

# 2 Postura sobre los Hombros

## *Sarvangasana*

La presión del mentón contra el pecho y la inversión corporal en la Postura sobre los hombros, crea el flujo de energía del Hatha yoga: la unión, en el plexo solar, de la energía ascendente "Ha", o sol, con la energía descendente "Tha", o luna. Practica siempre el Pez (ver pág. 92-3) como contrapostura, y luego relájate en la Postura del cadáver (ver pág. 188) durante al menos 8 respiraciones.

### BENEFICIOS

#### FÍSICOS

- Tonifica y revitaliza las glándulas tiroideas y paratiroides. Ello mejora y equilibra el metabolismo de, literalmente, todas las células del cuerpo.
- Mejora el aporte sanguíneo a las raíces nerviosas espinales.
- Ayuda a eliminar cualquier estrés almacenado en la zona de los hombros y el cuello.
- Alivia el dolor de las venas varicosas.

#### MENTALES

- Estimula la alegría y ayuda a curar la depresión.
- Ayuda a aliviar la pereza mental y promueve la claridad mental.

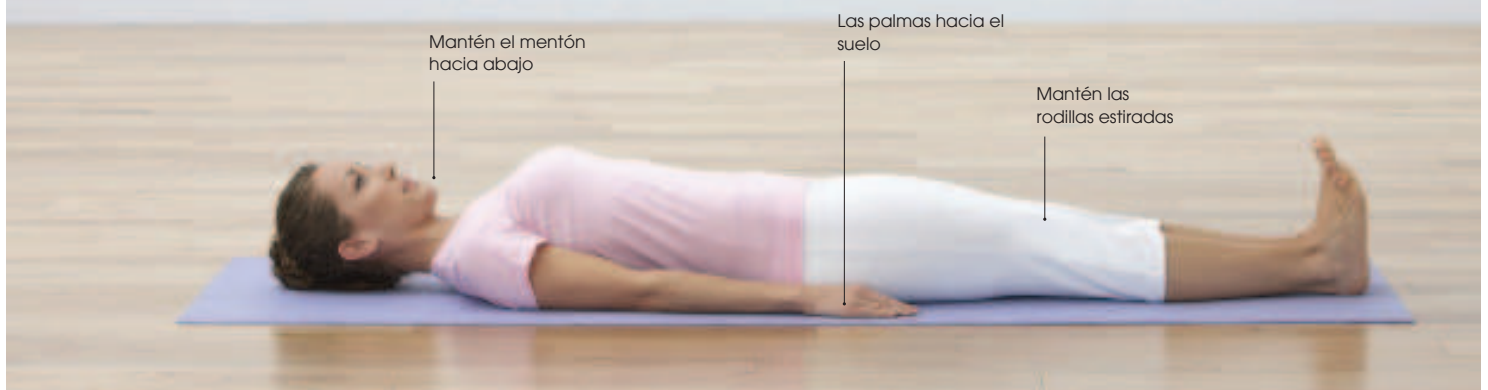
**PRECAUCIÓN.** Si padeces de hipertensión arterial, no mantengas la postura más de 30 segundos. Si tienes una hernia discal o cualquier otra afectación dolorosa en el cuello, practica sólo hasta el paso 3.

## Postura sobre los Hombros

### Principiante

- 1 Tumbate boca arriba con las piernas juntas, los brazos a ambos lados del cuerpo y las palmas tocando la esterilla.

Respira rítmicamente con el abdomen.



**2** Manteniendo la espalda, la cabeza y el cuello en el suelo, inhala y, con las piernas estiradas, eleválas hasta un ángulo de 90 grados.



Lleva los dedos de los pies hacia la cabeza

Mantén las rodillas estiradas

Relaja los hombros

Mantén la cabeza centrada

**3** Con otra inhalación, sube suavemente las piernas y las caderas hasta que puedas apoyar las manos con los dedos planos contra la zona lumbar. Mantén durante varias respiraciones rítmicas y luego baja siguiendo las instrucciones de la pág. 79.



Relaja las piernas

Mantén las rodillas estiradas

Apenas debería haber peso sobre los hombros o el cuello

Mantén el peso sobre los codos

# Postura sobre los Hombros

## Intermedia y Avanzada

Según progresas en la Postura sobre los hombros, cuanto más puedas alinear piernas, caderas y espalda, más sencillo será mantener la postura, puesto que los músculos de la espalda no necesitarán esforzarse tanto para ir en contra de la gravedad.

Inicia con

1 pág 76



2



3



**4** Para pasar a la postura final, parte del paso 3 de la Postura sobre los hombros. Continúa elevando el cuerpo hasta que las piernas queden en una línea recta, y lleva el mentón tan cerca del pecho como puedas. Mantén hasta 3 minutos.



### Posición de las manos

Pon las manos tan cerca de los omóplatos como puedas, con los brazos lo más paralelos posible entre sí.

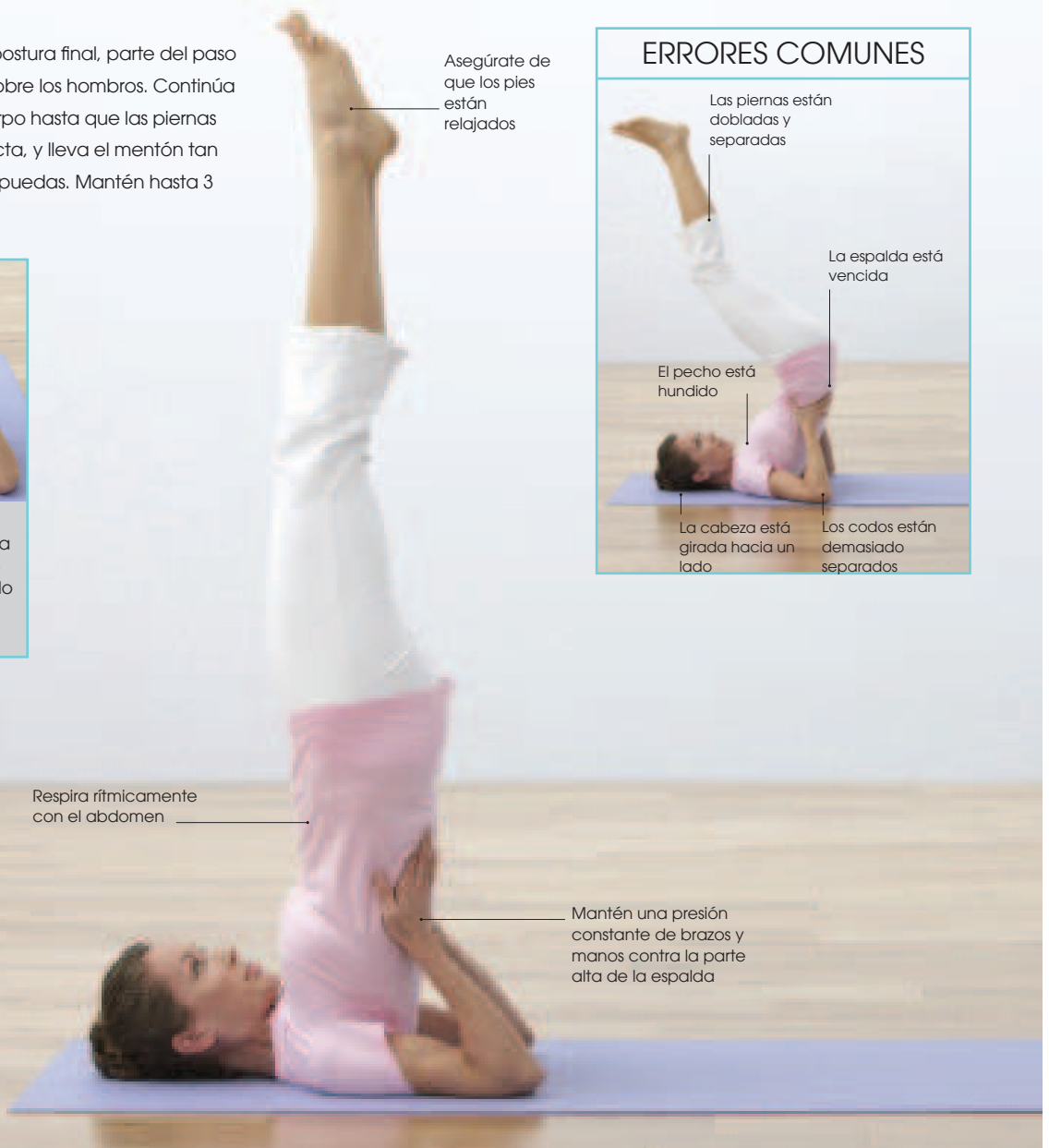
Asegúrate de que los pies están relajados

### ERRORES COMUNES



Respira rítmicamente con el abdomen

Mantén una presión constante de brazos y manos contra la parte alta de la espalda



**PARA DESHACER LA POSTURA,** coloca lentamente ambos brazos planos en el suelo con las palmas hacia abajo y flexiona las caderas llevando ambas piernas hacia el suelo ligeramente por detrás de ti. Empleando los brazos como freno, baja lentamente, vértebra por vértebra. Una vez tu espalda esté plana en el suelo, usa los músculos abdominales para bajar las piernas.



### Brazos en el Suelo Variación Avanzada

Partiendo del paso 4 de la Postura sobre los hombros, coloca lentamente ambos brazos planos en el suelo con las palmas hacia abajo. Mantén el cuerpo hacia arriba. Sostén durante 1 minuto y luego baja siguiendo las instrucciones anteriores.



### Manos en los Muslos Variación Avanzada

Partiendo del paso 4 de la Postura sobre los hombros, eleva un brazo tras otro y ponlos delante de tus muslos. Mantén el equilibrio sobre los hombros, cuello y cabeza. Mantén durante 1 minuto y luego baja siguiendo las instrucciones anteriores.



# 3 Arado

## Halasana

El Arado es la continuación natural de los movimientos de flexión hacia delante que acabas de hacer en la Postura sobre los hombros (ver pág. 76-9). La forma que adoptas en esta postura, con los pies y las manos en el suelo, se asemeja a la de un arado. Este asana ayuda a mantener joven toda la columna. Relájate después en la Postura del cadáver (ver pág. 188) durante al menos 8 respiraciones.

### BENEFICIOS

#### FÍSICOS

- Estira por completo la parte trasera del cuerpo, lo cual moviliza toda la columna.
  - Afloja la tensión de los isquiotibiales.
  - Estira los músculos profundos y superficiales de la espalda.
- Incrementa el aporte sanguíneo a los nervios espinales.
- Relaja la tensión de los músculos de hombros y cuello.
  - Ayuda a incrementar la flexibilidad de la articulación del hombro.

- Mejora la digestión y ayuda a superar el estreñimiento mediante la presión ejercida sobre la zona abdominal.

#### MENTALES

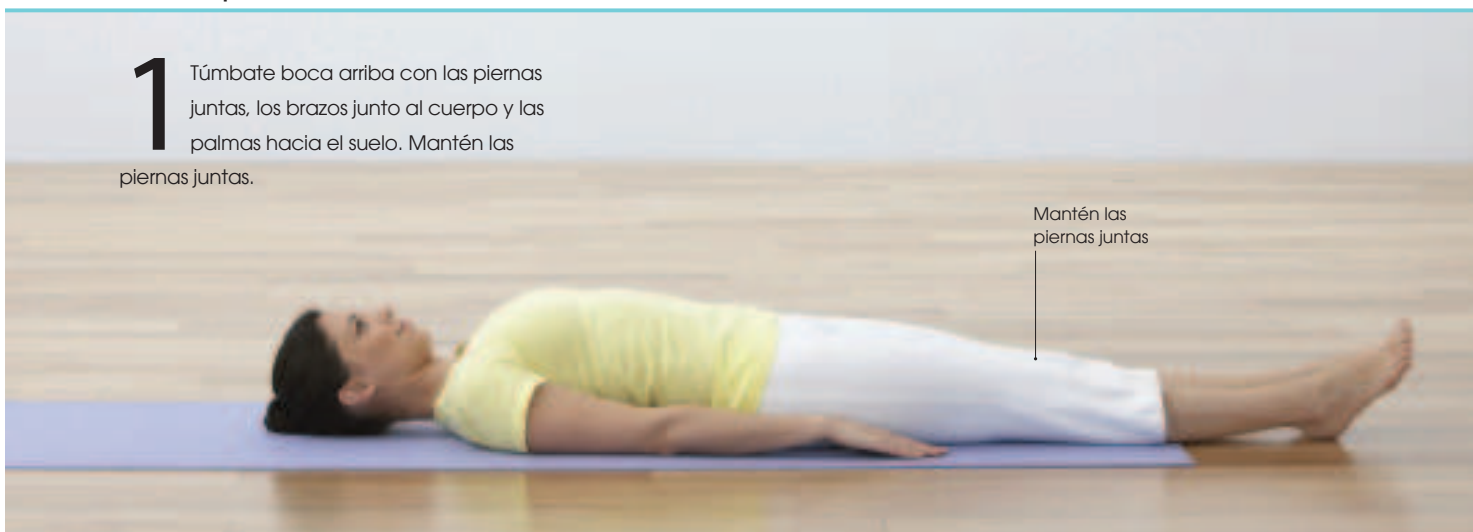
- Al enseñarte cómo respirar y relajarte mientras hay presión en la parte delantera de tu cuerpo, el Arado te ayuda a enfrentarte mejor a cualquier claustrofobia, estrés o sensación de estar abrumado por la falta de espacio en tu vida diaria.

#### PRECAUCIÓN

Si padeces de hernia discal aguda, debes consultar a tu médico o fisioterapeuta antes de comenzar este ejercicio.

## Arado Principiante

- 1 Tumbate boca arriba con las piernas juntas, los brazos junto al cuerpo y las palmas hacia el suelo. Mantén las piernas juntas.



**2** Con una inhalación eleva lentamente ambas piernas hasta un ángulo de 90 grados. Mantén los brazos, cabeza y hombros en el suelo.

Lleva los dedos de los pies hacia la cabeza

Mantén las rodillas estiradas



**3** Con otra inhalación, eleva las piernas y las caderas hasta que puedas colocar tus manos contra la zona lumbar.

Mantén los dedos de los pies hacia la cabeza

Mantén el peso sobre los codos



**4** Con una exhalación baja lentamente las piernas por detrás de la cabeza, llevando los pies hasta el suelo. Si tus pies no llegan al suelo, mantén la postura durante 5 respiraciones y luego deshaz la postura según se describe en la pág. 83, y relájate sobre la espalda. Una vez que tus pies han llegado al suelo, continúa con el paso 5 (ver pág. 82).

Asegúrate de mantener las rodillas estiradas

Mantén la espalda sujeta con las manos

Mantén los dedos de los pies apuntando hacia la cabeza





# Arado

## Intermedia y Avanzada

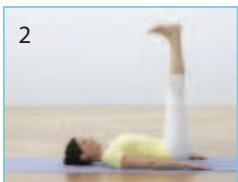
En el Arado de nivel intermedio se realiza una hiperextensión de los brazos al apoyarlos en el suelo. Con ello se incrementa la flexibilidad, no solo de las caderas y la espalda, sino también de la cintura escapular.

Inicia con

1 pág. 80



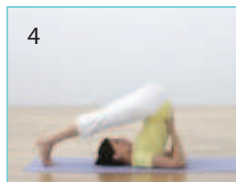
2



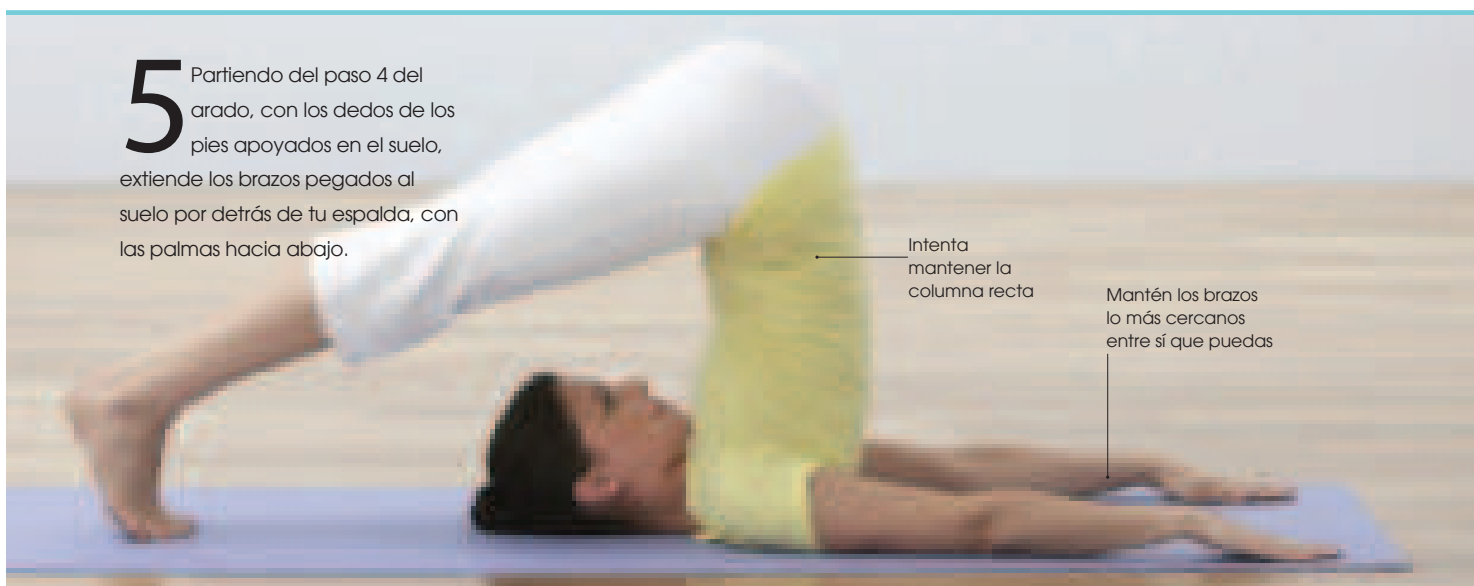
3



4



**5** Partiendo del paso 4 del arado, con los dedos de los pies apoyados en el suelo, extiende los brazos pegados al suelo por detrás de tu espalda, con las palmas hacia abajo.



Intenta mantener la columna recta

Mantén los brazos lo más cercanos entre sí que puedas

**6** Para pasar a la postura completa, entrelaza los dedos de las manos y presiónalas firmemente contra el suelo. Mantén durante 1 minuto.



Concéntrate en la respiración lenta rítmica abdominal

Siente cómo se aproximan los omóplatos entre sí

### ERRORES COMUNES

Las piernas están separadas

La espalda está vencida

Las rodillas están dobladas

Los brazos están separados entre sí

Las manos no están agarradas

Los dedos de los pies no apuntan hacia la cabeza