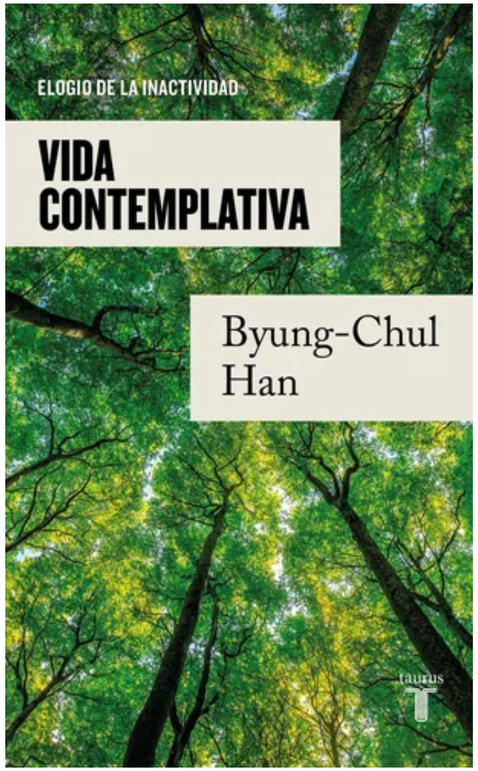


El acto de esperar o estar inactivo puede enriquecer las experiencias y abrir nuevas verdades sobre la existencia. La verdadera creatividad a menudo surge de un estado de inacción, permitiendo a los individuos descubrir nuevos caminos e ideas.

Byung Chul Han - ELOGIO A LA INACTIVIDAD, Vida contemplativa.

DESGLOSE SECUENCIA YOGA

ACTIVAR LA RESPUESTA DE RELAJACIÓN:

NIKETAN
Thai - Yoga

NIKETAN
Thai - Yoga

PRACTICA DE YOGA PARA DARLE SEGURIDAD AL SISTEMA NERVIOSO:

seguridad para el sistema nervioso

GROUNDING - bajar de la mente al cuerpo - conectar con lo tactil y el cuerpo con la tierra.
ORIENTACIÓN - a través de la mirada orientando al sistema nervioso, dandole la señal del seguridad sobre el entorno.
SINTONIZACIÓN SOMÁTICA - conectar con los sentidos
AUTO MASAJE
MOVIMIENTOS FLUIDOS
RESPIRACIÓN RELAJADA
ASANAS RESTAURATIVAS

GROUNDING – Bajar de la mente al cuerpo

El grounding es la base de toda regulación nerviosa. Consiste en llevar la atención desde el pensamiento hacia la experiencia física inmediata.
A través del contacto con la tierra —ya sea sentado, de pie o acostado— el cuerpo recibe una señal de soporte y estabilidad.

Este tipo de práctica disminuye la actividad cortical excesiva y activa el sistema nervioso parasimpático, permitiendo que el cuerpo reduzca la hiperalerta.

Tocar la tierra, sentir el peso del cuerpo, y percibir texturas y apoyos favorece una sensación de pertenencia y calma.

ORIENTACIÓN – Dar señales de seguridad a través de la mirada

La orientación es una herramienta poderosa del método somático para comunicarle al sistema nervioso que el entorno es seguro.
Consiste en mover la cabeza y los ojos de manera lenta y suave, observando el espacio que te rodea.

Este gesto imita el comportamiento natural de los animales cuando salen del estado de alerta.

Al reconocer visualmente que no hay amenazas, el sistema nervioso baja el nivel de vigilancia interna y el cuerpo puede relajarse más profundamente.

NIKETAN
Thai - Yoga

SINTONIZACIÓN SOMÁTICA – Conectar con los sentidos

Afinar la percepción sensorial es un modo de habitar el presente.
La sintonización somática invita a reconocer sonidos, temperaturas, aromas, luces y sombras, así como sensaciones internas como la respiración o el pulso.

Al conectar con los sentidos, se reduce la rumiación mental y se fortalece la capacidad de interocepción, clave para la autorregulación emocional.
Esta práctica entrena la escucha interna y cultiva la sensación de seguridad desde adentro.

NIKETAN
Thai - Yoga

AUTO MASAJE

El auto masaje activa mecanorreceptores que envían señales calmantes al cerebro.

Este tipo de contacto genera una liberación natural de oxitocina, la hormona asociada a la calma, el vínculo y el bienestar.

Masajear suavemente el pecho, el abdomen, la nuca, los brazos o el rostro ayuda a disminuir el tono simpático (estrés) y aumentar la sensación de contención interna.

Es una manera amorosa de recordarle al cuerpo que está acompañado y a salvo.

NIKETAN
Thai - Yoga

MOVIMIENTOS FLUIDOS

Los movimientos fluidos —circulares, ondulantes, sin esfuerzo— permiten liberar tensiones acumuladas en las fascias y articulaciones.

Este tipo de movimiento reduce la rigidez física asociada al estrés y reactiva el flujo interno, estimulando la producción de líquidos sinoviales y mejorando la movilidad.

Al mover el cuerpo sin metas, sin exigencias y siguiendo el ritmo interno, se favorece un estado de presencia relajada, devolviendo al sistema nervioso su rango natural de regulación.

.

NIKETAN
Thai - Yoga

RESPIRACIÓN RELAJADA

La respiración relajada es una respiración sin esfuerzo, suave, amplia y silenciosa.

Al soltar el control sobre el ritmo respiratorio, el diafragma encuentra un movimiento más natural y el cuerpo interpreta la señal de que no hay peligro.

Respiraciones largas en la exhalación, o simplemente el acto de observar la respiración sin modificarla, pueden activar el nervio vago y generar un descenso inmediato en la activación interna.
Una respiración relajada es una puerta directa hacia la calma del sistema nervioso.



Cuando Vishnu, el gran conservador del hinduismo, descansa, no se trata de un sueño ordinario. Él reposa sobre la serpiente cósmica de mil cabezas Shesha (o Ananta) sobre el océano de leche, simbolizando el equilibrio eterno, la protección y la preparación para un nuevo ciclo de la creación.

El sueño cósmico y el nacimiento del universo

Mientras Vishnu yace en este estado de descanso infinito, la creación sigue su curso a través de sus sueños y emanaciones:

El Océano de Leche (Kshira Sagara): Representa la conciencia pura y el estado original del universo.

La Serpiente Shesha: Simboliza la eternidad y el tiempo.

El surgimiento de Brahma: Del ombligo de Vishnu nace una flor de loto, de la cual emerge Brahma, el dios responsable de crear el mundo y la vida.

Esta postura relajada e imperturbable le permite mantener el balance y el dharma (el orden cósmico moral) incluso cuando no está actuando activamente

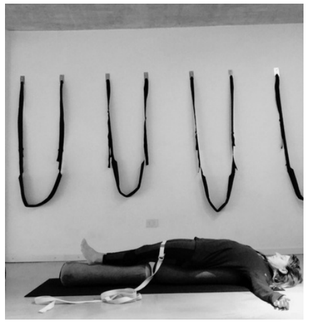


El océano cósmico

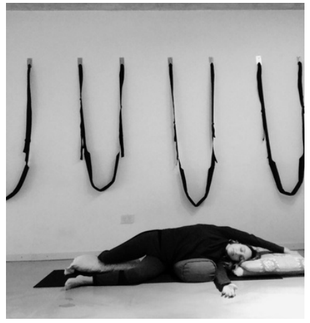
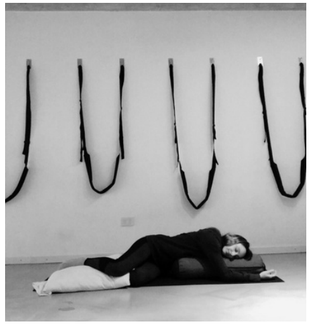
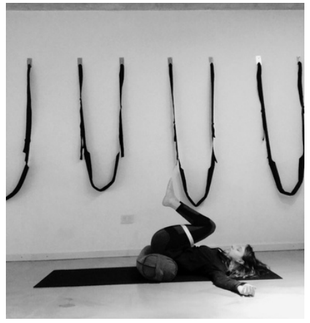
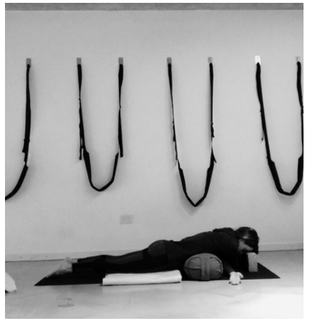
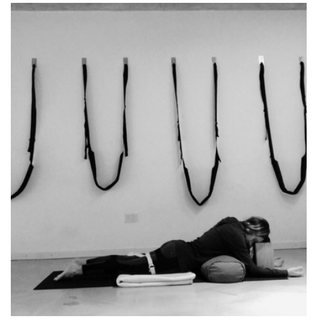
- En muchas cosmologías hindúes, antes de la creación hay solo un océano en calma.
- Este estado pre-creacional es asociado con el reposo absoluto, sin agitación, sin dualidad.

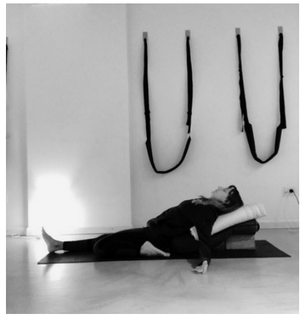









Yoga Restaurativo
¿Qué es?



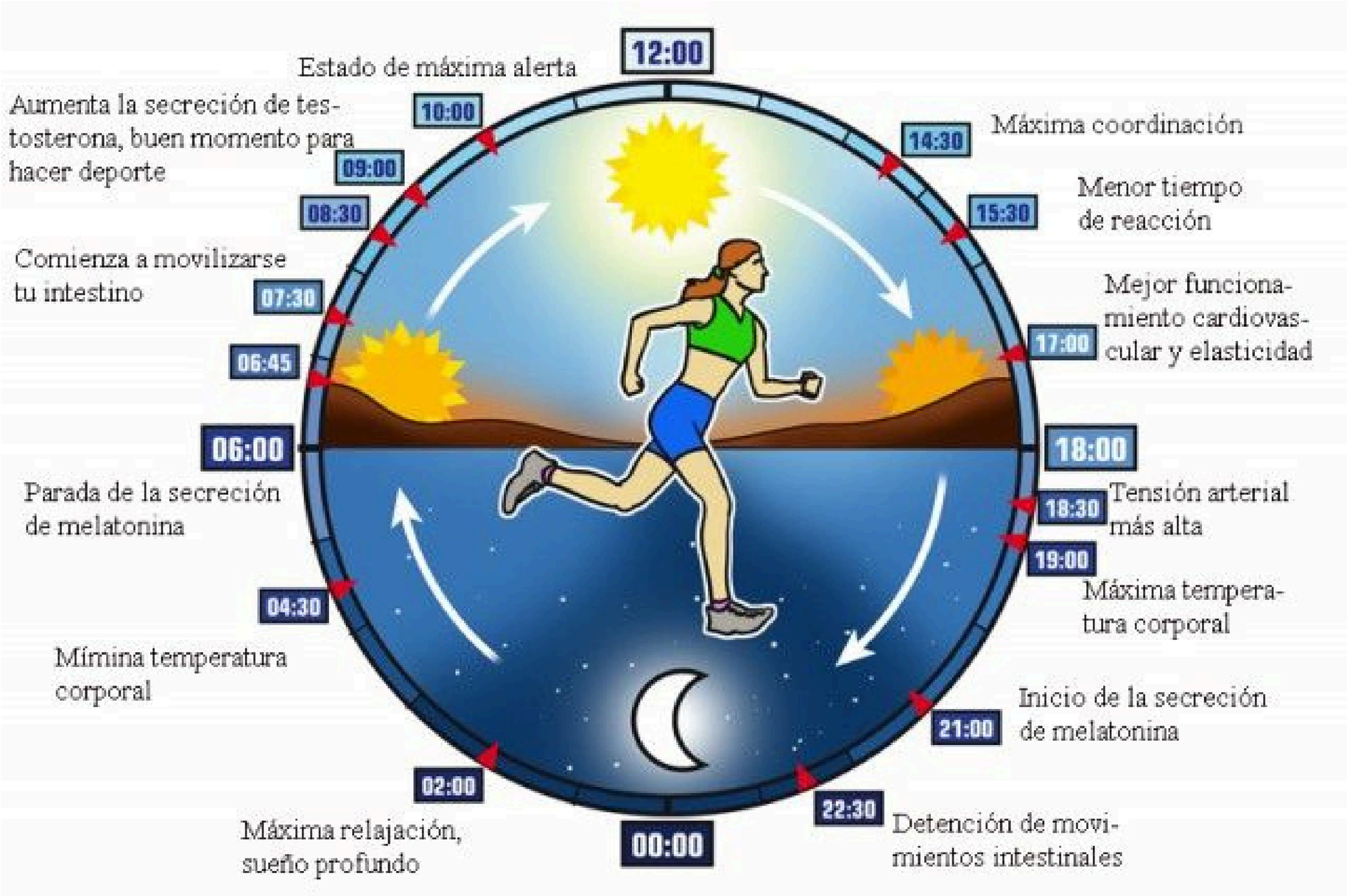
El yoga restaurativo deriva del yoga terapéutico, es decir hacemos foco en la singularidad de cada cuerpo, entendiendo que cada cuerpo necesita algo distinto.

Es un estilo de yoga donde buscamos activar la respuesta de relajación del sistema nervioso.

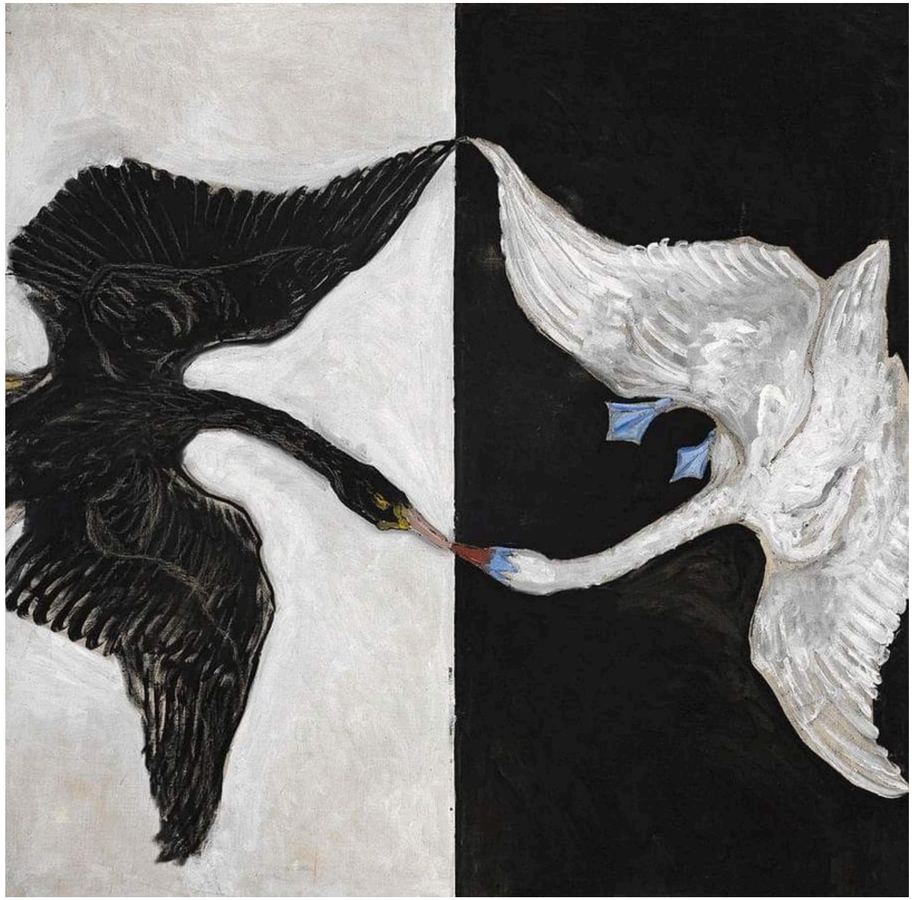
Buscamos promover el descanso, calmar el sistema nervioso y reducir el estrés, la ansiedad y la fatiga

El yoga restaurativo nos invita a escuchar y habitar nuestra naturaleza, ciclica, cambiante.

Es la práctica para la fase lunar, de reseteo y relajación, que cada uno sabra cuándo y cómo aplicar.


12:00
Estado de máxima alerta
10:00
Aumenta la secreción de tes-
tosterona, buen momento para
hacer deporte
09:00
08:30
Comienza a movilizarse
tu intestino
07:30
06:45
06:00
Parada de la secreción
de melatonina
04:30
Mímina temperatura
corporal
02:00
Máxima relajación,
sueño profundo
00:00
22:30
Detención de movi-
mientos intestinales
21:00
Inicio de la secreción
de melatonina
19:00
Máxima tempera-
tura corporal
18:30
Tensión arterial
más alta
18:00
17:00
Mejor funciona-
miento cardiovas-
cular y elasticidad
15:30
Menor tiempo
de reacción
14:30
Máxima coordinación

La invitación es a escuchar cómo funciona nuestra energía y en qué momento es conveniente prácticar cada estilo de yoga.



Buscando regular y equilibrar el yin y el yang en nuestra vida. Entiendo la práctica de yoga restaurativo como una práctica yin.

LA SALUD ES EL EQUILIBRIO DE FUERZAS OPUESTAS.

El yoga restaurativo es un estilo de yoga que se enfoca en la relajación completa del cuerpo y la mente mediante la adopción de posturas pasivas y sostenidas por un período prolongado de tiempo. Utiliza varios accesorios, como mantas, bloques, bolsters y correas, para apoyar el cuerpo en posiciones que fomentan una profunda relajación y restauración.

Principios del Yoga Restaurativo

quietud
permanencia
relajación



Menos es Más

Concepto: En el yoga restaurativo, la calidad de la relajación y el apoyo es más importante que la cantidad de posturas realizadas.

Práctica: En lugar de hacer muchas posturas en una sesión, se eligen pocas posturas y se sostienen durante períodos prolongados (5-20 minutos). Esto permite una relajación profunda y una mayor liberación de la tensión muscular y mental.

Beneficios: Facilita una mayor introspección, permite que el cuerpo entre en un estado de descanso profundo y promueve una curación más efectiva.



Comodidad y Apoyo

Concepto: La comodidad y el apoyo total del cuerpo son esenciales para permitir una relajación completa.
Práctica: Se utilizan accesorios como mantas, bolsters, bloques y correas para apoyar cada parte del cuerpo que lo necesite. La postura debe ser ajustada hasta que se sienta completamente cómoda.
Beneficios: Eliminar cualquier tensión o incomodidad permite que el sistema nervioso se calme y que el cuerpo se relaje profundamente, lo que facilita la restauración.



Respiración Consciente

Concepto: La respiración lenta y profunda es una herramienta poderosa para calmar la mente y el cuerpo.
Práctica: Durante la práctica, se enfatiza la respiración diafragmática (respiración abdominal profunda) y se presta atención a hacer inhalaciones y exhalaciones lentas y controladas.
Beneficios: La respiración consciente ayuda a activar el sistema nervioso parasimpático, reduce el estrés, mejora la oxigenación del cuerpo y facilita una relajación más profunda.



Mindfulness y Presencia

Concepto: Estar presente y consciente en el momento es crucial para maximizar los beneficios del yoga restaurativo.
Práctica: La atención plena (mindfulness) se cultiva al enfocarse en las sensaciones del cuerpo, la respiración y el entorno durante la práctica. Se trata de observar sin juzgar y estar completamente presente en la experiencia.
Beneficios: La práctica de mindfulness aumenta la conexión mente-cuerpo, reduce el estrés mental y emocional, y mejora la capacidad de relajarse profundamente.



No Juzgar

Concepto: Aceptar el estado actual del cuerpo y la mente sin juicio es esencial para permitir una relajación completa.
Práctica: Durante la práctica, es importante dejar de lado las expectativas y aceptar cualquier sensación o pensamiento que surja. Cada sesión de yoga restaurativo puede ser diferente y es importante no compararse con experiencias pasadas o con los demás.
Beneficios: Promueve una actitud de autoaceptación y compasión, lo que facilita la liberación del estrés y la tensión acumulados.



El objetivo no es la alineación, ni llegar a una postura en particular, sino permitir que el cuerpo-mente se relaje a través de los diferentes ejercicios de yoga restaurativo.



A nivel físico la práctica de yoga restaurativo, además de regular el sistema nervioso y activar la respuesta de relajación, hara foco en los tejidos yin del cuerpo.

¿Cómo activar la respuesta de relajación en una práctica de yoga?

- El estiramiento pasivo, sostenido.
- Automasaje linfático - nervio vago.
- Ejercicios somáticos -autoconsciencia.
- Sostener el asana con la ayuda de elementos, va a habilitar la relajación muscular.
- La forma en la que respiro.
- Estresar los tejidos de forma consciente.
- 15 mínutos mínimo de relajación final, para integrar y decantar la información en todos los sistemas.
- Meditar.



Las tensiones musculares no aparecen solo por “contracturas” o por un mal movimiento. La mayor parte del tiempo son el resultado de un sistema nervioso que está en modo de alerta, aun cuando no haya un peligro real. El cuerpo se adelanta, se prepara, se protege. Y ese estado se traduce en músculos que no logran soltar del todo.

La tensión muscular es, en esencia, una conversación entre el sistema nervioso y los tejidos.



Cuando vivimos bajo estrés, preocupación, sobrecarga emocional o incluso cuando dormimos mal, el cuerpo tiende a aumentar el tono muscular de base. Es como si el organismo mantuviera el “acelerador” ligeramente presionado durante todo el día. Ese tono elevado puede sentirse en zonas típicas: trapecios, mandíbula, diafragma, lumbares, glúteos profundos. Son áreas donde el cuerpo guarda patrones automáticos de protección.

La relajación —ya sea a través de la respiración, posturas restaurativas, Yoga Nidra, técnicas somáticas o un simple reset de quietud— actúa como un mensaje contrario y complementario. A través del descanso profundo, activamos el sistema nervioso parasimpático, encargado de bajar pulsaciones, suavizar la respiración y permitir que los músculos suelten.

Cuando el sistema nervioso percibe seguridad, el cuerpo puede aflojar.

En las prácticas yin, como el yoga restaurativo, sostenemos las posturas para que la musculatura (que proteje las articulaciones) se relaje y poder llegar así a tejidos cada vez más profundos. Estresar de alguna manera, articulaciones y huesos.



Usamos el asana para entrar en el cuerpo. Practicando la presencia presente – organizando la postura de adentro hacia afuera.

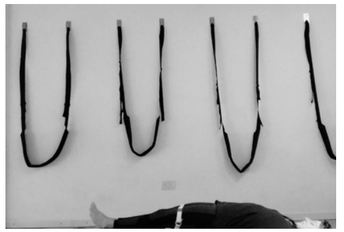
“No usamos el cuerpo para entrar en la postura,
usamosla postura para entrar en el cuerpo”

Bernie Clark

- Disminuye el tono muscular de base, permitiendo que fibras que estaban en constante contracción se relajen.
- Baja la actividad simpática (la rama asociada a alerta, lucha o huida).
- Se libera la respiración, especialmente en el diafragma, lo que reduce la tensión en cuello, espalda y zona lumbar.
- Se reorganizan patrones posturales: el cuerpo deja de “empujar” hacia afuera y comienza a reorganizarse desde adentro.
- Se abre espacio para procesar emociones retenidas que muchas veces se alojan en forma de tensión.

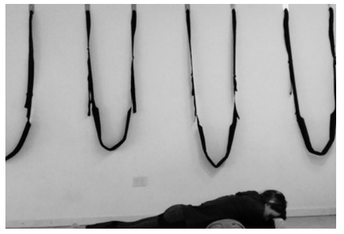















La práctica restaurativa busca relajar el cuerpo totalmente, con la ayuda de diferentes elementos que sostienen las articulaciones, la piel y le dan un descanso profundo a los tejidos. Entendiendo que al sostener la postura estamos pasando por diferentes instancias – desde la tensión de fibras musculares – la señal de relajación de esos tejidos – no hay nada de qué defenderse o luchar – los tejidos yang se vuelven cada vez más suaves – llegamos a las articulaciones – las estresamos – las relajamos – liberación somática.

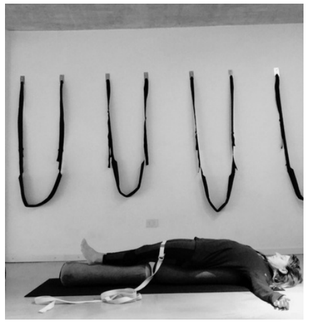
¿Cómo activar la respuesta de relajación en una práctica de yoga?

- El estiramiento pasivo, sostenido.
- Automasaje linfático - nervio vago.
- Ejercicios somáticos -autoconsciencia.
- Sostener el asana con la ayuda de elementos, va a habilitar la relajación muscular.
- La forma en la que respiro - respiración diafragmática.
- Prácticar y entrenar la relalación. Darle el tiempo que corresponde dentro de las prácticas, principalmente en practicas Yang.
- Meditar de forma progresiva - hacer ejercicios atencionales.

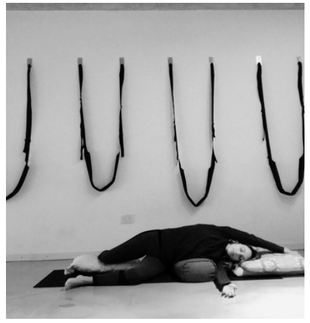
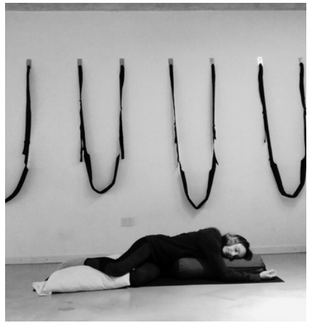
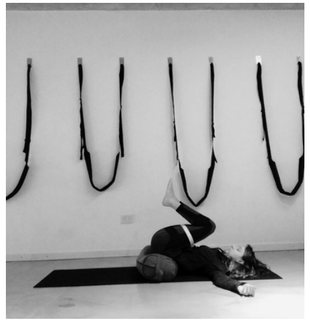
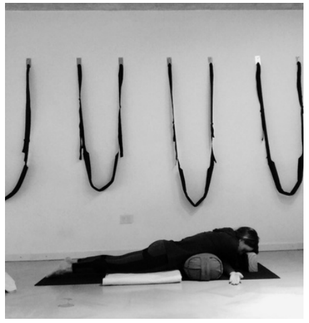
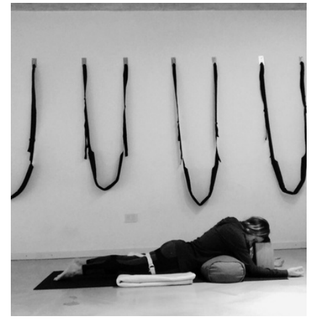
ASANAS CON FOCO EN RELAJACIÓN, SOSTEN:

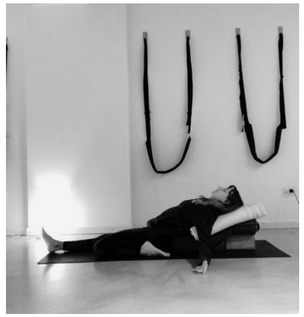




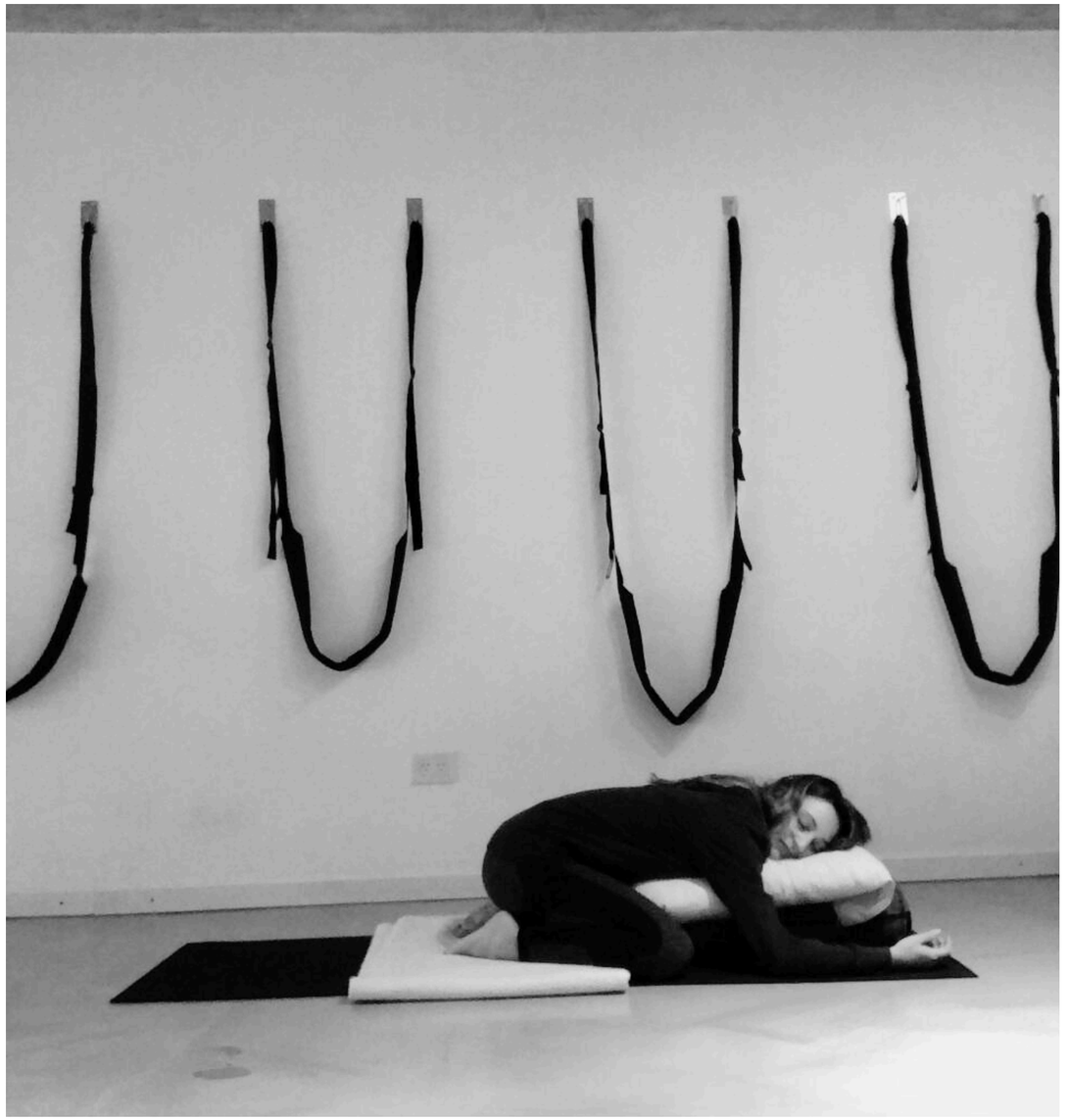


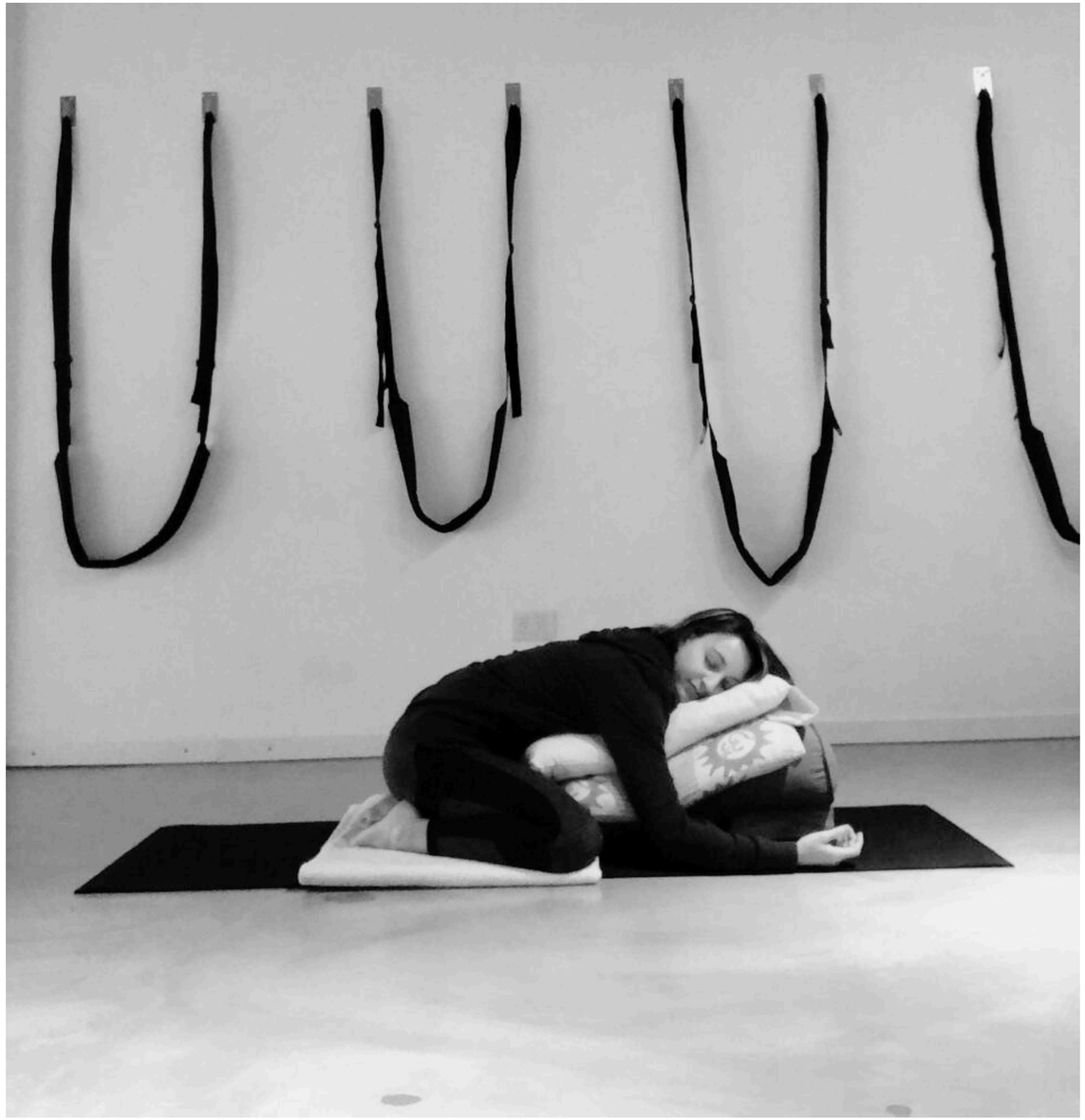



ADHO MUKHA VIRASANA



ADHO MUKHA VIRASANA

postura del héroe inclinado hacia adelante



Sistema músculo-esquelético-

- Alivia tensión en la zona lumbar y sacra.
- Estira suavemente la espalda, los hombros, las caderas y los músculos intercostales.
- Descomprime las vértebras lumbares y sacras en posición pasiva.
- Mejora la movilidad de caderas, rodillas y tobillos, especialmente si se practica con apoyos.

Sistema respiratorio

- Favorece una respiración diafragmática profunda, liberando el diafragma.
- Relaja el plexo solar y mejora la conciencia respiratoria.

Sistema digestivo

- Suavemente estimula los órganos abdominales.
- Ayuda a liberar gases, calmar el intestino y reducir molestias estomacales.

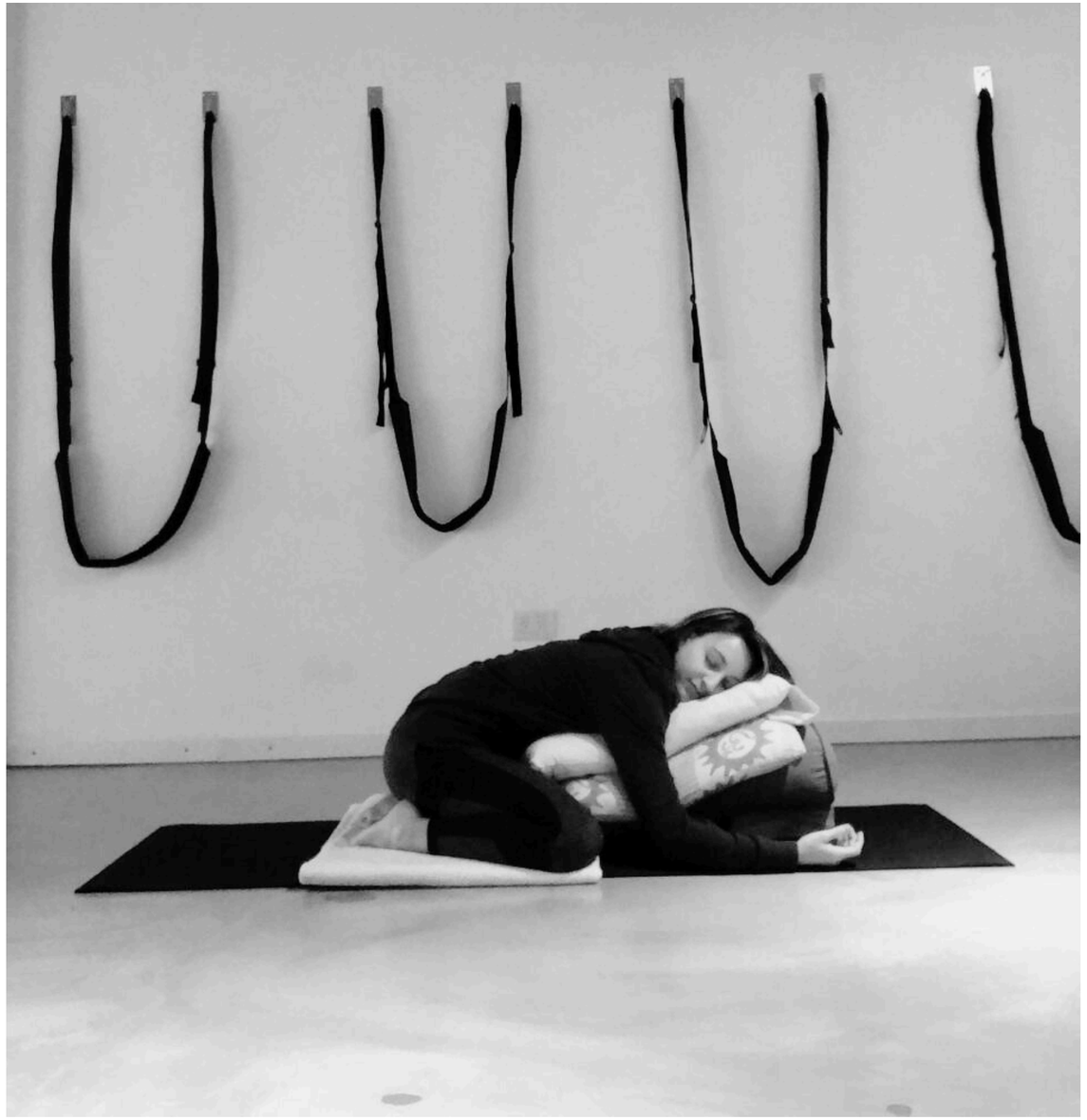
- Patologías lumbares (lumbalgias, ciática leve).
- Tensión pélvica y síndrome premenstrual.
- Fatiga crónica, estrés y ansiedad.
- Como postura de integración y pausa en secuencias terapéuticas.
- **estimulo de los meridianos de las piernas y la espalda.**

VARIACIONES Y APOYOS

Rodillas separadas o juntas según comodidad.
Se puede colocar una almohada, bolster o manta entre el tronco y los muslos.
Frente apoyada en el suelo o sobre un block.
Brazos extendidos hacia adelante (activa más hombros) o relajados hacia atrás (más introspectiva).

SIMBOLISMO EN LA PRÁCTICA

Es una postura de rendición, introspección y descanso profundo.
Invita al practicante a dejarse sostener por la tierra, liberando el esfuerzo mental.
Puede simbolizar el regreso al útero o al estado primordial de calma y seguridad.



MASAJE ABDOMINAL



Supta Baddha Konasana restaurativa

Postura supina en la que las plantas de los pies se juntan y las rodillas caen suavemente hacia los lados, mientras el tronco reposa sobre el suelo o sobre soportes. En su versión restaurativa, se utilizan bolsters, mantas y cojines para sostener la espalda, las caderas y las piernas, reduciendo la tensión muscular y facilitando una apertura suave de la zona pélvica y torácica.

BENEFICIOS.

Abre suavemente la pelvis, caderas e ingles.
Estira músculos aductores, psoas y zona abdominal baja.
Favorece la circulación en la zona pélvica.
Expande la caja torácica y facilita la respiración profunda.
Libera tensión en la zona lumbar.



Variantes restaurativas

Con bolster largo bajo la espalda, desde sacro hasta cabeza, con inclinación suave.

Soporte de rodillas: mantas o bloques bajo cada muslo para liberar tensión en las ingles.

Con cinturón en bucle que sujete pelvis y pies, evitando que las piernas se abran demasiado.

Con ojos cubiertos y manta para favorecer la relajación profunda.

Inclinada a la pared: plantas de pies contra la pared para sostener piernas y reducir esfuerzo.

Contraindicaciones y precauciones

Lesiones de rodilla o cadera: usar soportes bajo muslos para evitar sobreapertura.

Dolor lumbar agudo: inclinar el bolster o reducir apertura de caderas.

Embarazo avanzado: adaptar con inclinación más pronunciada para evitar compresión abdominal y facilitar respiración.

Hipermovilidad articular: evitar dejar que las rodillas caigan sin soporte.

Molestias en la ingle: colocar soporte para reducir el ángulo de apertura.



VAJRASANA - variante brazos/cervicales

vajra = rayo, diamante | āsana = postura

Sistema digestivo

- Uno de los pocos āsanas que se recomienda después de comer, porque:
  - Mejora la digestión.
  - Reduce gases e hinchazón.
  - Favorece la actividad del estómago e intestinos.
- Tradicionalmente usada para tratar acidez, constipación y dispepsias.

Sistema musculoesquelético

- Estira suavemente muslos, tobillos, pies y parte baja de la espalda.
- Mejora la postura alineando la columna y la pelvis.
- Fortalece la musculatura postural de la espalda baja y abdomen profundo si se mantiene activa.

Sistema respiratorio

- Ayuda a enfocar la respiración en el abdomen y diafragma.



VAJRASANA - variante brazos/cervicales

Contraindicaciones:
Dolor o inflamación aguda en rodillas, tobillos o pies.
Problemas circulatorios en piernas o síndrome compartimental.

Adaptaciones:
Manta entre los talones y las caderas para aliviar presión en rodillas.
Apoyo bajo los empeines si hay tensión en los pies.
Puede practicarse con bloque entre los talones si hay mucha compresión.

- En el budismo, el vajra representa la indestructibilidad del espíritu iluminado y la firmeza mental.
- En el hinduismo tántrico, Vajrasana se vincula con la estabilidad del cuerpo para que la energía kundalini pueda ascender con seguridad.
- Es la postura que enraíza la energía y prepara para la conexión meditativa.

meridiano del estómago y los pies.



Setu Bandha Sarvangasana restaurativa

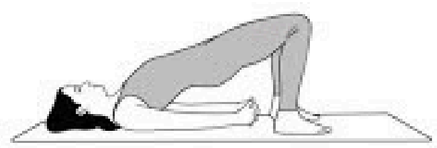


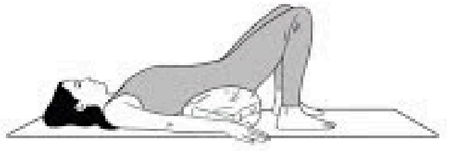
Descompresión lumbar y sacra: Elevar la pelvis suavemente libera tensión en la zona baja de la espalda.
Estimulación del retorno venoso: Favorece la circulación desde las piernas hacia el corazón.
Suaviza la tensión abdominal y pélvica: Útil en casos de menstruación dolorosa o molestias digestivas leves.
Apertura suave del pecho: Expande la zona torácica y facilita la respiración profunda.
Equilibrio del sistema nervioso: Favorece la activación parasimpática y la relajación.
Suave estimulación endocrina: Especialmente de tiroides y glándulas reproductivas (por la suave inversión).

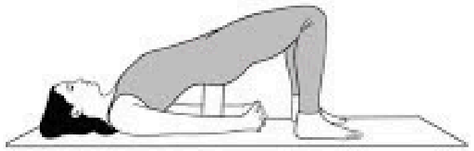
Contraindicaciones
Lesiones agudas o posquirúrgicas en columna lumbar o sacro.
Problemas cervicales graves si hay extensión excesiva de cuello.
Hipertensión no controlada o glaucoma (consultar antes).
Embarazo avanzado (realizar solo con adaptaciones).
Hernia abdominal o inguinal activa.

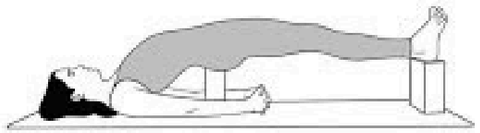
Con bolster largo: Eleva más suavemente, recomendado para relajación profunda.
Piernas extendidas sobre el suelo o sobre soporte: Para trabajar apertura de caderas y estiramiento de psoas.
Con banda elástica o cinturón: Colocada en la parte interna de los muslos para mantener alineación de rodillas.
Piernas en posición de Supta Baddha Konasana: Para apertura de ingles y estimulación pélvica.
Con soporte más alto (dos bloques): Para mayor inversión y drenaje, aunque más intenso.

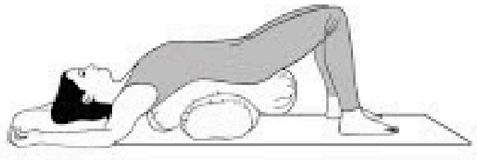
Setu Bandha Sarvangasana restaurativa

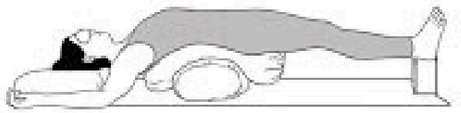


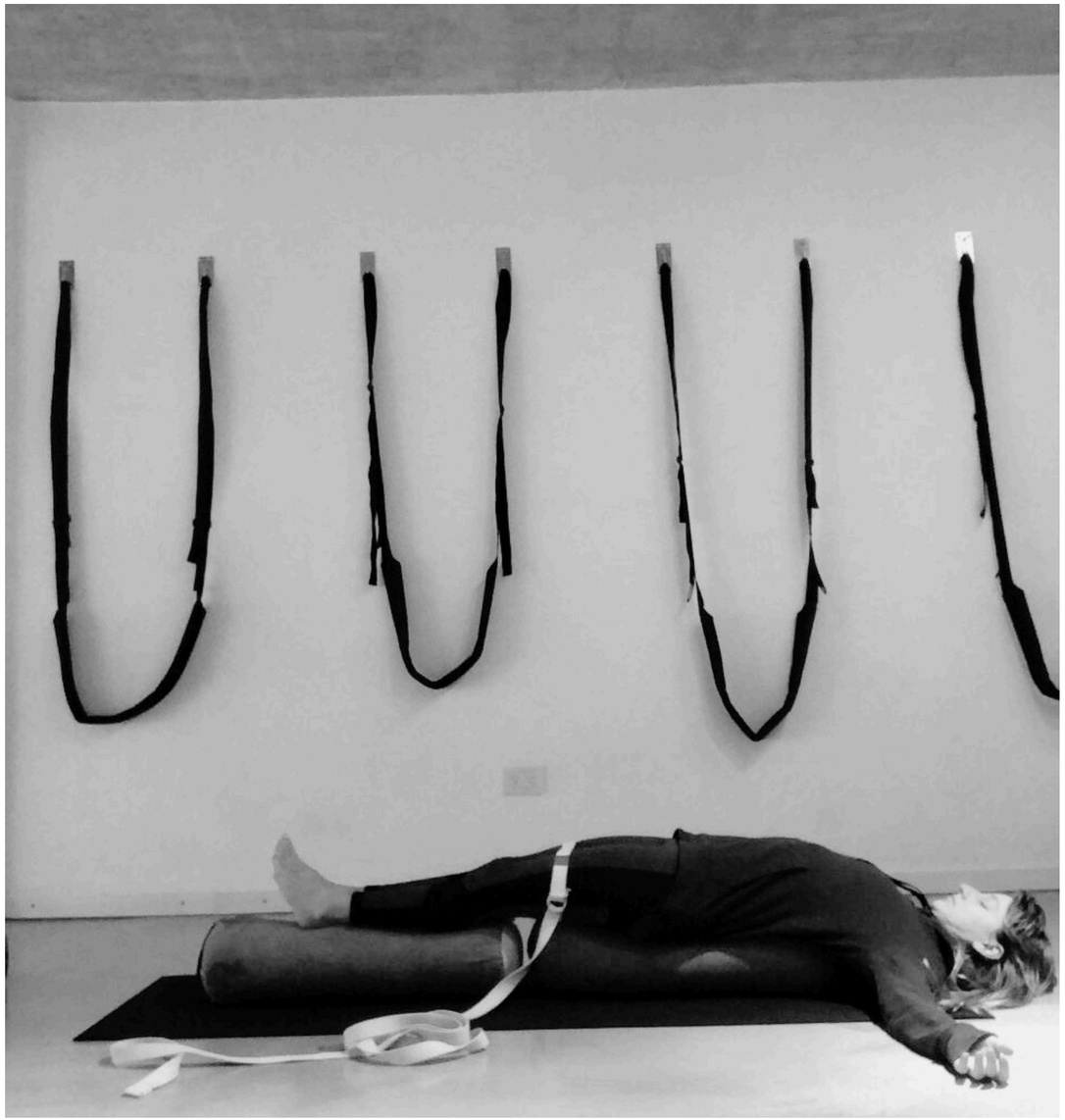












Sethu Bandha Sarvangasana

(sethu = puente, bandha = cerradura o atadura, sarvāṅga = todo el cuerpo, āsana = postura) Es conocida como la postura del puente apoyado.

“Construir el puente” representa unir lo interno con lo externo, lo físico con lo sutil. Es una postura que conecta cuerpo y mente a través del sostén y la apertura. **Invita a entregarse sin colapsar.**

- Estira el pecho, el cuello, la columna torácica y los flexores de cadera.
- Alivia la compresión lumbar (si se realiza correctamente).
- Reorganiza la curvatura natural de la columna, liberando tensión acumulada por malas posturas.
- Expande el pecho y los pulmones, mejorando la capacidad respiratoria.
- Favorece el drenaje linfático del tórax y mejora la circulación.
- Suavemente estimula el corazón y timo.
- Estimula el abdomen inferior y la glándula tiroides (por la ligera extensión cervical).
- Alivia tensiones en vientre bajo.
- Apoya el equilibrio hormonal al estimular hipófisis, tiroides y ovarios.

CONTRAINDICACIONES

- Hernias de disco avanzadas.
- Lesiones cervicales (en caso de arco cervical, usar soporte bajo hombros).
- Embarazo avanzado (salvo indicación específica con adaptación).
- Hipertensión no controlada (consultar con profesional).

meridiano estomago / cara interna brazos

Paschimottanasana

la pinza

Libera tensión en la espalda baja, pelvis y zona dorsal si se sostiene con soportes.

Estira suavemente toda la cadena posterior del cuerpo (columna, isquiotibiales, fascia).

A diferencia de la versión activa, no requiere esfuerzo muscular ni tensión.

Alivia molestias como hinchazón, gases y digestión lenta.

Favorece la respiración abdominal profunda, que masajea los órganos internos.

Representa el recogimiento, el retorno hacia uno mismo.

En tradición tántrica, se asocia con el apana vayu (energía descendente), que ayuda a soltar, purificar y asentar.

Fomenta la humildad y la rendición al momento presente.





Paschimottanasana

la pinza

Contraindicaciones absolutas

Lesiones agudas o inflamación en la zona lumbar o discos intervertebrales (hernia discal activa, protrusión severa).
Cirugía reciente en abdomen, columna o caderas.
Dolor ciático agudo que se exacerbe con la flexión.

Contraindicaciones relativas / Precauciones
(se puede hacer con modificaciones y supervisión)

Embarazo avanzado → evitar compresión abdominal; se puede adaptar abriendo piernas y apoyando el tronco sobre un bolster.
Hipertensión arterial no controlada → evitar permanecer mucho tiempo en flexión profunda; elevar el tronco con más apoyo.
Glaucoma o problemas oculares con presión → evitar la cabeza muy por debajo del corazón por tiempo prolongado.
Rigidez o dolor en isquiotibiales → colocar cojín bajo rodillas para reducir tensión.
Problemas en rodillas → mantener ligera flexión de piernas y apoyo.
Dolor cervical → apoyar la frente o girar la cabeza a un lado con soporte para relajar cuello.



SUPTA MATSYENDRASANA

TORSIÓN DE PISO

Columna y espalda: moviliza la columna vertebral, hidrata discos intervertebrales y suaviza tensiones paravertebrales.
Sistema digestivo: masaje suave a órganos abdominales, estimulando peristaltismo y ayudando en la digestión.
Sistema nervioso: activa la respuesta parasimpática favoreciendo la relajación.
Cintura escapular y caderas: libera tensión acumulada.
Respiración: favorece la respiración diafragmática y costal lateral.

Precauciones

Movilizar siempre desde la exhalación para evitar sobrecargar la columna.
Mantener la cabeza en posición neutra o girada suavemente según comodidad cervical.
No forzar la torsión: trabajar con la sensación de apertura suave, no de estiramiento máximo.

Contraindicaciones

Lesiones o cirugías recientes en columna, abdomen o caderas.
Hernias discales agudas o protrusiones (sobre todo en zona lumbar).
Embarazo avanzado (evitar torsiones cerradas; si se hacen, que sean abiertas y suaves).
Lesiones graves de rodilla o cadera que impidan la posición.
Problemas de inestabilidad en la articulación sacroilíaca.

Variantes

Con soporte bajo rodillas → para proteger zona lumbar y caderas.
Piernas en ángulo de 90° sobre bolster → versión restaurativa para relajación profunda.
Pierna extendida y otra flexionada → torsión más suave, buena para principiantes.
Torsión abierta → especialmente útil en embarazo (piernas separadas, abdomen libre).
Con cinturón → para estabilizar piernas y evitar tensión activa.

simbolismo

En lo mitológico: evocan el giro o cambio de perspectiva, como el acto de samudra manthan (batido del océano cósmico), donde fuerzas opuestas se equilibran para extraer el néctar de la vida.



Urdhva Prasarita Padasana

Beneficios restaurativos

Descarga lumbar y pélvica → al elevar las piernas y apoyarlas, disminuye la presión sobre la zona baja de la espalda.
Retorno venoso y linfático → favorece la circulación, reduce pesadez o hinchazón en piernas y pies.
Relajación profunda → disminuye la actividad simpática y reduce estrés.
Respiración más amplia → libera diafragma y facilita la respiración abdominal.
Recuperación muscular → ideal post-entrenamiento o al final de la práctica de yoga.

Precauciones

Asegurar que la pelvis y la zona lumbar estén completamente apoyadas.
Evitar que las piernas queden tensas: usar soporte para pies/piernas.
En personas con rigidez isquiotibial, alejar el soporte para evitar tensión en la parte posterior de las piernas.

Contraindicaciones

Glaucoma o problemas oculares con presión (evitar permanecer demasiado tiempo con la cabeza por debajo del corazón).
Hipotensión grave (puede producir mareos al incorporarse).
Cirugía abdominal o pélvica reciente.
Edema por insuficiencia cardíaca o renal (necesita evaluación médica).

Variantes restaurativas

Piernas sobre pared (Viparita Karani) → versión más común, muy relajante.
Piernas sobre silla → ideal para personas con poca flexibilidad o tensión lumbar.
Piernas sobre bolster → postura baja, muy accesible para todos.
Piernas abiertas en V sobre pared → libera ingle y pelvis.
Con peso suave en pies o muslos → da sensación de contención y enraizamiento.

Simbolismo restaurativo

Liberar la carga → representa soltar el peso físico y mental.
Fluir → imita el flujo natural de retorno, equilibrando dar y recibir energía.
Calma y receptividad → postura de entrega y confianza, asociada a la quietud del agua en calma.



Supta Parsva Matsyendrāsana

Supta = reclinado

Parśva = lateral

Matsyendra = sabio Matsyendra (asociado a las torsiones)

Āsana = postura

Columna vertebral

Favorece la movilidad segmentaria de la columna torácica y lumbar.

Ayuda a realinear vértebras suavemente gracias a la descarga de peso y el soporte pasivo.

Promueve la lubricación de las articulaciones intervertebrales.

Cintura escapular

Mejora la alineación de la escápula superior y disminuye tensión en la cintura escapular.

Suaviza compresiones en la articulación acromioclavicular.

Caderas y pelvis

Facilita una apertura suave de la cadera superior y alivia tensión en la articulación sacroilíaca.

Puede ayudar a equilibrar ligeras desalineaciones pélvicas (en combinación con otras posturas)

BENEFICIOS

- Sistema nervioso: activa la respuesta parasimpática, ayudando a la relajación profunda.
- Columna vertebral: moviliza suavemente la zona torácica y lumbar, mejorando la movilidad y liberando tensión.
- Digestión: estimula suavemente los órganos abdominales, favoreciendo la función intestinal.
- Respiración: la apertura del costado superior mejora la respiración diafragmática y la expansión de los pulmones.
- Circulación linfática y sanguínea: la posición lateral puede favorecer el drenaje linfático suave.
- Emocional: postura envolvente y de entrega que transmite sensación de refugio y seguridad.

Contraindicaciones

- Lesiones agudas de columna lumbar o torácica.
- Hernias discales con dolor irradiado, salvo indicación y supervisión terapéutica.
- Lesiones recientes de cadera u hombro (en el lado superior o inferior).
- Embarazo avanzado (puede necesitar ajustes importantes para la comodidad y seguridad).
- Cirugías abdominales recientes.

Variantes

Con más soporte:

Almohadón largo o bolster alineado a lo largo del tronco para disminuir la torsión.

Cojín entre las rodillas para aliviar tensión lumbar.

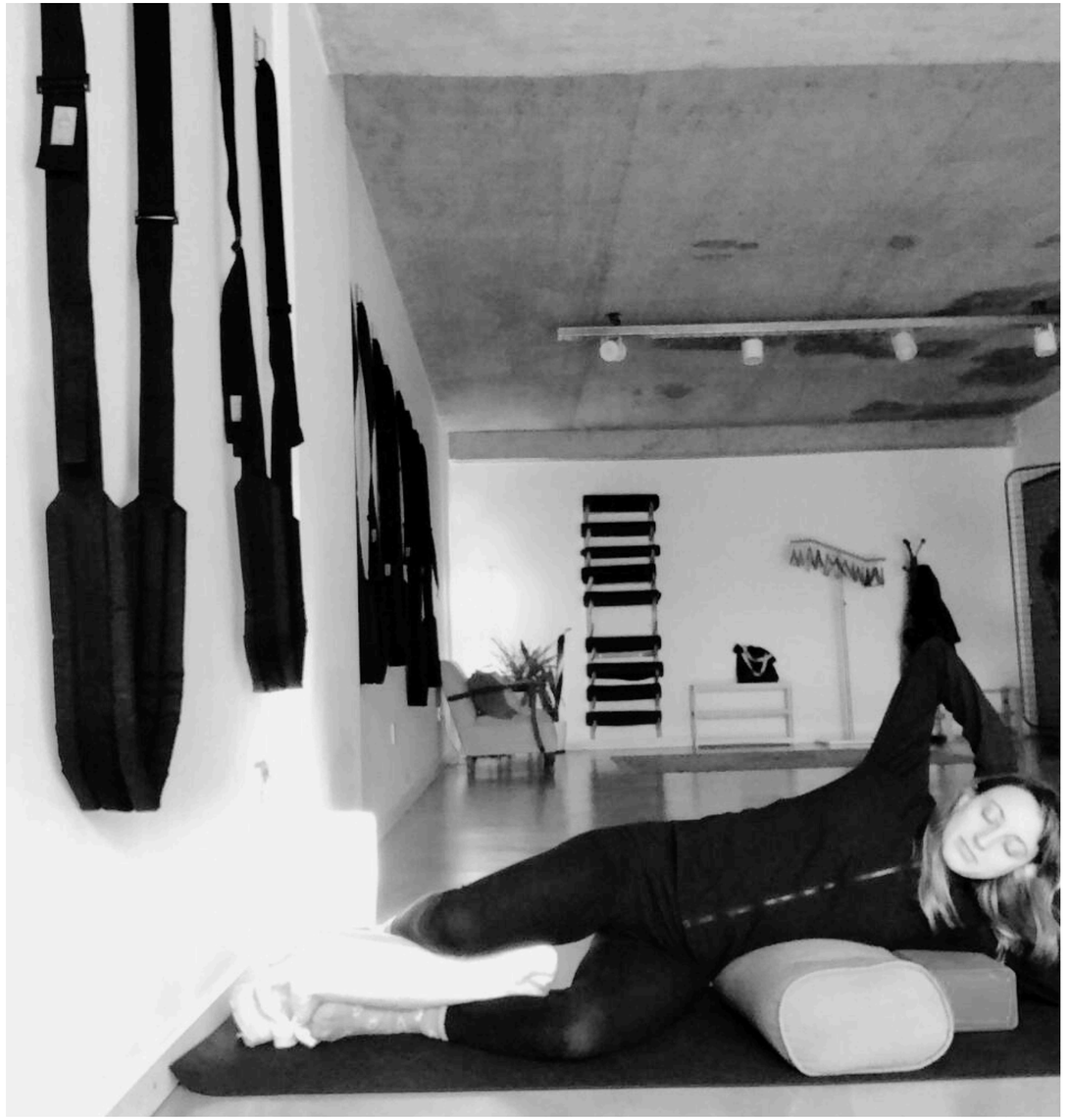
Más apertura:

Extender el brazo superior hacia atrás (si los hombros lo permiten).

En silla:

Realizar la torsión sentado de lado en una silla, para personas con movilidad reducida o en rehabilitación.

ESTIRAMIENTO LATERAL





Supta Parśva Jathara Parivartanasana (torsión abdominal reclinada lateral),

Columna vertebral
Movilización muy suave de la zona lumbar y torácica sin forzar rango articular.
Descarga de presión en discos intervertebrales gracias al soporte del bolster y almohadas.
Cintura escapular
Alivio de tensión en hombros y cuello, especialmente del lado superior.
Caderas y pelvis
Suaviza tensión en la articulación sacroilíaca y libera presión en cadera superior.

Beneficios en el sistema muscular

Paravertebrales: liberación y elongación suave de la musculatura a lo largo de la columna.
Oblicuos abdominales: estiramiento pasivo, ayudando a mejorar la elasticidad.
Dorsal ancho y serratos: apertura sutil del costado superior, favoreciendo movilidad costal.
Glúteo medio y menor: relajación pasiva que puede disminuir tensión acumulada.
Intercostales: expansión suave que mejora la respiración lateral.

Contraindicaciones

- Lesiones agudas de columna lumbar o torácica.
- Hernias discales con dolor irradiado, salvo indicación y supervisión terapéutica.
- Lesiones recientes de cadera u hombro (en el lado superior o inferior).
- Embarazo avanzado (puede necesitar ajustes importantes para la comodidad y seguridad).
- Cirugías abdominales recientes.

Variantes

Con más soporte:
Almohadón largo o bolster alineado a lo largo del tronco para disminuir la torsión.
Cojín entre las rodillas para aliviar tensión lumbar.
Más apertura:
Extender el brazo superior hacia atrás (si los hombros lo permiten).
En silla:
Realizar la torsión sentado de lado en una silla, para personas con movilidad reducida o en rehabilitación.

PAVANAMUKTASANA



Digestivo-metabólico: estimula el peristaltismo, favorece la eliminación de gases y mejora la digestión.
Lumbopélvico: alivia la tensión en zona lumbar y sacra.
Circulatorio: favorece el retorno venoso desde las piernas hacia el corazón.
Respiratorio: suaviza la respiración y estimula el diafragma.
Sistema nervioso: en su versión pasiva, activa la respuesta parasimpática (nervio vago), induciendo relajación.
Emocional: puede ayudar a liberar tensiones relacionadas con el miedo y la retención emocional en la zona abdominal.

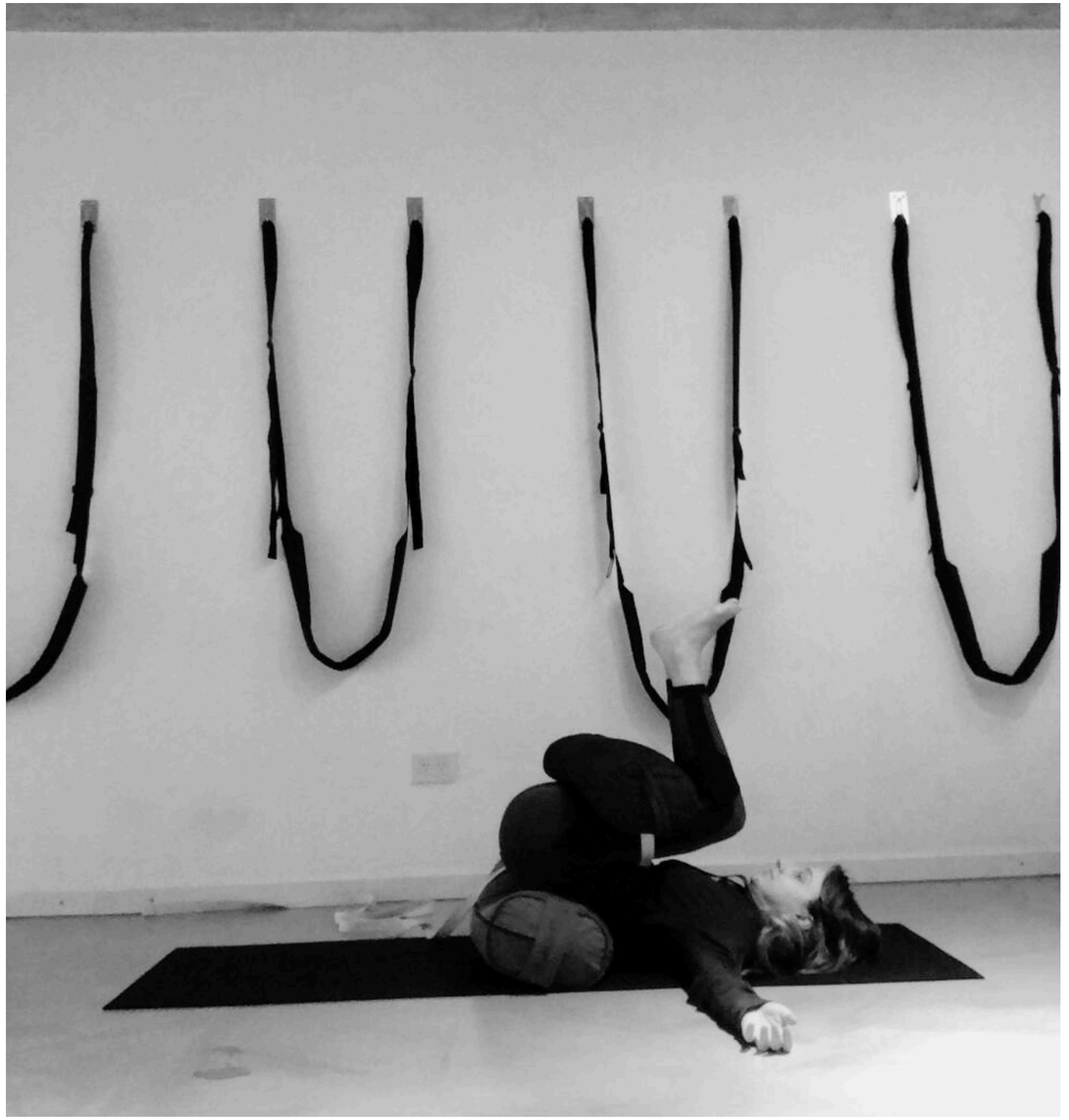
Contraindicaciones
Cirugías recientes en abdomen o zona pélvica.
Hernias abdominales o inguinales agudas.
Embarazo (especialmente avanzado, por compresión abdominal).
Problemas graves de cadera que limiten la flexión.
Lesiones de rodilla (si hay dolor al flexionarlas).
En estos casos, se pueden aplicar variantes más suaves o posturas alternativas.

Modificaciones y Variantes Restaurativas
Con bolster o almohadas: colocar un bolster longitudinal bajo la columna y rodillas dobladas abrazando suavemente un cojín.
Unilateral: abrazar una pierna a la vez, dejando la otra extendida para reducir presión abdominal.
Soporte en la cabeza y cuello: manta bajo la cabeza para evitar tensión cervical.
Círculos suaves: mover la rodilla abrazada en círculos pequeños para masajear el abdomen y la zona lumbar.
En la cama o sobre colchoneta blanda: más accesible para personas con poca movilidad.

Simbolismo
En la tradición yóguica, Pavanamuktāsana simboliza la liberación:
- Física: expulsar gases y toxinas.
- Mental-emocional: soltar pensamientos retenidos y cargas internas.
- Energética: abrir el flujo del prāṇa bloqueado en el abdomen (área del Manipura Chakra).

Representa el acto de replegarse hacia uno mismo para luego dejar ir lo que ya no se necesita.
Asociada a la purificación y a la metáfora de “hacer espacio para lo nuevo”.

PAVANAMUKTASANA



ESTIRAMIENTO BRAZOS CON BOLSTER: RAMAS RETORCIDAS



Decúbito prono. Bolster colocado transversal bajo las costillas bajas/plexo solar (no en el abdomen blando). Antebrazos cruzados delante, frente apoyada en las muñecas o en un bloque. Piernas extendidas y pesadas. 3–6 min por ciclo, respiración lenta y silenciosa.

Diafragma & respiración: el soporte bajo el plexo sugiere una exhalación más larga → libera diafragma, baja el tono simpático, calma ansiedad.
Cintura escapular: el cruce de brazos descarga trapecio superior/romboides y crea un estiramiento suave posterior del hombro.
Columna torácica: micro-flexión torácica que ablanda paravertebrales y favorece respiración “dorsal”.
Sistema nervioso: activa respuesta parasimpática (vago) → sensación de contención y descanso.
Digestivo: masaje suave del epigastrio; útil en tensiones gástricas por estrés.

Contraindicaciones / Precauciones
Embarazo (evitar prono).
Dolor agudo en costillas/esternón, post-cirugía abdominal/torácica o hernia hiatal sintomática (si molesta la presión).
Lesión de hombro que empeore con el cruce de brazos.
Glaucoma / sinusitis aguda: evita presión facial baja; eleva más la cabeza.

Modificaciones y Variantes
Altura de cabeza: apoya la frente en bloque (bajo/bajo+medio) para cuello neutro; alterna giro de cabeza cada 1–2 min si prefieres.
Precisión del bolster: coloca el borde del bolster en las costillas flotantes (no en abdomen blando) hasta encontrar alivio en la exhalación.
Brazos
- Cruce suave de antebrazos (X) con manos hacia codos.
- Águila (Garudā Baddha Hasta) prono: entrelaza antebrazos si los hombros lo permiten.
- Paralelos si hay dolor: apoya cada antebrazo separado.

Descarga lumbar: manta bajo pubis o tobillos; o separa ligeramente los pies.
Sensibles de hiato: usa bolster más blando o coloca el soporte un poco más inferior/superior hasta que la respiración se sienta libre.

LA COBRA ASISTIDO



Decúbito prono, piernas extendidas y relajadas, pelvis y abdomen apoyados en el suelo o sobre manta fina. El pecho se eleva suavemente gracias a un bolster y un bloque (u otro soporte), permitiendo una extensión torácica mínima sin tensión lumbar. Cabeza y brazos reposan para favorecer la relajación.

Columna torácica: apertura suave que mejora la movilidad y contrarresta la cifosis.
Cintura escapular y pecho: libera pectorales, facilita apertura de hombros y mejora la postura.
Respiratorio: amplía la capacidad inspiratoria y estimula la respiración torácica alta.
Digestivo: estimula órganos abdominales anteriores con un masaje suave.
Estado anímico: la apertura del pecho puede ayudar a contrarrestar estados depresivos o de abatimiento emocional.
Sistema nervioso: en su versión restaurativa, combina apertura y descanso, evitando la sobreestimulación típica de una cobra activa.

Contraindicaciones
Lesiones agudas de columna lumbar.
Embarazo avanzado (por presión abdominal).
Hernia discal lumbar sintomática.
Dolor o inestabilidad en hombros o muñecas (aunque en esta variante el soporte minimiza la carga).

Modificaciones y Variantes Restaurativas
Altura del soporte: usar un bloque + bolster, o solo bolster, para ajustar la extensión según la comodidad de la zona lumbar.
Soporte para piernas: manta bajo muslos o tobillos para aliviar tensión lumbar.
Cabeza girada: para quienes no toleran la flexión cervical, se puede girar la cabeza hacia un lado y alternar cada pocos minutos.

Asociada a expansión del corazón y coraje, invita a salir de la contracción emocional.

Eka Pada Rajakapotasana
LA PALOMA



Articulaciones y músculos: Estira profundamente glúteos, piriforme, psoas y rotadores externos de la cadera.
Columna y sacro: Libera tensión en zona lumbar y sacroilíaca.
Sistema nervioso: Al ser restaurativa, activa el sistema parasimpático, promoviendo calma y relajación.
Circulación y energía: Descomprime la zona pélvica, favoreciendo la movilidad articular y la circulación en caderas y bajo vientre.
Psicoemocional: Trabaja apertura y entrega, ayudando a soltar emociones asociadas a la zona pélvica (acumulación de tensión, estrés)

Contraindicaciones y precauciones
Dolor agudo o inflamación en rodillas, tobillos o caderas.
Lesiones lumbares graves o problemas en articulación sacroilíaca.
Ciática aguda (se recomienda suavizar o modificar la postura).
Evitar permanecer mucho tiempo si hay sensación de hormigueo o adormecimiento.

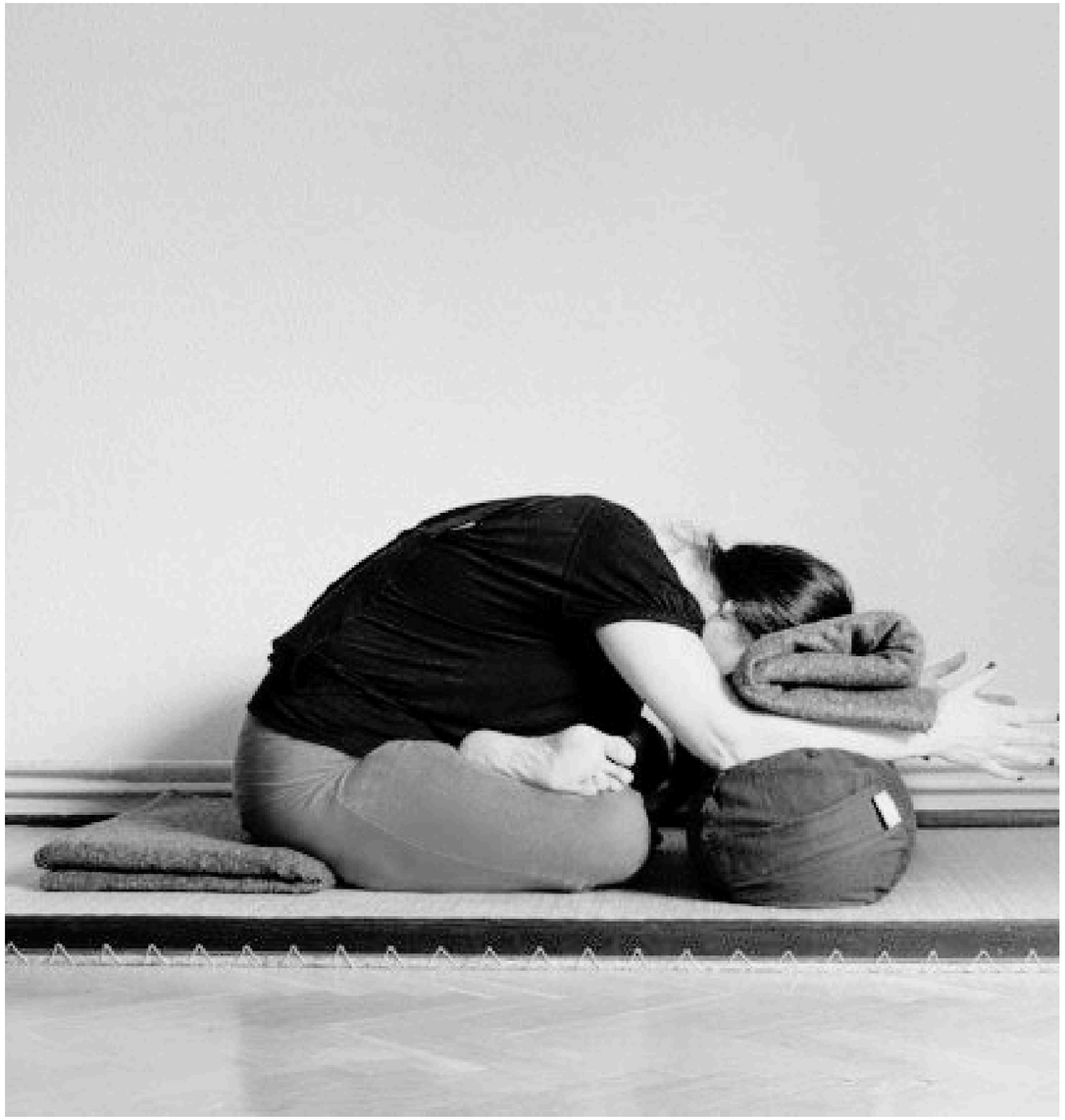
Mayor soporte: Colocar mantas o bloques bajo la cadera de la pierna flexionada para reducir presión.
Menor intensidad: Traer el talón más cerca de la pelvis (en lugar de tibia paralela al frente).
Variante restaurativa completa: Usar bolster largo y abrazarlo con el tronco, dejando los brazos relajados.
Apoyo de frente: Si el bolster es alto, la frente puede apoyarse en él, lo que suaviza aún más la entrega.
En silla: Variante sentada cruzando una pierna sobre la otra (figura 4) si no es posible realizar en el suelo.

.

EL DESCANSO DE LA PALOMA



DOBLE PALOMA



APERTURA CADERAS



Supta Virasana

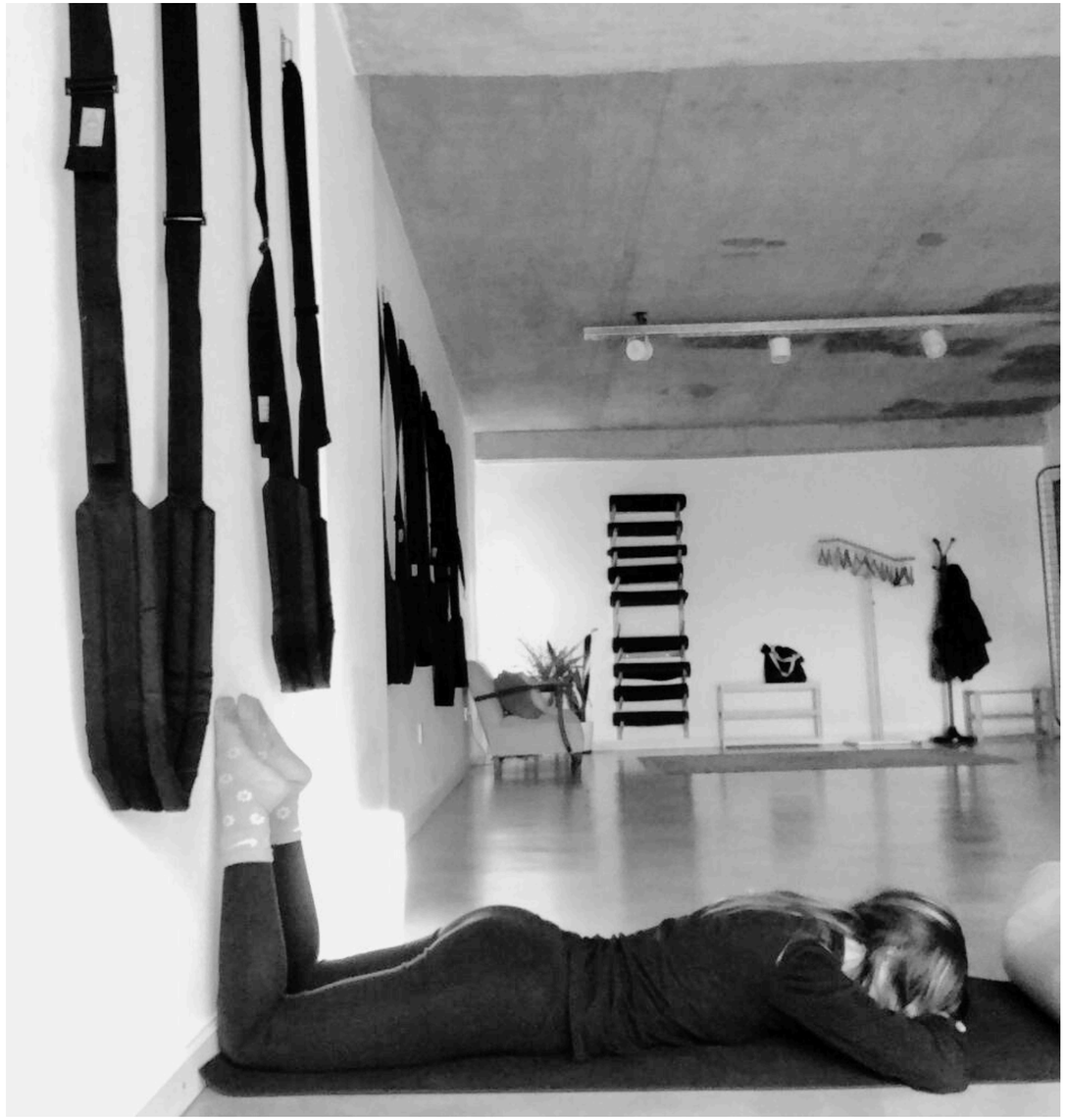


Sistema musculoesquelético: Estira profundamente los cuádriceps, psoas y flexores de cadera. Abre el pecho y los hombros.
Columna: Favorece la extensión de la columna torácica y la apertura del esternón.
Respiración: Expande la caja torácica, mejorando la capacidad pulmonar y la respiración profunda.
Digestivo: Estimula órganos abdominales, favoreciendo digestión y tránsito intestinal.
Sistema nervioso: Al estar apoyada, induce calma, relajación y descanso profundo.

Contraindicaciones y precauciones
Dolor o lesión en rodillas, meniscos o ligamentos.
Molestias en tobillos o pies (usar mantas de soporte bajo ellos si es necesario).
Problemas lumbares graves o hernias (mejor realizar variantes más suaves).
Evitar en caso de embarazo avanzado.

Modificaciones y variantes
Con bolster largo: Colocar un bolster alineado a la columna para apoyar todo el tronco.
Con inclinación: Apoyar el bolster en diagonal sobre bloques, para que la postura sea menos intensa.
Soporte bajo glúteos: Si cuesta sentarse entre los talones, colocar una manta o bloque bajo la pelvis.
Apoyo adicional: Colocar una manta bajo las rodillas o tobillos si hay incomodidad.
Variante suave: Acostarse directamente con la espalda sobre el suelo en Supta Baddha Konasana si no es posible Virasana.

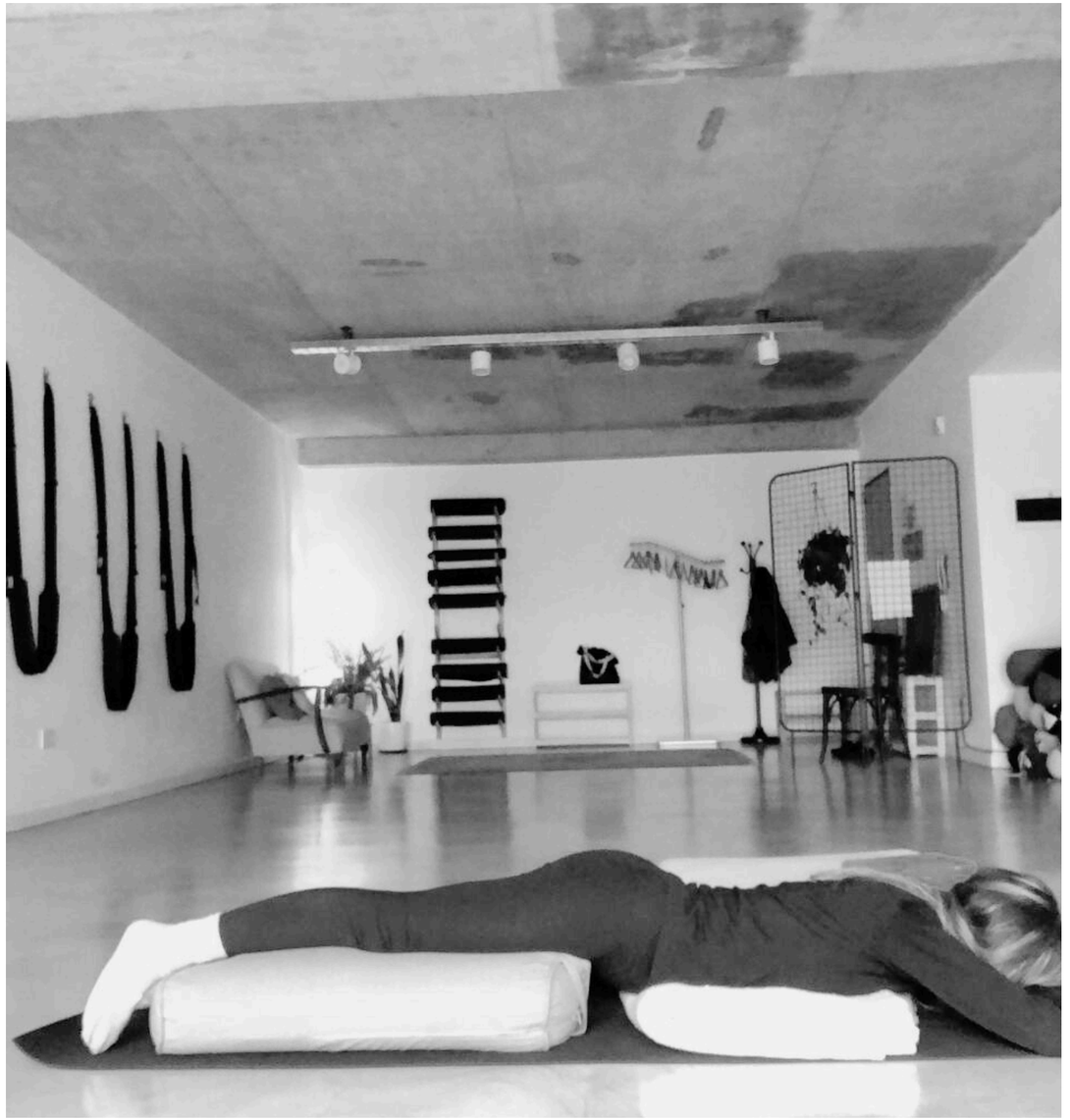
EL DESCANSO DE LOS CUADRICEPS



LA RESTAURACIÓN DE LAS PIERNAS



EXTENSIÓN CADERAS



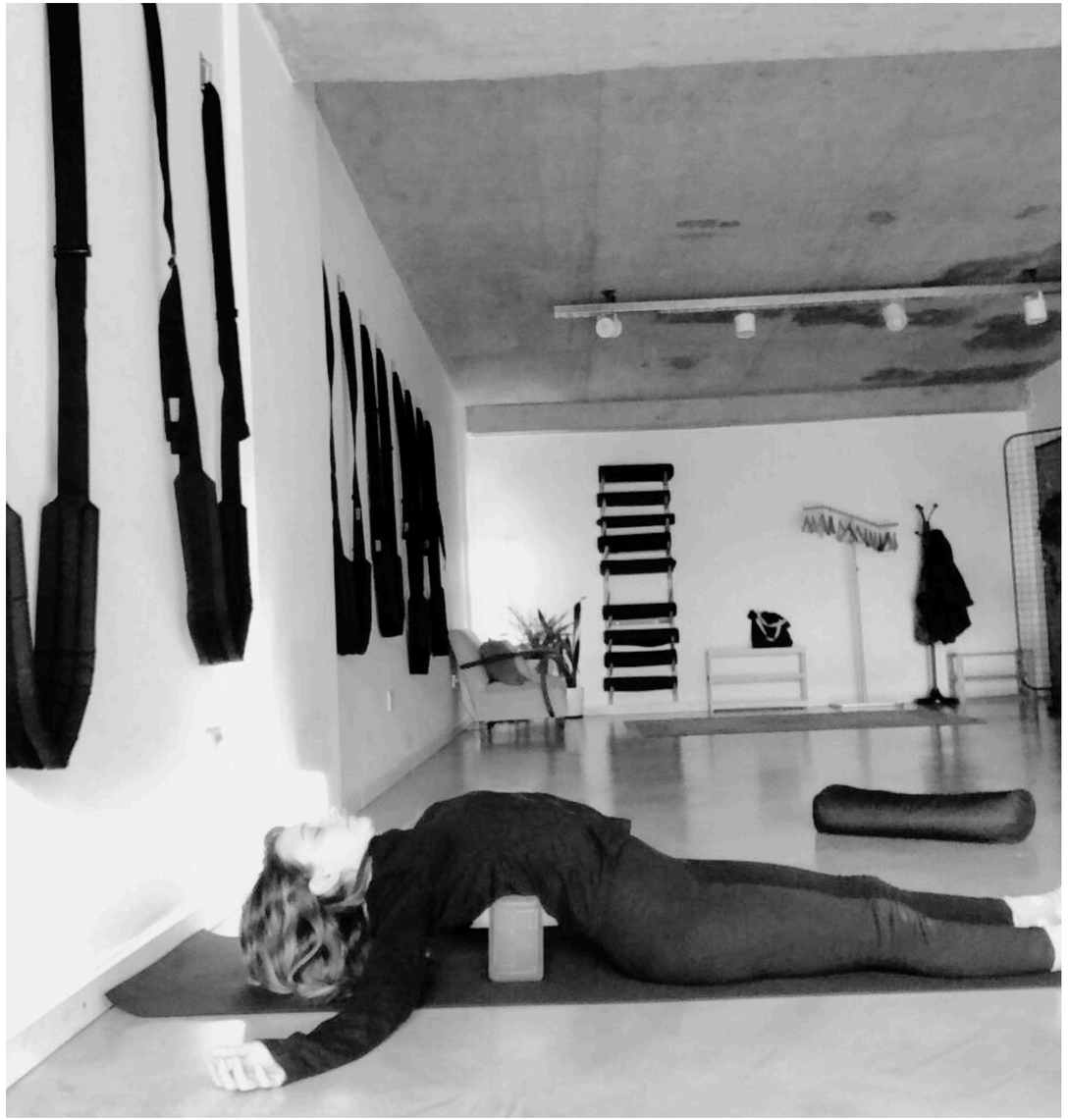
MEDIA RANA



MEDIA RANA CON APERTURA DE PECHO



APERTURA COLUMNA DORSAL



EL DESCANSO



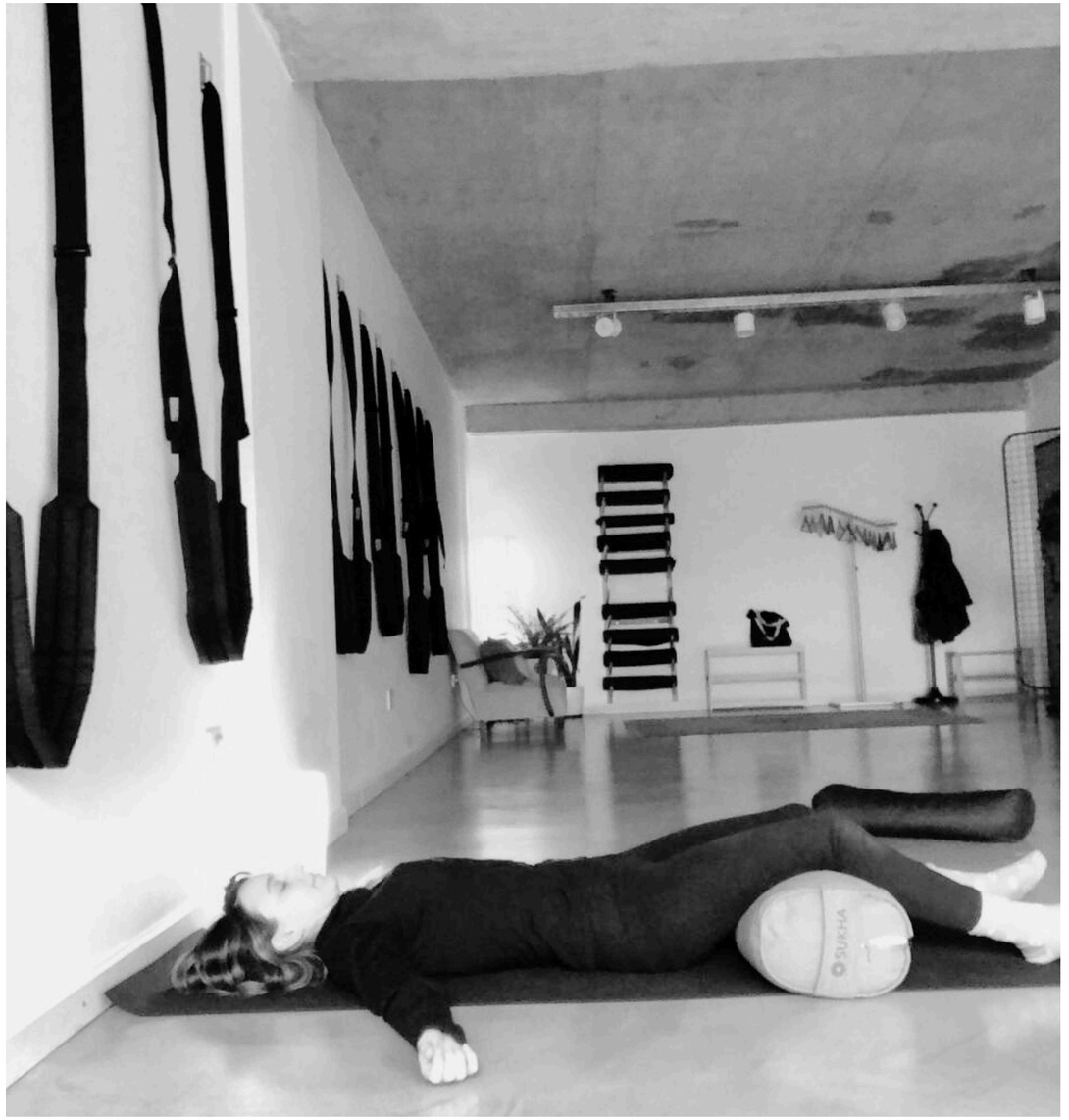
La persona se encuentra recostada boca arriba, con la cabeza y cuello alineados, brazos relajados a los lados y palmas hacia arriba. Las piernas descansan sobre un bolster o cojín largo colocado sobre dos bloques, de forma que las rodillas y caderas quedan ligeramente flexionadas. Hay un cojín pequeño bajo la cabeza y, opcionalmente, una manta o soporte bajo la zona lumbar para mayor comodidad.

Descarga lumbar: La elevación de las piernas reduce la tensión en la zona baja de la espalda, aliviando compresión en vértebras lumbares y sacro.
Activación de la respuesta parasimpática: Favorece la relajación profunda, reduciendo estrés y ansiedad.
Mejora de la circulación venosa y linfática: La elevación facilita el retorno venoso desde extremidades inferiores, útil en casos de piernas cansadas o edemas leves.
Recuperación muscular: Ideal para después de actividad física intensa o prácticas largas de yoga.
Descarga articular: Disminuye la presión en caderas, rodillas y tobillos.

Variantes
Soporte bajo el sacro: Para quienes necesitan mayor apertura lumbar.
Manta bajo la cabeza y cuello: Si hay tensión cervical o hiperlordosis cervical.
Piernas sobre una silla: Alternativa para mayor ángulo de flexión y soporte completo de pantorrillas.
Versión con peso suave: Colocar un saquito de arena sobre los muslos para aumentar sensación de enraizamiento.
Uso de manta sobre el cuerpo: Favorece la termorregulación y sensación de contención.

EL DESCANSO II




SUKHA

