

INSPIRACIÓN ANIMAL



*Conecta con tu esencia animal
a través del yoga y las asanas*

YOGAGARA

YOGA DESDE EL CORAZÓN DE INDIA

Índice

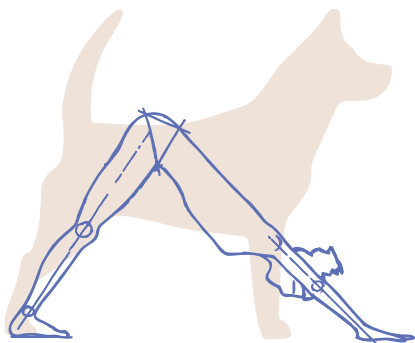
Introducción a las posturas de animal	1
Adho Mukha Swanasana	1
Baddhakonasana	6
Bakasana	11
Bhujangasana	16
Garudasana	21
Gomukhasana	26
Hamsasana	31
Hanumanasana	35
Karandavasana	41
Kurmasana	47
Kukkutasana	52
Makarasana	56
Marjariasana	62
Matsyasana	67
Mayurasana	72
Rajakapotasana	77
Salbhasana	82
Simhasana	87
Ushtrasana	92
Vatyanasana	97
Vrischikasana	101
Vrushasana	107

Introducción a las posturas de los animales

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

En la ejecución de estas posturas se despliegan los beneficios concretos de cada una y se estimula la secreción hormonal controlada por cada una de ellas. En su práctica encontraron que estas asanas son muy efectivas para mantener la salud y enfrentar los desafíos propuestos por la naturaleza.

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 una de las asanas más comunes y practicadas. Ayuda a mejorar la flexibilidad, la fuerza y mantener el vínculo entre mente y cuerpo. Los perros son animales entusiastas, sociales, conocidos por su resistencia e inteligencia relativamente superior.

Los perros tienen las cualidades esenciales que el ser humano debe adoptar para vivir su vida como un gran yogui. Estas cualidades son: lealtad, fidelidad, honestidad, 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 energético, inteligente, resistente, fuerte y tiene un sistema digestivo muy evolucionado. Excelente visión nocturna, un elevado sentido del olfato, y buena facultad auditiva. Los perros no sudan nada sino que transpiran a través de la lengua, jadeando pesadamente después de haber llevado a cabo un esfuerzo.

✿ Poderes mentales:

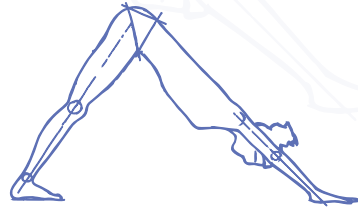
Entre los atributos más destacados y tangibles de los antiguos perros, herederos de los lobos de los que descienden, que todavía son visibles en las razas de perros modernos son: la lealtad, las excelentes habilidades de caza y la voluntad de formar y mantener vínculos fuertes. Estas habilidades permitirán 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, adquirir mayor capacidad de concentración y capacidad de respuesta adecuada 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 adquieren con el perro boca abajo.

CÓMO HACER LA ASANA

Descripción general y pasos:



✿ Arrodíllate en la esterilla y lleva las manos al piso con los dedos separados y toda la superficie presionando uniformemente. Alinea las rodillas con las caderas mientras te aseguras de que los brazos permanecen estirados. En el caso de ser hiperlaxo/a dobla ligeramente los codos para protegerlos.

✿ En la exhalación levanta las rodillas y forma un arco con tu cuerpo. En la inhalación arquea las lumbares.

✿ Exhala y lleva tus muslos y pelvis hacia atrás, elevando los isquiones al cielo mientras intentas que tus talones estén lo más cerca posible del piso.

✿ Desliza los hombros hacia atrás y lejos de los oídos. Mantén la posición de la cabeza recta entre los hombros. Nunca permitas que cuelgue.

✿ Dobra 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 hay un gran número de músculos que necesitan alargarse: los rotadores y retractores de la escápula y los extensores; rotadores externos de los hombros, etc. Si falla alguno de ellos, la pose estará desalineada.

Cada uno se toma por separado y se alarga. Cuando la resistencia es mínima, 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

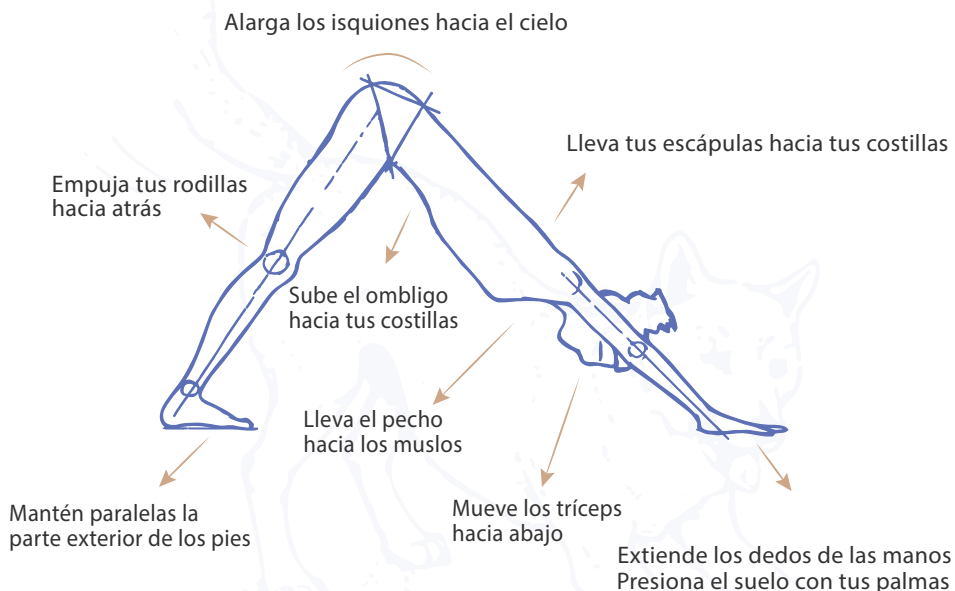
Asanas preparatorias:

- ✦ 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 corresponde con una inversión. Debido a que las inversiones mueven naturalmente el diafragma cranealmente, la exhalación adquiere una profundidad mayor. Con exhalaciones más profundas se ayuda a eliminar el aire residual en los pulmones. Naturalmente se gana fuerza y esto ayuda a mantener la pose final por un periodo de tiempo mayor.

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 retrasa el envejecimiento.
- ✿ 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.

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 los vínculos entre amigos, familiares y uno mismo, el perro boca abajo ayuda a lograrlo.

BENEFICIOS MÍSTICOS

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



El perro también es muy observador en cuanto a los fenómenos metafísicos. Aumenta la inteligencia y sensibilidad hacia las necesidades de los demás. 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. Se tiende a dar amor incondicional, compromiso y perdón. Se cultiva el 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.



BADDHAKONĀSANA - POSTURA DE LA MARIPOSA



El nombre Baddhakonāsana se deriva de las palabras en Sanscrito "Baddha" que significa "Atado", "Kona" 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, la posición de las piernas durante la postura da la apariencia de una mariposa batiendo sus alas.

Una mariposa es una criatura hermosa e ingrávida, cuyo cuerpo está bien equilibrado. La postura de la mariposa (Baddhakonasana) despierta la ligereza dentro de ti, tu belleza interior florece y obtienes la simetría física de una mariposa.

La postura de la mariposa da a los practicantes fuerza, equilibrio y energía. La mente se vuelve más creativa y los pensamientos son más lógicos. En todo el mundo, la gente considera que la mariposa representa la resistencia, el cambio, la esperanza y la vida.

PODERES DE LA MARIPOSA

✦ Poderes físicos:

La mariposa tiene un cuerpo físico que casi no tiene masa, esto le permite volar sin esfuerzo. Se sabe que las mariposas detectan el néctar; por lo tanto, un buen sentido del olfato también se encuentra entre los poderes físicos del yogui que practica la postura de la mariposa.

Algunas de las especies de mariposas, como la mariposa monarca, son migratorias y pueden cubrir miles de millas en vuelo sin perderse. Otro hecho fascinante sobre el patrón migratorio de las mariposas es que el destino fijo es transmitido por el ciclo solar anual aunado con las señales magnéticas de la tierra. Las mariposas también son hermosas, la pigmentación de su piel atrae a las parejas y alejan a los depredadores. Las alas de las mariposas son hidrofóbicas, lo que significa que repelen el agua. La microtopografía de las alas permite observar cómo las microestructuras que las recubren hacen que el agua ruede fácilmente por la superficie. Esta cualidad le enseña al yogui a no verse afectado por aquello que le rodea o sucede.

Las mariposas usan sus antenas para detectar qué plantas están produciendo néctar. La antena sirve para evaluar las propiedades físicas y químicas del medio ambiente. Los yoguis pueden incorporar esta cualidad al sentir mejor la situación y pueden desarrollar su capacidad discriminativa.

✿ Poderes mentales:

La mariposa se encuentra entre las criaturas más pacientes, pueden permanecer quietas durante largas horas para escapar de los depredadores y para poner huevos. Una mariposa pone huevos, espera a que las larvas se muevan y atienden a la pupas incluso cuando el grupo está en movimiento. Las mariposas susurran sobre tus potenciales ocultos. La transformación de oruga a maravilla alada ocurre de forma bastante natural. Como las mariposas son tan gráciles, equilibradas e ingravidas, un yogui puede adquirir estas cualidades al realizar Baddhakonasana.

Esta asana nos enseña a estar tranquilos, equilibrados, estables y quietos incluso cuando hay situaciones caóticas en la vida.

✿ Poderes psíquicos:

“Todos somos mariposas. La tierra es nuestra crisálida”.

– Lee Ann Taylor

Las mariposas son el símbolo de poderosas transformaciones. La mariposa tiene la capacidad de pasar de un estado, perspectiva, estilo de vida, a otro. Crea una energía tan ligera, elegante e impactante alrededor, que transforma todo dentro de nosotros de manera muy positiva.

Realizar esta pose puede ayudar a mirar una situación conflictiva con más ligereza y diferente perspectiva. Además de esto, comienzas a saber que este es el momento de un cambio y que necesitas coraje para liberarte de tu “crisálida”. Es posible que experimentes un cambio importante en tu vida y comenzarás a tomarte las cosas en serio. Los poderes espirituales que se manifiestan en un yogui que realiza la postura de la mariposa pueden reflejar lo mismo.

CÓMO HACER LA ASANA

Descripción general y pasos:



✿ Siéntate en una superficie suave y plana con la columna erguida. Si no puedes mantener la columna recta, puedes sentarte sobre un bloque o cojín.

✿ Dobra las rodillas y junta las plantas de los pies.

✿ Toma tus pies por el lado externo. Lleva los pies unidos lo más cerca posible de tus isquiones.

✿ Inhala lentamente y exhala mientras acercas las rodillas al piso.

✿ Imita el aleteo de las mariposas con las piernas aumentando el ritmo de manera constante.



SEGURIDAD Y PRECAUCIÓN PARA PREVENIR LESIONES

- ✦ Evita arquear la espalda y mantener la columna erguida.
- ✦ Asegúrate de no usar fuerza en las rodillas; solo empuja los muslos hacia abajo.
- ✦ Si sientes molestias en las rodillas, coloca una manta debajo de los muslos para que te sirvan de apoyo.

ANATOMÍA DE LA ASANA

Badhakonasana puede ser un reto para las rodillas. La supinación de los pies (plantas hacia el techo) provoca una rotación de la tibia que, combinada con la flexión, desestabiliza el soporte ligamentoso de las rodillas. Si las caderas no son muy móviles y las piernas se empujan en esta postura, la torsión de la parte inferior de la pierna puede trasladarse a las articulaciones de la rodilla. Una forma de protegerlas es apartar los pies (presionar los bordes exteriores contra el suelo). Esto activa los músculos peroneos que, a través de conexiones fasciales, pueden estabilizar los ligamentos laterales de las rodillas y ayudar a evitar que giren demasiado.

El resultado es que una mayor parte de la acción de la pose se dirige a las articulaciones de la cadera.

POSTURAS PREPARATORIAS Y DE SEGUIMIENTO

Asanas preparatorias:

- ✦ Supta Padangusthasana
- ✦ Virasana
- ✦ Vrikshasana

Seguimiento de asanas:

- ✦ Posturas de pie
- ✦ Extensiones hacia adelante

ALINEACIÓN CLAVE DE LA ASANA

