

# Calentamiento: Desplazamientos de los animales

Ver Pdf:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/04/Desplazamientos-animales.pdf>

---

## Âsana: Garudâsana\_serie

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/04/Serie-garudasana.pdf>

---

## Âsana: Garudâsana

Ver en PDF:

[Garudâsana](#)

Por Àlex Costa

---

## Âsana: terminología

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/03/Terminologia\\_asanas.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/03/Terminologia_asanas.pdf)

---

## Âsana: Parivritti Janusirsâsana

Ver en formato PDF:

[Parivritti Janusirsâsana](#)

---

# Âsana: Sarvangâsana

Ver en PDF:

[Sarvangâsana](#)

Por Àlex Costa

---

# Âsana: listado de nombres en sânscrito

Listado de nombres en sânscrito

001 Samasthiti

Samasthiti significa Postura en atención.

002 Tâdâsana

Tâda significa Árbol recto.

003 Bhagirathâsana

Bhagirathâ fue un rey.

004 Parsva Uttânâsana

Parsva significa Lado.

Uttânâsana, Estiramiento.

005 Uttânâsana

Uttânâsana significa Estiramiento.

006 Pâdahastâsana

Pâdahastâsana significa Postura de pies y manos.

007 Prasârita Pâda Uttânâsana

Prasârita significa extendida

Pâda significa piernas

Uttânâsana, Estiramiento.

008 Ardha Uttânâsana

Ardha significa mitad

Uttânâsana, Estiramiento

009 Ekapâda-Uttânâsana

Ekapâda significa sobre un pie,

Uttânâsana, Estiramiento

010 Ardha Padma-Uttânâsana

Ardha significa mitad

Padma, en Loto

Uttânâsana, Estiramiento.

011 Tiryangmukha Ekapâda Uttânâsana

Tiryangmukha, significa con el rostro detrás, Ekapâda, sobre un pie o pierna.

Uttânâsana, Estiramiento

012 Urdhva Mukhâsana

Urdhva significa arriba,

Mukhâsana: significa Cara.

013 Caturanga Dandâsana

Caturanga, cuatro soportes,

Dandâ significa Bastón

014 Urdha Mukha Svânâsana

Urdhva: Arriba

Mukha: Cara, Svânâ: Perro

015 Adhomukha Svânâsana

Adhomukha: Cara abajo

Svânâ: Perro

016 Vasisthâsana

Vasisthâ: Un sabio

017 Ekapâda Utkatâsana

Ekapâda: Un solo pie

Utkatâ: en cuclillas

018 Vâtâyanâsana

Vâtâyanâ: Caballo

019 Vîrabhadrâsana

La postura del héroe

020 Vîrabhadrâsana II

La postura del héroe

021 Utthita Trikonâsana

Utthita: De pie

rikona: Triángulo.

022 Utthita Parsva Konâsana

Utthita: De pie

Parsva: Un lado

Kona: Ángulo

023 Natarâjâsana

Natarâjâsana: La postura de Nataraja, dios Shiva.

024 Garudâsana

Garudâ es el pájaro de Vishnu. Postura del águila

025 Utkatâsana

Utkata: en cuclillas

026 Ardha Utkatâsana

Ardha: Mitad

Utkata: Postura en cuclillas

027 Hastinisadana

Parecido a un elefante

028 Jathara -Parivrtti I

Jathara: Abdomen

Parivrtti: Con torsión

029 Jathara Parivrtti II

Jathara: Abdomen

Parivrtti: Con torsión

030 Jathara Parivrtti III

Jathara: Abdomen

Parivrtti: Con torsión

031 Paryankâsana

Paryanka: Cama

032 Savâsana

Sava: Muerto

033 Tadâkamudrâ

Tadâkamudrâ: Aspecto de



tanque.

### 034 Apânâsana

Apânâ: Bajar abdomen

### 035 Urdhva Prasrta Pâdâsana

Urdhva: Arriba

Prasrta: Extendida

Pâda: Piernas

### 036 Supta Eka Pâdângusthâsana

Supta: Estar tumbado

Eka: Uno

Pâdângustha: Coger la punta del pie con el pulgar y los dedos.

### 037 Supta Pâdângusthâsana

Supta: Estar tumbado

Pâdângustha: Coger la punta del pie con el pulgar y los dedos.

### 038 Supta Prasârita Pâdângusthâsana

Supta: Estar tumbado

Prasarita: Extendido

Pâdângustha: Coger la punta del pie con el pulgar y los dedos.

039 Supta Utthita Pâda Jânusirsâsana

Supta: Tumbado

Utthita: De pie

Pâda: Pierna

Jânusirsa: Cabeza hacia la rodilla.

040 Supta -Parvatâsana

Supta: Tumado

Parvata: Colina

041 Supta Baddha Konâsana

Supta: Tumbado

Baddha: Retener, atar

Kona: Ángulo

042 Dvipâda Pitham

Dvipâda. Dos pies

Pitham: Actitud

043 Matsyâsana I

Matsya: Pez

044 Matsyâsana II

Matsya: Pez

045 Setubandhâsana

Setubandha: El arco del puente

046 Uttâna Pâdâsana

Uttâna: Estiramiento

Pâda: Pierna, pie

047 Samasamsthânam

Samasamsthânam: Fácil en todas partes

048 Sâlamba Sirsâsana

Sâlamba: Con soporte

Sirsa: Cabeza

049 Nirâlamba Sirsâsana I

Nirâlamba: Sin soporte

Sirsa: Cabeza

050 Nirâlamba Sirsâsana II

Nirâlamba: Sin soporte

Sirsa: Cabeza

051 Nirâlamba Sirsâsana III

Nirâlamba: Sin soporte

Sirsa: Cabeza

052 Nirâlamba Sirsâsana IV

Nirâlamba: Sin soporte

Sirsa: Cabeza

053 Nirâlamba Sirsâsana V

Nirâlamba: Sin soporte

Sirsa: Cabeza

054 Viparitakarani

Viparitakarani: Gesto invertido

055 Sâlamba Sarvângâsana

Sâlamba: Con soporte

Sarvânga: Todas partes

Postura de todos los miembros levantados.

Postura de la Vela

056 Sâlamba Sarvângâsana II

Postura de todos los miembros levantados.

057 Sâlamba Sarvângâsana III

Postura de todos los miembros levantados.

058 Sâlamba Sarvângâsana IV

Postura de todos los miembros levantados.

059 Viparita Salabhâsana

Urdhva: Arriba

Baddha: Atado

Kona: Ángulo

060 Urdhva Konâsana

Urdhva: Arriba

Kona: Ángulo

061 Urdhva Baddha Konâsana

Urdhva: Arriba

Baddha: Atado

Kona: Ângulo

062 Ekapâda -Âkuñcanâsana

Ekapâda: Un pie

Âkuñcana: Encogerse

063 Âkuñcanâsana

Âkuñcanâsana: Encogerse

064 Ekapâda Sarvângâsana

Ekapada: Un solo pie

Sarvânga: Todas partes

065 Ekapâda Sarvângâsana II

Ekapada: Un solo pie

Sarvânga: Todas partes

Postura de todos los miembros levantados.

066 Halâsana I

Hala significa Arado.

067 Halâsana II

Arado.

068 Halâsana III

Arado.

069 Supta Konâsana

Supta: Tumbado

Kona: Ângulo

070 Karnapidâsana

Karnapida: Cerrar orejas

071 Urdhva Mukha Pascimatânâsana

Urdhva: Arriba

Mukha: Cara

Pascimatâna: Estiramiento posterior

072 Âkuñcanâsana Parivr̥tti

Âkuñcana: Encogerse

Parivrtti: Con torsión

073 Ekapâda Mayurâsana I

Ekapâda: Un solo pie

Mayura: Pavo Real

074 Ekapâda Mayurâsana II

Ekapâda: Un solo pie

Mayura: Pavo Real

075 Uttâna Mayurâsana I

Uttana: Estiramiento

Mayura: Pavo Real

076 Uttâna Mayurâsana II

Uttana: Estiramiento

Mayura: Pavo Real

077 Uttâna Mayurâsana III

Uttana: Estiramiento

Mayura: Pavo Real



078 Ardha Padma Uttâna Mayurâsana

Ardha: Mitad

Padma: Loto

Uttana: Estiramiento

Mayura: Pavo Real

079 Bhujangâsana

BHujanga significa Cobra.

080 Bhujangâsana II

BHujanga significa Cobra.

081 Ardha Salabhâsana

Ardha: Mitad

Salabha significa saltamontes.

082 Salabhâsana I

Salabha significa saltamontes.

083 Salabhâsana II

Salabha significa saltamontes.

084 Dhanurâsana

Dhanura significa Arco.

085 Godhâpitham

Godhâ significa Largartija.

086 Bhekâsana

Bheka: Rana

087 Râjakapotâsana

Râjakapota: El Rey de las Palomas

088 Simhâsana

Simha significa León.

089 Cakravâkâsana

Cakravâkâsana: Postura del ganso

090 Ustrâsana

Ustra: Camello

091 Ekapâda Ustrâsana

Ekapada: Una sola pierna o pie

Ustra: Camello

092 Kapotâsana

Kapota: Paloma

093 Urdhva Dhanurâsana

Urdhva: Arriba

Dhanura significa Arco.

094 Piñchamayurâsana

Piñchamayura: Pluma de Pavo real

095 Vrksâsana

Vrksa: Árbol

096 Sukhâsana

Sukhâsna: Postura fácil

097 Brahmâsana

Brahma: Dios Supremo

098 Siddhâsana

Siddha: Poder, talento

099 Svastikâsana

Svastikâsana: Postura auspiciosa

100 Padmâsana

Padma: Loto

101 Vajrâsana

Vajra: Diamante

102 Virâsana

Vira: Vitalidad

103 Gomukhâsana

Gomukha: Cara de Vaca

104 Nrsimhâsana

Nrsimha: Dios con cabeza de león

105 Parvatâsana

Parvata: Colina o montaña

106 Bhadrâsana

Bhadra: Buen augurio

107 Baddha Konâsana

Baddha: Atar

Kona: Ángulo

108 Dandâsana

Danda: Bastón

109 Jânusirsâsana

Jânusirsa: Cabeza hacia la rodilla

110 Pascimatânâsana

Pascimata: Estiramiento posterior

(Llamada la postura de la Pinza)

111 Tiryangmukha Ekapâda Pascimotanâsana

Tiryangmukha: Con el rostro detrás

Ekapâda: Una sóla pierna

Pascimatâna: Estiramiento posterior.

112 Ardha Padma Pascimatânâsana

Ardha: Mitad

Padma: En Loto

Pascimatâna: Estiramiento posterior.

113 Upavista Konâsana

Upavista: Sentado

Kona: Ângulo

114 Catuspâdapitham

Catuspâda: A cuatro patas

115 Purvatânâsana

Purvatâna: Estiramiento frontal

116 Mahâmudra

Mahâ: Grande

mudra: Sello, gesto simbólico

117 Nâvâsana

Nâva significa barca.

118 Krauñcâsana

Krauñca: Garza

119 Âkarna Dhanurâsana

Akarna: Arriba hacia la oreja

Dhanura significa Arco.

120 Parighâsana

Parigha: Puerta prohibida

121 Kurmâsana

Kurma: Tortuga

122 Samakonâsana

Samakona: Mismo ángulo

123 Mâlâsana

Mâla: Guirnalda

124 Ardha Matsyendrâsana

Ardha: Mitad

Matsyendra: Un yogui

125 Ardha Matsyendrâsana II

Matsyendra: Un yogui

126 Ardha Matsyendrâsana III

Matsyendra: Un yogui

127 Ardha Matsyendrâsana IV

Matsyendra: Un yogui

128 Mayurâsana

Mayura: Pavo real

129 Bakâsana

Baka: Grulla

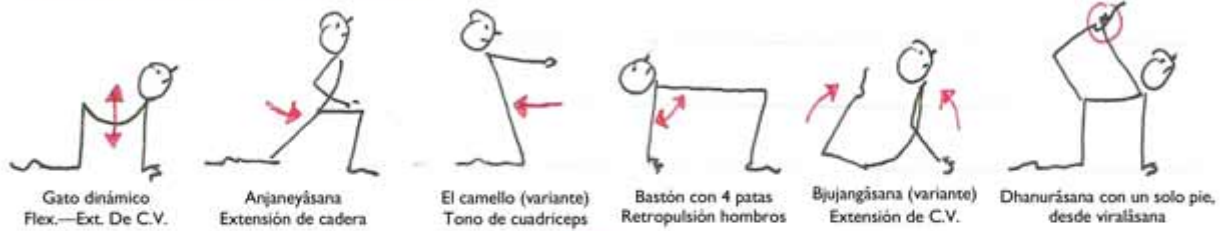
---



# Serie: Dhanurâsana

## Objetivo **Dhanurâsana** - Postura del arco

### CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN

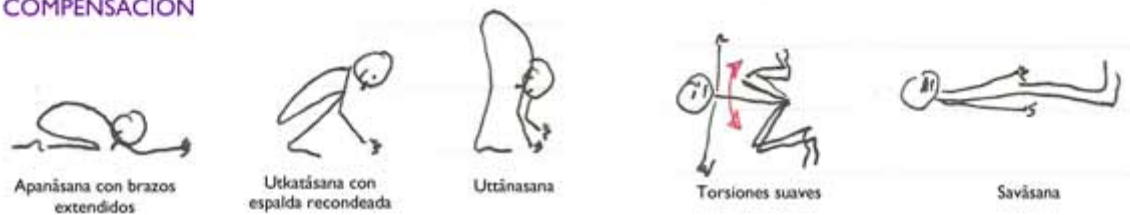


### TOMA DE POSTURA



### DESHECER LA POSTURA

### COMPENSACIÓN



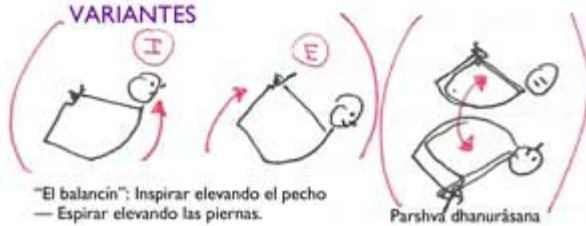
### ATORREGULACIÓN



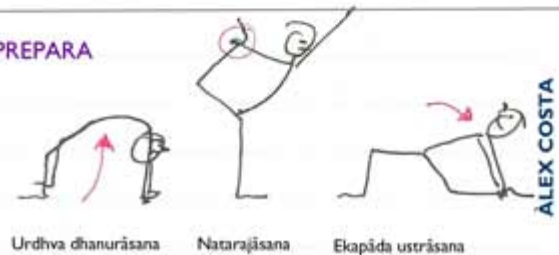
### INTENSIFICACIÓN



### VARIANTES



### PREPARA



---

# Âsana: Dhanurâsana



## **Nombre de la ÂSANA**

Dhanura significa “arco”. Por lo tanto, dhanurâsana se traduce como “postura del arco”, ya que el gesto recuerda la forma del ancestral arma para lanzar flechas: Tronco y piernas representarían las palas del arco y los brazos serían la cuerda que las une.

## **Realización / Esquema**

Postura en decúbito prono (Tumbados boca abajo): Brazos tendidos al lado del tronco. Las manos sujetan ambos pies. El apoyo contra el suelo recae únicamente sobre el vientre, manteniendo elevados la cabeza y el pecho desde un lado y pies y rodillas desde el otro.

## **Beneficios**

Los cuádriceps se fortalecen, ya que son los principales encargados de “arquear” el tronco mediante una contracción isométrica. También destaca el esfuerzo de los glúteos.

Se flexibilizan las caderas en extensión, los hombros en retropulsión y todo el tronco en extensión. Todo ello favorece la corrección de la postura erguida.

La intensa presión del vientre sobre el suelo provoca un benéfico estímulo para las funciones de órganos y vísceras de la zona, favoreciendo especialmente la función digestiva.

La expansión torácica flexibiliza la parrilla costal, abriendo el espacio respiratorio, por lo que mejora la capacidad inspiradora.

Dhanurâsana activa el tercer centro energético, manipura, estimulando la fuerza de voluntad.

La postura nos deja una sensación vigorosa y hasta de euforia. Y nos abre corazón.

### **Contraindicaciones:**

Al ser una postura que extiende ampliamente la columna lumbar, se desaconseja cuando haya problemas a ese nivel (hernias, lumbalgias, etc).

Por ejercer también una fuerte presión sobre el abdomen se desaconseja cuando exista hernia de hiato o inflamación intestinal y, por supuesto, en mujeres embarazadas.

### **Progresión / Vinyasa Krama**

#### **Toma de la postura**

Postura de inicio: Tumbados boca abajo: Barbilla pegada al suelo, brazos junto al cuerpo y piernas juntas y extendidas.

Flexionamos las rodillas para sujetar los pies o tobillos con las manos. Para ello, cabeza y hombros pueden elevarse del

suelo.

Inspirando, pies y manos se dirigen hacia arriba elevando rodillas, cabeza y pecho. Alcanzamos dhanurâsana, la postura del arco.

### **Detalles a tener en cuenta**

Los pies tiran hacia atrás. Al estar sujetos por las manos, las rodillas y el pecho se elevan, cuidando que los músculos posteriores de las piernas y del tronco permanezcan relajados.

Los brazos se mantienen bien extendidos. Pero, también pueden ayudar a la elevación de piernas tirando de los pies hacia arriba.

Acercar pies entre sí, a ser posible contactando los dedos pulgares. Las rodillas también pretenden acercarse al máximo entre sí.

Mirada dirigida hacia el frente o bien hacia arriba.

### **Deshacer la postura**

Invertimos el recorrido de la toma de postura:

Espirando, descendemos rodillas, pecho y cabeza hacia el suelo.

Las manos sueltan los tobillos, reposando sobre el suelo piernas y brazos

### **Durante la serie**

Podemos preparar la extensión de tronco con ejercicios de una manera dinámica y poco intensa con viralâsana (el gato), bhujangâsana (la cobra), urdhvamukha svanasana (el perro cara arriba), ustrâsana (el camello), etc.

Catuspâdapitham (la postura a cuatro patas) puede ser una buena preparación para la retropulsión de los hombros. Y

Anjaneyâsana (la postura de Anjana) también lo es para la extensión de las caderas.

También podemos preparar el tono de los cuádriceps en tensión isométrica con ustrâsana (el camello) con la variante de mantener tronco y muslos alineados e inclinados hacia atrás.

Por último hay una variante fácil de dhanurâsana desde viralâsana (la postura del gato), en la que un pie se alza y lo sujeta la mano contraria.

### **A lo largo de la práctica**

Por un lado, hay una progresión en el grado de flexibilidad para arquear el cuerpo. Para ello podemos valernos de âsanas que desarrollen las mismas cualidades pero con una dificultad de ejecución menor. Algunos ejemplos:

Para avanzar en la extensión de columna vertebral: bhujangâsana, la cobra, o urdhvamukha svanâsana, el perro cara arriba (dinámico).

Para la retropulsión de hombros: urdhva mukhâsana (la postura cara arriba), Catuspâdapitham (la postura a cuatro patas), o ustrâsana (la postura del camello).

Para la extensión de caderas: anjaneyâsana, la postura de Anjana, o godhâpitham, la lagartija.

Por otro lado, hay una progresión en el tiempo de permanencia del ejercicio. El gran esfuerzo de los cuádriceps para mantenerse en una contracción isométrica intensa nos dificulta la permanencia en la postura. Por lo tanto, podríamos empezar realizando dhanurâsana con varias repeticiones de poca duración y con intervalos de descanso. Con el tiempo, podremos ir alargando el tiempo de permanencia en la postura, por ejemplo contando 10 respiraciones profundas.

Puesto que el nivel de exigencia es medio-alto, tendremos muy en cuenta las herramientas de autorregulación y la ayuda de

soportes descritos más adelante.

### **Actitud mental / Bhâvana**

“Pies arriba” Esta es la principal pauta de atención para progresar en la postura.

Este ejercicio es un buen ejemplo para revisar la cualidad de “esfuerzo justo” en âsana, ya que debemos relajar gran parte del cuerpo (principalmente espalda) para que se flexibilice a la vez que otra parte (principalmente los cuádriceps) mantiene una tensión importante.

Este gesto de expansión torácica nos aporta la cualidad de apertura de corazón para los acontecimientos de la vida.

### **Respiración**

Hay dos aspectos que se contraponen: Por un lado, la abertura torácica facilita la inspiración alta (costal – clavicular). Pero, por otro lado, la presión que recibe el abdomen contra el suelo dificulta la contracción del diafragma para la inspiración baja (abdominal). Por lo tanto, existe cierta dificultad para mantener una respiración fluida, aunque esta pueda acompañar a la postura con un buen grado de lentitud.

### **Compensación / Pratikriyâsana**

Convendrán ejercicios de flexión de columna vertebral en general: Apanâsana, la hoja plegada, pascimatanâsana (la pinza), uttanâsana (la postura de flexión intensa), balâsana (el bebé), etc.

Apanâsana (la hoja plegada) con los brazos extendidos al frente, es una excelente contrapostura, puesto que compensa

con gestos contrarios la extensión de c.v., la extensión de caderas y la retropulsión de hombros.

## **Autoregulación**

Rodillas poco elevadas. Esta es la principal pauta de regulación. La mínima expresión de dhanurâsana sería manteniendo las rodillas en contacto con el suelo.

Piernas separadas entre sí. Ello facilita una mayor elevación de los muslos.

Ekapâda dhanurâsana (el arco con un solo pie): El brazo y la pierna de un lado se mantienen en el suelo mientras el otro lado forma la postura del arco. Ello resulta más fácil si rodamos parcialmente el cuerpo sobre el lado contrario. También se puede realizar cruzando la mano de un lado con el pie del otro para formar el arco. Este gesto resulta más fácil desde la gravedad cuadrúpeda.

El arco sin contacto de manos y pies: Piernas y tórax se elevan, pero sin la sujeción de pies. Este gesto también se considera una variante de salabhâsana (el saltamontes). Esta forma es accesible para quienes tienen dificultad para agarrarse los pies, pero el esfuerzo para mantener la postura se traslada a los músculos de la espalda y de la parte posterior de las piernas.

## **Intensificación**

Rodillas hacia arriba Esta es la principal pauta de progresión a tener en cuenta.

Acercar piernas entre sí. Primero procuramos que contacten los pies. El segundo paso es acercar rodillas entre sí.

Padangustha dhanurâsana (la postura del arco con el dedo gordo del pie) en la que los brazos se sitúan en máxima antepulsión

para agarrar los pies.

## **Soportes**

Cinta: En caso de que las manos no lleguen a sujetar los pies podemos ayudarnos con una cinta que rodee los pies por el dorso.

Cojín o manta doblada: Si colocamos un alza bajo la pelvis se facilita la elevación de las piernas, mientras que si la colocamos bajo el vientre se facilita la elevación del tronco.

## **Variantes**

“El balancín”: Desde dhanurâsana balanceamos el cuerpo hacia delante – atrás aumentando en lo posible el impulso que en pequeña medida crea el movimiento respiratorio: Inspirando se eleva la cabeza mientras descienden los pies, mientras que espirando sucede lo contrario.

Postura de medio arco superior: Manteniendo la unión de manos y pies, elevamos únicamente el tronco sin que se despeguen las rodillas del suelo. Y la postura de medio arco inferior: trata de elevar las rodillas sin llegar a despegar el pecho del suelo.

Parshva dhanurâsana (el arco lateral): Desde dhanurâsana, inspirando dejamos que el cuerpo caiga sobre un costado. Esta gravedad nos permite progresar en la tensión del arco. Luego, espirando podemos volver al gesto inicial para deshacer la postura. Después podemos repetir el ejercicio sobre el otro costado.

## **Combina**



Hay escuelas que desarrollan el siguiente enlace: bhujangâsana (la cobra) + salabâsana (el saltamontes) + dhanurâsana (el arco). La razón es que las dos primeras posturas preparan muy bien la amplitud de extensión de tronco que requiere la tercera.

### **Prepara**

La ejecución de dhanurâsana facilita el desarrollo de cualquier postura que requiera una amplia extensión de columna lumbar como ustrâsana (el camello) urdhva dhanurâsana (el arco cara arriba) o natarajâsana (la postura de Nataraja).

Àlex Costa

---

**[Serie: Matsyâsana](#)**

## Objetivo **Matsyāsana** - Postura del pez

### CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN



Mover cervicales

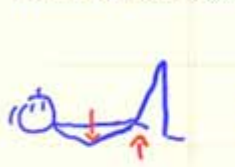
Gato dinámico

El camello dinámico

Bastón con 4 patas dinámico

Cabeza contra el suelo  
Suave elevación de espalda

### TOMA DE POSTURA



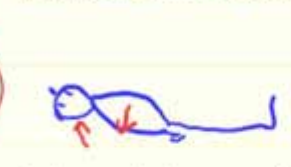
Inicio: Manos bajo las nalgas.  
Codos semiflexionados



Codos contra el suelo  
para elevar la espalda



Descender la cabeza colgada  
Matsyāsana, postura del pez



Codos contra el suelo para  
elevar la cabeza



Recostar espalda y  
cabeza alineadas

### DESHACER LA POSTURA

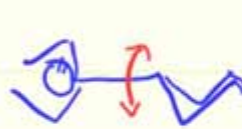
### COMPENSACIÓN



Las manos elevan la cabeza



Dvipáda pitham



Torsiones suaves



Apanāsana

### ATORREGULACIÓN



- Poca extensión cervical  
- Piernas extendidas



- Codos contra el suelo  
- Abdominales contraídos



Cabeza elevada



- Protección bajo la cabeza.  
- Alza bajo la espalda

### INTENSIFICACIÓN



Acercar cabeza hacia la pelvis



Brazos elevados

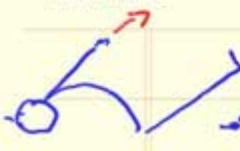


Piernas de vajrásana

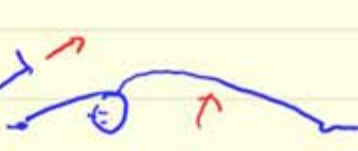


Piernas de padmāsana

### VARIANTES



Uttāna pada matsyāsana



setu bandhāsana

### PREPARA



Ustrāsana



Sirsāsana

ÁLEX COSTA