

Centro Budista de Toluca



Hatha Yoga

Curso para principiantes

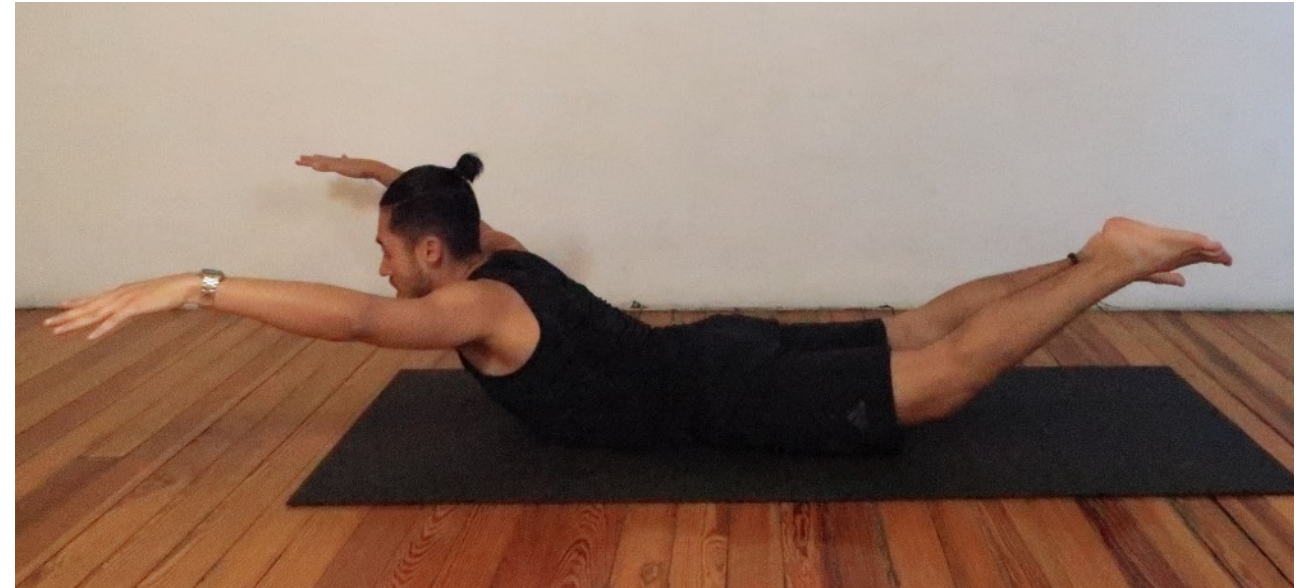
Cuarta sesión

Extensiones y Surya namaskar

Posturas preparatorias (dorsales y cadera y muslos)



Movilización para cintura escapular y dorsales



Boca abajo eleva las extremidades

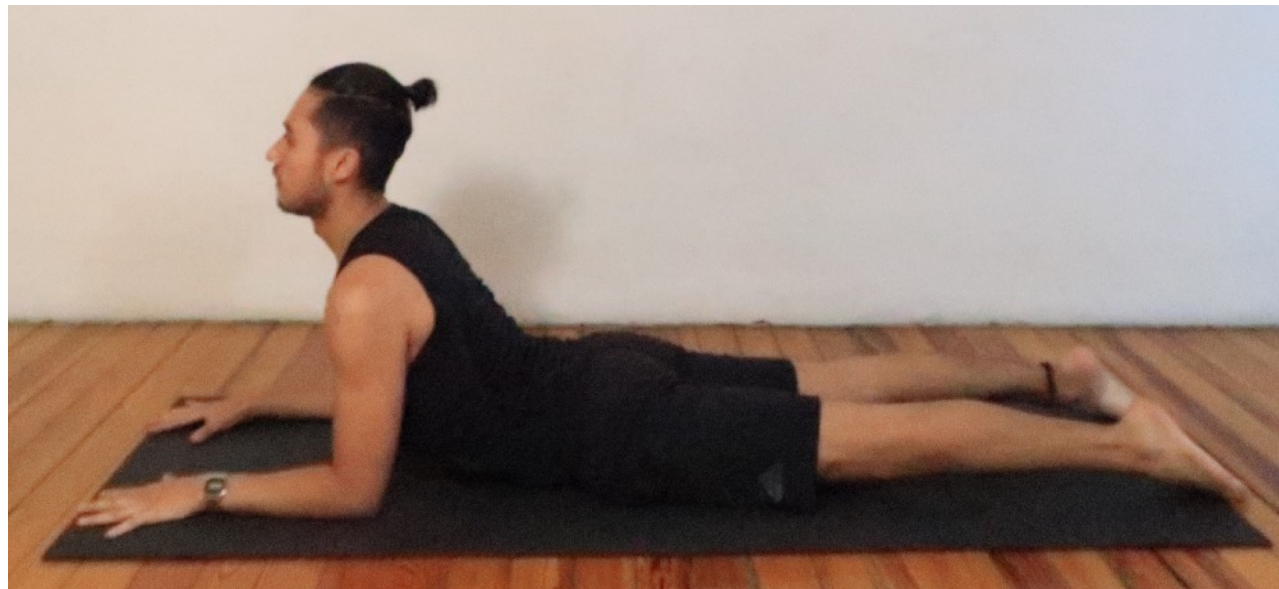


Movilización para cadera y lumbares



Ashtangasana

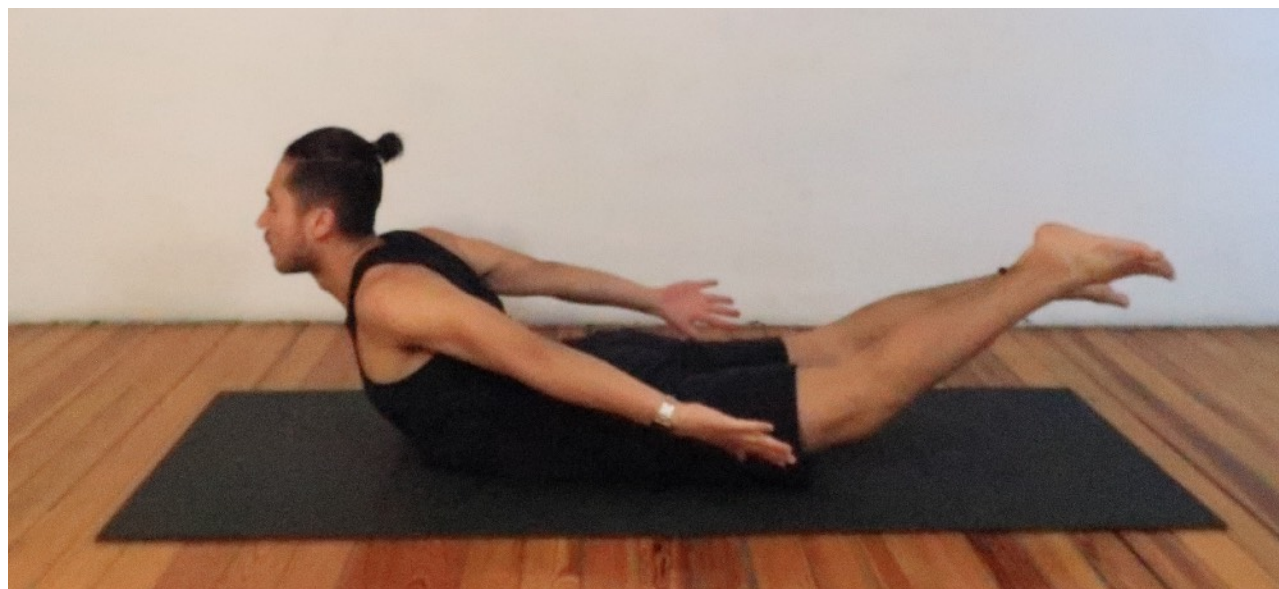
Extensiones boca abajo (baby backbends)



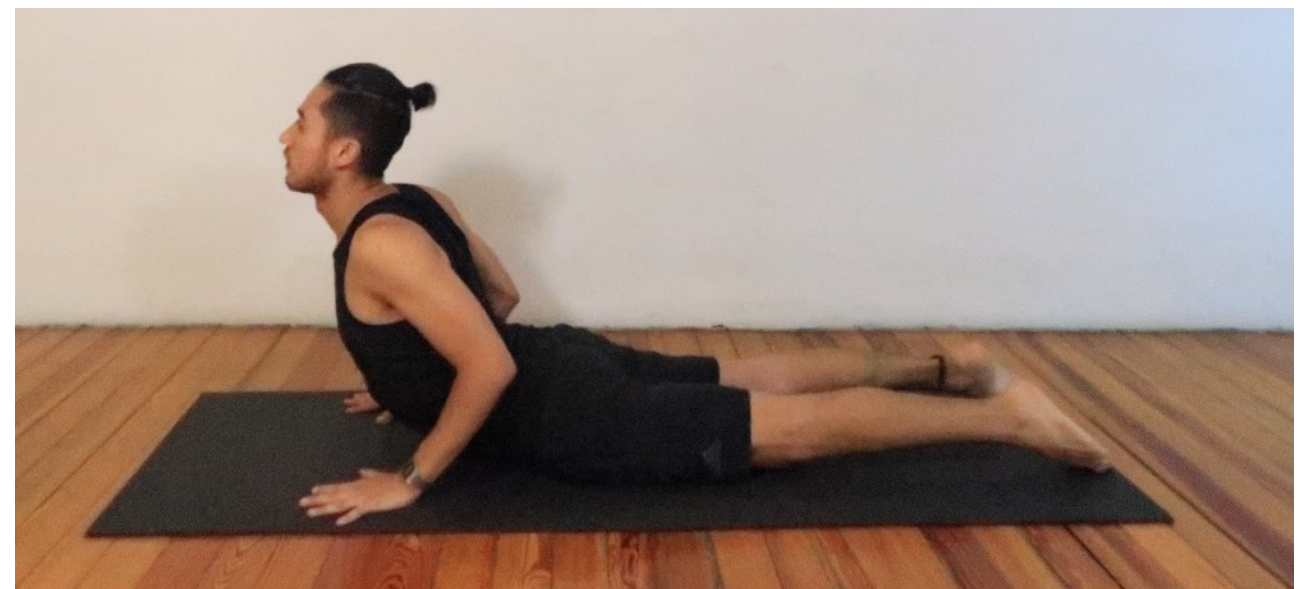
Postura de la esfinge



Ardha Bekhasana
Postura de media rana



Salabhasana
Postura de la langosta



Bhujangasana
Postura de la cobra

Extensiones boca abajo (baby backbends)

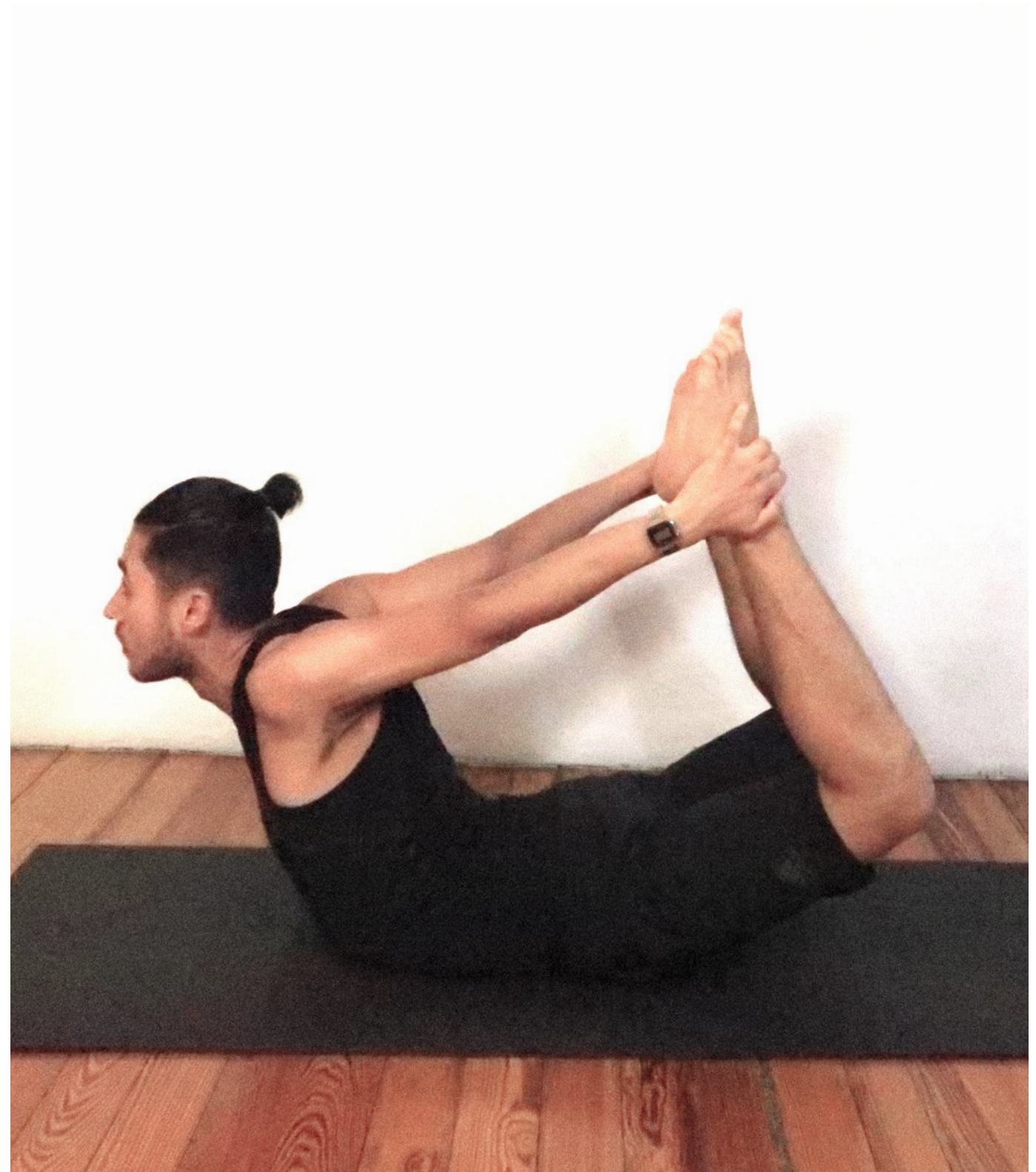
DHANURASANA

En la **postura del arco** el cuerpo adopta la forma de un arco. Los brazos se enganchan a los tobillos y se tensan como si fueran las cuerdas de un arco. La columna está fuertemente arqueada y todo el peso del cuerpo descansa sobre el plexo solar.

Dhanura: Arco / Asana: Postura

ACCIONES

- Presiona la cadera y glúteos contra el suelo.
- Mete el ombligo compactando la pared abdominal.
- Presiona el borde interno de omóplatos hacia el pecho.
- Empuja los pies hacia atrás y arriba con la elevación de muslos internos.
- Jala con los pies las manos hacia atrás para abrir más el pecho.
- Es válido levantar la cadera y quedar en el abdomen.



Extensiones boca abajo (baby backbends)

URDHVA MUKHA SVANASANA

Perro mirando hacia arriba es una postura de extensión de la columna que nos permite abrir el pecho desde la fuerza de los brazos, es un estiramiento vigoroso para la columna. Ojo de no confundir con Bhujangasana donde los codos doblan y los muslos apoyan en el suelo.

Urdhva: hacia arriba: Mukha: cara / Svana: Perro



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.
- Eleva los muslos, evita que toquen el suelo.
- Alinea el pecho delante de los hombros
- Desliza todo tu cuerpo hacia adelante y hacia arriba.
- Usa bloques bajo las manos para hacerlo más fácil.

Extensiones boca arriba (backbends)



Anjaleyasana
Luna en cuarto creciente



Ustrasana
Postura del camello



Ardha purvottanasana
Medio estiramiento frontal intenso



Purvottanasana
Estiramiento frontal intenso

Surya Namaskar

SALUDO AL SOL

Surya Namaskar debe practicarse con mucha atención a moverse con la respiración, transitando con cada inhalar y cada exhalar a través de las posturas.

Vinyasa es flow, si aprender ásanas es cómo aprender el abecedario, hacer vinyasa es como escribir poesía con las posturas.

Una buena práctica para mover la energía y desestancarla, o para iniciar cada día.

Siempre puedes modificar alguna postura para hacerlo más accesible mientras dominas todas las ásanas. Lo más importante es acceder a un estado de contemplación del cuerpo en movimiento.

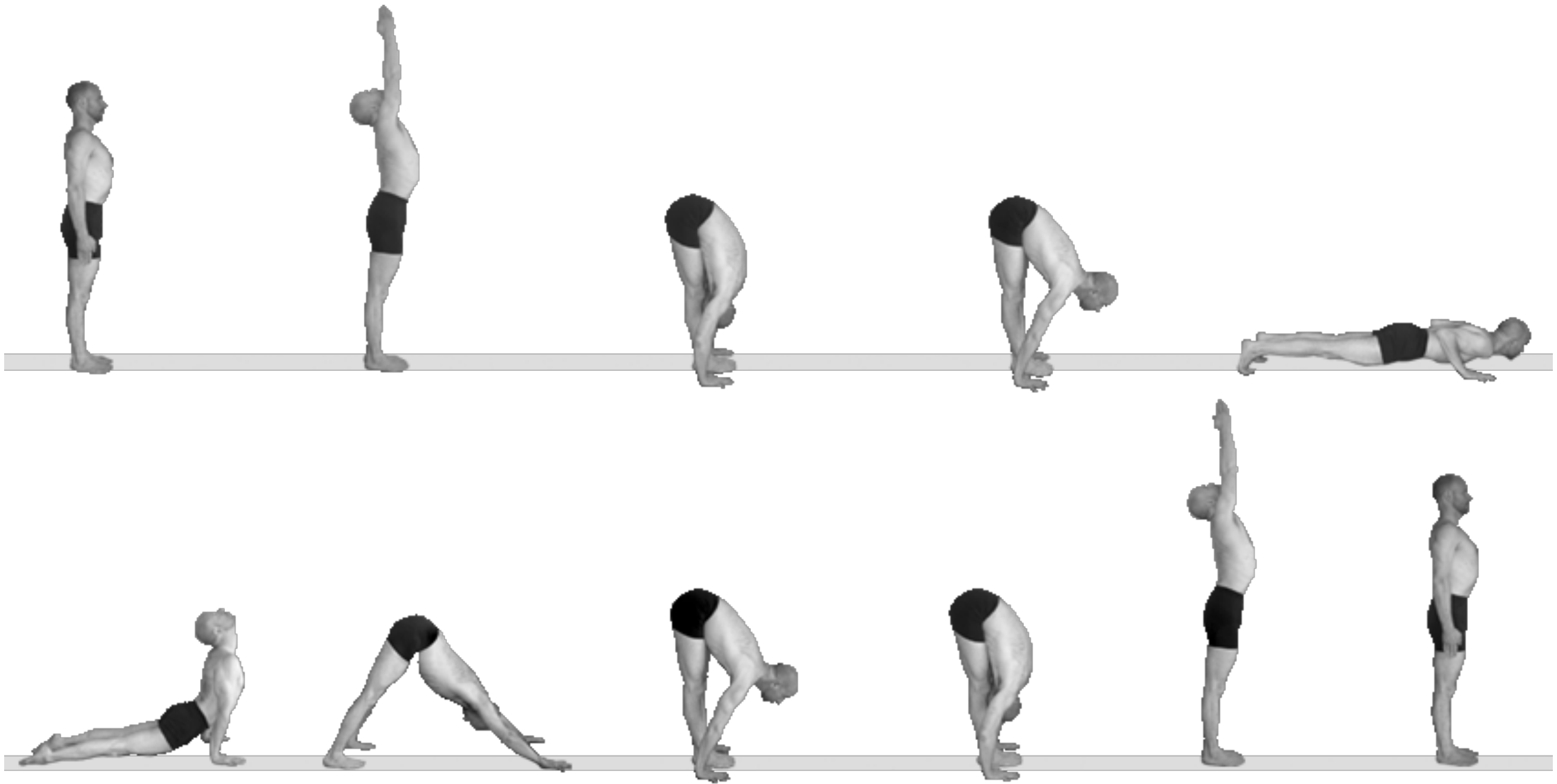
Tradicionalmente se practican 108 saludos al sol.

Surya: Sol / Namaskar: Saludo



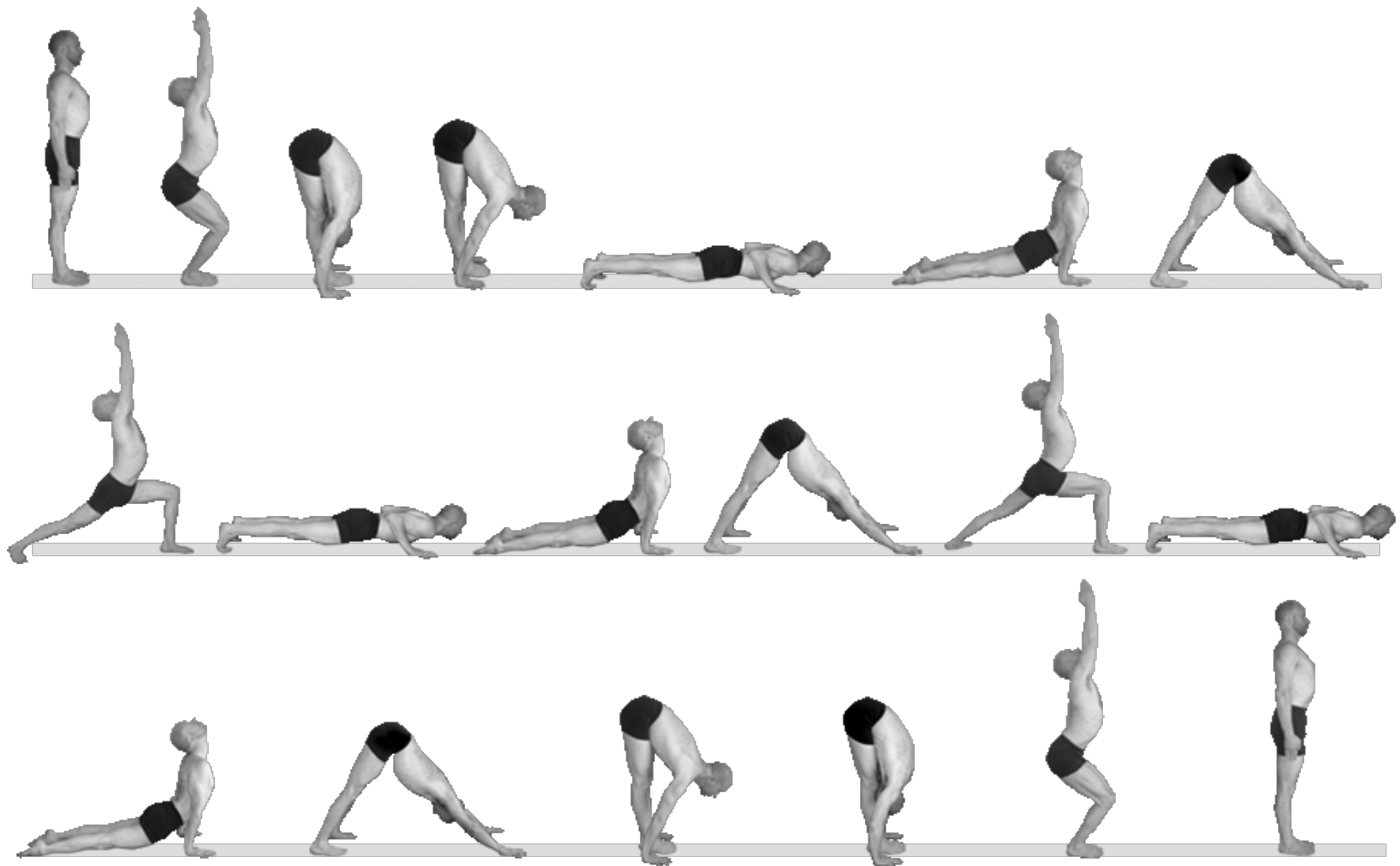
Saludos al sol es una ofrenda a tus valores más elevados

Surya Namaskar A



Saludo al sol A

Surya Namaskar B

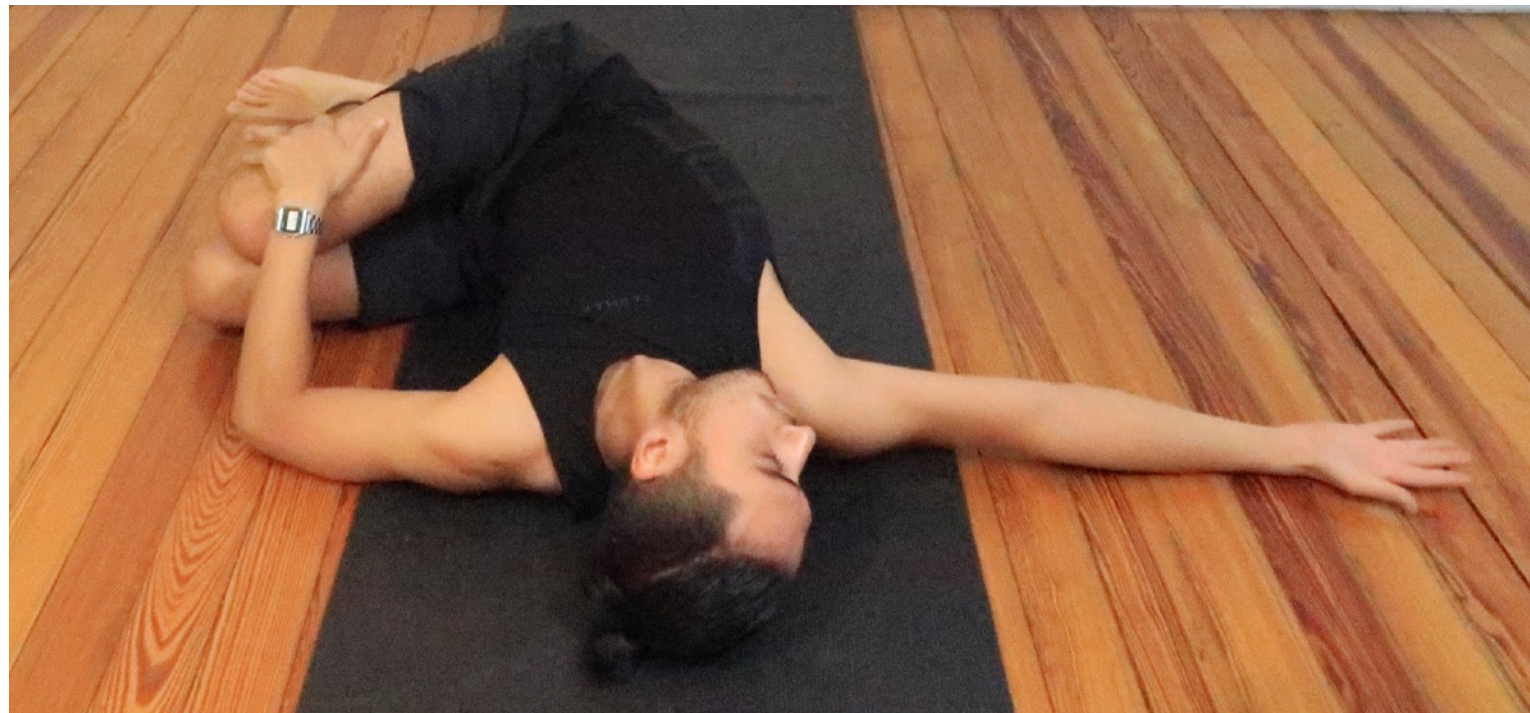


Saludo al sol B

Para enfriar



Setubanda sarvangasana
Postura del puente (con bloque)



Parivrtta pavana muktasana
Postura liberación del aire con giro

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

