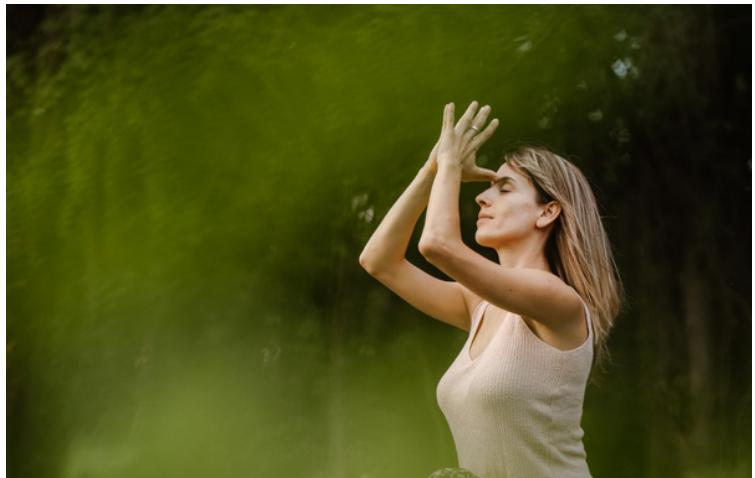
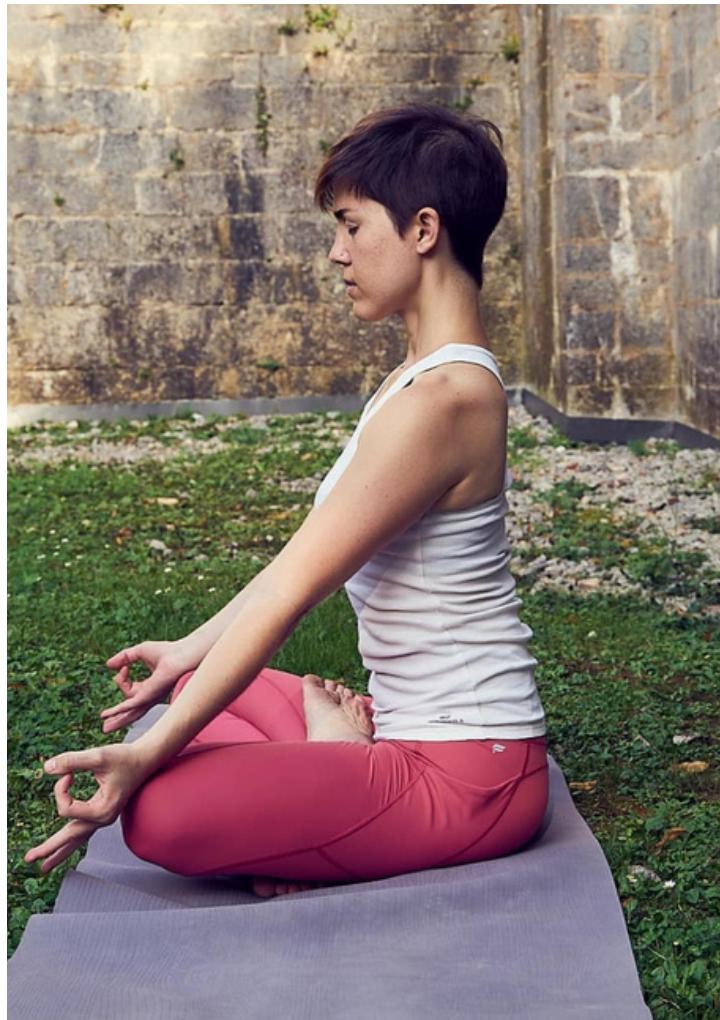




# FORMACIÓN 200H HATHA YOGA

CONVIÉRTETE EN PROFESOR/A DE YOGA  
[#YogaParaTodos](#)



# MÓDULO 1

FILOSOFÍA DEL YOGA



## ¿Qué es el yoga? Una introducción

El yoga, como cualquier otra cosa sujeta al capitalismo, se ha convertido en un producto. No lo criticamos, estamos acostumbrados a pagar por todo e incluso a comprar cosas que no necesitamos. Pero debemos ser conscientes que cuando algo se convierte en un producto, sometido a las leyes del libre mercado, puede sufrir cambios y perder su esencia. La interpretación de la palabra ha sufrido tantas modificaciones y tantas lecturas distintas que hablar de lo que no es yoga puede ser más fácil. Vamos al grano: cierra los ojos y piensa en la palabra "yoga". Probablemente te venga a la cabeza alguna persona flexible realizando posturas imposibles o bien alguien respirando, sentando y meditando tranquilamente mientras disfruta de un maravilloso atardecer. Vale, nada de esto es yoga. Cuando hablamos de yoga, hablamos de un estado, no de una postura, de una frase motivadora o de una imagen. La palabra yoga significa unión y, son muchos los que hablan de unión entre cuerpo, alma y mente. Aunque tampoco es sólo eso.

Aunque el yoga a priori sea una práctica individual, implica que empieces a conectar con tu universalidad, con tu realidad, que sólo es una. De este modo no harás una diferenciación entre "esto" y "aquel", entre "yo" y "los otros". Si esta realidad empieza a convertirse en un hecho, estás en yoga. Puede parecer complicado de entender, por eso lo tienes que experimentar y, una vez entiendes que formas parte de un todo, te sientes más ligero, ves con más claridad y te sientes bien contigo mismo, controlando las emociones y viendo las cosas como son, sin ninguna interpretación o modificación de la mente. Cuando estás en yoga, ¿crees que alguien tiene que enseñarte moralidad? Nace per se, porque esa es la naturaleza del ser humano. A eso se le conoce como "mukti", o libertad última.

El yoga es una ciencia, y como cualquier ciencia tiene un sistema ordenado de conocimientos, clasificado en distintos bloques y puntos. Los antiguos textos del yoga, conocidos como **Sutras** y escritos por Patañali en el siglo III a. C, hablan de **ocho pilares\*** para el bienestar y la purificación del cuerpo, mente (incluye pensamientos y emociones) y alma o energía.

### LOS 8 PILARES DEL YOGA

Pattanjali estructura el Yoga en estos 8 pasos. Debemos practicarlos todos para llegar a la liberación de la mente.

#### 1. Yamas - Las cinco éticas sociales

- a) **Ahimsa:** No violencia en la acción, habla y/o pensamientos
- b) **Satyam:** Verdad en la intención, honradez, sinceridad.
- c) **Asteya:** No robar
- d) **Brahmacharya:** Moderación de los placeres y deseos.
- e) **Aparigraha:** No acumular cosas innecesarias o desear lo que no te pertenece.

#### 2. Niyamas - Las cinco éticas personales

- a) **Saucha:** Limpieza del cuerpo y la mente. (Comida y pensamientos)
- b) **Santosha:** Satisfacción con lo que se tiene.
- c) **Tapas:** Austeridad y autodisciplina
- d) **Swadhyaya:** Estudio del Ser, autoconocimiento
- e) **Ishwarapranidhana:** Rendirse ante lo divino o ante la verdad.

#### 3. Asanas - Posturas de Yoga

- 4. **Pranayama** - Respiraciones o regulación de la fuerza vital (Prana).

- 5. **Pratyahara** - Llevar los sentidos hacia dentro.

- 6. **Dharana** - Foco único. Concentración

- 7. **Dhyana** - Meditación

- 8. **Samadhi** - Fusión con el Todo: estado superconsciente.



## ¿Qué es el yoga? Una introducción

El yoga es un instrumento universal para explorar los aspectos más profundos del cuerpo, de la mente y del espíritu. Existe una antigua expresión en sánscrito "neti, neti" que significa *ni eso ni aquello*, que se utilizaba para ayudar a comprender quiénes somos observando lo que no somos. Siguiendo con este principio seguimos definiendo el yoga con aquello que no es:

- **No es una invención New Age:** No es una moda inventada por los seguidores de la New Age o por los genios americanos del márketing del mundo de los negocios. La palabra *yoga* aparece por primera vez en los textos sáncritos clásicos del *Rig Veda* alrededor del año 4000 a.C. En el transcurso de su evolución durante varios milenios, el *yoga* ha contado con muchos seguidores para los que ha resultado útil como camino hacia la liberación y la felicidad. Dado que el *yoga* también aporta beneficios para la vida en el mundo actual, ha crecido su popularidad junto con el interés por muchas otras disciplinas espirituales
- **No es una religión:** El *yoga* nos induce a examinar nuestros aspectos espirituales y establece una profunda conexión con nuestro yo interno sin imponernos un sistema de valores que castiga si no se siguen. Y aunque muchos practicantes de *yoga* en la India son hindúes, el *yoga* no es una religión. De hecho el hinduismo ha rechazado el *yoga* porque no impone la existencia de Dios. Uno de los grandes sabios del *yoga*, Swami Sivananda Saraswati, decía: «El *yoga* no es una religión, sino una ayuda para la práctica de las verdades espirituales, fundamento de todas las religiones. El *yoga* es para todos y es universal».
- **No es un deporte:** Aunque las clases de *yoga* algunas veces tienen lugar en gimnasios o en centros de bienestar, la base del *yoga* no apunta de forma preferente al aspecto exterior, ni tampoco al mantenerse en forma, sino más bien a la transformación interior. La práctica del *yoga* puede reducir la cintura, incrementar la solidez de los músculos del abdomen y aumentar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Puede mejorar la postura e incluso reducir la hipertensión. Pero estas ventajas físicas no son el objetivo del *yoga*: este comprende esencialmente la iluminación y la flexibilidad.
- **No es necesario ser vegetariano para practicar *yoga*:** Es cierto que en los *Yoga Sutra* se encuentra un precepto fundamental de no violencia y, aunque existe un amplio consenso en que la no violencia significa no matar a otros seres humanos, lo importante es elegir una dieta basada en nuestra experiencia, conciencia y no en obligaciones expuestas externamente.
- **No es necesario aprender sánscrito:** El sánscrito es la lengua utilizada en los escritos relacionados con el *yoga* y es también la lengua que se utiliza en todo el mundo para indicar los nombres de las posturas. No obstante, recuerda que estudiar sánscrito es totalmente opcional.



## Algunos conceptos

- **Namasté:** Proviene del sánscrito y se compone del vocablo *namas*, que significa 'reverencia, adoración', y *te* que se traduce 'a ti' o 'a usted'. Así, literalmente, namasté significa 'te reverencio a ti' o 'me inclino ante ti', y es la forma más digna de saludo de un ser humano a otro.
- **Om:** Es el símbolo de lo esencial en el hinduismo. Significa unidad con lo supremo, la combinación de lo físico con lo espiritual. Es la sílaba sagrada, el sonido del que emergen todos los demás sonidos. Muchas clases de yoga empiezan y terminan con uno o tres Oms.
- **Asana:** Postura
- **Prana:** Fuerza Vital
- **Pranayama:** Control de la respiración
- **Nadi:** Canal energético que atraviesa el cuerpo
- **Chakra:** Vórtice o rueda energética
- **Dristi:** Mirada fija.
- **Bhanda:** Cerrar, apretar. Llave energética.
- **Mantra:** Canto o vibración. Sonido sagrado.
- **Mudra:** Gesto, normalmente realizado con las manos.
- **Kirtan:** Canto devocional. Normalmente con gente.
- **Moksha:** Liberación
- **Sankalpa:** Intención, propósito, objetivo.
- **Kosha:** Capa o envoltura del ser humano.
- **Kula:** Comunidad del corazón
- **Mala:** Guirnalda. Conjunto de 108 cuentas que se utiliza mientras se repite un mantra
- **Kundalini:** Energía vital y divina de nuestro cuerpo
- **Dharma:** Objetivo u ocupación de una persona. Principio o ley que ordena el universo.
- **Ayurveda:** Ciencia de la vida. Medicina tradicional india.
- **Rig Veda:** Se considera el texto más antiguo del mundo. Aparece el término "yoga" por primera vez.
- **Sutra:** Enunciado corto con mucho significado. Estilo de escritura utilizado en los textos antiguos.
- **Bhagavad Gita:** Texto sagrado hinduista, uno de los clásicos religiosos más importantes del mundo.
- **Hatha:** Sol y Luna. Equilibrio de las fuerzas opuestas.
- **Vinyasa:** Sincronización del movimiento y la respiración.
- **Karma:** Acción



Este último concepto del Karma nos va a ayudar a describir a continuación lo que conocemos como **Karma Yoga**, o servicio desinteresado hacia los demás. En la religión budista y en el hinduismo, esta es la creencia según la cual toda acción tiene una fuerza dinámica o reacción que se expresa e influye en las sucesivas existencias del individuo. Por eso, si sembramos el bien, recogeremos el bien.



## Demografía yoga en España

El yoga puede haber tardado 5.000 años en llegar hasta el mundo occidental, pero desde los últimos años los practicantes han aumentado de manera acelerada.

En España, las prácticas de bienestar que incluyen el cuidado del cuerpo y la mente están revolucionando el mercado. Cada vez más personas se interesan en actividades como el yoga, el pilates, la meditación y los pranayamas (técnicas de respiración). Éstas prácticas se han convertido en una industria que mueve en el mercado mundial 79,39 millones de euros al año y las previsiones de crecimiento indican que para 2025 ese valor podría incrementarse a 194 millones de euros, lo que supondría un alza del 144%, según afirma el último informe de la consultora Allied Market Research.

Los **beneficios del yoga** tienen que ver tanto con el estado físico: mantenimiento del peso, ayuda a reducir marcadores relacionados con las inflamaciones, refuerza el sistema inmune, mejora la elasticidad de los músculos, cuida las articulaciones...como con el estado psicológico: mejora la concentración, ayuda en la motivación, aumenta la autoestima, reduce el nivel de estrés y disminuye significativamente la ansiedad.

Por eso desde **Yoga Sin Fronteras** creemos firmemente que estos beneficios deben ser compartidos con todas las personas, especialmente con los colectivos más vulnerables. Como profesores de yoga inclusivo nos comprometemos a que la práctica de yoga sea accesible e inclusiva, independientemente de las capacidades y el proceso de vida de los usuarios. Nos comprometemos a promover la rehabilitación, reintegración y la inclusión social para formar una mejor sociedad. Así, en el siguiente estudio demográfico, nos podrán tener en cuenta a TODOS.



## Hinduismo

Considerado como una forma de vida por muchos, y no una religión, el Hinduismo se presenta desde una perspectiva politeísta pero que no proclama la existencia de muchos dioses sino de uno que se expresa a través de múltiples manifestaciones. Es una cosmogonía milenaria que se presume la más antigua del mundo. Podríamos decir, que la misma se compone por cuatro bloques o ramas principales, que van desde los vedas hasta una de las prácticas más desarrolladas en occidente hoy, el Yoga.

Las cuatro ramas sobre las cuales el Hinduismo se sostiene principalmente, son las siguientes:

- **Sruti:** “Lo oído”: Se refiere al conjunto de textos que fueron producto de las revelaciones de la divinidad a los grandes videntes en tiempo antiguo, como por ejemplo: los Vedas y los Upanishads.
- **Smṛti:** conjunto de textos tradicionales que, basándose en el Sruti, tienen como finalidad el orden social y el equilibrio del Dharma para la convivencia y la evolución espiritual del ser humano. De los textos más importantes, “El Ramayana” y el “Bhagavad Gita”
- **Tantra:** representa una vía un poco controversial en occidente por la ignorancia que aún existe sobre la misma. La palabra sánscrita Tantra, se puede traducir como “red”, “tejido”, y es la vía que involucra el trabajo sobre los dos principios de la creación “Shiva” y “Shakti” representados en lo masculino y lo femenino para despertar la conciencia.
- **Darshana:** los Darshanas son las seis doctrinas ortodoxas y fundamentales del Hinduismo que tienen como objetivo proporcionarnos herramientas teóricas y prácticas para lograr la realización del Ser.



# TRIMURTI

## TRI: TRES / MURTI: FORMA

*La Trimurti representa la visión universal de la creación según el Hinduismo, los estados en los cuales la existencia se sostiene, y se expande en evolución continua.*



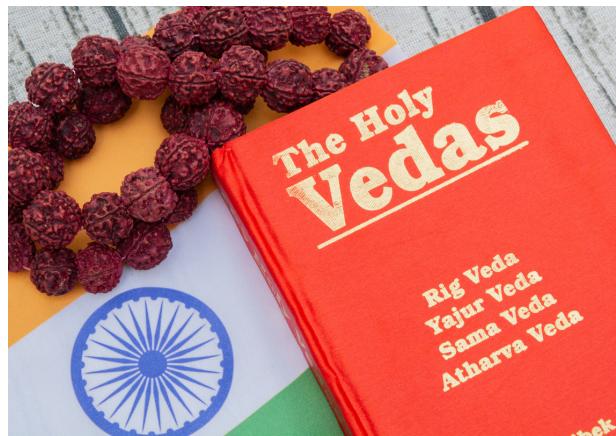
A través de la Trimurti, la divinidad realiza múltiples acciones, las cuales encuentran su expresión en cada uno de estos tres principios. No son tres dioses, sino tres manifestaciones de UNO.

- **Brahma:** representa todo proceso de manifestación. Está asociado con el inicio de todo y la creación del universo. Referente a la cultura Hindú, es el creador de todos los elementos del cosmos, de los dioses, del tiempo, de las castas, etc.
- **Visnú:** es el aspecto encargado de sostener la creación y asegurar su equilibrio. Es mejor conocido como uno de los dioses de la India al cual se le atribuye el don de la protección, bondad, cuidado, y preservación del universo.
- **Shiva:** representa la destrucción que acaba con lo que existe para que pueda surgir lo nuevo y la vida se transforme y renueve. En el camino espiritual es necesaria la destrucción de la negatividad, de los malos hábitos y de la ignorancia para crecer, y evolucionar.



## Filosofía védica

Dentro del marco de la tradición oriental, específicamente la India, encontramos una serie de propuestas filosóficas y científicas que nos invitan al estudio, análisis y descubrimiento de los principios fundamentales que crean, sostienen, y transforman el universo, y todo cuanto forma parte de él. Con miles de años de antigüedad, la Filosofía Védica sigue evolucionando hasta nuestros días dado que representa una sabiduría eterna que sirve como apoyo para la evolución de la humanidad en cada una de sus etapas de existencia. Las principales escuelas de Filosofía son ortodoxas. Esto quiere decir que se ciñen a las verdades y enseñanzas expuestas en las revelaciones de los iluminados y los textos sagrados de la tradición, mejor conocida como Sanatana Dharma. Más que escuelas, son puntos de vistas o formas de ver, visionar el Ser, la Naturaleza y el Cosmos. Estos puntos de vista son conocidos como Darshanas.



Los Vedas son la forma de literatura más antigua en la que se basa toda la cultura india. Son verdades eternas, reveladas por la Inteligencia Universal a los grandes sabios y, como tal, trascienden toda historia documentada. Rishi significa el que ve, vidente, visionario. Estos rishis han servido como único vehículo de esta sabiduría, habiendo visto o escuchado los mantras en sus estados trascendentales. (Se pueden comparar con científicos que intuitivamente descubren las leyes de la naturaleza).

Desde que estas enseñanzas Védicas han sido escuchadas por los videntes en sus estados meditativos y trascendentales, los Vedas son también conocidos como Shruti, que significa aquello que es escuchado y transmitido. La palabra Veda en sí, deriva de la raíz Vid, "saber" significa un método o fuente de saber.

Los Vedas ayudan a los humanos a tener una vida de plenitud, contento, paz y gozo y discuten los temas que harán la vida humana más rica, feliz y completa. Por lo tanto, se puede decir que la temática de los Vedas es la armonía, la felicidad, el contento, la plenitud y la paz.

Los Vedas son el depósito de todo conocimiento. Contienen conocimiento de arte, música, lingüística, literatura, economía, religión, armas, espacio, geometría, lógica, tecnología, hipnotismo, matemáticas, filosofía, rituales, salud, larga vida, magia, medicina, arquitectura, astronomía, astrología, yoga y sabiduría espiritual. En las grandes enseñanzas de los Vedas, no hay ni un ápice de sectarismo. Es para todas las edades, climas y nacionalidades y es la carretera real hacia el logro del gran conocimiento. La mayoría de este conocimiento se ha perdido en estos miles de años.



## Filosofía védica

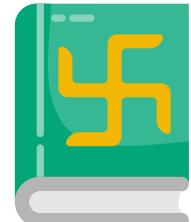
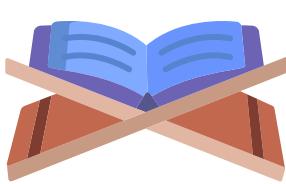
Los textos principales y que nos competen en nuestro estudio, son 4. De los cuales derivan incommensurables enseñanzas.

### Los Vedas

### Los Upanishads

### El Bhagavad Gita

### Los Yoga Sutras



**1) Los Vedas:** Representan los lineamientos espirituales para la vida humana de mayor antigüedad en el mundo. Establecen una serie de acciones que involucran los rituales, los mantras, las fórmulas mágicas, y los sacrificios para mantener la comunión con lo divino, el equilibrio de la naturaleza, y los mundos. Las escrituras Védicas son literatura espiritual de la antigua cultura de la India, escrita en lenguaje Sánscrito. Contienen una gran colección de libros que incluye conocimiento material (mundano), religioso (ritualista) así como también espiritual (monoteísta)

**2) Upanishads:** Sentarse más bajo que otro para escuchar respetuosamente sus enseñanzas. Son un conjunto de textos que rebasan los 100 y se puede decir que son una actualización de los Vedas. Los mismos se centran en una idea fundamental; "El Todo está en todo", "Atman es Brahmán". Solo existe un único SER, y el mismo es inmanente en todo. Estos textos indican que todas las formas materiales son transitorias; son manifestaciones temporales de la energía eterna, que está más allá de la dualidad material. El tema dominante en las Upanishads, es Brahmán. Un principio neutro y absoluto, que abarca todo el universo y que no puede definirse con palabras, pero que puede ser intuido mediante un lenguaje poético y las explicaciones de un maestro.

**3) Bhagavad Gita:** Es uno de los textos claves dentro de la enseñanza espiritual, y el Yoga. Es el sexto libro dentro del Mahabharata, la gran epopeya. El Bhagavad Gita se desarrolla a través de un diálogo entre maestro y discípulo durante una batalla por los dominios de un territorio. Está compuesto por dieciocho capítulos y setecientas estrofas que están enfocadas en las distintas formas de llevar a cabo la práctica del yoga para alcanzar la realización de ese Ser



**4) Yoga Sutras de Patanjali:** En 196 aforismos, Patanjali expone la realidad, y los medios para realizar el Yoga, el despertar de la conciencia, los Sutras, que son un estudio experiencial y exhaustivo del Ser, la conciencia, la mente, y una serie de técnicas y prácticas para alcanzar la autorrealización tomando como base de conducta, el Dharma. Los mismos están compuestos por cuatro capítulos que orientan hacia el reconocimiento de la auténtica naturaleza por medio de prácticas mentales y de desarrollo de las facultades conscientes y supra conscientes inherentes en todos los individuos. Patanjali nos convoca a un estudio científico de la psique, y el espíritu.

- **Samadhi Pada** El primer capítulo define el Yoga y los movimientos de la conciencia, Citta Vritti. Está dirigido a aquellos que ya están muy evolucionados a fin de permitirles mantener su avanzado estado de madura inteligencia y sabiduría. Son realmente excepcionales las almas humanas que han experimentado Samadhi a temprana edad, pues Samadhi es la última etapa del Óctuple Sendero del Yoga. Samadhi, un estado absoluto e indivisible de existencia, en el que se disuelven todas las diferencias entre cuerpo, mente y alma.
- **Sadhana Pada** Este capítulo lleva por nombre, Sadhana, es decir, los medios, el método en detalle, para llegar al objetivo del Yoga que es Kaivalya o Mokṣa, la libertad. En este capítulo Patañjali parece que se dirige los que ya tenían un cierto nivel de realización espiritual y un grado de madurez elevado. En este capítulo Patañjali indica ya en el primer Sūtra los componentes del Kriya Yoga. Kriya hace referencia a un esfuerzo y a una disciplina que va a refinar constantemente al adepto del Ashtanga Yoga.
- **Vibhuti Pada** En este capítulo, Patanjali describe la capacidad de la mente, que a través de varias prácticas explicadas en los dos capítulos anteriores, puede lograr un estado libre de distracciones. Tal mente puede escudriñar profundamente los objetos y los conceptos; sin duda, tiene muchas posibilidades. Entonces, surge en el individuo un conocimiento de los objetos, en una dimensión desconocida hasta entonces.
- **Kaivalya Pada** Kaivalya significa unidad, aislamiento. El practicante ha logrado una conciencia absoluta, limpiando los condicionamientos de la mente o del pensamiento, liberándose de las reacciones de sus acciones. Patañjali presenta las posibilidades del practicante al adquirir esta mente altamente concentrada. Este tipo de mente está bajo el control del practicante, y no al contrario como las personas comunes.



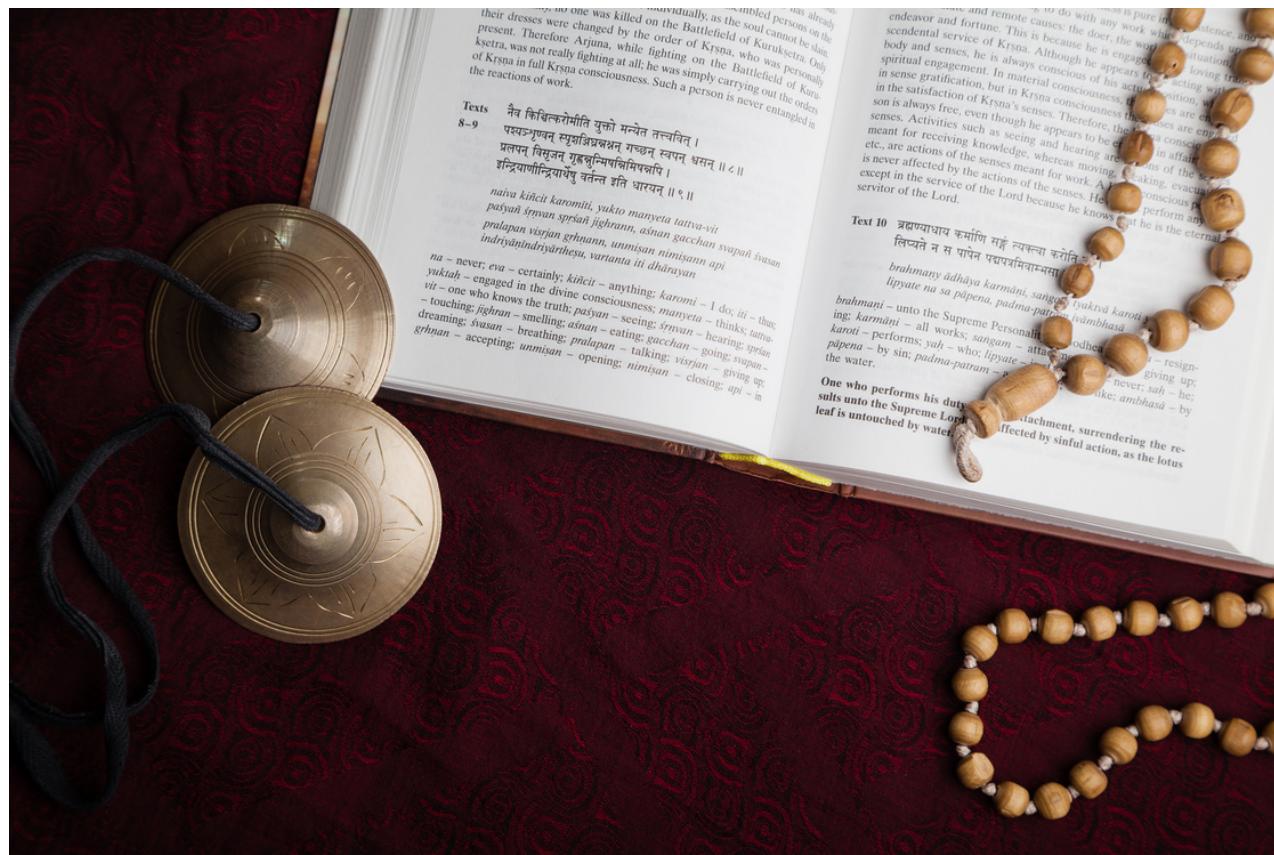
## Filosofía védica

**Darshana** es mucho más que filosofía, ya que se trata de propiciar el acto directo de experimentar la realidad y no solo desarrollar amor por el conocimiento. Los Darhaanas son seis escuelas de filosofía india (Shat Darshanaas)

Las raíces del pensamiento filosófico indio están en los Vedas. Todos los conceptos preliminares de las escuelas filosóficas que se desarrollaron en el período post-Védico, derivan de los Vedas.

Hay muchas tradiciones filosóficas o Darshanas. Las seis principales son:

- **Vaisheshika fundado por el sabio Kaanaada.**
- **Nyaaya por el sabio Gautama.**
- **Saankhya por el sabio Kapila.**
- **Yoga por el sabio Patanjali.**
- **Poorva mimamsa por el sabio Jaimini.**
- **Uttara mimamsa o Vedanta por el sabio Veda Vyasa.**



## Filosofía del yoga

Es uno de los **seis Darshanas**, y tiene como base la aplicación de la voluntad por medio de una diversidad de técnicas para realizar el Ser y reconocer la conexión entre el alma individual y el alma universal. Es un punto de vista dualista al igual que el Samkhya que parte de los principios activo-pasivo de la creación. Prakriti, Purusha. Shiva y Shakti. Para vivir una vida satisfactoria uno debe, necesariamente, estar en armonía con uno mismo y con el mundo. Esto incluye un equilibrio en los aspectos físicos, psicológicos y sociales de la vida de cada uno. El yoga proporciona una combinación sistemática de disciplinas y actitudes que facilitan el que uno viva una vida armoniosa. Un sistema completo de disciplinas yóguicas ayuda a que uno alcance un estado de bienestar físico y mental. Hatha yoga es el primer paso en este proceso.

El objetivo de la práctica de Hatha yoga lo sugiere su nombre: poderoso, firme, persistente, arduo. Por lo tanto, el hatha yoga se entiende como 'yoga-poderoso'. El significado más profundo de hatha yoga es generar agni-fuego mediante el equilibrio, retención y unión de dos pranas vitales fluyendo en dos nadis fundamentales - canales: concretamente ha y tha. La palabra hatha está compuesta por la combinación de dos sílabas - ha y tha. Ha representa el sol y Tha la luna. Aquí Sol representa al nadi pingala, mientras que la luna representa al nadi ida. El prana que se mueve en el nadi pingala genera calor, mientras que el prana que se mueve en el nadi ida genera un efecto refrescante. Son fuerzas positiva y negativa o polos en el cuerpo. El nadi pingala se sitúa a la derecha de sushumna nadi y el nadi ida se sitúa a la izquierda de sushumna. Llamamos hatha yoga a crear armonía y unión entre estas dos fuerzas en ajna chakra (esta es la perspectiva de kundalini yoga).

### Hatha yoga: la ciencia de la purificación

En sus Yoga Sutras, Patanjali define el yoga como la solución a todas las modificaciones de la mente. Este objetivo se puede obtener a través de diferentes métodos; uno de ellos es controlando el prana o respiración, que está íntimamente ligado a la mente. Así lo demuestra nuestra experiencia diaria; cuando estamos inmersos en pensamientos profundos, el proceso de respiración se ralentiza y a veces se para. La reducción de la actividad mental ralentiza la respiración.



# "YOGA CHITTA VRITTI NIRODHĀ"

**«Yoga es el cese de las fluctuaciones de la mente»**



## Los 8 pasos

Los valores, las diversas prácticas personales, las posturas, la regulación de la respiración, la retirada de la mente de los objetos sensoriales, la concentración, la meditación y la absorción en el ser, constituyen las ocho ramas del yoga.

Los 8 pasos del yoga en "Los yoga sutras de Patanjali":

### **1- YAMAS**

El primer paso de los 8 del yoga es Yama, el cual tiene como principios éticos y reglas para vivir en sociedad:

**1- Ahimsa (no violencia).** Evita la violencia y el daño con referencia al pensamiento, la palabra y la acción hacia los seres humanos, los animales y las plantas porque esto está conectado con el Dharma y el Karma. Ahimsa tiene varios aspectos: físico, verbal y mental. Este valor está conectado con la emoción profunda, el miedo, el dolor y la ira. El fomento indirecto de la violencia también forma parte de la violencia. Uno necesita contemplar profundamente este valor.

**2- Satya (veracidad).** Es principalmente una disciplina verbal. Mantenemos la armonía entre el conocimiento, los motivos y las palabras. Nuestras palabras no deben ocultar nuestros conocimientos o motivos. Debe haber armonía entre el pensamiento y la palabra. Debemos poner mayor énfasis en evitar la falsedad, es decir, no decir mentiras. Cuando no se sigue, conduce a una doble personalidad. Esto también está relacionado con la no aceptación de uno mismo. Tratar de presentarse mejor ocultando información o distorsionando la información. Las exageraciones también entran en esta categoría. Pero un factor importante es que la verdad debe ser agradable (Príyam) y hacer el bien (Hitam), no debe violar el primer valor Ahimsa.

**3- Asteya (no robar).** Está conectado con la honestidad. Está conectado a la codicia de la emoción negativa. Evitar cualquier transacción injusta a través de la cual obtenemos algún beneficio es asteya. No pagarle a una persona lo que le corresponde es una forma de robar porque guardamos lo que legítimamente pertenece a otra persona. Todas las formas de explotación se oponen a este valor.



## Los 8 pasos

**4- Brahmacharya.** El mayor maestro, santo y autor Adi Shankaracharya siempre definió a Brahmacharya como el establecimiento en la verdad última (Brahman) indicando la importancia de la contemplación con respecto a la sensación de estar incompleto que conduce a los deseos. Por lo tanto, este valor está relacionado con trabajar todos los deseos y antojos fuertes. De alguna manera, durante cientos de años sólo el deseo sexual adquirió demasiado significado y distorsionó del todo el significado de Brahmacharya. El deseo sexual es sin duda un deseo fuerte, pero la supresión o represión de este deseo innato no es Brahmacharya, como lo describen muchos. Esto no significa que uno debe entregarse a la gratificación sexual sin ninguna restricción. Este valor debe entenderse junto con el niyama "Tapas". La contemplación profunda revela que todos los deseos, incluyendo el deseo sexual, surgen de la sensación de estar incompleto y de la falta de comprensión correcta. Este valor nos impulsa a profundizar en la comprensión correcta y a evitar la indulgencia excesiva en todo. Este valor también se refiere a la moderación en la realización de todos los deseos.

**5- Aparigraha** (no apego). Indicando libertad de posesividad. Esto debería extenderse a la recopilación de toda la información innecesaria, especialmente en esta sociedad moderna impulsada por los medios sociales. Hay dos aspectos de aparigraha:

- a.Poseer menos. Dejamos el lujo y el espectáculo. Dibujamos una línea y limitamos nuestras posesiones a lo que es necesario. Una vida sencilla es adecuada para el pensamiento elevado y vivir una vida yóguica. También es una mente menos desordenada.
- b.Tener la actitud correcta hacia todo lo que poseemos. No debemos desarrollar posesividad hacia las posesiones que tenemos. Debemos recordar que todo lo que tenemos pertenece a la Totalidad y se nos da temporalmente para su uso. Usamos nuestras posesiones con gratitud hacia la Inteligencia Universal y estamos dispuestos a devolverlas.



## Los 8 pasos

### 2- NIYAMAS

**1- Sauca:** limpieza física y pureza interior. Sauca puede entenderse como mantenernos limpios a nosotros mismos y a todo lo que nos rodea. Esto incluye nuestro cuerpo, ropa, posesiones y casa. También significa orden. Nuestra casa puede estar muy limpia, pero debido al desorden podemos tener que buscar cualquier cosa y todo. Este valor incluye todas las seis Kriyas yóguicas (Neti, Dhauti, Vasti, Kapalabhati, Nauli, Trataka) para la limpieza interna. Sauca ayuda a reducir las distracciones de la mente y ayuda a enfocar la mente.

**2- Santosha:** Alegría. Esto necesita ser cultivada conscientemente. Si la meta del yoga es la felicidad incondicional, ininterrumpida e ilimitada, no puede suceder de la noche a la mañana. El proceso no es diferente de la meta y necesita ser cultivado conscientemente. Santosha también puede ser interpretado como satisfacción.

**3- Tapas:** Salir de la zona de confort para entenderse mejor. Hacer cosas que no son muy convenientes con el objetivo de comprenderse mejor a sí mismo. Los ejemplos lo aclararán. No comer con el objetivo de entender la dependencia de uno mismo hacia la comida y varios gustos y aversión hacia la comida, se llama ayuno. Semanalmente una vez o una vez cada quince días o no comer por la noche. O guardando silencio durante 24 horas para conocer el deseo de hablar, etc. Observar la abstinencia del contacto sexual durante un mes para entenderse, son diferentes formas de tapas. Practicar la meditación diariamente o la práctica diaria de asanas puede convertirse en tapas. Tapas conduce al autoestudio, mejora la vigilia, almacena una energía tremenda y da alegría.

**4- Svadhyaya:** Autoestudio, el estudio de las Escrituras también puede ser parte de swadhyaya. Sin estudio y comprensión, todas las prácticas y disciplinas se vuelven mecánicas. También es importante estudiar con un maestro que haya estudiado las Escrituras y las haya entendido bien.

**5- Ishvara Pranidhaana:** reconocimiento, devoción y rendición a Ishvara, significa considerar cada experiencia en la vida (favorable o desfavorable) como la voluntad de la Inteligencia Universal. Esto se debe a que cada experiencia que experimentamos es el resultado de nuestras acciones pasadas. Esto se llama resultado de la acción (karma phala) y puede ser placentero o doloroso. Cada resultado es de acuerdo a la ley del karma y esto es ordenado por Ishvara, (La conciencia individual unida a un cuerpo y mente es llamada Jiva y la correspondiente conciencia total es llamada Ishvara). La Inteligencia Universal es invisible, la ley del karma es invisible, pero el resultado es experimentado. Así que cuando aceptamos el resultado sin resistencia, la mente se libera de pensamientos y emociones negativas. Desarrollar esta actitud y reconocer, aceptar y rendirse se llama Ishvara Pranidhaana.



# "STHIRASUKHAM ASANAM "

**«Estable y cómoda debe ser la postura»**

## **3- ASANA**

La postura debe ser estable y cómoda. Asana aquí significa: el lugar en el que el yogui se sienta en meditación y las posturas físicas.

La postura sentada debe ser firme y recta, sosteniendo la columna vertebral, el cuello y la cabeza en línea recta, pero sin esfuerzo, para que uno pueda olvidar el cuerpo. Así se debe practicar el asana que produce un estado de equilibrio en el cuerpo. Durante la práctica yóguica la corriente nerviosa regular sería desplazada y nuevos canales comenzarían. Nuevas vibraciones sutiles comienzan a lo largo de la columna vertebral y remodelarán todo el cuerpo. Como la parte principal de la actividad yóguica tiene lugar en la columna vertebral, es necesario que la columna vertebral se mantenga en línea recta. Por lo tanto, en yoga, la cintura, el pecho, el cuello y la cabeza se mantienen erguidos. Esta postura facilita el libre flujo de la energía pránica en la columna vertebral. Mediante la práctica de la postura correcta, se obtienen beneficios fisiológicos, psicológicos y espirituales.

El objetivo de la práctica de Asanas o posturas físicas es eliminar la conciencia del cuerpo. Uno tiene que prestar atención al cuerpo y a la respiración. Esto permite mantener el cuerpo estable y cómodo.

## **4- PRANAYAMA**

La práctica del pranayama regula la inhalación y la exhalación. Tres aspectos principales del pranayama son rechaka (exhalación), puraka (inhalación) y kumbhaka (retención). En Kumbhaka hay dos aspectos: retención interna (antar kumbhaka) y retención externa (Bahir kumbhaka).

Prana es la energía vital que sostiene la vida. La respiración es la portadora del prana. Electricidad, magnetismo, gravedad son todas manifestaciones de la energía pránica. El cuerpo humano es el mayor receptáculo de prana y los mecanismos del cuerpo son los conductos a través de los cuales fluye. Uno que practica pranayama gradualmente será capaz de controlar la naturaleza interna. Hay que tener en cuenta que el pranayama no es respiración profunda.

Se dice que el prana es como un elefante salvaje. Si quieras domar el prana, tendrás que tener mucho cuidado. Debe haber constancia y paciencia, sin prisa ni apuro. La retención debe practicarse lentamente y con cuidado. Si hay algún inconveniente, ya sea físico o mental, entonces la práctica debe ser suspendida por unos pocos días o meses. Las condiciones atmosféricas, los hábitos alimenticios, la edad, la condición física y otros factores deben ser considerados antes de una práctica intensa.



## Los 8 pasos

**5. PRATHYAHARA (o retirada de los sentidos):** Cuando la mente se retira de los objetos de los sentidos, los órganos de los sentidos también se retiran de sus respectivos objetos y esto se conoce como pratyahara, retiro de los sentidos. Las capacidades de olfato, gusto, tacto, vista y oído se retiran de sus objetos y ayudan a la mente a ir hacia adentro. Para quien quiera meditar y sumergirse en las profundidades de la mente, es muy importante retirarse del mundo de los objetos. Cuando la mente está en contacto con objetos en el mundo externo, no es consciente de las facetas más profundas de la conciencia.

Trataka, Nada yoga, Japa, Música, Canto (keeratan) también ayudan en el desarrollo de pratyahaara. Todos tienen la intención de purificar la conciencia de los sentidos y volverlos hacia adentro. Para algunos, la práctica de nada yoga puede ayudar, otros pueden encontrar japa más fácil. Si se domina la técnica de pratyahaara entonces la concentración se vuelve fácil. Dharana y Dhyana están conectados con Pratyahara.

**6- DHARANA: (Concentración)** La concentración es mantener la mente dentro de un centro de conciencia espiritual en el cuerpo, o fijarla en alguna forma divina, ya sea dentro o fuera del cuerpo. En el sutra, la palabra 'lugar' indica un lugar mental o físico. Cuando la mente se concentra en un punto, la percepción se vuelve intensa. Cuando los ojos están cerrados, ese objeto, que puede ser un pensamiento, una idea o una palabra, aparece intensamente en la conciencia. La mente no se mueve ni abandona el punto de concentración. Un sujeto se fija en un objeto (respiración, mantra, rosario, etc..)

**7- DHYANA: (Meditación)** Sujeto y objeto se fusionan. La mente ya está El flujo ininterrumpido de pensamientos hacia un objeto fijo de concentración es la meditación. En otras palabras, la meditación es concentración continua.

**8- SAMADHI (Absorción)** Cuando, en la meditación, el objeto de la meditación brilla por sí solo, no distorsionado por la mente del perceptor, entonces tiene lugar la absorción, el samadhi. Debe considerarse que dharana misma se convierte en dhyana y dhyana misma se convierte en Samadhi. En el dharana la conciencia se rompe; en el dhyana es continua; mientras que en Samadhi, es como si se volviera uno con el objeto de la meditación

\*Los tres (Dharana, Dhyana y Samadhi: concentración, meditación y absorción) practicados juntos se llaman **Samyama**.



## Hatha Yoga

El Hatha yoga tiene Asana, Pranayama, Bandha, Mudra y Kriya. Un aspecto importante de este sistema es la regulación de la respiración con la finalidad de controlar las modificaciones de la mente. El Hatha yoga existía antes de que Patanjali formulara los Yoga Sutras. Todos los yogas modernos vienen únicamente del Hatha yoga, no son más que secuencias y estilos con énfasis diferentes. Swami Swatmaarama, en su comentario sobre el Hatha yoga, dice que es una preparación para el Raja Yoga.

Kundalini

Kundalini yoga, o laya yoga como se le llama a veces, es la experiencia meditativa culminante del hatha yoga. El Hatha yoga despierta kundalini shakti disciplinando y purificando el cuerpo, así como purificando los naadis, los canales pránicos a través de los cuales fluye el prana. A través de las posturas físicas de hatha yoga se tonifica el sistema nervioso para permitirle resistir las experiencias de la energía ascendente. Regula el flujo de prana mediante bloqueos y cierres, conocidos como mudras y bandhas. Las Kriyas, técnicas especiales de limpieza, purifican cuerpo y mente. Sin embargo, practicar únicamente pranayamas vigorosos y asanas no es suficiente. La purificación mental requiere actitudes correctas y práctica de Karma yoga.

### ¿Qué es la kundalini?

Kundalini es la energía potencial a disposición del humano, lista para ser tocada y manifestada.

La palabra kundalini deriva del sánscrito 'kundala' que significa "fosfo". Otro significado es "enroscado". Por lo tanto, kundalini Shakti simboliza la energía espiritual que yace durmiente, como una serpiente enroscada con el poder de atacar. Físicamente se considera que está localizada en la base de la columna.



## El significado del OM

Las palabras y las ideas son inseparables. No se puede tener la idea de Dios sin la palabra que expresa a Dios. Pero, ¿por qué necesariamente usar la palabra Om? Om es una palabra que consiste en una sola sílaba y tiene un significado profundo. Om representa el orden subyacente que sostiene a toda la creación, y el que entiende el verdadero significado, es en verdad el nombre del Dios que puede ser invocado. Es por eso que muchas de las oraciones, cantos y mantras comienzan con Om. Om se deriva de la raíz verbal sánscrita "av", que significa 'proteger'. Se refiere al Señor que protege y sostiene todo. En otras palabras, es el nombre de la Totalidad.

Om es usado como un símbolo para todo en el universo entero porque Om sostiene. El universo entero significa no sólo el universo físico, sino también la experiencia del mismo. Este es el significado que los Vedas asignan a este símbolo. Siendo una tradición oral, los Vedas explican que el Om se compone de tres partes.

$$(A + U) + M = OM$$

Om está formado por tres letras 'a', 'u', y 'm', siendo las dos primeras vocales y la tercera, una consonante. Dos vocales -'A' más 'U' - forman 'O', un diptongo. ( $A + U = O$ ). La 'A' y la 'U' se pronuncian en la garganta y los labios, respectivamente, y el sonido 'O' surge de una combinación.

- '*A*' significa el mundo físico completo o la experiencia de la vigilia
- '*U*' representa el pensamiento o el mundo conceptual o experiencia onírica
- '*M*' representa la condición no manifestada o la experiencia del sueño profundo.



OM debe ser recitado repetidamente, mentalmente pensando en su significado. Por la constante repetición y meditación sobre el OM (nombre de Ishvara), podemos encontrar muchos beneficios especialmente con nuestros estados de ánimo, a pesar de la interferencia del mundo exterior. Por la constante repetición de la palabra Om y la contemplación de su significado, la meditación se completa. La mera repetición por sí sola no es suficiente; debe seguir la contemplación del significado. Patanjali recomienda que mientras se repite la palabra Om, uno debe darse cuenta de la repetición y hacer que la mente entienda su significado.



## Los Chakras

La palabra Chakra significa rueda. El cuerpo está formado por numerosas de estas ruedas, pero las más importantes son las siete que recorren la parte central de nuestro cuerpo. Estas ruedas no están situadas en el plano físico, sino que se encuentran en el plano astral o espiritual, pero seis de ellas están en estrechísima relación con varias partes de nuestro cuerpo de manera que se suelen poner en correspondencia con ellas.

Los Chakras, son pequeñas puertas que ayudan a poner en contacto unas energía con otras. Debemos imaginárnoslos como una especie de antenas emisoras y receptoras de información. El problema comienza, cuando una o varias de esas antenas están estropeadas y reciben o emiten de forma distorsionada. Es entonces cuando debemos prestarles atención. Más que abrirlas o desbloquearlas queremos que estén nivelados los unos con los otros.

Los siete Chakras principales, alineados de forma ascendente por la columna vertebral, vitalizan el cuerpo estando asociados con la naturaleza física, emocional y mental. Su función es mantener la salud espiritual, física, emocional y mental, además de la recepción, acumulación, transformación y distribución de la energía llamada Prana.



Cada Chakra, está conectado con una glándula endocrina, un plexo nervioso y está vinculado con una región del cuerpo abarcando órganos que desempeñan funciones específicas en el plano emocional, mental y espiritual.

Cada Chakra tiene resonancia con un color, que deriva de la frecuencia de vibración del mismo. Cada uno vibra con un sonido o Mantra que corresponde a una nota musical y también se relaciona con un elemento natural (tierra, agua, fuego, aire, éter). En Oriente se los ve como si fueran flores, con un número determinado de pétalos en función de la complejidad de cada uno.

El buen funcionamiento es sinónimo de buena salud, y la apertura de todos a todos los niveles es sinónimo de evolución.

Las experiencias cotidianas tales como enfermedad, dolor, trauma y estrés pueden causar desequilibrios y bloquear, deformar o sobrecargar los Chakras, porque ante una experiencia desgradable, a veces reaccionamos cerrándonos a nuestros sentimientos y deteniendo así gran parte del flujo energético natural, afectando el desarrollo y la maduración, inhibiendo estos procesos.



	1er Chakra	2do Chakra	3er Chakra	4to Chakra	5to Chakra	6to Chakra	7mo Chakra
Sánscrito	Muladhara	Swadhistana	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahasrara
Significado	Raíz	En su lugar	Gema Lustrosa	El no golpeado	Pureza	Autoridad	x Mil
Plexo	Sacro-Coccígeno	Sacro-Hipogástrico	Solar	Cardíaco	Laringeo	Cavernoso	Pineal
Organos	Glándulas suprarrenales, sist reproductor y excretor, colum. vertebral, miembros inferiores.	Glándulas sexuales, órganos reproductores, riñones, glándulas suprarrenales.	Sistema nervioso vegetativo, hígado, estómago, bilis, páncreas,	Parte inferior del pulmón, corazón, piel, manos, timo, circulación	Voz, garganta, bronquios, parte superior del pulmón, tiroides, paratiroides.	Nariz, orejas, ojos, vista, cerebro, pituitaria (hipófisis, pineal).	Cerebro, cráneo, sistema nervioso central.
Localización	Perineo	Abdomen Bajo	Omblogo	Pecho	Garganta	Entrecejo	Coronilla
Color	Rojo	Naranja	Amarillo	Verde	Azul	Indigo	Violeta
Elemento	Tierra	Agua	Fuego	Aire	Eter	Luz	Pensamiento
Sentido	Olfato	Gusto	Vista	Tacto	Escucha	Intuición	Más allá
Mantra	LAM	VAM	RAM	YAM	HAM	OM	( ( ( ) ) )
Aceite	Cedro/Pachuli	Sándalo/Naranja	Lavanda/Romero	Rosa/Vainilla	Salvia/Eucalipto	Menta/Jazmín	Olivano/Loto
Símbolo	Cuadrado	Triángulo ▲	Círculo	Cruz	Triángulo ▼	Estrella	Lotus
Pétalos	4	6	10	12	16	2	Mil
Planeta	Saturno	Plutón	Sol	Venus	Mercurio	Jupiter	Urano
Animal	Elefante	Cocodrilo	Carnero	Antílope	*	*	*
Deidad	Ganesha/Dakini	Vishnu/Rakini	Shiva/Lakini	Shiva/Kakini	Shiva/Shakini	Shiva/Hakini	Shiva/Parvatti
Comida	Proteínas	Líquidos	Carbohidratos	Vegetales	Frutas	Aire Puro	Ayuno
Derecho	Tener	Sentir	Actuar	Amar	Expresar	Percibir	Saber
Meta	Bases - Seguridad	Dar / Recibir	Fortaleza/Control	Autoest./Perdón	Expr/Propósito	Entendimiento	Conex. Espiritual
Enfoque	Existencia física, supervivencia, seguridad	Emociones, intimidad, sensualidad sensibilidad.	Fuerza voluntad, deseo, poder, energía, vitalidad.	Balance, amor, conexión, compasión, actitud positiva.	Comunicación, sanación, creatividad, observación.	Intuición, imaginación, sexto sentido.	Trascendencia, conciencia, iluminación.
Cualidades positivas	Estabilidad, Vitalidad, Lealtad, Prosperidad, Paciencia, Tenacidad	Gozo, creatividad, adaptabilidad, sensualidad, fertilidad, placer.	Poder, confianza, carisma, humor, liderazgo, claridad.	Amor, verdad, sanación, equanimidad, compasión, entrega.	Expresión, verdad, servicio, comunicación, propósito.	Visión, intuición, sueño, percepción, claridad.	Unidad, sabiduría, conciencia, inteligencia, bendición.
+ Abierto	Desafiante, Materialista, Centrado YO Hazañas físicas.	Desequilibradas, fantasiosas, manipuladoras adictas al sexo.	Cólera, excesivo control, adicción al trabajo, juicios superioridad.	Posesivas, condicionan, dramáticas.	Hablan en exceso, dogmáticas, santurronas, arrogantes.	Muy lógicas, dogmáticas, autoritarios arrogantes.	Depresivas, confusas, frustradas, no satisfechos.
Bloqueado	Baja autoestima, Conducta autodestructiva Temor	Sensibles, duras, culpables, sufren de frigidez o impotencia.	Miedosos, inseguras, necesitan ser aceptados.	Miedo al rechazo, aman en exceso, sienten indignas de recibir.	Evitan expresarse, sin confianza, incoherentes.	Temen al éxito, esquizofrenia miras muy bajas.	Agotadas, sin decisiones, sin pertenencia.
Equilibrado	Dominio, energía física, Enraizado Saludable.	Confidadas, expresivas, sintonía sentim. creativas.	Se respetan a sí mismas y a los demás.	Compasivas, incondicional, alimentan, exp. espiritual.	Buenos comunicadores, satisfechas, inspiradas.	Carismáticas, muy intuitivas, no materialistas, clarividentes.	Personalidad magnética, optimistas, pacíficos.
Arquetipos	Madre Tierra Víctima	Emperador Martir	Guerrero Trabajador	Amante Ejecutante	Comunicador Enmascarado	Psiquico Racionalista	Guru Egocéntrico
Música	Tambores tribales	Jazz	Rock	Clásica	World Music	Soul	Silencio
Afirmaciones	Yo soy la tierra. Estoy aquí, vivo. Estoy empezando de nuevo.	Estoy cambiando y creciendo, fluyo con la gracia.	Soy poderoso, son fuerte, soy capaz, estoy a cargo.	Soy puro, soy amado, estoy amando, sin apegos.	Estoy abierto, soy honesto, estoy empoderado, me comunico.	Soy intuitivo, estoy observando, estoy buscando, estoy conectado.	Yo soy, estoy aquí y ahora, soy el templo.
Pranayama	Ujjayi	Nadi Shodhana	Kapalabhati	Resp. yógica	Bhramari	Kapalabhati	Ujjayi
Práctica	Hatha Yoga Yin Yoga	Tantra Yoga Vinyasa Flow	Karma Yoga	Bhakti Yoga Yoga Restaurativo	Mantra Yoga	Yantra Yoga	Raja Yoga Jnana Yoga
Meditación	Conciencia de la respiración	Conciencia en las sensaciones.	Conciencia en las emociones.	Conciencia en la compasión.	Conciencia en retirar sufrimiento.	Conciencia en el silencio.	Conciencia en la contemplación.
Conectar con	Madre Tierra, Mulabandha	Caderas	Abdomen, Uddiyana Bandha.	Maitri, corazón, respiración.	Garganta Jalandhara Bandha	Frente, en el presente.	Coronilla, cielo, universo,
Asanas	Surya Namaskar Balasana Samasthitih Malasana	Virabhadrasana 1 y 2, eka raja kapotasana, hanumanasana.	Navasana, phalankasana, garudasana.	Urd. Danurasana, trikonasana, setubandasana.	Ustrasana, urdhva mukha, matsyasana, sarvangasana.	Balasana, savasana, baddha konasana.	Padmasana, a. m. vrksasana, a. m. svanasana, virasana.

## Chakras sanos

Analizar lo que está sucediendo en tus Chakras o los de tus estudiantes puede convertirse en un potente modo de contactar con la mente, cuerpo y espíritu.

- **Activo:** El Chakra funciona correctamente, mostrando adecuados niveles de entrada y salida de energía. La persona se encuentra en buen estado físico. Las diferentes partes de su campo energético (los cuerpos emocional, mental y espiritual), también vibran.
- **Poco activo:** El Chakra necesita algún tipo de estimulación, tal vez para sobrellevar condiciones adversas en el cuerpo físico o en el campo de energía.
- **Pasivo / Equilibrado:** Las energías de los Chakras se encuentran en reposo o en un armonioso equilibrio de entrada y salida.
- **Hiperactivo:** El Chakra se encuentra sobre estimulado, posiblemente debido a que intenta eliminar desequilibrios en el cuerpo físico. Los vórtices pueden cargar con diversas energías no deseadas. La hiperactividad puede deberse a que ciertos chakras intentan eliminar vestigios negativos, tales como adiciones, estrés, etc.

El balance energético del cuerpo es vital para que pueda tener un perfecto equilibrio en muchos aspectos de la vida. El equilibrio es la clave para mantener los 7 Chakras en perfecta armonía. Cada uno de ellos posee una energía específica que merece estar en perfecta concordancia. Dicha energía fluye de arriba a abajo por medio de la columna, por eso es importante cuidar la zona del cuerpo donde se regula esta conexión energética.

### Chakras sanos

Un chakra tiene la forma de un cono. Está constituido por un determinado número de espirales cónicas más pequeñas que se parecen a vórtices o a torbellinos. Cuando un chakra está sano, su espiral efectúa rotaciones que van en el sentido de las agujas de un reloj. Vive en la flexibilidad del momento presente y la vida que circula en él está en sana. **La expresión del chakra sano es el amor** lo que nos permite vivir plenamente en armonía. El humano experimenta entonces la fuerza de la acción, la fuerza de su poder personal y transpersonal enraizada en la expresión de la vida y de su identidad propia. Una persona equilibrada.



## Chakras enfermos

Más allá de las sensaciones inconfortables, los mensajes que nos transmiten los Chakras nos hablan también de las memorias, del sufrimiento o de la desolación del pasado.

Cuando los vórtices situados en el interior del Chakra no trabajan en armonía es debido a su vacío, a su endurecimiento, a su sensación de resistencia, de frío, de bloqueo o de olvido, que nos indican que el chakra ha perdido su luz, su vitalidad.

El movimiento de la espiral puede ralentizarse, acelerarse, desbocarse, agitarse, convulsionarse, y provocar la ruptura o desenraizamiento del chakra y su energía. El cono puede estar tapado, aplastado, desenraizado, hundido o incluso invertido, lo que corresponde a una anomalía, a un traumatismo o a una patología del cuerpo físico. La energía se encuentra oprimida, y ya no fluye. El chakra está pues bloqueado, cerrado. Saber qué sentimiento

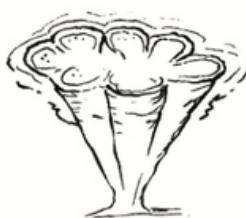
- **Chakra rígido:** Sentimiento de agresión. Se contrae, defiende y se aleja de su verdadera función.
- **Chakra hundido:** Sentimiento de negación, abandono y rechazo.
- **Chakra vacío:** Expresión de ausencia. No experimenta el amor.
- **Chakra desplazado:** Carga emocional bloqueada que desestabiliza y se mueve sin sentido.
- **Chakra espada:** Sensación de cólera, rabia o impotencia. Necesidad de defensa o ataque.
- **Chakra invertido:** Su energía vital gira en el sentido opuesto al de su movimiento de vida natural.
- **Chakra fragmentado:** Pierde constantemente su energía vital por todas sus fragmentaciones. Poca conexión energética. El alma tiene dificultades para habitar en él.



Chakra Rígido



Chakra Hundido



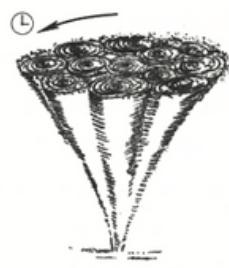
Chakra Vacío



Chakra Desplazado



Chakra Espada



Chakra Invertido



Chakra Fragmentado



## Sanar los chakras

Algunas posturas de yoga ayudan a equilibrar los chakras y a trabajar esos órganos o partes del cuerpo:



- **Primer chakra (Muladhara):** chakra vinculado al enraizamiento y a la Tierra. Opta por asanas que conecten con el suelo. Ej: Uttanasana (flexión) o Paschimottanasana (la pinza).



- **Segundo chakra (Svadhisthana):** relacionado con lo sagrado y la sexualidad. Opta por posturas que abran caderas como Baddha Konasana (mariposa), o Malasana (cuclillas)



- **Tercer chakra (Manipura):** vinculado a la autoconfianza. Las posturas de yoga que trabajan nuestro centro. Virabhadrasana (guerreros) o Navasana (el barco).



- **Cuarto chakra (Anahata):** unido al corazón y a la compasión. Puedes practicar posturas de apertura de pecho como Chakrasana (la rueda) o Ustrasana (el camello).



- **Quinto chakra (Vishuddha):** relacionado con la garganta y la honestidad. Opta por asanas que trabajen esa zona como Sarvangasana (la vela) o Matsyasana (el pez).



- **Sexto chakra (Ajna):** el tercer ojo, clarividencia. Para equilibrar este chakra, puedes practicar Balasana (postura del niño), o practicar la meditación fijándote en el tercer ojo.



- **Séptimo chakra (Sahasrana):** el más místico de los chakras que hace la conexión con lo espiritual. Trabaja posturas como la Sirsásana (postura sobre la cabeza) o simplemente la Savasana (postura del cadáver).



## Anatomía Sutil

La anatomía sutil abarca los principios energéticos que conforman el principio multidimensional del ser humano. Los tres aspectos de la naturaleza (Gunas), los componentes menos densos, la red de canales de energía, los vórtices electromagnéticos o chakras y todos los elementos que vibran desde el espíritu en todas las formas de existencia.

El principio físico universal (Prakriti) animado por la conciencia universal (Purusha) se manifiesta en tres modalidades llamadas Gunas que son las que convierten la unidad del universo en la diversidad de la creación. Estas cualidades se mueven en el nivel físico, emocional y mental.

Guna significa literalmente “cuerda” y se refiere a las tres las cuerdas que nos atan a la naturaleza material y al ciclo de nacimiento, vida, muerte y reencarnación (Samsara):

- **Sattva** (bondad contemplativa, inteligencia)
- **Rajas** (pasión activa)
- **Tamas** (ignorancia inerte). Las primeras expresiones materiales de la conciencia producida por las tres gunas son los cinco elementos (Panchamahabutas). Toda la creación está compuesta por estos cinco elementos.

El Señor Krishna en el Bhagavad Gita (en el Capítulo 17) da principios fundamentales a estos tres tipos de energías y lo relaciona con la alimentación.

El alimento que promueve Satva en el cuerpo y la mente es considerado Sátvico. Lo que promueve la salud, la felicidad, la longevidad, la alegría, la comprensión correcta y el equilibrio es Sátvico. Los alimentos frescos, jugosos, nutritivos, agradables y lubricantes también son Sátvicos.

Los alimentos que promueven Rajas en el cuerpo y la mente son Rajásicos. Los que promueven la actividad, la inquietud, la enfermedad, la incomodidad y la tristeza son rajásicos. Inicialmente estos alimentos pueden ser atractivos, pero a la larga causan más Rajas. Los alimentos que son secos, ardientes, muy calientes, picantes, muy salados, picantes, agrios, que irritan los intestinos son rajásicos.

Los alimentos que causan pesadez, enfermedad, opacidad, pereza y delirio son Tamásicos. Muy frío, viejo, estropeado, parcialmente comido, restos, impuro (como fertilizantes, pesticidas, aditivos, conservantes, colorantes, emulsionantes, etc.), intoxicante son Tamásicos.

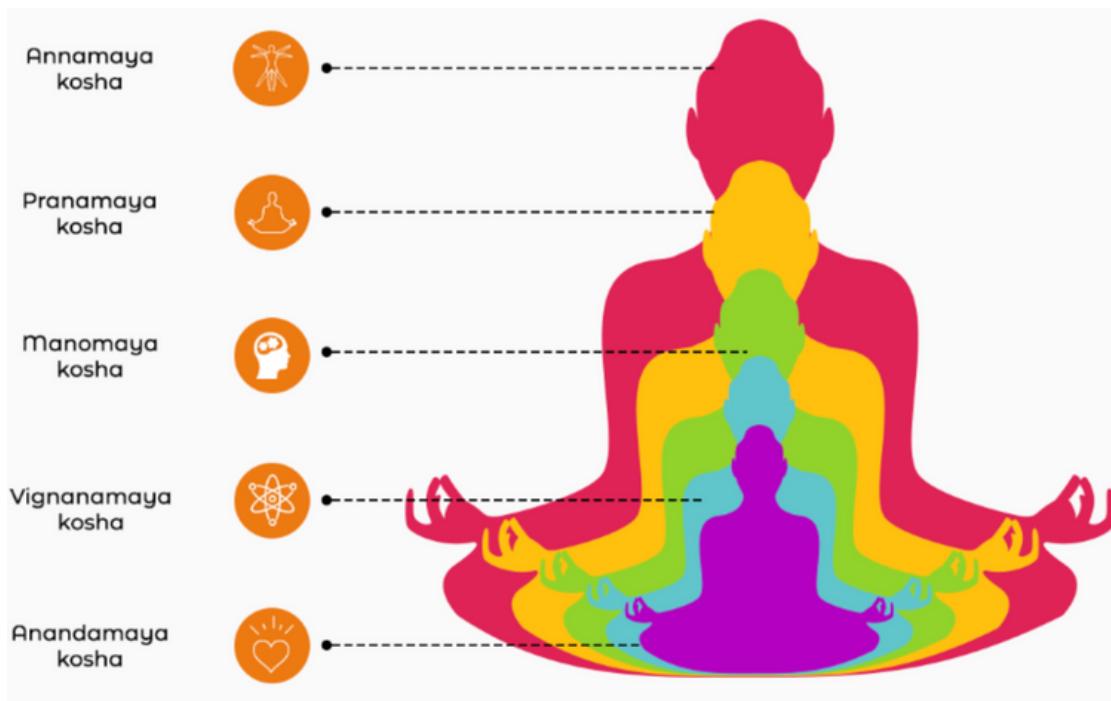
El señor Krishna habla de Moderación en todo.



## Koshas y niveles de experiencia

Según Vedanta, una de las escuelas filosóficas del hinduismo, la esencia espiritual de cualquier persona se reviste de cinco capas o envolturas conocidas como koshas.

- **Annamaya kosha:** capa del cuerpo físico. Su nombre se debe a que el ser físico se nutre de comida (anna). Trabajamos este cuerpo físico con Asanas o posturas y también con lo que comemos.
- **Pranamaya kosha:** se refiere al cuerpo energético. Pranamaya significa compuesto de prana, que es la fuerza vital que une el cuerpo y la mente. Su manifestación física es la respiración y por lo tanto trabajamos este cuerpo con técnicas de pranayama.
- **Manomaya kosha:** "mano" significa mente. Es en esta capa del ser donde se localiza la memoria y el conocimiento de la propia individualidad, es decir, del "yo". A través de la mente y los sentidos, el ser humano comienza a verse como una realidad separada del resto del universo. La práctica de asanas y respiraciones conjuntas nos permite experimentar la propia individualidad y trabajar de esta forma el manoyama kosha o cuerpo mental. Los mantras también pueden ayudarnos.
- **Vijnanamaya kosha:** es el intelecto, la facultad de juzgar, el discernimiento, la sabiduría y también la voluntad. Una práctica más avanzada que incluya técnicas de meditación conduce a una mayor clarividencia, al desarrollo de la inteligencia y el discernimiento, es decir, ejercita el vijnanamaya kosha.
- **Anandamaya kosha:** significa compuesto por ananda o bendición. Como un estado de sueño profundo, cuando la mente y los sentidos cesan, cuando nuestra conciencia se expande de manera tal que nos identificamos con el universo entero, somos el Todo. Una técnica que puede ayudarnos a trabajar esta capa sería la práctica de Yoga Nidra.



## Shat Kriyas

- Los Shat Kriyas son seis técnicas de limpieza yoguicas.
- 
- Según el yoga, la limpieza es tan importante como asana y pranayama. Una limpieza periódica del sistema ayudará a obtener el máximo beneficio. En yoga, la purificación del cuerpo es esencial para todas las experiencias elevadas. Cuerpo y mente están interconectados. Cuando se aborda el cuerpo la mente también se beneficia y viceversa. Practicando estas técnicas de limpieza el cuerpo estará limpio, la salud mejora y la mente se vuelve más sutil.
- Se puede limpiar el cuerpo con la práctica de shatkarma o las seis técnicas de purificación. Son muy importantes en cuanto a salud física y mental, y estas técnicas son altamente valiosas también a la hora de sanar trastornos internos.
- Estas técnicas son:
- **Neti:** limpieza nasal que incluye jala neti (con agua) y sutra neti (con un tubo de goma o catéter).
- **Dhauti:** limpieza del tracto digestivo, incluyendo danta dhauti, vastra . Shanka Prakshaalana...
- **Nauli:** masaje abdominal.
- **Basti o Vasti:** limpieza de colon o enema.
- **Kapala bhaati:** purificación y vitalización de los lóbulos frontales.
- **Traataka:** Mirar sin parpadear.
- 



## Mudras

La palabra del Sánscrito "mudra" se traduce como gesto o actitud. Mudra puede describirse como gesto psíquico, emocional, devocional y estético. Los yoguis han experimentado mudras como actitudes de flujo energético cuya intención es unir la fuerza pránica individual con la universal o fuerza cósmica.

El mudra es una combinación de movimientos físicos sutiles que altera el estado de ánimo, actitud y percepción, haciendo más profunda la atención/conciencia y concentración. Un mudra puede implicar el cuerpo entero en una combinación de asana, pranayama, bandha y técnicas de visualización, o puede ser una simple posición de manos. La práctica de mudras lleva al despertar del prana, chakras y kundalini, sanando varias enfermedades y concediendo poderes psíquicos.

El mudra adoptado durante el pranayama y la meditación permiten que el practicante desarrolle conciencia del flujo de prana en el cuerpo. Establecen equilibrio de prana y permiten que la energía sutil sea redirigida a los chakras induciendo estados más elevados de conciencia. El mudra redirige el flujo de prana de la misma manera que un espejo desvía la energía en forma de luz u ondas de sonido. Los naadis y chakras irradian constantemente prana que normalmente se escapa del cuerpo y se disipa en el mundo exterior. Creando barreras dentro del cuerpo a través de la práctica de mudras, la energía se redirige hacia dentro. Una vez el derroche de prana se ha detenido, la mente es introvertida, induciendo un estado de pratyahara (retirada de los sentidos) y dharana (concentración). Los mudras son importantes para despertar la kundalini por su habilidad de redirigir prana. Por esta razón se incorporan con detenimiento en kriyas y prácticas de kundalini yoga.

Los mudras más conocidos son:

1. **Jnaana mudra:** gesto de sabiduría
2. **Chin mudra:** gesto de conciencia
3. **Naasaagra mudra:** gesto de la punta de la nariz (se usa en naadi shodhana pranayama)
4. **Khechari mudra:** mudra de cierre de lengua. (con Ujjayi pranayama)
5. **Shanmuki Mudra:** gesto de interiorización (para Bhramari pranayama)
6. **Shaambhavi Mudra:** mirada al Tercer Ojo
7. **Namaskaara Mudra / Anjali Mudra:** Mudra de Saludo, las palmas se tocan planas o ahuecadas.



## Bandhas

La palabra Bandha en sánscrito significa cierre; retención o presión.

Tradicionalmente, los bandhas se clasifican como parte de los mudras ("gesto" o "actitud" para ayudar a alterar el estado de conciencia). Bandha significa 'sostener' o 'apretar' o 'bloquear'. En un nivel sutil, bandhas tiene como objetivo bloquear el prana en áreas particulares y redirigir su flujo hacia Sushumna Nadi (el principal canal de energía psíquica a lo largo de la columna vertebral) con fines espirituales. despertar. A nivel físico, los bandhas forman la fuerza central del cuerpo y se dedican a proporcionar apoyo interno.

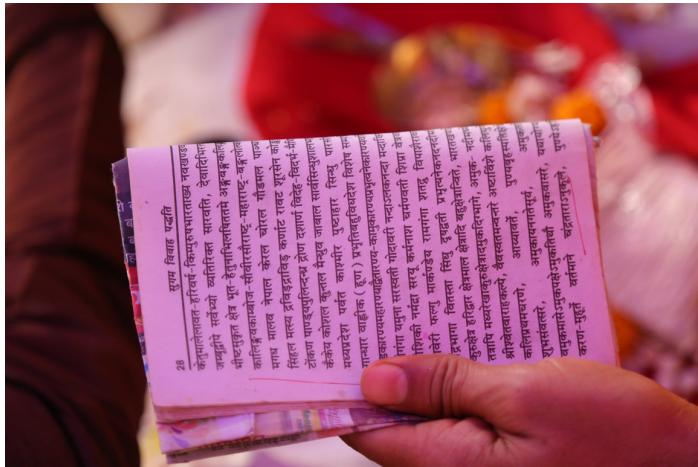
- a. **Jaalandhara bandha:** cierre de barbilla(garganta)
- b. **Moola bandha:** raíz/origen/perineo; (contracción/cierre del perineo).
- c. **Uddiyana bandha:** contracción/cierre abdominal.
- d. **Maha bandha:** el gran cierre (todos los anteriores juntos).



# **JÑĀNA YOGA**

## **(EL SENDERO DEL CONOCIMIENTO)**

*La filosofía Vedanta enseña a autoanalizarse y preguntarse por la auténtica naturaleza de uno mismo. La meta es reconocer el Ser Supremo en uno mismo y en todos los seres.*



- CONOCIMIENTO= mejor forma de acercarse a Dios
- Discernir entre lo material y lo inmaterial
- Conocimiento propio de las escrituras
- Renuncia del placer

El yoga de la sabiduría o el conocimiento. Más adecuado para personas intelectuales. En la India, el Gñana Yoga se asocia a la filosofía vedanta que se basa en tres elementos principales: el estudio de las escrituras, la diferenciación entre lo real y lo irreal por medio de la razón y la experiencia intuitiva. Este tipo de yoga atrae habitualmente a personalidades filosóficas e intuitivas que tienen un profundo interés por descubrir su verdadera esencia. Las herramientas del Gñana yogui son la reflexión, el estudio, la auto-observación y, sobretodo, la meditación.



# **BHAKTI YOGA**

## **(EL SENDERO DE LA DEVOCIÓN)**

*A través de la oración, adoración y rituales, recitar mantras o cantar keertans uno llega a ver lo Divino como la personificación del Amor. El canto de Mantras es parte esencial del Bhakti Yoga.*



- DEVOCIÓN= mejor forma de acercarse a Dios
- Cantar mantras, peregrinajes, rituales...
- Cultivar a diario la espiritualidad y la Fe.

Es el yoga de la devoción y se ajusta perfectamente a personas de naturaleza emocional. El practicante de Bhakti Yoga es un devoto, un amante y el objeto de su amor es lo Divino, el Ser Supremo. Considera que existe un Ser Supremo, una conciencia superior que le trasciende y se siente inclinado a desarrollar una relación directa, intensa e incluso a disolverse completamente con lo divino.

Esta entrega purifica las emociones del ser humano y las canaliza hacia lo Divino. Esta entrega también puede orientarse hacia el guru, el maestro, la humanidad, la naturaleza, el Absoluto u otro objeto de Devoción, y a través de ella el Bhakti yogui llega a comprender y a experimentar la Unidad: "Todos somos uno". El hecho de que Bhakti yogui esté motivado principalmente por la fuerza del amor, y vea a la Divinidad como la encarnación del amor, puede desembocar en un sentimentalismo o una actitud soñadora si no se equilibra con una práctica de introspección sincera. Este es un riesgo que aparece en todas las religiones cuando la actitud devota está desconectada del amor puro o se basa en prácticas realizadas mecánicamente.



# **RAJA YOGA (CONTROL MENTAL Y FÍSICO)**

*La práctica esencial del Raja Yoga es la meditación en silencio, donde las energías del cuerpo y de la mente se transforman gradualmente en energía espiritual.*



- CONTROL MENTAL Y FÍSICO= mejor forma de acercarse a Dios
- Yoga Sutra de Patanjali
- 8 pasos de Ashtanga Yoga

Ciencia del control de cuerpo y mente. Asanas, pranayamas y meditación como parte integral de este camino. El objetivo de este tipo de Yoga es llegar a canalizar y convertir la energía mental y física en energía espiritual. El aspirante debe indagar en su mundo interior, explorando los diferentes niveles y procesos de la mente y de la conciencia (consciente, inconsciente, superconsciente), de menos a más profundo para llegar a comprender su esencia, su verdadera naturaleza.

El camino del Raja Yoga permite al aspirante llegar a conocer su verdadero potencial y encontrar las herramientas y los métodos para desarrollarlo.

Los Yoga-Sutras de Patanjali están considerados por algunos autores como el texto clásico que contiene la esencia del Raja Yoga, mientras que otros creen que el Raja Yoga es más amplio, e incluye además de sistemas específicos como los Yoga-Sutras, otros como el Kundalini, el Kriya, el Mantra o el Dharma Yoga.

Los Yoga-Sutras recogen el sistema de yoga propuesto por Patanjali en una serie de 196 aforismos (los sutras) estructurados en cuatro capítulos. Además, los 8 pasos de Pattanjali que constituyen el Asthanga Yoga.



# **KARMA YOGA (EL YOGA DE LA ACCIÓN)**

*La realización de acciones desinteresadas (sin esperar éxito o recompensa) purifica el corazón y reduce el ego. Según las escrituras, el karma yoga es una de las mejores formas para prepararse para la meditación.*



- ACCIÓN DESINTERESADA= mejor forma de acercarse a Dios
- Conciencia en cada una de tus acciones y hacerlas por amor
- No esperar nunca nada a cambio

El camino de la acción. Apto para personas de temperamento activo. Se refiere a una actitud vital guiada por un espíritu de servicio a los demás, independientemente del resultado de las acciones que llevamos a cabo. El Karma Yoga purifica el corazón, ya que nos enseña a actuar por amor, sin buscar logros ni recompensas. Es una orientación adecuada para personas activas, expresivas y de naturaleza extrovertida.

El objetivo del Karma Yoga es conseguir la liberación del espíritu a través de la acción, superando cualquier motivación egoísta, sin que la acción esté influenciada por la personalidad o el ego. No puede haber Karma Yoga si es la personalidad la que está detrás de nuestras acciones.

El Karma yogui actúa por amor, de forma solidaria y generosa, ofreciendo su acción y los resultados de ésta a la Divinidad, al Yo Soy, sin esperar nada a cambio. Para conseguir realizar una acción de forma desinteresada y sin pensar en los resultados de la misma, al aspirante le puede ser útil mantener la mente centrada con la repetición de un mantra mientras se realiza cualquier actividad. Así, el Karma yogui se convierte en un instrumento para que la acción pueda realizarse pero no es el protagonista de ésta.



## Karma Yoga y Yoga para la inclusión

El **Karma Yoga** anima al servicio desinteresado hacia los demás, objetivo último de una práctica de yoga bien equilibrada. Una vez somos capaces de amar y cuidarnos a nosotros mismos, podremos abrirnos y ayudar a los demás. No tiene sentido cultivar nuestra práctica de *asanas* sino somos capaces de estar al servicio del mundo. De hecho, los seis primeros capítulos de la *Bhagavad Gita*, están dedicados al Karma Yoga, a las acciones basadas en la correcta comprensión del Dharma, sin importar los resultados ni el reconocimiento. Numerosas y destacadas figuras históricas han abrazado el Karma Yoga.

**"Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa"** - **Mahatma Ghandi.**

Cuando estamos en la esterilla podemos estar totalmente ocupados con la debida realización, renunciando a los frutos de la acción en el plano personal. Da igual el resultado, está presente. Y, otra forma de hacerlo es bajo un servicio a los demás, dedicando la práctica a aquellos que necesitan ayuda, sin permanecer apegados tampoco al resultado. No hace falta estar presente y hacer de voluntario, puedes también dedicar tu práctica a las víctimas de un desastre temporal, por ejemplo, a los abusos políticos y la represión, a las mamás del mundo que pierden a sus bebés, a la injusticia racial o religiosa.

Existen muchas otras maneras de practicar Karma Yoga. Puedes hacerte voluntario de Yoga Sin Fronteras y ofrecer clases semanales y gratuitas en un centro de salud mental, de rehabilitación, en una cárcel, en un centro de niños o con personas refugiadas.

Puedes celebrar el Día Internacional del Yoga ofreciendo seminarios o clases gratuitas o con coste mínimo para que todo el mundo pueda permitirse venir e informarse. Puedes realizar clases por donación o incluso organizar eventos de recogida de fondos para alguna organización benéfica.

**"Aquellos que tienen el privilegio de saber tienen la obligación de actuar".** - **Albert Einstein.**

A veces, podemos sentirnos presos de la desesperación o la impotencia del estado actual de nuestro mundo, todavía con guerras, violencia y desigualdades. Pero no hay que perder la esperanza ya que existen distintas formas de contribuir y crear un mundo mejor a través del yoga, entre ellas estableciendo relaciones con otras personas que trabajen para mejorar la vida de todos en este planeta.



## Practicar karma Yoga

- Haz lo que puedas: Cualquier cosa que hagas, intenta hacerla lo mejor que sepas. Si se te ocurre una forma mejor, aplícalo.
- Actúa por un deseo genuino de bondad y de excelencia: Implícate en la acción, pero desapégete de los resultados.
- No utilices las circunstancias como medio para conseguir un fin; menos aún si es a costa de los demás.
- Recuerda que cada trabajo y circunstancia es una oportunidad para avanzar, para aprender algo. Te permitirá desarrollar cualidades, aprender cosas sobre ti mismo y dar algo a los demás.
- Olvida el pasado y el futuro. Cuando se te pide dar lo mejor de ti, se trata de hacerlo en el único momento que existe: AHORA.
- Trata a los demás como te gustaría que te traten.
- Recuerda que cada ser humano es único pero todos compartimos nuestras emociones y sentimientos humanos. Cuando interactúes hazlo desde el amor.
- Cultiva el desapego y la serenidad. Sin dejarte llevar por halagos o insultos, por la vanidad o el orgullo.



yogasinfronteras.org

Si lo pensamos bien, todos tenemos alguna necesidad especial. Todos somos diferentes, por eso el yoga, al igual que cualquier otra práctica, debe siempre adaptarse a la persona que lo practica. Jamás debe ocurrir lo contrario, el practicante nunca debe decir eso de "no soy lo suficiente flexible" o "esto no es para mí". Recuerda que para practicar yoga solo necesitas respirar. Por lo tanto, cualquier persona puede practicar yoga.

### **"Si puedes respirar, puedes practicar yoga"**

Recordamos de nuevo que la palabra Yoga en sí misma significa "**unión**", lo que nos resulta interesante para hablar del Yoga como **herramienta de inclusión**. Unión de la persona con todo lo que es y unión desde ahí con todo lo que le rodea. Por tanto, el enfoque del Yoga es totalmente inclusivo por definición, ya que desde esta perspectiva, todos estamos unidos a un mismo nivel y todos somos lo mismo.

El verbo incluir, nos habla de poner algo o a alguien dentro de una cosa o de un conjunto, o dentro de sus límites. Por tanto podríamos decir, que la práctica del yoga en sí misma tiene la capacidad de incluir como experiencia, pues pone al practicante a explorar sus propios límites y experiencia de vida. A través de la práctica continua se conecta con los límites, para salir de ellos y encontrar lo que no tiene límites.

Esta formación está basada en el principio del **Nishkam Karma Yoga**, el servicio desinteresado. No sólo se trata de llevar a la sociedad profesores de Yoga, sino seres humanos capaces de mostrar este maravilloso camino a muchas personas con distintas capacidades y habilidades, sin excluir, discriminar y limitar las oportunidades y posibilidades del ser humano, sino celebrar la diversidad humana.

El principal objetivo del Yoga Inclusivo es llegar al corazón, al alma y desde ahí, mostrar el camino a ese lugar de paz que se encuentra dentro de uno mismo. No es sólo aprender a dar una clase de yoga, es aprender más allá, es adaptar el Yoga a las necesidades de cada persona, ya que todos somos igualmente merecedores de esa paz y felicidad de la que tanto hablamos, por tanto, debemos esforzarnos en llevar y proporcionar las enseñanzas a todos los que la deseen.

Se trata de crear una **relación entre iguales**: profesores y estudiantes. La compasión no es una relación entre el sanador y el herido. Es una relación al mismo nivel. Este curso también nos servirá para conocer nuestra propia oscuridad y para poder entender y comprender la oscuridad de los demás. La compasión se vuelve real cuando compartimos desde nuestra **humildad y humanidad**. Y es ahí donde el compromiso, dedicación, accesibilidad y adaptación de un/a profesor/a puede crear un impacto positivo en los estudiantes: mostrándose tal cual es.

Lo que se propone este curso es un cambio en la manera en que vemos las partes oscuras de cada uno y poder llevar a luz hacia ellas. La separación solo empeora las cosas y el Yoga permite el contacto con estas parte no tan luminosas, haciéndolas visibles para sanarlas e integrarlas.



El **Yoga para la Inclusión** es una oportunidad para ayudar a la **inclusión social y afectiva** y a la rehabilitación de todos los seres humanos, sin importar las capacidades o habilidades, sin limitar, excluir o discriminar. La intención no es simplemente la práctica física, sino lograr que el alumno se sienta cómodo, relajado y logre su propio equilibrio corporal de la manera que pueda. Lo demás vendrá con mucha práctica y observación. Hay muchas variantes y ajustes que se adaptan a cada caso en particular: desde estar sentados en el suelo, en un bloque o en una silla, así como otros valores sociales y personales:

**Valores sociales:** Participación de todos, respeto por los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia, competitividad, trabajo en equipo, expresar sentimientos, responsabilidad, convivencia sana, igualdad, compañerismo, comunicación positiva, tolerancia y empatía.

**Valores personales:** Desarrollo de habilidades, creatividad, diversión, retos, disciplina, conocimiento, cuidado personal y de salud, honestidad, perseverancia, control, realización y confianza.



“He comprendido que mi bienestar sólo es posible cuando reconozco mi unidad con todas las personas del mundo, sin excepción.” - **León Tolstói**



## 7 valores Humanos

Los valores humanos son el conjunto de ideas que tienen la mayor parte de las culturas existentes sobre lo que se considera correcto. Suponen la colocación de la especie humana en una posición de superioridad gracias a los valores éticos y morales. Aunque las costumbres de cada población cambian a lo largo de la historia, se piensa que hay valores que deberían perdurar, ya que indican a las personas lo que es correcto y lo que no. Conocer nuestros valores nos aporta diversos beneficios personales y en la relación con los demás. Estos beneficios son los siguientes:

- Conocer tus valores te permitirá conocerte mejor a ti mismo.
- Los valores que adoptes te ayudarán a vivir con integridad.
- Podrás tomar decisiones que se adecuen a tu forma de pensar.
- Te permitirán saber cómo invertir mejor tu tiempo y priorizar lo que es realmente importante.



Según ACNUR, la Agencia de la ONU para los refugiados, los 7 valores principales son los siguientes:

- **La honestidad:** Suponemos que como personas debemos decir siempre la verdad. La honestidad debe ir acompañada siempre de otro valor fundamental que es el respeto. Ser honesto significa ser objetivo, hablar con sinceridad y respetar las opiniones de otras personas.
- **La sensibilidad:** Debemos ser sensibles ante otras personas. Esto nos permitirá ayudar, ser compasivos, utilizar la empatía y entender el dolor ajeno. Una persona sensible comprende las miradas y los gestos más allá de las palabras y sabe cuándo otra necesita algo.
- **La gratitud:** Estamos acostumbrados a un mundo que se mueve muy deprisa. Nos quejamos de lo que no tenemos sin darnos cuenta de que debemos ser agradecidos. Recuerda que en tu vida hay muchos motivos para la alegría y para decir "gracias".
- **La humildad:** Nos permite conocernos a nosotros mismos, saber que tenemos defectos y aceptarlos, entender que siempre se puede sacar una lección de todo lo que ocurre a nuestro alrededor. Siempre podemos aprender de la persona que tenemos al lado.
- **La prudencia:** En la vida, actuar con prudencia significa saber evaluar los riesgos y controlarlos en la medida de lo posible. Es importante ser prudente cuando no se conoce a otra persona o cuando no se sabe cuáles son las circunstancias de un caso.
- **El respeto:** Como decíamos antes, se relaciona con la honestidad. El respeto conlleva atención o consideración hacia otra persona. Es uno de los valores humanos más importantes, ya que fomenta la buena convivencia entre personas muy diferentes.
- **La responsabilidad:** Supone el cumplimiento de las obligaciones, el tener cuidado a la hora de tomar decisiones o llevar a cabo una acción. Es una cualidad que poseen las personas que son capaces de comprometerse y actuar de forma correcta.



# MÓDULO 2

ASANA, PRANAYAMA  
MEDITACIÓN Y MANTRAS



### "Sthira Sukham Asanam" - Estable y cómoda debe ser la postura.

La práctica de asana debe realizarse a través de "Sthira y Sukham". Es decir, *Sthira* como una conexión al suelo, creando una base estable y permaneciendo alerta en la base de las posturas. A través de este estado de alerta, continuamos moviéndonos hacia arriba *Sukham* en un estado de comodidad, búsqueda y expansión, fomentando un equilibrio balanceado y alineado del cuerpo.

Toda postura debe realizarse con: firmeza, estabilidad física, percepción consciente y feliz, con todo nuestro corazón en ella, logrando así comprender, practicar y experimentar desde adentro, dando como resultado un Asana nutritiva e iluminadora.

El Asana debe realizar 5 funciones:

- **Conativa:** el ejercicio de los órganos de acción.
- **Cognitiva:** la percepción de los resultados de la acción.
- **Mental:** la ejecución correcta de las asanas.
- **Intelectual:** la percepción consciente entre el practicante y la práctica.
- **Espiritual:** la unión del cuerpo, la mente y el alma en un asana.



Si realizamos el Asana con precisión, regularidad, concentración en la mirada, Vinyasa, Bandhas, y respiración Uyajji, le otorgamos a la mente su transparencia, al cuerpo su inmunidad y a los sentidos su refinamiento y exquisitez. Las Asanas preparan el cuerpo físico para sostener el recorrido del prana o energía acumulada y circulante en el interior del cuerpo.

Al efectuar las Asanas, los huesos y las articulaciones se reajustan, por lo tanto problemas tales como la artritis, hernia discal, espondilitis cervical, hernia de hiato, espasmos musculares y otros pueden erradicarse. La mecánica y reorganización de la estructura ósea producida por torsión, flexión hacia adelante y hacia atrás, rotación y demás, destruye los sedimentos de calcio, redimiendo las vértebras y las

articulaciones. Recuerda que cada posición tiene su contraria. Por ejemplo, las flexiones hacia adelante, constan de contraposiciones o flexiones hacia atrás y viceversa. De la misma manera, una flexión hacia la derecha se compensa con una flexión hacia la izquierda y así sucesivamente.



## Beneficios asanas

### Calentamiento

- Ejercita las articulaciones mayores.
- Prepara los principales grupos musculares.
- Conecta el movimiento con la respiración.
- Eleva la temperatura corporal adecuadamente.
- Ayuda a enfocar la mente.

### Flexiones

- Mejoran de higiene postural.
- Estimulan la digestión.
- Alivian las molestias menstruales.
- Inducen a la calma.
- Relajan los músculos abdominales.
- Fortalecen y estiran los isquiotibiales.
- Mejoran la calidad del sueño.
- Equilibran física y mentalmente.

### Posturas de Pie

- Fortalecimiento de las piernas.
- Mejora la postura.
- Mejora la concentración.
- Incrementa la flexibilidad de la columna y la fortalece.
- Eliminan tensiones.
- Mejoran la circulación, digestión.
- Mejoran el sistema cardiovascular.
- Alivian el estrés y calman la mente.
- Oxigena las articulaciones de la columna y vértebras.

### Torsiones

- Regulan la función renal.
- Alivian dolores de espalda.
- Mejoran el riego sanguíneo.
- Fortalecen la columna.
- Flexibilizan el diafragma.
- Alivian dolores de cabeza.
- Mejoran la digestión.
- Masajea los órganos abdominales.

### Extensiones

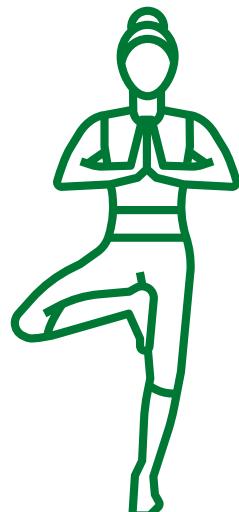
- Mejoran la postura
- Fortalecen la espalda manteniéndola flexible
- Fortalecen los hombros y los brazos
- Oxigenan las células
- Regularizan el ritmo cardíaco
- Previenen dolores de cabeza
- Reducen la depresión
- Mejoran la atención

### Inversiones

- Mejoran el riego sanguíneo
- Estimulan la circulación arterial
- Mejoran la capacidad mental
- Aportan bienestar y armonía
- Mejoran el equilibrio físico y mental
- Alivian la presión de las piernas
- Drenan los órganos abdominales
- Reducen las varices
- Ayudan a conciliar el sueño
- Aumentan la concentración

### Apertura de cadera

- Se liberan los músculos abductores y el rotadores de los glúteos.
- Crean una mayor agilidad general y más libertad de movimientos.
- Deshacen las tensiones en la parte baja de la espalda
- Disminuyen la incomodidad de las rodillas.
- Relaja el dolor en el nervio ciático
- Mejoran la circulación en la columna lumbar, los intestinos y las glándulas reproductoras.



## Posturas de yoga alfabéticamente

<b>Asana</b>	<b>Traducción/ nombre descriptivo</b>	<b>tipo/obj</b>	<b>Enfoque</b>	<b>Posición</b>	<b>Categoría</b>
ADHO MUKHA SVANASANA	Perro II / Perro mirando hacia abajo	Fuerza y flexibilidad	Parte posterior	Sobre las extremidades	Flexión
ADHO MUKHA VRKSASANA	Parada de manos	Integrada	Brazos y centro del cuerpo	Sobre manos	Neutra
ARDHA CHANDRASANA	La media luna	Integrada	Piernas y costado	De pie	Inclinación lateral
ARDHA MATSYENDRASANA	Torsión sentado	Flexibilidad	Centro del cuerpo	Sentado	Torsión
ASTAVAKRASANA	postura de ocho ángulo	Integrada	Brazos y centro del cuerpo	Sobre manos	Torsión
BADDHA KONASANA	Angulo enlazado	Flexibilidad	Caderas	Sentado	Neutra/flexión
BAKASANA	La grulla	Integrada	Brazos y centro del cuerpo	Sobre manos	Flexión
BALASANA	El niño	de descanso	Parte posterior	Arrodillado boca abajo	Flexión
BHUJANGASANA	La cobra	Flexibilidad	Columna	Acostado boca abajo	Extensión
BHUJAPIDASANA	Hombros prensados	Integrada	Brazos y centro del cuerpo	Sobre manos	Flexión

## Posturas de yoga alfabéticamente

<b>CHATURANGA DANDASANA</b>	Cocodrilo	Fuerza	Centro del cuerpo	Sobre las extremidades	Neutra
<b>DHANURASANA</b>	El arco	Balance y flexibilidad	Columna	Acostado boca abajo	Extensión
<b>EKA PADA BHUJASANA</b>	La trompa del elefante	Integrada	Brazos y centro del cuerpo	Sobre manos	Flexión
<b>EKA PADA GALAVASANA</b>	La paloma mensajera / cuervo volador	Integrada	Brazos, caderas y centro del cuerpo	Sobre manos	Flexión
<b>GARUDASANA</b>	El aguila	Equilibrio y flexibilidad	Piernas, brazos y hombros	De pie	Neutra
<b>GOMUKHASANA</b>	La cara de la vaca	Flexibilidad	piernas, brazos y hombros	Sentado	Neutra / Flexión
<b>HALASANA</b>	El arado	Fuerza y Balance	Parte posterior	Acostado boca arriba	Flexión
<b>HANUMANASANA</b>	El mono	Flexibilidad	Caderas	Sentado	Extensión /Flexión
<b>JANU SIRSASANA</b>	Cabeza a rodilla	Flexibilidad	parte posterior y caderas	Sentado	Flexión
<b>JATHARA PARIVARTASANA</b>	Torsión acostados	Flexibilidad	Centro del cuerpo	Acostado boca arriba	Torsión

## Posturas de yoga alfabéticamente

KAPOTASANA	La paloma	Flexibilidad	Columna	Arrodillado	Extensión
KARNAPIDASANA	Oídos tapados	Flexibilidad	Parte posterior	Acostado boca arriba	Flexión
KOUNDINYASANA	postura del sabio Koundinya	Integrada	Brazos y centro del cuerpo	Sobre manos	Torsión / extensión
KURMASANA	La tortuga	Flexibilidad	parte posterior y caderas	Sentado	Flexión
MALASANA	El indio	Flexibilidad	Caderas	De pie	Extensión
MARICHYASANA	Postura del sabio Marichi	Flexibilidad	parte posterior y caderas	Sentado	Flexión / Torsión
MATSYASANA	El pez	Flexibilidad	Pecho	Acostado boca arriba	Extensión
MAYURASANA	Pavo real	Integrada	Brazos y centro del cuerpo	Sobre manos	Flexión
NATARAJASANA	El bailarín	Equilibrio y flexibilidad	piernas, columna	De pie	Extensión
NAVASANA	El bote	Fuerza y equilibrio	Centro del cuerpo	Sentado	Flexión

## Posturas de yoga alfabéticamente

<b>PADMASANA</b>	El Loto	Meditación		Sentado	Neutra
<b>PARIVRTTA ARDHA CHANDRASANA</b>	La media luna en torsión	Integrada	Piernas y centro del cuerpo	De pie	Torsión
<b>PARIVRTTA PARSAVAKONASANA</b>	Ángulo lateral extendido en torsión	Fuerza y flexibilidad	Piernas y centro del cuerpo	De pie	Torsión
<b>PARIVRTTA TRIKONASANA</b>	El triángulo en torsión	Flexibilidad y equilibrio	Piernas y centro del cuerpo	De pie	Torsión
<b>PARSVOTTANASANA</b>		Flexibilidad y equilibrio	Parte posterior y brazos	De pie	Flexión
<b>PASCHIMOTTANASANA</b>	La pinza/estiramiento posterior	Flexibilidad	Parte posterior	Sentado	Flexión
<b>PINCHA MAYURASANA</b>	La pluma del pavo real	Balance y fuerza	Hombros y brazos	Sobre los antebrazos	Extensión
<b>PRASARITA PADOTTANASANA</b>	Flexión con piernas separadas	Flexibilidad	Parte posterior	De pie	Flexión
<b>PURVOTTANASANA</b>	Estiramiento anterior	Fuerza	Parte posterior	Sobre las extremidades	Extensión
<b>RAJAKAPOTASANA</b>	Paloma real	Flexibilidad	Columna	Sentado	Extensión

## Posturas de yoga alfabéticamente

<b>SALABHASANA</b>	<i>El saltamontes</i>	Flexibilidad	Columna	<i>Acostado boca abajo</i>	Extensión
<b>SALAMBA SARVANGASANA</b>	<i>La vela</i>	Flexibilidad	<i>Cuello y hombros</i>	<i>Invertida sobre los hombros</i>	Flexión
<b>SAMAKONASANA</b>	<i>Apertura intensa de caderas</i>	Flexibilidad	Caderas	Sentado	Extensión
<b>SAVASANA</b>	<i>El cadáver</i>	Relajación	<i>Todo el cuerpo</i>	<i>Acostado boca arriba</i>	<i>Columna neutra</i>
<b>SIDDHASANA</b>	<i>Talón sobre talón</i>	Meditación		Sentado	Neutra
<b>SIRSASANA</b>	<i>Postura sobre la cabeza</i>	Balance y fuerza	<i>Cabeza y cuello</i>	<i>sobre la cabeza</i>	Neutra
<b>SUKHASANA</b>	<i>Postura fácil</i>	Meditación		Sentado	Neutra
<b>SUPTA PADANGUSTH- ASANA</b>	<i>Postura del dedo gordo acostados</i>	Flexibilidad	<i>parte posterior y caderas</i>	<i>Acostado boca arriba</i>	Flexión
<b>TADASANA NAMASKAR/ SAMASTHITI</b>	<i>La montaña</i>	Equilibrio	<i>Todo el cuerpo</i>	De pie	Neutra
<b>TITTIBHASANA</b>	<i>La luciérnaga</i>	Integrada	<i>Brazos y centro del cuerpo</i>	<i>Sobre manos</i>	Flexión

## Posturas de yoga alfabéticamente

Postura	Descripción	Músculos	Parte del cuerpo	Posición	Movimiento
UPAVISTHA KONASANA	Flexión sentados hacia adelante	Flexibilidad	Caderas	Sentado	Flexión
URDHVA DHANURASANA	El puente	Fuerza y flexibilidad	Columna	Sobre las extremidades	Extensión
URDVHA MUKHA SVANASANA	Perro I / Perro mirando hacia arriba	Fuerza y flexibilidad	Parte anterior	Sobre las extremidades	Extensión
USTRASANA	El camello	Flexibilidad	Columna	Arrodillado	Extensión
UTKATASANA	La silla	Fuerza	Piernas y brazos	De pie	Flexión
UTTANASANA	La pinza de pie/torso sobre piernas	Flexibilidad	Parte posterior	De pie	Flexión
UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA	Extensión de la mano al dedo gordo del pie	Equilibrio y flexibilidad	Piernas y caderas	De pie	Flexión
UTTHITA PARSVAKONASANA	Ángulo lateral extendido	Fuerza y flexibilidad	Piernas y costado	De pie	Inclinación lateral
UTTHITA TRIKONASANA	El triángulo	Flexibilidad y equilibrio	Piernas y costado	De pie	Inclinación lateral
VASISTHASANA	Plancha lateral	Integrada	Brazos y centro del cuerpo	Sobre las extremidades	Neutra

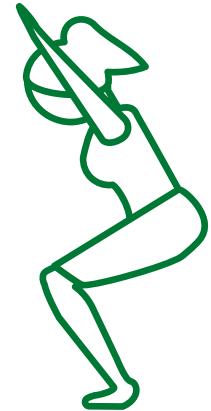
## Posturas de yoga alfabéticamente

<b>VIPARITA KARANI</b>	<i>Postura invertida</i>	<i>Fuerza y Balance</i>	<i>Parte posterior</i>	<i>Boca arriba</i>	<i>Flexión</i>
<b>VIRABHADRASANA I</b>	<i>Guerrero I</i>	<i>Integrada</i>	<i>Piernas y brazos</i>	<i>De pie</i>	<i>Neutra</i>
<b>VIRABHADRASANA II</b>	<i>Guerrero II</i>	<i>Fuerza y flexibilidad</i>	<i>Piernas y brazos</i>	<i>De pie</i>	<i>Neutra</i>
<b>VIRABHADRASANA III</b>	<i>Guerrero III</i>	<i>Integrada</i>	<i>Piernas y centro del cuerpo</i>	<i>De pie</i>	<i>Neutra</i>
<b>VIRASANA</b>	<i>El héroe</i>	<i>Meditación</i>		<i>Sentado</i>	<i>Neutra</i>
<b>VISVAMITRASANA</b>	<i>Balance con flexión lateral</i>	<i>Integrada</i>	<i>Brazos, caderas, costado</i>	<i>Sobre las extremidades</i>	<i>Inclinación lateral</i>
<b>VRKSASANA</b>	<i>El árbol</i>	<i>Equilibrio y flexibilidad</i>	<i>Piernas</i>	<i>De pie</i>	<i>Neutra</i>

## Ajustes

Ya hemos visto que normalmente no utilizaremos ajustes, sobre todo en Yoga Sensible al trauma o en nuestras primeras clases de yoga inclusivo. Aunque, cuando ya llevemos tiempo trabajando con los mismos usuarios podemos empezar a incluirlos siempre teniendo en cuenta lo siguiente:

- Pide permiso a los alumnos antes de tocarlos. Es importante indicarlo antes de la clase.
- Hay que ser sensible, respetuoso, amable, seguro, profesional y con autoridad.
- Toca o ajusta solamente lo que sea apropiado y necesario para hacer el alineamiento.
- Ten claro qué es lo que quieras ajustar antes de tocar.
- Seguir el orden adecuado: Observar, Sensibilizar, Estabilizar, Ajustar.
- Observar el rostro y la respiración del estudiante en el proceso del ajuste.
- Primero ajuste verbal, luego físico.
- Ajusta los desalineamientos principales, no aquellos sin trascendencia.
- Si no sabes dónde y cómo tocar, mejor no hacerlo.
- Los ajustes siempre se deben realizar desde atrás.



### **Ajustes Verbales**

- A menudo, los alumnos reciben y aplican los ajustes verbales más rápidamente que los físicos. Cuando hacen los cambios por sí mismos, su percepción se incrementa y se llenan de poder y confianza.
- Los ajustes verbales son para toda la clase con el objetivo de llevarlos al mismo nivel de alineamiento.
- Si vas a hacer un ajuste verbal a un estudiante en concreto, llámalo por su nombre.
- Baja el volumen de la voz para dar instrucciones personales e individualizadas o hacer comentarios específicos a un alumno en concreto.

### **Ajustes físicos**

- Despues de dar las instrucciones generales de alineamiento y ajustes a toda la clase, dirígete a los alumnos que tengan los desalineamientos mayores para hacer los ajustes físicos oportunos.
- Asegúrate que el alumno sepa que vas a ajustarlo físicamente. Si le tocas puedes sobresaltarlo o asustarlo, en caso que no sepan que estás cerca.
- Colócate en un lugar donde puedas hacer los ajustes físicos de modo más efectivo, sutil y beneficioso. Estabiliza al estudiante con tu cuerpo o con un accesorio antes de ajustarlo físicamente. Que la base esté firme y no se altere con el ajuste. Además de estabilizar la base, hay otra área del cuerpo que se debe estabilizar y reforzar, antes de realizar el ajuste.
- Cuando ajustas, primero hazlo de forma lenta, firme y con la palma de la mano. Una vez que el contacto es firme y sensible, permite que se relaje y se sienta cómodo con el contacto.



## Pranayama / Respiración

A grandes rasgos, debes saber que el yoga inclusivo utilizamos normalmente técnicas de respiración sencillas y que implican inhalar y exhalar sólo de forma que el estudiante se sienta cómodo.

Recordamos que, sobre todo en el caso del trauma, muchas veces la respiración y su retención van vinculados a desencadenantes que pueden aumentar la frecuencia cardíaca, o experimentar dificultad para respirar, retención de aliento y asfixia.

Los beneficios terapéuticos son enormes, por eso trabajar con respiraciones es importante, pero siempre, dando opciones y sobre todo tiempo para descansar si lo necesitan. Jamás son obligatorios los ejercicios de Pranayama más avanzados.

Recordemos que el **pranayama** actúa de link entre el cuerpo, las emociones y la mente. Puede ser realizado por la mayoría de los pacientes ya que:

- No es demasiado exigente y se puede enseñar en poco tiempo.
- Se puede complementar con otras prácticas /terapias.
- Se puede integrar en la vida diaria.
- No requiere ningún equipo o espacio especial. Es económico y sólo necesitas tu cuerpo.

### Beneficios generales

- Mayor conciencia de los patrones de respiración
- Disminución de la ansiedad y la autorregulación.
- Energizante y calmante
- Reconexión y presencia
- Sensibilidad



### Tipos de pranayama

Recuerda que algunos ejercicios de pranayama son estimulantes y otras técnicas de respiración son equilibrantes y calmantes. Vamos a dividirlos en:

- **Relajantes:** Ansiedad, Hipertensión, Insomnio. (Ujayii o respiración yogui, Nadi Shodhana)
- **Estimulantes:** Depresión, Fatiga Crónica, Hipotiroidismo, Obesidad. ( Kapalabhati, Bhastrika)
- **Enfriar:** Calor excesivo, Úlceras, Sofocos menopausia. (Sheetali, Sitkari)
- **Calentar:** Combatir el frío, empoderar, mal aliento, ansiedad y embarazo (Simha Pranayama)

\*Importante recordar contraindicaciones, antes de practicarlas en cualquier clase.



## Tipos Pranayama

Descrito en los Yoga Sutra de Patanjali como una herramienta que ayuda a alcanzar altos grados de conciencia el pranayama puede traducirse como **control del prana**, la energía vital del cuerpo que fluye hacia arriba.

Las etapas de pranayama son las siguientes:

- **Puraka o inspiración**, debería ser suave y uniforme. En esta etapa el aire fluye libremente, por la expansión del tórax y el movimiento hacia fuera y hacia arriba de las costillas.
- **Antara Kumbhaka** o retención de la respiración interna es cuando se aguanta el aire en los pulmones. La retención del aire es importante y se utiliza en algunas técnicas de Pranayama, no debería forzarse, y practicarse sólo cuando no interfiera con la fluidez de una inspiración o una espiración completa.
- **Rechaka o exhalación** requiere, en las técnicas de Pranayama, la completa expulsión del aire de los pulmones. El control y la regulación de la espiración son fundamentales, ya que en esta etapa se eliminan las impurezas. Esto aumenta la capacidad de los pulmones para que una nueva respiración penetre profundamente en el cuerpo. En general, rechaka debería durar más que Puraka.
- **Bhaya Kumbhaka o retención** de la respiración externa es cuando los pulmones se mantienen vacíos. Esta técnica se suele realizar generalmente sólo en un nivel avanzado.

### Respiración Profunda, Deergha Swasan o respiración Yogui

La más indicada para empezar a trabajar con cualquier persona, de cualquier colectivo. De ésta forma empezarán a tomar conciencia de su respiración y aprenderán a respirar. Todavía hay muchas personas que no saben respirar correctamente. Este tipo de respiración consta de tres fases:

- **Respiración abdominal:** La respiración abdominal es la más común, es la que hacemos de manera inconsciente. Cuando se inspira es la parte baja de los pulmones la que se llena de aire, desplaza el diafragma hacia abajo y puedes ver cómo el abdomen se hincha. Si oyés la respiración es porque es demasiado rápida. Prueba más lentamente hasta que sea más silenciosa.
- **Respiración torácica:** Al realizar una respiración de este tipo, notarás el movimiento en las costillas, ya que la caja torácica se expande. Para notar al máximo este tipo de respiración haz fuerza en los abdominales y respira. Al poner en tensión los abdominales impides que el vientre se expanda, y se expanda es el tórax.
- **Respiración clavicular:** Se produce al llenar de aire la parte superior de los pulmones. Presta mucha atención al movimiento en las clavículas.

Cuando estos tres tipos de respiración se dan a la vez, estamos realizando una respiración completa. Cada uno de los tipos sirve para llenar de aire una zona de los pulmones, y si se dan a la vez, conseguimos que los pulmones funcionen a su máxima capacidad.



## Tipos Pranayama II



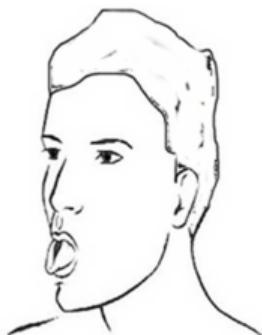
### Respiración alterna (Naadi Shodhana)

La mano dominante adopta el mudra Vishnu: el dedo índice y corazón presionan contra la palma mientras que el pulgar trabaja con el anular y el meñique para abrir y cerrar alternativamente las fosas nasales. Inhalas por el orificio izquierdo, exhalas por el derecho. Inhalas por el derecho, exhalas por el izquierdo. Eso es una ronda. Podemos practicar hasta 10 rondas. Los beneficios de ésta práctica son múltiples, ayuda a relajarnos y a equilibrar los canales energéticos del cuerpo y ambos hemisferios del cerebro.



### Brahmari Pranayama (Zumbido abeja)

Cierra la glotis parcialmente e inspira por ambas fosas con fuerza. Espira lentamente por ambas fosas mientras produces un sonido continuo y uniforme. Repite el ciclo de cinco a diez veces. Para intensificar los sonidos de zumbido, presione los pulgares contra las orejas. Sus beneficios calman la mente, mejoran la calidad de la voz, reducen la ansiedad y preparan a la mujer para el parto.



### Sheetali o técnicas de enfriamiento:

Se podría definir como el pranayama refrescante, ideal para el verano y para momentos de sofoco o calor excesivo. La lengua sale ligeramente formando un canutillo o tubo (si esto no es posible practicar con dientes juntos e inhalar por ahí). Inspiramos el aire lentamente a través de la lengua, refrescándolo, y lentamente inclinamos suavemente la cabeza hacia atrás. Antes de expulsar devolvemos la cabeza a su posición normal, entrando el mentón hacia el esternón y exhalando por la nariz.

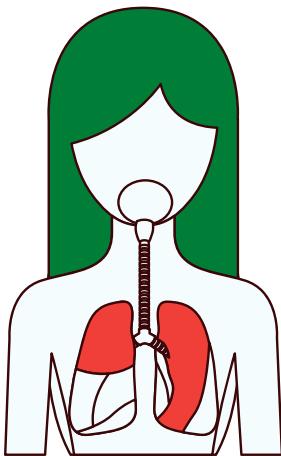


### Respiración león: (Simha)

Muy recomendable para combatir signos de ansiedad. Sentarse apoyando las rodillas en una postura erguida y cómoda con las manos apoyadas en el suelo o muslos. Inhalar profundamente y exhalar abriendo la boca y sacando la lengua, incluso se puede levantar un poco la cabeza.



## Respiración completa o diafragmática



Para respirar correctamente, es importante utilizar el diafragma. El diafragma es un músculo grande ubicado directamente debajo de la caja torácica. Tu objetivo debe ser involucrar este músculo asegurándote de que tu abdomen se expanda con cada inhalación, notando cómo la barriga sale hacia afuera.

Este tipo de respiración implica tomar respiraciones profundas y lentas desde la parte inferior del abdomen y llenar los pulmones con cada inhalación, llevándola hacia arriba. Con cada exhalación haremos lo contrario. La bajaremos desde la zona clavicular hacia el abdomen. (Importante que la exhalación sea larga y lenta).

La respiración torácica es lo opuesto a la respiración diafragmática. Con la respiración de pecho, las respiraciones son superficiales y solo la parte superior de los pulmones se llena de aire con cada inhalación. Este tipo de respiración puede provocar fatiga, aturdimiento y una acumulación de estrés excesivo con el tiempo. Por lo tanto, respirar de forma diafragmática (o respiración yogui) nos traerá varios beneficios:

- **Reducción de Estrés y Ansiedad**

Una respiración adecuada puede cambiar cómo te sientes emocionalmente. Al respirar profundamente, se envía un mensaje a su cerebro que instiga la relajación. Algo que se extiende al resto de su cuerpo. Pronto, sentirás que una calma física que se amplía a medida que continúa con tus ejercicios de respiración profunda.

- **Presión arterial baja**

La calma que se apodera de ti al respirar profundamente con el diafragma puede tener un impacto positivo en tu salud cardiovascular. Es una extensión de la "respuesta de relajación", que induce una respiración más lenta, una frecuencia cardíaca más lenta y, en última instancia, un mejor control de la presión arterial.

- **Pulmones más sanos**

Además de ayudar a tu corazón, una mejor respiración también puede ayudar a tus pulmones. Esto se debe a que, cuando inhalas profundamente, puedes darle a tu diafragma un rango completo de movimiento. Esto permite que tenga lugar un intercambio de oxígeno completo.

### ¿CÓMO HACERLO?

Encuentra un lugar cómodo para acostarte. Tu cama, el suelo o una esterilla de yoga. Acuéstate de espaldas y mira hacia el techo. Cierra los ojos.

Pon tu mano izquierda sobre tu pecho y tu mano derecha sobre tu abdomen. Respira normalmente por un momento.

Ahora, deja que todo el aire salga de sus pulmones mientras exhalas.

En tu próxima inhalación, trata de hacer que tu mano derecha sobre tu abdomen se eleve mientras inhalas lentamente a la cuenta de cuatro o cinco. Llena tus pulmones por completo y mientras exhalas, cuenta hasta cuatro nuevamente y siente que tu abdomen se desinfla y regresa a la normalidad. Hazlo un mínimo de cinco veces.



## Respiración del cuadrado

Para respirar correctamente, es importante utilizar el diafragma. El diafragma es un músculo grande ubicado directamente debajo de la caja torácica. Tu objetivo debe ser involucrar este músculo asegurándote de que tu abdomen se expanda con cada inhalación, notando cómo la barriga sale hacia afuera.

Este tipo de respiración implica tomar respiraciones profundas y lentas desde la parte inferior del abdomen y llenar los pulmones con cada inhalación, llevándola hacia arriba. Con cada exhalación haremos lo contrario. La bajaremos desde la zona clavicular hacia el abdomen. (Importante que la exhalación sea larga y lenta).

Es una técnica que se utiliza en una variedad de entornos, desde consultorios médicos y terapeutas hasta estudios de yoga y centros de meditación. La técnica se llama así porque el patrón de respiración que implica puede estar simbolizado por una caja o un cuadrado. Cada repetición o "circuito" de la práctica tiene cuatro partes (como una caja):

### ¿CÓMO HACERLO?

#### Paso 1: inhala

Comienza inhalando contando hasta cuatro por la nariz. Repítete los números en tu cabeza. Cuando llegues a los cuatro tus pulmones deberían estar completamente llenos de aire. Mientras inhalas, imagina que el aire entra en tus pulmones y hace que estos y tu abdomen se expandan.

Asegúrate de practicar la respiración abdominal cuando hagas esto. (Tu abdomen sale, por lo tanto si notas que respiras con los hombros, significa que estás respirando superficialmente)

#### Paso 2: mantén el aire (internamente)

Aguanta la respiración en los pulmones mientras cuentas hasta cuatro. De nuevo, repítete los números mentalmente y cuenta lentamente. Imagínate el aire oxigenando tus pulmones.

#### Paso 3: exhala

Exhala lentamente a la cuenta de cuatro por la nariz. Para cuando hayas contado cuatro, todo el aire debería estar fuera de tus pulmones.

#### Paso 4: mantén internamente (apnea)

Finalmente, mantén tus pulmones en un estado vacío mientras cuentas hasta cuatro. Concéntrate en el vacío de tus pulmones y la pequeñez de tu abdomen.

### REPITE (al menos 5 veces)



## Métodos de meditación

- **Atención a la respiración:** La respiración consciente consiste en poner toda la atención en el proceso respiratorio. Atendemos al aire entrando y saliendo del cuerpo sintiendo las zonas en la que más se puede notar las fosas nasales, el pecho y el abdomen. No intentas cambiar nada, sólo prestas atención al acto de respirar. Ayuda a calmar la mente y proporciona concentración.
- **Barrido corporal:** Se trata de ir sintiendo, de manera progresiva, cada sensación física del cuerpo desde los pies hasta la coronilla: calor-frío, humedad-sequedad, cosquilleos, vibraciones, tensión, dolor... Hay que sentir directa y sinceramente las sensaciones conectando con ellas sin palabras ni imágenes. El beneficio particular de esta práctica es la mejora de la conciencia interoceptiva (sensaciones del cuerpo) y la disminución de pensamientos negativos sobre el pasado y el futuro.
- **Meditación de la compasión:** En este tipo de prácticas se utiliza también la visualización porque ayuda a generar un sentimiento. Nos autoinducimos una determinada emoción, en este caso la amabilidad, la compasión, y de esta forma cultivamos la habilidad de sentirla y dirigirla hacia nosotros mismos y hacia los demás. Esta meditación de bondad amorosa aumenta las conexiones en el cerebro para la empatía y los sentimientos positivos.
- **Meditación de atención a los pensamientos:** Consiste en observar los pensamientos en proceso; cómo surgen, cómo interactúan con otros, cómo desaparecen. Normalmente nos enganchamos en un discurso interno con los pensamientos y en este ejercicio hacemos lo contrario. Cuando nos damos cuenta de que estamos dentro de un pensamiento, lo soltamos ¿Y qué beneficio nos aporta? Pues un incremento de nuestra capacidad de observar y de no fusionarnos con los pensamientos. Menos actividad mental.



- **Meditación en grupo:** Ideal para crear un sentimiento de comunidad y desarrollar nuestro crecimiento personal. Existen muchos enfoques para hacerlo (como contar hacia atrás mentalmente todos al mismo tiempo, o bien enfocar tu atención hacia un objeto concreto (Trataka), puede ser una vela, una visualización o el horizonte....) Sea cuál sea el método elegido, es importante recordar siempre a los estudiantes que TODOS estamos practicando en el mismo espacio y con el mismo propósito. TODOS somos UNO.
- **SO-HAM (o repetir un mantra):** La repetición silenciosa de un mantra constituye otro método de meditación . Tiene como objetivo proporcionar un centro de atención a nuestra mente y como resultado aporta mayor concentración.



## Meditación

**Pranayama:** Debemos recordar que la meditación va muy ligada a la respiración. Para poder meditar, hay que saber respirar y preparar el cuerpo para ello.

La respiración es la carretera más directa a nuestra mente. Depende de cómo respiremos podemos sentirnos con más energía o con más calma. Si respiramos con más énfasis en la inhalación activamos el sistema nervioso simpático, responsable de nuestra alerta, haciendo llegar así más energía vital (Prana) tanto a nuestro cuerpo como a nuestra mente. Nos sentiremos más inspirados, más concentrados, más energéticos, más motivados y sobretodo más activos. Si respiramos con la atención centrada en nuestro pecho amplificamos este efecto.

Si, por el contrario, respiramos con más énfasis en la exhalación activamos en sistema nervioso parasimpático, responsable de nuestra digestión y descanso, relajando el cuerpo y la mente, bajando la frecuencia cardíaca, la tensión arterial y los niveles de cortisol y adrenalina en sangre. Si respiramos con la atención centrada en nuestro abdomen amplificamos nuestro efecto.

- Para activar: Inhalar en 8 y exhalar en 4, desde el pecho. Puedes adaptar dependiendo de la clase o las capacidades a 4-2 o 6-3.
- Para relajar: Inhalar en 4 y exhalar en 8, desde el abdomen. (2-4, 3-6)

Para el 90% de los casos esto ya es una introducción a la práctica de meditación. Y en todos los casos mejorarás el estado de la persona que lo recibe.

**Asana:** La postura de meditación debe tener siempre el equilibrio entre alerta y relajación. Para ello buscaremos sentarnos siempre con la columna recta y estable. En caso de sentarte en una silla, asegúrate de separar la espalda lo suficientemente del respaldo para que no esté apoyada y así evitar curvarla. Apoya los pies planos en el suelo con las piernas paralelas a la altura de las caderas y descansa tus manos encima de los muslos o las rodillas. Si te sientas en el suelo, busca que tus caderas estén más elevadas que tus rodillas para que así tu espalda esté recta y tus piernas no te molesten durante la práctica. Puedes sentarte encima de un cojín de meditación o un bloque. Puedes adaptarte a las diferentes circunstancias utilizando el principio de buscar el equilibrio entre alerta y relajación.

**Pratyahara:** Más allá de los sentidos. Si queremos iniciarnos en un viaje hacia nuestra mente debemos dejar el mundo externo y sus distracciones. Puedes utilizar esta técnica para poco a poco ir hacia dentro. Nos concentraremos en un sentido y observamos. Conectamos con el sonido y escuchamos y de allí nos vamos al tacto y sentimos. Cada vez que pasas de un sentido al siguiente estás dejando las distracciones externas atrás, entrenando a llevar concentración hacia lo que realmente importa, y eso es entrenar la **atención plena**. Puedes experimentar combinando 2 sentidos diferentes cada vez. Esta práctica ayuda a aprender a llevar la atención a las sensaciones del cuerpo, a relajar y a estar presente.



## Mantras

Los mantras para meditar son palabras o frases que inducen a adoptar una actitud de mayor concentración y enfoque. Se emplean desde tiempos inmemoriales en el hinduismo y el budismo y, casi todas las culturas, han dado un valor especial a ciertas palabras o expresiones. En muchas se les otorga incluso un significado sagrado.

La palabra mantra procede del sánscrito. Está compuesta por dos raíces: man, que significa 'mente'; y tra, que significa 'protección'. Es decir, la palabra mantra significa, en esencia, protección para la mente. Aunque en una primera clase de yoga inclusivo no los recomendamos, pues nos gusta que el alumno se familiarice primero con la práctica de yoga, resulta una técnica excelente a medida que vamos profundizando con los estudiantes ya que son un recurso muy valioso para recuperar el sosiego, la serenidad y la fuerza, en momentos de gran agitación.



Los mantras operan, en cierto modo, como un mensaje subliminal y se dirigen al inconsciente. Traspasan el umbral de la conciencia y penetran en las zonas más profundas de nuestra mente, e inducen a un estado de conciencia positivo. Aunque puedes utilizar mantras clásicos, que veremos a continuación, cada persona puede crear sus propios mantras para meditar o simplemente para serenarse y fortalecerse. Hay palabras o pequeñas frases que ejercen sobre nosotros un poder especial. Lo fundamental es que nos conecten con una sensación de sosiego y fuerza. "AVANZAR", ESTOY BIEN" "PUEDO HACERLO" o expresiones similares. Recomendamos evitar el uso de la palabra "NO" en el mantra ya que esta palabra tiene la capacidad de bloquearnos. Por lo tanto, las expresiones deben estar formuladas en términos positivos. Así, en lugar de decir "NO TENGO MIEDO", debemos afirmar "TENGO VALOR".



- **Lokah Samastah Sukhino Bhavantu:** Este mantra es uno de nuestros favoritos, ya que es inclusivo y su significado es precioso. De origen sánscrito significa lo siguiente: "que todos los seres de cualquier parte sean felices y libres de sufrimiento y que mis pensamientos, palabras y acciones contribuyan de alguna manera a esa felicidad y a esa libertad para todos". Un significado que destaca por los deseos de paz y amor y el rechazo al egoísmo y las limitaciones personales, abrazando la compasión y la vida en total armonía con nuestro entorno.
- **Om gam ganapataye namaha:** "Yo Saludo a Ganesha desde lo más profundo de mi ser". Este mantra está dedicado a Ganesha, dios hindú maestro de la sabiduría y el conocimiento, la deidad con cabeza de elefante, uno de los dioses más adorados en la India. Estas palabras se asocian con el poder de Ganesha para eliminar las dificultades de nuestras vidas y destruir los obstáculos. Muchas personas lo usan para enfrentarse a grandes retos vitales y buscar protección.
- **Om mani padme hum:** Este es uno de los mantras más conocidos para meditar dentro de la corriente del budismo. Invoca la sabiduría esencial, la unión con el universo y también la compasión. Es uno de los más recurrentes para purificarnos, alcanzar la sabiduría, la bondad y esa unión absoluta con el universo. Su significado literal es: "oh, la joya del loto".

Cantar mantras tiene muchos beneficios, entre otros destacamos:

- Contriye a bajar los niveles de tensión y ansiedad
- Aquieta la mente, ayudando así a aligerar los conflictos internos y facilitando el autocontrol
- Incrementa la voluntad y la fortaleza para alcanzar los objetivos
- Ayuda a desbloquear los sentimientos positivos, como la paciencia, la empatía, la generosidad, etc.



- ***Om Saha naavavatu | saha nau bhunaktu /sahaveeryam karavaavahai | Tejasvinaava-dheetamastu | Maa vidvishaavahai | Om Shaanti Shaanti Shaantihii |***

Que la Inteligencia Universal nos proteja. Que esa conciencia nos nutra. Que ganemos vitalidad. Que tengamos la capacidad necesaria para llevar a cabo nuestras metas. Que desarrollemos resplandor interior para estudiar y comprender adecuadamente. Que no haya malos entendidos entre nosotros. Om Que haya Paz.

- ***Svasti prajaabhyah paripaalayantaam/ nyaayena maargena mahim maheeshaaha/ Go brahmanebhyah shubhamastu nityam / lokaah samasta sukhino bhavantu //***

Que todos los seres alcancen la felicidad. Que los virtuosos reinen en la tierra. Que haya bienestar para las vacas y gente sabia en todos los tiempos. Que todas las personas del universo sean felices y vivan en prosperidad.

- ***Asato maa sadgamaya | tamaso maa jyotirgamaya | Mrutyor maa amritam gamaya | Om shaanti shaanti shaantihii|***

Om El Ser Supremo! Guíame de lo ilusorio a lo real (dándome conocimiento); de la oscuridad a la luz (de la ignorancia a la sabiduría); de lo mortal a lo inmortal (de las limitaciones a la liberación). Om Que haya Paz.

- ***Vande gurunaam charanaaravinde sandarshita Svaatma sukhaavabodhel nishreyase jaahngalikayamaane samsaara haalaahala moha shaantyai //***

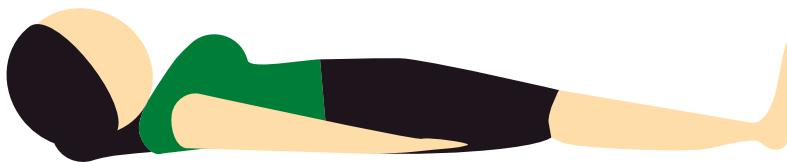
Saludo a los pies del loto del Gurú, quien despierta la felicidad del ser interior manifestado, experto en la ciencia de los antídotos y quien es capaz de eliminar el veneno del engaño en el proceso de ser (Samsara) y otorgar paz.

- ***Om poornamadah poornamidam poornaat poornamudachyate | Poornasya poornamaadaaya poornameva avasishyate ||Om Shaanti Shaanti Shaantihii ||***

Ella (conciencia pura) está plena. Él (el universo manifestado de la materia - nombres y formas) está pleno. Esta plenitud se ha proyectado desde esa plenitud. Cuando esta plenitud se funde en esa plenitud, todo lo que queda es plenitud. Om Que haya Paz.



## Yoga Nidra



Yoga nidra es sinónimo de relajación profunda consciente. "Nidra" significa "sueño", por lo que el objetivo de este tipo de yoga es llegar al subconsciente, como cuando dormimos, pero estando despiertos.

Así, esta disciplina tiene mucho que ver con la meditación: es un tipo de práctica en la que tenemos que conseguir la paz y la tranquilidad a través de la respiración.

Se trata de una relajación muy profunda al que se llega de una manera plenamente consciente. Sin olvidarse de los beneficios que podemos obtener de manera inmediata hay que recordar que se trata de alcanzar un estado de conciencia elevado.

A través de varios pasos guiados por la conciencia en nuestra respiración lograremos poco a poco visualizar y llevar al consciente lo inconsciente.

Aunque la práctica del yoga nidra tiene múltiples impactos positivos, estos son sus beneficios más destacados.

- Aprenderás a **gestionar el estrés**.
- Te ayudará a poner el foco en los **objetivos personales** que quieras lograr.
- Te enseña a **relajar cuerpo y mente** para aumentar la energía.
- Notarás cómo **disminuyen tus dolores** musculares de espalda, cervicales, hombros...
- Te anima a practicar tu **fuerza interior** y de voluntad.
- Notarás cómo **revitaliza tu mente** al aprender sobre tu subconsciente.
- **Dormirás mejor:** ¡adiós al insomnio!
- Sentirás cómo se **refuerza tu memoria**.
- Serás capaz de **mejorar tu concentración y tu forma de disfrutar la vida en general**.

### ¿CÓMO HACERLO?

Para que la relajación sea óptima, el espacio de la práctica de yoga nidra debe propiciar el silencio y cierta oscuridad. Si escogemos siempre el mismo lugar será más sencillo para nuestra mente entrar en estado "nidra".

En cuanto a la mejor hora para practicar yoga nidra puede ser las primeras horas de la mañana, con el día en silencio y aún por empezar. O al final de tu día, cuando el sol se retira y puedes caminar hacia la introspección.

El yoga nidra basa su práctica en la introspección. Por lo tanto, la posición que más facilita este estado es en la que nos tumbamos con los ojos cerrados. Es importante que el cuerpo permanezca simétrico, intentando mantener la misma posición durante toda la sesión. De esta forma, la relajación llegará a todas las partes de nuestro cuerpo. Podemos ayudarnos de mantas, almohadas y colchonetas de yoga para estar cómodos el tiempo que dure la sesión. Si te vence el sueño y te quedas dormido... ¡no te preocupes! Es muy común al principio, aunque si lo puedes evitar, mejor.

Cierra los ojos y concentrarte en el ahora. Puede que tardes unos minutos en lograr por completo abandonar el ajetreo que ha supuesto nuestro día, pero poco a poco irás logrando enterrar esas acciones.



## Yoga Nidra

De todos los diversos estilos y sistemas de yoga que podrían aplicarse al trauma, el **Yoga Nidra** merece una mención especial. Este estilo reúne los elementos más importantes del Yoga de una manera que es realmente efectiva para abordar la condición del trauma. Fomenta la relajación y ofrece un estilo de mediación basado en el cuerpo y, por lo tanto, muy accesible para aquellos que sufren traumas. Sobre todo, nos anima a aceptar la experiencia del momento presente exactamente como es.

Aunque Yoga Nidra significa «Yoga del sueño psíquico», no tiene nada que ver con quedarse dormido. El objetivo del Yoga Nidra es alcanzar una relajación profunda y consciente. La mente tiene tres dimensiones: consciente, subconsciente e inconsciente. El estado de nidra desvela a nivel consciente las impresiones mentales (samskaras), que se guardan en nuestro subconsciente e inconsciente. Por este motivo el Yoga Nidra es un instrumento de purificación mental. La práctica del Yoga Nidra induce progresivamente a los estados de interiorización, relajación y meditación.

El Yoga Nidra tiene muchísimos beneficios:

- Se utiliza en tratamientos de trastorno de estrés postraumático.
- Reduce la tensión y el estrés.
- Ayuda a conseguir metas y objetivos.
- Relaja la mente y el cuerpo.
- Revela partes importantes del inconsciente y purifica la mente.
- Despierta la creatividad.
- Mejora la memoria y el aprendizaje.
- Se ha demostrado que el Yoga Nidra alivia el dolor y funciona de forma terapéutica para el cuerpo.
- Aumenta la fuerza de voluntad.
- Mejora el insomnio y la calidad del sueño.



## Yoga Nidra

- **Preparación.** Siéntete lo más cómodo que puedas y sigue tu camino favorito para estar conectado a tierra, centrado y consciente de la experiencia del momento presente.
- **Conéctate con un deseo.** Recuerda tu deseo más profundo. Podría ser un deseo para la salud, el despertar, la paz o la tranquilidad, la felicidad y la satisfacción. Cree en tu deseo y repítetelo en silencio.
- **Establece tu intención.** Encuentra tu intención para la práctica de hoy. Puede ser relajarte y descansar o bien la introspección.
- **Encuentra tu recurso interno.** Trae a la mente a una persona, lugar o experiencia que te ayude a sentir seguridad y una sensación general de bienestar. Deja que éste sea tu recurso interno. Conéctate a tu recurso interno en cualquier momento en que lo necesites.
- **Escanea tu cuerpo.** Mueve sistemáticamente tu conciencia a través del cuerpo. La intención es simplemente experimentar, sentir o tomar conciencia de cada lugar.
- **Toma conciencia de tu respiración.** Siente cómo el cuerpo respira por sí mismo. Observa el flujo natural de aire. Toma conciencia de cada sensación asociada con la respiración: su ritmo, su longitud y profundidad, su sonido, y las sensaciones corporales que crea el acto de respirar.
- **Dale la bienvenida a tus sentimientos.** Sin juzgar ni tratar de cambiar nada, da la bienvenida a las sensaciones. Observa las sensaciones y emociones opuestas: si sientes preocupación, llama a sentimientos de serenidad, si te sientes tenso, experimenta la relajación, el soltar. Siente cada sentimiento y también su opuesto.
- **Sé testigo de tus pensamientos.** Observa y agradece los pensamientos, recuerdos e imágenes que están presentes, sin juzgarlos o tratar de cambiarlos. A medida que te encuentras con las creencias que tienes sobre ti mismo, también recuerda y experimenta sus opuestos.
- **Experimenta la alegría.** Da la bienvenida a sensaciones de alegría, bienestar o felicidad que emanan de tu corazón o vientre y se extienden por todo tu cuerpo y hacia el espacio que te rodea. Con cada exhalación, experimenta sensaciones de calor, alegría y bienestar irradiando por todo tu cuerpo.
- **Obsérvate.** Recuerda que eres un observador. Date cuenta de que no eres tus pensamientos, tampoco eres tus emociones. Reflexiona sobre la paz sientes y reconecta con ecuanimidad.
- **Para terminar.** A tu propio ritmo, vuelve a tu entorno. Regresa lentamente y haz una pausa para sentirse agradecido por tomarte este tiempo para ti.



# MÓDULO 3

ESTILOS DE YOGA Y  
YOGA PARA LA INCLUSIÓN



## Estilos de Yoga Moderno

¿Son todos los tipos de yoga iguales? ¿Qué beneficios han sido probados científicamente? ¿Qué diferencia hay entre ellos? Estas son solamente algunas de las dudas que pueden surgir mientras descubres cuántos tipos de yoga existen y, cada vez más, salen nuevos estilos, profesores, secuencias y técnicas que se inspiran en las prácticas tradicionales del yoga y cambian, se modernizan y se reinventan. Aquí no vamos a entrar a catalogarlas como buenas o malas pero si hay que tener en cuenta que el yoga no es sólo una acrobacia o la parte física.

Os presentamos algunos de los estilos más populares. Algunos más que otros intentan mantener la esencia e incluyen algunas de las otras ramas del yoga más allá del Asana.



**HATHA**

La madre de todos los estilos  
que se practican en occidente.



**ASHTANGA**

VINYASA  
Pattabhi Jois



**VINYASA**

FLOW

Linkar movimiento y respiración



**IYENGAR**

B.K.S. Iyengar



**KUNDALINI**

Yogui Bhajan



**YIN YOGA**

Sarah Powers



**BIKRAM**

Bikram Choudhury



**JIVANMUKTI**

Sharon Gannon y David Life



**ROCKET**

YOGA

Larry Schultz



**ACROYOGA**



## **Yoga como terapia y Yoga Restaurativo**

Durante miles de años, se ha empleado el yoga como terapia para curar enfermedades del cuerpo, de la mente y del espíritu que, según los textos antiguos, deben su existencia a la ignorancia de la naturaleza sobre nuestro verdadero yo. A pesar de su larga tradición no ha sido hasta la actualidad que el yoga restaurativo y el yoga terapéutico ha surgido como un campo de estudio independiente y ya podemos encontrar cursos y formaciones que proponen herramientas para la curación basadas en técnicas yoguis. Según el yoga, el dolor aparece porque el *prana* ha sido comprimido, por eso, las posturas de yoga y la respiración ayudan a abrir los canales de energía.

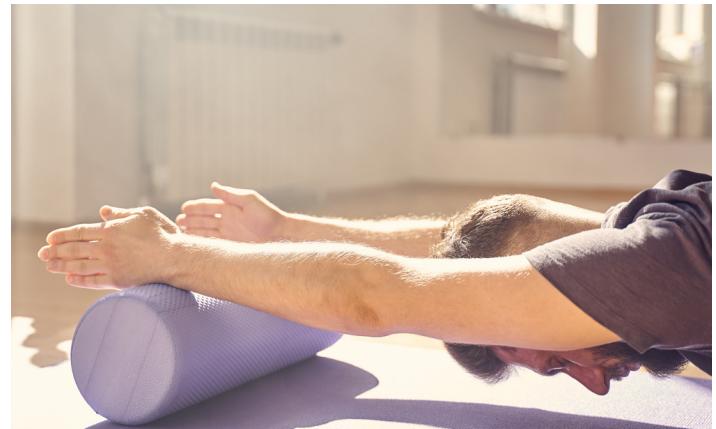
Así pues, el **yoga restaurativo** es una práctica en la que se realizan asanas y ejercicios de respiración y relajación encaminados a ofrecer un profundo estado de calma e introspección. En el plano físico, el **yoga restaurativo** es un gran recurso para aliviar muchos de los dolores que pueden aparecer a lo largo de nuestras vidas, especialmente en la espalda, y supone un apoyo para el tratamiento de la fatiga, la ansiedad y la depresión en cualquiera de sus fases: permite crear espacios en el cuerpo y soltar tensiones. Este tipo de yoga, especialmente cuando se practica en su forma pasiva, activa el **sistema nervioso central parasimpático**, conduciendo a una profunda relajación a todos los niveles: físico, mental y emocional.

Este tipo de yoga además, se puede utilizar de manera terapéutica junto con una amplia variedad de otras prácticas. A menudo los médicos y profesionales de la salud recomiendan practicar un yoga suave para los problemas de espalda o tras una intervención quirúrgica. Los terapeutas recomiendan también el yoga a sus pacientes con depresión o síndrome postraumático. La quiropráctica y el yoga tienen varias cosas en común. Ambas reconocen que una columna en buen estado de salud, alineada y flexible favorece a una mejora de la calidad de vida. Ambas disciplinas admiten también que, cuando se liberan energías en la columna, los centros superiores del cerebro controlan mejor los tejidos de todo el cuerpo.

**Cabe remarcar que la práctica de yoga no pretende sustituir ninguno de los tratamientos médicos indicados para una cierta patología, si bien puede ayudar en gran medida a mejorar los síntomas y el dolor.**

### **La práctica**

La práctica de **yoga restaurativo** pasivo propone posturas estáticas mantenidas durante largos tiempos y que hacen uso de múltiples soportes que facilitan la correcta alineación del cuerpo. El uso de bloques, mantas, cinturones, cojines, sillas, bancos y otros elementos es habitual en las sesiones de yoga restaurativo, aunque para facilitar la práctica en casa, la secuencia propuesta aquí hace uso de un número reducido de éstos.



## Principios generales: el dolor



- **Dolor articular:** El principio básico cuando trabajéis con las articulaciones es estabilizarlas antes de moverlas, y esto también vale para hombros caderas y codos. Cuando aparece un dolor en una articulación, intentad comprimir el *prana* en la articulación inmediatamente superior. Por ejemplo, si notamos dolor en una muñeca, estabilizaremos el codo y el hombro. Si lo sentimos en una rodilla, observaremos la cadera. Este principio nos enseña que como las articulaciones sirven para mover los huesos, fortalecer y estirar los músculos de alrededor de las articulaciones nos ayuda a aliviar la presión de éstas, y posiblemente a eliminar o al menos reducir el dolor.

- **Dolor zona lumbar:** A menudo, los músculos principales que conectan las piernas con el tronco (Psoas) generan dolor en la zona lumbar debido a permanecer mucho tiempo sentados y encorvamos la espalda, apoyando nuestro peso en el sacro, que no está preparado para soportar el peso del cuerpo. Por eso, es importante estirar el Psoas con posturas como Anjaneyasana (foto). Para aliviar el dolor lumbar el primer ejercicio será estirar la columna y después moverla: torsión, flexión y extensión. Desarrollar fuerza en el core también será esencial para sujetar la espalda. La postura del Gato-Vaca es un genial calentamiento para empezar a movernos. Otras posturas para aliviar el dolor constan en abrir las articulaciones de la caderas, con posturas como la paloma (o su modificación utilizando todos los accesorios necesarios). Y por último, unas de las más placenteras y que sirven para liberar toda la columna son las torsiones estiradas.

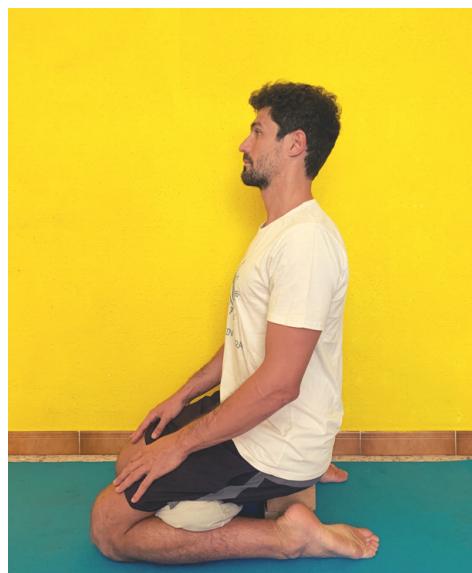


## Principios generales: el dolor



- **Dolor en el cuello y en los hombros:** Además de hacer ejercicios para estirar la zona cervical y del cuello hay que tener en cuenta que cuando se muestra rigidez en la zona dorsal (torácica) queremos levantar esa zona con algún cojín o soporte y utilizar la respiración consciente. De este modo recuperamos la flexibilidad de la columna y, a medida que avanzamos, podemos subir los brazos hacia arriba, sintiendo como estabilizamos también el húmero.

- **Dolor en la rodilla:** Lo más importante es desarrollar fuerza alrededor de la rodilla. ¿Cómo? Podemos hacerlo con posturas en equilibrio en una pierna. Siempre con los músculos activos y tal vez doblando ligeramente la rodilla de la pierna de apoyo. Una postura terapéutica para abrir las articulaciones y aliviar la compresión de las rodillas es la postura del Héroe o Virasana (foto). Se pueden sentar encima de un bloque y poner unas toallas o mantas dobladas detrás de las rodillas. Los estudiantes deberían permanecer en esta postura durante unos minutos y trabajar sobre todo en la respiración y en estirar la columna.



- **Dolor en los pies:** Este dolor puede tener su origen en una gran variedad de causas. En general las posturas de pie ayudan a alinear todo el cuerpo. Pero si queréis trabajar en particular con los pies debéis ayudar al alumno a ablandar los músculos y la fascia de los pies. Podéis empezar a trabajar con el perro boca abajo y alternar piernas para acercar el talón al suelo y comenzar a ablandar. Luego os podéis sentar sobre los talones o moviendo las rodillas hacia fuera (foto) en la postura sobre las puntas de los pies (Prapidasana), apoyándose hacia atrás y manteniendo la espalda recta y el pecho bien abierto.



## Principios generales: el dolor

- **Dolor en el nervio ciático:** El dolor de ciática se propaga a partir de la zona lumbar, justo encima de la cadera y se extiende desde la columna lumbar a través del glúteo y por toda la pierna. Se puede tratar practicando posturas que abran la columna, sobre todo a nivel del sacro y de las caderas, y que estiren los tendones posteriores de la pierna. Por lo tanto, los estudiantes deberían empezar relajando principalmente el sacro. Puede ser sentados en el borde de una silla con los isquios apoyados de manera estable. Que se inclinen hacia delante y que muevan los músculos de debajo de los isquios y que se balanceen lateralmente de un lado a otro. A continuación que curven la espalda y lleven el abdomen hacia dentro y los codos vayan hacia delante. Esta sería una variación de Gato Vaca en silla. Acto seguido pueden inclinarse hacia delante hasta colocar la zona lumbar en medio de las piernas. Permanecer en esta postura llevando la atención al sacro y llevando los brazos al suelo y entre las piernas. Para seguir moviendo la columna volver a una posición sentados y, con toda la atención en los pies bien arraigados al suelo, girarse hacia un lado de la silla. Esta sería una variación para aliviar el nervio ciático para personas con movilidad reducida.



Para abrir las caderas y hacerlo tumbados los estudiantes pueden realizar la postura del ojo de la aguja (foto) y llevar toda la atención hacia la rodilla que está doblada, que el movimiento deberá ser hacia fuera. Para estirar los tendones lo haremos como en la segunda foto y con la ayuda de un cinturón o correa, primero llevando la pierna hacia arriba y luego, lentamente abriendo hacia el lateral. Siempre mantener la otra cadera pegada al suelo. Una vez mantenidas diez respiraciones, pueden atravesar el tronco en una torsión.



# Secuencia Yoga Restaurativo

## SECUENCIA

Esta sesión requiere un tiempo mínimo de aproximadamente 40 minutos. El mantenimiento en las posturas puede alargarse algunos minutos más si no aparecen molestias. Como material son necesarios 1 bólster o 2 almohadones, 2 mantas y silla.

### Postura de la Banana

#### **Mantenimiento:**

En cada lado dos minutos

#### **Comentario:**

Intentar que ambos hombros estén en el suelo y sentir el estiramiento en la parte lateral del torso.



### Estiramiento Lateral



**Mantenimiento:** 3 minutos en cada lado

**Material:** Bólster o 2 almohadones desde la cintura a la cabeza.

### Mandukasana (Flexión hacia delante)

**Mantenimiento:** 3 minutos

**Material:** Silla, manta sobre el asiento de la silla y manta doblada bajo las rodillas.



## Secuencia Yoga Restaurativo

### Balasana (Postura del Bebé)

**Mantenimiento:** 4 minutos

**Material:** Bólster o 2 almohadones desde el pecho (justo por encima del abdomen) a la cabeza.



### Supta Bada Konasana



Variante de brazos I



Variante de brazos II

**Mantenimiento:** 4 minutos en la variante escogida

**Material:** Bólster o 2 almohadones en perpendicular al tronco bajo las piernas, o bien un almohadón doblado bajo cada rodilla.

### Postura del Pez (Matsyasana)



**Mantenimiento:** 4 minutos

**Material:** Bólster o 2 almohadones desde la zona lumbar a la cabeza.



## Secuencia Yoga Restaurativo

### Piernas arriba (Inversión)



**Mantenimiento:** 4 minutos

**Material:** Manta doblada bajo la cabeza, silla con una manta sobre el asiento.

### Torsión reclinada



Variante convencional



Variante restaurativa

**Mantenimiento:** 2 minutos en cada lado.

**Comentario:** Variante convencional para personas sin ningún problema lumbar. No recomendada para mujeres embarazadas o personas con alguna hernia en la columna lumbar, dorsal o cervical.

### Relajación final (Savasana incorporado)



**Mantenimiento:** Un mínimo de 7 minutos

**Comentario:** Podemos realizar la versión restaurativa de Savasana y practicarlo con soportes que eleven el tronco por encima de la pelvis y la cabeza por encima del pecho. Podemos también colocar un cojín alargado debajo de las rodillas



## Yoga Sensible al Trauma

Los profesores de **Yoga Sin Fronteras** o **Yoga para la Inclusión** debemos tener un cierto conocimiento de lo que es la discapacidad, el trauma, la depresión, la ansiedad, el trastorno alimentario y sus síntomas, o los efectos en el sistema nervioso y el cerebro. **Aunque no somos profesionales capacitados para diagnosticar ni tratar este tipo de trastornos, tenemos un papel complementario y de acompañamiento con un impacto positivo en el tratamiento de éstos.**

Cuando hablamos de yoga inclusivo nos enfocamos en compartir los beneficios del Yoga con cualquier persona que actualmente no tiene acceso a estas prácticas o con comunidades que han sido excluidas o desatendidas. Y como profesores de Yoga Inclusivo, debemos también saber que existe el **Yoga Sensible al Trauma**. En este caso se trabajan las heridas que se quedan impresas en el cuerpo: recuerdos, impresiones, alojamiento de las emociones y, a continuación, estableceremos un espacio seguro donde poder conectar con las sensaciones del cuerpo, mirarlas de forma objetiva, sin juicios y sin expectativas. Permitir, por un lado, verlas y reconocerlas, y con esa información antes desconocida, poder decidir con conciencia qué necesito.

El **Yoga Sensible al Trauma**, a diferencia de otros estilos de yoga pone énfasis en que los alumnos se sientan seguros dándoles alternativas de cómo hacer las posturas o dándoles la libertad de si desean o no hacer una postura:

- El lenguaje es siempre invitacional y no se realizan ajustes.
- Crear un espacio seguro y estable.
- No poner música.
- La puerta siempre está visible y abierta.
- Enfoque físico y no espiritual: Sobre todo, hasta que el alumno se familiarice con el yoga. Siempre con un enfoque de abajo hacia arriba (somático). Se centra en la conciencia del cuerpo y la sensación basada en la respiración.
- Estilos y Asanas apropiadas: Hay posturas específicas y secuencias que pueden ser más apropiadas para liberar el trauma y otras no. Una de las primeras cosas que queremos hacer en una clase es establecer un sentido de seguridad y apoyo, iniciar con una práctica en silla sería lo ideal. Cuanto más simple es el yoga, mejor es. Las posturas no son tan importantes como la forma en que las hacemos. Moverse con la intención de crear y experimentar sensación (o no sensación) debería ser el propósito de cada postura. El cuerpo tiene una capacidad tremenda para curarse a sí mismo. En el caso de un trauma, el yoga desbloquea este poder y proporciona el medio para unificarnos. A medida que ocurre el proceso de unificación, encontramos espacio para explorar, redescubrir conexiones e la recuperación.
- Intención. Para hacer cualquier cosa, necesitamos intención. Necesitamos algún concepto de cómo nos gustaría que fueran las cosas en algún momento. Para la persona que vive un trauma, la intención última es pasar de un estado mental turbulento a uno pacífico.

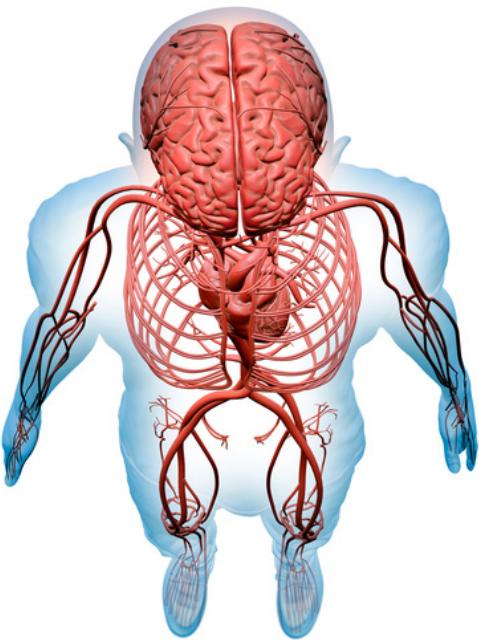


## Principales síntomas del trauma

- **Físico:** dolor crónico de pecho o espalda, tensión muscular, dolores de cabeza, náuseas, hiperactivación (frecuencia cardíaca y pulso más rápidos, respiración rápida), recuerdos retrospectivos, pesadillas, ataques de pánico, hipersensibilidad a la luz, el sonido, el olfato, el tacto o el gusto, sentirse fatigado o agotado.
- **Emocional:** emociones recurrentes, intensas, impredecibles e irrationales, cambios de humor dramáticos, sentimientos incontrolables de miedo, terror o ira mucho después de que el evento traumático haya terminado, sentimientos profundos de impotencia y desesperanza, desesperación, depresión o entumecimiento.
- **Mental:** confusión, desorientación y poca capacidad de atención, incapacidad para aprender y concentrarse, creencias paranoicas y pensamientos obsesivos o negativos, tendencia a volverse más radical, más polarizado e intolerante a las diferencias, pérdida de la capacidad de razonar y ser razonable, pérdida de interés en la familia, el trabajo, las pasiones y el interés, volverse cínico y desencantado, culparse a sí mismo o proyectar pensamientos violentos sobre los demás.
- **Comportamiento:** incapacidad para funcionar, aislarse y apartarse de los propios recursos, actuar de manera impulsiva y comportamientos riesgosos, adicciones, relaciones interpersonales tensas, perfeccionistas u obsesivos compulsivos y sensación de control.
- **Social:** sentirse impotente y aislado en el orden social, volviendo la ira, la ira y el odio contra la sociedad, la desconfianza o el odio hacia la sociedad.
- **Espiritual:** sentirse desesperado y sin sentido, perder el sentido de humanidad, sentimientos de insuficiencia, de vergüenza en relación con la vida y con Dios, incredulidad o rechazo, de orgullo fuera de lugar que resultan en insensibilidad y falta de compasión.
- **A nivel familiar:** relaciones tensas y discordia familiar, violencia doméstica, abuso conyugal e infantil, separación familiar, separación y divorcio.
- **A nivel colectivo:** polarización extrema de creencias y emociones contra grupos enteros o naciones, distorsión, intolerancia creciente a las diferencias religiosas, culturales, étnicas, etc.
- **Síntomas de trauma en adolescentes y niños mayores:** Desconectar y enterrar sus sentimientos, vergüenza por sus malos sentimientos, falta de respuesta emocional, depresión y aburrimiento, evitación de otros niños, aislamiento, retirado de la conexión social, o participando en actividades de aislamiento, abuso de drogas y alcohol, comportamiento agresivo o violento, no cooperativo, promiscuidad, acoso sexual, participar en pandillas, fracaso académico, propensión a accidentes, comportamiento automutilante y comportamientos riesgosos.



## La importancia del Sistema Nervioso



Cuando una persona ha sufrido algún episodio traumático o no está en su mejor momento, el sistema nervioso está alterado. La energía se enfoca en suprimir el caos interno. Estos intentos de mantener el control sobre las reacciones fisiológicas pueden dar lugar a una amplia gama de síntomas físicos, incluyendo fibromialgia, fatiga crónica y otras enfermedades autoinmunes. Esto explicaría por qué es fundamental para el yoga inclusivo involucrar a todo el organismo: cuerpo, mente y cerebro. Existen casos donde el sistema nervioso se vuelve muy reactivo a responder a un problema real o a alguna amenaza percibida. Incluso una amenaza que no es real, pero todo ello puede empujarnos a un estado de hiperactivación. El problema con la hiperactivación o “estado de alerta” es que con el tiempo nos agota. Nuestros cuerpos no están construidos para estar constantemente en alarma.

Recordemos que cuando el sistema nervioso está sobreestimulado o hiperexcitado, uno puede tender a la ansiedad, la ira, la irritabilidad o la inquietud, mientras que cuando está subestimulado es más probable experimentar depresión, disociación, letargo y fatiga. Las posturas de yoga pueden ayudar a estimular, calmar y equilibrar el sistema nervioso.

Por eso, los profesores de yoga inclusivo debemos ser capaces de identificar las necesidades del colectivo con el que vamos a trabajar y adaptar nuestra clase para obtener un sistema nervioso saludable y equilibrado.

- **Posturas activación sistema simpático:** Clase y voz energética, posturas de pie y con flow, respiración activa. Misión del profesor: Trabajar la motivación y empoderar al usuario.
- **Posturas activación sistema parasimpático:** Clase y voz calmada, posturas sentadas y suaves, mejor de larga duración, respiración suave. Misión del profesor: trabajar la paciencia y relajar al usuario.



## Posturas para liberar traumas

El cuerpo tiene memoria, a veces sin saberlo, acumulamos emociones en nuestro cuerpo bien sea por un incidente o incluso una caída u accidente. El yoga nos ayuda no solo a cuidar nuestro cuerpo sino a liberar y canalizar nuestras emociones. Estas son algunas posturas y sus efectos:



- **Supta Bada Konasana:** Liberación, rendición emocional. A veces, todo lo que realmente necesitamos sanar es soltarnos. Esta es una postura fantástica para dejarse llevar. Debido a que nuestras caderas llevan tantas emociones, cuando las abrimos profundamente, a menudo no tenemos más remedio que rendirnos.



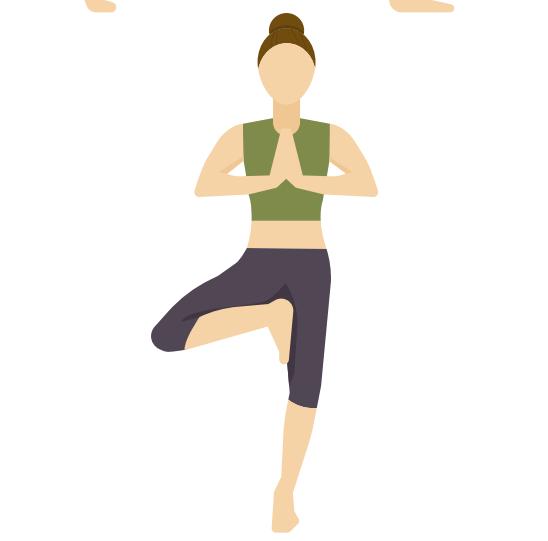
- **Cobra:** Apertura de corazón, aceptación. Aceptar nuestra vulnerabilidad es esencial para nuestra curación. Cuando no podemos ser vulnerables, comenzamos a excluir a las personas. Construimos muros alrededor de nuestros corazones como una forma de "protección".



- **Balasana:** Descanso. Paz. La postura del niño sirve para muchos propósitos, uno de los cuales es como un lugar de descanso. Volver a un lugar donde descansar y sentirse seguro.



- **Guerreros y Lunges:** Autoempoderamiento. Coraje. Para sanar los traumas pasados, debemos darle vida a nuestro poder interior. Debemos volver a la confianza, al coraje, a la verdad. Estas posturas nos ayudan a sumergirnos profundamente en nuestro poder. Crean un fuego en nuestras piernas y una sensación de libertad en nuestros corazones.



- **Vrkasana:** Responder frente a reaccionar. Las posturas de equilibrio nos ayudan a aprender cómo responder. Cuando caemos de una postura de equilibrio, como el árbol, tenemos dos opciones: podemos enojarnos y frustrarnos o podemos respirar profundamente, tal vez incluso sonreír, y volver a hacerlo.



## Clases de Yoga Sensible al Trauma

Cada postura de Yoga puede ser un viaje introspectivo que conduce a un lugar en el fondo donde sentimos que "Solo por este momento, todo está bien; absolutamente nada tiene que cambiar". Nuestro cuerpo ha logrado un equilibrio perfecto entre esfuerzo y relajación. Nuestra mente está quieta y enraizada en el momento presente, intensamente consciente de todo lo que estamos experimentando en cada instante. Encontramos nuestra esencia interior. En las clases de **Yoga Sensible al Trauma**, conocido también como yoga informado, seguiremos estos principios:



- **Simplificar:** Dar pequeños pasos en el camino de la recuperación del trauma. Este mismo principio es muy importante cuando se sigue el camino del Yoga. Al dividir la pose en una serie de pequeños pasos, es más accesible para aquellos que pueden estar muy desconectados de sus cuerpos físicos.
- **Explorar:** Moverse conscientemente en la postura, permitiendo que la sensación sea la guía y siempre con curiosidad. A pesar de que la alineación es importante, recuerda que la sensación lo es más. Cuando el estudiante haya alcanzado el punto donde la sensación es desafiante, pero no dolorosa, es hora de detenerse, hay que respetar la sabiduría interna del cuerpo y nunca empujar a un lugar donde la sensación se convierta en dolor.
- **Experimentar:** Observar la naturaleza de la sensación física que se ha producido. Podría ser la sensación de movimiento, de estiramiento, o de músculos trabajando, o incluso la sensación de descanso. Hay que encontrar un lugar donde se pueda sentir equilibrio entre el esfuerzo y la relajación. Conectarse con la respiración ayudará a facilitarlo, y recuerda que es importante notar la quietud de la mente y la ausencia de pensamiento.
- **Aceptar:** Vivir la experiencia sin ideales preconcebidos es un importante consejo, sobre todo al trabajar con trauma. Hay que dejar atrás cómo deben sentirse o verse. Hay que cultivar la aceptación. Percibir sin juzgar y aceptar con compasión. Sé quien eres ahora, no quien crees que deberías ser.



## Beneficios de la práctica del yoga

Nuestra naturaleza esencial es la fuente de la alegría y la felicidad y es nuestro trabajo recordar que está ahí, solo que nos distraemos y nos identificamos con pensamientos que limitan al cuerpo, la mente y los sentidos.

El Yoga nos muestra un camino distinto, en lugar de buscar hacia afuera nos propone ir hacia dentro, a buscar la alegría y la felicidad dirigiendo toda nuestra atención hacia el interior, a nuestra conciencia.

Con este pensamiento, con esta perspectiva totalmente positiva, el de seres espirituales, nos damos cuenta que no estamos limitados por el cuerpo y la mente. Este cambio nos permite ver que somos la fuente de paz y de alegría y que tenemos todo lo que necesitamos. Con esta perspectiva podemos ver los desafíos de nuestro estudiantes como oportunidades para la comprensión más profunda y la exploración de las capacidades humanas, dando a los estudiantes las herramientas para conectarse con su verdadera esencia y que a su vez, les permita sanarse a si mismos.

Las personas con trauma que practican yoga aseguran experimentar un bienestar psicológico y fisiológico. El yoga inclusivo ayuda con el trauma de tres formas principales.

- 1) **Momento presente:** aunque al principio sea solo durante unos minutos la práctica del yoga nos hace disfrutar del momento presente, olvidando así cualquier evento o experiencia del pasado.
- 2) **Consciencia:** Gracias a las respiraciones / meditaciones exploramos el concepto de estar conectados a algo más grande que a nosotros mismos o a nuestras experiencias.
- 3) **Aceptación/ Transformación:** Expansión de nuestra conciencia y aceptación. No somos lo que hemos vivido. Empezamos a experimentar nuevas sensaciones y nos volvemos más tolerantes a nivel físico, emocional y cognitivo.

"La principal tarea del ser humano en la vida es darse a luz a sí mismo" - Erich Fromm



## Beneficios según colectivo



YOGA CON NIÑOS



YOGA PARA LA TERCERA EDAD

- Aumenta la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio
- Canaliza la energía y mejora la concentración
- Crea hábitos saludables
- Es una práctica dinámica y divertida
- Promueve el autocontrol y la armonía

- Dolores crónicos: ayuda a las personas mayores a disminuir los dolores
- Sueño : ayuda a mejorar la calidad del sueño
- Fuerza / Artritis
- Regula el exceso de peso
- Estado de ánimo / ansiedad



YOGA CON PERSONAS REFUGIADAS



YOGA CON MUJERES

- Relajación
- Mejora el estado anímico
- Reducción del estrés: ayuda a combatir recuerdos y pensamientos negativos
- Desarrollo del autoconocimiento, atención plena
- Herramienta de integración e inclusión
- Momento de paz y tranquilidad.

- Mejora la autoestima
- Herramienta de empoderamiento
- Promueve la relajación y concentración
- Mejora la flexibilidad
- Ayuda a la integración social
- Aumenta la capacidad de concentración
- Reduce los dolores menstruales



## Beneficios según colectivo



- Ayuda a combatir la depresión
- Herramienta contra la fobia o episodios de pánico.
- Mayor estabilidad mental y concentración
- Disminuye el estrés y la ansiedad
- Mejora las relaciones interpersonales
- Evita cansancio mental
- Mejora la conciencia e intuición
- Facilita la disminución de la medicación
- Reducción del sedentarismo



- Aumenta la resistencia, la flexibilidad y la capacidad pulmonar.
- Mejora la capacidad de atención, concentración y memoria.
- Permite un mayor autorreconocimiento corporal y emocional.
- Mejora la confianza y la autoestima
- Promueve el desarrollo integral y continuo de cuerpo y mente, ya que se trata de una actividad progresiva.
- Promueve la integración y la empatía hacia otros.
- Ayuda a generar endorfinas.

**-1-**

Elige un colectivo específico y explica cuáles crees que pueden ser los beneficios de practicar yoga.

**-2-**

Elige otro grupo de personas y explica cuáles crees que pueden ser los beneficios de



## Yoga en silla

El yoga en silla es probablemente la forma más segura y tal vez incluso la forma más efectiva de ofrecer una alternativa a las personas que sufren algún tipo de dificultad física o movilidad reducida. Este tipo de práctica permite que el usuario pueda experimentar las posturas de una forma más cómoda, sintiéndose menos vulnerables y seguros de sí mismos. Éstas son algunas de las posturas más sencillas que podemos incluir en nuestra secuencia de Yoga en silla.

MONTAÑA	ROTACIONES	TORSIONES	ESTIRAR
			
Encontrar nuestro centro	Rotar cuello y cabeza	Rotación de columna	Estirar hombros, y costados
ÁGUILA	APERTURA PECHO	GATO - VACA	
			
Atención a los hombros y espalda	Apertura del pecho, trabajamos ANAHATA	Mismo trabajo que Gato- Vaca, centramos atención respiración	
RODILLA PECHO	FLEXIÓN	FLEXIÓN	CADERAS
			
Atención a la espalda baja	Atención a la espalda baja	Atención a las piernas y espalda	Atención a las caderas
MONTAÑA	RELAJACIÓN		
			
Encontrar nuestro centro Meditación final	Rejajación final SAVASANA		



## Principios yoga en silla

- Buscar el bienestar físico y mental
- Aprender a mejorar la respiración: constancia, observación, práctica
- Tomar conciencia del cuerpo

Nos focalizaremos en:

- **Asanas:** posturas siempre adaptadas, buscando el equilibrio, la flexibilidad y la firmeza.
- **Pranayamas:** aportar control de la respiración para encontrar la calma y la serenidad.
- Evitaremos pranayamas que nos agiten como kapalabhati o bhasrika. Sólo los practicaremos si conocemos bien al grupo. De lo contrario, propondremos brahmari, nadi shodhana, respiración yogui, sheetali o shitkari, entre otras.
- **Meditación:** acompañaremos en la búsqueda de la concentración y propondremos meditaciones guiadas.
- **Mantras:** en función del grupo, cantaremos mantras juntos al inicio y/o final de la práctica. Incluso, podemos acompañar las sesiones con un hilo musical de mantras suaves.

En las clases de yoga adaptado en silla, añadiremos además éstos principios:

- Conocer bien a nuestros alumnos: saber sus nombres, su situación física y/o mental.
- Al inicio de la sesión, siempre preguntaremos por posibles lesiones, dolencias, etc., y las tendremos en cuenta para adaptar las posturas y aportar variaciones y alternativas.
- Animaremos a nuestros alumnos a que escuchen a su propio cuerpo, y así puedan trabajar dónde está su límite en cada postura.
- Procuraremos disponer de un buen conocimiento de la anatomía y fisiología del cuerpo para adaptar las posturas a las características de cada persona. Es importante trabajar el equilibrio entre los huesos y la tensión muscular.
- En todas las sesiones tendremos presente y en cuenta el “no dolor”. De ahí el preguntar a nuestros alumnos previamente, y al inicio de cada sesión, si sufren de alguna dolencia física (es posible que algunos alumnos lo compartan incluso antes de preguntar, o al entrar en una postura lo comenten en voz alta). Estar atentos, adaptar las posturas y proponer variaciones.
- La postura siempre debe ser cómoda, indolora y adecuada.
- Evitar mantener las posturas más complicadas o nuevas para los alumnos, por un tiempo demasiado largo. Recomendamos **3 respiraciones máximo**.
- En aquellas asanas más relajadas, podemos animar a nuestros alumnos a que mantengan la posición entre **5 y 7 respiraciones**
- Evitamos trabajar activamente la alineación
- Recomendamos repetir las indicaciones varias veces, asegurándonos de que todos los alumnos nos entienden y están integrados en la clase.
- Empezamos y terminamos las sesiones con pranayamas para ayudar a que la respiración consciente nos陪伴e y siempre esté presente. Recomendamos incluir alguna cápsula durante la sesión, cerrar los ojos y llevar la atención plena en un ejercicio de respiración.

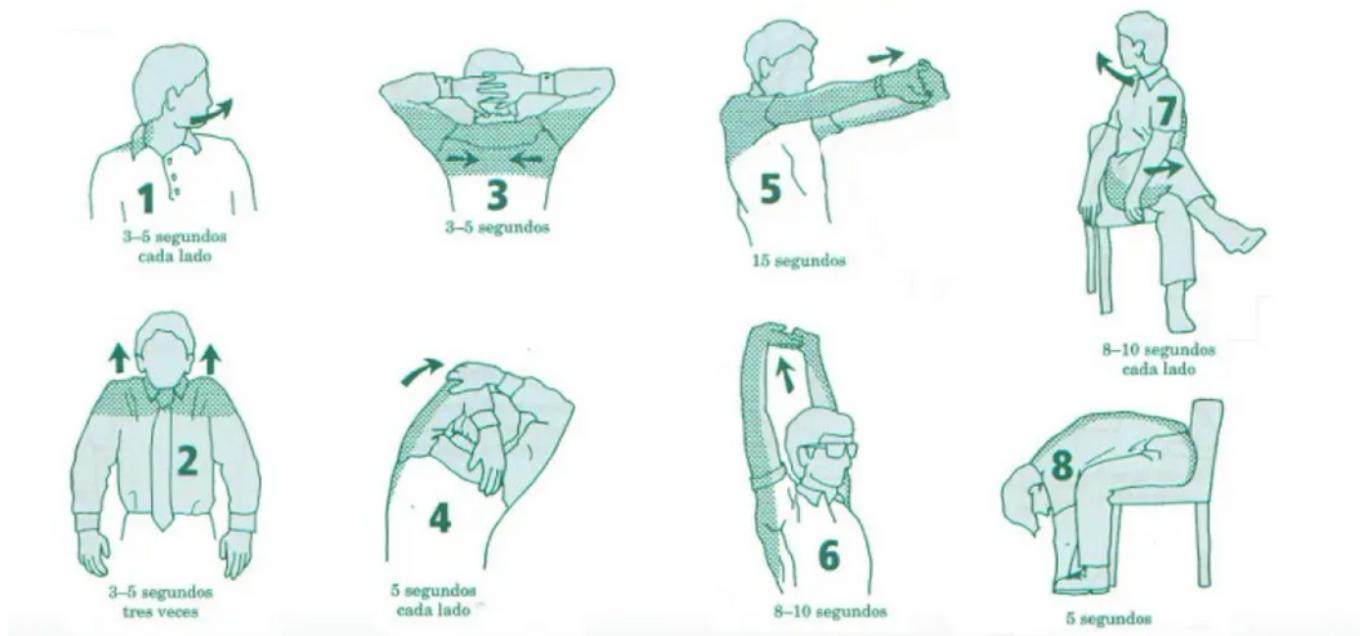


## Recomendaciones yoga en silla

- Dar espacio a compartir. Al inicio y/o al final de la práctica podemos dejar unos minutos para que nuestros alumnos se expresen. Podemos guiarlos y animarlos haciéndolo a través de juegos o actividades cortitas. Por ejemplo: hacer un círculo y de uno en uno, cada alumno debe decir a su compañero/a de la derecha un rasgo característico y positivo que sienta hacia él/ella. Quien lo recibe, da las gracias con conciencia. Otro ejemplo: de uno en uno, decir su nombre en voz alta, y una emoción con la que ha empezado la práctica y una con la que la termina.
- Animarlos a que practiquen respiraciones y algunas posturas durante el resto de la semana. Para ello, explicarles los beneficios de las técnicas de respiración que practicamos y cuándo pueden usarlas. También con las posturas, explicarles para qué son beneficiosas, y cuándo y dónde las pueden practicar.
- En las meditaciones, guiarles a través de imágenes tranquilas y sosegadas.
- Poner atención en el vocabulario, procurando utilizar siempre palabras inclusivas.
- Comprender que el vínculo y la conexión puede ser muy importante, para que nuestros alumnos confíen en nosotros y, de esta manera, podamos ayudarles a mejorar su aceptación, confianza, autoestima, relajación y bienestar mental, emocional y corporal.



## Estiramientos para hacer en silla



- 1) Gira la cabeza de lado a lado. Lleva la barbilla hacia el pecho y haz semicírculos con tu cabeza. Puedes hacer círculos completos si te sientes bien.
- 2) Lleva los hombros hacia atrás y hacia arriba. Puedes ayudarte con las manos en los hombros para que la rotación sea más profunda.
- 3) Entrelaza dedos por detrás de la nuca. Inhalá abre el pecho y mira hacia arriba separando los hombros. Exhalá junta los hombros por delante y mira hacia tu ombligo.
- 4) Estira los laterales cogiéndote del codo por detrás de la cabeza. Hazlo de los dos lados.
- 5) Estira tus muñecas entrelazando los dedos y separando los omóplatos.
- 6) Entrelaza los dedos y estira los brazos hacia arriba. Vigila no tensar los hombros. Intenta que estén separados de las orejas.
- 7) Cruza la pierna derecha por encima de la izquierda y realiza una torsión hacia tu lado derecho. Repite del lado contrario.
- 8) Deja caer todo tu torso hacia los muslos. Deja el peso de la cabeza muerto hacia el suelo. Lentamente y con los ojos cerrados vas subiendo, vértebra a vértebra. Lo último que sube es la cabeza.



## Secuencia yoga en silla calentamiento



Iniciamos la sesión con las palmas boca arriba o bien ubicadas en la barriga y el pecho para centrarnos y practicar algunas respiraciones conscientes. Seguidamente, podemos hacer algunos calentamientos como rotar muñecas, hombros o estirar el cuello. Posteriormente, añade alguna extensión para empezar a oxigenar la columna.



Extensión lateral: Inhala alargando brazos y columna y al exhalar llévalos hacia el lado izquierdo estirando el costado derecho. Repite del otro lado. (Puedes repetir este movimiento tres veces por cada lado) Apertura de pecho con abrazo. Inhala expandiendo el pecho al frente y al exhalar nos abrazamos. Podemos repetir estos movimientos hasta 5 veces.



## Secuencia yoga en silla sentados



Flexiona la rodilla y abrázala cerca del pecho mientras extiendes la columna. Puedes quedarte un mínimo de 5 respiraciones con cada pierna. Seguidamente, extiende la pierna y entrelaza dedos por debajo. Con cada respiración alterna pie en flex y en punta. Repite un mínimo de 3 veces por pierna.



Flexiona y eleva la rodilla derecha y sostenla con la mano derecha. Haz círculos hacia el exterior y círculos hacia el interior. Repítelo un mínimo de 5 veces y haz lo mismo con el lado izquierdo. Posteriormente realiza una apertura de caderas, si hay dolor de pelvis o psoas, abrir las rodillas hacia el exterior pero sin presionar con las manos. Puedes seguir con una modificación de Uktanasana (5 respiraciones). Si el grupo es avanzado puedes levantar glúteos de la silla.



## Secuencia yoga en silla y torsiones



Gira el torso hacia la derecha. Con la mano derecha coge el respaldo y coloca la mano izquierda por el exterior de la rodilla derecha. Al inhalar alarga bien la columna, al exhalar torsiona desde la base de tu espalda (lumbares). Lleva la mirada sobre el hombro derecho. Vuelve al centro y repite hacia el otro lado. ( 5 respiraciones). Sigue con un cat cow modificado para neutralizar la columna.



Flexiona rodilla derecha y abrázala con las manos hacia tu pecho. Haz lo mismo del otro lado. Inhalá y lleva los brazos hacia arriba y exhala baja los brazos hacia el suelo y el torso hacia los muslos. (Ésta sería una parte de la modificación del Saludo al sol en silla)



## Secuencia yoga en silla de pie



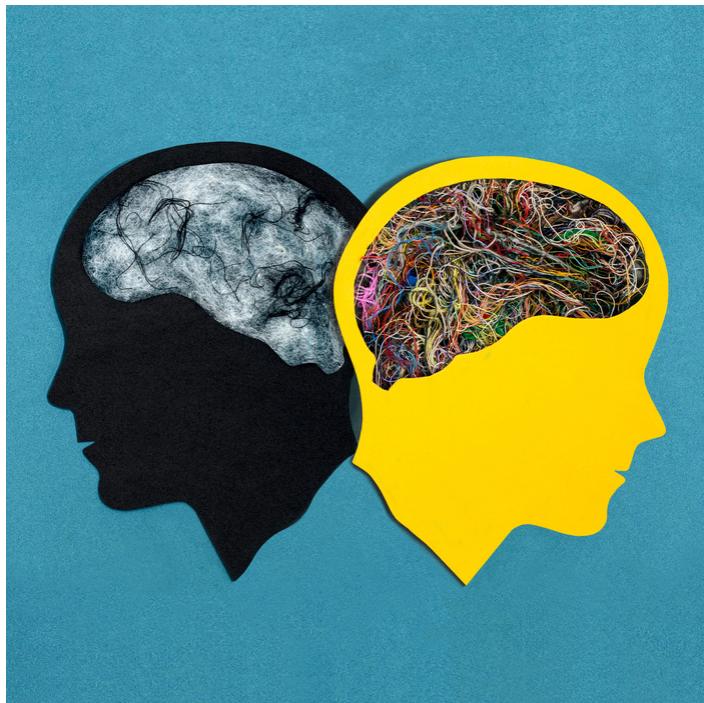
Coloca las yemas de los dedos sobre el respaldo. Eleva los talones quedándote de puntillas y baja. (Repítelo unas 5 veces como mínimo) Realiza la postura del árbol modificado, elevando el talón y rotando el pie y la rodilla hacia el exterior. Continúa con un Guerrero I modificado con talón hacia arriba, quédate unas respiraciones y eleva los brazos si te sientes seguro/a.



Guerrero 2 modificado. Colócate de lateral a la silla, cogiéndote con la mano izquierda al respaldo. Da un paso con el pie derecho atrás y colócalo a 90 grados y el izquierdo mirando dirección a la silla. Eleva el brazo de atrás paralelo al suelo. Quédate unas 5 respiraciones y repite del otro lado. Parsvottanasana: sepárate 20-30cm de la silla. Coloca las yemas de los dedos sobre el respaldo. Lleva la pierna derecha hacia atrás y pelvis al frente. Inhalá alargando los brazos y la columna, y al exhalar lleva poco a poco tu pecho hacia el respaldo de la silla. Con la columna bien alargada. Deshaz la postura y cambia de pierna. (5 respiraciones mínimo)



El mayor problema de las enfermedades mentales y la salud del paciente que las sufre es su invisibilidad en la sociedad, es decir, viven en un mundo que les juzga por el diagnóstico de su enfermedad y por los estereotipos e ideas erróneas que se asocian a este. Los estereotipos sociales son la principal barrera a la que están sometidas este tipo de enfermedades, lo que causa a los pacientes problemas a la hora de relacionarse con los demás, de formar y cuidar una familia y de llevar una vida corriente, repercutiendo así en su recuperación. La desconfianza y el rechazo son lo que debemos evitar con estos pacientes así, evitaremos crearles miedo por lo que los demás puedan decir y dejar que se expresen libremente.



Este tipo de enfermedades son mucho más comunes de lo que pensamos y es algo que podemos llegar a sufrir todos en cualquier momento de nuestra vida. 1 de cada 4 personas en el mundo sufrirá a lo largo de su vida algún problema de salud mental. La mayoría de enfermos mentales, por culpa de los tabúes de la sociedad, tienden a negar los síntomas que padecen y les cuesta pedir ayuda. Existe una gran variedad de trastornos mentales, cada uno de ellos se manifiesta de manera distinta, pero en general, todos se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones sociales. Hoy en día, los casos de depresión y ansiedad son los diagnósticos más consultados de la última época:

- Más de 350 millones de personas en el mundo padecen depresión, convirtiéndola en la principal enfermedad mental de la sociedad.
- 60 millones sufren trastornos de bipolaridad
- 43 millones demencia
- 21 millones esquizofrenia u otros tipos de psicosis.

Pese a la gran cantidad de personas en el mundo que padecen trastornos mentales, los sistemas sociosanitarios no han logrado una forma de hacerles frente y de derribar los tabúes que ha creado la sociedad.

El yoga es, una vez más, una herramienta coadyuvante cuando se trata de superar una enfermedad mental, pues **si bien como profesores de yoga no tenemos la capacidad de diagnosticar, prescribir ni ofrecer tratamientos, sí que podemos acompañar para facilitar los mismos y que la persona encuentre menos dificultades en su camino de sanación.**



## Yoga para la Salud Mental

¿Qué podemos esperar de los usuarios que sufren algún tipo de problema de salud mental? Ésta pregunta nunca tiene respuesta hasta que conoces al grupo. Cada usuario es diferente por sus vivencias, capacidades y evolución de la enfermedad. Lo que sí sabemos son las dificultades o síntomas debidos a la enfermedad, medicación o deterioro cognitivo. Nunca debemos presuponer que no pueden conseguir tal meta u objetivo. Como profesores de yoga evitaremos, de todos modos, marcar objetivos muy idílicos para evitar la frustración, tanto del usuario como del profesional o terapéutica ocupacional con el que trabajamos.

### **Síntomas debidos a la enfermedad o medicación a tener en cuenta:**

- Falta de activación (apatía, sedentarismo, atrofias, deformidades, deterioro físico).
- Delirios (ideas o pensamientos) y alucinaciones (auditivas).
- En el caso de situación aguda de la enfermedad es muy difícil la participación.
- No suelen marcarse objetivos de introspección en estas etapas.
- Dificultad en la concentración que se traduce en tolerancia al tiempo de actividad.
- Desorganización (pensamiento, discurso y conducta).
- Intolerancia al esfuerzo (baja resistencia al ejercicio físico).
- Inquietud psicomotora.
- Impulsividad e impaciencia.
- Dificultad para la vinculación o el compromiso.
- Perseverancia (repetición de las demandas o de la conducta).

### **Aspectos positivos que harán que funcione la actividad y que favorezcan la vinculación:**

- Hacer una primera sesión para que puedan expresar sus inquietudes al respecto.
- Hacer que sientan parte del grupo y de funcionamiento.
- Fomentar el dinamismo y crear una buena experiencia (con música, graduar la intensidad).
- Ofrecer términos (valoran mucho al profesional que viene de fuera, les gusta aprender cosas).
- Hacerles sentir únicos, con atención individualizada.
- Trabajar la significación (lo que para ellos es importante, tiene valor o les gusta)
- Mantener el mismo horario o estructura de la clase les ayuda a prever y les da sensación de seguridad.
- Realizar la actividad en silla o en un sitio cómodo para ellos.
- Ofrecerles material visual o físico (esterillas) les da motivación.
- Entorno climatizado (ojo con golpe de color).
- Realizar sesiones abiertas en las que puedan salir si lo necesitan, no forzar a comprometerse para todas las sesiones si no quieren.



## **Yoga para niños**

Los niños desarrollan su cuerpo gracias a las experiencias corporales que estimulan su cerebro. Cuando le pedimos a un niño que se esté quieto, le estamos pidiendo a su cerebro que deje de construir los sistemas de su cuerpo. En algunos entornos escolares se está actualmente enseñando yoga con un sentido productivo, desde un enfoque erróneo. El yoga para niños no debe utilizarse para conseguir que los niños estén quietos, calmados y sigan nuestras órdenes, sino para acompañarlos a regular su energía, al equilibrio. Todos los niños pueden sufrir presiones que bloqueen su aprendizaje, y estos son más patentes cuando se presentan en entornos desfavorecidos en los que ha existido:

- Entorno familiar y social inestable
- Traumas o situaciones dramáticas
- Falta de contacto con la naturaleza
- Uso excesivo de dispositivos electrónicos
- Falta de rutinas
- Estrés emocional mantenido.

### **Beneficios**

- Mejora fuerza y flexibilidad y elimina bloqueos
- Autoconfianza, mejor autoimagen y autoaceptación
- Desarrolla la fuerza emocional
- Facilita la disciplina y el control
- Potencia la creatividad
- Gestión de las emociones
- Equilibrio energético
- Mejora la atención y el aprendizaje
- Mejora las relaciones interpersonales



### **La práctica según etapas de desarrollo**

La práctica con niños puede iniciarse desde la etapa infantil (preescolar), aunque muchos maestros afirman que es alrededor de los 8 años cuando cobra mayor sentido y ésta se puede empezar a convertir en una *sadhana* (práctica personal disciplinada). Hasta los 7 años, el espacio prefrontal no está plenamente desarrollado, por lo que dirigirnos a los niños mirándolos directamente a los ojos suele ser difícil, mientras que buscar el contacto con ellos a través de las manos facilita la comunicación. Esto, además, dificulta las visualizaciones con los ojos cerrados, por lo que es algo a evitar en las prácticas a estas edades.



## **Yoga para niños**

El desarrollo prefrontal implica también el desarrollo de la conciencia y a la vez la pérdida de conexión con lo sensorial, y es un de los motivos por los que es en este momento cuando la práctica de yoga se hace especialmente indicada, con el objetivo de mantener la conexión en la vida adulta. Si en la sesión se juntan diferentes rangos de edad, hay que favorecer los ejercicios y técnicas que correspondan a la edad inferior, para no avanzar etapas de desarrollo en los menores. Además de considerar las distintas etapas de desarrollo, es importante tener en cuenta que hay niños con dominancia de ciertos sentidos, lo que les llevará a estar más inclinados y favorables a ciertas prácticas según su inclinación sea:

- Táctil y cinestésica
- Visual
- Auditiva
- Gustativa y olfativa

Los adolescentes suelen sentirse avergonzados cuando las prácticas propuestas tienden a estar infantilizadas. Por ese motivo hay que ser especialmente cuidadoso con la elección de las mismas, permitiendo que cada uno puede encontrar su espacio de individualidad y evitando sentirse expuesto. En esta etapa, la práctica empieza a ser más introspectiva.

### **Profesor de yoga inclusivo para niños y adolescentes**

- Respeta los ritmos y preferencias del niño
- Se compromete con su acompañamiento
- Se muestra cercano y ofrece su confianza al niño
- Muestra que la equivocación no es imperfección, sino oportunidad de aprendizaje
- Enseña, desde la propia experiencia, prácticas que forman parte de su misma auto-práctica
- Tiene una actitud regida por los principios del yoga de Patanjali: yamas y niyamas

### **Cuestiones prácticas en la sesión de yoga**

En general, los niños tienen mayor facilidad para situarse en el aula en círculo, situando un objeto especial en el centro. Los adolescentes pueden adoptar una distribución a lo largo de la sala. Hay algunos aspectos especialmente importantes a considerar para construir una sesión. Los vemos en la siguiente tabla.



## Yoga para niños

<b>ASANA</b> En general, si existe una dificultad para realizar una postura en concreto, se invita al niño a no realizarla, sino visualizarla. Esto facilita que su sistema nervioso trabaje de igual modo.	<u>Niños</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámicas (mandatorio hasta los 8 años).</li> <li>- Imitación de referentes del entorno o la naturaleza.</li> <li>- Secuencias siguiendo una historia, un hilo conductor.</li> <li>- Pelvis, zona sacro-lumbar y cadera no formadas: respetar el movimiento no dirigido del niño, no pedir largos mantenimientos ni forzar extensiones, flexiones o aperturas de caderas.</li> <li>- No buscar la postura perfecta, sino conectar con la experiencia. Corregir discretamente solo si hay riesgo para el niño.</li> </ul>
	<u>Adolescentes</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prácticas semejantes a las de un adulto.</li> <li>- Primeras indicaciones sencillas sobre alineación.</li> <li>- Mantenimiento progresivo y no prolongado.</li> </ul>

<b>PRANAYAMA</b> Los pranayamas clásicos del yoga no son directamente propuestos en los menores, sino que se seleccionan algunos de ellos y se proponen adaptaciones.	<u>Niños</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin retenciones.</li> <li>- Sin enseñar las fases de una respiración completa (los niños ya respiran bien), solo toma de conciencia.</li> </ul>
	<u>Adolescentes</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A partir de 18 años, retenciones de forma muy progresiva siempre que ningún alumno sufra de ansiedad.</li> </ul>



## Secuencia sencilla yoga niños



El Gato-Vaca es una maravillosa forma de empezar a calentar el cuerpo con los más pequeños. Puedes incluso jugar a que hagan los sonidos mientras hacen los movimientos.



Las posturas de pie pueden servirnos para que empiecen a tomar conciencia de las dimensiones de su propio cuerpo y del espacio, mientras trabajan la lateralidad (foto 1), la motricidad (2) y el equilibrio (3).



La postura de Balasana (1) nos puede servir para que disfruten de un momento de introspección. Para alargarla podemos hacerla con los brazos recogidos o estirados y jugar a que somos un caracol (2) un caracol que saca los cuernos (3).



Otras posturas que van ayudar a trabajar su sistema nervioso y que además les encantan son la postura de la cobra (1) de la estrella (2) o de la mariposa (3).

## **Yoga Prenatal**

### **Enfoque**

Los estilos de hatha yoga o vinyasa pueden seguir practicándose durante el embarazo. Las posturas de pie son ideales para las mujeres embarazadas ya que queremos reforzar piernas, caderas y brazos, para sujetar al futuro bebé.

Tendremos que tener en cuenta las modificaciones y adaptaciones y recordar siempre que el objetivo del yoga no es llegar a una postura en concreto sino sentirnos cómodas en ella.

Ésta es una práctica dinámica que permite sentirse en forma, vital y relajada a lo largo del embarazo.



### **Beneficios**

- Mantiene ágil a la mujer durante la gestación
- Estimula la circulación sanguínea y el retorno venoso de las piernas, previniendo la aparición de edema o varices.
- Incrementa las probabilidades de tener un parto natural y contribuye a una mejor recuperación Postparto.
- La tonificación muscular nos va a dotar de mayor fuerza y resistencia para cargar al bebé una vez que haya nacido.

### **La práctica (Consejos y precauciones)**

- Moderación: se debe iniciar la práctica de forma lenta y ligera sin que la acelerar demasiado el ritmo cardíaco.
- Evitar movimientos bruscos: no se deben realizar ejercicios de alta intensidad, bruscos o que tengan contacto, tales como saltos hacia atrás, equilibrios de brazos. etc...
- Tener siempre energía: para realizar cualquier ejercicio físico se debe comer adecuadamente.
- Beber líquido y descansar: la hidratación es muy importante durante el embarazo. Que paren a beber o a descansar cuando lo necesiten. Recuérdalo a menudo.
- Ropa adecuada: los leggins o tops demasiado ajustados no son recomendables. Mejor utilizar ropa holgada y cómoda que no opresan.
- Temperatura: evitar la práctica de estilos como Bikram o espacios con temperaturas excesivas



## Posturas no recomendadas

- **Posturas tumbadas boca abajo:** El vientre no puede y no debe soportar ningún peso. A parte de ser una postura muy incómodo, sobre todo a partir del segundo trimestre, crearía una sobrecarga y sobreesfuerzo y sería peligroso para la salud de ambos, mamá y bebé. (Ej: bhujangasana o cobra)
- **Posturas de flexión abdominal:** Debemos evitar cualquier postura que ejerza presión en el abdomen como las posturas de flexión profunda del abdomen que compriman el vientre. (Ej: paschimottanasana o pinza con piernas cerradas)
- **Torsiones profundas:** Aunque se pueden hacer torsiones suaves centradas en la zona torácica y dorsal, debemos evitar las torsiones cerradas que comprimen el vientre. (Ej: parivrtta parsvakonasana)
- **Posturas tumbadas boca arriba:** Aunque durante los primeros meses la probabilidad es menor, cuando una mujer embarazada está tumbada boca arriba, el feto y todos los órganos pueden comprimir la vena cava inferior, disminuyendo el flujo de sangre hacia el corazón y el oxígeno a los órganos de la madre, así como al bebé. Como recomendación, en las clases de yoga prenatal recomendaremos siempre tumbarnos sobre algún soporte confortable que eleve el tronco por encima de la pelvis y la cabeza por encima del pecho. (Ej: savasana)
- **Posturas invertidas:** Obviamente, el riesgo de caerse es importante, por eso no son posturas recomendables para las mujeres embarazadas. Lo mismo sucede con las posturas de equilibrio sobre los brazos o posturas más avanzadas. (Ej: sirsasana, cuervo)
- **Posturas de extensión profunda:** A medida que avanza la gestación y el peso del vientre de la futura mamá se hace evidente, es importante prestar mucha atención a la postura que se adopta en cada momento. Las molestias en la zona baja de la espalda y la zona lumbar se pueden intensificar, por lo que las posturas de extensiones pueden ser contraproducentes, ya que intensifican la curvatura lumbar y la presión en el sacro. (Ej: ustrassana o camello)



## Posturas recomendadas

- **Posturas para abrir caderas:** Las posturas por excelencia y las más recomendadas en cualquier práctica de yoga prenatal incluyen posturas que ayudan a crear espacio en las caderas. (Ej: Malasana, Buddha Konasana)
- **Gato- vaca:** son dos posturas que siempre suelen ir juntas ya que una complementa a la otra. Con las posturas a cuatro puntos, conocidas también como mesa, ayudamos a trabajar los músculos de la espalda, tonificar brazos y a aliviar los dolores de espalda que pueden ser ocasionados por el peso de la barriga, especialmente en los últimos meses.
- **Posturas de pie:** Durante el embarazo es aconsejable fortalecer las piernas y existen posturas que , al igual que las conocidas sentadillas, son perfectas para fortalecer las piernas y abrir la pelvis al mismo tiempo (Ej: Utkatasana con piernas abiertas, Virabhadrasana, Trikonasa)
- **Inversiones de pie sencillas:** Aunque las inversiones profundas no están recomendadas, las flexiones de pie que sólo llevan la cabeza hacia abajo son recomendables si queremos mejorar la circulación sanguínea, tonificar piernas y abdomen y fortalecer la parte interior de los muslos. Ayudan también a estirar la espalda y a la relajación en general. Debemos practicar esta postura sólo si nos sentimos bien, y salir de ella con mucho cuidado para evitar posibles mareos. (Ej: Prasarita Padotanasa)
- **Flexiones hacia delante, sentadas y con piernas abiertas:** Este tipo de postura ayuda a abrir las caderas, estirar los músculos de las piernas, fortalecer la columna vertebral y a mejorar la postura de la columna en general. Importante generar el espacio suficiente para la barriga. (Ej: Upavistha Konasana)

\*Recordamos que antes de iniciar o continuar con cualquier actividad física durante el embarazo, la mujer debería consultar con su médico para realizarlas con seguridad, especialmente si es su primera experiencia con el yoga. Todas las asanas o posturas de yoga deben sentirse cómodas y, si en cualquier momento hay sensación de que falta el aire, lo mejor es detenerse y procurar hacerla más suavemente o evitarla por completo.



## Modificar una clase convencional

Es posible que alguna vez nos encontremos con alguna alumna que se presenta a una clase de yoga convencional y, nuestro deber como profesoras, es saber modificarla y dar opciones.

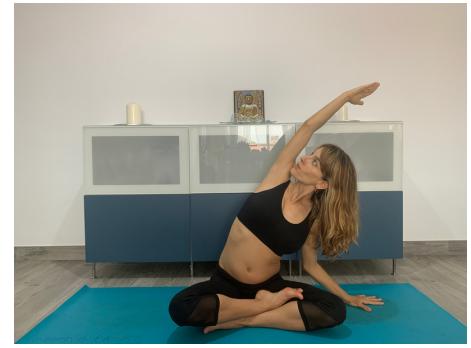
Por lo general, si una alumna tenía una práctica habitual de asanas antes del embarazo, puede continuar haciéndola de la manera en la que está acostumbrada, siempre y cuando se sienta cómoda y tenga una práctica avanzada.

**Principios básicos** para modificar tus clases y hacerlas aptas para todas las personas:

- **Crea espacio para el bebé:** A medida que avanza el embarazo, muchas posturas pueden comenzar a sentirse difíciles e incómodas. ¿La solución? Ofrecer variantes y alternativas de posturas pensando en "hacer espacio para el bebé". (Ej: abrir las piernas en la pinza o el corredor y utilizar bloques)
- **Evita posturas de trabajo abdominal.** Modifica *chaturangas* y tablas e incentiva a tus alumnas embarazadas a practicar estas posturas con las rodillas apoyadas en el suelo, así serán más estables y tendrán más apoyo que en la forma tradicional.
- **Evita estiramientos excesivos:** La hormona relaxina aumenta la flexibilidad durante el embarazo y, por lo tanto, los ligamentos se relajan más. Así que las mujeres embarazadas deben tener mucho cuidado de no estirarlos demasiado y centrarse en fortalecer y estabilizar más que en estirar.
- **Modifica las torsiones:** Si una alumna ya tiene práctica suficiente de algunas posturas de ashtanga, por ejemplo, ayúdala a modificarlas con bloques, para que sean menos profundas y dejen también espacio también para el bebé. (Ej: Parvritta Trikonasana, bloque dentro del pie)
- **Presta atención a las lumbares:** A medida que el centro de gravedad se desplaza, aparecen las quejas sobre el dolor en la parte inferior de la espalda y, además, muchas mujeres sufren de lordosis lumbar excesiva durante el embarazo. Recuérdales que presten atención a la zona y que "escondan" el coxis.
- **Inversiones para mujeres con práctica avanzada:** En general, una embarazada con práctica avanzada de yoga puede continuar con las inversiones mientras le sienten bien, pero es mejor evitarlas al final del primer trimestre y comienzo del segundo (semanas 10 a 14), cuando la placenta se adhiere a la pared uterina.
- **Ofrece alternativas a Savasana:** Si una embarazada ya no se siente cómoda acostada sobre su espalda, ofrécele practicar Savasana de lado o "inclinada" con accesorios. Para la variante lateral, indícale hacerlo sobre su lado izquierdo, ya que la vena cava está en el lado derecho del cuerpo.



## Secuencia sencilla yoga prenatal



**Observaciones:** Empieza tu clase siempre centrando a las estudiantes: una pequeña meditación, una intención... puedes hacer que se pongan las manos sobre la barriga y recordarles que sus bebés también están con nosotras. Estira los brazos, los hombros, abre el pecho y que empiecen a abrir el cuerpo.



Los ejercicios de gato, vaca son muy recomendables durante el embarazo. El perro boca abajo puede ser realizado abriendo un poco más los pies, para crear espacio para el bebé.



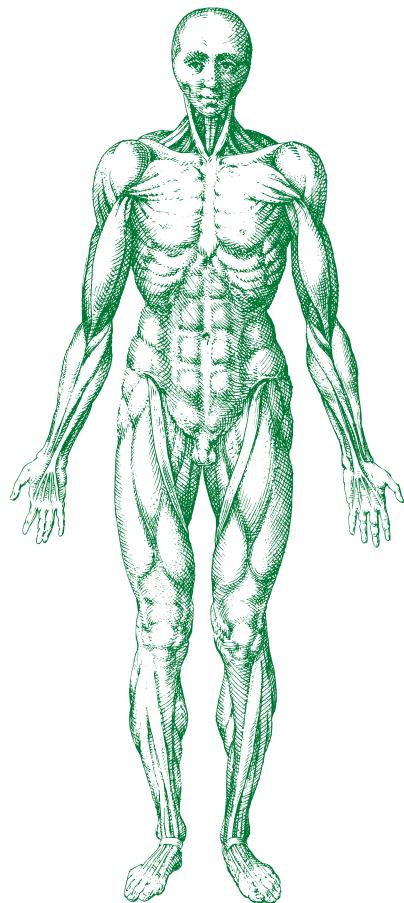
Las aperturas de caderas son muy recomendables. Posturas como el corredor, plancha lateral modificada, Malasana, Diosas, Lagartos... etc...



Posturas de pie con caderas abiertas como Guerrera II o Guerrera invertida, Trikonasana, Diosas, o incluso alguna Prasarita padotanasana, considerada una invertida apta para el embarazo.

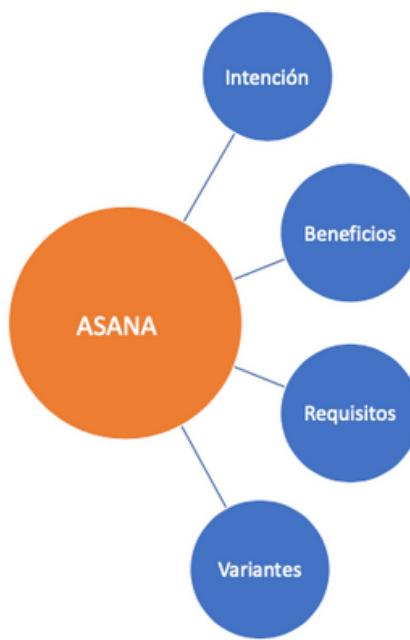
# MÓDULO 4

ANATOMÍA APLICADA  
AL YOGA



yogasinfronteras.org

# Fundamentos de anatomía



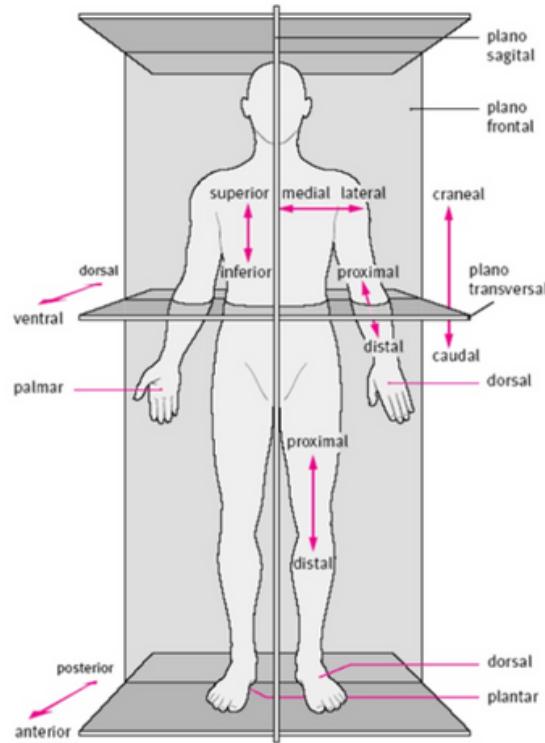
LAS DIFERENCIAS ANATÓMICAS TIENEN GRAN IMPACTO EN LA PRÁCTICA DE ASANAS

LOS PRINCIPIOS DE ALINEACIÓN NO SON UNIVERSALES

NO HAY UNA POSTURA QUE TODO EL MUNDO PUEDA HACER Y NADIE PUEDE HACER TODAS LAS POSTURAS.

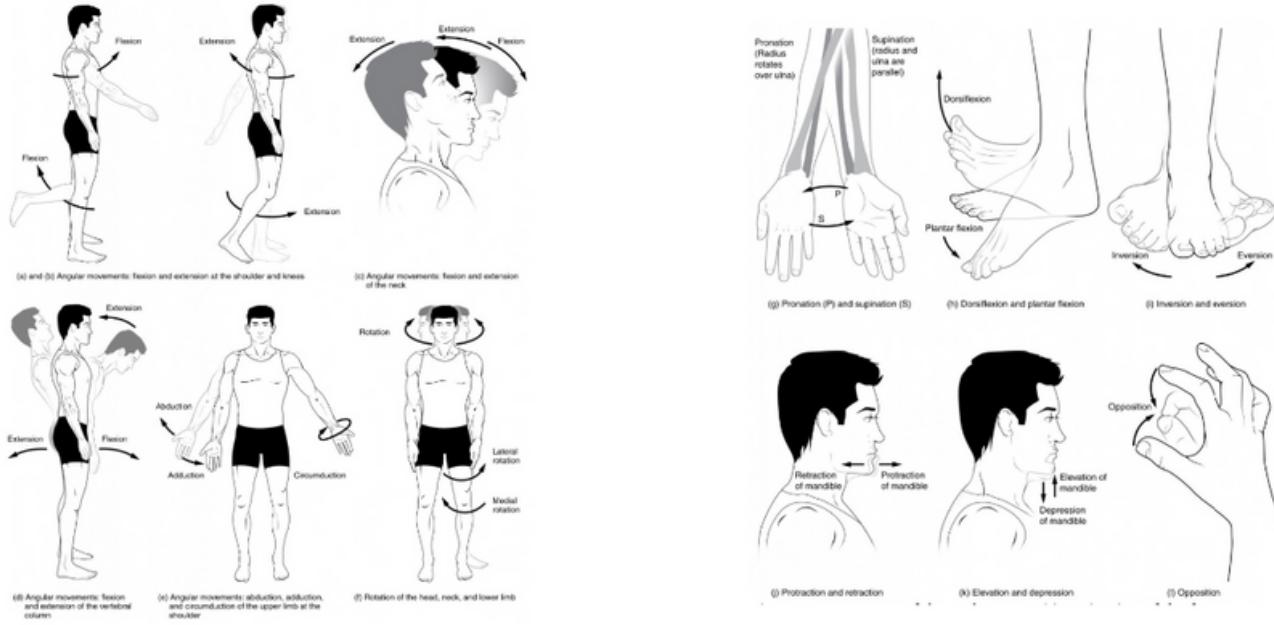
NO HAY QUE TENER TODAS LAS RESPUESTAS PERO SÍ MANTENER LA CURIOSIDAD

## GENERALIDADES DE ANATOMÍA



# Fundamentos de anatomía

## GENERALIDADES DE ANATOMÍA



## SISTEMA ÓSEO

- ✓ Le da estructura y soporte al cuerpo
- ✓ Está formado por 206 huesos en el adulto
- ✓ Son las palancas que permiten el movimiento

126 huesos:

- Cinturón escapular
- Miembros superiores
- Cintura pélvica
- Miembros inferiores

Tiene funciones motrices y locomotoras



Esqueleto apendicular

80 huesos:

- Cabeza
- Tórax
- Columna vertebral

Protege órganos vitales

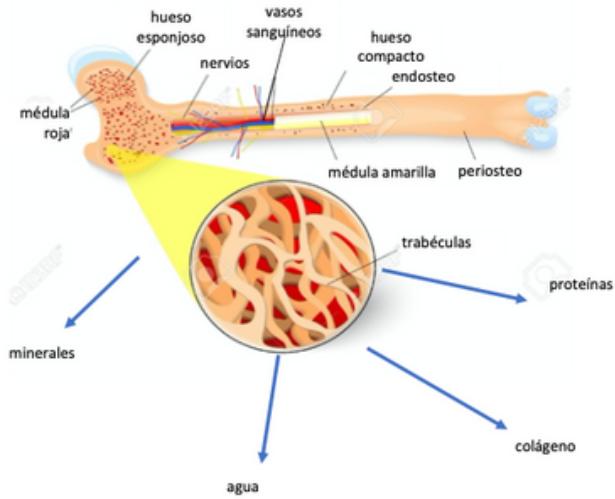


Esqueleto axial



# Fundamentos de anatomía

## Huesos



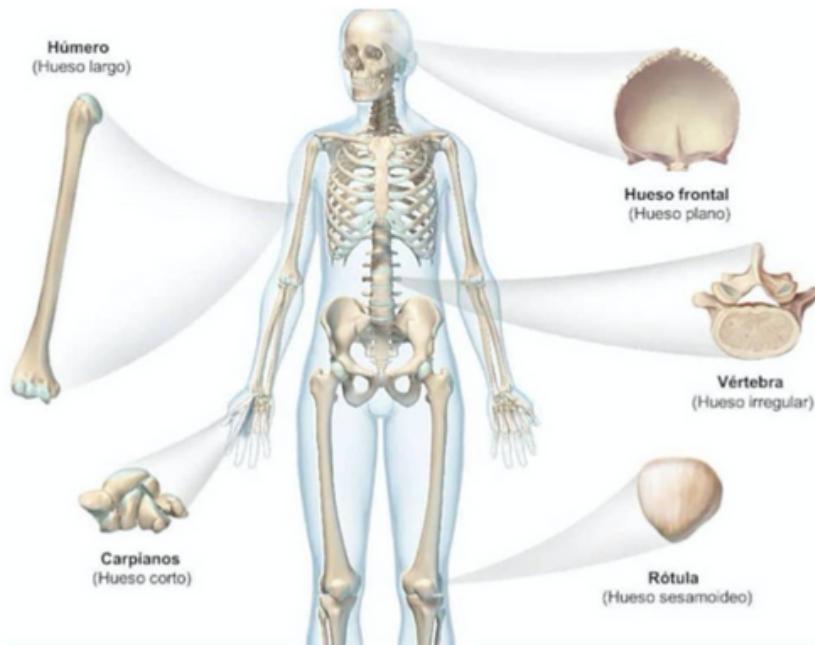
- ✓ Son reserva de minerales y grasas
- ✓ Contienen la médula roja y amarilla
- ✓ Por su centro pasan vasos sanguíneos y linfáticos
- ✓ El periostio les da sensibilidad y nutrición
- ✓ Soportan compresión, tensión y fuerzas de corte

Los huesos fijan en su forma el trazo de la actividad muscular



Principio  
S.A.I.D.

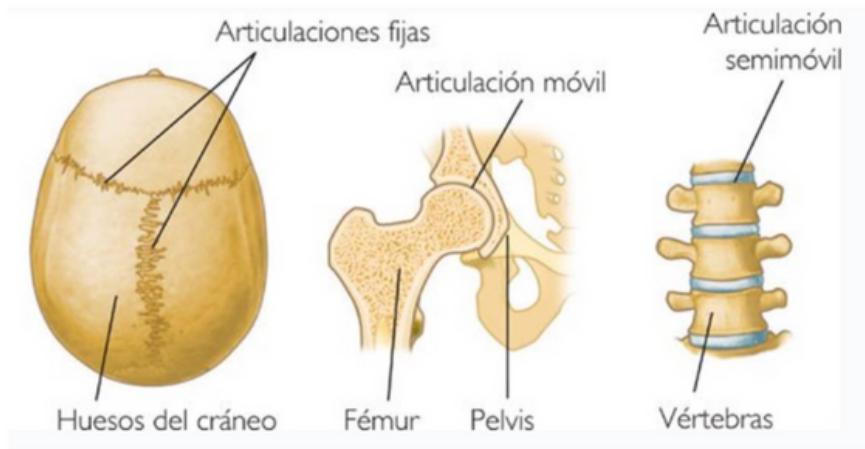
## Tipos de huesos



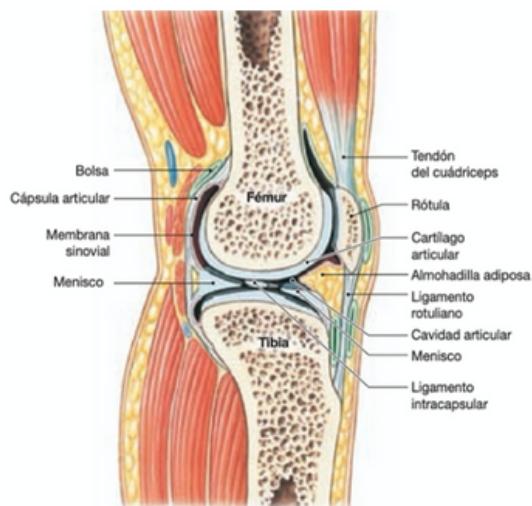
# Fundamentos de anatomía

## Articulaciones

Son los puntos donde contactan dos huesos. Es en ellas donde se produce el movimiento  
Se clasifican según su función, estructura y la morfología de las superficies articuladas



## Estructura de una articulación sinovial



- **Cartílago articular:** recubre las superficies óseas, reduce el roce y actúa como amortiguador
- **Cavidad articular:** llena de líquido sinovial
- **Membrana sinovial:** reviste la cápsula articular, hasta el borde del cartílago
- **Líquido sinovial:** llena la cavidad articular y cumple funciones de lubricación, nutrición, eliminación de desechos del cartílago y amortiguación
- **Cápsula articular:** compuesta de una capa gruesa de tejido conjuntivo denso
- **Ligamento:** elemento estabilizador



# Fundamentos de anatomía

FUNDAMENTOS DE ANATOMÍA

CAROLINA FERNÁNDEZ E-RYT

## Variaciones anatómicas



El rango máximo de movimiento articular está determinado por la forma de las superficies en contacto, los ángulos de coincidencia y otros factores anatómicos. Esto es de crucial importancia para evitar lesiones por repetición en la práctica de asanas

## Ligamentos

- ✓ Bandas de tejido fibroso
- ✓ Conectan hueso con hueso
- ✓ Son fuertes y firmes
- ✓ Limitan el movimiento
- ✓ Generan estabilidad articular
- ✓ Si se distienden, no regresan a su forma original



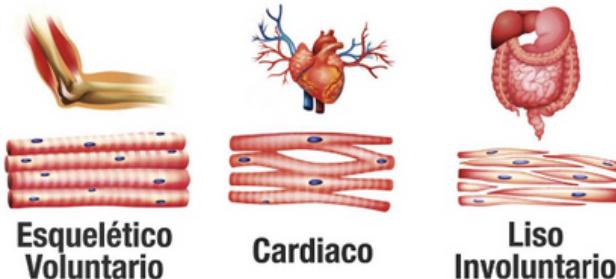
## SISTEMA MUSCULAR



- ✓ Permite el movimiento del sistema esquelético, estabiliza la posición y produce calor
- ✓ Compuesto por más de 650 músculos y por el tejido conectivo (**fascia**)

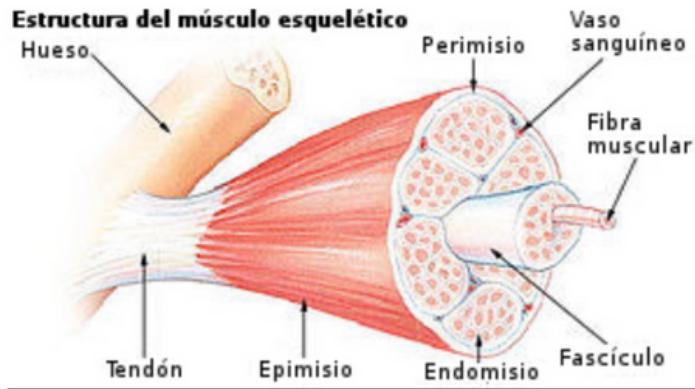
### ✓ Músculos:

- . pueden ser involuntarios (visceral, cardíaco) o voluntarios
- . tienen flexibilidad pasiva y son el único tejido activo del cuerpo
- . conectan hueso con hueso a través de los **tendones**
- . se contraen por estímulos eléctricos a través de las neuronas motoras



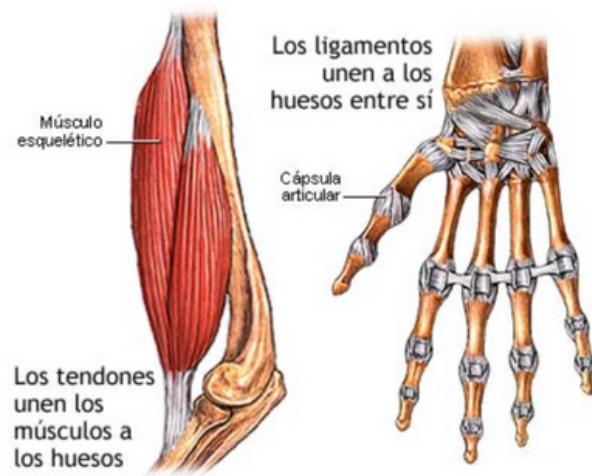
# Fundamentos de anatomía

## Músculos



Están compuestos de muchas fibras musculares controladas a través del sistema nervioso, excepto los reflejos, que son respuestas involuntarias de dichos músculos ante un estímulo

## Músculos



### Tendones

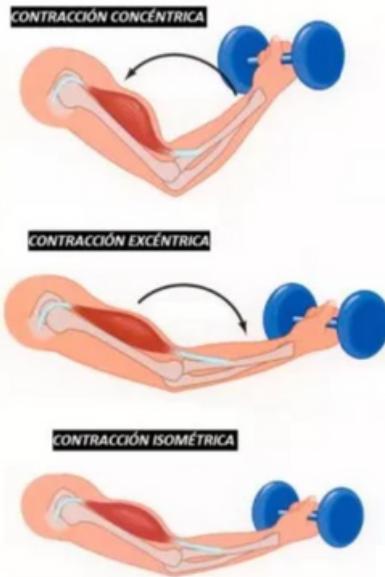
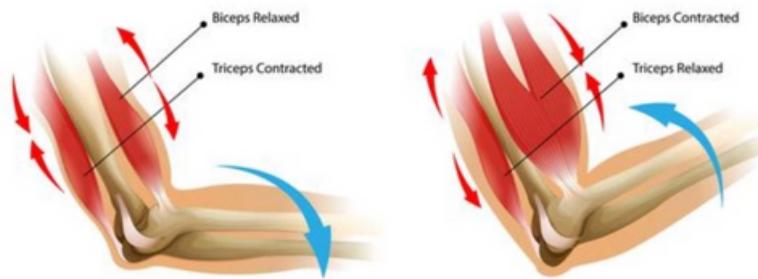
- Bandas de tejido conectivo denso, mayormente colágeno
- Conectan músculo con hueso
- Transmiten la fuerza del músculo al hueso para moverlo
- Almacenan energía elástica
- Si se extienden en una lámina ancha y fina se denominan **aponeurosis**



# Fundamentos de anatomía

## Músculos

Trabajan en grupos para producir movimientos precisos



**Agonista:** realiza la acción principal de movimiento

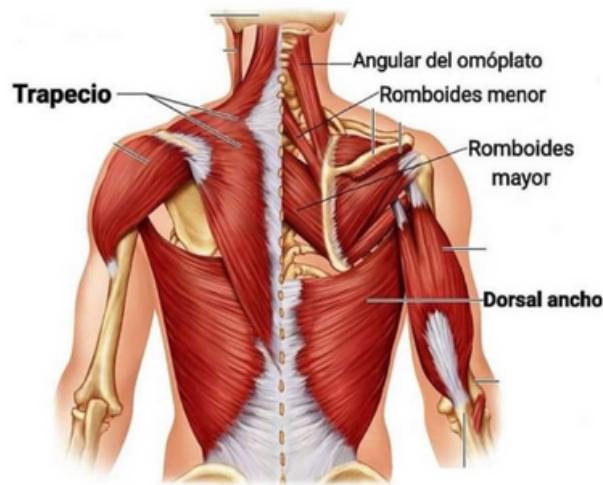
**Antagonista:** produce el movimiento opuesto, permite al agonista actuar

**Sinergistas:** ayuda a estabilizar el movimiento

## Músculos

### Superficiales:

- Están por debajo de la piel y la fascia
- Podemos verlos y/o tocarlos
- Suelen ser largos y potentes
- Son los generadores de movimiento



### Profundos:

- Están más cerca del esqueleto axial y/o de los órganos internos
- Suelen ser más cortos
- Generan muy poco movimiento
- Tienen función estabilizadora



# Fundamentos de anatomía

## La fascia

- ✓ Son capas de tejido conectivo que sostienen y rodean a los músculos y otros órganos
- ✓ Se divide en superficial, profunda y visceral
- ✓ Es un sistema organizado que obedece al principio de biotensegridad
- ✓ Está llena de terminaciones nerviosas (10 veces más que los músculos)
- ✓ Da sentido de orientación espacial y propiocepción

### Biotensegridad

Los elementos óseos se mantienen flotando de forma estable en una red tensora de músculos, fascias y ligamentos, que le da mucho equilibrio y hace al cuerpo capaz de soportar grandes cargas



Modelo de Tensegridad



Fascia toraco-lumbar

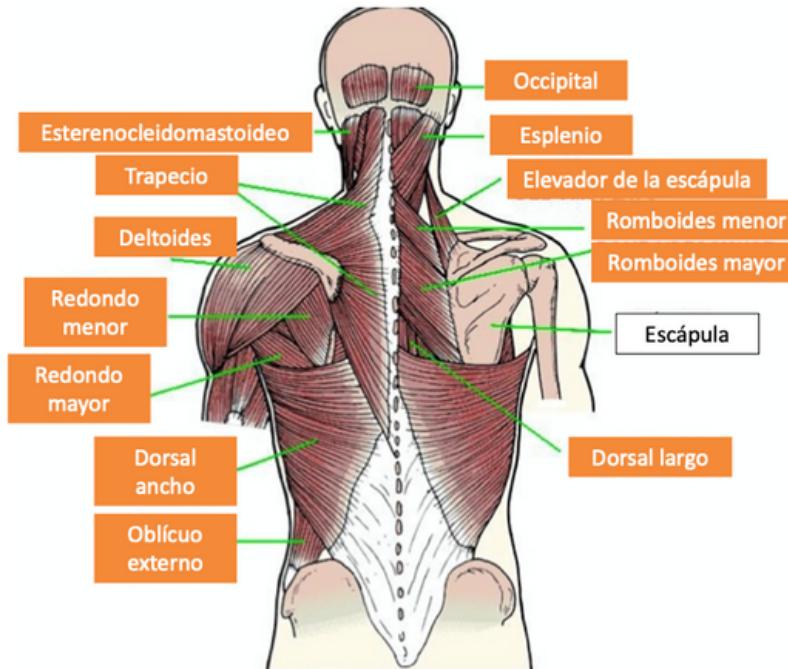


Tensor de la fascia lata



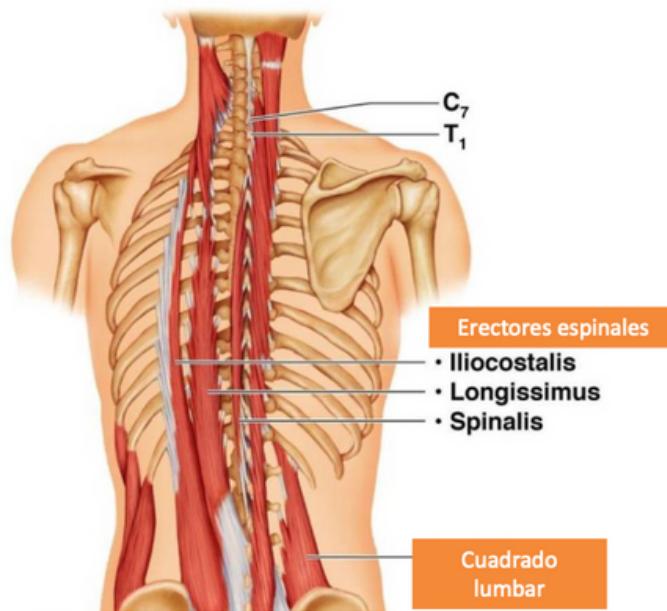
Fascia plantar

## Músculos del tronco

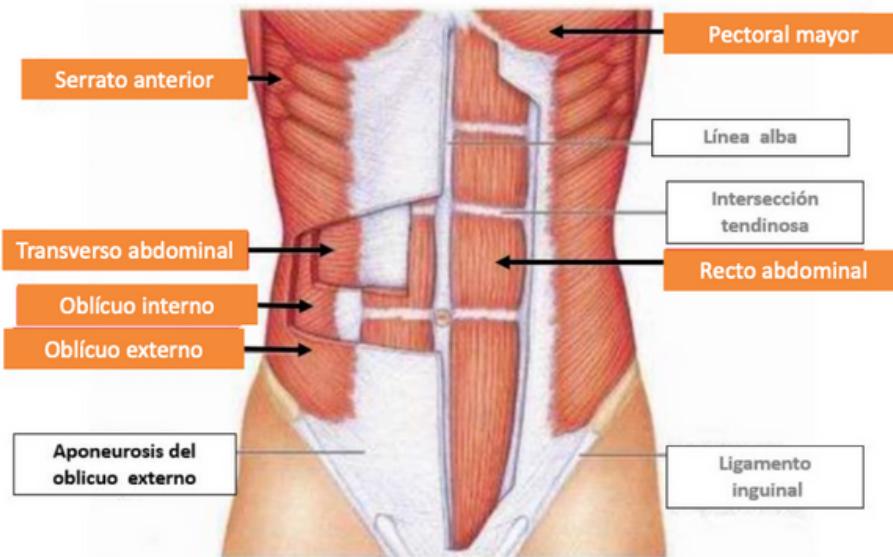


# Fundamentos de anatomía

## Músculos del tronco



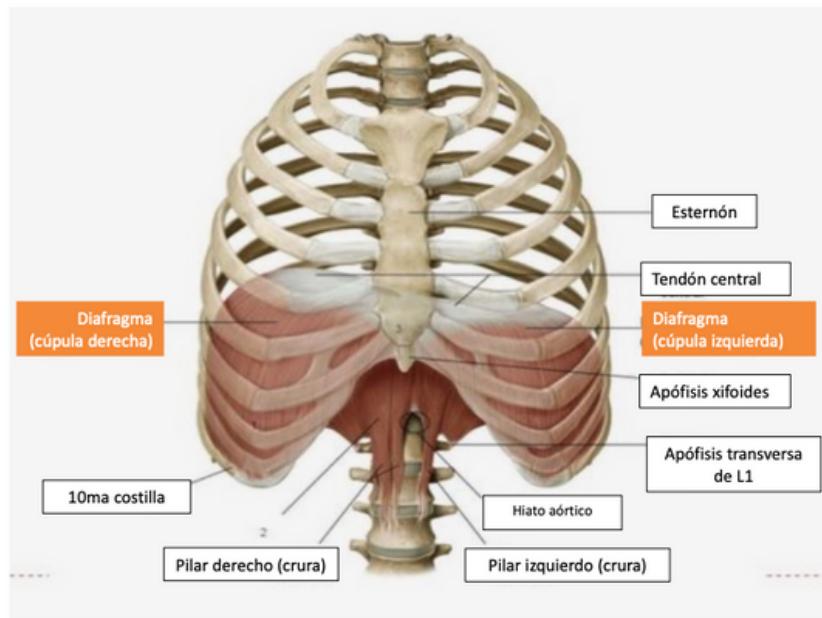
## Músculos del tronco



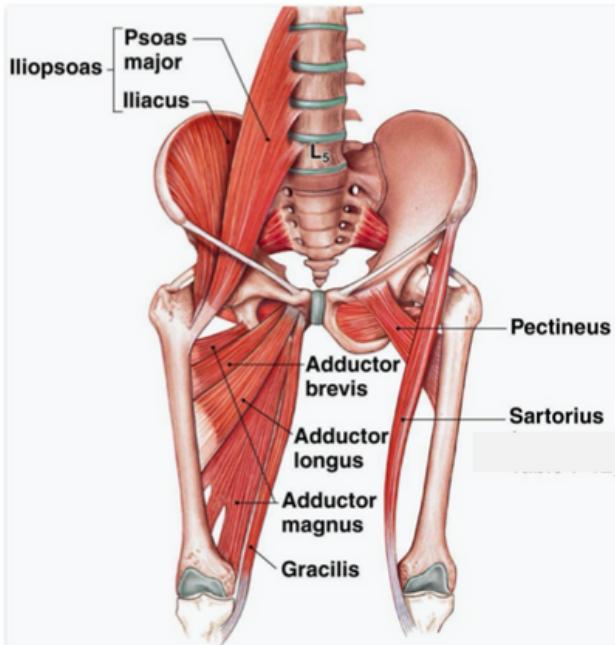
# Fundamentos de anatomía

## Músculos del tronco

### Diafragma

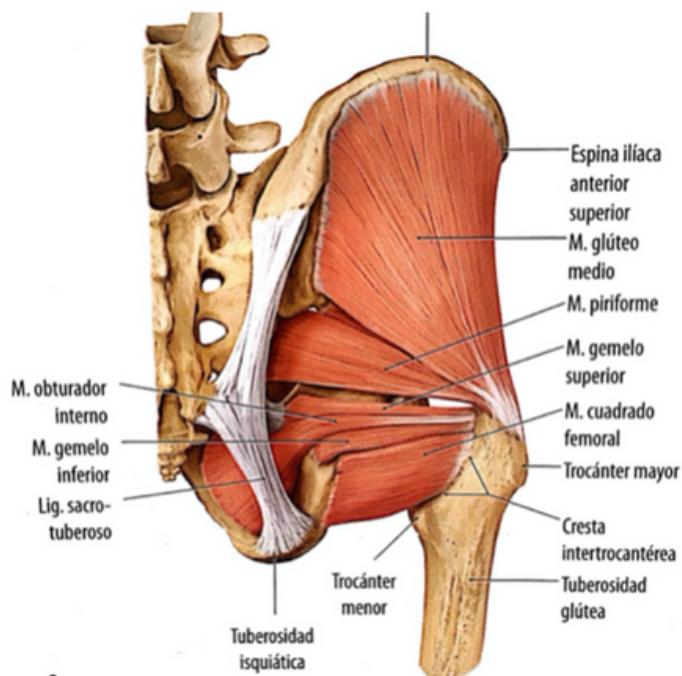


## Músculos de la pelvis

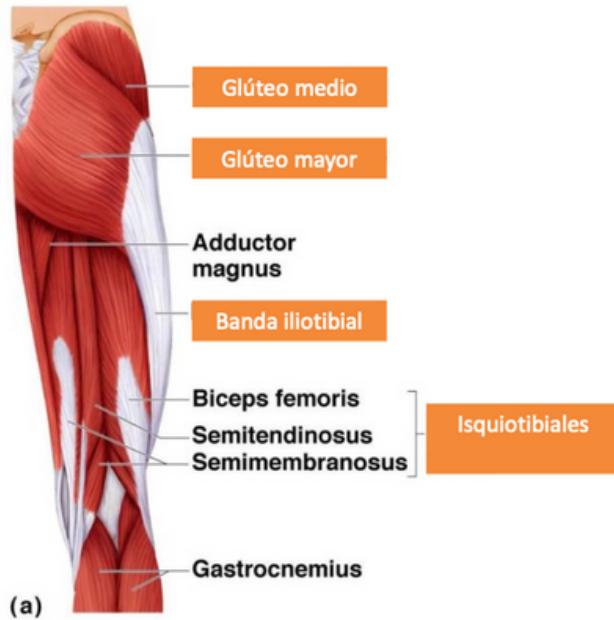


# Fundamentos de anatomía

## Músculos de la pelvis

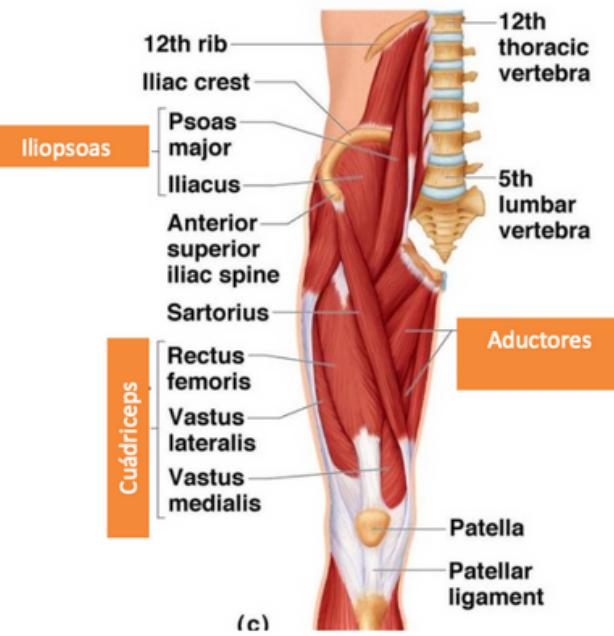


## Músculos del tren inferior

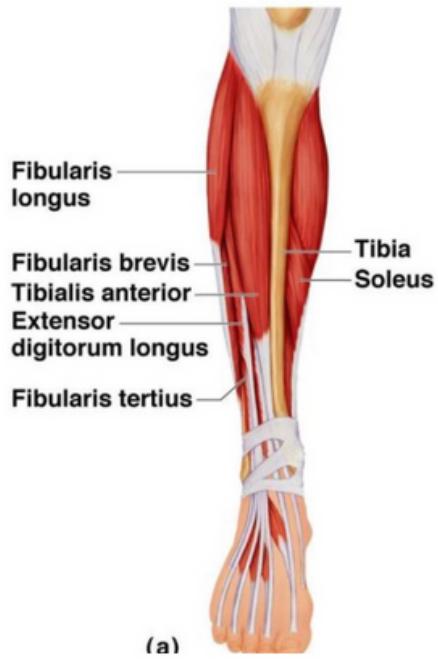


# Fundamentos de anatomía

## Músculos del tren inferior

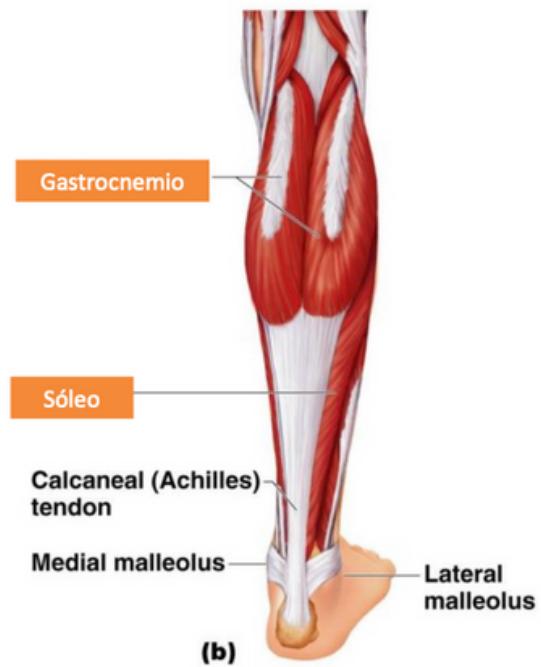


## Músculos del tren inferior

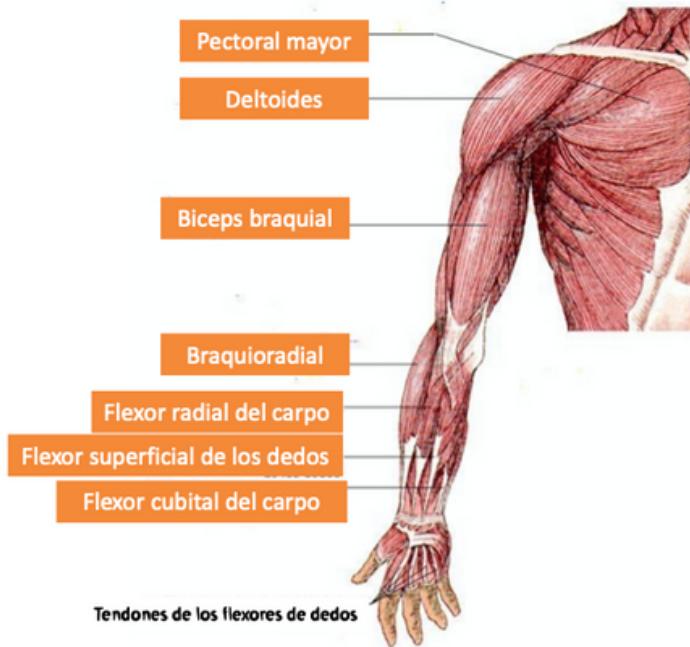


# Fundamentos de anatomía

## Músculos del tren inferior

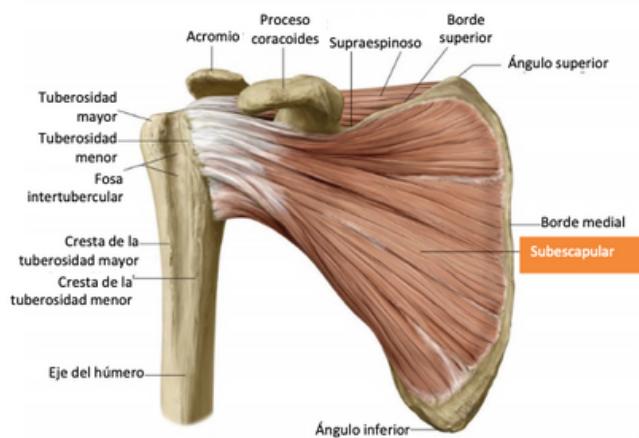


## Músculos del tren superior

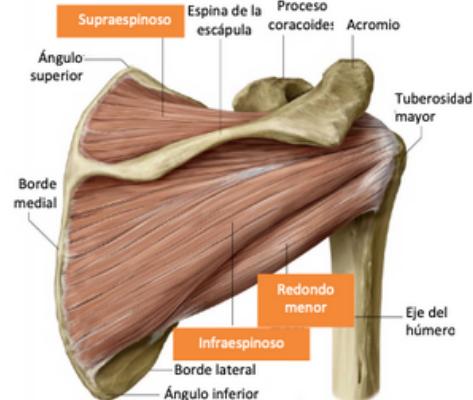


# Fundamentos de anatomía

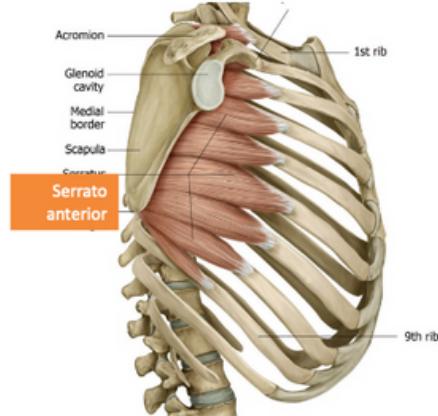
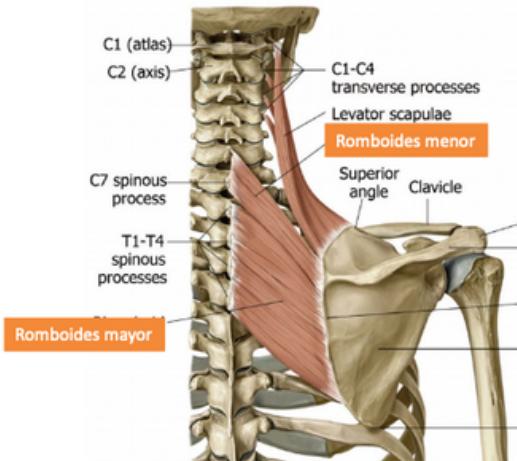
## Músculos que estabilizan el húmero



## Manguito de los rotadores



## Músculos que estabilizan la escápula

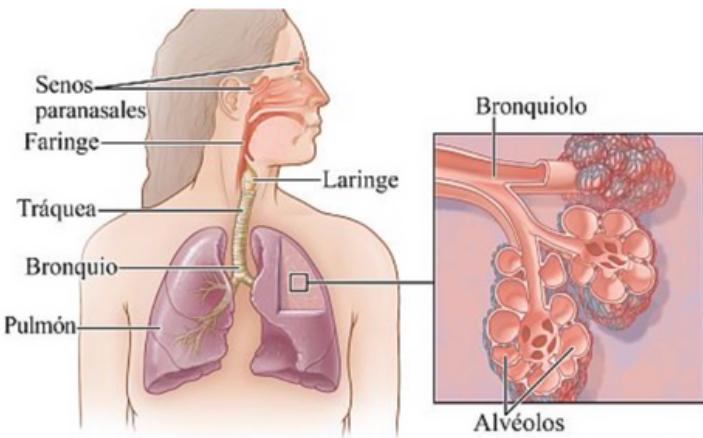


Atlas of Anatomy, 2nd ed., Fig. 21.29 B. Illustration: Karl Weiskirchen.  
©2016 Thieme Medical Publishers, Inc. All Rights Reserved.



# El sistema respiratorio

## EL SISTEMA RESPIRATORIO



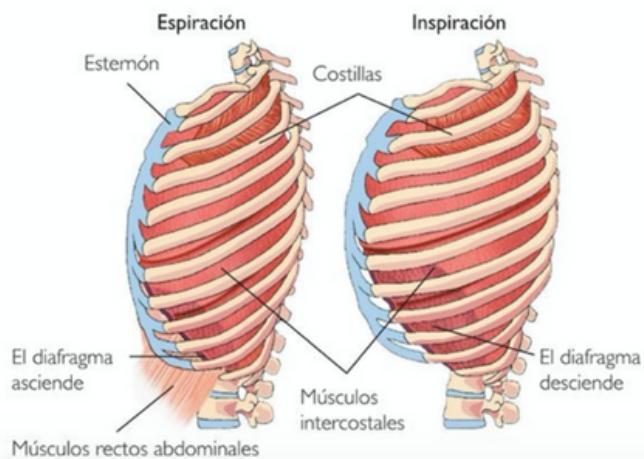
Compuesto por:

- Vías respiratorias altas: nariz, boca, senos paranasales, faringe y laringe
- Vías respiratorias bajas: tráquea, bronquios y pulmones

Su función es proveerle oxígeno a la sangre, para que esta lo lleve a todas las partes del cuerpo. Esto se logra gracias a la respiración, o intercambio gaseoso que ocurre en los alvéolos

## EL SISTEMA RESPIRATORIO

La respiración ocurre por la **diferencia de presión** entre los pulmones y la atmósfera.



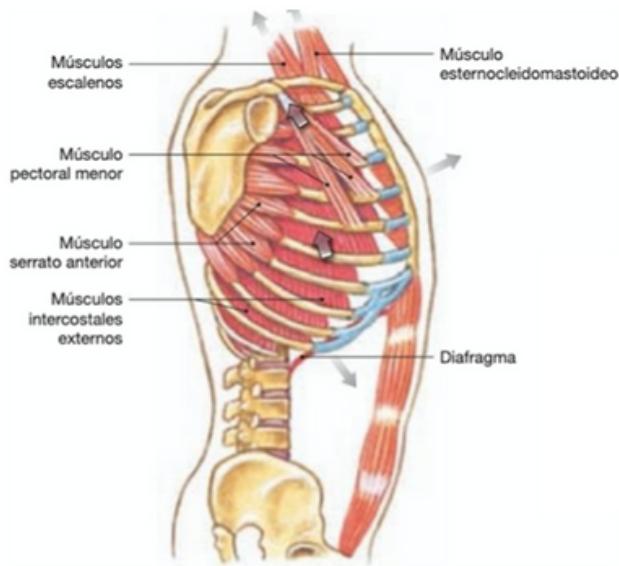
En la **inhalación**, el diafragma se contrae y se aplana, ampliando la cavidad torácica. Esta contracción crea un vacío que succiona el aire hacia los pulmones.

La **espiración** ocurre cuando el diafragma se relaja y asciende, empujando los pulmones y haciendo que salga el aire por la nariz o boca



# El sistema respiratorio

## EL SISTEMA RESPIRATORIO



### Músculos de la inspiración

#### Principales

**Diafragma:** compuesto de tejido músculo-tendinoso, se aloja bajo las costillas y separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal.

**Intercostales externos:** ayudan a expandir el pecho y desplazar las costillas para una mayor expansión de los pulmones

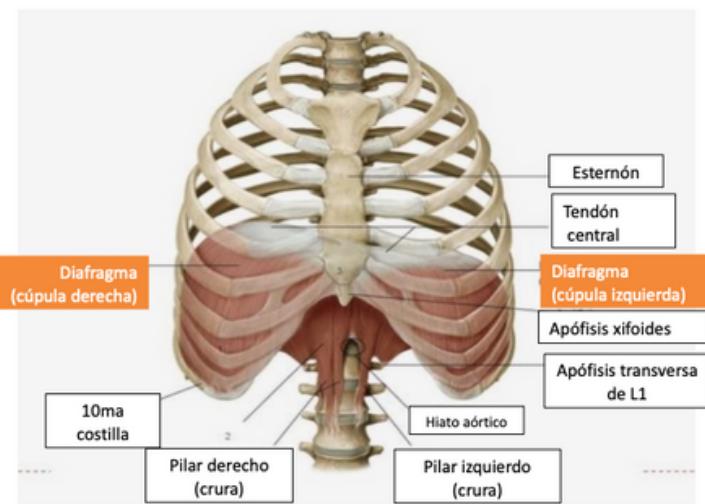
#### Accesorios

Escalenos; Esternocleidomatoideo; Pectoral menor; Serrato anterior

Se activan para incrementar el volumen y/o velocidad del aire, según las necesidades del cuerpo. Están inactivos en la respiración de reposo.

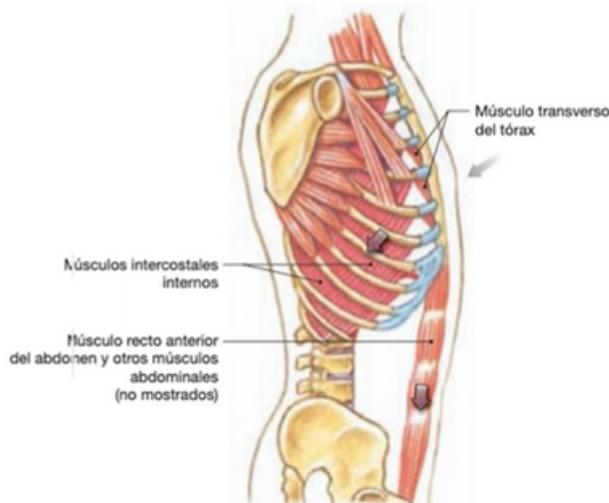
### Diafragma

- Presenta orificios por donde pasan la aorta, la vena cava y el esófago.
- Se contrae involuntariamente de manera rítmica y continua, aunque también responde a voluntad
- Se adhiere a la base del esternón, el borde inferior de la caja torácica y la columna vertebral



# El sistema respiratorio

## EL SISTEMA RESPIRATORIO



## Músculos de la espiración

### Principales

En eupnea (reposo) es un proceso pasivo

Intercostales internos y tranverso del tórax: desciden las costillas y reducen el ancho y la profundidad de la cavidad torácica

### Accesorios

Recto abdominal; oblícuo interno; oblícuo externo; transverso abdominal

Empujan el diafragma relajado hacia la cavidad torácica. Se activan cuando botamos el aire con fuerza, tosemos o estornudamos.  
Están inactivos en la respiración en reposo

## EL CORE

Es una cavidad a presión en tres dimensiones. Su función principal es mantener la estabilidad del cuerpo. Una respiración adecuada contribuye a mantener el core estable, al regular el sistema de presiones de la cavidad torácica



Está compuesto por:

**Diafragma:** actúa sinérgicamente con otros músculos en la estabilización del tronco y afecta a todos los meridianos miofasciales del cuerpo, por lo que tiene una importante función postural, además de la respiratoria

**Piso pélvico:** diafragma inferior de la cavidad torácica. Sostiene el peso de los órganos pélvicos

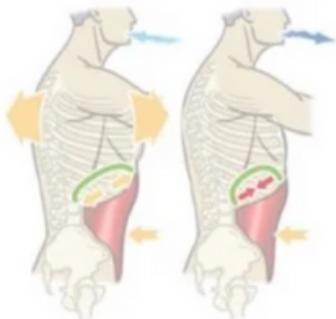
**Multifidos y otros músculos paravertebrales:** se encargan de mantener la columna en posición erguida

**Abdominales:** contienen los órganos de la cavidad abdominal. Es la zona de mayor movimiento con la respiración

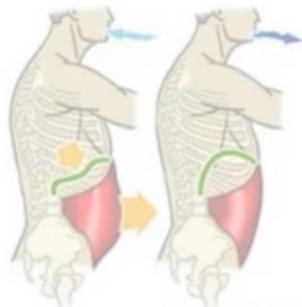


# El sistema respiratorio

## PATRONES RESPIRATORIOS COMUNES



Están asociados a emociones, que pueden ser temporales o permanentes



**Respiración torácica o costal:** utiliza músculos inspiratorios secundarios. Sirve en situaciones de gran esfuerzo, donde hay mayor demanda de oxígeno (p.e. deportes).

También se activa en situaciones de estrés o peligro, como respuesta del SNC. Sin embargo, en ocasiones se queda activada de manera permanente, aún cuando el peligro haya pasado (estrés crónico, ansiedad).

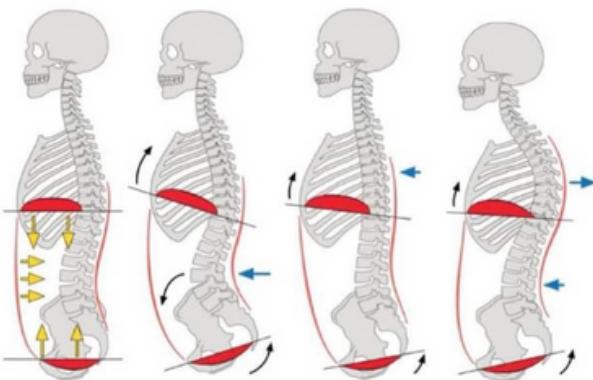
Este patrón respiratorio genera tensión en hombros, cuello, dolor de cabeza, agotamiento y reflujo gástrico, entre otros síntomas.

**Respiración diafragmática o abdominal:** ocurre por la contracción del diafragma, los demás músculos apenas intervienen.

Mejora la ventilación pulmonar baja y el retorno venoso al corazón, moviliza las vísceras y disminuye el hipertono de la musculatura inspiradora accesoria.

Este tipo de respiración es más eficaz pues consume menos energía y oxígeno. Es más lenta y pausada

## LA RESPIRACIÓN Y LA POSTURA



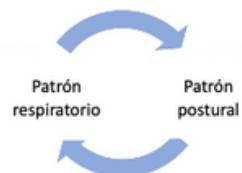
El movimiento coordinado del diafragma respiratorio, de la columna y del piso pélvico, así como los músculos del core trabajando en sinergia, garantizan una postura eficiente y funcional

El diafragma juega un papel estabilizador de todo el complejo dorso-lumbo-pélvico gracias a su trabajo sinérgico de sus conexiones fasciales (tensegridad). Por ello, influye mecánicamente en la ejecución de cualquier movimiento del aparato locomotor.

Al realizar una inhalación diafragmática, la columna se rectifica (debido a las conexiones de los pilares o cruras con las vértebras lumbares). Al exhalar, la columna recupera sus curvas naturales.

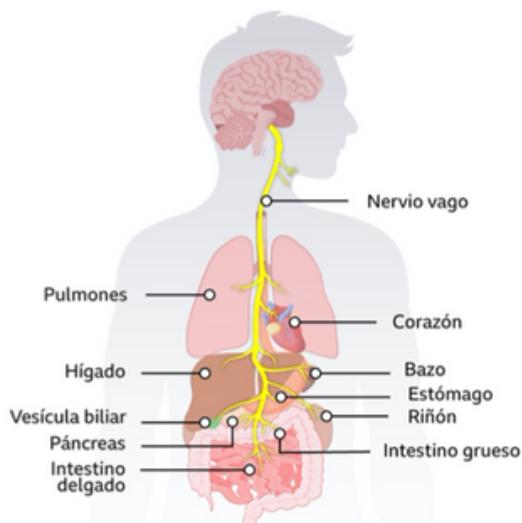
Si esa coordinación se rompe por un patrón respiratorio ineficiente, la posición de la columna quedará fijada en desbalance,

Del mismo modo, una postura inadecuada sostenida, somete al diafragma a un acortamiento crónico que evita su expansión completa y eficiente



# El sistema respiratorio

## LA RESPIRACIÓN Y EL SISTEMA NERVIOSO



La respiración diafragmática mejora el tono vagal al estimular la respuesta del sistema nervioso parasimpático. Esta respuesta funciona como un interruptor para "apagar" el sistema nervioso simpático (de lucha o huída)

El **nervio vago** sale del cerebro y comunica con casi todos los órganos del cuerpo: lleva fibras parasimpáticas a las vísceras abdominales, confiere sensibilidad a las mucosas respiratorias (faringe, laringe, esófago, tráquea, pulmones y bronquios) y transmite el ritmo, la fuerza y la frecuencia en la respiración. Es la comunicación del diafragma con el cerebro.

Cuando se estimula este nervio, disminuye el ritmo cardíaco, mejoran los procesos digestivos, se liberan endorfinas y se genera una percepción de seguridad multisensorial, que induce calma y relajación.



La respiración "yóguica" y el canto de mantras son herramientas efectivas para reducir el estrés y la ansiedad.

## PRANAYAMA

- Es el control y modulación del aire o prana (fuerza vital) a través de la respiración
- Mejora la elasticidad pulmonar, incrementa la capacidad respiratoria y contribuye a una mayor oxigenación de la sangre
- Ayuda a calmar las fluctuaciones de la mente al enfocar la atención en la respiración



El uso de bandhas y retenciones durante el pranayama se considera avanzado y solo recomendable para practicantes con mucha experiencia

Hay 8 tipos de pranayama:

- Suryabedha
- Ujjayi
- Shitali
- Shitkari
- Bhastrika
- Bhramari
- Murcha
- Plavini

Cada técnica tiene objetivos específicos y efectos diferentes sobre el sistema nervioso y el cuerpo.

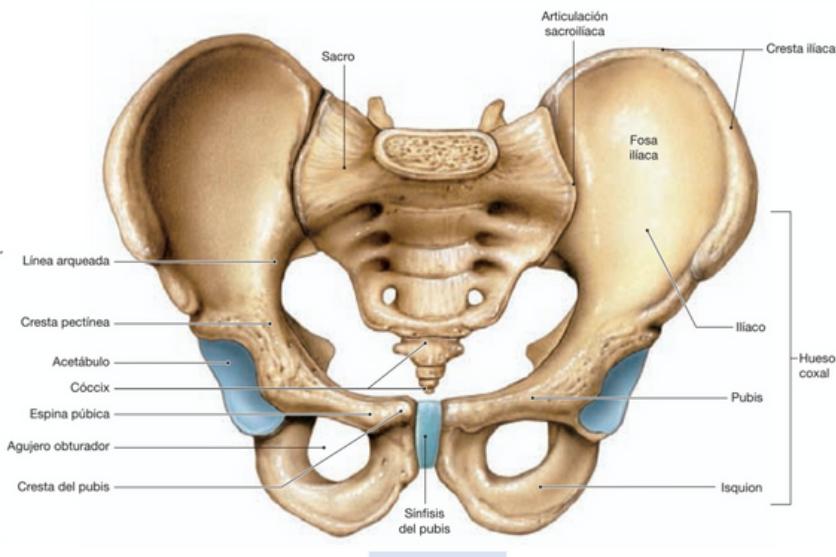
Por ello, deben realizarse bajo la guía de un maestro experto. Si se realizan de manera incorrecta pueden generar más perjuicios que beneficios



# Miembros inferiores y pelvis

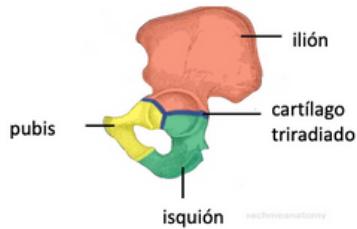
## LA PELVIS

La pelvis es una estructura mixta que une el torso con las extremidades inferiores. Está compuesta por los huesos coxales -pertenecientes a las extremidades- el sacro y el cóccix, que corresponden a la columna

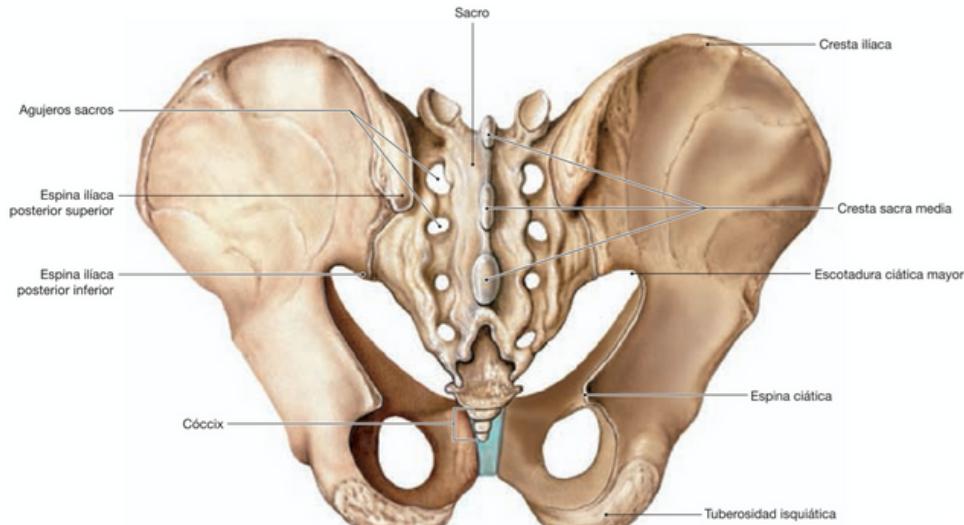


Vista anterior

Los 3 componentes se fusionan en el acetáculo alrededor de los 13-14 años



## LA PELVIS



Está compuesta por 4 articulaciones:

- Sacro ilíaca (2), de tipo diartrosis, con superficies articulares recubiertas de cartílago hialino
- Sacro cocígea, de tipo anfiartrosis, con un fibrocartílago separando las caras articulares
- Sínfisis pública, también diartrosis con un disco de fibrocartílago entre las superficies de contacto

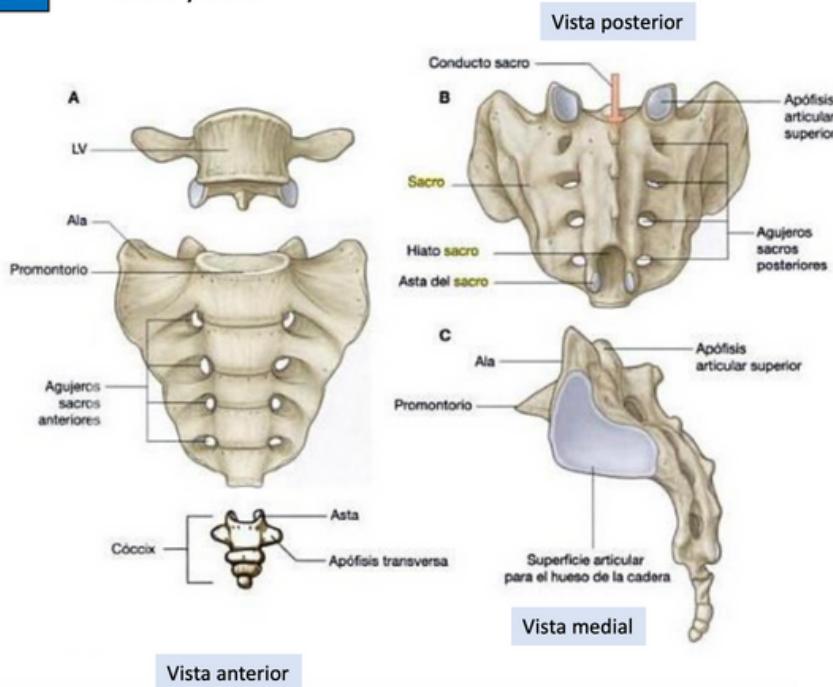
Todas son de tipo semi móviles, pues presentan movimientos limitados



# Miembros inferiores y pelvis

## LA PELVIS

### Sacro y cóxis



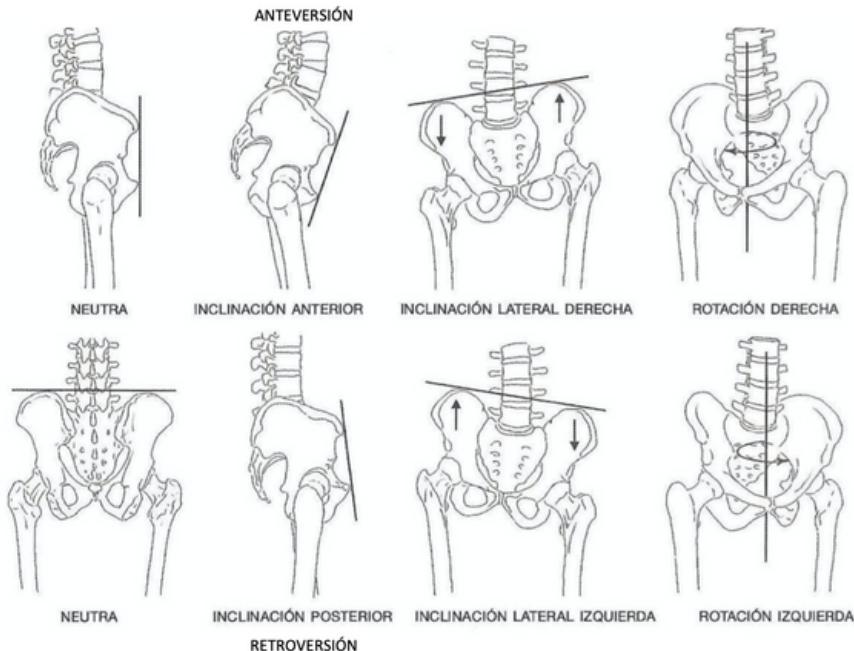
El cóxis se une al sacro mediante un fibrocártílago y varios ligamentos de refuerzo.

Presenta movimientos de flexión y extensión, pues es punto de inserción de potentes músculos del perineo que, al contraerse, lo afectan.

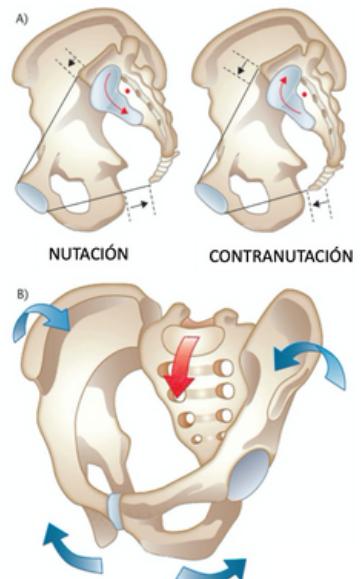
Debe tener buena movilidad y resistir mucha presión, especialmente en posición sentada.

## LA PELVIS

### Movimientos de la pelvis



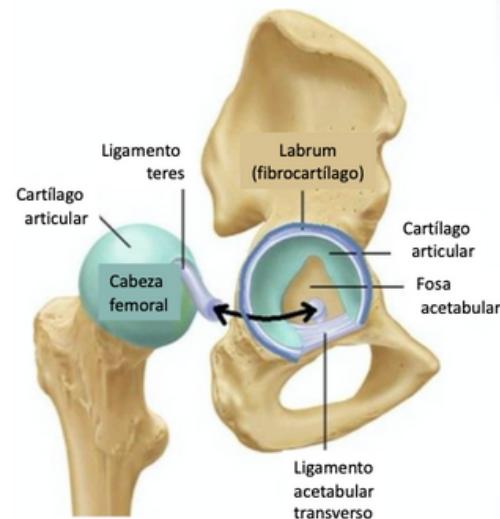
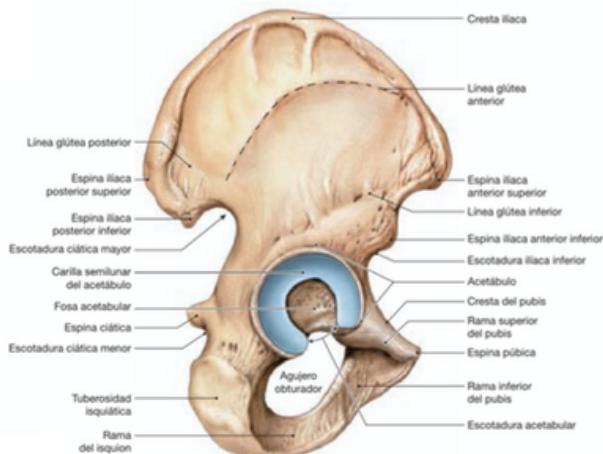
### Movimientos del sacro



# Miembros inferiores y pelvis

## LA CADERA

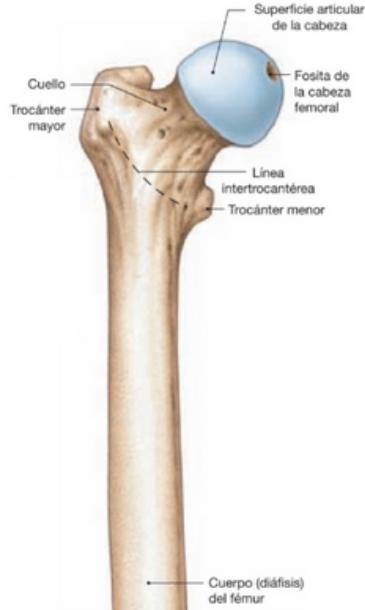
Componentes: Hueso coxal. Lleno de protuberancias y tuberosidades donde se originan o insertan numerosos músculos y ligamentos. Cualquier activación de esos tejidos afectará la posición de la pelvis y, en consecuencia, de la columna



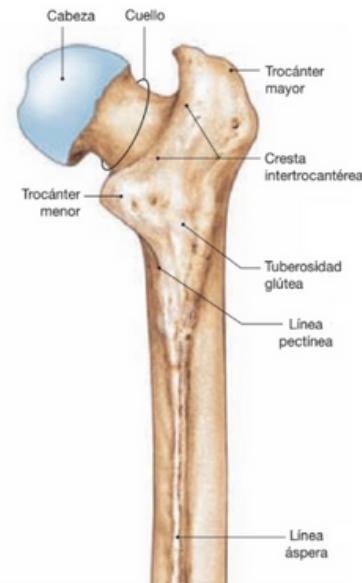
Vista lateral

## LA CADERA

### Componentes: Fémur



Cara anterior



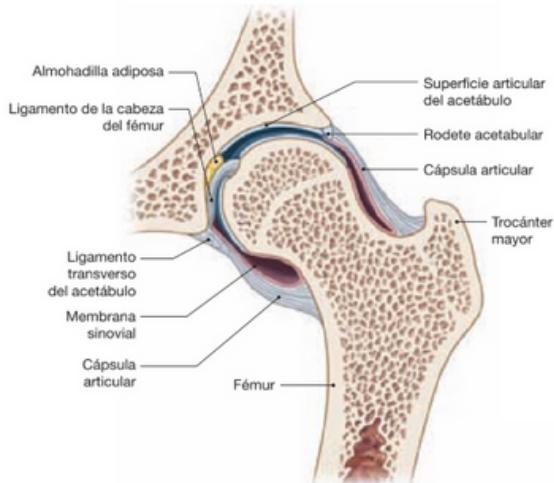
Cara posterior



# Miembros inferiores y pelvis

## LA CADERA

Articulación coxofemoral, esférica de tipo sinovial, muy congruente.  
Tiene muchos grados de libertad y también es muy estable



Vista seccionada



Vista anterior

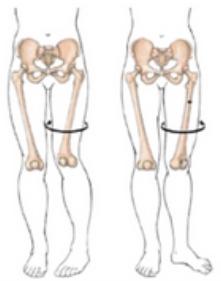
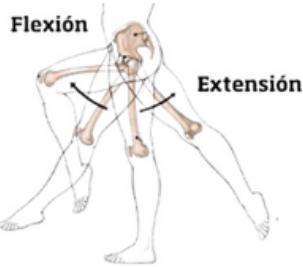
Tiene grandes ligamentos de refuerzo, que mantienen el fémur conectado a la pelvis



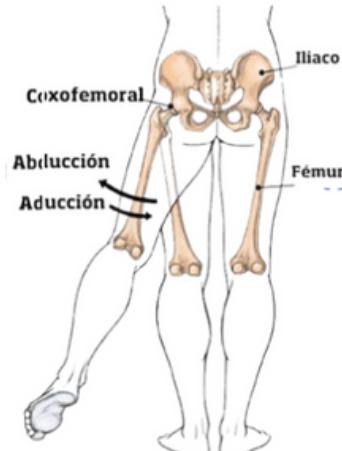
Vista posterior

## LA CADERA

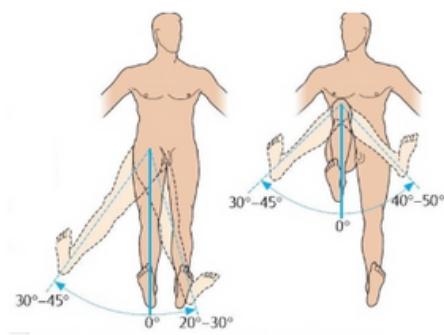
Tiene movimiento en todos los planos, permitiendo la flexión-extensión, rotación interna-externa, abducción y aducción. La combinación de todos los movimientos produce la circunducción.



Rotación interna Rotación externa



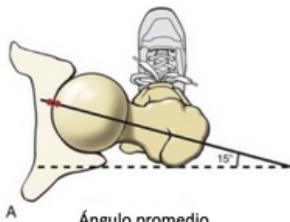
La posición de la rodilla modifica sus rangos máximos de movimiento



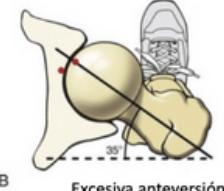
# Miembros inferiores y pelvis

## LA CADERA

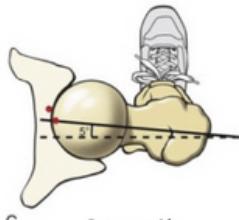
### Variaciones anatómicas



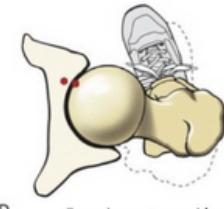
A Ángulo promedio



B Excesiva anteversión



C Retroversión



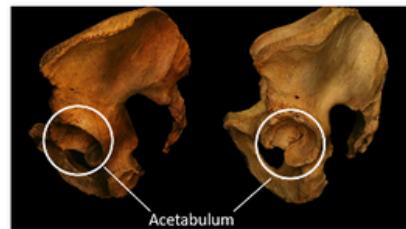
D Excesiva anteversión y pie hacia adentro

### Anteversión femoral



Inclinación del cuello

### Posición y profundidad del acetáculo



## PELVIS Y CADERA

### Músculos



Atlas of Anatomy, 2nd ed., Fig. 24.18. Illustration: Karl Wesker.  
©2016 Thieme Medical Publishers, Inc. All Rights Reserved.

#### Psoas:

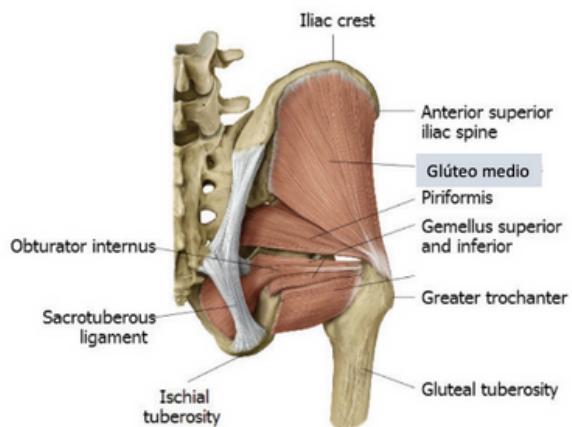
- . De T2 a L5
- . A troquín del fémur
- . Flexión de cadera
- . Extensión lumbar
- . Estabilidad de lordosis lumbar
- . Anteversión pélvica

#### Ilíaco:

- . De fossa ilíaca
- . A troquín del fémur
- . Flexión de cadera
- . Flexión de columna
- . Anteversión pélvica

#### Glúteo medio:

- . De fossa ilíaca externa
- . A troquífer del fémur
- . Abducción
- . Rotación interna/externa
- . Estabilidad de pelvis en apoyo monopodal



Atlas of Anatomy, 2nd ed., Fig. 26.20 A. Illustration: Karl Wesker.  
©2016 Thieme Medical Publishers, Inc. All Rights Reserved.



# Miembros inferiores y pelvis

## PELVIS Y CADERA

### Músculos

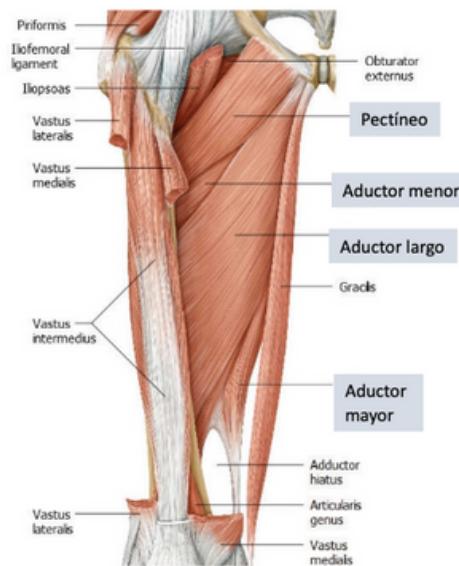


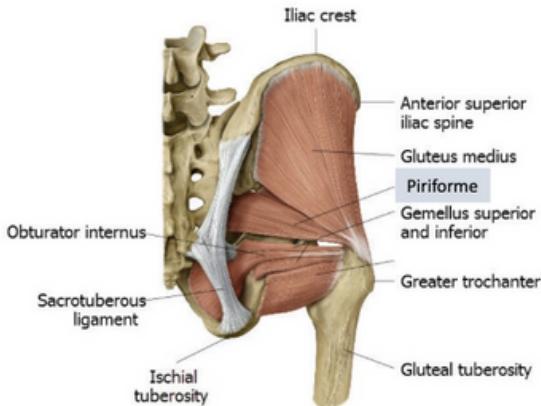
Fig. 16.25 B. Illustrator: Karl Wesker, Markus Voll,  
©2016 Thieme Medical Publishers, Inc. All Rights Reserved.

#### Aductores:

- . De pubis e isquión
- . A línea áspera del fémur
- . Aducción
- . Conecta el fémur hacia la línea media

#### Piriforme y otros rotadores externos:

- . De cara anterior del sacro
- . A troquíter del fémur
- . Rotación externa
- . Posiciona el fémur en el acetáculo



Atlas of Anatomy, 2nd ed., Fig. 26-20 A. Illustrator: Karl Wesker,  
©2016 Thieme Medical Publishers, Inc. All Rights Reserved.

## LA PELVIS

### Músculos

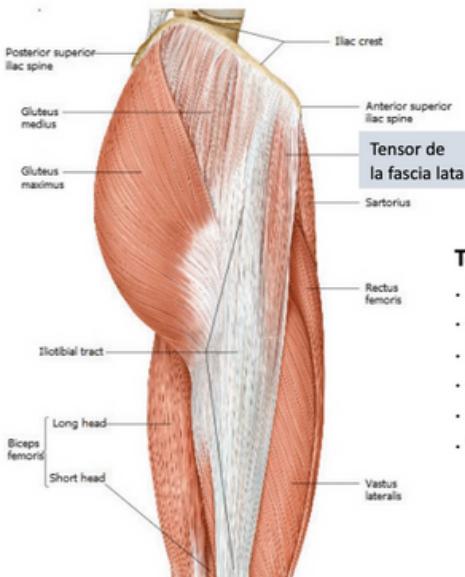


Fig. 16.28. Illustrator: Karl Wesker, Markus Voll,  
©2016 Thieme Medical Publishers, Inc. All Rights Reserved.

#### Tensor de la fascia lata:

- . De espina ilíaca anterior superior
- . A tubérculo lateral de la tibia
- . Flexión
- . Abducción
- . Rotación interna
- . Conexión entre pelvis y pierna

#### Glúteo mayor:

- . De fascia toraco lumbar, ilión, sacro y cóxis (postero lateral)
- . A tracto iliotibial, fémur
- . Extensión
- . Rotación externa



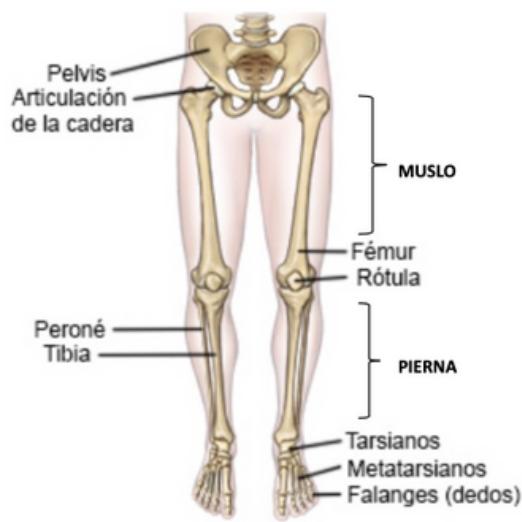
Fig. 21.14 A. Illustrator: Markus Voll,  
©2016 Thieme Medical Publishers, Inc. All Rights Reserved.



# Miembros inferiores y pelvis

## MIEMBROS INFERIORES

Las piernas son estructuras largas y poderosas que dan soporte, permiten la bipedestación y el traslado del cuerpo (locomoción)



## Rodilla



## Tobillo y pie



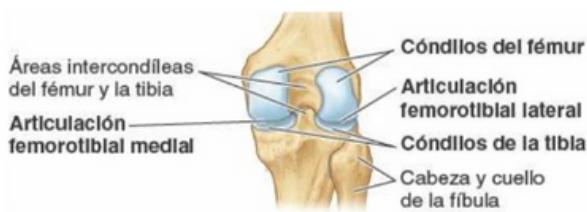
## LA RODILLA

### Componentes



Vista anterior

Es el complejo articular más grande del cuerpo, formado por 3 huesos (el peroné no forma parte de la rodilla) y dos articulaciones: femoropatelar (troclear) y femorotibial (condilea), con la interposición de los meniscos. Tiene 2 ligamentos internos, el cruzado anterior y el cruzado posterior, y 2 externos, el colateral medial y el colateral lateral. La rótula es un hueso sesamoideo en forma de triángulo, sujetado por el ligamento del cuádriceps y el tendón rotuliano. Hace de polea y mejora la función del cuádriceps.



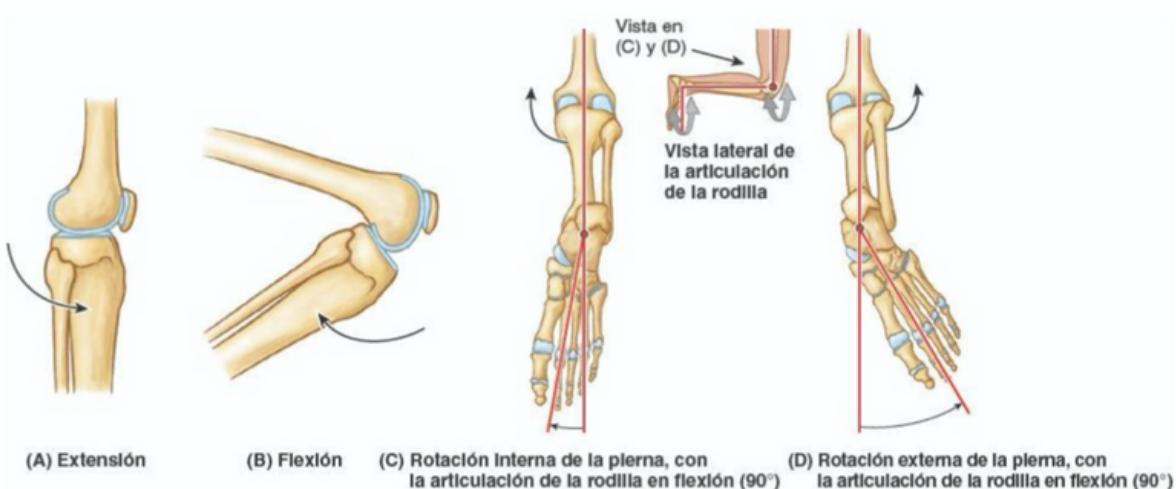
Vista posterior



# Miembros inferiores y pelvis

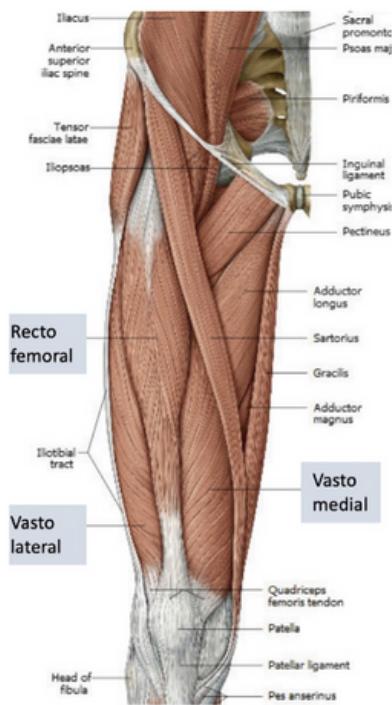
## LA RODILLA

### Movimientos



## LA RODILLA

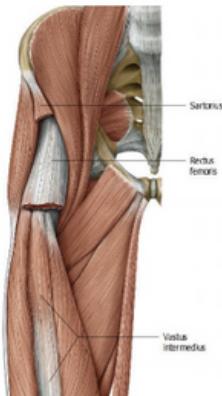
### Músculos



### Cuádriceps

#### Recto femoral:

- . De EIAl y borde acetabular anterior
- . A tuberosidad tibial
- . Flexión de cadera
- . Extensión de rodilla



#### Vasto lateral, intermedio y medial:

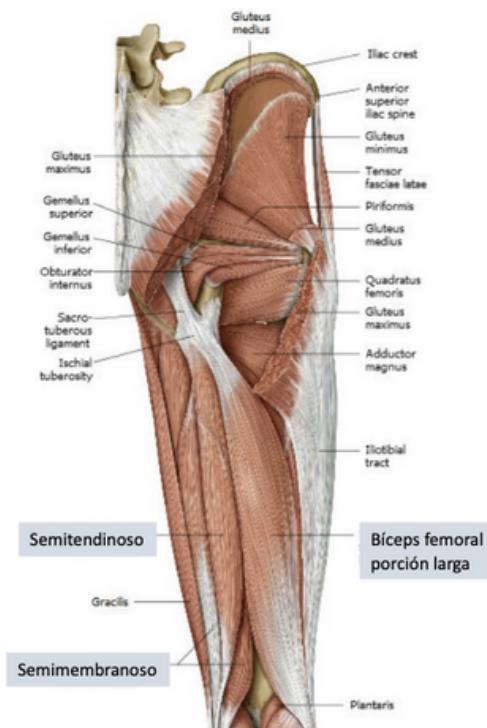
- . Del fémur
- . A tuberosidad tibial
- . Extensión de rodilla



# Miembros inferiores y pelvis

## LA RODILLA

### Músculos



### Isquiotibiales

#### Semimembranoso y semitendinoso:

- . De tuberosidad isquiática
- . A tibia
- . Flexión de rodilla
- . Extensión de cadera

#### Bíceps femoral, porción larga:

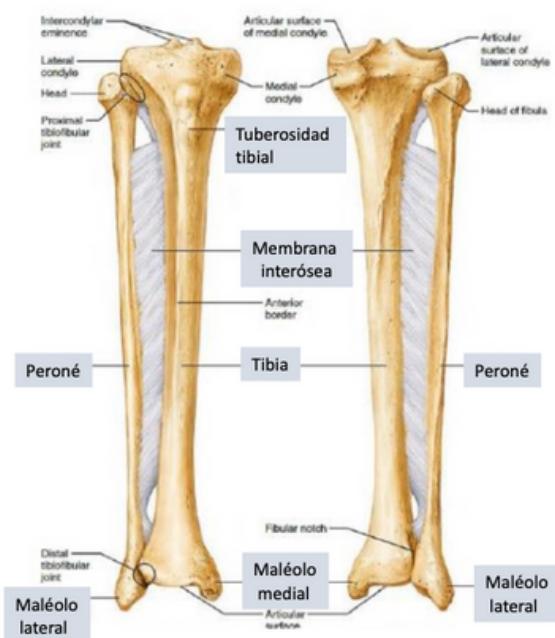
- . De tuberosidad isquiática
- . A peroné
- . Flexión de rodilla
- . Extensión de cadera

#### Bíceps femoral, porción corta:

- . De fémur
- . A peroné
- . Flexión de rodilla

## EL TOBILLO

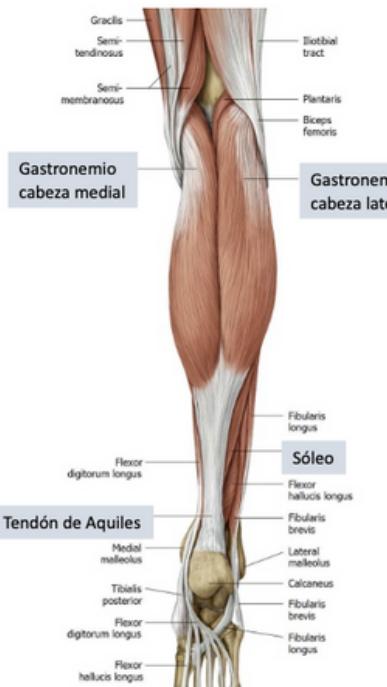
Articulación sinovial tipo bisagra, muy congruente.



# Miembros inferiores y pelvis

## EL TOBILLO

### Músculos



### Tríceps sural

#### Gastrocnemio:

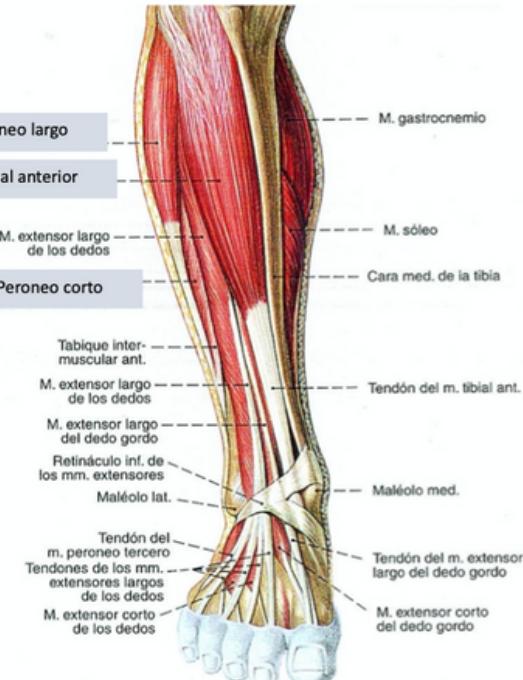
- . De cóndilos femorales
- . Al calcáneo por medio del tendón de Aquiles
- . Flexión plantar
- . Flexión de rodilla

#### Sóleo:

- . De cara posterior de peroné y tibia
- . Al calcáneo por medio del tendón de Aquiles
- . Flexión plantar

## EL TOBILLO

### Músculos



#### Peroneo corto:

- . De la zona externa del peroné
- . A quinto metatarsiano
- . Flexión (dorsiflexión) de tobillo

#### Peroneo largo:

- . De la cabeza del peroné y tuberosidad tibial externa
- . A primer metatarsiano
- . Flexión (dorsiflexión) de tobillo

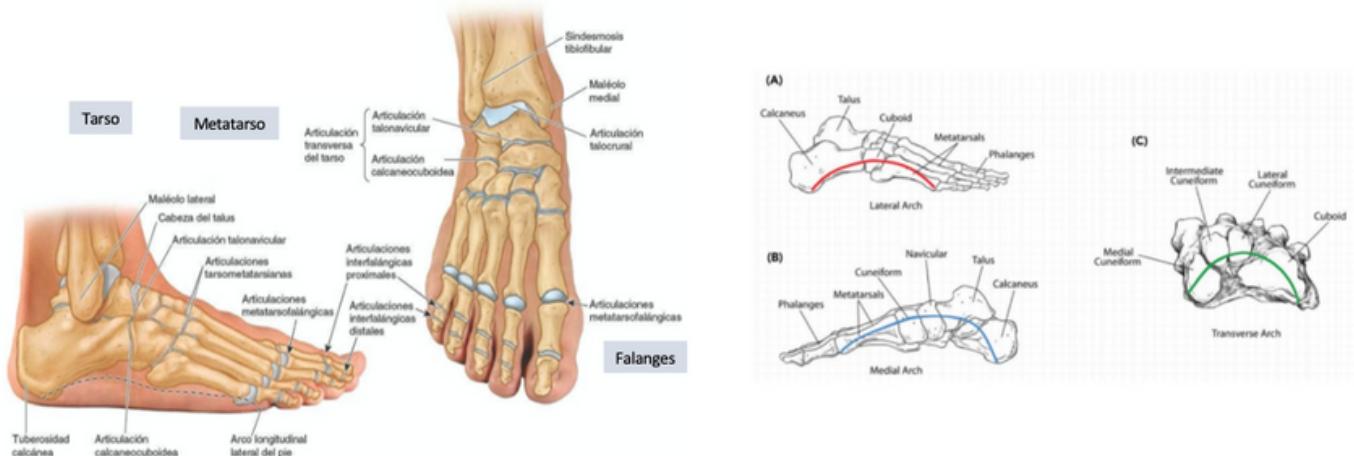


# Miembros inferiores y pelvis

## EL PIE

Es una maravilla de la ingeniería, formado por 26 huesos, 33 articulaciones, 107 ligamentos, 19 músculos y tendones.

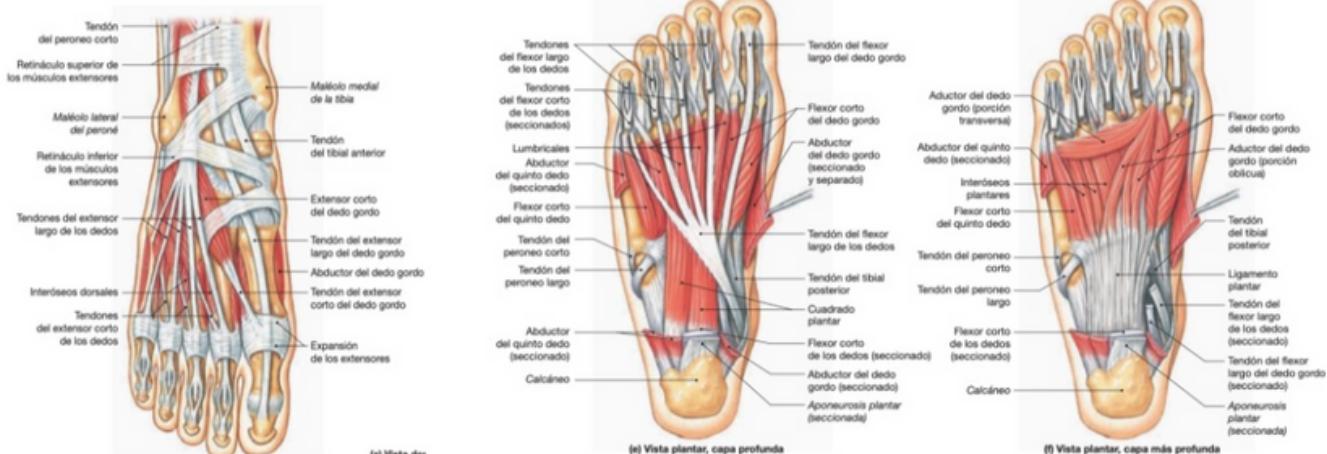
Sus movimientos se combinan con los del tobillo, lo que lo hace muy adaptable y funcional



## EL PIE

Los músculos que mueven el tobillo y el pie provienen de la pierna. Los flexores están en la zona de la planta y los extensores en el empeine

Los músculos más importantes que mueven los dedos del pie se originan sobre la superficie de la tibia, del peroné o de ambos. Los dedos no tienen músculos propios, se mueven por acción de los tendones



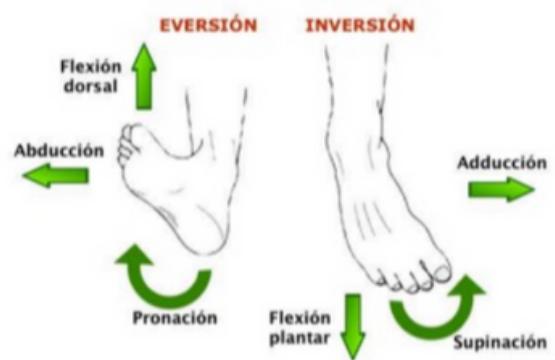
## Miembros inferiores y pelvis

### TOBILLO Y PIE

### Movimientos



### Combinados

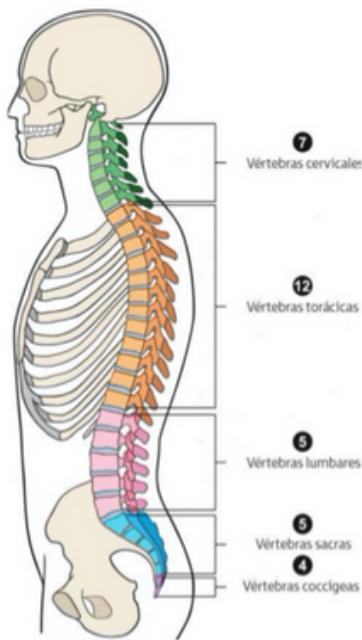


# La columna vertebral

## COLUMNA VERTEBRAL



Rangos estándar: normalidad  
Curvatura cervical: +/- 40°  
Curvatura torácica: 20° a 50°  
Curvatura lumbar: 35° a 70°



7 Vértebras cervicales

12 Vértebras torácicas

5 Vértebras lumbares

5 Vértebras sacras

4 Vértebras coccigeas

Zona cervical. La columna cervical es la más móvil de todas. Su forma le permite a la cabeza moverse en todas las direcciones, para que los órganos sensitivos perciban el entorno y se orienten en el espacio.

V:7. Ext/Flex: 68°. Flex.lat: 42°. Rot: 82°

Zona torácica. Menos flexible y más estable que la cervical. Da soporte y protección a los órganos de la caja torácica, por ello su movimiento es limitado por las costillas y la forma de sus vértebras (apófisis espinales largas).

V:12. Ext: 25°. Flex: 45°. Flex.lat: 20°. Rot: 35°

Zona lumbar. Posee las vértebras más grandes pues es la zona que soporta más peso. Su movilidad responde a su función de conexión con la pelvis para el mecanismo de la marcha.

V: 5. Ext: 35°. Flex: 60°. Flex.lat: 20°. Rot: 5°

Sacro. Formado por la fusión de 5 vértebras. Conforma la pelvis y articulación sacro-iliaca. Envía peso a la cintura pélvica. Interviene en los movimientos de nutación y contranutación de la pelvis.

Coxis, 3 a 5 vértebras fusionadas. Inserción de ligamentos

## COLUMNA VERTEBRAL

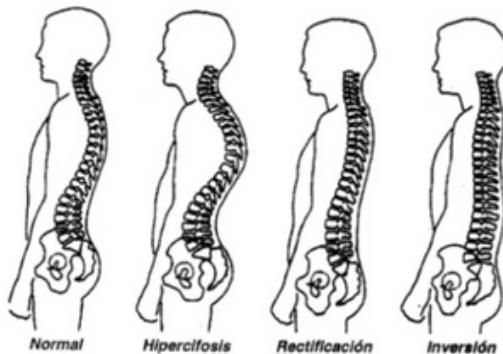
**Hipercifosis:** aumento curva dorsal

**Rectificación:** disminución de cualquiera de las curvas

**Inversión de curvas:** cifosis lumbar o lordosis torácica

**Hiperlordosis:** incremento de la curvatura lumbar

**Cifolordosis:** ambas curvas exageradas

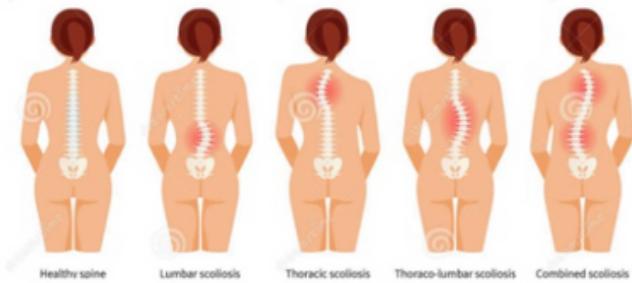


**Escoliosis:**

Leve: menos de 20°

Moderada: entre 20° y 40°

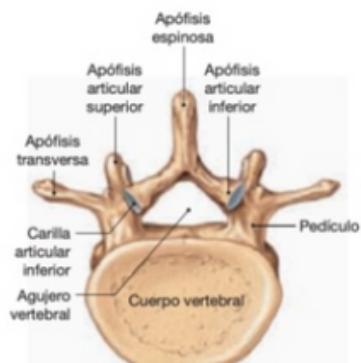
Severa: mayor de 50 (requiere cirugía)



# La columna vertebral

## VÉRTEBRAS

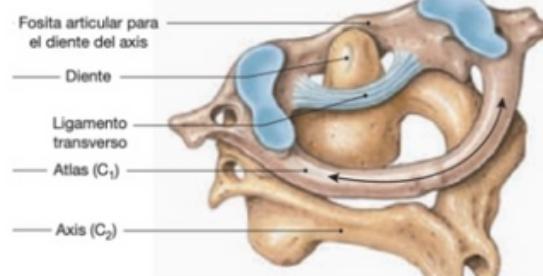
### COMPONENTES



ATLAS



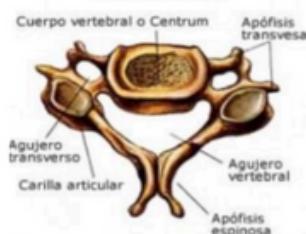
AXIS



## VÉRTEBRAS

### VÉRTEBRA CERVICAL

#### VISTA SUPERIOR



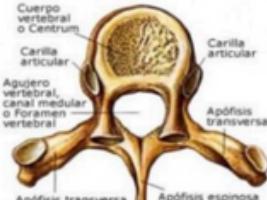
#### VISTA LATERAL



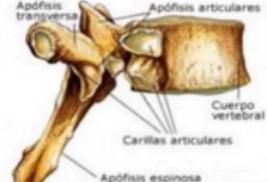
**Cervicales, (C1 a C7):** cuerpo pequeño y foramen grande. La última cervical (C7) se llama vértebra prominente. Su cuerpo es uniforme, son los discos en forma de cuña los que crean la lordosis cervical

### VÉRTEBRA DORSAL

#### VISTA SUPERIOR



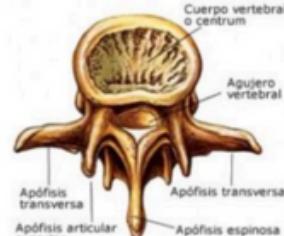
#### VISTA LATERAL



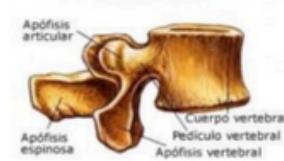
**Torácicas, (T1 a T12):** cuerpo vertebral medio, foramen más pequeño, en sus apófisis transversas articulan las costillas (12 pares). Su forma determina la cifosis dorsal

### VÉRTEBRA LUMBAR

#### VISTA SUPERIOR



#### VISTA LATERAL



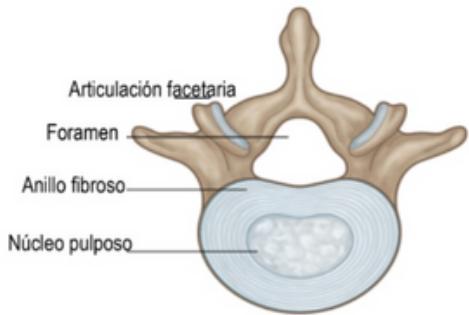
**Lumbares, (L1 a L5):** Cuerpo grande, macizo, el foramen más pequeño de todas. Su forma y la de los discos crean la lordosis lumbar



# La columna vertebral

## COLUMNA VERTEBRAL

### Articulaciones

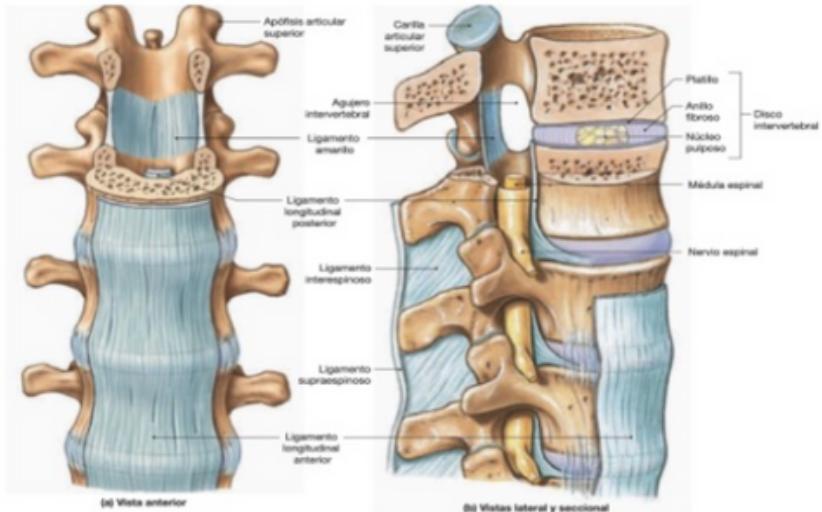


### Discos intervertebrales:

**Anillo fibroso:** capa externa dura formada por fibras concéntricas de cartílago fibroso

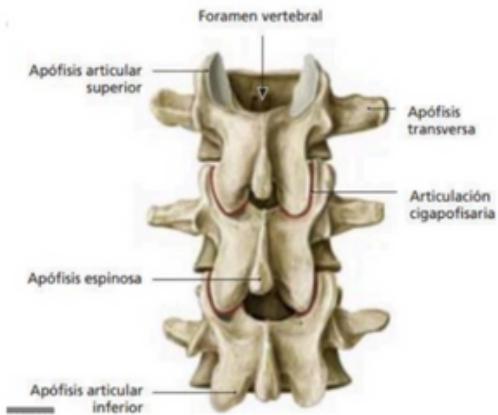
**Núcleo pulposo:** centro gelatinoso elástico y blando

### Ligamentos intervertebrales



## COLUMNA VERTEBRAL

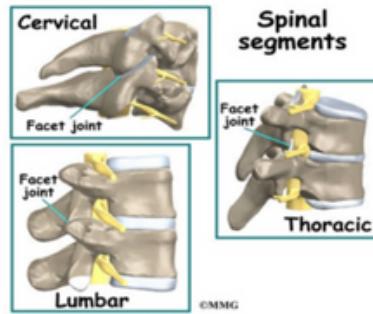
### Articulaciones fascetarias



**Cervical:** 45º plano frontal, permitiendo movimientos de flexión, extensión, flexión lateral y rotación

**Torácica:** 60º plano frontal, permitiendo flexión lateral y rotación

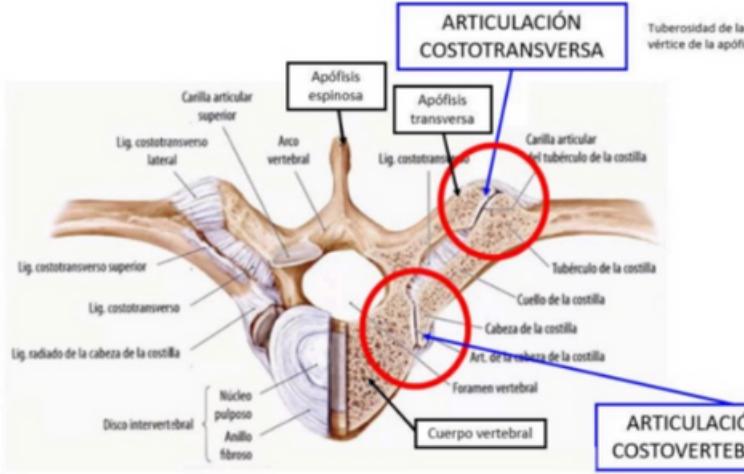
**Lumbar:** 90º plano sagital, permite flexión, extensión y muy poca rotación



## **La columna vertebral**

## COLUMNA VERTEBRAL

## Articulaciones costo vertebrales

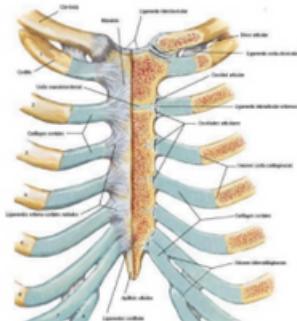


12 pares de costillas:

**7 verdaderas, conectan c  
través del cartílago costal**

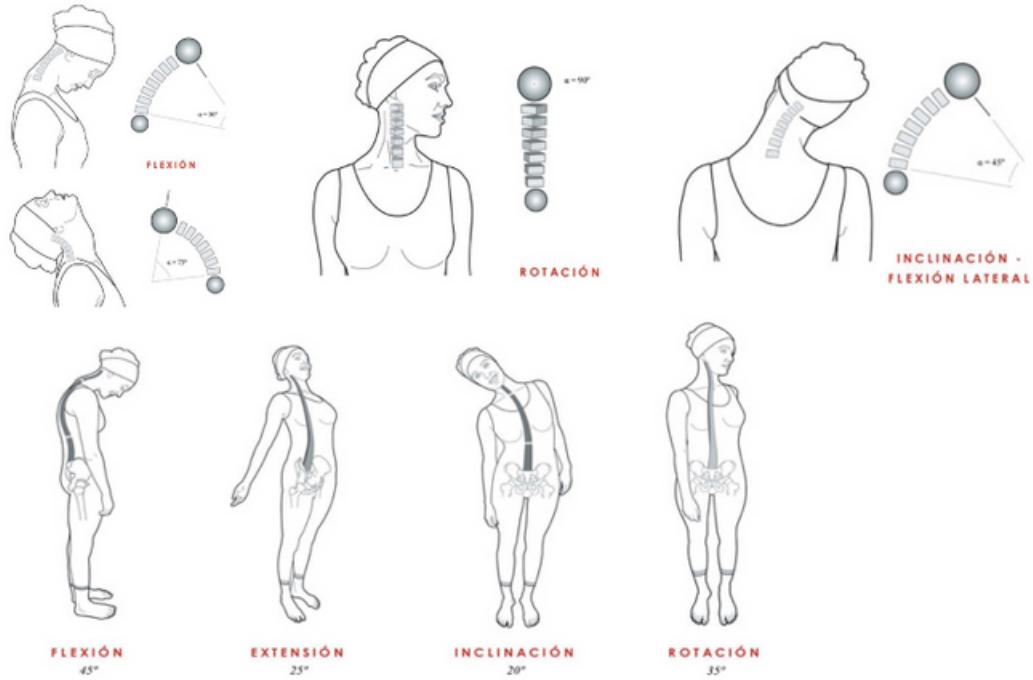
**3 falsas**, sus cartílagos se fusionan con el del par 7 antes de llegar al esternón

**2 flotantes**, no llegan a conectar con el esternón ni con cartílago



## COLUMNA VERTEBRAL

## Movimientos cervicales



## **La columna vertebral**

## COLUMNA VERTEBRAL

## Movimientos lumbares



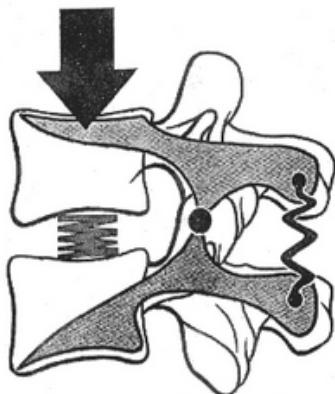
## Movimientos de la columna en conjunto

**Flexión: 150°**  
**Extensión: 140°**  
**Flex.lateral: 75°**  
**Torsión: 130°**



## COLUMNA VERTEBRAL

## Unidad funcional



**Pilar anterior** (cuerpos vertebrales): soporte estático., mayormente fuerzas de compresión (el 80% del peso del cuerpo)

**Pilar posterior** (ligamentos y músculos): soporte dinámico, resiste fuerzas de tensión (20% restante del peso corporal)

### **Articulación interapofisiaria: punto de apoyo**

Los ligamentos y músculos regresan la estabilidad al raquis

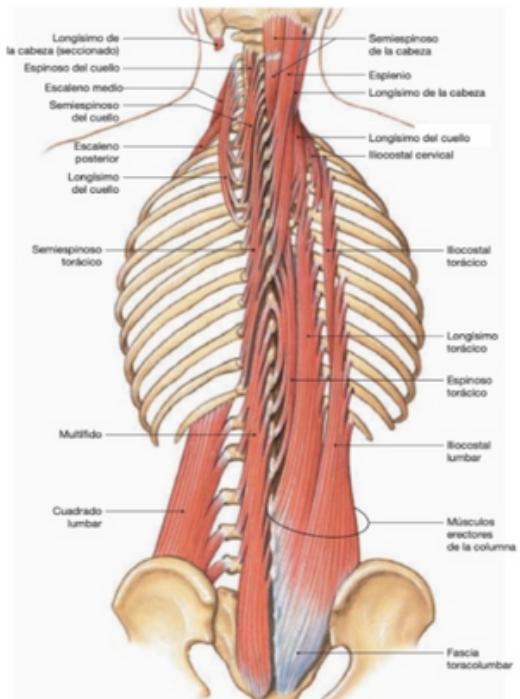
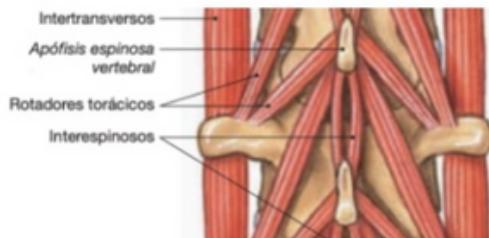
Las apófisis espinosas y las articulaciones interapofisiarias son topes anatómicos para la extensión de columna



# La columna vertebral

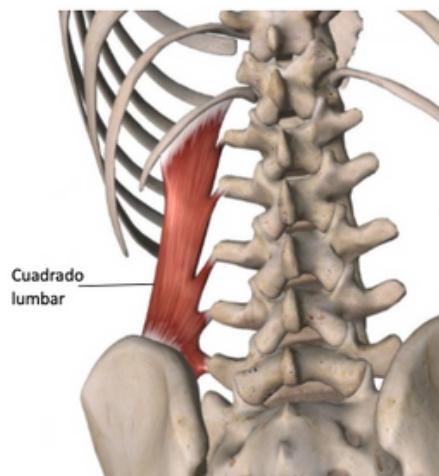
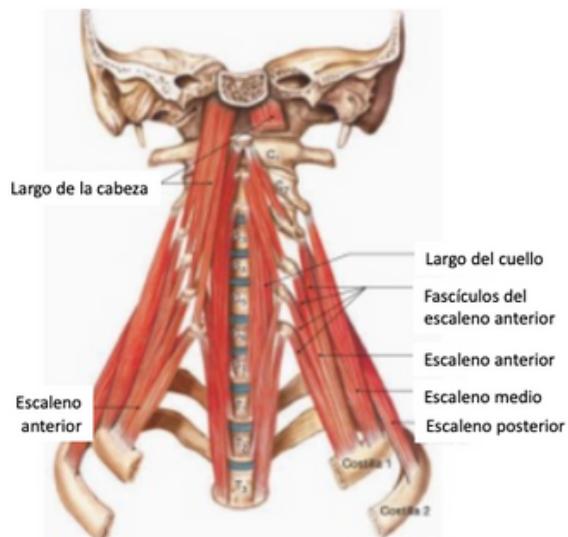
## COLUMNA VERTEBRAL

### Músculos extensores de la columna



## COLUMNA VERTEBRAL

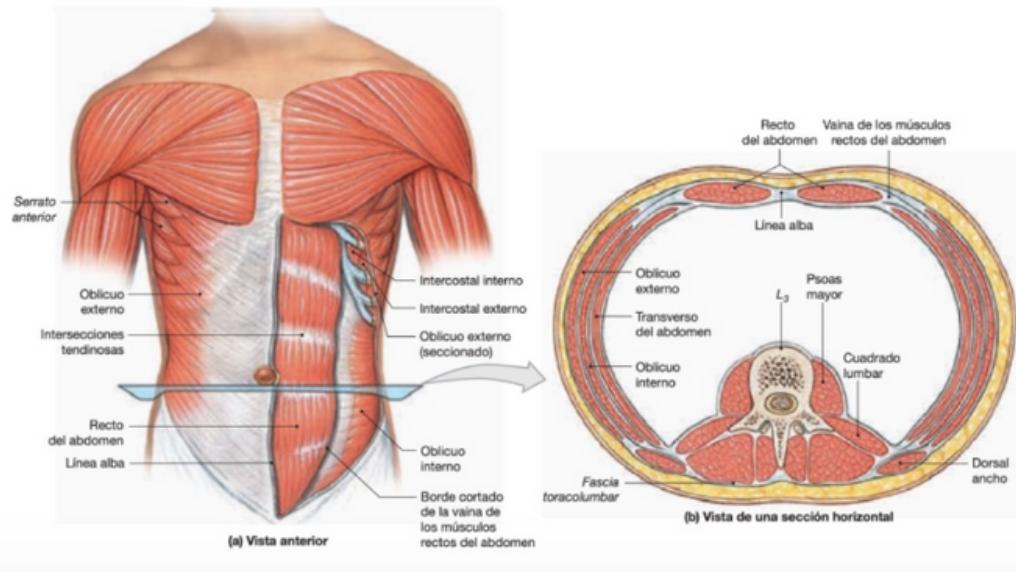
### Músculos extensores de la columna



# La columna vertebral

## COLUMNA VERTEBRAL

### Músculos flexores de la columna

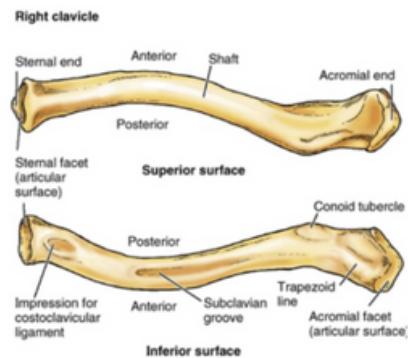


# La cintura escapular

## EL HOMBRO

Es el conjunto funcional que permite unir los brazos con el esqueleto axial. Esta compuesto por tres huesos y cuatro articulaciones y es el conjunto con mayor rango de movimiento del cuerpo, lo que le da a la mano enormes posibilidades de ejecución. Esta movilidad se acompaña de una baja estabilidad, por lo que los tejidos de sostén son de vital importancia

### Huesos



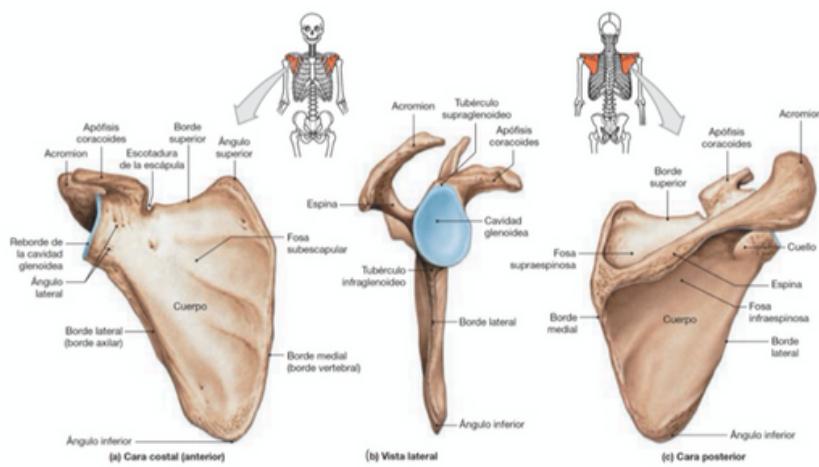
### Clavícula

- Conecta la cintura escapular con el esqueleto de la cabeza y el tronco
- Asegura el hombro y transmite una parte del peso de la extremidad superior al esqueleto del tronco
- Cada clavícula se articula en el manubrio del esternón, desde donde muestra una curva lateral y dorsal en forma de «S» hasta articularse con el acromio de la escápula.

### Escápula

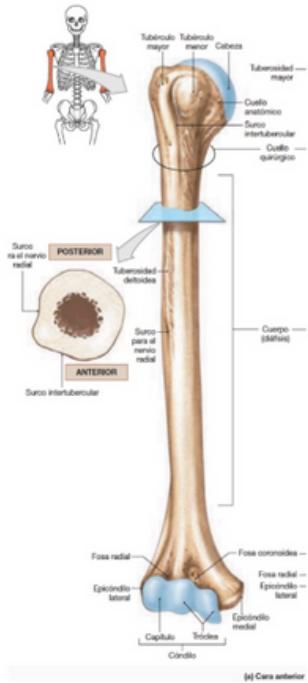
Es un hueso plano, un poco cóncavo en su cara anterior, en forma de triángulo.

En su parte posterior tiene una **espina** que define la zona superior o supraespinosa y la inferior o infraespinosa. Los tres lados del triángulo escapular son el **borde superior**; el **borde medial** y **borde lateral**. En el ángulo lateral presenta la **fosa glenoidea**. Allí la escápula se articula con el **húmero**, el hueso correspondiente al brazo. En el borde superior presenta el **proceso coracoideas** y el **acromio**, que se articula con la **clavícula**. Ambas son puntos de inserción de diferentes tendones, músculos y ligamentos.



# La cintura escapular

## Húmero



Es el hueso largo de la extremidad superior. Presenta una diáfisis y dos epífisis. La **cabeza humeral** es lisa, redondea y está recubierta de cartílago articular donde conecta con la fosa glenoidea de la escápula.

Su extremo inferior o distal termina en los **cónclitos** que forman la articulación del codo

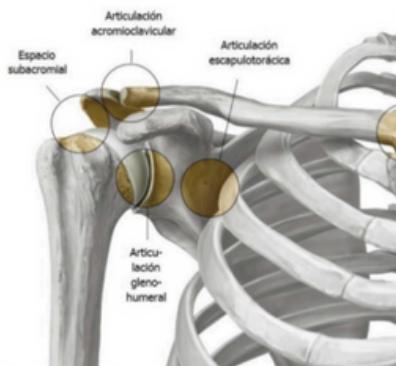
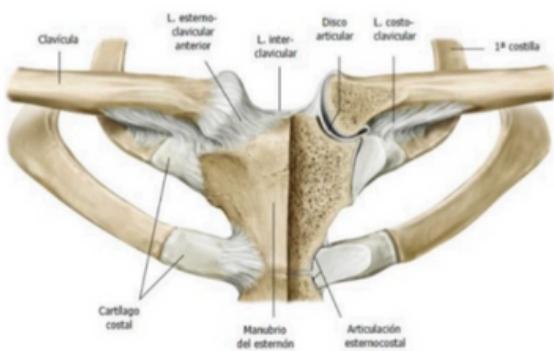
En su borde lateral proximal una gran prolongación, la **tuberosidad mayor del húmero o troquíter**. En él se insertan los tendones del músculo supraespinoso, músculo infraespinoso y músculo redondo menor.

El **túberculo menor del húmero o troquín** es una protuberancia ósea donde se inserta el tendón del músculo subescapular.

La **corredera bicipital** (o surco intertubercular) es una pequeña depresión en forma de canal en la cara anterior del humero. Está ocupada por el tendón de la porción larga del bíceps

## Articulaciones

**Esterno-clavicular:** de tipo diartrosis, con cápsula sinovial (normalmente) y ligamentos de refuerzo. Es el único punto de contacto directo entre la cintura escapular y el esqueleto de la cabeza y el tronco el tronco.



### Acromio-clavicular

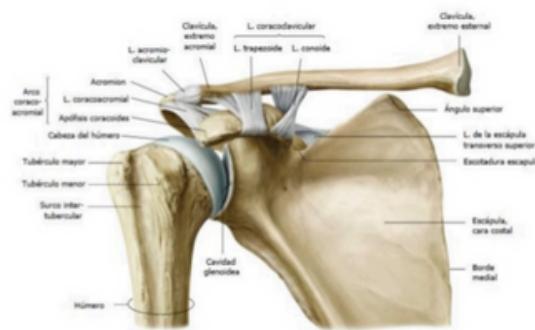
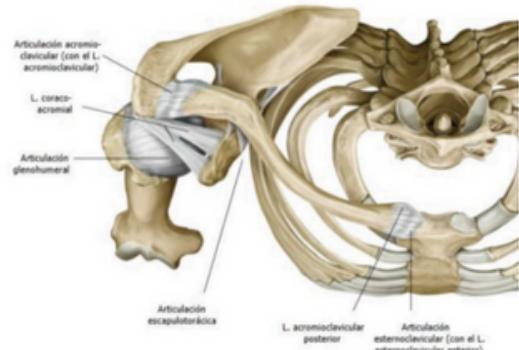
Une la extremidad lateral de la clavícula con el borde medial del acromio, única unión ósea entre la escápula y el tronco. Es sinovial plana, reforzada por los ligamentos acromio claviculares y coraco-claviculares



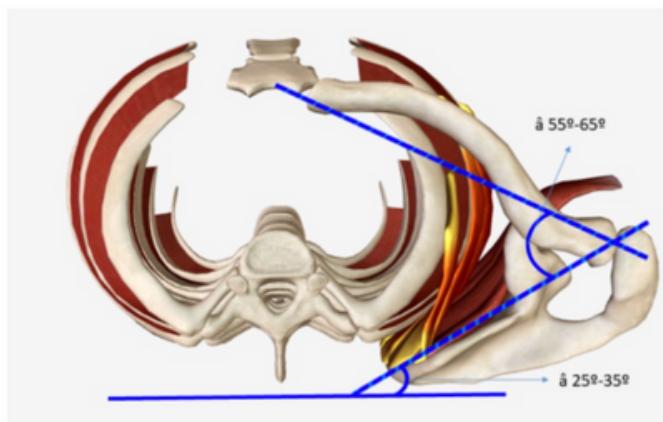
## La cintura escapular

### Gleno-humeral

Es la articulación principal del cinturón escapular. Es una enartrosis, con cápsula articular que permite movimiento en los 3 planos. Alrededor de 1/3 de la cabeza del húmero encaja dentro de la fosa glenoidea, también recubierta de cartílago articular. En el borde externo presenta un anillo de cartílago fibroso o **labrum**, que aumenta su profundidad y mejora la estabilidad articular.



### Escápulo-torácica



Es una articulación mecánica pero no anatómica.

La escápula se desliza sobre la caja torácica, acompañando los movimientos de la articulación escápulo-humeral.

Los músculos estriados son los que sostienen y ponen la escápula en su posición, pues este hueso carece de conexiones óseas o ligamentosas con la jaula torácica.

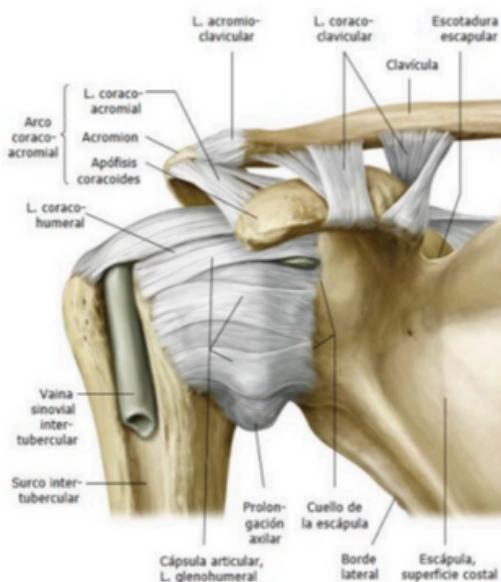


# La cintura escapular

## Ligamentos

Hay tres ligamentos que aseguran la posición de la cabeza del húmero en fosa glenoidea, y uno para unir el acromio a la clavícula, otro muy potente que va del proceso coracoides al húmero, el ligamento coracoacromial y el trapezoide, que une la clavícula al proceso coracoides.

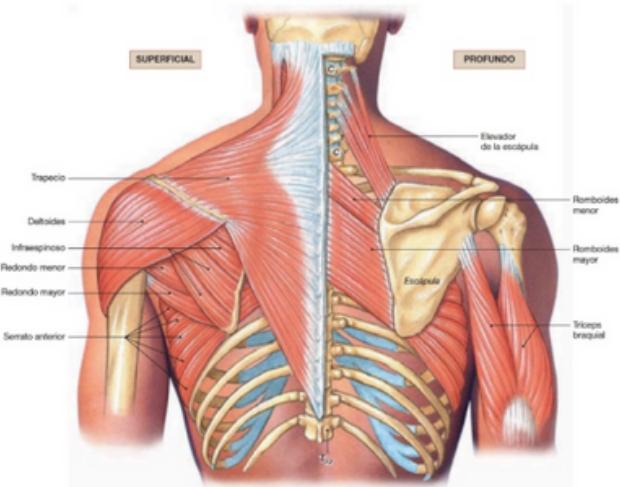
Además, hay diversas bolsas o bursas, llenas de líquido sinovial, para amortiguar la fricción entre tendones y huesos. La más importante es la **bursa subacromial**, que evita el roce de los tendones del manguito rotador contra el acromio.



## Músculos

### Músculos profundos: Estabilizadores de escápula

Su activación es casi imperceptible, apenas son iniciadores de movimiento, pues su función principal es mantener la tensión para crear estabilidad escapular. Entre todos, mantienen la escápula deslizando sobre la parrilla costal. Su disfunción ocasiona la "escápula alada"



**Romboides mayor y menor:** de las apófisis espinosas cervicales y torácicas hasta el borde medial de la escápula. Acercan la escápula a la columna (**retracción**), y también la rotan hacia abajo, desplazando la fosa glenoidea en sentido inferior, y el ángulo inferior de la escápula en sentido medial y superior.

**Serrato anterior:** tiene forma de abanico. Se origina sobre las caras anterior y superior de varias costillas y pasa por debajo de la escápula hasta insertarse en su borde vertebral. **Abduce** la escápula y gira el hombro hacia adelante.



# La cintura escapular

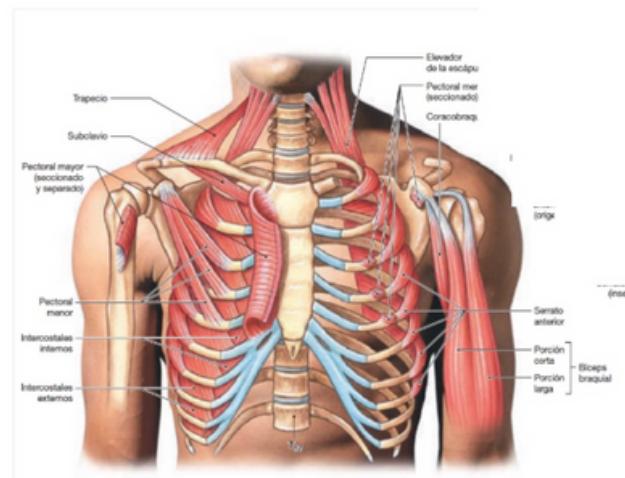
## Músculos

### Músculos profundos: Estabilizadores de escápula

**Elevador de la escápula:** de las vértebras cervicales al borde superior medial escapular. **Eleva la escápula**, como al encogerse de hombros.

**Subclavio:** se origina en la cara ventral de las costillas y se inserta sobre el borde inferior de la clavícula. Al contraerse, desciende su extremo escapular y lo desplaza hacia adelante. Debido a los ligamentos que lo conectan con el hombro y la escápula, su acción también desplaza estas estructuras.

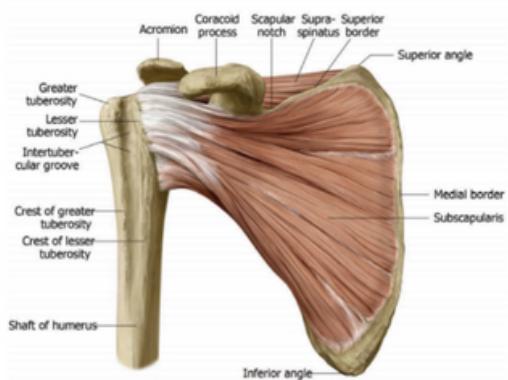
**Pectoral menor:** comparte origen con el anterior y se inserta en el proceso coracoides de la escápula. Su contracción suele ser complementaria a la del subclavio



## Músculos

### Músculos profundos: Estabilizadores de húmero

Son cuatro músculos que, al fusionarse con el tejido conjuntivo de la cápsula articular, conforman el **manguito de los rotadores**. Su función principal es mantener la cabeza del húmero dentro de la cavidad glenoidea.



Vista anterior

**Subescapular:** de la cara interna de la escápula al troquín, asegura el húmero en la fosa glenoidea (por detrás) y hace **rotación interna del brazo**

**Supraespinooso:** por encima de la espina escapular al troquíter, mantiene el húmero en la fosa glenoidea (por encima, contra la gravedad) y **abduce** el brazo. Es el principal causante de dolor de hombro, pues el roce repetitivo al elevar el brazo hace que su tendón se pellizque entre la cabeza del húmero y el acromio, ocasionando **tendinitis**



# La cintura escapular

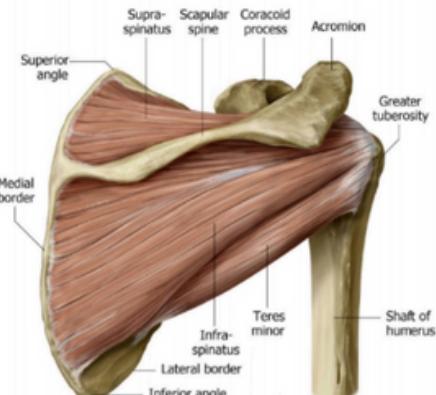
## Músculos

### Músculos profundos: Estabilizadores de húmero

**Infraespino:** por debajo de la espina escapular al troquíter, mantiene el húmero en la fosa glenoidea (por delante) y hace **rotación externa** del brazo

**Redondo menor:** comparte ubicación y funciones con el infraespino, haciendo también **rotación externa** del brazo

El **manguito rotador** mantiene y refuerza la cápsula articular durante la realización de una gran amplitud de movimientos.

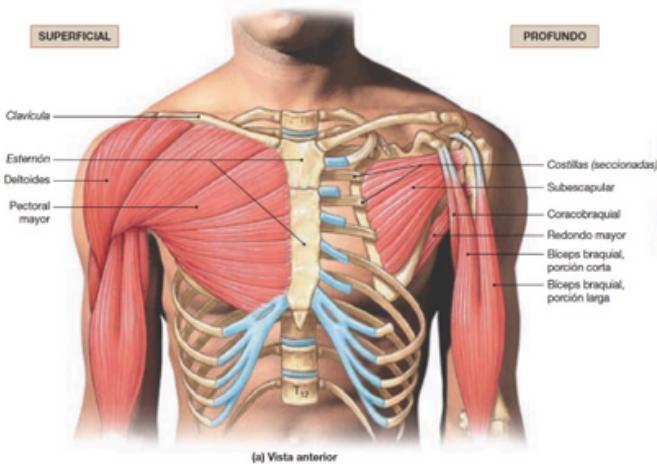


Vista posterior

## Músculos

### Músculos superficiales

En general, los músculos que mueven el hombro son largos y trabajan en sinergia para generar amplitud de movimientos



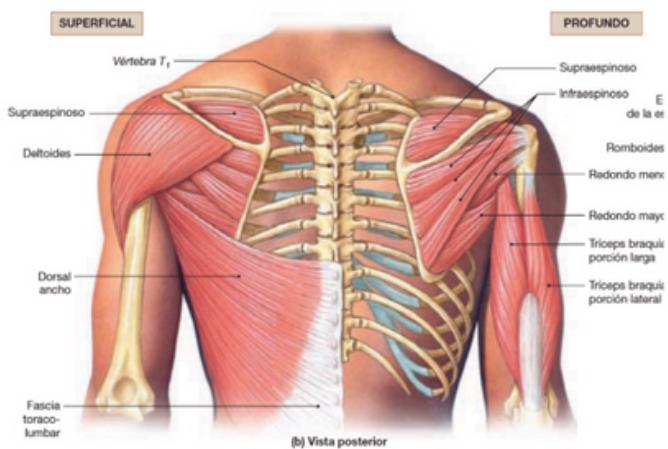
**Deltoides:** principal **abductor** del brazo, pero el supraespino colabara al inicio de este movimiento. Presenta tres porciones, todas con inserción en el húmero. Su porción **anterior** se origina en el último tercio de la clavícula y hace **flexión y rotación interna** del hombro. El **deltoides posterior** nace de la espina lateral de la escápula, produciendo **extensión y rotación externa**. La porción **media** sale del acromio y es la causante de la **abducción** del hombro



# La cintura escapular

## Músculos

### Músculos superficiales



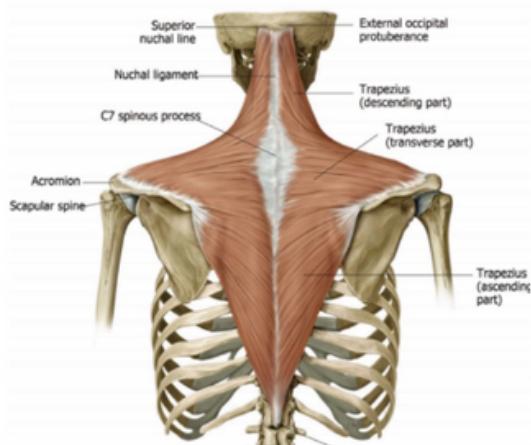
**Coracobraquial:** músculo pequeño, único que se fija en la escápula y produce una **flexión** con **aducción** del hombro

**Pectoral mayor:** desde la porción anterior del tórax hasta la cresta del troquíter. Hace **flexión** de hombro

**Dorsal ancho:** se extiende desde las vértebras torácicas hasta la corredera bicipital del húmero. Es **extensor** de hombro. En sinergia con el dorsal ancho generan **aducción** y la **rotación interna**

## Músculos

### Músculos superficiales



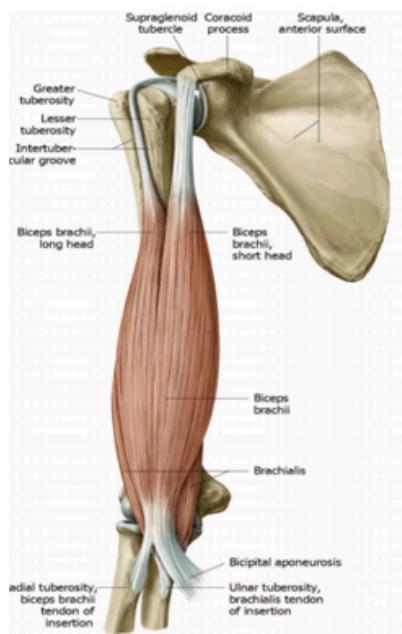
**Trapecio:** también tiene tres zonas, que se extienden desde C1 hasta T12 y se van engrosando al llegar a su inserción

- . **Superior:** baja al tercio lateral de la clavícula, eleva y rota el hombro hacia arriba
- . **Medio:** llega al acromio y hace retracción escapular
- Inferior:** sube hasta la espina lateral de la escápula y la desciende



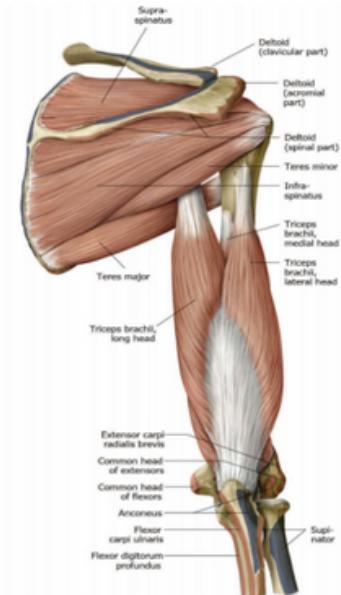
# La cintura escapular

## Músculos superficiales



**Biceps braquial:** tiene una porción corta y una larga, que pasa por la corredera bicipital del húmero. Es un **flexor** de hombro y el tendón de la porción larga estabiliza la cabeza humeral y hace un poco de **rotación interna**. El paso del tendón del bíceps por la corredera bicipital es sitio común de tendinitis, por su roce con el húmero.

**Triceps braquial:** extiende el hombro. Se origina en el tubérculo infraglenoideo, pasando por debajo del infraespinoso y del redondo menor, y por encima del redondo mayor. Este cruce de músculos (espacio cuadrilátero) puede ocasionar compresión del paquete axilar nervioso



## Movimientos de la escápula

Las escápulas tienen movimientos de:

**Elevación:** hombros a orejas

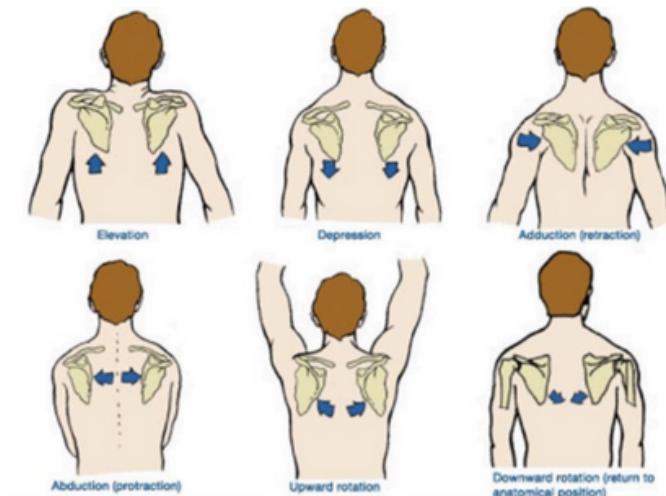
**Depresión:** ángulos inferiores se acercan a la pelvis

**Aducción:** retracción, acercarse a la columna

**Abducción:** protracción, alejarse de la columna

**Rotación hacia arriba:** acompañadas de las clavículas y el húmero

**Rotación hacia abajo:** regreso a la posición anatómica



# La cintura escapular

## Movimientos del hombro

Los hombros tienen movimientos en los 3 planos:

**Flexión:** se realiza elevando el brazo hacia adelante. 0° a 180°.

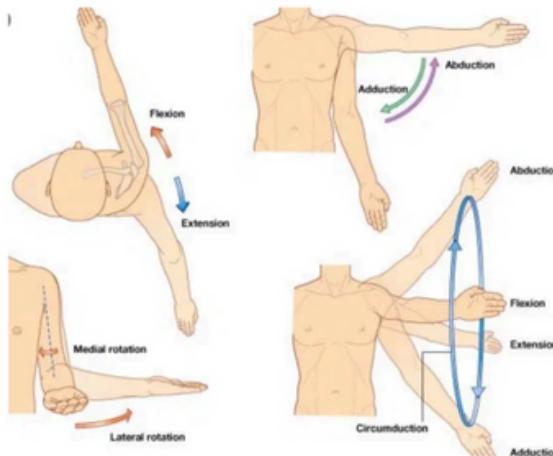
**Extensión:** Movimiento hacia atrás. 0° a 50°-60°.

**Abducción:** separación del brazo hacia afuera. 0° a 90°.

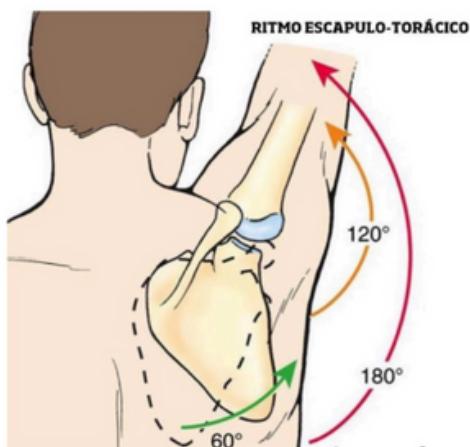
**Aducción:** acerca el brazo a la línea media. 0° a 90°.

**Rotación interna:** lleva la mano hacia dentro con el codo en flexión de 90°.

**Rotación externa:** lleva la mano hacia afuera con el codo en flexión de 90°.



## Ritmo escápulo-humeral



Es la secuencia de movimiento de la articulación escápulo-humeral con respecto a la escápulo torácica. En general indica que por cada 3° de abducción del hombro, 2° corresponden a la primera articulación y 1° de movimiento corresponde a la segunda. Esto implica que la escápula tiene que acompañar al brazo para conseguir su máximo rango de movimiento, especialmente en la flexión y abducción.

Los movimientos escapulares deben iniciarse desde los músculos estabilizadores profundos, para evitar sacar la cabeza del húmero de la fosa glenoidea. Esta biomecánica es especialmente importante cuando las manos están en cadena cerrada (apoyadas en el piso o con carga)



# Miembros superiores

## CODO

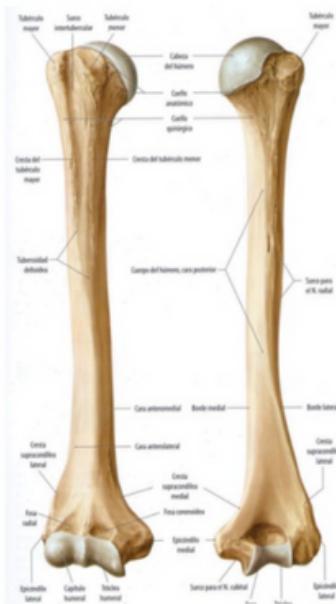
Es la articulación que une el brazo y el antebrazo, conectando la parte distal del húmero con los extremos proximales del cúbito y radio. Colabora con el hombro en la aplicación de fuerza y control del movimiento de la mano en el espacio facilitando su versatilidad de movimiento.



Puede parecer una simple bisagra, pero al estudiar su anatomía se descubre su complejidad e importancia, pues gracias a ella podemos llevar nuestras manos cerca y lejos de nuestro cuerpo, por ejemplo, para comer.

Es una articulación inherentemente estable por la forma congruente de las superficies articulares, reforzada por los ligamentos colaterales y la cápsula articular

## Huesos



El **húmero** es el único hueso del brazo. En su extremo distal se ensancha en el cóndilo articular, para formar el codo.

Se distinguen dos **epicóndilos** o prominencias, uno **lateral** y otro **medial**, que sobresalen a ambos lados de la articulación del codo.

La zona media se divide en dos regiones distintas:

La **tróclea humeral** es la porción medial con forma de carrete o polea. Es oblicua, lo que determina el **valgo fisiológico**

El **cóndilo humeral**, superficie hemi-esférica situada por fuera de la tróclea. Entre ambos existe una zona de transición llamada **corredera condilotroclear**.

El eje que atraviesa el conjunto cóndilo-tróclea representa el eje del movimiento de flexión y extensión del codo



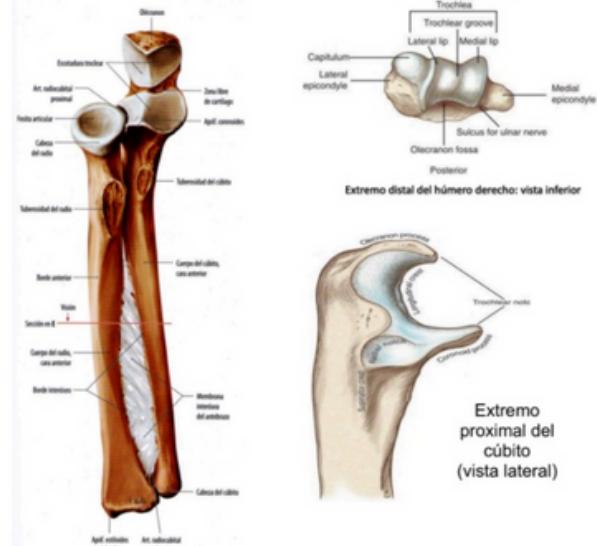
# Miembros superiores

## Huesos

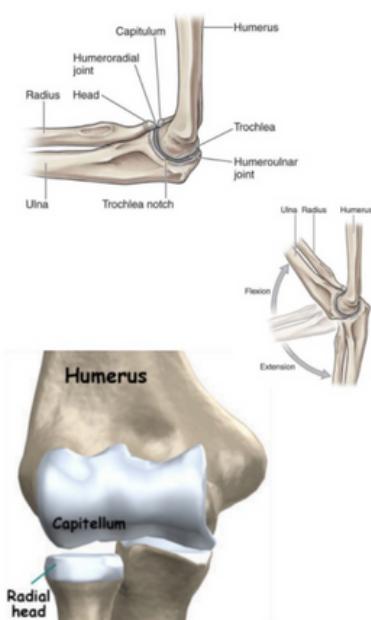
El **cúbito** y el **radio** son dos huesos paralelos que sostienen el antebrazo.

El **cúbito** tiene un cuerpo más o menos triangular. En su extremo proximal posterior está el **olécranon** o punta del codo, y en la zona anterior la **escotadura troclear**, que articula con la tróclea del húmero.

El **radio** (del lado del pulgar) se curva longitudinalmente y es más ancho en el extremo distal, donde forma la muñeca. En su extremo proximal se une con el cóndilo humeral para formar el codo



## Articulaciones



### Articulación húmero-cubital

Está localizada en la parte media del brazo, en el borde interno del codo. Se forma entre la escotadura troclear cóncava del cúbito en torno a la tróclea convexa del húmero.

Realiza movimientos en un solo plano, que son la **flexión** y **extensión** del codo. La flexión de codo es crucial para la función de alimentación

### Articulación húmero-radial

Se forma por la unión del cóndilo humeral, la cabeza radial y el ligamento anular. Se localiza en la parte más externa del brazo. Determina el valgo fisiológico o **ángulo de carga**.

Permite movimiento en dos planos, **flexión** y **extensión** del codo, y ayuda a generar **pronación** y **supinación**



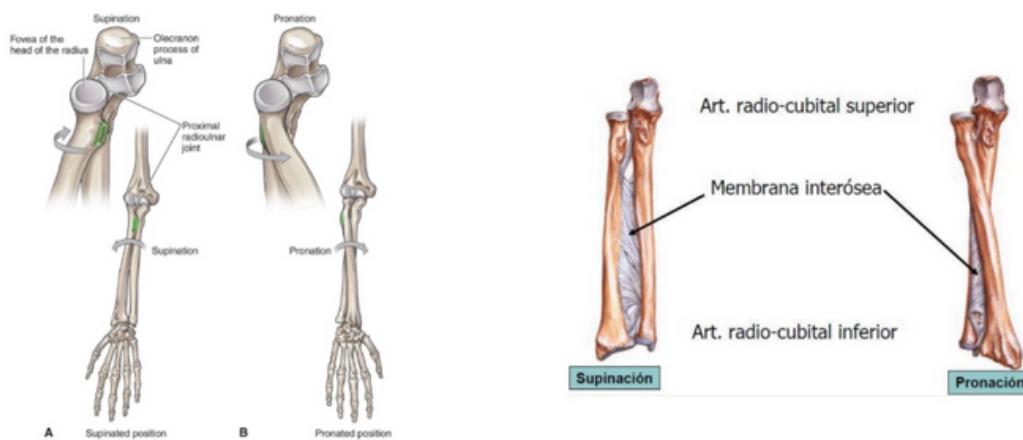
# Miembros superiores

## Articulaciones

### Articulación radiocubital proximal

Unión entre el cúbito y la cabeza radial, gracias al ligamento anular. Se localiza en la parte media del codo y permite movimientos en un solo plano (deslizamiento del radio sobre el cúbito).

La membrana interósea del antebrazo coordina los movimientos en las articulaciones radiocubital proximal y distal para ejecutar los movimientos de supinación (palma mira hacia arriba) y pronación (palma paralela al piso).



## Músculos que mueven el codo

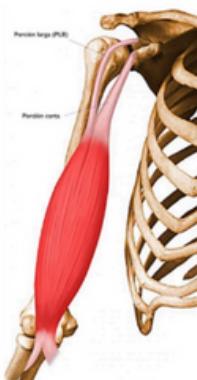
## Músculos del brazo



### Braquial anterior

Músculo profundo, grueso y potente, situado detrás del bíceps braquial. Va de los 2/3 inferiores del húmero a la apófisis coronoides del cúbito.

Es **flexor del codo** en cualquier posición, independientemente de la pronación o supinación del antebrazo.



### Bíceps braquial

#### Presenta:

- La porción corta, que se origina en la apófisis coracoides
- La porción larga, que se origina en la tuberosidad supraglenoidea de la escápula y baja por la corredera bicipital del húmero

Ambas porciones se unen en un tendón común que va al radio.

Principal **flexor del codo**; si el codo está libre, produce también **supinación del antebrazo**.

Es imprescindible para la supervivencia



# Miembros superiores

## Músculos que mueven el codo

## Músculos del brazo

### Tríceps braquial



Está situado en la región posterior del brazo. Tiene tres porciones o cabezas:

- La porción larga, que se origina en la parte inferior de la fosa glenoidea de la escápula
- El vasto externo, que nace en la aponeurosis intermuscular y cara posterior lateral del húmero
- El vasto interno, que se origina en la cara posterior medial del húmero

Las tres porciones se insertan mediante un tendón común, en la cara posterior y bordes del olecranon.

Es el principal **extensor de codo**. Con flexión máxima de codo y de hombro, el tríceps tiene la mejor posición para actuar

## Músculos que mueven el codo

## Parte interna del codo: flexores de muñeca y dedos

### Músculos del antebrazo



#### Supinador largo o braquiorradial

Es un músculo alargado con trayectoria en espiral, y casi la mitad de su cuerpo es tendón. Va del borde externo interior del húmero a la base del pulgar.

- Con el antebrazo en pronación máxima, hace **flexión y supinación**;
  - Con el antebrazo en pronación máxima, hace **flexión y pronación**
  - En posición neutra es flexor puro de codo
- Es un músculo imprescindible para la supervivencia



MÚSCULOS EPITROCLEARES
Pronador redondo (pronator teres)
Palmar mayor (flexor carpi radialis)
Palmar menor (flexor palmaris longus)
Cubital anterior (flexor carpi ulnaris)
Flexor común superficial de los dedos (flexor digitorum superficialis)



## Parte externa del codo: extensores de muñeca y dedos



MÚSCULOS EPICONDILEOS
Segundo radial externo (extensor carpi radialis brevis)
Extensor común de los dedos (extensor digitorum)
Extensor propio del menique (extensor digiti minimi)
Cubital posterior (extensor carpi ulnaris)
Anconeo (anconeus)



# Miembros superiores

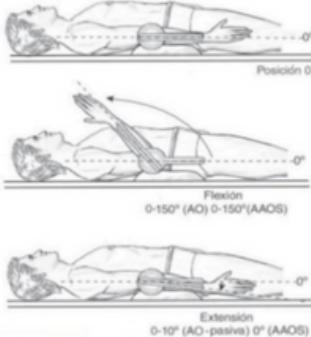
## Movimientos del codo

### Flexión:

- Músculos: bíceps braquial, braquial anterior y supinador largo
- Rangos: activa= 140°; pasiva= 160°



### FLEXOEXTENSIÓN



### Extensión:

- Músculos: tríceps braquial
- Rangos: 0° a 150°



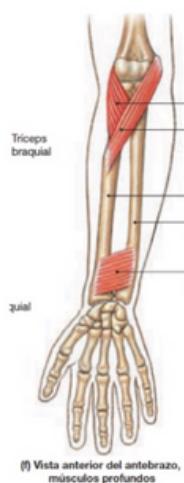
## Movimientos del codo

### Supinación:

Músculos: supinador corto y bíceps braquial

Rango: 60°-80°

El cúbito y el radio están paralelos



El **pronador redondo** y el **supinador** son antagonistas y efectúan la rotación sin flexión ni extensión de codo.

El **pronador cuadrado** colabora con el pronador redondo en su oposición al supinador o al bíceps braquial.

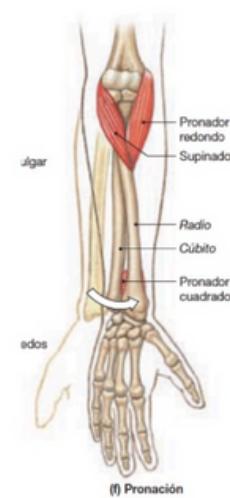
La **membrana interósea** asegura la posición de los huesos y transmite las fuerzas entre radio y cúbito

### Pronación:

Músculos: pronador redondo y pronador cuadrado

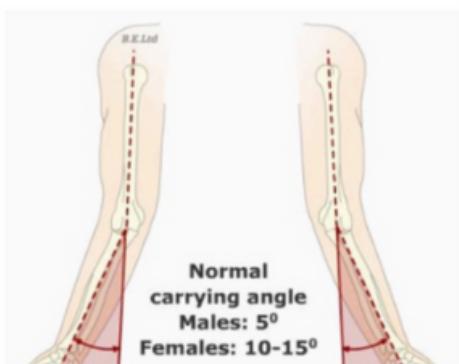
Rango: 80°-90°

El radio cruza el cúbito hacia adelante y su cabeza se coloca por dentro de la cabeza cubital



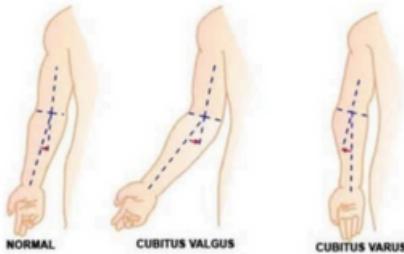
# Miembros superiores

## Ángulo de carga



Se considera un valgo fisiológico (normal). Su función es permitir que los brazos se balanceen a los lados del cuerpo al caminar y cargar objetos, sin chocar contra la pelvis

## Variaciones anatómicas



cúbito varo  $15^\circ >$  ángulo de carga  $>15^\circ$  - cúbito valgo

Ambas condiciones predisponen el codo a inestabilidad y lesiones. Deben permitirse ajustes diferentes en la manos cuando hay carga

Cuando el ángulo máximo de extensión es menor a  $0^\circ$ , se denomina cúbito recurvatum, o codo en hiperextensión. En ocasiones, la forma del olécranon hace que la extensión máxima del codo se vea limitada antes de llegar a  $0^\circ$  (**hipoextensión**)

## MUÑECA Y MANO

Los movimientos de la mano están asociados a los de la muñeca y antebrazo. Es una estructura que necesita ser móvil para posicionar los dedos, debe tener fuerza para agarrar objetos y debe estar coordinada para ejecutar tareas de motricidad fina

## Huesos



**Cúbito**, en su parte distal- *apófisis estiloides cubital*.

No articula con la muñeca

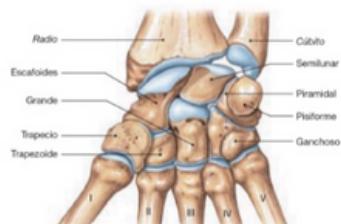
**Radio**, en su extremo distal - *apófisis estiloides radial*.

Articula con la cabeza del cúbito para formar la **articulación radiocubital distal**



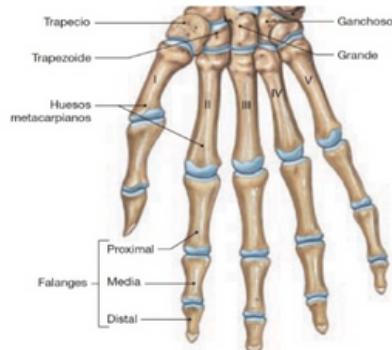
# Miembros superiores

## Huesos



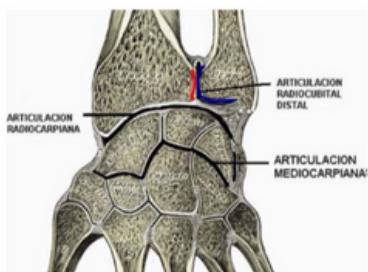
**La muñeca o carpo:** 8 huesos que forman dos hileras, una proximal y otra distal.

Se unen mediante articulaciones que permiten deslizamientos y torsiones, estabilizados y limitados por ligamentos



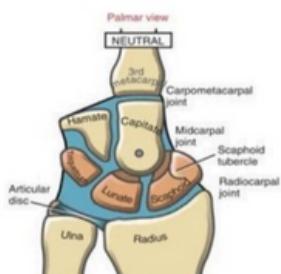
**Metacarpianos:** 5 huesos largos que le dan sustento a la palma de la mano

**Falanges:** huesos de los dedos. Son 3 para c/u excepto el pulgar que tiene 2



**Radiocubital distal:** sinovial de tipo trocoide y permite los movimientos de pronación y supinación. Presenta un disco (o en ocasiones menisco) articular intercalado horizontalmente en la articulación entre radio y cúbito

**Articulación radiocarpiana.** En la parte superior está formada por el radio y un disco articular que se localiza entre el carpo y el cúbito. La refuerzan la cápsula articular y los ligamentos laterales

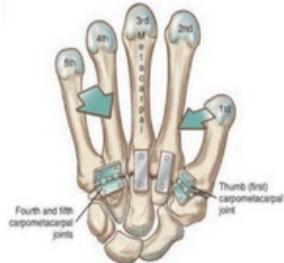


**Articulaciones carpianas.** Se producen entre los huesos de una misma fila siendo todas planas. El grado de movimiento entre los huesos carpianos es muy pequeño, pero se amplifica cuando se suman todos. Poseen un gran número de ligamentos cortos dorsales, palmares e interóseos.



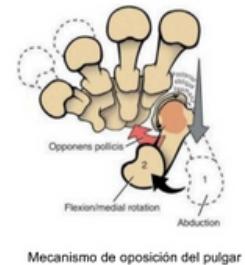
# Miembros superiores

## Articulaciones



Articulaciones carpometacarpianas

**Articulaciones carpometacarpianas.** Permiten a la palma adaptarse a la forma de muchos objetos. Destaca la que ocurre entre el trapecio y el primer metacarpiano, del tipo sillón de montar, que permite el **movimiento de oposición del pulgar**. Permiten movimientos de flexión-extensión y de inclinación lateral



Mecanismo de oposición del pulgar

### Articulaciones intermetacarpianas Articulaciones metacarpofalangicas Articulaciones interfalangicas

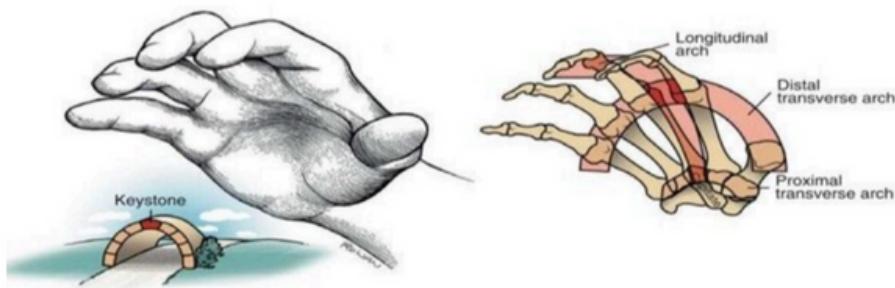
Tienen muy poco movimiento entre sí y están reforzadas por múltiples ligamentos



## Arcos de la mano

La concavidad natural de la palma de la mano se mantiene por medio de 3 sistemas de arcos integrados:

- El **arco transverso proximal**, formado por la fila distal de huesos del carpo. Este arco es una estructura rígida y estática que forma el túnel carpiano.
- El **arco transverso distal** pasa por las articulaciones metacarpofalangicas. Los dedos del arco distal son móviles
- El **arco longitudinal** de la mano sigue la forma general de los dedos II y III. El metacarpiano del extremo proximal de este arco se une con firmeza al carpo mediante las articulaciones carpometacarpianas.

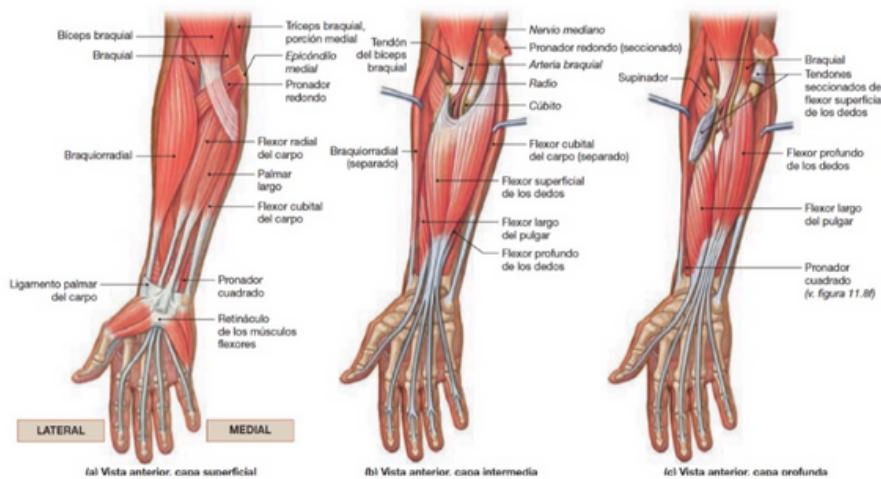


# Miembros superiores

## Músculos

### Músculos que mueven la muñeca

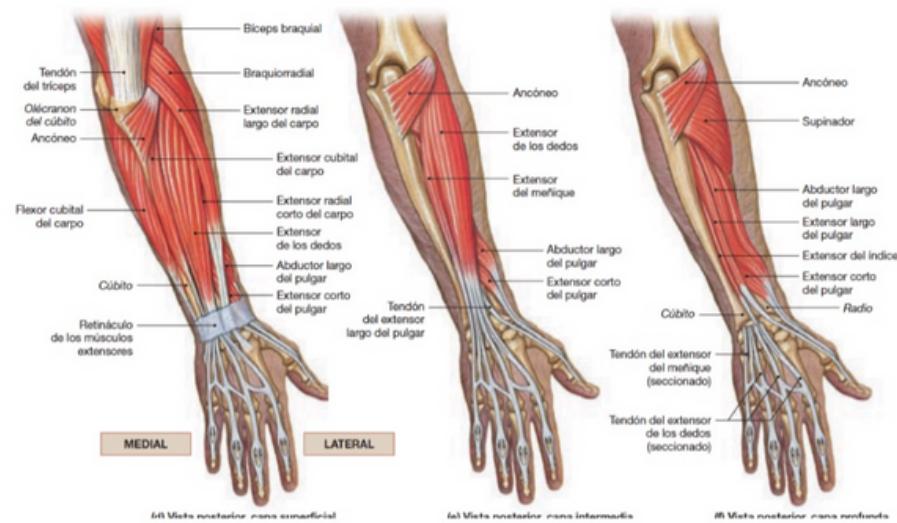
**Flexores:** en el lado interno o palmar. Son el flexor radial del carpo y flexor cubital del carpo, ambos del epicóndilo medial del húmero a cada lado de la muñeca. Si actúan juntos, **flexionan la muñeca**. Cuando actúan separadamente, contribuyen a la desviación radial y cubital



## Músculos

### Músculos que mueven la muñeca

**Extensores:** en el lado dorsal. Son el extensor largo radial del carpo, el corto y extensor cubital del carpo. Cuando actúan juntos, **extienden la muñeca**. Si se contraen separadamente, asisten en la desviación radial o cubital de la muñeca, en conjunto con los músculos flexores.



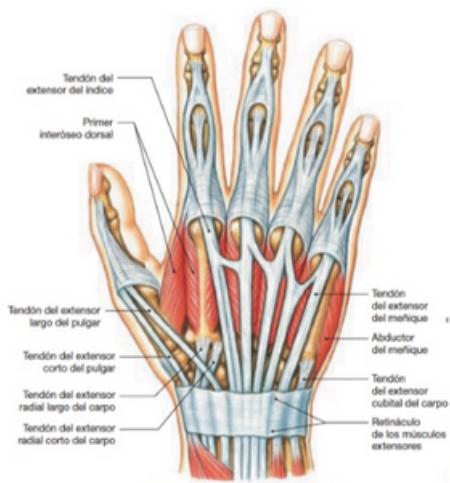
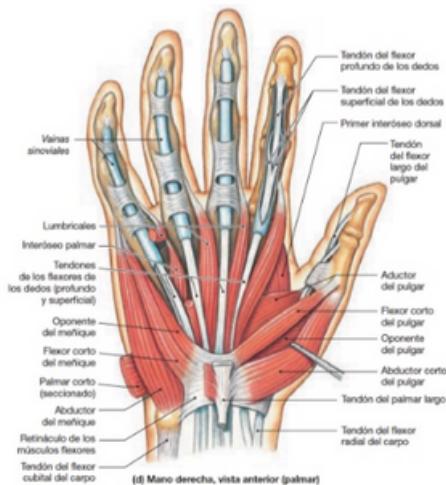
# Miembros superiores

## Músculos

## Músculos que mueven la mano y los dedos

Los dedos no tienen músculos, se mueven por acción de los tendones. Cada mano tiene **19 músculos** que proporcionan movimiento a los dedos. Los músculos de la palma de la mano, dorso de la mano y antebrazo son los responsables del movimiento de los dedos. Se pueden clasificar en:

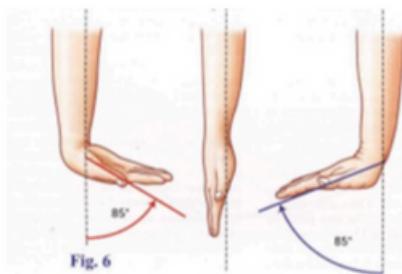
- **Músculos cortos o intrínsecos de la mano:** se originan en la mano y permiten movimientos de alta precisión a los dedos
- **Músculos largos o extrínsecos de la mano:** se originan en el antebrazo y proporcionan movimientos más bruscos y generales



## Movimientos

## Movimientos de la muñeca

La **combinación de los grados de movimiento del hombro, codo y muñeca**, le otorga a la mano infinitas posibilidades de alcance y movimiento, especialmente si se combinan con la pronación y supinación del **antebrazo**, que le cambian la dirección a la palma de la mano, según las necesidades



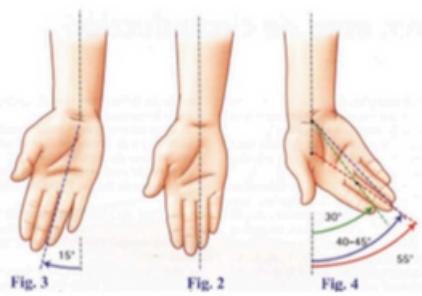
**Flexión:** activa 85°, pasiva 95°

**Extensión:** activa 85°, pasiva 100°

**Desviación cubital:** 30°

**Desviación radial:** 20°

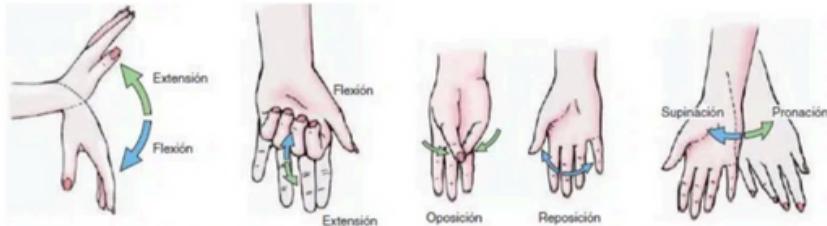
**Circunducción:** combinación



# Miembros superiores

## Movimientos

## Movimientos de la mano



La mano tiene gran cantidad de movimientos especializados. Tiene función **manipulativa, prensil, receptora, de apoyo o percusión**. Es un medio de comunicación, de supervivencia y es necesaria para realizar numerosas actividades.

La función principal del pulgar es oponerse a los demás dedos, lo que le permite realizar las distintas formas de **pinzas** (hay 12 tipos).

El pulgar en oposición hace de las manos un instrumento preciso, que nos distingue de los primates y de otras especies.



## Yoga y dolor de muñecas



La práctica de asanas involucra el apoyo constante de las manos. Aunque los brazos no estén diseñados para cargar nuestro peso, se puede desarrollar la fuerza progresivamente, con una técnica apropiada.

Una práctica sana necesita de:

- Un calentamiento eficiente con ejercicios de movilidad y flexibilidad pasiva
- Uso de la estabilidad de los hombros, brazos y antebrazos, para evitar el colapso en los apoyos palmares
- Activación y fuerza del *core*, para poder repartir el peso correctamente sobre los apoyos
- Reconocer las particularidades de nuestros codos antes de ponerle carga a las manos



# MÓDULO 5

TÉCNICAS DE  
ENSEÑANZA



yogasinfronteras.org

## La figura del profesor

Nuestra responsabilidad como profesores de **Yoga** es hacer que las personas con las que trabajamos se sientan seguras. Si eso no sucede, no hay avance. Lo siguiente es guiarlas a una práctica de Yoga que permita la autorregulación de una manera que se adapte a las necesidades individuales. Esto significa que, en lugar de ser la autoridad, somos facilitadores o guías. En lugar de dictar un determinado camino, les ayudamos a elegir el suyo. Mientras recorremos el camino junto a ellos, podemos alertarlos sobre lo que podrían encontrar en la próxima curva, pero los alentamos a que lo noten ellos mismos. Cuando sienten que no va a ninguna parte, o han perdido el rumbo, podemos compartir nuestros conocimientos y experiencias para empoderarlas y ayudarlas a encontrar el compromiso de continuar. Podemos estar allí para apoyarlas mientras pasan viejos miedos, resentimientos o penas. Y quizás lo más importante, podemos estar allí para compartir la alegría que experimentarán en su proceso de autodescubrimiento.

- **Ser uno mismo:** Si tratamos de imitar, corremos el riesgo de llevarnos a nosotros mismos y a aquellos con quienes trabajamos en la dirección equivocada. Uno de los elementos más importantes del yoga es establecer una sensación de seguridad. Eso significa que también debes estar seguro. Puedes transmitir una sensación de seguridad al establecer una relación de confianza con tus estudiantes. Pero la confianza solo puede crecer a partir de la autenticidad.
- **Cualidades esenciales:** Nos gusta creer que, en su mayor parte, las cualidades que hacen a un buen profesor de yoga son las mismas cualidades que hacen a un buen ser humano, y ya están presentes en todos y cada uno de nosotros. Tomarse un momento para volver a familiarizarnos con los "Yamas" y "Niyamas" de Patanjali y el concepto de "Ahimsa" puede ser edificante.
- **Reflejar:** Como profesores de yoga, siempre debemos ser conscientes de los mensajes que podemos transmitir a través de nuestros cuerpos.
- **Límites:** A medida que conocemos a las personas con las que trabajamos, estableceremos una relación con ellas. La amabilidad, la compasión y la empatía ayudarán mucho a establecer una relación de confianza para establecer también las condiciones para desarrollar las clases. Sin embargo, debemos asegurarnos de que nuestra relación siga siendo beneficiosa para nuestros estudiantes y no evolucione en más que una colaboración profesional. Somos sus profesores, no sus amigos. No podemos llevarnos sus problemas a casa. Establecer límites apropiados desde el principio y adherirse a ellos es esencial para el bien de ambas partes. Siempre podemos ser amigables sin asumir la responsabilidad que conlleva la amistad. El alumno se vuelve dependiente del maestro. El profesor llega a creer que tiene la capacidad de salvar al estudiante y asume el papel de terapeuta.
- **Cuidados personales:** Sabemos que existe el peligro de experimentar cierto grado de desregulación personal cuando trabajamos con personas en distintos procesos de vida al nuestro. Con la intención de mantener nuestra propia capacidad de recuperación, es muy importante tener una práctica personal y seguir otras estrategias relevantes de cuidado: una ceremonia de rutina personal que observar antes de cada sesión o al comienzo de cada día. No es necesario que sea elaborado. Podría ser tan simple como tomar algunas respiraciones de limpieza antes y después de tu sesión.



## ¿Qué lenguaje utilizar?

En el yoga en general, especialmente en el Yoga para la Inclusión o en el Yoga Sensible al Trauma, utilizaremos siempre un lenguaje inclusivo e invitacional, basado en el empoderamiento e integración de opciones. Un lenguaje que crea un entorno de elección y donde las personas/ usuarios siempre se sientan cómodos.

### Ejemplos

- "Cuando estés listo"
- "A tu ritmo"
- "Si lo deseas"
- "Siempre puedes modificar la postura para adaptar también tu experiencia"
- "Por favor, termina el ejercicio cuando te sientas listo"
- "Siéntete libre de salir de la postura en cualquier momento"
- "Te invito a escuchar a tu cuerpo"
- "Te invito a conocer tu cuerpo y respirar donde sea que esté hoy"
- "Recuerda que siempre tienes el control de tu propia práctica"
- "Todo es opcional"



**Enero, 2020. Yoga Sin Fronteras  
Formación de profesores 200 horas,  
Ciudad del Cabo (Sudáfrica)**



## ¿Cómo enfocar las clases?

### Dar opciones:

Las opciones son fundamentales para la práctica del yoga. Palabras que solemos usar en nuestras clases incluyen: **notar, sentir, explorar.**

- Presencia y apoyo: Los profesores de Yoga Sin Fronteras creamos apoyo y, siempre, trabajamos sin prejuicios. La presencia en la sala debe ser segura, predecible y consistente. Manteniendo unos límites saludables y apoyando siempre a los usuarios.
- Trabajamos siempre la asertividad.
- Los instructores de yoga inclusivo creamos un ambiente donde los usuarios pueden practicar a su manera y a la vez puedan desafiar a sí mismos cuando se sientan listos para hacerlo.
- Dejamos siempre que los usuarios se sientan cómodos siendo quiénes son.
- Los instructores de yoga inclusivo somos siempre genuinos, atentos y auténticos.

### Asistir / el arte de ayudar:

- Normalmente no utilizamos ajustes físicos en la instrucción de yoga inclusivo. Especialmente si tratamos con personas con trauma.
- Asistir a alguien físicamente puede ser un desencadenante. Hay muchas personas que no se sienten listas y prefieren no tener contacto físico ni les gusta ser el centro de atención.
- La práctica inclusiva de yoga intenta que sean los estudiantes/ usuarios los que empiecen a conectar con sus propios cuerpos y tengan capacidad de autorregularse.
- Al proporcionar básicamente instrucción verbal, el yoga inclusivo ofrece que los usuarios encuentren respuestas por ellos mismos.
- Queremos crear un espacio donde se sientan libres. De hecho, podemos crear una conexión más profunda con los estudiantes a medida que los ayudamos verbalmente, diciendo sus nombres, apoyándoles desde la distancia.
- Les damos pues libertad de explorar y aceptar sus cuerpos exactamente como son.
- Invitamos a los usuarios a sentirse cómodos no sólo con sus cuerpos sino también con el espacio.
- Preguntamos siempre a los estudiantes si se sienten cómodos con la sala, la luz, la música y los accesorios.
- Invitamos a los alumnos a notar las sensaciones en sus propios cuerpos y damos siempre opciones de descanso por si no se sienten bien.
- Dar tantas opciones facilita que el estudiante pueda experimentar la aceptación en su debido momento. Siempre es el estudiante quien tiene el control y decide hasta dónde llegar.
- Recordamos siempre que "la parte más difícil de la clase ha terminado, pues el estudiante ya está en la esterilla y ahora solo está aquí para disfrutar".



## Cómo preparar las clases de yoga

En la preparación de las clases y/o admisión de estudiantes se debe estudiar e intervenir según la edad, la diversidad funcional y madurez intelectual. También es importante saber con qué recursos físicos y materiales contamos para el desarrollo de la clase.

Antes de iniciar las clases es necesario evaluar al estudiante según el cuestionario siguiente, (no hace falta hacerlo en voz alta, pero sí que nosotros debemos tener claro como profesores con qué persona o colectivo estamos trabajando). De este modo podrás reconocer situaciones físicas y psicológicas que pueden ser tratadas a través de la práctica del yoga (meditación, pranayana, asanas) y evitar cualquier complicación.

### 1. ¿Cuál es el perfil físico?

- ¿Cómo describiría su salud física?
- Actualmente realiza ejercicio. ¿Qué actividad y con qué frecuencia?
- ¿Está familiarizado con Yoga, ha tomado alguna clase?
- Si es afirmativo, ¿cuál ha sido la experiencia?

### 2. ¿Cuál es el perfil psicológico?

- ¿Cómo describiría su salud mental?

### 3. ¿Cuál es el perfil intelectual?

### 4. ¿Cuál es el perfil sensorial?

### 5. ¿Tiene alguna condición de salud que desea compartir?

- ¿Está bajo el seguimiento médico u otro profesional de salud, incluida la alternativa?
- Si es afirmativo, ¿está autorizado a realizar ejercicio físico?
- ¿Su condición limita su movimiento o causa dolor o molestia cuando se mueve?
- ¿Padece condiciones de estrés?
- ¿Está tomando algún medicamento?

### 6. ¿Qué necesidades se quieren cubrir?

### 7. ¿Cuál es el objetivo principal?

### 8. ¿Cuáles son los objetivos específicos?

### 9. ¿Qué aspectos del Yoga interesan?

- Estiramientos suaves
- Posturas clásicas
- Técnicas de respiración
- Meditación
- Clase dinámica
- Técnicas de relajación
- Filosofía
- Espiritualidad



## Adaptar nuestras clases

¿Cómo podemos hacer que la práctica de Yoga que enseñamos sea accesible a todos los estudiantes, especialmente cuando hay diferentes niveles de práctica en la misma clase?

Necesitamos estar capacitados con habilidades, conocimientos y técnicas para lograr que todos los practicantes estén seguros y cómodos en nuestros espacios. Pero sobre todo, el verdadero desafío para los profesores es entender el propósito, el beneficio y la estructura de la postura o grupos de posturas y encontrar formas de ofrecer variaciones, adaptaciones o acercamientos para recibir los beneficios de cada postura.

- **Fragmentar:** Es útil preguntarse los beneficios de la postura y entender por qué la elegimos en nuestra secuencia o clase. De esta forma, podemos lograr fragmentarla para ofrecer las partes de la postura que sean accesibles para cada persona. Apoyar al estudiante en esta experiencia con los elementos que puede acceder, dejando de lado aquellos que no le sean accesibles.

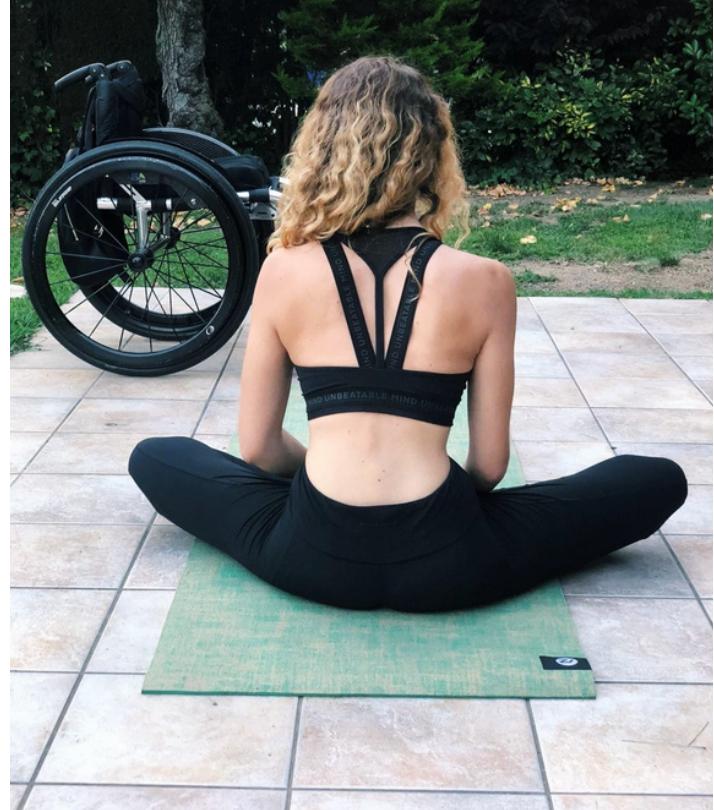
- **Accesorios:** Los accesorios pueden elevar el suelo, conectar partes del cuerpo, agregar o aliviar la presión, mejorar el equilibrio, fortalecer la estructura de la postura, y más. Los apoyos y accesorios pueden también cambiar o corregir la relación entre las diferentes partes de cuerpo, pueden ofrecer una sensación de estabilidad que permite al cuerpo liberar y dejar ir.

- **Gravedad:** Otra manera de adaptar una postura es cambiar la orientación del cuerpo en el espacio, cambiar la forma en la que la gravedad afecta al cuerpo. (Ej. Practicar el árbol tumbados, o la cobra en la pared)

- **Movimiento:** Entrar y salir de manera dinámica de la postura puede hacerla más accesible. A través de la respiración, hacemos la práctica dinámica en lugar de sostener de manera estática el cuerpo.

- **Visualización:** Es una manera de ampliar la experiencia interior de las posturas. La visualización es una práctica muy sutil y eficaz. Podemos experimentar los efectos en la mente y a nivel energético.

- **Respira, observa y conecta de nuevo:** A veces sólo necesitamos hacerlo nosotros también como profesores. Confía en tu sabiduría interna, siente lo que la persona que tienes delante necesita. Escúchala, respira con ella y presta atención. La respuesta es a veces tan simple como eso.



## ¿Por qué enseño?

### LAS 3 P's

#### 1- Propósito

Considera las siguientes preguntas antes de ingresar a esta comunidad de profesores de yoga inclusivo:  
¿Por qué quiero ayudar? ¿Qué significa el yoga para mí? ¿Qué tipo de impacto puedo hacer yo? ¿A quién le estoy dando servicio? ¿Cuál es mi relación con esta comunidad? ¿Quieren mi ayuda? ¿Mi deseo de enseñar viene motivado principalmente por el ego? ¿Siento la necesidad de salvar o curar a estas personas?

#### 2- Privilegio

Una parte a menudo pasada por alto de ser profesor/a de yoga, en una comunidad de poblaciones especiales es nuestro poder y privilegio. El privilegio puede ser merecido o no merecido. El privilegio no merecido es culpa de nadie, es como una habilidad atlética natural, pero no debe ser rechazada tampoco. Simplemente debes ser consciente que las personas que viven con algún tipo de vulnerabilidad lo saben, tú eres un privilegiado. Luego existe el privilegio ganado, que proviene de nuestro trabajo, nuestros conocimientos, nuestro estudio, nuestra pasión, entrenamiento o práctica.

Es interesante que reflexiones acerca de estas preguntas:

- ¿Cómo me beneficio del privilegio?
- ¿Cómo participo para perpetuar mi propio privilegio?
- ¿Cuándo me he sentido impotente? ¿Sin privilegios?
- ¿Utilizo alguna vez mi poder / privilegio en la opresión / exclusión de otros?

#### 3- Prejuicio

La palabra prejuicio tiene un gran peso y un trauma histórico. Sin embargo, el prejuicio no es algo que sólo ocurre fuera del ámbito del yoga. Los prejuicios ocurren cada vez que actuamos basados en una noción preconcebida sobre un determinado grupo que no se basa en hechos. No siempre es intencional, pero refleja mucho el tipo de sesgo que tenemos hacia grupos diferentes. Piensa en un practicante de yoga, ¿qué tipo de persona es la primera que te viene a la cabeza? ¿Cómo reconocer e incluir a aquellas personas que son diferentes a nosotros a través de nuestro lenguaje y estilos de enseñanza?. Por ahora, considera las siguientes preguntas: ¿Qué tipo de suposiciones hacen las personas sobre ti? ¿Qué prejuicios ves en el mundo del yoga? (Racismo, Sexismo, Capacidades diferentes, etc... )

\*Comprender nuestro propio propósito, privilegio y prejuicio, y ver cómo eso impacta a quienes nosotros tratamos de ayudar es un paso muy importante en la práctica de **Svadhyaya**, además de ayudarnos a crecer como profesores de yoga.



## La ciencia de la flexibilidad

No hay duda de que las personas que practican asanas regularmente ganan en flexibilidad. Esta ganancia no es sólo a corto plazo, sino que tiene un efecto general a largo plazo. Los estudiantes también informan que el hecho de estar regularmente ajustados en un asana tiene un efecto positivo en su propia capacidad de llegar más lejos en el asana.

Los músculos son incapaces de alargarse o estirarse. Es necesario recibir una fuerza del exterior del músculo. De hecho, los músculos pueden alargarse hasta un 50% por encima de su longitud en reposo.

La primera restricción que impide que esto suceda es el tejido conectivo circundante, o fascia, que envuelve y define al músculo. La fascia puede engrosar, acortar y perder su extensibilidad, particularmente si no se estira regularmente. La práctica de asanas, con sus estiramientos relativamente lentos y de larga duración, ayuda a revertir este proceso.

La segunda limitación es el sistema nervioso. El sistema nervioso no sólo controla qué músculos contraer y cuáles relajar para producir el movimiento requerido, sino que también proporciona restricciones de seguridad para prevenir el estiramiento excesivo y el daño posterior a los músculos o las articulaciones.

Las dos limitaciones anteriores sobre la flexibilidad responden al ajuste físico: la fascia puede estirarse, especialmente si el cuerpo está caliente. El sistema nervioso reprenderá sus patrones de movimiento cuando se le lleve más allá de su estado normal sin causar daño.

### Principios para los ajustes

- Si es incómodo para el ajustador, será incómodo para el receptor. Cualquier inestabilidad, incomodidad o incertidumbre se transmitirá al receptor, quien se tensará en una reacción instintivamente defensiva. Si esto sucede, has perdido el ajuste; estás luchando en lugar de ayudar. ¿Por qué? Porque los músculos tensos no se estiran, lo que lleva a la segunda regla:
- Para estirar un músculo de forma efectiva, éste debe estar relajado. Puedes contraer los músculos voluntariamente, pero nunca puedes estirar un músculo por sí solo. Para estirar un músculo se necesita contraer otro músculo o grupo de músculos. El truco está en encontrar la diferencia entre dónde contraer y dónde relajar. Al adaptarte, estás animando al estudiante a aprender exactamente lo mismo.
- Tu respiración debe ser suave y constante. Hacer un ajuste sin la respiración correcta conduce a movimientos mal controlados y descuidados y significa que no estás correctamente enfocado en lo que estás haciendo. Si el movimiento se ha vinculado conscientemente a la respiración, no sólo se vuelve controlado y constante, sino que también lo siente bien el estudiante que reaccionará sincronizando su respiración con la tuya.



## Ajustes

- Observar, decidir, ajustar. Tómate tu tiempo para decidir si deseas hacer algún tipo de ajuste, o si un ajuste verbal sería suficiente. No cambies de opinión a mitad de camino y comiences otro ajuste. Hazlo con calma y sin sentido de urgencia o apresuramiento. Entra lentamente y sal del ajuste lentamente.
- Observa Ahimsa. Ahimsa, no-violencia, es aplicable al ajuste tanto como a cualquier otra cosa. Estás ajustando para el receptor, no para ti mismo. No ajustes si:
  - estás aburrido y quieres hacer algo
  - te gustaría presumir de un nuevo ajuste
  - estás decidido a poner al estudiante en la postura que deseas, sin importar sus propias

### Tipos de ajustes

Se pueden hacer ajustes para conseguir:

- Alineación sana/segura
- Profundizar en el asana
- Estos ajustes pueden estar en un amplio rango que va de simples ajustes verbales, pasando por simples ajustes físicos -a veces sólo un toque indicativo- a ajustes prácticos completos que casi podrían describirse como manipulación de la fascia.

### La Mecánica del Ajuste

La diferencia entre un ajuste bueno y uno malo se puede resumir en tres reglas simples:

- Usa tu peso corporal en lugar de esfuerzo muscular. El esfuerzo muscular no sólo es agotador, sino que también carece del control sutil posible al cambiar el peso corporal. Los ajustes con esfuerzo a menudo se sienten débiles o temblorosos, mientras que los ajustes con peso corporal se sienten fuertes y seguros.
- Asegúrate de tener la estabilidad adecuada y de que tu estudiante esté bien apoyado. Para muchos asanas hay que acercarse al estudiante. Tu cuerpo entonces se convierte en parte del asana.
- Empuja y estira por igual. Si empujas en un punto, debes suministrar un tirón estabilizador o contrarrestador en otro punto.

Todo el ajuste es orquestado por la respiración. Antes de comenzar, sintoniza tu propia respiración y realiza el ajuste relacionado con ella. Deja que el estudiante escuche tu respiración; si se siente cómodo, comenzará a sincronizar su respiración con la tuya. Generalmente, mueve/profundiza el ajuste con su exhalación y manténlo así durante su inhalación.



## Ajustes

- Observar, decidir, ajustar. Tómate tu tiempo para decidir si deseas hacer algún tipo de ajuste, o si un ajuste verbal sería suficiente. No cambies de opinión a mitad de camino y comiences otro ajuste. Hazlo con calma y sin sentido de urgencia o apresuramiento. Entra lentamente y sal del ajuste lentamente.
- Observa Ahimsa. Ahimsa, no-violencia, es aplicable al ajuste tanto como a cualquier otra cosa. Estás ajustando para el receptor, no para ti mismo. No ajustes si:
  - estás aburrido y quieres hacer algo
  - te gustaría presumir de un nuevo ajuste
  - estás decidido a poner al estudiante en la postura que deseas, sin importar sus propias

### Tipos de ajustes

Se pueden hacer ajustes para conseguir:

- Alineación sana/segura
- Profundizar en el asana
- Estos ajustes pueden estar en un amplio rango que va de simples ajustes verbales, pasando por simples ajustes físicos -a veces sólo un toque indicativo- a ajustes prácticos completos que casi podrían describirse como manipulación de la fascia.

### La Mecánica del Ajuste

La diferencia entre un ajuste bueno y uno malo se puede resumir en tres reglas simples:

- Usa tu peso corporal en lugar de esfuerzo muscular. El esfuerzo muscular no sólo es agotador, sino que también carece del control sutil posible al cambiar el peso corporal. Los ajustes con esfuerzo a menudo se sienten débiles o temblorosos, mientras que los ajustes con peso corporal se sienten fuertes y seguros.
- Asegúrate de tener la estabilidad adecuada y de que tu estudiante esté bien apoyado. Para muchos asanas hay que acercarse al estudiante. Tu cuerpo entonces se convierte en parte del asana.
- Empuja y estira por igual. Si empujas en un punto, debes suministrar un tirón estabilizador o contrarrestador en otro punto.

Todo el ajuste es orquestado por la respiración. Antes de comenzar, sintoniza tu propia respiración y realiza el ajuste relacionado con ella. Deja que el estudiante escuche tu respiración; si se siente cómodo, comenzará a sincronizar su respiración con la tuya. Generalmente, mueve/profundiza el ajuste con su exhalación y manténlo así durante su inhalación.



## Cómo no ajustar

- Saber cómo tocar es importante; saber cómo no tocar es de suma importancia. Aquí hay varios tipos de contacto práctico común que no son apropiados.
- **Distalmente:** Hacer un ajuste distal en el que indicas o creas movimiento al agarrar y mover el brazo o pierna desde su mano o pie es simplemente innecesario y está lleno de peligro para las articulaciones hipermóviles o con pinzamientos.
- **A la fuerza:** La fuerza puede causar una lesión cuando un estudiante es empujado, estirado o rotado más allá de su rango de movimiento seguro.
- **Divagando:** Cuando deambulamos con nuestras manos debido a nuestra propia confusión o a nuestra falta de interés, es probable que el estudiante que estamos tocando se confunda y, en consecuencia, sea sacado de su práctica enfocada.
- **A ciegas:** Es importante prestar atención al estudiante con el que trabajas, incluso si estás haciendo varias cosas a la vez para mantenerte al tanto de lo que está pasando con otros estudiantes en la clase.
- **Desestabilizante:** Trata principalmente de tener una conciencia enfocada: en los asanas sensibles al equilibrio, pon más conciencia para dar un apoyo muy ligero al aspecto del equilibrio, y a cualquier cambio en el equilibrio a medida que relajas tu contacto con él/ella gradualmente.
- **Al azar:** Este toque implica guiar sin una lógica u orden particular, sino más bien basándose en caprichos. Esto crea confusión y distracción.
- **Inapropiado:** El término inapropiado incluye, en general, el tacto que no se basa en una comprensión clara de la alineación, la biomecánica segura o el cruce de límites personales.
- Tres conceptos importantes de alineación
- **La clave del asana:** Se refiere a una alineación básica esencial, que define el asana y su consistencia e integridad deben permanecer durante toda la postura. Sin embargo, la clave puede variar según el propósito del profesor o las necesidades del alumno.
- **El objetivo del asana:** Describe hacia dónde se dirige el asana; la forma final del asana, mientras se mantiene la alineación clave.
- **La base/cimiento del asana:** Este concepto se puede definir como:

a) El área donde el cuerpo se basa en cada asana (pies, manos, isquiones, etc.)

b) La alineación básica para un asana en particular (distancia entre los pies, la mirada, la posición de los hombros, la acción de las articulaciones en concreto, etc.).



# MÓDULO 6

POSTURAS DE YOGA



## SALUDO AL SOL



**Surya Namaskar** se hace tradicionalmente mirando hacia el este, para saludar al sol naciente. Surya, el sol, es venerado en muchas culturas como el dador de vida; así también en la India. El Saludo al Sol es un ejercicio de calentamiento que se realiza varias veces para mejorar el estado cardiovascular. Surya Namaskar suele repetirse cinco veces, pero se puede hacer más en días fríos, menos en días de calor extremo, hasta que el cuerpo se sienta despierto y equilibrado. Esta secuencia de asanas también se practica para aliviar la depresión. Se dice que trae salud y vitalidad al cuerpo y luz solar al espíritu.

Los saludos al sol conectan el cuerpo, la mente y la respiración, estableciendo el tono y la atmósfera correctos para comenzar tu práctica de yoga. Como la práctica de Surya Namaskara genera calor interno en el cuerpo, es una manera efectiva de aflojar, estirar, masajear y tonificar todas las articulaciones, músculos y órganos internos del cuerpo, además de ayudar a purificar el cuerpo, eliminando las toxinas a medida que se retiran de los órganos, articulaciones y músculos y se liberan a través de la piel en la transpiración. Surya Namaskara vitaliza la energía solar del cuerpo que fluye a través del nadi pingala. También genera prana, la fuerza vital de energía sutil que activa el cuerpo psíquico.



# TADASANA



## TADASANA

(La postura de la montaña)

**Mirada:** Nariz

**Clave:** Enraizar los pies, coronilla hacia arriba

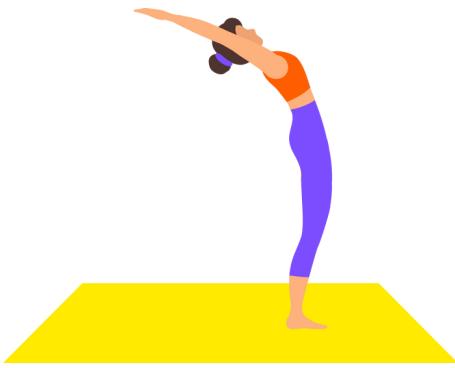
**Postura:** Estar de pie en una postura perfecta con una ligera extensión axial

## ¿CÓMO HACERLA?

- De pie con los pies en contacto desde el empeine hasta la cara interna de los talones. Distribuye el peso equitativamente sobre ambos pies.
- Levanta y extiende los dedos de los pies lo más ancho posible, y luego vuelve a apoyarlos suavemente en la esterilla. Eleva a través del arco interno del pie y siente que la activación sube por las piernas.
- Desbloquea las rodillas, sintiendo cómo se levantan las rótulas a medida que aprietas los músculos de la parte delantera de los muslos. Siente que la parte interna de los muslos se junta y va hacia atrás, liberando los isquiones e inclinando la pelvis ligeramente hacia adelante.
- Lleva el coxis hacia abajo, enraizándolo hacia la tierra, llevando la pelvis de nuevo a un estado neutro.
- Activa suavemente Mula Bandha sin contraer las nalgas y activa Uddiyana Bandha.
- Elévate desde la cintura, alejando las costillas inferiores del borde superior de las caderas.
- Suavemente lleva los omóplatos hacia atrás y deslízalos hacia abajo.
- Deja que el pecho se levante y siente cómo flota el corazón a medida que se ensanchan las clavículas y se eleva el esternón.
- Los brazos pueden estar relajados a lo largo de los lados del cuerpo.
- Relaja el cuello y la parte superior de los hombros, permitiendo que el mentón flote en el espacio, la garganta suave.
- Relaja todos los músculos de la cara y siente la corona de la cabeza estirarse hacia el cielo.
- Es la base para todas las demás posturas de pie.
- Samasthití significa permanecer en una quietud equilibrada.



## URVHA TADASANA



### URVHA TADASANA

(Postura de la montaña hacia arriba)

**Mirada:** Pulgares o techo

**Clave:** Pies enraizados, omóplatos hacia abajo.

**Postura:** De pie en postura perfecta con las palmas por encima de la cabeza.

## ¿CÓMO HACERLA?

- Comenzando en Tadasana, inhala al elevar los brazos desde los lados del cuerpo por encima de la cabeza, juntando las palmas en un gesto de plegaria.
- Eleva ligeramente el corazón y el pecho hacia el cielo.
- El coxis se relaja hacia abajo.
- Las costillas están hacia adentro.

## UTTANASANA



### UTTANASANA

(Postura de Estiramiento Intenso )

**Mirada:** Nariz

**Clave:** Nariz a las rodillas/espinillas.

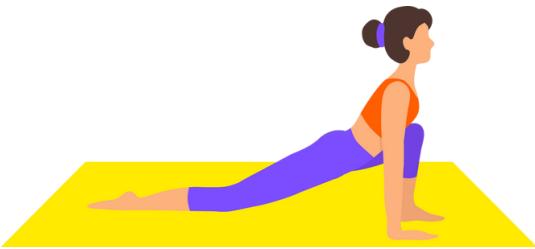
**Postura:** Parte delantera y trasera del torso tienen casi la misma longitud.

## ¿CÓMO HACERLA?

- Exhala lentamente y dóblate hacia adelante desde las articulaciones de la cadera, no desde la cintura o la columna vertebral. El énfasis debe estar en el alargamiento del torso delantero y de la espalda a medida que se adentra más profundamente en la postura.
- Si es posible, con las piernas estiradas, coloca las palmas de las manos o las puntas de los dedos ligeramente por delante o al lado de los pies. Presiona firmemente el suelo con los talones y eleva los isquiones hacia el techo. Rota la parte superior de los muslos ligeramente hacia adentro. No te inclines hacia atrás llevando el peso a los talones.
- La nariz está cerca de las rodillas o espinillas dependiendo de la flexibilidad y proporción de la parte inferior y superior del torso.



## ANJANEYASANA



### ANJANEYASANA o Aschwa Sanchalanasanā

Postura de la luna creciente o postura del corredor

**Mirada:** Nariz

**Clave:** La columna se extiende y el pecho se abre

**Postura:** Rodilla delantera por encima del tobillo

## ¿CÓMO HACERLA?

- Desde Uttanasana lleva una pierna hacia atrás, de forma que la rodilla delantera quede alineada con por encima del tobillo, en un ángulo recto de 90°
- Estira la otra pierna hacia atrás apoyando el empeine en el suelo.
- Desde aquí, puedes levantar el pecho y mirar hacia arriba o hacia delante
- Inspirando, alárgate hacia arriba todo lo que puedas, inclinándote ligeramente hacia delante, de forma que apoyes el peso en esta pierna.

## PERRO BOCA ABAJO



### ADHO MUKHA SVANASANA

adho - mukha - svana - asana

(Hacia abajo- cara- perro- postura)

**Mirada:** Hacia el ombligo

**Clave:** Coxis se eleva.

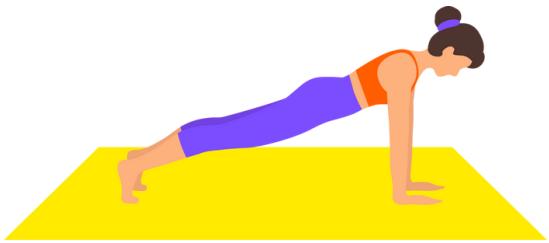
**Postura:** V invertida con el peso distribuido equitativamente entre manos y pies en un plano horizontal.

## ¿CÓMO HACERLA?

- Separa los pies al ancho de las caderas y extiende los bordes exteriores de los pies hacia abajo.
- Extiende los dedos de los pies y de las manos, plantando las palmas de las manos firmemente en la esterilla, empujando el suelo.
- Alarga el coxis alejándolo de la parte posterior de la pelvis y presiónalo ligeramente hacia el pubis. Al mismo tiempo, eleva los isquiones hacia el techo.
- Empuja la parte superior de los muslos hacia atrás y lleva los talones hacia el suelo. Endereza las rodillas, mantén los cuádriceps activos y rota ligeramente hacia adentro la parte superior de los muslos.
- Mantén firme la parte externa de los brazos y presiona activamente las bases de los dedos índices
- contra el suelo. Mantén los omóplatos firmes hacia la columna, luego sepáralos entre sí y llévalos hacia las caderas. Deja que la mirada se desplace hacia el ombligo.



## CHATURANGA DANDASANA



### CHATURANGA DANDASANA

(Postura del bastón de cuatro puntos)

**Mirada:** Nariz

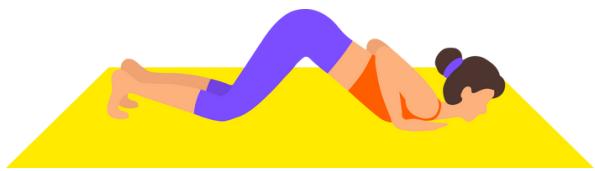
**Clave:** Cuerpo como en Tadasana; codos al costado del torso.

**Postura:** Preservar la integridad de Tadasana en un plano horizontal.

### ¿CÓMO HACERLA?

- Al exhalar, coloca las manos a los lados de los pies en el suelo, con las palmas abiertas y firmemente enraizadas en el suelo.
- Los dedos se extienden con el dedo corazón paralelo al borde de la esterilla.
- Manteniendo el pecho proyectado hacia adelante, camina o salta a la posición de tabla - los hombros permanecen alineados sobre las manos y las muñecas, el cuerpo está recto formando una línea desde la coronilla hasta los talones.
- Reafirma los omóplatos contra las costillas de la espalda y presiona el coxis hacia el pubis.
- A medida que continúas con la misma exhalación, baja lentamente el torso y las piernas unos centímetros por encima y paralelamente al suelo. Mantén el ángulo entre la parte superior del brazo y el antebrazo a 90 grados.
- No dejes que los codos se extiendan hacia los lados; manténlos a los lados del torso y llévalos hacia atrás, hacia los talones.

## ASHTANGASANA



### ASHTANGASANA

(Postura de los 8 puntos)

**Mirada:** Tercer ojo o entrecejo

**Clave:** Arco en espalda baja, brazos y garganta

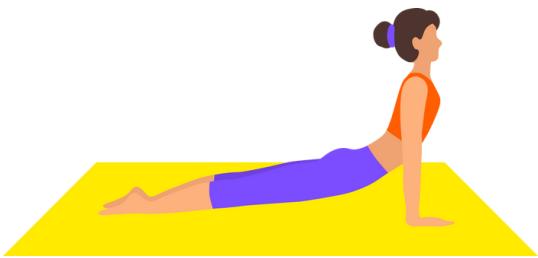
**Postura:** 8 puntos de apoyo y codos hacia dentro

### ¿CÓMO HACERLA?

Baja las rodillas manteniendo los hombros sobre las manos. Lentamente dobla los codos y baja hasta la mitad o del todo (si modificas en cobra).



## URVHA MUKHA SVASANA



### URDHVA MUKHA SVANASANA

(Perro boca arriba)

**Mirada:** Tercer ojo o entrecejo

**Clave:** Profundizar en la extensión de la columna.

**Postura:** Pas piernas estiradas y los hombros rotan hacia atrás y hacia abajo.

### ¿CÓMO HACERLA?

- Inhala, empujando desde los dedos de los pies, rodando sobre la parte superior de los dedos de modo que la parte superior de los 10 dedos de los pies esté presionando firmemente el suelo, el pecho y cara proyectados hacia el cielo, extendiendo uniformemente a través de la columna vertebral.
- Los brazos se estiran a medida que levantas simultáneamente el torso y las rodillas a unos cuantos centímetros del suelo en la misma inhalación.
- Mantén los muslos firmes y ligeramente rotados hacia adentro: presione la parte delantera de los pies y las palmas hacia el suelo para que las espinillas, las rodillas y los muslos no toquen el suelo.
- Mantén los brazos firmes y rotando externamente para que el pliegue interno del codo vaya hacia adelante (sin bloquear los codos).
- Presiona el coxis hacia el pubis y levanta el pubis hacia el ombligo. Estrecha los puntos de la cadera. Nalgas firmes, pero no duras.
- Reafirma los omóplatos contra la espalda. Elévate a través de la parte superior del esternón mirando hacia adelante o muy suavemente hacia arriba.

## BENEFICIOS SALUDO AL SOL

- Esquelético - Todos los músculos y articulaciones principales del cuerpo se ejercitan, se estiran y se aprietan.
- Muscular - tonifica los músculos; estira y fortalece los músculos.
- Circulatorio - aumenta la circulación sanguínea a todos los órganos vitales.
- Respiratorio - Los pulmones se vacían de impurezas y aire viciado, y el cuerpo es revitalizado por el suministro extra de oxígeno que recibe; genera prana.
- Nervioso - La columna vertebral se dobla y se estira de manera sistemática al máximo, estimulando así la circulación de la sangre en toda la médula espinal y en todos los centros nerviosos. Como consecuencia, aporta salud y vitalidad a todo el sistema nervioso.
- Digestivo - Los órganos abdominales y el estómago se estiran y comprimen. Esto da un maravilloso masaje a los órganos internos. Puede ayudar a eliminar el estreñimiento.
- Urinario [riñones] - Masajea suavemente los riñones y aumenta el flujo sanguíneo a través de todo el cuerpo. Ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo.
- Reproductivo - Ayuda con el funcionamiento de la tiroides, el útero y el ovario.
- Endocrino - armoniza todo el sistema endocrino de las glándulas (ayudando a regular las hormonas)
- Linfático - elimina líquidos y toxinas del cuerpo a través de una mejor circulación linfática.
- Piel - liberando toxinas a través del sudor.
- Ayuda a desarrollar la concentración, la coordinación y el equilibrio.
- Puede ayudar a aliviar la depresión y la ansiedad.
- Elimina bloqueos en el cuerpo pránico creando un camino hacia la iluminación espiritual.
- Aporta vitalidad a todo el cuerpo y a todos los sistemas del cuerpo.



# OTRAS POSTURAS

## GUERRERO I



### VIRABHADRASANA I – Postura del Guerrero I

Vira – Héroe

**Mirada:** Hacia delante o hacia los pulgares (arriba)

**Clave:** Pierna delantera paralela al suelo.

**Postura:** Caderas paralelas, pierna trasera estirada.

### ¿CÓMO HACERLA?

- Desde el perro boca abajo inhala y exhala dando un paso con el pie derecho entre las manos, rodilla dobrada, enraíza el talón izquierdo en el centro de la esterilla a un ángulo de 45 grados.
- Inhala y eleva las manos por encima de la cabeza, presiona las palmas.
- Pie trasero gira hacia adentro 45 grados, caderas paralelas a la parte de delante de la esterilla.
- La rodilla delantera está sobre el tobillo.
- Los brazos estirados sobre la cabeza.
- Tórso y clavículas apuntan hacia adelante.
- Quédate 5 respiraciones profundas.

### MODIFICACIÓN:

Apóyate sobre los dedos del pie trasero y mantén el talón elevado hacia el cielo. Usa este enraizamiento del pie para ayudarte a rotar la cadera trasera hacia adelante, dejando las caderas paralelas a la parte delantera de la esterilla. Mantén las manos separadas si te es más cómodo, para relajar aún más los hombros.



## GUERRERO II



### VIRABHADRASANA II – Postura del Guerrero II

Vira – Héroe

**Mirada:** Mano delantera

**Clave:** Muslo delantero horizontal al nivel de las caderas.

**Postura:** Caderas abiertas, coxis hacia el suelo.

### ¿CÓMO HACERLA?

- Abre las piernas a una distancia que te sientas cómodo. La rodilla delantera la doblas justo por encima del tobillo (ni por delante ni por atrás).
- Ambas manos paralelas al suelo, a la altura de los hombros y abre las caderas paralelas al borde largo de la esterilla, ajustando tu pierna trasera.
- Los dos talones dibujan una línea recta imaginaria y están alienados, aunque el pie de atrás ligeramente girado hacia adentro ( $45^\circ$ ).
- Las caderas y la parte superior del cuerpo están abiertas hacia el borde largo de la esterilla.
- El torso está vertical, los hombros están sobre las caderas y alejados de las orejas.
- Los brazos se estiran activamente, pero los hombros están relajados.
- Quédate en la postura un mínimo de 5 respiraciones.

Apóyate sobre los dedos del pie trasero y mantén el talón elevado hacia el cielo. Usa este enraizamiento del pie para ayudarte a rotar la cadera trasera hacia adelante, dejando las caderas paralelas a la parte delantera de la esterilla. Mantén las manos separadas si te es más cómodo, para relajar aún más los hombros.



## TRIKONASANA



### UTTHITA TRIKONASANA -

Postura del Triángulo Extendido

#### Mirada: la mano de arriba

**Clave:** Caderas abiertas y el torso se mantiene abierto en el mismo plano que las piernas, que están estiradas.

**Postura final:** poner la mano en el suelo o sobre un bloque para abriendo bien el pecho y creando un triángulo con tu cuerpo.

### ¿CÓMO HACERLA?

- Abre las piernas a lo ancho de la esterilla, gira el pie derecho 90 grados a la derecha y el pie izquierdo ligeramente hacia adentro. (10- 15 grados)
- Inhalá, extiende el torso hacia adelante, manténlo por encima la pierna delantera.
- Exhalá, mueve las caderas hacia atrás, agarra la espinilla, el tobillo o el dedo gordo del pie. Lleva el brazo izquierdo hacia el techo. Quédate durante 5 respiraciones profundas.
- Inhalá, sube con los brazos abiertos, cambia de pie.
- Exhalá, mueve las caderas hacia atrás, agarra la espinilla, el tobillo o el dedo gordo del pie. Quédate durante 5 respiraciones profundas
- Inhalá, sube hasta el final, los pies paralelos y los brazos extendidos, posición neutral.

### Alineación

- Los pies están separados el largo de las piernas.
- El pie delantero mira hacia adelante, el pie trasero gira ligeramente hacia adentro.
- Talones en línea.
- Las caderas están abiertas.
- Torso y cabeza en el mismo plano que las piernas, con la cabeza directamente encima del pie delantero.
- Las piernas están rectas y las rodillas levantadas.
- El peso se distribuye uniformemente en ambos pies.



## UTKATASANA



### UTKATASANA

Poderosa o Postura de la silla

**Mirada:** pulgares

**Clave:** Sentadilla

**Objetivo:** Llevar los muslos paralelos al suelo Pulgares

### ¿CÓMO HACERLA?

- Inhala y simultáneamente levanta los brazos hacia el cielo mientras doblas las rodillas como si estuvieras sentado en una silla. Los brazos estarán separados el ancho de los hombros, las palmas hacia adentro o unidas en posición de oración. Mantén los pies, las rodillas y los muslos presionando juntos, llevando las caderas hacia el suelo.
- Mantén los omóplatos firmes hacia la columna (escápulas se juntan). Lleva el coxis hacia el suelo y pubis hacia el ombligo, activando mula bandha para mantener la parte baja de la espalda larga

## UTTHITA PARSAVAKONASANA



### UTTHITA PARSAVAKONASANA

Postura del ángulo extendido

- **Mirada:** La mano de arriba.
- **Clave:** Rodilla de pierna dobrada en línea con la cadera, hombros en el mismo plano.
- **Objetivo:** Colocar la mano en el suelo por fuera de la rodilla delantera.

### ¿CÓMO HACERLA?

- Inhala y camina hacia la derecha aproximadamente 3 pies entre sus pies, con los pies paralelos y las manos extendidas a la altura de los hombros.
- Exhala, gira el pie izquierdo ligeramente hacia adentro y el pie derecho 90 grados hacia la derecha.
- Inhala, abre el pecho, alarga la columna vertebral y exhala, dobla la pierna derecha colocando la palma de la mano derecha por fuera del pie derecho. Pon la mano izquierda por encima de la cabeza
- y mira la palma izquierda. Quédate durante 5 respiraciones profundas.
- Inhala y sube hasta arriba, exhala, cambia los pies.
- Inhale, abra el pecho, exhala, dobla la pierna izquierda a 90 grados, coloca la palma de la mano izquierda por fuera del pie. (Para modificar, coloca la mano en un bloque por fuera del pie o en el muslo, con la palma hacia arriba).
- Inhala para subir, los pies paralelos y los brazos extendidos a la altura de los hombros



## PRASARITA PADOTTANASANA



### PRASARITA PADOTTANASANA

Flexión hacia delante con paso grande

- **Mirada:** Punta de la nariz.
- **Clave:** Piernas y espalda de mantienen rectas.
- **Objetivo:** Llevar la cabeza casi hasta el suelo en línea con los pies.

### ¿CÓMO HACERLA?

- Inhala, da un paso grande con el pie derecho, coloca las manos en la cintura, eleva el pecho.
- Exhala, flexiona hacia adelante, coloca las manos en el suelo, por debajo de los hombros. Dedos de las manos y de los pies en línea recta.
- Inhala, levanta la cabeza, mira hacia arriba, exhala la coronilla hacia el suelo. Quédate durante 5 respiraciones profundas.
- Inhala, levanta solamente la cabeza, exhala, coloca las manos en la cintura.
- Inhala, sube hasta arriba.
- Exhala, suelta las manos sobre los muslos.

## NATARAJASANA



### Postura del señor de la danza o Postura del bailarín

Postura del ángulo extendido

- **Mirada:** La mano de delante.
- **Clave:** Rodilla de pierna doblada en línea con la cadera, hombros en el mismo plano.
- **Objetivo:** Empujar el tobillo de la pierna doblada con la mano y encontrar el equilibrio de la presión delantera y trasera.

### ¿CÓMO HACERLA?

- Cólocate de pie, con los pies juntos, en postura de tadasana.
- Levanta una pierna por detrás, acercando el talón al glúteo, aguantando todo el peso con la pierna que está apoyada.
- Eleva los brazos por encima de la cabeza para llegar hasta la parte interna del pie con tus dos manos.
- Una vez que hayamos cogido el pie, nos alargamos hacia arriba, no hacia atrás, tirando del pie o del tobillo hacia el cielo.
- Mantén la posición durante 5 respiraciones, con control baja la pierna y repite con la otra.



## PARSVOTTANASANA



### PARSVOTTANASANA

Estiramiento Intenso de Lado o Postura de la Pirámide

- **Mirada:** Punta de la nariz.
- **Clave:** Mantén las caderas paralelas (en línea con el lado corto de la esterilla) y la espalda recta.
- **Objetivo:** **Llevar la barbilla a la espinilla**

### ¿CÓMO HACERLA?

- Inhalá, extiende los brazos a la altura de los hombros.
- Exhalá, coloca tus manos en posición de oración inversa.
- Inhalá y da un pequeño paso a la derecha, llevando tu pie izquierdo 45 grados hacia adentro y tu pie derecho 90 grados hacia la derecha. Caderas paralelas al borde corto (posterior) de la esterilla.
- Exhalá, flexiona hacia adelante sobre tu pierna derecha, la barbilla hacia la espinilla.
- Inhalá, sube, exhala y cambia tus pies. Cuadra las caderas hacia el borde delantero de la esterilla.
- Inhalá, abre el pecho, exhala y flexiona hacia adelante sobre tu pierna izquierda, toca tu espinilla con la barbilla. Inhalá, sube hasta el arriba, con los pies paralelos al lado largo de la esterilla.

## VRKSASANA



### VRKSASANA

Postura del árbol

- **Mirada:** Hacia delante o al suelo en un punto fijo
- **Clave:** Abrir las caderas y colocar el pie o por encima o por debajo de la rodilla (nunca encima)
- **Objetivo:** Mantener el equilibrio con los brazos en alto

### ¿CÓMO HACERLA?

- Comienza de pie en Tadasana. Mira hacia delante y fija la vista en un punto. Respira profundamente y centra la mente.
- Levanta el pie derecho y utiliza las manos para colocar el pie sobre el muslo izquierdo. Junta las palmas de las manos en posición de oración, frente al pecho.
- Alcanzado el equilibrio, levanta las palmas por encima de la cabeza. Mantén el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Estira los brazos rectos con las palmas juntas.
- Espira y baja los brazos y las piernas. Repite de pie sobre la pierna derecha.



## NAVASANA



### NAVASANA

Flexión hacia delante con paso grande

#### Mirada: Los dedos del pie

**Clave:** La espalda mantiene su curva natural.

**Objetivo:** Equilibrio por detrás de los isquiones con las piernas y espalda rectas.

## ¿CÓMO HACERLA?

- Siéntate. Inclínate ligeramente hacia atrás y encuentra el equilibrio en los isquiones.
- Inhalá, levanta las piernas del suelo, los brazos hacia adelante, paralelos al suelo. Tórso y piernas formando un ángulo máximo de 90 grados.

## SALAMBA KAPOTASANA



### KAPOTASANA

#### Postura de la paloma

- **Mirada:** Hacia delante.
- **Clave:** Rodilla de pierna doblada en línea con la cadera, hombros en el mismo plano.
- **Objetivo:** Mantener las caderas alineadas hacia delante y el pecho abierto

## ¿CÓMO HACERLA?

- Colócate en tu mat sobre los cuatro apoyos.
- Coloca la rodilla derecha entre tus manos y dobla la pierna de manera que el pie apunte hacia el cuerpo.
- Estira la pierna izquierda hacia atrás, apoyada por completo y activa en todo momento.
- Cuando tengas la pierna de delante flexionada y la de atrás estirada, con tus manos apoyadas en el mat, abre el pecho y mira al frente o ligeramente hacia arriba. Mantén cinco respiración y cambia de pierna.
- Puedes probar a elevar tus brazos al cielo con las manos juntas y mirar a tus pulgares, o puedes flexionarte hacia delante y relajar tu cabeza.
- Estira los músculos de la espalda, tríceps, glúteos, psoas y zona inguinal.



## BADDHA KONASANA



### BADDHA KONASANA

Postura de la Mariposa

- **Mirada:** Punta de la nariz.
- **Clave:** La espalda se estira, muslos rotan externamente
- **Objetivo:** Llevar barbilla y rodillas al suelo.

### ¿CÓMO HACERLA?

- Inhalá y dobla las rodillas, acerca los pies a la pelvis, las manos a los pies y abre las plantas hacia el cielo.
- Exhala y quédate ahí varias respiraciones con la espalda recta y erguida.
- Opción 2: haz una flexión hacia adelante también con la espalda recta, el abdomen hacia los muslos, el mentón eventualmente en el suelo frente a ti.
- Inhalá, cabeza arriba, columna recta.
- Exhala, flexiona la columna vertebral y lleva la cabeza a los pies

## GOMUKASANA



### GOMUKASANA

Postura de la cara de vaca

- **Mirada:** Hacia delante
- **Clave:** Caderas y hombros alineados
- **Objetivo:** Rodillas en una misma línea, la una encima de la otra y manos cogidas por atrás con pecho abierto

### ¿CÓMO HACERLA?

- Flexiona las rodillas acercándolas a tu pecho y colocando las plantas de los pies en el suelo cerca de ti. Desliza el pie derecho por debajo de la pieza izquierda y lleva tu talón derecho a tocar con el costado de tu glúteo izquierdo.
- Con la pierna izquierda cruza por encima de la pierna derecha y lleva tu pie izquierdo al costado del glúteo derecho. Asegúrate de que las rodillas están justo una encima de la otra
- Siéntate repartiendo equitativamente el peso sobre ambos glúteos. En una inhalación estira tu brazo izquierdo hacia el costado apuntando con el dedo pulgar hacia el suelo y sigue rotando el brazo interiormente apuntando con tu pulgar primero hacia la pared detrás de ti hasta que consigas que la palma de tu mano quede mirando al techo.
- Con una inhalación lleva tu brazo en dirección al cielo y dobla el codo y lleva la palma de tu mano derecha a buscar el espacio entre los omoplatos. Si te es posible, engancha los dedos de tu mano izquierda.
- Eleva el codo derecho hacia el cielo y desciende el codo izquierdo hacia el suelo. Lleva los hombros hacia atrás de manera que estires la espalda y expandas el pecho hacia adelante.



## SUGERENCIA DE SECUENCIA FINAL



### FORTALECIMIENTO DE ESPALDA

- Esta es una de las secuencias que os proponemos para fortalecer la espalda y empezar a bajar el ritmo de tantas posturas de pie. 1) **Shalabhasana** o postura del saltamontes fortalece los músculos de la espalda inferior y tonifica los abdominales, mientras estimula los órganos. 2) A través de **Dhanurasana** fortalecemos la musculatura de nuestra espalda, que participa del movimiento para llegar hasta la postura final conocida como la postura del arco. 3) Seguiremos con una contrapostura como **Paschimottanasana** o postura de la pinza, flexionando hacia delante. Aunque se trata de una postura para principiantes es muy recomendable para empezar a calmar el sistema nervioso. 4) Antes de ir a por las invertidas realizaremos una media torsión para terminar de neutralizar la columna vertebral con **Ardha Matsyendrasana**.

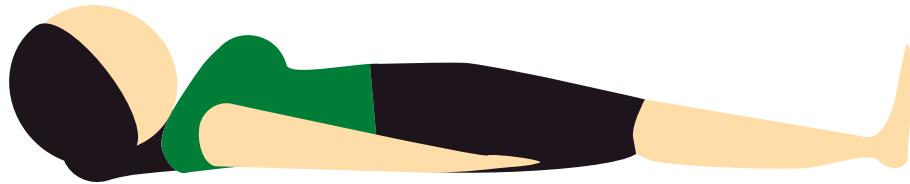


### INVERSIONES Y CIERRE

- Además de ser una forma ideal para terminar las clases de yoga las inversiones presentan muchos beneficios para la salud, porque aportan sangre nueva y oxigenada en la cabeza y el tronco, tonifican el músculo cardíaco, mejoran la circulación de retorno y ayudan a prevenir las varices en las piernas. Activan las glándulas que gobiernan el sistema inmunológico, la tiroides y paratiroides y todo el sistema linfático. 1) **Salamba Sarvangasana** o la postura de la vela se realiza con las cervicales estiradas al completo elevando las piernas, colocando las manos lo más cerca posible de las escápulas. 2) **Halasana** o la postura del arado: llevaremos las piernas estiradas por detrás la cabeza e intenta que la espalda quede perpendicular al suelo. 3) Una opción más avanzada es terminar con **Sirsasana** o parado de cabeza. Al principio es mejor hacer esta postura con la ayuda de una pareja. Dobra los brazos cogiendo los codos con las manos para tener la distancia adecuada. Estira los antebrazos hacia delante y entrecruza los dedos. Apoya la coronilla en el suelo entre las manos, estira las piernas y eleva las caderas. Camina con los púas hacia la cabeza hasta que las rodillas se acerquen al pecho, flexiona las rodillas y eleva los pies del suelo. Estira bien la espalda y eleva poco a poco las piernas hasta poderlas estirar completamente. Haz presión con los codos en el suelo para mantener mejor el equilibrio. Terminaremos siempre con 4) **Balasana** o postura del niño para descansar.



## RELAJACIÓN FINAL O SAVASANA



### ¿CÓMO HACERLA?

Esta es la postura final más importantes de todas. Una buena clase de yoga termina siempre con un Savasana o relajación final. Así el cuerpo será capaz de integrar todos los beneficios de la práctica. Al realizar Savasana, tenemos que intentar estar lo más cómodos posible, con el fin de evitar las distracciones físicas y poder centrarnos en descansar.

Savasana es una postura de descanso supino, en la que hay que acostarse boca arriba, totalmente relajado, con los brazos y piernas extendidos, las manos a los lados con las palmas hacia arriba y los ojos cerrados. Las personas que sufren de dolores en la parte baja de la espalda pueden practicar Savasana con una manta o un cojín bajo las rodillas, para permitir que esa parte del cuerpo quede plana. Hay una variante más extrema, que incluye el descanso con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo, con los dedos de los pies mirando hacia adentro, lo cual permite que las rodillas descansen la una contra la otra de un modo natural.

### Importantes centros energéticos a relajar

- Relaja el cuello y suaviza la mandíbula.
- Los omóplatos se extienden ampliamente sobre la esterilla.
- El peso de los brazos se hunde en el suelo, con un suave rizo de las yemas de los dedos hacia arriba.
- Libera el centro del corazón y relaja la caja torácica.
- Mantén las nalgas relajadas y suaviza las rótulas.
- Las piernas giran naturalmente en las cavidades de la cadera sin tensión.
- Plancha los pliegues de la frente, suaviza los pómulos, mantén los dientes ligeramente separados y libera la lengua del paladar.
- No hay tensión en el cuerpo; no hay tensión en la respiración; no hay tensión en la mente.



## PREGUNTAS DE REVISIÓN

### FILOSOFÍA

1. ¿Qué es Prana? ¿Qué es Pranayama?
2. ¿Qué es la respiración yóguica?
3. ¿Qué es Kapalabhati Pranayama? Explica sus beneficios y menciona sus contraindicaciones.
4. ¿Qué es el Nadi-sodhana Pranayama?
5. ¿Qué es mudra? ¿Cuál es su significado en la práctica del yoga?
6. ¿Qué es bandha?
7. ¿Qué es el Karma Yoga?
8. ¿Qué son Yamas? ¿Y los Niyamas?
9. ¿Cuál es el significado de OM?
10. ¿Qué es Samyama?
11. ¿Cuáles son los tres Gunas? ¿Cuáles son sus características?
12. ¿Qué son los kriyas?

### ANATOMÍA

1. Nombra los tres sistemas principales del cuerpo y un tipo de tejido que influye directamente en la práctica de los asanas.
2. Nombra los seis movimientos básicos de entrada y salida de la posición anatómica.
3. ¿Cuál es la definición anatómica de una articulación?
4. ¿Cuál de los tres tipos de articulaciones es la más móvil? Da un ejemplo de este tipo de articulación en el cuerpo.
5. ¿Qué es una cadena cinética conjunta? Da un ejemplo de ello en el cuerpo.
6. ¿Qué es el tejido conectivo? ¿Por qué es importante en la práctica de asanas?
7. Nombra cuatro de los diferentes tipos de tejido conectivo que se encuentran en el cuerpo.
8. ¿Cuál es la diferencia entre un tendón y un ligamento?
9. Nombra el hueso de la parte superior de la pierna y el hueso del brazo.
10. ¿Cómo definirías lo que es un músculo esquelético?
11. ¿Cuáles son los diferentes tipos -y subtipos- de contracción muscular? ¿Cuál es una contracción estabilizadora muscular?
12. Si el bíceps se contrae, ¿es el tríceps un músculo agonista o antagonista?
13. ¿Cuáles son las similitudes y diferencias entre la articulación del hombro y la articulación de la cadera?
14. Nombra los huesos que componen la cintura escapular.
15. ¿Qué es el manguito rotador y por qué es importante?
16. ¿Qué acciones articulares tienen lugar alrededor de la articulación del hombro y la cintura escapular cuando los brazos están en Perro boca abajo?



## PREGUNTAS DE REVISIÓN

### ASANA

1. Define Vinyasa.
2. ¿Qué significa Surya Namaskar?
3. Traduce los nombres de los siguientes asanas al español:
  - a. Adho Mukha Svanasana-
  - b. Uttanasana-
  - c. Utkatasana-
  - d. Trikonasana-
  - e. Utthita Parsvakonasana-
  - f. Purvottanasana
  - g. Paschimottanasana-
  - h. Sirsasana
  - i. Savasana-
4. ¿Qué glándula y chakra/centro de energía se ve afectado por la práctica de Salamba Sarvangasana?
5. ¿Para qué preparan los asanas?
6. Explica cómo realizar un buen ajuste. Desarrolla.
7. Menciona tres principios al secuenciar.
8. Explica las características de las torsiones y su uso en una clase de vinyasa.



yogasinfronteras.org