

## Centro simbólico: Humberto Varas



## Anatomía: Pectoral Mayor

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/03/Pectoral\\_Mayor.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/03/Pectoral_Mayor.pdf)

Àlex Costa

---

---

## Serie: Anu Kriyâsana



### **Anu kriyasana (suspensiones)**

Son las âsanas de transición, de escucha y de integración. Es la creación de un puente para llegar mejor al otro extremo. En realidad las suspensiones son como los silencios en la música, un espacio donde el músico toma aire para poder seguir la partitura y no hacer una cacofonía.

Después de la acción es necesario retomar el aliento, relajar las tensiones innecesarias y hacer un espacio de escucha para redirigir la sesión de yoga. Es como el punto y seguido o el punto y aparte después de un párrafo para que el texto no sea ininteligible, para darle un giro a la idea expuesta o cambiar de tema.

Lo lógico es proponer anu kriyâsana al final de un párrafo postural antes de cambiar de gravedad, o después de una intensificación de posturas para observar mejor los efectos y decidir el movimiento siguiente y acercarnos al objetivo perseguido.

Ejemplos:

- al cambiar de trabajo necesitas hacer una formación específica para el cambio
- después de una separación hay que revisar los comportamientos, antes de que aparezca otra o una separación provisional antes de decidir nada.
- fase de prueba en un nuevo empleo.

#### Problemas:

- Dar un cambio brusco sin mediación.
- Encontrarse en otra realidad sin estar preparado para ello. Cambios de trabajo pero no te has reciclado.
- No haber integrado lo anterior y por lo tanto llevar el pasado a cuestas. Una relación se repite.

#### Resultado:

- falta de armonía. Algo no fluye. Se superponen ritmos. Se contamina con lo anterior.

#### Posturas:

Podemos elegir posturas que favorezcan la escucha como samasthiti, apanâsana, balâsana, shavâsana en decûbito supino o prono, vajrâsana, sukâsana, etc. Cualquier postura que no implique complejidad o tensión sería de entrada apta.

