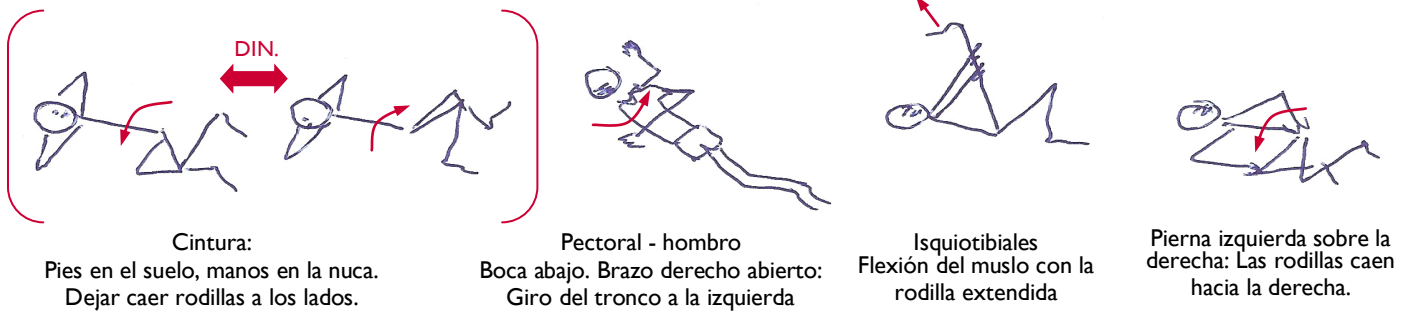


Objetivo Jathara parivartanâsana - La postura del abdomen en torsión

CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN



Cintura:
Pies en el suelo, manos en la nuca.
Dejar caer rodillas a los lados.

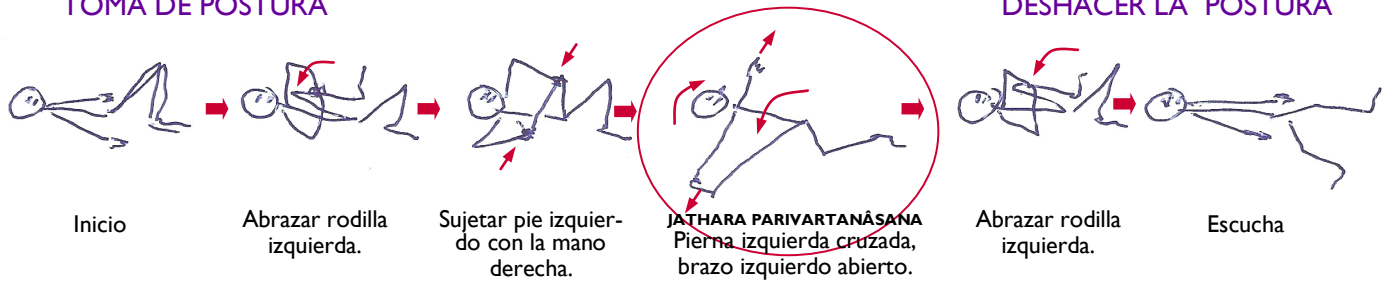
Pectoral - hombro
Boca abajo. Brazo derecho abierto:
Giro del tronco a la izquierda

Isquiotibiales
Flexión del muslo con la
rodilla extendida

**Pierna izquierda sobre la
derecha:** Las rodillas caen
hacia la derecha.

TOMA DE POSTURA

DESHACER LA POSTURA



Inicio

Abrazar rodilla
izquierda.

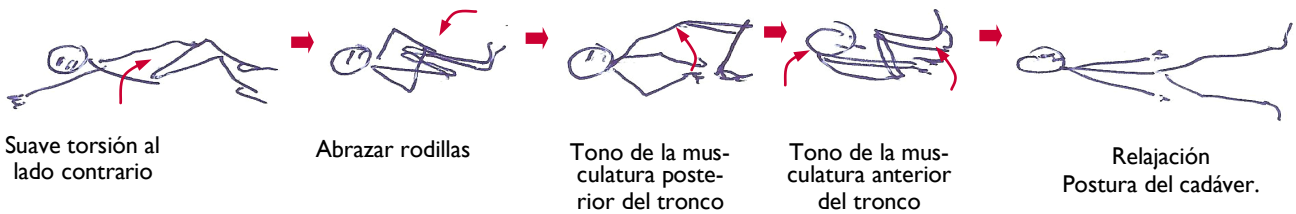
Sujetar pie izquierdo
con la mano
derecha.

JATHARA PARIVARTANÂSANA
Pierna izquierda cruzada,
brazo izquierdo abierto.

Abrazar rodilla
izquierda.

Escucha

COMPENSACIÓN



Suave torsión al
lado contrario

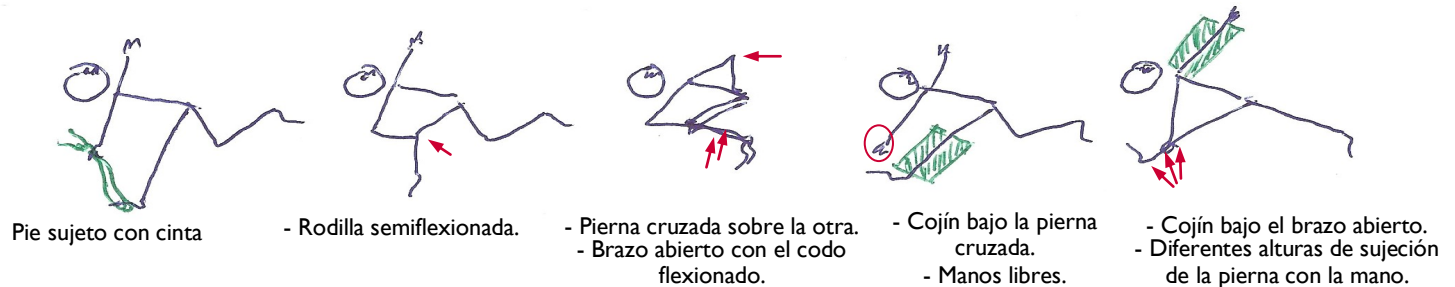
Abrazar rodillas

Tono de la mus-
culatura poste-
rior del tronco

Tono de la mus-
culatura ante-
rior del tronco

Relajación
Postura del cadáver.

ATORREGULACIÓN



Pie sujeto con cinta

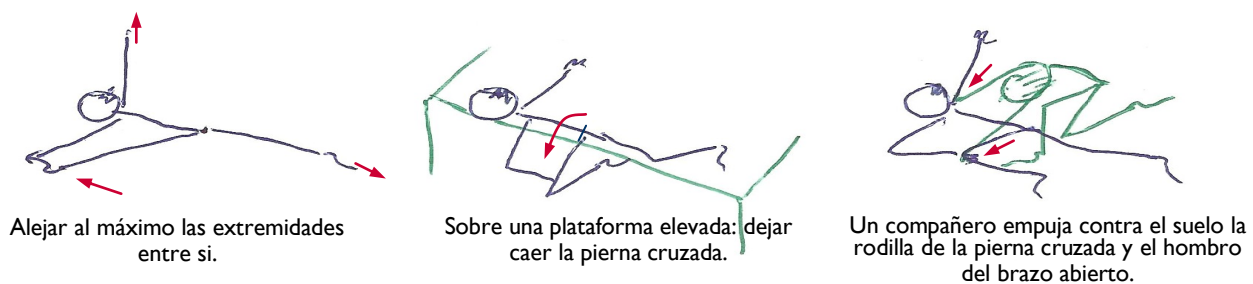
- Rodilla semiflexionada.

- Pierna cruzada sobre la otra.
- Brazo abierto con el codo
flexionado.

- Cojín bajo la pierna
cruzada.
- Manos libres.

- Cojín bajo el brazo abierto.
- Diferentes alturas de sujeción
de la pierna con la mano.

INTENSIFICACIÓN

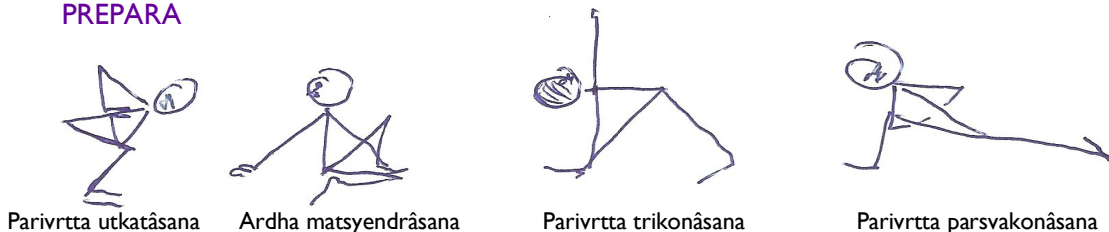


Alejar al máximo las extremidades
entre si.

Sobre una plataforma elevada: dejar
caer la pierna cruzada.

Un compañero empuja contra el suelo la
rodilla de la pierna cruzada y el hombro
del brazo abierto.

PREPARA



Parivrta utkâtâsana

Ardha matsyendrâsana

Parivrta trikonâsana

Parivrta parsvakonâsana

