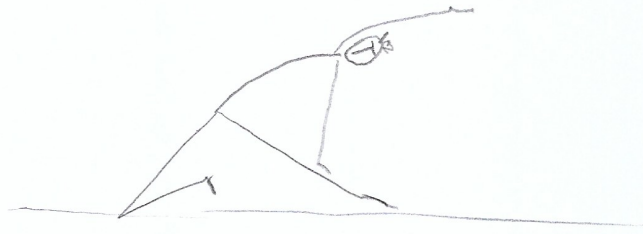


## MINISERIE

### PARIGHĀSANA La postura del cerrojo



#### OBJETIVOS EN PARIGHĀSANA

- Abducción de hombro
- Inclinación vertebral columna
- Apertura costal
- Desbloqueo respiratorio
- Estiramiento aductor pierna

#### ACTITUD SEMILLA

- **Dignidad.** Somos hijos de la vida y estamos conectados con el Todo. El universo quiere que existamos y la manera de aceptar la existencia es a través de la dignidad para nosotros y para todos los seres.

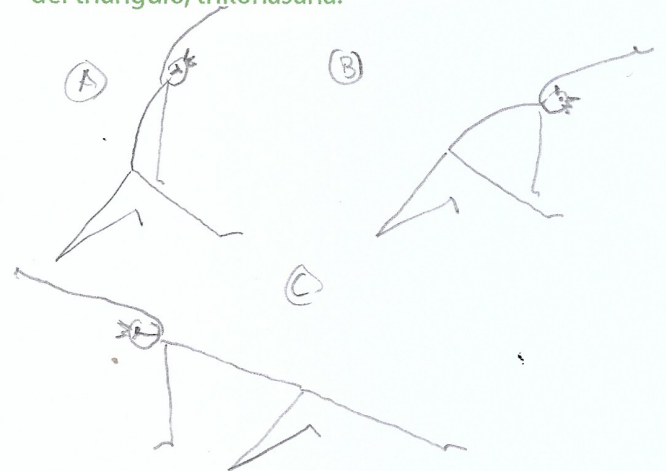
## ESCUCHA

- 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 hacer la postura de la media luna en dinámico de tal manera que vayamos abriendo la parrilla costal.
- Incluso podemos marca levemente la postura del triángulo, trikonāsana.



#### POSTURA EN LA ESTÁTICA

- Postura de Compensación: hacerla más suave con muy poca inclinación
- Postura de Referencia: Piernas abiertas con alineación de todo el cuerpo.
- Postura de Intensificación: Llevar la mano al suelo hasta formar una línea en diagonal con el suelo.



#### COMPENSACIÓN

- Sentados en Gomukhāsana pero con los brazos en retropulsión y manos entrelazadas.

#### SUSPENSIÓN

- Boca arriba para descansar la espalda, brazos cruzados en aducción y piernas dobladas.

