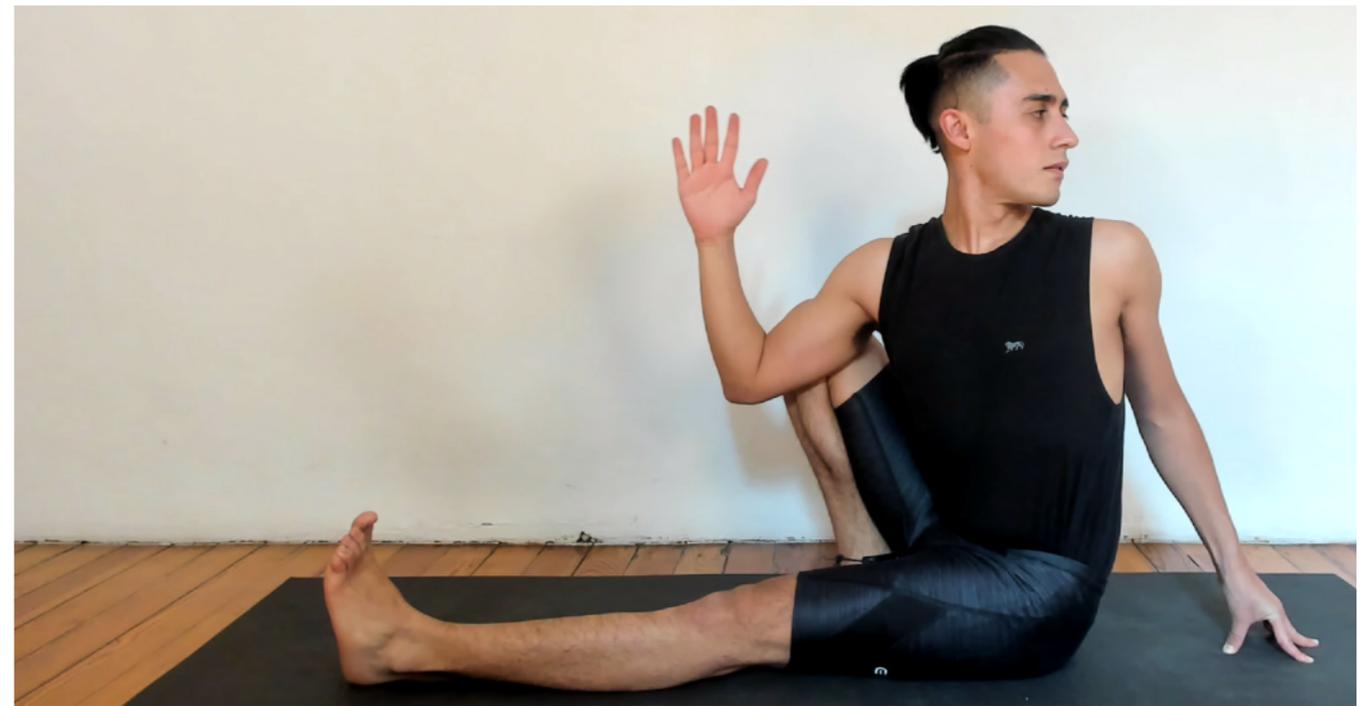
- Eleva las rotulas apretando los muslos.
- Rota externamente ambos muslos.
- Presiona el gluteo de la pierna de base.
- Rota el tronco en dirección del techo.
- Alarga la columna.
- Eleva la pierna que está arriba.
- Ancla la mano de abajo para elevar la de arriba y crear espacio en el pecho.
- Mirada arriba o si hay tensión en cuello, mirada abajo.



Posturas sentados



Badda konasana
Postura del ángulo atado



Marichyasana I
Postura del sabio Marichy I



Janu sirsasana
Postura de cabeza a la rodilla

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.



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

