



Rishikul Yogshala in Spanish

FORMACIONES DE YOGA EN ESPAÑOL EN INDIA

Adquiriendo el poder del animal A través del conocimiento

Una invitación a **descubrir, profundizar** y sentir la energía del animal en cada Asana, a través de su significado y beneficios.

Índice

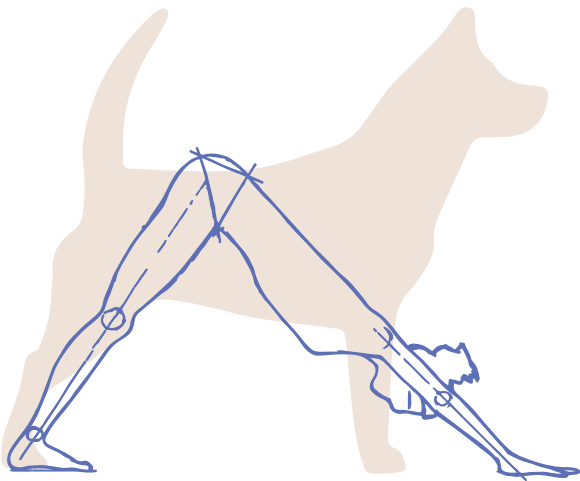
Introducción a las posturas de animal	1
Adho Mukha Swanasana	1
Baddhakonasana	5
Bakasana	10
Bhujangasana	15
Garudasana	20
Gomukhasana	25
Hamsasana	30
Hanumanasana	34
Karandavasana	39
Kurmasana	45
Kukkutasana	50
Makarasana	54
Marjariasana	60
Matsyasana	64
Mayurasana	69
Rajakapotasana	74
Salbhasana	79
Simhasana	84
Ushtrasana	88
Vatyanasana	92
Vrischikasana	95
Vrushasana	100

Introducción a las posturas de los animales

Muchas de las asanas que se utilizan en el yoga moderno llevan nombres de animales. Se cree que los antiguos yoguis salían al bosque y desarrollaban estas posturas observando y copiando el comportamiento animal. Todas las asanas de yoga descritas en este libro llevan el nombre y reflejan los movimientos de los animales. A través de la observación, los sabios entendieron cómo los animales viven en armonía con su entorno y con sus propios cuerpos.

Mientras realizan estas poses, descubren los efectos de una postura particular y cómo las secreciones hormonales pueden ser estimuladas y controladas por ella. Después de experimentar las últimas prácticas de poses de animales, los antiguos sabios las encontraron muy efectivas y podían mantener la salud y enfrentar los desafíos de la naturaleza por sí mismos.

ADHO MUKHA ŚVĀNĀSANA - PERRO BOCA ABAJO



El nombre Adho Mukha Śvānāsana se deriva de las palabras Adho que significa 'Abajo', Mukha que significa 'Cara', Śvāna que significa 'Perro' y asana que significa 'Postura meditativa'. El Adho Mukha Svanasana es uno de las asanas más comunes y ampliamente realizada en el mundo yóguico. Realizar esta pose es la mejor manera de aumentar la flexibilidad, la fuerza y mantener un vínculo entre la mente y cuerpo. Los perros son animales entusiasmados y sociales, son conocidos por su resistencia y una inteligencia relativamente superior.

Los perros tienen las cualidades más esenciales que el ser humano debe adoptar para vivir su vida como un gran yogui.

Estas cualidades son: lealtad, fidelidad, confiabilidad, protección, amor incondicional, perseverancia y alegría. Hay muchas más cualidades que describen cómo el espíritu de la 'Svana' puede ayudarte a engrasar las ruedas de tu vida en la tierra.

PODERES DEL PERRO

* Poderes físicos:

El perro es enérgico, tiene un alto nivel de inteligencia y tiene un sistema digestivo muy evolucionado. Excelente visión nocturna, un elevado sentido del olfato, y buena facultad auditiva, entre las muchas características del sistema físico de un canino. El animal también tiene muy buena resistencia y fuerza. Los perros no sudan nada, usan sus glándulas para refrescarse desde dentro, jadeando pesadamente después de haber llevado a cabo un esfuerzo.

✦ Poderes mentales:

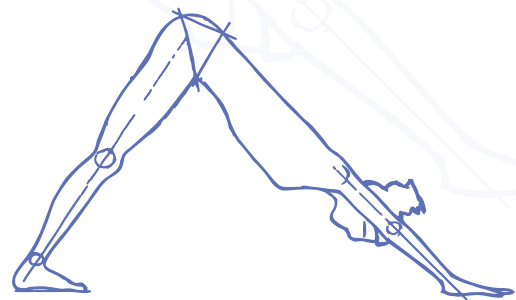
Entre los atributos más destacados y tangibles de los antiguos perros salvajes que todavía son visibles en las razas de perros modernos son; la lealtad, las excelentes habilidades de caza y la voluntad de formar y mantener vínculos fuertes. Estas habilidades permitirán a un yogui que realiza Adho Mukha Svanasana cumplir el objetivo de ir absorbiendo los poderes cósmicos del perro para convertirse en mejor compañero de equipo, ser más enfocado y pertinente cuando se trata de pensamiento y acción y convertirse en un ser más cariñoso, afectuoso y compasivo con la familia y los amigos.

✦ Poderes psíquicos:

Los poderes psíquicos que esta asana puede otorgar a un yogui comienzan con la simplicidad de pensamiento, un agudo sentido del amor y un vínculo fortalecido con la naturaleza y el yo interior. El sentido interno de la intuición también mejora cuando un yogui realiza esta postura durante períodos prolongados. La fuerza de voluntad, la lealtad, la resistencia y la valentía son otros componentes que se adquiere al realizar la postura del perro boca abajo.

CÓMO HACER LA ASANA

Descripción general y pasos:



✦ Arrodíllate en la esterilla de yoga y sostén tu cuerpo con las palmas de las manos abiertas. Alinea las rodillas con las caderas mientras te aseguras de que los brazos permanecen estirados hacia el suelo. Separa los dedos y gira los dedos de los pies hacia afuera.

✦ Levanta las rodillas y forma un arco con tu cuerpo, exhala mientras lo haces. Arquea la parte inferior de la espalda hacia afuera, expandiendo el coxis mientras lo haces y extiéndelo en la dirección del pubis. Inhala.

✦ Exhala y empuja tus muslos hacia atrás para estrechar tu pelvis, mientras intentas que tus talones estén lo más cerca posible del suelo, lo ideal es mantenerlos fijos en el suelo.

✦ Desliza los omóplatos hacia atrás y tensa la espalda y el coxis. Mantén la posición de la cabeza recta entre los hombros. Nunca permitas que cuelgue.

✦ Dobla las rodillas y procede a la postura de un niño (Balasana) mantén esto durante unos tres minutos.

SEGURIDAD Y PRECAUCIÓN PARA PREVENIR LESIONES

✦ Si eres muy flexible, no dejes que tu caja torácica se hunda hacia el piso.

✦ Retrae las costillas inferiores y mantén la espalda plana.

✦ Tus talones no necesitan tocar el suelo. No te preocupes por eso. Evita acercar los pies a las manos para este fin.

✦ Mantén la longitud de tu columna vertebral y la elevación de tu pelvis.

ANATOMÍA DE LA ASANA

El perro boca abajo implica la activación adecuada de secciones específicas del cuerpo: muñecas, hombros, columna vertebral, isquiotibiales y pantorrillas. Para hacer esta pose correctamente un gran número de músculos necesitan alargarse. De la cadena posterior del inferior del cuerpo a los rotadores y retractores de la escápula a los extensores y a los rotadores externos de los hombros, etc. Si falta alguno de ellos, la pose estará desalineada.

Cada uno se toma por separado y se alarga. Cuando la resistencia es minimizada, esto se hace muy rápido. Acción contra acción del mismo grupo muscular, permite evitar el dolor del reflejo de estiramiento. Mientras cada músculo es alargado; todos se vuelven a juntar en un perfecto Perro boca abajo.

POSTURAS PREPARATORIAS Y DE SEGUIMIENTO

Asanas preparatorias:

- ✦ Postura de la tabla
- ✦ Uttanasana

Seguimiento de asanas:

- ✦ Posturas de pie: Uttanasana
- ✦ Parada de cabeza: Sirsasana

ALINEACIÓN CLAVE DE LA ASANA



IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN EN EL PERRO BOCA ABAJO

Desde la perspectiva de la respiración, esta pose viene bajo la categoría de inversión. Debido a que las inversiones mueven naturalmente el diafragma cranealmente, la acción de exhalación de los músculos abdominales puede ser bastante profunda. Este proceso ayuda a suministrar el máximo de sangre oxigenada al área del cerebro, toda la parte superior e inferior del cuerpo. Naturalmente se gana fuerza y esto ayuda a mantener la pose final por un período de tiempo extendido con facilidad.

PROCESO DE MEDITACIÓN EN PERRO BOCA ABAJO

(Sthiram: Estable - Sukham: Cómodo - Asanam: Es asana)

Esta pose está relacionada con el Perro y con el poder de los perros en cuestión, son muy enérgicos y tienen un alto nivel de inteligencia. Cuando la pose final se logra con comodidad, el proceso de visualización puede tomar lugar. Los practicantes pueden visualizar una forma de perro universal, que es enorme y tiene un poder inmenso como la intuición, la percepción y la lealtad. Estos poderes emergen dentro de los practicantes una vez que visualizan en la postura. Este proceso de visualización lleva a los practicantes al proceso de meditación.

BENEFICIOS FÍSICOS

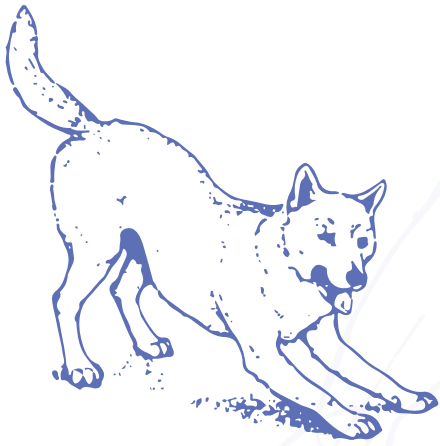
- ✿ Esta postura fortalece las manos, las muñecas, la parte baja de la espalda, los isquiotibiales, las pantorrillas y el tendón de Aquiles.
- ✿ Ayuda a proporcionar un mejor suministro de sangre a la cabeza, una piel sana y envejecimiento desacelerado.
- ✿ Previene la osteoporosis, el asma, la indigestión y el insomnio.
- ✿ Aumenta la resistencia, reduce el sudor, mejora la vista, estimula nervios sensibles y aumenta la densidad ósea
- ✿ Es un excelente ejercicio de estiramiento que toca los grupos musculares de lado derecho que desencadenan el crecimiento.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

Realizar la postura del perro boca abajo ayuda a corregir el ritmo mental, libera el flujo de los pensamientos y da estabilidad. La mente también se vuelve más alineada con sentimientos de amor y lealtad. Cuando se trata de mejorar vínculos entre amigos, familiares y uno mismo, el perro boca abajo ayuda mucho a lograrlo. Adho Mukha Svanasana también proporciona un mejor coeficiente intelectual y capacidad de aprendizaje.

BENEFICIOS MÍSTICOS

El beneficio místico del perro incluye la capacidad de sentir desastres, tanto naturales como artificiales.



El perro también es muy observador en cuanto a los fenómenos metafísicos. Te vuelves inteligente y sensible a las necesidades de otras personas. Puedes transformarte en alguien lleno de buenas intenciones, y esto te ayudará a avanzar positivamente en el mundo. Esta pose también ayuda a trabajar en tus debilidades y ayuda a superar los contratiempos negativos.

BENEFICIOS ESPIRITUALES

Los beneficios espirituales incluyen una conexión de mente y cuerpo y un sentido de unidad con el ser interior. Tu sentido del deber (hacia amigos, familia y sociedad) también se desarrollará con la pose del perro boca abajo. Se tiende a dar amor incondicional, compromiso y perdón. Se cultiva el sentido de desinterés y se dejan de pedir elogios o esperar cualquier cosa a cambio. El cuerpo, la mente y las emociones formarán una conexión fuerte y profunda a través del perro boca abajo.

CONTRAINDICACIONES

- ✦ Las personas que sufren del síndrome del túnel carpiano, diarrea e hipertensión deben evitar hacer la postura del perro boca abajo.
- ✦ Las personas con el equilibrio del oído alterado no deben realizar esta asana.
- ✦ Las mujeres embarazadas también deben evitar realizar esta postura.



BADDHAKOṆĀSANA - POSTURA DE LA MARIPOSA



El nombre Baddhakonasana se deriva de las palabras en Sanscrito "Baddha" que significa "Atado", "Koṇa" que significa "Ángulo" y "Asana" que significa "Postura meditativa". Baddhakonasana es ampliamente conocida como "Postura de la mariposa", ya que la pose se asemeja a un animal llamado 'Titali' (Mariposa). En la Postura de la Mariposa, el movimiento de las piernas durante la postura da la apariencia de una mariposa batiendo sus alas.