SERIE PARA LA COLUMNA VERTEBRAL

1.VIRABHADRASANA II

TÉCNICA:

- Partimos desde Tadasana.
- Abrimos las piernas, el pie derecho a 90º y el izquierdo a 45º.
- Elevamos los brazos con una inhalación.
- Con una exhalación dobla la rodilla derecha dejando el muslo paralelo al suelo.
- Abre el pecho y mantén la mirada hacia delante.
- Mantén esta postura unas respiraciones.
- Con una inhalación desmonta la ásana.

EFECTOS:

- Abre el pecho mejorando la respiración
- Fortalece la musculatura de la espalda y de las piernas.
- Comprime las suprarrenales ayudando a bajar el nivel del estrés.

CONTRAINDICACIONES:

- Hernias discales lumbares dolorosas.

2. UTTHITA TRIKONASANAUTTHITA TRIKONASANA

TÉCNICA:

- Partimos desde Tadasana.
- Abrimos las piernas unos 80-90º.
- El pie derecho a 90º y el izquierdo a 45º.
- Abrimos los brazos paralelos al suelo, giramos la cabeza hacia la mano derecha.
- Con una exhalación llevamos el torso hacia un lado y luego descendemos lateralmente hasta dejar la palma de la mano derecha en el suelo o en el tobillo.
- Elevamos el brazo izquierdo a 90º y giramos la cabeza hacia la mano izquierda.
- Respiramos larga y profundamente en esta postura y con una exhalación desmontamos la ásana.
- Luego cambiamos de lado.

EFECTOS:

- Comprime los órganos abdominales, primero los de una lado y luego los del otro lado.
- Ayuda a rectificar lasa escoliosis.
- Tonifica las piernas.
- Estira los isquiotibiales y los gemelos.

CONTRAINDICACIONES:

- Hernias discales dolorosas
- Afectaciones graves de los órganos abdominales.

3. PRASARITTA PADOTTANASANA

TÉCNICA:

- Partimos desde Tadasana.
- Abrimos las piernas a unos 80-90 cm y ponemos las manos en la cintura.
- Extendemos y estiramos la columna hacia atrás con una inhalación.
- Al exhalar nos flexionanos hacia delante.
- Nos dejamos caer, si se puede apoyamos la cabeza y las palmas de las manos en el suelo.
- Nos quedamos en esta postura respirando larga y profundamente.
- Al inhalar nos vamos incorporando con la columna recta.
- Cuando llegamos a la altura de la cintura, ponemos las manos en la cintura y poco a poco nos incorporamos.

EFECTOS:

- Las flexiones hacia delante comprimen los órganos abdominales.
- Las posturas inversas o semi inversas relajan el diafragma, permitiendo un mejor funcionamiento del aparato respiratorio.

CONTRAINDICACIONES:

- Presión arterial elevada
- Glaucoma ocular.

4. ADHO MUKHA SVANASANA

TÉCNICA:

- En el suelo en cuatro apoyos
- Desde esta posición, exhala y eleva el sacro hacia el cielo, extendiendo la columna y mueve la cabeza hacia dentro mirando a los pies.
- Mantener las piernas rígidas y sin doblar las rodillas. Apoyar los pies en el suelo si se puede y paralelos entre si.
- Intenta mantener est postura 1 minuto, respirando larga y profundamente.
- Exhalar totalmente y lentamente desmonta la ásana.

EFECTOS:

- Es una ásana fantástica para la recuperación corporal por cansancio y fatiga
- Estira la musculatura de la cadena posterior, ablanda las fascias del calcáneo, mejorando las calcificación de los Espolones.
- Refuerza los tobillos y las piernas.
- Alivia las tensiones de la escápula y la rigidez de los hombros.
- Relaja el diafragma, mejorando la circulación muscular.
- Evita y mejora las tensiones y el funcionamiento de los órganos abdominales.
- Mejora la circulación linfática superior.

CONTRAINDICACIONES:

- Presión arterial elevada
- Glaucoma ocular.

5. EKA PADHA RAJAKAPOTTANASANA

TÉCNICA:

- Desde cuatro apoyos nos vamos a Adho Mukha Svanasana.
- Levantamos una pierna con la inhalación y luego esa misma pierna la llevamos hacia delante y cruzada hacia adentro lo máximo posible con la exhalación.
- Una vez que hemos llevado la pierna hacia delante y cruzada, nos extendemos, intentando separar las vértebras y abrir el pecho con la inhalación.
- Luego lentamente descendemos el torso hacia el suelo y llevamos las manos por delante apoyadas en el suelo con la exhalación.
- Mantenemos la postura unas respiraciones y lentamente desmontamos.

BENEFICIOS:

- Estira el Psoas-ilíaco de la pierna que va hacia atrás.
- Estira el glúteo y la fascia lata de la pierna que va hacia delante.
- Mejora las funciones ováricas y digestivas.
- Relaja la zona lumbar y las suprarrenales.
- La frente en el suelo consigue la relajación mental.

CONTRAINDICACIONES:

- Presión arterial alta
- Glaucoma ocular.
- Para las personas asmáticas, bajar suavemente y ver si no comprime demasiado los pulmones.

6. PASCHIMOTTANASANA

TÉCNICA:

- Partimos desde Dandasana.
- Elevamos los brazos por encima de la cabeza con una inhalación.
- Al exhalar descendemos con la columna recta y nos cogemos de los dedos los pies.
- Llevamos la barbilla hacia atrás y mantenemos la ásana respirando lenta y profundamente.
- Inhalamos y desmontamos la postura.

EFECTOS:

- Estira la columna vertebral y toda la cadena muscular posterior.
- Estira la musculatura posterior de las piernas.
- Ayuda a rectificar las escoliosis

CONTRAINDICACIONES:

- Si tenemos una hernia discal dolorosa, aplicar la ásana con suavidad

7. JANU SIRSASANA

TÉCNICA:

- Partimos desde Dandhasana.
- Anclamos la planta del pie derecho en la ingle izquierda.
- Elevamos los brazos por encima de la cabeza a la vez que estiramos la columna vertebral.
- Con la espalda recta vamos descendiendo has coger con la dos manos los dedos del pie izquierdo, recogiendo suavemente el mentón
- Una vez que estamos posicionados en esta ásana si se puede, intentas llevar la frente hacia la rodilla izquierda.
- Nos quedamos en esta postura unas respiraciones largas y profundas.
- Luego lentamente vamos desmontando la postura y cambiamos de lado.

BENEFICIOS

- Es una buena ásana para estirar la cadena muscular posterior.
- Ayuda a rectificar pequeñas escoliosis.
- Mejora la digestión, ya que comprimimos suavemente la zona abdominal.
- Mejora la apertura pélvica.
- Alinea las piernas y las rodillas.
- Ayuda a mejorar contracciones en el Romboides (Síndrome de Romboides)

CONTRAINDICACIONES

- Personas con Hernias discales dolorosas

8. UPAVISTA KONASANA

TÉCNICA:

- Partimos desde Sukasana.
- Estiramos y abrimos las piernas hasta el máximo.
- Inhalamos y elevamos los brazos.
- Al exhalar bajamos el torso con la columna recta y cogemos los dedos de los pies con los dedos de las manos.
- Si la flexibilidad lo permite se puede bajar el torso y la cabeza hasta el suelo.
- Nos quedamos respirando larga y profundamente y con una inhalación desmontamos la postura.

EFECTOS:

- Estimula los órganos abdominales.
- Fortalece la columna vertebral.
- Abre los pulmones y mejora la respiración y la circulación sanguínea.

CONTRAINDICACIONES:

- Presión arterial elevada
- Glaucoma ocular.

8. ARDHA MATSYANDRASANA

TÉCNICA:

- Comienza sentado en Dandasana.
- Dobla la rodilla derecha y esconde el pie derecho bajo el gluteo derecho. Dobla la rodilla izquierda y pasa el pie por encima de la rodilla derecha. La planta del pie izquierdo se apoya con firmeza y la rodilla izquierda apunta hacia arriba.
- Pasa el brazo y codo derecho por encima de la rodilla izquierda. Sujeta el pie izquierdo con la mano derecha. La posición de la mano requiere mucha felxibilidad. Alternativamente se puede curvar la mano derecha sobre la rodilla izquierda y empujarla hacia la derecha. La mano izquierda se coloca detrás del gluteo izquierdo con la palma contra el suelo. Al espirar, gira suavemente el tronco y la cabeza 90º a la izquierda. Con la siguiente espiración, gira más la cabeza y mira atrás. Aguanta 20-30 segundos, respira con normalidad. Espira mientras sales de la postura. Repite con el giro hacia la derecha.

EFECTOS:

- Estimula el hígado y los riñones
- Estira los hombros, las caderas y el cuello
- Se energiza la columna vertebral
- Estimula el fuego digestivo en el estómago
- Alivia el dolor menstrual, la fatiga, la ciática y dolor de espalda
- Terapéutica para el asma y la infertilidad
- Textos tradicionales dicen que Ardha Matsyendrasana aumenta el apetito, destruye las enfermedades más mortales, y despierta el kundalini.

CONTRAINDICACIONES:

- Lesiones de espalda o columna vertebral: Realice esta postura sólo con la supervisión de un maestro experimentado.

9. PARIVRTTA TRIKONASANA

TÉCNICA:

- De pie en Tadasana.
- Saltar o dar un paso lateral para separar los pies un metro. Inspirar y levantar los brazos a la altura de los hombros con las palmas hacia abajo.
- Gira el pie izquierdo 90 grados, y el pie derecho unos 60 grados, a la izquierda. Al espirar, girar lentamente el tronco 90 grados a la izquierda.
- Inclínate hacia delante y llava la mano derecha hacia el pie izquierdo o detrás. Si la mano no pued colocarse cómodamente sobre el pie, agarrar el tobillo. Estira el brazo izquierdo y gira la cabeza para mirar hacia arriba. Estira la columna desde el coxis. Respira con normalidad y aguanta 20-30 segundos. Repite con el otro lado

EFECTOS:

- Regula el sistema digestivo.
- Fortalece y estira las piernas.
- Masajea los órganos internos como el hígado.
- Mejora la sensación de equilibrio.
- Estimula los órganos abdominales.

CONTRAINDICACIONES:

- Diarrea
- Presión arterial baja
- Dolor de cabeza
- Insomnio
- Migrañas