

DVIPÂDA PITHAM



1. ESCUCHA

- Debemos procurar una **postura firme y a la vez relajada** que favorezca el estado de “calma - atenta” y que nos conduzca hacia el **centramiento**.
 - Nos instalamos en un estado de quietud y el silencio interno para **desconectar de la actividad anterior** y aterrizar en el presente.
 - Reconocer el **punto de partida** en que nos encontramos, observando el mapa de tensiones que se nos muestra en todos los niveles: corporal, energético, mental, emocional, hasta lo más sutil que corresponde a nuestra alma.
 - A partir de las necesidades que hayamos descubierto con la escucha, planteamos nuestros **objetivos**:



OBJETIVOS DE DVIPÂDA PITHAM

- **Moviliza la columna vertebral** con extensión dorso – lumbar y flexión cervical, corrigiendo la común “postura cerrada” que adopta el tronco al sentarse sobre una silla.
- **Tonifica** cuádriceps, glúteos y musculatura lumbar principalmente. Por otro lado, **estira** psoas – iliaco, recto anterior del abdomen y sobretodo la musculatura cervical en flexión.
- **Postura semiinvertida**, favoreciendo el riego sanguíneo sobre el cerebro y los órganos sensoriales de la cabeza. Muy adecuada compensar largos periodos en postura erguida, de pie o sentada que crean fatiga de piernas y espalda, y reducen la presión del caudal sanguíneo hacia la cabeza, pudiendo provocar cefaleas, falta de atención, mareos, etc.
- Sirve como **postura preparatoria** para posturas más exigentes en cuanto al gesto invertido sobre los hombros como sarvangâsana, halâsana, etc.
- También es una buena **postura compensatoria** de la flexión lumbar de halâsana, o la extensión cervical de matsyâsana.

2. ACTITUD SEMILLA

- Sembramos un objetivo profundo que aporte una cualidad sabia para nuestro crecimiento personal.



CUALIDAD SABIA DE DVIPÂDA PITHAM

“**Inspiración**”. La postura nos eleva y nos invita a inspirar. En la vida también buscamos una fuente de inspiración, algo que nos eleve por encima de lo excesivamente terrenal. Hay que recordar que en cada inspiración el universo entero espira dentro de nosotros, así nosotros, de esa totalidad fijamos el siguiente paso en nuestra potencialidad.

3. PREPARACIÓN

- El repertorio de ejercicios preparatorios dependerá en buen grado del nivel de intensidad y dificultad que requiera el âsana determinado.
- En general, el ejercicio preparatorio más adecuado de cualquier âsana suele ser su parte **dinámica** en cuanto al gesto de hacer y deshacer la postura repetida y progresivamente, partiendo de un nivel bajo de intensidad.

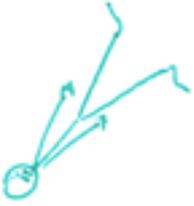


DINÁMICA DE DVIPÂDA PITHAM

- Partimos de la base de que **los pies aprietan contra el suelo** para que se eleve la pelvis.
- **Respiración**: Inspirar elevando la pelvis y los brazos hacia atrás. / Espirar volviendo al punto de partida.
- Empezar elevando tan solo el sacro a muy poca altura del suelo, para afianzar la basculación de la pelvis en retroversión.
- Tras cada nueva respiración, aumentamos progresivamente la elevación de la pelvis. Su basculación debe abrir el camino hacia una “lectura vertebral” en cuanto a que procuramos que la espalda despegue del suelo en forma redondeada y no como un bloque. Del mismo modo procuraremos la vuelta al suelo de la espalda.

4. RELAJACIÓN

- En general, nuestro organismo responde más eficazmente ante cualquier estímulo si **partimos de un estado previo de relajación física**.



- Por ello, debemos **reponernos de la mínima fatiga muscular** que haya ocasionado el previo ejercicio de preparación.
- Igualmente, convendrá **relajar la mente** para un pequeño espacio de escucha y reconectar con los **objetivos** propuestos en el inicio de la práctica.
- Aprovechamos para realizar el ejercicio mentalmente. Este ejercicio de autosugestión favorecerá la acción correcta de la postura.

RELAJACIÓN PREVIA A DVIPÂDA PITHAM

- Principalmente, esta **postura de suspensión** debe permitir que se repongan los cuádriceps, glúteos y lumbares del esfuerzo acumulado en el anterior espacio de preparación.

5. ESTÁTICA

- Recordar que “la postura no se hace de golpe”, que en la **toma de postura** se requiere cierto tiempo para avanzar hacia la estática de forma progresiva y eficaz.
- De antemano, debemos tener claras las diferentes **variantes y formas de autorregulación** que podamos utilizar para que el ejercicio se adapte correctamente a las posibilidades de cada individuo y de cada momento.



• **Postura de referencia:** Se trata de una postura con grado **medio** de dificultad para un practicante con nivel medio de práctica en âsana.

• **Postura de regulación:** Se refiere una la variante más **fácil** que la postura de referencia.

• **Postura de intensificación:** Se refiere una la variante más **difícil** que la postura de referencia.



ESTÁTICA DE DVIPÂDA PITHAM

• **Postura de referencia:** Con los codos contra el suelo y las manos sujetando la cintura, de manera que el peso del tronco se reparte entre los hombros los pies y los codos. La progresión en esta postura se basa en ir acercando los codos entre sí.

• **Postura de regulación:** Principalmente, se trata de elevar la pelvis en un menor grado. También, los brazos se encuentran más cómodos tendidos hacia atrás. Ello, además, permite una respiración más amplia que con los brazos en retropulsión.

• **Postura de intensificación:** Podemos unir las manos bajo la espalda, con los dedos entrelazados y los codos extendidos para favorecer un arco del tronco más elevado. También podemos alzar una pierna bien extendida hacia la vertical.



6. COMPENSACIÓN

- Tras realizar âsana el cuerpo reacciona transmitiendo sensaciones placenteras fruto de la conquista de los objetivos predeterminados. Pero, también pueden quedar secuelas negativas, fruto de la intensidad del ejercicio realizado. Por ello, tras realizar un âsana debemos emplear **posturas compensatorias** que ayuden a disolver los efectos secundarios nocivos residuales, para volver a un punto neutro.



COMPENSACIÓN DE DVIPÂDA PITHAM

• **Apanâsana, “La hoja plegada”:** Esta postura compensa la amplia extensión lumbar ejercida anteriormente. Podemos añadir suaves mecimientos laterales para masajear la espalda y pequeños giros de cabeza para compensar la intensa flexión cervical.

• **Jathara parivartanâsana, “La torsión de abdomen” tumbados boca arriba:** La rotación de cada segmento vertebral favorece la recolocación del raquis sobre su eje natural.



7. SUSPENSIÓN

- Para finalizar el ciclo de âsana debemos volver a crear un espacio de **escucha** como en su inicio. De hecho, esta escucha también podría formar parte del inicio del ciclo del siguiente âsana, diciéndonos dónde estamos, de dónde venimos y adónde vamos.
- La postura de “suspensión” deberá ser **estable y a la vez relajada** para favorecer un estado de “calma - atenta” y que nos conduzca hacia el **centramiento**.



SUSPENSIÓN TRAS DVIPÂDA PITHAM

• **Sukhâsana “La postura fácil”,** o cualquier otra postura sentada que ofrezca un soporte firme y un tronco proyectado a la vez que relajado, será adecuada para realizar este espacio de escucha.