

## MINISERIE

### SUKHÂSANA

La postura fácil

#### OBJETIVOS EN SUKHÂSANA

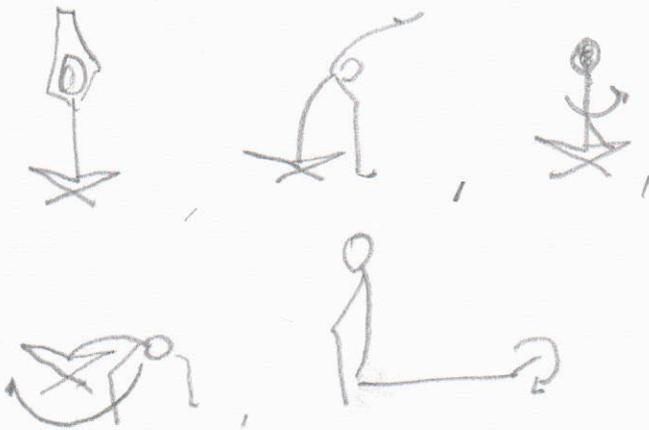
- Flexibilizar la cadera en flexión, abducción y rotación externa.
- Flexibilización suave de rodillas y tobillos.
- Sensibilización sobre la verticalidad de la columna.

#### ACTITUD SEMILLA

- **Simplicidad.** A menudo la actitud y la postura sencilla realza lo esencial eliminando la complejidad del momento.

#### ESCUCHA

- Buscar la vertical sin tensiones, desde los pies hasta la cabeza.
- Respirar profundamente y desconectar de la actividad anterior.
- Hacer una escucha desde las tensiones físicas, energéticas, emocionales, etc, hasta lo más sutil.
- Conectar con una actitud de disponibilidad y presencia.

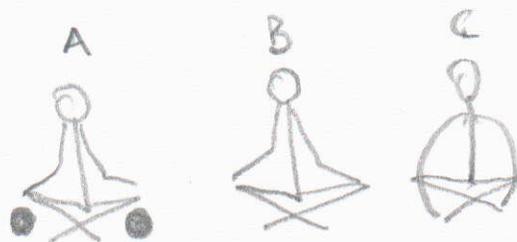


#### POSTURA EN DINÁMICA

- Podemos trabajar la postura fácil descomprimiendo a la vertical, abriendo en inclinación lateral, flexibilizando en la torsión y girando en flexión desde una cadera a la otra.
- También podemos hacer movimientos circulares con los tobillos.

#### POSTURA EN LA ESTÁTICA

- Postura de Compensación: sendos cojines debajo de las rodillas
- Postura de Referencia: Buscar sentarse en los isquiones y proyectarse a la vertical.
- Postura de Intensificación: Entrelazar los dedos de las manos y de los pies, buscar una mayor proyección de la columna.



#### COMPENSACIÓN

- Hacer Dvipada pitham para compensar en extensión la cadera con los brazos atrás.



#### SUSPENSIÓN

- Reposar la columna en el suelo con las piernas dobladas y las manos sobre el abdomen escuchando la respiración.

