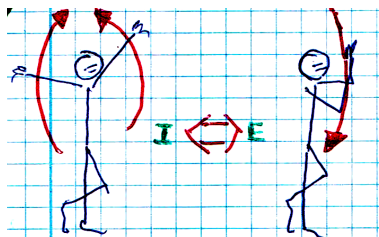


## DINÁMICA EN POSTURAS DE PIE

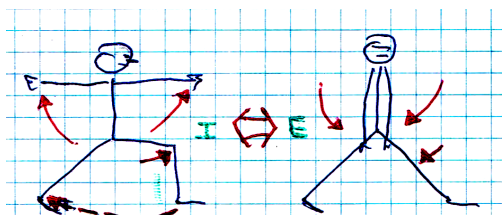
Àlex Costa

Esta secuencia tiene un peculiar diseño en el que destaca la alternancia de posturas de equilibrio (columna de la izquierda) con otras posturas de pie por lo general de mayor intensidad, como Virabadrāsana o trikonāsana (columna de la derecha). Cada fila de ejercicios, enmarcada entre paréntesis, se deberá repetir cambiando de pierna. En su conjunto, se observa una clara línea progresiva de dificultad, especialmente sobre las piernas. Los ejercicios dinámicos permiten una mejor regulación de intensidad, aunque también se pueden añadir fases estáticas en cualquier postura. El número de repeticiones recomendado para cada ejercicio es entre 3 y 6. A cada gesto se le ha añadido amplios movimientos de brazos que acompañan el ritmo de la respiración profunda y dan un enfoque más global al conjunto. A más, la permanente atención que requiere la sincronización del movimiento con la respiración, junto a la gran concentración que exigen los insistentes equilibrios sobre una sola pierna, hacen que en toda la serie se mantenga un alto grado de presencia.

A

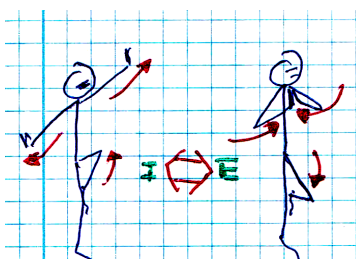


**Postura de Krishna** Pierna izquierda cruzada, con apoyo de dedos.  
**Insp.** Elevar brazos abiertos.  
**Esp.** Descender brazos con palmas juntas.

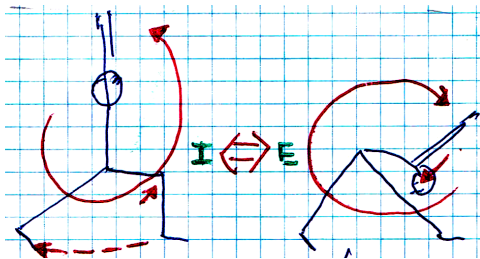


**Virabadrāsana II** (Llevando la pierna izquierda hacia atrás).  
**Insp.** Flexionar rodilla derecha y brazos en cruz.  
**Esp.** Extender rodilla y descender brazos.

B

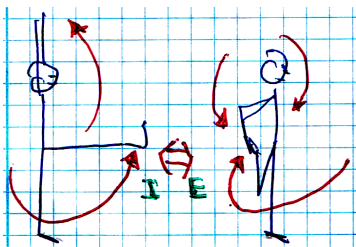


**Vrksāsana** Pie izquierdo sobre rodilla derecha.  
**Insp.** Abrir muslo izquierdo (rodilla hacia fuera) y brazos en cruz.  
**Esp.** Cerrar muslo (rodilla al frente) y palmas juntas.

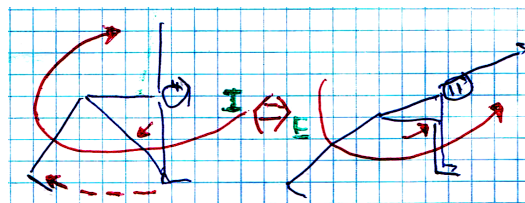


**Virabadrāsana I** (Llevando la pierna izquierda hacia atrás).  
**Insp.** Flexionar rodilla derecha y brazos al frente - arriba.  
**Esp.** Extender rodilla flexionando tronco. Y, círculo de brazos juntos hacia abajo - atrás - arriba - enfrente.

C

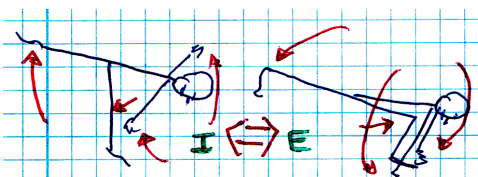


**Natarajāsana (variante simple)** Pie izquierdo elevado.  
**Insp.** Pierna extendida enfrente y brazos en alto.  
**Esp.** Pie hacia atrás - arriba. Las manos lo llevan hacia la nalga.

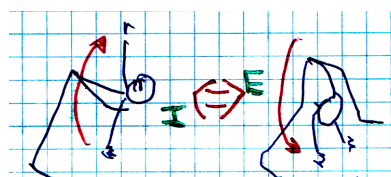


**Trikonāsana** (Llevando la pierna izquierda hacia atrás).  
**Insp.** Extender rodilla derecha, inclinando el tronco hacia la horizontal y alinear brazos hacia la vertical.  
**Esp.** Hacia **utthita parsva konāsana**: Flexionar la rodilla derecha y alinear tronco, pierna izquierda y brazo izquierdo.

D



**Virabadrāsana III** (Elevando la pierna izquierda hacia atrás).  
**Insp.** Llevar pierna izquierda, tronco y brazos hacia la horizontal.  
**Esp.** Apoyar el pie izquierdo al suelo (bien lejos) y llevar las manos junto al pie derecho.



**Prasarita pada uttanāsana (con torsiones de tronco)** Desde el ejercicio anterior, nos quedamos con las piernas abiertas y extendidas, y el tronco flexionado entre ambas.  
**Insp.** Elevar un brazo, extendiendo el tronco enfrente.  
**Esp.** Descender el brazo y relajar el tronco en flexión.