



Restorative Yoga with Assists

A Manual for Teachers
and Students of Yoga

By Sue Flamm (Puja)

2nd Edition

Tabla de contenido

Expresiones de gratitud

Introducción

Capítulo 1

¿Qué es el "yoga restaurativo"? Una breve historia del yoga en West Explication Capítulo 2

¿Cuál es el método Puja de yoga restaurativo? Capítulo 3

El arte de la relajación Capítulo 4

Enseñanza de una clase de yoga restaurativa Preparación para la enseñanza Comprensión de sus alumnos Hablar espacio Cómo demostrar los apoyos necesarios Organización de alumnos, objetos y espacio Observación y lectura de alumnos Energética de alineación Capítulo 5

Calentamientos para prepararse para su flujo restaurativo Crear su flujo de calentamiento Capítulo 6

Posturas y ajustes prácticos Tocando a los estudiantes con conciencia Los tipos de contacto Configurar el contacto con las necesidades de los estudiantes La energía del tacto Cómo proteger su cuerpo y energía al ayudar a los estudiantes Ayudas básicas Capítulo 7

Entendiendo la naturaleza de la mente La ciencia del cuerpo, la mente y la conexión de estrés Comprender la naturaleza de la mente desde una perspectiva yóguica Mentalidad Mirar a la mente desde una perspectiva cuántica Diferentes energías Música versus silencio Palabras útiles Capítulo 8

Pranayama, aliento yóguico, aliento yóguico completo, aliento jjayi, Nadi Shodana con aliento, Nadi Shodana, energéticamente, capítulo 9.

Abordar los diferentes tipos de estudiantes Capítulo 10

Asanas restaurativas (posturas) en detalle Curvas asentadas y delanteras Soportadas Baddha Konasana (postura del zapatero apoyado) De pie Uttanasana apoyada (curva inclinada hacia adelante apoyada) Apoyada Upavista Konasana (ángulo granangero apoyado) Balasana (postura del niño apoyado) Apoyada Janu Sirsasana (cabeza de ángulo sentado para ver)) Apoyado Paschimottanasana, Forward Bend Adho Mukha Svanasana (perro que mira hacia abajo) Back Bends Setubandha Sarvangasana (Supported Bridge) Viparita Dandasana (Backbend with Chair) Inversiones Viparita Karani (Legs up the Wall) Salamba Sarvangasana (Supported Shoulder Stand) Supine (Lying Down) Estaciones de juego de antigüedades y parásitos Pose de ángulo enlazado) Supta Virasana (Pose de héroe reclinado) Supta Padangusthasana apoyado (Pose de dedo gordo reclinado) Utthita Marichyasana (Sentado y posición de pie con silla) Balasana con giro (Cara abajo hacia adelante Reclinado giro con una almohadilla) Savasana (Corpse Pose) Capítulo 11

Embarazo y más allá: Un momento especial en la vida de una mujer Embarazada Embarazo Postnatal Piernas sentadas y abiertas, Curvas hacia adelante y alargamientos Soportado con Baddha Konasana (postura del zapatero apoyado) De pie Apoyado Uttanasana (Pie apoyado hacia adelante curva) Respaldado Upavista Konasana (Respaldado Seated Wide Angle)) Admitido Janu Sirsasana (cabeza de ángulo sentado con respecto a la rodilla) Adho Mukha Svanasana (perro boca abajo) Inversión en el embarazo Salamba compatible Sarvangasana (soporte para hombros apoyado) en posición supina (acostada hacia atrás) y Lying Sidedba Baddha Konasana (ángulo inclinado de la silla) Pose) Savasana (Pose de cadáver) Capítulo 12

Secuenciación para su clase o estudiantes individuales Trabajo con condiciones específicas Secuencia para quedar embarazada, pre-embarazo Secuencia para el embarazo Secuencia para posnatal 1 Secuencia para posnatal 2 A Secuencia general para el estrés, ansiedad, fibromialgia o fatiga crónica Secuencia para la depresión (larga) Secuencia para la depresión (breve) Sequence Depresión (más corta) Secuencia de agotamiento Secuencia de dolor de cabeza Secuencia de PMS Secuencia de menstruación Secuencia de menopausia Acerca de la autora

Sobre las modelos

Referencias



Restorative Yoga with Assists

A Manual for Teachers
and Students of Yoga

By Sue Flamm (Puja)

www.pujayoga.net



Expresiones de gratitud

Me gustaría reconocer a las siguientes personas por su apoyo a mí y a este libro: Primero, a mi querido esposo René por su amor continuo, aliento desde el principio hasta el final de este proyecto y sus ideas para hacer que este libro sea aún mejor. Mi dulce y hermosa hija de doce años, Elena, que me ayudó con la ortografía y la edición, y con su apoyo y paciencia esperando para usar la computadora mientras estaba ocupada escribiendo e investigando. Mi editora, Debbie Klosky, por su actitud positiva, apoyo y ayuda inestimable en el proceso de edición. Carmela Escriche Mengual por su apoyo y generosidad en el uso de su elegante estudio para las sesiones de fotos. Pablo Latorre García por sus excelentes habilidades fotográficas, paciencia y atención al detalle. Ella, por su atención al detalle en las sesiones de fotos y, con Alma, por su apoyo amoroso durante las sesiones de fotos. Jenny Susan Kaiser y Julia, mis increíbles modelos que dieron su tiempo y sus maravillosas energías para las fotos. Mabel por su ayuda en el peinado y el maquillaje para la sesión de fotos. Arti Ross Kelso por su continuo apoyo, amistad y tiempo en la edición del capítulo de trabajo corporal del libro. Susan Rubin por su aliento, ideas, edición y apoyo continuo para mi enseñanza y, especialmente, mi Formación de Maestros Restaurativos. Kalindi por su edición y apoyo general para el proyecto. Carie Oltmann por su generosidad y experiencia en diseño. Eileen Muir por introducirme en el yoga restaurativo y por su maravilloso trabajo en el mundo del yoga. Mi mamá por siempre, siempre apoyándome en todo. Y a todos mis alumnos,

Introducción

Mi vida ha sido un viaje continuo de aprendizaje, autodescubrimiento y servicio. Tomé mi primer curso de Meditación Trascendental a los 12 años de edad y mi primera clase de Hatha Yoga a los 16 años. Ambos se sentían de alguna manera familiares y sentaron las bases de mi viaje con el yoga, así que con muchos pasos en el camino del yoga, Me he sentido llevado de vuelta a casa a mi ser esencial.

Hace aproximadamente 28 años, mi práctica se profundizó significativamente a medida que comencé a caminar "en el camino del amor" con Kripalu Yoga. Elegí vivir en ese Centro durante seis años para sumergirme en el estilo de vida yóguico. Después de eso, estudié una variedad de estilos diferentes de yoga, Iyengar, Ashtanga (estilo Mysore) y Anusara, todos con instructores maravillosos. Dirigí y fui propietario de dos estudios de yoga con todos los niveles de clases, incluidas las clases de restauración en curso.

En mi segundo estudio en Amherst, MA, EE. UU. (Hace aproximadamente 15 años), mi socio comercial y yo invitamos a varios maestros a impartir talleres intensivos allí. Una de esas maestras fue Judith Lasater. Ella acababa de completar su libro, Descansa y Renueva. Aunque antes había practicado y enseñado yoga restaurativo, nunca había experimentado a nadie con el dominio de Judith. Me absorbí profundamente en sus métodos de instrucción, especialmente durante los momentos en que ella me tomó de la mano y me señaló los matices con estudiante tras estudiante. Que maravillosa experiencia Desde entonces, el yoga restaurativo se ha convertido en una parte integral de mi práctica y enseñanza de yoga.

Me parece que el potencial de esta línea especial de yoga es de gran alcance. He tenido la oportunidad de guiar con paciencia y amor a una gran variedad de estudiantes, y he visto algunas cosas sorprendentes. Una mujer que había sido mi estudiante durante varios años se enfermó gravemente con una forma rara de cáncer. Ella me pidió que trabajara con ella en privado. Desafortunadamente no hubo muchas sesiones privadas, porque ella pronto dejó este mundo. Durante ese tiempo, sin embargo, "mantuve el espacio" para ella mientras descansaba en poses restaurativas, y su proceso fue un regalo absoluto para mí. Ella me enseñó a relajarme no solo en la vida, sino también en la muerte (otra profundización significativa para mí).

También he trabajado con estudiantes que se están recuperando de una enfermedad grave, estudiantes con una variedad de discapacidades y estudiantes que simplemente están estresados. Cada uno tenía una necesidad particular y un don particular para dar. Cada uno parece haberse abierto y cambiado a un grado u otro. Creo que la mayoría de los profesores de yoga descubren esta dinámica.

Con el tiempo, descubrí que quería compartir todo lo que había aprendido con otros maestros. Comencé a centrarme en el arte de enseñar en varios talleres orientados a maestros y sesiones de capacitación, pero todavía sentía el deseo de crear algo más profundo, más completo, algo que incluía tanto el corazón como las complejidades de este estilo único de yoga. Ahora estoy listo para dar el siguiente paso con este libro. He integrado gran parte de mi aprendizaje del trabajo corporal y los años de práctica yóguica en una práctica de yoga restaurativa que he llegado a llamar el Método Puja, o como a veces se ha referido, Puja Yoga.

Hay una parte de este libro que no está escrita, que es la percepción y experiencia interna en curso y en constante cambio del practicante en las asanas restaurativas. Utilizo como una herramienta para animar a mis alumnos estos cuatro pasos para estar con la pose:

Entrar: entrar dentro de tu cuerpo.

Percibir e investigar: ser perceptivo a lo que está sucediendo dentro e investigar.

Acepta: acepta tu estado actual con compasión y bondad amorosa.

Relájese: Relájese alrededor de todo lo que siente en el nivel físico, todo lo que ha percibido en su cuerpo, mente, emociones y en cualquier otro nivel de su ser.

Los invito a usar estos pasos con sus estudiantes y con su propia exploración de esta práctica hermosa y transformadora.

Antes de continuar, quiero decir que ha sido un honor absoluto trabajar con tantos estudiantes y maestros a lo largo de los años y compartir el viaje de la vida que brinda el yoga. Espero que algunos de ustedes disfruten viendo mi progreso. Que todos reciban muchas bendiciones en su enseñanza, exploración y práctica.

Una nota sobre referencias: Me refiero a diferentes libros y sitios web a lo largo del libro. El lector puede encontrar las referencias completas utilizadas para cada capítulo recopilado al final del libro.



Capítulo 1

¿Qué es el "yoga restaurativo"?

"Nunca realices asanas mecánicamente".
BKS Iyengar

Me gustaría ofrecerles una visión general muy pequeña del yoga en general y de cómo el "yoga restaurativo" encaja en ese mundo. El yoga, como una tradición de más de 5,000 años, tiene una historia que es vasta y antigua.

Patanjali, quien es descrito como escritor, médico, filósofo y santo, es considerado por muchos como el abuelo del yoga. Sus Yoga Sutras, escritos originalmente en sánscrito, son uno de los textos sobre yoga más respetados. Existe cierta controversia sobre cuándo se escribieron, aunque 200 AC se cita en muchos textos.

Los Yoga Sutras son una serie de 196 sutras o aforismos sobre el yoga y han sido traducidos e interpretados por muchos. Los primeros cuatro son:

"Esta es la enseñanza del yoga. (1)

El yoga es el cese de los giros del pensamiento. (2)

Cuando el pensamiento cesa, el espíritu permanece en su verdadera identidad como observador del mundo. (3)

De lo contrario, el observador se identifica con el giro del pensamiento. (4)

Los primeros cuatro aforismos de Patanjali definen la naturaleza del yoga como un estado de tranquilidad mental y libertad espiritual, así como los medios para alcanzar este estado".

YOGA: DISCIPLINA DE LA LIBERTAD: EL YOGA SUTRAS ATRIBUIDO A PATANJALI, TRADUCIDO POR BARBARA STOLER MILLER

Yoga como lo define BKS Iyengar: *"La palabra Yoga se deriva de la raíz sánscrita yuj, que significa unir; unir, unir y unir; para dirigir y concentrar la atención, usar y aplicar. También significa unión o comunión. Es la verdadera unión de nuestra voluntad con la voluntad de Dios".*

LUZ EN YOGA

Cuando se usa la palabra "Dios", comparo esa palabra con amor o el ser superior. El yoga no es una religión, es una ciencia y para algunos una práctica de por vida. Estas definiciones tocan el estudio y la práctica del yoga, que es de múltiples capas y multifacético. Para entender y dominar cualquier arte, se requiere mucho estudio y práctica. Uno no se convierte en un cinturón negro ni entiende lo que significa ser un cinturón negro en el momento en que el estudiante ingresa al dojo, ni uno se convierte en un maestro de albañiles al construir un muro de ladrillos o un médico al usar batas y escuchar el latido del corazón de alguien con un estetoscopio. Estas son cosas que deben ser estudiadas, practicadas y comprendidas. Al igual que en el yoga, este es un estudio de por vida que continúa revelándose con años de práctica y dedicación. El yoga no es perfeccionar posiciones, o asanas de yoga,

es mucho más. El yoga es una práctica viva. Lo que se nos revela sobre la estera de yoga sirve como una metáfora de nuestras vidas. Cuanto más centrado nuestro mundo en el exterior, más popularidad ganará el yoga como medio para equilibrar una realidad muy desequilibrada que hemos creado aquí en el planeta Tierra.

La práctica de yoga original todavía está siendo seguida por muchos. Al mismo tiempo, hay muchos maestros y practicantes que aún tienen mucho que aprender sobre este arte tradicional. Hay certificaciones de formación de profesores de yoga que son un curso de fin de semana. Esto es un mal servicio a este precioso y profundo cuerpo de conocimiento y arte.

Una breve historia del yoga en occidente

El yoga llegó al oeste en etapas. Aquí hay una línea de tiempo de cuando algunos de los principales linajes o tradiciones del yoga llegaron a los Estados Unidos y Canadá:

1893 El yoga y sus enseñanzas, con su larga historia, llegan por primera vez a los Estados Unidos a través de una visita a Chicago del Swami Vivekenanda de la India.

1920 Paramahansa Yogananda establece la beca de auto realización en los Estados Unidos. Sus enseñanzas ahora también se enseñan bajo el nombre de *Ananda Yoga* y la *Self Realization Fellowship*.

1959 Swami Vishnudevananda, fundador de Sivananda Yoga, abre un centro en Montreal.

1960 Amrit Desai viene a los Estados Unidos, después de años de enseñar yoga; En 1972 funda el *Kripalu Yoga Ashram* .

La Meditación Transcendental Maharishi Mahesh Yogi de **1960** gana popularidad en Occidente.

1966 Swami Satchidananda, fundador de *Integral Yoga* , llega a la ciudad de Nueva York.

1967 BKS Iyengar publica *Light on Yoga*.

1969 Yogi Bhajan trae *Kundalini Yoga* a los Estados Unidos.

1969 Swami Rama viene a los Estados Unidos y funda el *Instituto del Himalaya* .

1970 Bikram Choudhry, fundador de *Bikram Yoga* , abre el primer Colegio de Yoga de la India en Hawai.

Lilias Folan, de **1970**, presenta las series *Yoga and You* en PBS.

1971 Swami Muktananda trae *Siddha Yoga* a los Estados Unidos.

1973 BKS Iyengar viene a enseñar en Ann Arbor, Michigan.

1975 Pattabhi Jois visita los Estados Unidos y presenta *Ashtanga Yoga* .

1975 Se funda la revista *Yoga Journal* en San Francisco.

1976 TKV Desikachar visita los Estados Unidos.

Adaptado de Cynthia Worby, *The Everything Yoga Book* pp.27, 28

Desde entonces, desde los años 80 y 90 hasta hoy, más de 50 estilos de yoga han sido creados y fundados por estadounidenses, australianos y europeos; Algunos ejemplos de estos son: Jivamukti Yoga, David Life y Sharon Gannon; Zona de yoga, Alan Finger; Anusara Yoga, John Friend; Viniyoga, Gary Kraftsow; Tri Yoga, Kali Ray; Forrest Yoga, Ana Forrest; y muchos más.

Muchos de estos maestros estudiaron una o más de las principales escuelas de yoga mencionadas anteriormente con uno de estos maestros o gurús indios que llegaron a Occidente; Algunos también viajaron a la India para estudiar con sus gurús. Ahora hay ramificaciones e interpretaciones, variaciones y combinaciones, que también existen y se siguen creando.

Hay muchas aproximaciones a esta antigua tradición. Así como hay muchos caminos para llegar a la cima de una montaña y muchos caminos que lo llevarán al mismo lugar, hay varios caminos prominentes de la tradición de yoga de la India. Para nuestros propósitos, me enfocaré brevemente en los siguientes tres: Raja Yoga, Karma Yoga y Bhakti Yoga. Cada uno de estos caminos tiene un enfoque distinto, pero todos tienen la misma unión final: yoga, comunión con lo más elevado dentro de ti, comunión con amor, unión con todo lo que es.

He incluido estos tres porque siento que todos se relacionan con la práctica y la enseñanza del yoga restaurativo. La práctica del yoga no es solo una práctica física. Es mucho más Trabajar, entender y calmar la mente es parte integral del conocimiento y la práctica del yoga.

Raja Yoga

Raja Yoga es a menudo referido como el camino real por esta razón. Dentro de cada uno de nosotros, vivimos testigos de conciencia, atención plena, un ser superior, una reina o un rey sabios que pueden pensar con claridad, tomar decisiones claras y

no se dejan llevar por las ideas o divagaciones de otros que pueden estar reflejando una falta de claridad dentro de su propia mente. . Raja Yoga también se llama Ashtanga Yoga, las ocho (ashta) extremidades (anga) sobre las que descansa el sistema.

"El que ha conquistado su mente es un Raja Yogi. La palabra Raja significa rey.

Light on Yoga, p. 22

"Ashtanga - Los Ocho Miembros de Raja Yoga

A menudo llamado "camino real", ofrece un método integral para controlar las ondas de pensamiento al convertir nuestra energía mental y física en energía espiritual. Raja Yoga o Ashtanga Yoga se refiere a las ocho extremidades que conducen a la iluminación. Cuando el cuerpo y la energía están bajo control, la meditación compilada por el Sabio Patanjali Maharishi en los Yoga Sutras, los Ocho Miembros son una serie de disciplinas que purifican el cuerpo y la mente, y finalmente llevan al yogui a la iluminación ".

http://www.self-realization.com/articles/yoga/yoga_systems.htm

Estos 8 miembros son:

Yamas - Los Yamas o restricciones (No) se dividen en cinco partes. Se pueden practicar en pensamiento, habla y acción. Ahimsa - no violencia. Satya - veracidad, hablar y vivir con sinceridad. Rajmacharya - moderación en todas las cosas (control de todos los sentidos). Practicar la integridad en las relaciones íntimas y sexuales. Asteya - no robar, no tomar algo de otra persona que no es tuya. Parigraha - no desear lo que otra persona tiene.

Niyamas : los Niyamas u observancias (Do's) también se dividen en cinco partes: Saucha o pureza: se refiere a los pensamientos internos y al cuerpo físico, a la limpieza interna y externa. Santosha: satisfacción; con lo que es y con lo que no lo es. Tapas: austeridad, vivir con sencillez, abandonar el deseo de más. Swadhyaya: estudio de los textos sagrados, espiritualidad y sabiduría. Ishwara Pranidhana: vivir con conciencia de la presencia divina y de lo que eres. aparte de eso. Esta idea de que somos parte de todo y que estamos conectados con toda la existencia aquí en la tierra se refleja en esta cita: *"La tierra no pertenece al hombre, el hombre pertenece a la tierra. Todas las cosas están conectadas como la sangre que nos une a todos. El hombre no tejió la red de la vida, es simplemente una hebra en ella. Lo que sea que haga a la web, se lo hace a sí mismo ".* De un discurso pronunciado por el Jefe Seattle de la tribu de nativos americanos Duwamish

Asana - posturas de yoga.

Pranayama - Regulación o control de la respiración.

Pratyahara - retirada de los sentidos.

Dharana - concentración

Dhyana - meditación

Samadhi - el estado superconsciente. En Samadhi se experimenta la no dualidad o la unidad.

Respecto a los yamas y niyamas, Bapuji Swami Kripaluvanandaji dijo que cuando tomas una cuenta del mala para recogerla, todas las otras cuentas vienen con ella. Es lo mismo con la práctica de los yamas y los niyamas: la práctica de uno y todos los demás seguirán de forma natural.

Estas ocho extremidades no necesariamente deben practicarse o enseñarse en orden, perfeccionando cada una, pero todas pueden integrarse dentro de la práctica en momentos iguales o diferentes.

El yoga restaurativo como parte de Raja Yoga o Ashtanga Yoga, las ocho extremidades del yoga, se conecta a una parte de la tercera extremidad, asana, pero también incluye todas las otras extremidades de la práctica de Ashtanga. Los miembros 1º y 2º, yamas y niyamas, se ocupan más de la actitud y el enfoque para trabajar con el cuerpo y la mente; el cuarto miembro es pranayama, aliento yóguico; el quinto pratyahara, la retirada de los sentidos; el 6º dharana, concentración; el séptimo dhyana, meditación; y el 8º está entrando a momentos de pura conexión y satisfacción. Todos estos miembros se pueden experimentar a través de la práctica restaurativa.

Karma Yoga

Karma Yoga es el yoga de la acción o servicio desinteresado. Practiqué esta forma de yoga con gran intensidad durante seis años mientras vivía en el Kripalu Yoga Center for Yoga and Health en Lenox, MA, EE. UU., Cuando era un centro de enseñanza y aprendizaje de ashram. Karma Yoga sigue siendo una parte integral de mi práctica. Trabajamos seis días y medio por semana y ofrecemos todo nuestro trabajo al servicio de los más altos. Es decir, ofrecemos nuestro trabajo al servicio de todos los invitados que vinieron a practicar y aprender yoga y artes curativas, a nuestros compañeros en el camino y a nuestros maestros que nos enseñaron las prácticas y formas de yoga. Nos dedicamos y trabajamos desde nuestros corazones. Hicimos \$ 35 al mes y tuvimos

toda nuestra comida y refugio a cargo. Trabajamos como un acto de servicio a la humanidad. Fue uno de los momentos más bellos de mi vida.

Todavía considero mi servicio de enseñanza, y aunque es mi forma de ganarme la vida, pocos son ricos siendo maestros de yoga. Me siento muy afortunada de tener la oportunidad de estar en presencia de una transformación personal en todos los niveles que he tenido el honor de presenciar en mis alumnos mientras continúan practicando y entendiendo el significado del yoga, y cuando veo su práctica reflejada en sus vidas.

"El karma yoga es el yoga de la acción. Es el camino elegido principalmente por aquellos de naturaleza extrovertida. Purifica el corazón al enseñarte a actuar desinteresadamente, sin pensar en ganar o recompensar. Al desprenderse de los frutos de sus acciones y ofrecérselas a Dios, aprende a sublimar el ego. Para lograr esto, es útil mantener tu mente enfocada al repetir un mantra mientras participas en cualquier actividad".

<http://www.sivananda.org/teachings/fourpaths.html#jnana>

Como maestro de yoga restaurativo, Karma Yoga entra en juego con la actitud de que tu enseñanza es un servicio. Usted está sirviendo a sus estudiantes y al planeta enseñándoles y ayudándoles a conectarse más profundamente con ellos mismos. Usted está ayudando a sus estudiantes a comprender lo que significa relajarse y facilitar la curación a través de la práctica.

"El Karma Yoga es la devoción desinteresada de todas las actividades internas y externas como un sacrificio al Señor de todas las obras, ofrecido a lo eterno como Maestro de todas las energías y austeridades del alma".

- Bhagavad Gita

Bhakti Yoga

Bhakti Yoga es el camino de la devoción o el amor divino. También practiqué esto mientras vivía en el Centro Kripalu y más allá. Mi nombre espiritual que recibí mientras vivía en Kripalu, Puja, es una ceremonia yóguica en la que se ofrecen los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter, a una deidad o la más alta de cualquier ser vivo. Una deidad es una representación de un aspecto o aspectos divinos que todos tenemos en nosotros. Entonces, cuando realizamos una ceremonia de puja, por ejemplo, estamos honrando ese aspecto de nuestro ser y cultivando esas características en nuestro propio ser. Otras formas de Bhakti Yoga son la oración y el canto, junto con otras ceremonias y rituales.

Del mismo modo, considero que la práctica de Bhakti Yoga es una parte integral de la práctica restaurativa. Miro para ver la divinidad en cada uno de mis alumnos. Enseño a ese lugar y cultivo ese lugar dentro de cada uno de ellos. Considero un honor absoluto ser un profesor de yoga y poder presenciar la transformación que veo en mis alumnos.

BKS Iyengar es el fundador del yoga restaurativo con accesorios. Él ha estado enseñando y practicando yoga por más de 75 años, y es autor de 19 libros de yoga que incluyen la Biblia de yoga, *Light on Yoga*, y *YOGA, The Path to Holistic Health*, que incluye maravillosas secuencias de asanas, con asanas tradicionales y restaurativas, para una variedad de condiciones físicas, mentales y emocionales. A través de su ingenio y experiencia trabajando con muchos estudiantes, desarrolló un sistema de uso de accesorios para hacer que el yoga esté disponible para todos, sin importar su edad o condición física. Su uso de accesorios también permite a los estudiantes profundizar en las asanas y ser apoyados en su práctica. Creo que Iyengar diría que todo el yoga es "restaurador", pero este enfoque particular de usar accesorios para apoyar el proceso de relajación y profundización ha tomado este nombre dentro de la tradición Iyengar. También he visto que otros "estilos" llaman a ciertas secuencias o posturas "restaurativas" pero con este término estoy abordando un enfoque y técnicas particulares que experimenté por primera vez en el yoga Iyengar tal como lo desarrolló BKS

Judith Lasater, profesora de yoga, fisioterapeuta y doctora dedicada a la fama mundial y renombrada, amplió este enfoque único en Occidente a través de sus enseñanzas y su invaluable libro, *Relájese y renueve*. No hay duda de que ella ha tenido y continúa teniendo un profundo impacto en la comunidad yóguica para estudiantes y maestros por igual. Ella ha expuesto a muchos practicantes a una experiencia más completa de la práctica restaurativa del yoga. Tengo la suerte de haber sido uno de esos estudiantes.

Explicación

Hoy en día, algunos estilos de yoga utilizan posturas restaurativas como parte de su práctica para abordar diferentes condiciones y necesidades de los estudiantes. El yoga restaurativo tal como lo menciono en este libro no es un nuevo estilo o escuela de yoga, es una selección de posturas, muchas de las cuales incluyen accesorios para ayudar al practicante a explorar la relajación profunda, la quietud, la paz interior y muchos beneficios físicos del yoga. práctica. El yoga restaurativo, tal como lo enseño, combina posturas con apoyo (asanas) con respiración consciente (pranayama), relajación y técnicas para calmar y calmar el cuerpo y la mente.

El yoga restaurativo explora la capacidad de los estudiantes individuales para relajarse profundamente, para comprender sus cuerpos y mentes más íntimamente y para abrir sus corazones más plenamente al amor. En términos generales, en la práctica restaurativa nos movemos a través de una serie progresiva de posturas utilizando varios apoyos para apoyo. Cuando el cuerpo es apoyado por estos accesorios (mantas, refuerzos, bloques, correas, bolsas para los ojos, paredes y sillas), el cuerpo, la mente y el espíritu reciben el mensaje para dejar de lado la tensión profundamente sostenida. Terminamos la sesión con la asana-savasana restauradora más básica (postura del cadáver).

Cada postura tiene una variedad de beneficios, de los cuales hablaré con mayor detalle a medida que continuamos. Sin embargo, con cada postura, los estudiantes aprenden el "arte de la relajación", que los lleva a un lugar de paz y tranquilidad. Cuando se

realiza una relajación profunda, la curación puede ocurrir en muchos niveles. Este enfoque único permite una exploración de la esencia misma del yoga: la unión.



Capítulo 2

¿Cuál es el método Puja de yoga restaurativo?

"Donde hay amor hay vida"
Mahatma Ghandi

Después de casi 40 años de practicar yoga y meditación, y 30 años de enseñarles, ahora he desarrollado mi propio método de yoga restaurativo, que llamo el Método Puja de Yoga Restaurativo. Es una síntesis de lo que he aprendido de muchos maestros extraordinarios, mi práctica personal y de mis propias exploraciones corporales y mentales.

Los principios del Método Puja son:

- Cultive la compasión y la bondad amorosa a través de sus palabras, pensamientos y acciones como maestro o practicante.
- Trabajar para cultivar una comprensión más profunda de la mente y utilizar técnicas para calmar y aquietar la mente.
- Comprender y aplicar las ayudas prácticas a las asanas de yoga restaurativas tradicionales.

Comprender y facilitar la relajación profunda a través de varias técnicas que incluyen asanas, pranayama, visualización, meditación, quietud, respiración y asistencia práctica.

La intención es que los maestros y los estudiantes adopten este sistema integrado para que puedan ser aún más receptivos con sus estudiantes y con ellos mismos. A medida que comprenden no solo la alineación del cuerpo y cómo individualizar los ajustes para las necesidades físicas particulares de cada estudiante, sino también la interfaz entre cuerpo, mente, emociones y espíritu, se permite que ocurra una experiencia más poderosa de curación.



Capítulo 3

El arte de la relajación

"Descansa; un campo que ha descansado da una cosecha abundante. "
Ovid (Publio Ovidio Naso)

Viviendo en estos tiempos difíciles, todos experimentamos estrés en diferentes niveles. La mayoría de nosotros ni siquiera somos conscientes de cuán profundos pueden ser los efectos del estrés. Puede haber repercusiones reales cuando el estrés no se reconoce y no se atiende. Las enfermedades agudas y degenerativas del cuerpo y la mente se han relacionado directamente con la tensión no resuelta.

La relajación se ha vuelto extraña para muchos, pero sus beneficios son verdaderamente de gran alcance. Se han realizado innumerables estudios sobre los efectos de la relajación en la enfermedad y la falta general de bienestar. Aquí hay algunos de los beneficios de la relajación profunda y el yoga restaurativo:

Promueve la paz interior y la tranquilidad.

Mejora la memoria

Aumenta la concentración

Aumenta la claridad mental.

Apoya la función del sistema inmunológico

Calma el sistema nervioso.

Libera el estrés

Mejora la circulación y la función de los órganos y sistemas de órganos.

Alivia las molestias asociadas con la menstruación, el embarazo y la menopausia.

Regula la presión sanguínea

Reduce o elimina la depresión.

Reduce o elimina la dependencia de los medicamentos.

Alivia o reduce los dolores de cabeza.

Apoya la recuperación de la enfermedad.

Ha habido muchos estudios sobre los efectos de la relajación que han documentado y confirmado los muchos beneficios de la capacidad de crear relajación en el cuerpo. Existen varias técnicas y niveles de relajación. Muchos de nosotros caminamos

alrededor con estrés inconsciente en nuestros hombros, abdomen, espalda u otra parte del cuerpo, sin ser conscientes del grado en que estas áreas están tensas. La mayoría de nosotros no podemos completar nuestras tareas diarias todos los días y a menudo estamos sobrecargados con las responsabilidades de la familia, el trabajo y la vida. Todos estamos tratando de encontrar un equilibrio, pero nuestras escalas a menudo están inclinadas hacia el lado del estrés.

La capacidad de facilitar la relajación y poder relajarse en uno mismo es un arte que debe practicarse como cualquier otra cosa en la que desee dominar. Algunos de nosotros somos más tranquilos que otros, pero el estrés es inherente a ser humano. Continuamente estamos cultivando formas de reducir el estrés y movernos repetidamente hacia un lugar más tranquilo y relajado para que podamos enfrentarnos a todo lo que nos llega en nuestras vidas con más compasión, amabilidad y claridad.

Aprender el arte de la relajación es como trabajar un músculo. Podemos relajarnos más fácilmente cuando hemos allanado el camino para que entre la relajación. El yoga restaurativo y el trabajo con la mente a través de las técnicas que se ofrecen en este libro le brindarán las herramientas que necesita para facilitar la relajación en los demás y cultivar la relajación en usted mismo.



Capítulo 4

Enseñar una clase de yoga restaurativa

"Sonríe, respira y ve despacio".
Thich Nhat Hanh

Preparando para enseñar

Cuando se prepare para su clase de yoga restaurativa, le gustaría crear un ritual para usted. Esa puede ser una simple oración de pedir estar abierto a la guía, una breve meditación o un poco de respiración centrada y calmada. Por supuesto, también desea hacer planes detallados, como secuencias, técnicas específicas, accesorios deseables, etc. Sin embargo, los detalles no funcionarán tan bien sin prestar atención a los aspectos más profundos de la práctica yóguica.

Recuerda que estás enseñando a servir a tus alumnos. Enseñar a lo que están necesitando. Si sabes quiénes están preparando tus alumnos para enseñar a lo que los apoyará. Si no los conoces, considera usar esta oportunidad para conocerlos. Es importante recordar que, como maestro, eres un conducto de energía en tus clases. La energía fluye de ti a tus estudiantes. Tu voz, tu toque, tu energía es sentida por tus alumnos, cada uno de ellos en algún nivel. Somos seres vibracionales, y sus estudiantes captarán su

vibración como maestro y comenzarán a resonar con su energía. Puede comprender fácilmente por qué es sabio asumir cierta responsabilidad por su estado energético antes de comenzar a enseñar.

Permítase sentirse preparado para su clase, para que pueda sentirse relajado y plenamente presente. Mira dentro para saber lo que eso significa para ti. Es posible que desee escribir una secuencia (o más de una); es posible que desee tener una lectura inspiradora seleccionada. Sin embargo, no importa qué tan bueno sea su plan, tiene que estar dispuesto a hacer los ajustes necesarios. Esto será más fácil a medida que vayas conociendo a tus alumnos. Incluso entonces, debes mirar a tus alumnos con ojos nuevos en cada clase. Esa intención es una buena parte de todo plan.

Entendiendo a tus estudiantes

Cuando enseñamos una clase de yoga, desarrollamos una relación con cada estudiante, y también ayudamos a crear una energía de clase. Al comienzo de cada clase, tómese el tiempo para comunicarse con sus estudiantes individualmente o en grupo. Trate de llegar 15 minutos antes para saludar a sus alumnos cuando entren. Si no hay tiempo para hablar con cada uno individualmente, pregunte a la clase sobre su estado mental y corporal una vez que estén todos sentados. Puede comenzar con: "¿Hay algo de interés o preocupación particular que esté sucediendo con alguien?"

Cuando haya nuevos estudiantes, haga un punto especial para conectarse con ellos y averigüe por qué han venido. Camina y preséntate; Habla personalmente y con atención compasiva. Preguntar específicamente sobre su situación física y mental.

Cuando tenga toda esta información actualizada sobre sus estudiantes, es posible que desee adaptar su clase para abordar una o más de las preocupaciones que se han mencionado. A veces encontrarás temas con tus alumnos; por ejemplo, cuatro de sus estudiantes pueden tener problemas de cuello. Si ha pasado un poco de tiempo antes de la clase anticipando algunos de los problemas más frecuentes, solo necesitará un momento durante la clase para pensar cómo desea continuar. Por ejemplo, si ha creado y practicado varios flujos diferentes, cambiar de uno a otro no es nada difícil.

Cuando me siento frente a un grupo, varias dinámicas entran en juego. Puede que haya planeado algo para enseñar, pero puedo recibir orientación del intercambio de mis alumnos o de mi intuición. Siempre estoy dispuesto a abandonar mi plan para la clase de ese día y ajustarme para atender las necesidades de mis estudiantes. Cuando empiezas a comprender a tus alumnos, desarrollas la capacidad de leerlos. A medida que su experiencia crece, puede confiar cada vez más en sus habilidades como profesor para realizar cambios de última hora en su diseño. Si esto es desafiante para usted, también puede seguir su plan original, especialmente al principio.

Siempre es bueno venir con un plan; simplemente esté dispuesto a desecharlo si no satisface las necesidades de sus estudiantes.

Espacio de espera

¿Qué significa "mantener el espacio"? Podría significar crear un espacio físico que incluya velas, un altar o música suave; pero lo más importante es que significa traer su presencia para estar en el momento con sus estudiantes. Acércate a un lugar receptivo, amoroso, vacío en el interior; y eso te ayuda a entrar en el momento con tus alumnos. Es el mejor regalo que puedes darles. Desde ese lugar centrado, no estás pensando en lo que harás para cenar esa noche, o en tus problemas personales. En cambio, estás manteniendo un espacio meditativo en el que tus alumnos pueden profundizar en su práctica. Pueden sentirse retenidos en compasión y presencia.

¿Cómo te metes en un lugar receptivo, amoroso y vacío dentro? Ponga todas sus preocupaciones personales y preocupaciones a un lado. Durante el tiempo que enseñará, si tiene un problema para dejar de lado sus problemas personales, comuníquese con el espíritu, un dios o una diosa, un poder superior, sus ángeles o con quien se relacione para que durante la clase esté disponible. ser receptivo a las necesidades de sus alumnos. Ven temprano a clase y medita, entra en oración, canta o practica yoga para llevarte a tu centro. Cuando estás en tu centro, puedes estar más conectado con quienes te rodean.

Cómo Demo

La práctica restaurativa utiliza accesorios que requieren una atención especial al instruir a sus estudiantes. Cuando estés listo para comenzar una nueva pose:

Coloca tus accesorios primero.

Luego, pídale a sus alumnos que obtengan sus accesorios y que los instalen.

Cuando todos tengan sus accesorios listos, invítelos a reunirse para que cada estudiante pueda ver y escuchar las instrucciones.

Comience explicando y demostrando la postura usted mismo, o utilice a un estudiante como modelo. (Cuando use un estudiante, pida permiso y siempre agradezca que haya terminado).

Cuando tenga una clase que conozca las posturas y desee integrar a alguien nuevo, pídale a sus alumnos que sepan cómo adoptar la postura que lo hagan, y luego ayude a los nuevos alumnos según sea necesario. Usa a los estudiantes que conocen la pose como modelos para el que está aprendiendo. Siempre sea consciente de las necesidades individuales de sus estudiantes, si es posible, y demuestre cualquier variación que pueda ser necesaria. Es bueno mencionar las variaciones más a menudo cuando tienes una clase más nueva o algunos miembros nuevos. Tomar estos sencillos pasos permitirá que su clase fluya con más facilidad, y eso es lo que estamos buscando: flujos fluidos mientras enseñamos.

Tono

Sé consciente de tu voz. Habla de forma clara y suave, pero lo suficientemente fuerte para que todos puedan escuchar. Su voz es un medio para transmitir una vibración de energía para que sus estudiantes se conecten, así que permita que su voz lleve la energía de su corazón compasivo y amoroso. Sin embargo, eso no significa sonar como si estuvieras en un trance, ni tampoco obliga a las personas a esforzarse para captar tus palabras. Considere el equilibrio adecuado, especialmente si tiene estudiantes mayores en la sala, una clase grande o una acústica deficiente.

Accesorios necesarios

Dependiendo de la asana y el estudiante en particular, se puede usar una variedad de accesorios para la práctica restaurativa. Refuerzos, mantas, bloques, bolsas para los ojos, correas de yoga, sillas, bolsas de arena y bancos son algunos de los tipos principales. Si planeas enseñar yoga restaurativo, deberás estar en un estudio que ofrezca estos accesorios, hacer que los estudiantes proporcionen sus propios accesorios o tener tu propio material. Las más básicas son los refuerzos, mantas, correas de yoga, bloques y bolsas para los ojos. (Prefiero las mantas de yoga mexicano de alta calidad, pero hay lana y otras que también funcionan bien). Encontrará sus propias preferencias para los accesorios a medida que se familiarice con la práctica. Los refuerzos vienen en una variedad de formas, tamaños y firmeza. Recuerda planificar para diferentes tipos de cuerpo y habilidades.

Sticky Mats



Blankets



Small Cushions



Bolsters



Small Table



Yoga Chair



Straps



Eye Bags



Blocks



Organización de estudiantes, apoyos y espacio.

La práctica restaurativa a menudo requiere sacar todos los juguetes del armario, por así decirlo, y el estudio puede estar bastante lleno de accesorios. Si sabe de antemano qué posturas practicará, indique a sus alumnos que reúnan los accesorios más probables para esa sesión. Cada estudiante aprenderá a medida que practiquen qué accesorios adicionales pueden o no necesitar para su práctica. Por lo general, tengo una variedad de accesorios a mi lado para usarlos cuando sea necesario para ayudar a mis alumnos. Es posible que ya hayas adivinado: la clase de restauración puede mantenerte muy ocupado como profesor, ajustando los apoyos, brindando asistencia práctica, tranquilizando a los inexpertos y permaneciendo atento a todo el grupo.

Observación y Lectura de Estudiantes.

Cuando observa a sus alumnos en sus posturas, está recopilando información para ayudarles a servirles más plenamente. Es muy importante que sus estudiantes estén realmente libres de dolor cuando descansan en sus asanas. Si intentan descansar en una postura restauradora y experimentan incomodidad, no podrán descansar. Sus mentes seguirán volviendo a la incomodidad y se agitarán. Sin embargo, si no se sienten cómodos, siempre hay una variación, o si es necesario, otra postura. Puede haber situaciones en las que no se puedan evitar las molestias. Si la incomodidad no es demasiado grande, el estudiante puede relajarse y permanecer en la posición, y el tiempo de retención puede disminuir. Esto debe ser monitoreado y evaluado individualmente.

La observación aguda de sus estudiantes es una parte importante de su enseñanza del yoga restaurativo. ¿Están relajados o haciendo muecas? Mire cuidadosamente las expresiones en las caras de sus estudiantes. Si hay tensión o estremecimiento en algunas caras, invite a toda la clase a relajarse diciendo: "relaje su cara", "suavice su mandíbula", etc. Observe si cambian. Si no, consulte con ellos personalmente y ayúdeles a hacer los ajustes apropiados. A veces el problema va más allá de la tensión en la mandíbula; la mandíbula puede ser solo un espejo para una mayor incomodidad que debe abordarse. Observen sus cuerpos. ¿Nota la tensión en una o más áreas de su cuerpo o en un lado de su cuerpo en comparación con el otro?

Permita que su observación de sus estudiantes le informe sobre los próximos pasos. Eso puede incluir qué decir a la clase como un todo. Cuando sus estudiantes descansan, es un momento para enseñarles sobre los beneficios de la relajación o sobre la postura específica y cómo podría aplicarse a ellos, cómo trabajar con sus mentes o cualquier otra enseñanza que sea apropiada en el momento. Asegúrese de darles también el silencio para que descansen como se les pide. Demasiada charla puede ser intrusiva.

También busque la alineación de sus apoyos y cuerpos mientras descansan. Siempre apoye ambos lados del cuerpo, incluso si solo un lado los está molestando. Esta técnica mantiene el cuerpo en equilibrio. (Puede apoyar un lado más completamente que el otro si es necesario). Asegúrese de que estén descansando uniformemente sobre sus refuerzos. Mire sus pies, pelvis, hombros, cuello y cabeza y verifique la alineación. Esté alerta y abierto a todos los mensajes que le lleguen a través de sus sentidos y su intuición.

Energética de la alineación

La alineación puede afectar el flujo de energía en cada posición. Las asanas del yoga pueden ser vistas como una geometría sagrada. Un triángulo equilátero tiene un flujo de energía diferente al de un cuadrado, por ejemplo, o una línea recta o curva. Si corriera lo más rápido posible en una línea recta, vería que usaría diferentes músculos y patrones de pensamiento para ir del punto A al punto B. Mientras corre en una curva tendría que ajustar, poniendo más atención en un conjunto de músculos. La energía

fluye, simplemente fluye de manera diferente en diferentes posiciones y puede ser bloqueada o abierta por diferentes movimientos, ángulos, posiciones o asanas.

También tenemos las polaridades de lo negativo y lo positivo, lo femenino y lo masculino, y los chakras y nadis que pueden verse afectados por nuestra práctica y alineación en nuestras posiciones con apoyo. Cuando conectamos nuestros pies o nuestras manos, estamos creando una conexión de sol y luna, femenino y masculino, yin y yang, y un equilibrio de esas energías en nuestro ser. Cuando los pies están desparejos o las manos no están alineadas, esto se puede sentir no solo físicamente sino también energéticamente.



Capítulo 5

Calentamientos para prepararse para su flujo restaurativo

"Para un alivio de acción rápida, intenta disminuir la velocidad".
Lily Tomlin

Creando su flujo de calentamiento

Puede preparar a sus estudiantes para que entren en su práctica restaurativa con una simple secuencia de calentamiento o pasar directamente a su secuencia restaurativa. Si son estudiantes más avanzados, los ejercicios de calentamiento pueden ser más exigentes, incluidos saludos al sol, asanas de pie, inversiones, etc. Dependiendo del nivel de su clase, a veces una secuencia más vigorosa puede allanar el camino para que la capacidad de relajación sea más completa. Si está trabajando con estudiantes que experimentan una movilidad más limitada, adapte el calentamiento a sus condiciones. Los calentamientos también deben estar relacionados con lo que planea enseñar durante la sección de descanso de su clase y atender las necesidades particulares de sus estudiantes. En clases de 1 y 1/4 a 2 horas, tomo de 15 a 30 minutos para meditar y calentarme, y los minutos restantes están dedicados a un flujo restaurativo.

También puedes usar poses restaurativas para comenzar una sesión de asanas como una forma de descansar antes de entrar en una práctica más activa. Personalmente, a veces, si me siento muy cansado, comenzaré con una, dos o tres posturas restaurativas y luego pasaré a una práctica más vigorosa. Luego terminaré con savasana. Otra opción es que al final de una secuencia de asanas normal, puede insertar uno o más restauradores antes de savasana.

Aquí hay una "Serie de calentamiento" general que a veces uso justo después de la meditación de apertura sentada que trata de abrir suavemente el cuerpo de la cabeza a los pies. Sus estudiantes pueden comenzar a sentarse en una posición simple con las piernas cruzadas con apoyo debajo de la pelvis si es necesario en el centro de la habitación, o también pueden sentarse contra la pared si se requiere apoyo para la espalda. Utiliza esta serie o crea la tuya propia. Tenga en cuenta el nivel de la clase, la capacidad de los estudiantes y la secuencia restaurativa que utilizará.

Estiramientos simples del cuello: Permita que la cabeza caiga hacia adelante y se relaje alrededor de las áreas que mantienen la tensión durante una a tres respiraciones completas, luego regrese al centro. Permita que la cabeza caiga hacia atrás, abriendo la garganta, en una exhalación; en la inhalación, levante la cabeza hacia el centro. (Si su estudiante está sentado al lado de la pared, pídale que muevan su cabeza hacia la pared. Si pueden tocar la pared con la cabeza, pueden relajar sus cabezas contra la pared; si no pueden alcanzar la pared, pueden ir tan lejos como pueden hacerlo cómodamente.) Deje caer suavemente la cabeza hacia la derecha durante una a tres respiraciones y luego repita en el lado izquierdo.

Rollos de hombro simples: enrolle los hombros hacia arriba, hacia atrás y alrededor, coordinando el movimiento con la respiración. Inhala y levanta los hombros hacia las orejas; exhala, toma los hombros hacia abajo y vuelve alrededor. En la dirección opuesta, inhale, lleve los hombros hacia atrás y hacia arriba; exhala, libéralos hacia adelante y hacia abajo.

Círculos del torso: sentados en una posición de piernas cruzadas, con las manos apoyadas sobre las rodillas y manteniendo el torso en posición vertical, moviéndose desde las caderas, rodee el torso primero en una dirección y luego en la otra.

Upavista Konasana, Baddha Konasana, Combo Dandasana: Aprendí esta secuencia de Rodney Yee. Abra las piernas en Upavista Konasana (postura sentada de gran angular) y extienda las piernas, presione hacia abajo a través de las rodillas y hacia afuera a través de los talones, manteniendo las piernas activas. Flexione y apunte los pies juntos y alternativamente. Coloque las manos en posición de oración y juntando los pies, lleve los pies a Baddha Konasana (postura del zapatero) y luego, con las manos restantes en posición de oración, extienda los pies hacia el frente a Dandasana (postura del bastón). Coloque las yemas de los dedos ligeramente detrás de la pelvis, levante el esternón, coloque los omóplatos en la espalda, acercándolos con suavidad y alargando la columna vertebral. Dependiendo de sus estudiantes y el tiempo, cada una de estas asanas se puede explorar más a fondo como parte de su serie de calentamiento. Para estudiantes con movilidad reducida,

Vaca de gato a cuatro patas en posición de mesa: con las manos y las rodillas apoyadas en el piso, las rodillas separadas a la altura de la cadera, flexione la columna vertebral hacia arriba, inhalando y hacia abajo, exhalando. Continúa coordinando el movimiento con la respiración. Luego abra la columna lateral de lado a lado, manteniendo los muslos perpendiculares al piso y moviendo el hombro y la pelvis uno hacia el otro de lado a lado y moviendo la cabeza para mirar la cadera a cada lado. Inhala cuando te muevas por el centro, exhala mientras giras la cabeza y las caderas una hacia la otra. Vuelve al centro. Las caderas también se pueden rodear en ambas direcciones haciendo una pausa para una o dos respiraciones donde se sostiene y se ablanda alrededor de cualquier sensación.

Adho Mukha Svanasana (perro que mira hacia abajo): desde la posición de la mesa, lleva las nalgas a los talones y extiende los brazos sobre el piso; planta las manos en el piso sin jalarlas debajo de los hombros y vuelve a la posición de la mesa, y extiende las piernas mientras levantas el coxis hacia el cielo. Tire de los muslos hacia la pared detrás de usted, respire, alterne un talón moviéndose hacia el piso y la otra pierna doblando la rodilla. Para estudiantes más flexibles, dibuje los talones hacia el piso y levante los dedos de los pies.

Agregue o elimine cualquier postura que apoye a sus estudiantes más plenamente. Ahora estás listo para pasar a tu secuencia restaurativa.



Capítulo 6

Posturas y ajustes prácticos

"Con demasiada frecuencia, subestimamos el poder de un toque, una sonrisa, una palabra amable, un oído atento, un cumplido sincero o el menor acto de compasión, todos los cuales tienen el potencial de cambiar la vida".
Leo Buscaglia

Tocar estudiantes con conciencia

Todo cuerpo es sagrado. Esta es la actitud que tomo al tocar a mis alumnos. Pienso: "Este ser es precioso", y cuando los toco física o energéticamente, los toco con el mayor respeto y cuidado. Hágales saber a sus alumnos que los tocará y asegúrese de que está de acuerdo con ellos si tiene alguna duda. La primera vez que trabajas con alguien pide su permiso. "Haré algunas asistencias prácticas, ¿te parece bien?" O algo similar. Si dicen que no, que lo respeten plenamente. A medida que ganen tu confianza puedes preguntarles nuevamente. He tenido muy pocos estudiantes que han solicitado que no los toque, pero si no quieren ser tocados, lo honro completamente.

Tipos de tacto

Hay muchos tipos de tacto. La profundidad del tacto es un aspecto importante del tacto. Puedes tocar con firmeza, profunda, ligera, con confianza, tímidamente. Todo esto se está comunicando a su estudiante a nivel de tejido, nivel de sensación y nivel físico. La energía con la que tocas también afecta a tus alumnos. Desea ayudarlos a relajarse cuando les brinde asistencia y ayudarles a entender cómo mover su cuerpo para crear una mayor alineación, apertura y facilidad en la posición. Cuando los tocas, observa su reacción. Conviértase en extremadamente sensible a ellos para que pueda percibir lo que está sucediendo y ajustar su asistencia en consecuencia. ¿Cuál es la razón por la que estás tocando a tus estudiantes? ¿De dónde vienes? Como maestros, tenemos la responsabilidad de entender cómo estamos tocando a nuestros estudiantes y por qué los estamos tocando. El tacto es muy poderoso. Nuestras percepciones actuales pueden ser influenciadas por una experiencia previa. El tacto se siente en el momento, pero también puede llevar a un estudiante a otro momento. Le he dado una asistencia a un estudiante en una postura restaurativa y comenzaron a llorar. No porque los estaba lastimando, pero más tarde descubrí que se pusieron en contacto con la pérdida de un ser querido cuando los toqué. Debemos darnos cuenta de que, si bien se puede sentir el tacto en este momento, también puede traer a un estudiante a un recuerdo o experiencia pasada, y también a una profunda paz y relajación. pero luego descubrí que se pusieron en contacto con la pérdida de un ser querido cuando los toqué. Debemos darnos cuenta de que, si bien se puede sentir el tacto en este momento, también puede traer a un estudiante a un recuerdo o experiencia pasada, y también a una profunda paz y relajación. pero luego descubrí que se pusieron en contacto con la pérdida de un ser querido cuando los toqué. Debemos darnos cuenta de que, si bien se puede sentir el tacto en este momento, también puede traer a un estudiante a un recuerdo o experiencia pasada, y también a una profunda paz y relajación.

Toque a juego con las necesidades de los estudiantes

Desarrollar sensibilidad hacia sus alumnos tiene varios niveles. Una de mis maestras, Amrit Desai, dijo: "El cuerpo es el templo más sagrado al que jamás llegarás". Ten esto en cuenta cuando toques a tus alumnos.

¿Qué sabe acerca de las condiciones de sus estudiantes y cómo puede eso informarle sobre sus necesidades?

Son hombres o mujeres? Necesitamos respetar las normas culturales para lugares apropiados e inapropiados para tocar tanto el cuerpo femenino como el masculino.

¿Tienen lesiones o tendencias posturales?

¿Cuál es tu intuición?

¿Qué haces si no estás seguro? Si no está seguro, respire, espere y no toque hasta que comprenda por qué y cómo está tocando a su estudiante.

¿Qué quieres transmitir con tu toque? Cuando toque a su estudiante, ábrase con una oración o pensamientos de sanación, paz o la energía que desea transmitir con su toque.

La energía del tacto

Todo es energía y tiene una vibración. Cuando tocas a tus alumnos, te conviertes en un conducto de energía. ¿Qué tipo de energía quieres transmitir a tu estudiante? ¿Es energía curativa, amorosa o compasiva? Sea consciente de la energía que está transmitiendo al tocar a su estudiante. ¿Estás pensando en lo que vas a hacer después de la clase mientras te estás tirando del cuello? Conecte su toque con sus pensamientos y luego permita que la energía fluya a través de usted hacia su estudiante. Conviértete en un canal que solo permite que la bondad se mueva a través de ti. Trátese lo más plenamente posible como sea posible.

Cómo proteger tu cuerpo y energía al ayudar a los estudiantes

Cuando te mueves por tu clase y sientes que un estudiante con una energía poco clara puedes elegir no tocarlos. Puedes visualizar la energía moviéndose de ti hacia ellos pero sin permitir que su energía se mueva hacia ti. Puedes rodearte de luz blanca mientras los ayudas. Puedes visualizar una barrera en tus codos que permite que la energía se mueva hacia abajo de tus brazos pero no hacia arriba; Cuando su energía llega a tus codos se dispersa. También puede optar por no ayudar a un estudiante en particular porque siente que se verá afectado negativamente al tocarlo. Esto también debe ser honrado.

Cuando esté asistiendo, protéjase utilizando la mecánica corporal correcta. Mantenga la espalda recta y evite inclinarse sobre sus estudiantes para hacer una asistencia cuando pueda estar sentado o en cuclillas junto a ellos, bajando su centro de gravedad y manteniendo la espalda erguida. Usa el peso de tu cuerpo para ayudarte cuando sea apropiado.

Las siguientes son algunas de las técnicas que puede usar para despejar su energía o el espacio donde ha estado dando su sesión o clase. Usa lo que resuena contigo. Crea tu propio ritual o haz lo que te haga sentir bien, estas son solo ideas. Después de enseñar y tocar a sus estudiantes, lávese las manos o use otra de las siguientes técnicas de limpieza para limpiar su propia energía. Puedes limpiar tu energía personal y la energía de la habitación en la que estás trabajando usando un mantra. Di o canta un mantra y deja que su vibración te llene a ti y a la habitación. Esto puede ser una manta sánscrita o puede repetir una palabra o un simple conjunto de palabras en inglés. Puedes usar una campana de algún tipo o un cuenco tibetano. Usa la intención de tu mente junto con un mantra o un sonido, como aplaudir las manos, por ejemplo, para cambiar la energía. Puedes quemar salvia o incienso, rodeándote con el humo para despejar tu energía. Tu intención y el reconocimiento consciente de lo que estás creando te ayudarán a cambiar y despejar tu energía.

Asistencias básicas

He dado una serie de asistencias en la sección de postura del libro, capítulos 10 y 11. A continuación, se presenta una descripción general de algunas de las asistencias principales. Estas asistencias se pueden aplicar a una variedad de poses dependiendo de las posiciones.



Mantener la cabeza: mientras los estudiantes descansan, simplemente tome su cabeza en sus manos. Sostenga la cabeza casi sin presión y animelos a que relajen la cabeza en sus manos. Esto puede crear una profunda relajación. Sé paciente y siente que su cabeza poco a poco se vuelve más pesada y se suelta en tus manos. Mantente y tus manos relajadas.



Tirón de cuello suave: tome la cabeza del estudiante en sus manos. Sentir por donde el cráneo se encuentra con la cabeza. Hay una cresta allí en la parte inferior o en el borde del cráneo. Coloque las yemas de los dedos suavemente debajo de la cresta y tire de la cabeza hacia usted, alargando la parte posterior del cuello.



Tres puntos en el hombro: Hay tres puntos de presión principales en los que el estrés se mantiene habitualmente en la parte superior de los hombros y cuando se presiona puede liberar tensiones, a veces superficiales, a veces más profundas. Siéntese con su pelvis apoyada si es necesario, en la cabeza del estudiante. Si no está seguro de dónde presionar primero, toque el área general. Siente por donde están los huesos. La clavícula o las clavículas están en la parte delantera. Está buscando tres puntos en la parte carnosa detrás de las clavículas hacia la parte superior del hombro. Presione sus pulgares allí comenzando cerca del cuello para el primer punto y luego muévase gradualmente a lo largo del hombro hacia los brazos para el segundo y tercer punto. Siente el tejido y el músculo bajo tus dedos. Fíjate si es blando o duro. Comience presionando suavemente hasta que sienta que el tejido se ablanda y luego puede moverse más profundamente.



Mantener el pie o masajear: Esto puede ser tan simple como sostener el pie o los pies por unos momentos. Tome los lados del pie en sus manos por un momento o dos o coloque una mano alrededor del talón del pie y la otra en la parte superior del pie, sostenga y tome una o varias respiraciones según su tiempo. O para un masaje más complejo, haga pequeños movimientos circulares con el pulgar o el nudillo sobre la planta del pie: el arco, el centro y los lados. Comience desde la bola del pie cerca de los dedos de los pies y vaya hacia el talón o comience desde el talón y muévase hacia los dedos.

Agarre con la mano o con un masaje: Esto puede ser tan simple como sostener la mano del estudiante con las dos manos y respirar suavemente. Puede llevarlo más lejos, si el tiempo lo permite, presionando la palma de la mano con los pulgares, la palma hacia arriba o con la punta de los dedos, las palmas hacia abajo. Puedes masajear cada dedo también.



Masaje en cualquier lado de la columna vertebral: desde una posición de pie, sentado o en otra posición dependiendo de la postura en la que se encuentre el estudiante, coloque los pulgares o el talón de la mano a ambos lados de la columna vertebral. Nunca presione directamente sobre la columna vertebral. Presione los músculos a cada lado de la columna vertebral. Muévase de los hombros a la espalda baja o de la espalda baja a los hombros.



Espalda baja Presione en un ángulo: desde detrás del estudiante, coloque las manos a ambos lados de la espalda baja con los dedos hacia abajo hacia el piso (vea la foto a la derecha). Mientras mantiene algo de presión en la espalda, mueva suavemente las manos hacia abajo en la dirección del piso a cada lado de la columna vertebral, para ayudar a alargar. El enfoque aquí no es presionar al estudiante más hacia adelante, sino alargar su columna vertebral y alentar una rendición más profunda en la postura.



Atrás Presione hacia abajo: cuando su estudiante esté boca abajo con su espalda paralela al piso, puede presionar las palmas de las manos, haciendo contacto con la mano completa, incluidos los dedos, a ambos lados de la columna vertebral. Comience en cualquier extremo, desde los hombros y moviéndose hacia la parte baja de la espalda o comenzando desde la parte baja de la espalda y avanzando hacia los hombros.



Diagonal de la espalda baja Presione: Coloque una mano en el hombro de su estudiante y la otra en el lado opuesto de la espalda baja. Presione las manos suavemente hacia abajo y alejándolas entre sí al mismo tiempo. Repita con el lado opuesto.



Polaridad de corazón a cuello: Coloque una mano sobre el corazón y una mano debajo del cuello. La energía fluye hacia la derecha y hacia la izquierda, así que vea y sienta el movimiento de la energía que se mueve desde las manos a través del cuerpo del estudiante hacia arriba a través de su cuerpo y de vuelta al suyo. O simplemente respire y permita que el prana o la energía se muevan hacia donde necesita ir.



Capítulo 7

Entendiendo la naturaleza de la mente

"El yoga es el cese de los cambios de la mente".
El segundo aforismo de los Yoga Sutras de Patanjali

La ciencia del cuerpo, la mente y la conexión del estrés.

Cada vez que entramos en una postura de reposo restaurativa, inevitablemente nos encontramos con la mente. Cuando la mente está preocupada por pensamientos estresantes, dolor o preocupaciones mundanas, la energía se desvía hacia estas áreas. Dependiendo del grado de estrés, se producen hormonas y reacciones químicas que se activan desde la mente. En términos más yóguicos, la energía vital queda atrapada en estos lugares y no es libre de moverse; No puede revitalizar otras áreas de nuestro ser que necesitan atención. Por eso es importante entender cómo trabajar con la mente como parte integral de la práctica.

Ahora hay investigaciones sustanciales que vinculan la mente y el sistema inmunológico. Ahora es ampliamente aceptado que el estrés contribuye a la enfermedad y que la relajación promueve un sistema inmunológico más fuerte. El yoga restaurativo es un sistema que enseña relajación y apoyo no solo para el cuerpo sino también para la mente. El estrés es un gran factor que contribuye a la enfermedad / enfermedad y la angustia en nuestras vidas aceleradas. La mente y el cuerpo están íntimamente conectados.

Mente definida por Deepack Chopra: *"La mente es un proceso encarnado y relacional que regula el flujo de energía e información. No hay evento mental que no tenga un correlato neural. No existe un correlato neural que no tenga un correlato biológico. Todo en el cuerpo y la mente está integrado".*

Veamos cómo interactúan el cerebro o la mente y el sistema inmunológico. Lo que tiene sentido para mí de manera intrínseca e intuitiva ahora se ha demostrado por la ciencia.

El estrés puede:

Baja tu sistema inmunológico

Aumente los factores de riesgo de enfermedades cardíacas como la hipertensión y los niveles altos de colesterol.

Hacer que comas de manera poco saludable en respuesta al estrés.

Conduce a la depresión

Ponlo en mayor riesgo de enfermedad cardíaca, obesidad y disfunción renal

Disparador de enfermedades autoinmunes.

Esther Sternberg ha realizado una extensa investigación sobre los efectos fisiológicos del estrés en el cuerpo. Cuando se refiere al estrés, habla de las respuestas fisiológicas creadas en el cuerpo por el estímulo externo del estrés, que incluye una sensación de aumento de la ansiedad, aumento del ritmo cardíaco, contracción de los músculos, sudoración y ganas de orinar. Estas respuestas pueden ser activadas por innumerables eventos. Junto con estos eventos o síntomas externos, también ocurren hormonas dentro del cuerpo e interacciones químicas. El cuerpo humano está programado para luchar o correr como un medio de supervivencia. Esta conocida respuesta de lucha o huida cuando se nos presenta un peligro puede salvar nuestras vidas en ciertas situaciones, pero el problema ahora es que estamos provocando cada vez más esta reacción. Tenemos que entender que no es solo la situación en cuestión, sino también nuestra percepción del peligro o la percepción de la situación lo que también afecta la respuesta al estrés. No podemos controlar la mayoría de los eventos y situaciones de la vida que se presentan cada día. Eso es vida y en cierto nivel lo aceptamos. A veces todo fluye bien y otras veces surgen situaciones estresantes. Si ocurre un evento lleno de estrés y tenemos tiempo para recuperarnos, entonces no hay un efecto real en nuestro sistema inmunológico. Incluso si hay varios eventos con tiempo para recuperarse entre nuestros cuerpos, podemos manejar eso. Es cuando tenemos una situación estresante constante como cuidar de alguien con Alzheimer u otra enfermedad crónica, o una serie de eventos estresantes uno tras otro o eventos estresantes continuos que se perciben y que nos pueden ocasionar problemas.

¿Cuál es la conexión entre la mente / cerebro y la respuesta inmune? Cuando estamos estresados constantemente, comenzamos a disparar rápidamente ciertas hormonas del estrés, y ciertos químicos nerviosos se activan y disminuyen la capacidad del sistema inmunológico para combatir enfermedades. El centro del estrés del cerebro, el hipotálamo, extrae una hormona que hace que la glándula suprarrenal extraiga el cortisol (lo que quizás haya oído hablar de la crema de cortisona, una crema antiinflamatoria que se usa para la hiedra venenosa y otra inflamación tópica). Una de las drogas antiinflamatorias más potentes que produce el cuerpo. Lo que quizás no sepa es que se supone que esta hormona se libera con el estrés, pero luego cesa después de que termina la situación estresante. Lo que sucede con el estrés prolongado o crónico es que se secreta con mayor frecuencia y, a veces, de manera constante. Mientras el cortisol se secreta, el sistema inmunológico y la función se inhiben. Esto puede llevar a problemas de salud más graves. Algunos de los problemas de salud son enfermedades antiinflamatorias y autoinmunes, como el síndrome de fatiga crónica, el lupus, la artritis reumatoide y muchos otros. Estar estresado constantemente también puede conducir a cansancio y depresión. Estar estresado no causa cáncer, pero puede bloquear la capacidad del cuerpo para combatir ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades más simples como el resfriado común o la gripe.

La práctica restaurativa como se explica en este libro ayuda a contrarrestar estos efectos potencialmente debilitantes en el cuerpo, la mente y las emociones. Ahora se ha demostrado que el yoga, el tai chi, la oración, la meditación, el ejercicio suave y el efecto placebo pueden crear un estado mental que contrarreste el estado que crea el estrés. Estas prácticas liberan reacciones hormonales y químicas contrarrestantes en el cerebro y el cuerpo que brindan curación y paz al profesional.

Cuando descansamos en una postura reparadora y experimentamos malestar físico, generalmente no podemos descansar por mucho tiempo, porque nuestras mentes siguen regresando al malestar. En lugar de descansar, la mente se agita aún más. Por esta razón, cualquier incomodidad en una postura debe abordarse de inmediato con ajustes o variaciones. Después de abordar las preocupaciones físicas, la mente también debe abordarse.

Si un estudiante tiene dolor constante debido a una condición física, puede aprender a trabajar con este dolor a través de su práctica de asanas, usando apoyo y variaciones. Tener dolor crónico es estresante en sí mismo. A través de la práctica restaurativa, pueden aprender cómo relajarse alrededor del dolor y también cómo aceptar el dolor. Usamos la palabra "práctica" con frecuencia en el mundo del yoga; esto se debe a que practicamos con la conciencia en la colchoneta para que podamos llevar este aprendizaje y las realizaciones a nuestras vidas diarias. Es igualmente importante que el estudiante aprenda a trabajar con los componentes mentales del dolor constante, junto con los físicos.

Comprender la naturaleza de la mente desde una perspectiva yóguica

Este problema es muy simple y muy complejo al mismo tiempo. Para empezar, tratar de comprender la mente con la mente va más allá del alcance de lo que la mente (como generalmente la entendemos) puede captar. La mente está limitada en su capacidad de pensar fuera de sus sistemas de creencias y construcciones. Después de todo, ha creado esos sistemas en un intento de dar sentido a lo que percibe como su mundo. Estas percepciones y creencias no siempre son precisas o confiables, pero generalmente están profundamente arraigadas y se dan por sentadas.

La mente, como la estoy usando aquí, es un vasto y "auto" repositorio protector de memoria, historia y emoción. Está muy influido por el pasado, incluidas las interpretaciones pasadas de sus experiencias, y tiene poca capacidad para pensar más allá de sus propios filtros. En ese sentido, es bastante limitado. Puede tener problemas para percibir las situaciones directamente, porque está vinculado a sus propias historias y creencias sobre lo que es verdad. La mente solo puede existir en el pasado o en el futuro (la respiración y el cuerpo existen en el momento).

Mientras que una mente condicionada no suele percibir la vida directamente debido a sus filtros habituales, existe una conciencia disponible para todos que está libre de condicionamiento. A veces llamada "conciencia de testigo", esta capacidad abierta y sin obstrucciones puede ver y sentir lo que es, en lugar de identificarse con nuestras emociones y patrones y creer que somos lo que somos en cualquier momento.

La conciencia de testigo puede ver las actividades de la mente por lo que son. Cuando no estamos en conciencia de conciencia, podemos identificarnos con nuestros problemas y dolor y creer que somos ese problema o dolor. Cuando nos identificamos con nuestro sufrimiento como quienes somos en ese momento, perdemos de vista el panorama general y podemos creer que somos ese sufrimiento. No somos nuestras mentes ni somos nuestros cuerpos. Cuando podemos desconectarnos de esta manera, también podemos desconectarnos de los pensamientos y sentimientos estresantes y cortocircuitar el ciclo del estrés.

Atención plena

La atención plena es una práctica budista que se puede aplicar a la práctica restaurativa. Es estar presente con todo lo que está sucediendo dentro de ti en un momento dado y abrazarlo con aceptación y compasión. Llevar la atención plena, la aceptación y la compasión a nuestra práctica nos ayuda a relajarnos aún más. Cuando la mente comienza a entretener a los pensamientos y juicios tales como "mi mente debería estar tranquila ... debería sentirme tranquila ... debería sentirme más cómoda ... no debería estar pensando en esto o aquello"., "Todo crea separación de la realidad de lo que es. Crear espacio para recibir todo lo que eres en cualquier momento es un regalo absoluto. Anime a sus estudiantes a crear un espacio para recibir a sí mismos y llevar la atención plena a su práctica restaurativa.

"Los sentimientos, ya sean de compasión o irritación, deben ser recibidos, reconocidos y tratados de manera absolutamente igualitaria; porque ambos somos nosotros mismos. La mandarina que estoy comiendo soy yo. Los verdes de mostaza que estoy plantando soy yo. Planto con todo mi corazón y mi mente. Limpio esta tetera con el tipo de atención que tendría si le hubiera dado un baño a Buda o Jesús. Nada debe ser tratado con más cuidado que cualquier otra cosa. En la atención plena, la compasión, la irritación, la planta verde mostaza y la tetera son sagradas".

El milagro de la atención plena: una introducción a la práctica de la meditación, Thich Nhat Hanh

Mirando la mente desde una perspectiva cuántica

Como he dicho antes, vivimos en un mundo vibracional. Cada ser - planta, insecto, animal, mineral - lleva una vibración. Cada célula y molécula tiene una vibración. La mente es poderosa, porque cada pensamiento que pensamos también lleva una vibración. El Dr. Masaru Emoto, autor de *The Hidden Messages in Water*, ha realizado algunos estudios sorprendentes sobre el efecto de dirigir pensamientos, palabras, música o emociones al agua. Descubrió, al tomar fotos del agua en forma cristalina congelada, que el agua con pensamientos positivos y amorosos dirigidos hacia ella creaba patrones hermosos, únicos, simétricos como copos de nieve en el agua. Cuando los pensamientos negativos se dirigían al agua, había cristales asimétricos o caóticos en los cristales congelados.

Esta información es relevante para nuestra discusión, porque muestra cuán poderosos son nuestros pensamientos. Si se toma un momento para reflexionar sobre el hecho de que más de la mitad del cuerpo humano está formado por agua, comienza a vislumbrar la importante conexión entre la mente y el cuerpo. Solo imagina el efecto que tus pensamientos podrían tener sobre el agua del que estás hecho. Piense en el poder que tiene sobre el soporte del funcionamiento del fluido en su cuerpo. Nuestros pensamientos tienen el potencial de afectar nuestra composición interna. Recordar que no somos nuestros pensamientos, pero la vibración de nuestros pensamientos afecta a nuestro cuerpo y ser. Los pensamientos crean reacciones neuronales en el cerebro. Cuando practicamos pensar una y otra vez sobre ciertos tipos de patrones de pensamiento, por ejemplo, "No soy suficiente, "Como trabajar un músculo, fortalecemos estos patrones y vías neurales y estas vías de pensamiento se convierten en carreteras neuronales; por lo tanto, para abrir nuevos caminos de pensamiento, tenemos que hacer el trabajo de cortar los árboles, hacer un nuevo camino y, finalmente, allanar el camino hacia una nueva autopista que nos lleve a una relación saludable con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

Ahora, por supuesto, hay otras cosas que considerar, como la constitución individual y los factores ambientales, por ejemplo, pero como individuos podemos, sin embargo, afectar nuestra salud a través de las decisiones que tomamos. Operar desde una mente tranquila y abierta nos ayuda a ver nuestras elecciones con mayor claridad. Una de esas opciones es la dieta mental que creamos. Es decir, podemos afectar nuestro estado interior en varios niveles con nuestro apego a los pensamientos positivos o negativos.

Conexión Mente-Emoción

Tómese un momento para reflexionar: ¿qué cree que es primero, pensamiento o emoción? Una de las maestras que me ha ayudado a trabajar con mi mente es Byron Katie. En su libro *Loving What Is*, explica cómo nuestros pensamientos crean nuestras reacciones emocionales y nuestras reacciones refuerzan aún más lo que pensamos. Sin examinar la dieta mental en la que nos alimentamos, no podemos entender completamente nuestras propias experiencias, y tenemos poco en cuanto a la forma de crear elecciones verdaderas y claras. A medida que nos hacemos más presentes a "lo que es", podemos comenzar a dejar de lado los patrones de pensamiento y emocionales estresantes, incluso debilitantes.

Mantenerse fuera de su historia personal

Ayude a sus alumnos a entender esto. Todos tenemos nuestra historia personal, trauma, éxitos y fracasos. Todos tenemos patrones y hábitos arraigados. Cuando note que está ingresando a su historia, retroceda un paso. Todo lo que realmente tenemos es este momento, nada más, nada menos. ¿Te está sirviendo para continuar siguiendo tu historia? Cayendo en el momento en que nos enfrentamos a lo que hay para nosotros ahora. Así como lo que nos encontramos en la colchoneta de yoga y en nuestra práctica es una metáfora de nuestras vidas, nuestros patrones de pensamiento y hábitos también aparecen en la colchoneta, en el trabajo, conduciendo el automóvil y acostados en la cama por la noche. La diferencia es que cuando estamos en la estera tenemos la oportunidad de ser conscientes de nuestros patrones y hábitos. Reconozca su historia (puede que llore), pero esté dispuesto a considerar la posibilidad de abandonar su historia. ¿Quién serías sin tu historia y todo lo que sientes y piensas a su alrededor? Las historias pueden convertirse en formas habituales de pensar y sentir y pueden repetirse una y otra vez. Cuando observamos nuestras mentes, descubrimos los patrones recurrentes que pueden ser fuerzas de guía para nuestras vidas. Cuando nos damos cuenta de esto, podemos comenzar a liberarnos del control de nuestras creencias limitantes. Las siguientes son algunas técnicas para trabajar con la mente. Cada uno de ellos puede reducir el estrés y aumentar un lugar para la calma y la paz. Las siguientes son algunas técnicas para trabajar con la mente. Cada uno de ellos puede reducir el estrés y aumentar un lugar para la calma y la paz. Las siguientes son algunas técnicas para trabajar con la mente. Cada uno de ellos puede reducir el estrés y aumentar un lugar para la calma y la paz.

Estos métodos han ayudado a cientos de mis estudiantes a liberar el estrés. Ahora se ha demostrado científicamente que reducen los niveles de cortisol y ayudan a equilibrar los efectos del estrés. Muchos programas que cambian el estilo de vida incluyen una o más de estas técnicas para ayudar a las personas a llevar una vida más saludable.

Vinculando el aliento con los pensamientos

Me gusta usar esta técnica cuando mis alumnos descansan en sus posturas o en meditación sentada. "Inhala bondad y compasión, exhala amabilidad y compasión", o "Inhala relajación y sanación, exhala malestar y aflicción". Otro maestro mío, Thich Nhat Hanh, en su libro *El florecimiento de un loto*, sugiere muchas meditaciones usando la idea de vincular pensamiento y respiración.

Siempre con una actitud compasiva:

Inhala lo que queremos cultivar y exhala lo que deseamos liberar.

Inhalar y exhalar lo que queremos cultivar.

Inhala y exhala simplemente volviéndote presente con nuestra realidad de lo que es sin juicio.

Inhala y respira con compasión las cosas incómodas que experimentamos o que otros experimentan para cultivar la compasión por todos los que están en el planeta o por alguien que sabemos que está luchando con esto en su vida. Esta es una forma poderosa de Tonglen, una práctica de meditación budista.

La meditación es ciertamente un tema importante, pero podemos intervenir en nuestro nombre más simplemente de lo que a veces imaginamos. Un par de respiraciones lentas, combinadas con una invitación suave para dejar ir y abrirse, o respirar mientras se invoca cualquier energía positiva pueden interrumpir la tendencia a contraerse alrededor de pensamientos temerosos, preocupados o enojados. Cuando respiramos conscientemente nuestras mentes se abren y nuestros cuerpos se ablandan. Podemos abrazar un sentido muy diferente de nosotros mismos. Cuando podemos relajarnos, quedarnos quietos y experimentar la calma interior, pueden tener lugar experiencias poderosas en el espacio o los momentos entre los pensamientos.

Afirmaciones, mantras y sonidos de los chakras

Las palabras tienen una vibración y el sánscrito es uno de los idiomas más antiguos que se conocen en el planeta. Es un lenguaje vibracional. Es por esto que el uso de mantras puede ser tan poderoso. Como afirmaciones, los mantras están creando mensajes positivos y vibraciones. Tanto los mantras como las afirmaciones pueden repetirse mientras descansan en posturas restaurativas para cultivar una vibración amorosa dentro del practicante.

Recomiendo *Heal Your Body* de Louise Hay como un recurso maravilloso para afirmaciones; También está disponible en español como *Sana tu Cuerpo*. Para una comprensión más profunda de los mantras, recomiendo el libro de Thomas Ashley-Ferrand, *Healing Mantras*.

Mientras descansa en las asanas restauradoras, puede cantar los mantras Bija o Semillas y visualizar los colores de uno o cada uno de los chakras. Cante del 1 ° al 7 ° chakra enfocando por 30 segundos a 1 minuto en cada chakra. Concéntrate en el chakra mientras cantas el sonido.

Chakra	Bija Mantra	Vowel Sound	Color	Function
1	Lam	o	red	security, survival
2	Vam	oo	orange	sexuality, emotions
3	Ram	ah	yellow	power, will
4	Yam	ay	green	love, relationships
5	Ham	ee	indigo	creativity, communication
6	Om	mm	purple	intuition, witness consciousness
7	Silence	ng	violet	awareness, understanding

Oración

"Cuando ores de corazón, sabrás la verdad y la verdad es la respuesta a tus oraciones".

Abuela Victoria Chipps, Lakota Elder

Pasé varios años con una Familia de Nativos Americanos asistiendo y participando en sus ceremonias sagradas y hermosas, todas basadas en la oración. La oración es otra forma poderosa de cambiar el enfoque de la mente al corazón, conectarse profundamente dentro y recibir guía de su ser, espíritu, dios o diosa más profundo. La oración es una oportunidad para expresar lo que hay en tu corazón y se puede utilizar para buscar orientación, obtener comprensión, recibir amor, apoyo y conexión. La oración se practica en muchas tradiciones en todo el mundo y puede incorporarse a la práctica restaurativa. Esto se puede hacer mientras está en una posición de restauración o al principio o al final de su práctica.

Gratitud

Esta práctica simple y poderosa puede cambiar tu energía y tu momento con bastante rapidez. Piensa en lo que estás agradecido, ya sea una persona, un animal, un evento. Piensa en una o muchas cosas. Esto se puede practicar en la meditación en cualquier asana en cualquier lugar, en cualquier momento, otro ejemplo del uso del pensamiento para cambiar la vibración. Una actitud de gratitud es un método que se practica en muchas tradiciones espirituales.

Visualizaciones

Hay innumerables visualizaciones de sanación que pueden usarse con tus posturas de reposo. Cuando las visualizaciones principales se aseguren de que su voz provenga de un lugar auténtico y relajado. Mientras lidera la visualización, tráigase allí también para ingresar al lugar relajado y especial con sus estudiantes. Los efectos de la visualización han demostrado ser más poderosos cuando se practican desde un estado relajado. Puedes usar la relajación progresiva en cualquiera de tus posturas de descanso. Aquí hay algunos ejemplos de visualizaciones que puede usar después de que sus estudiantes estén relajados. También hay algunos otros incluidos con las explicaciones de postura:

Encuéstrate en algún lugar de la naturaleza : después de pasar por una relajación progresiva y con tu (s) estudiante (s) en un estado relajado, haz que se imaginen en algún lugar de la naturaleza, ya sea en las montañas, en un lago o en el océano, en un bosque o en una colina o en un campo. Puede ser en algún lugar donde hayas estado o en algún lugar imaginado. Capte todos los sentidos que pueda, vea los detalles de su entorno, huela el aire, note si está solo o si alguien está con usted. Siente cómo el aire toca tu piel, ¿está seca o húmeda? ¿hay pájaros o animales cerca? ¿Hace viento o está quieto? Una vez que pueda ver y sentir su entorno bebiendo en la energía curativa del mundo natural que lo rodea, tome la tranquilidad y la paz que lo espera, llévelo a su ser y relájese en este espacio seguro y sanador.

Olas del océano: note su aliento. Observa cómo tu cuerpo sube y baja para recibir y liberar la respiración. Imagina tu aliento como una ola que te arrastra. A medida que inhala, la ola sube y la lava sobre usted, mientras exhala, la ola saca cualquier malestar o angustia y la lleva de vuelta al mar. Inhala y la ola te baña; A medida que exhala, las aguas curativas entran en sus células y arrastran las toxinas o la falta de armonía. Continúa viendo esto por cuatro respiraciones dentro y fuera. Puedes repetir esto o embellecerlo como quieras.

Los colores de curación te rodean: imagina un color que te resulte curativo y comienza a ver y sentir ese color que te rodea. Imagina que puedes inhalar ese color en tu cuerpo y comenzar a llenar tu cuerpo con tu color con cada inhalación. Con cada exhalación imagina el color extendiéndose por todo tu cuerpo. Si hay un área de tu cuerpo que necesita más atención, observa el color que llena esa área, lo arremolina y lo cura con sus rayos vibratorios de luz colorida. Descanse absorto en este color curativo y siéntase calmado y el estrés se desvanezca. (Permita que su (s) estudiante (s) descansen por unos minutos aquí con su color curativo rodeándolos).

Amor por un bebé o niño pequeño: Imagínese sosteniendo un bebé o un niño pequeño. Observa y siente la inocencia de este pequeño ser. Siente el amor que tienes por ellos, puro e incondicional. Ahora dirige la misma energía amorosa hacia ti y permítete llenarte de esta bondad amorosa que nutre.

Recibiendo un mensaje de amor: una vez que usted o su (s) estudiante (s) se encuentren en un estado relajado, puede visualizar a un ángel, a una persona que es especial para usted o una caja en una mesa o en un altar. El mensaje se enviará en un pedazo de papel, o se puede dar directamente en palabras. Recibe el mensaje de este ser, persona o lugar. Tómallo en tu corazón. Mantenlo contigo. Puede escribirlo cuando termine la sesión.

Llamando en diferentes energías

Puede llamar a diferentes energías como maestro para apoyar su enseñanza, y también puede ayudar a sus estudiantes a llamar a las energías para apoyar su práctica restaurativa. Algunas energías posibles para llamar: relajación, bondad amorosa, compasión, paciencia y gentileza. Recuerda, estas energías ya existen. No necesitan ser creados; Solo necesitan una sincera invitación. Llamar a diferentes energías es como sintonizar una estación de radio diferente. Cada estación tiene una frecuencia, por lo que estás sintonizando una frecuencia diferente con la ayuda de tu mente y tu conciencia.

Simplemente pregunta y ríndete. Por ejemplo: llamo a la energía del amor. Pido que la habitación se llene de energía amorosa. Que cada estudiante esté rodeado de energía amorosa. Vea, sienta y sepa que es verdad, luego note lo que sucede. Hazte un conducto. Permítete convertirte como huesos vacíos para que las energías positivas puedan fluir a través de ti.

Música contra silencio

Esta es una decisión personal. La música puede afectar a los estudiantes en su clase en diferentes grados dependiendo de la música y de los estudiantes. La música es también una frecuencia vibratoria. Esta frecuencia afectará a sus alumnos. Si elige usarlo, asegúrese de que, como profesor o como profesional, siempre resuene con la música que ha seleccionado. De esa manera es más probable que ayude y mejore su enseñanza, y no se convierta en una distracción para usted (o para sus estudiantes). El silencio también es muy poderoso. Puede dejar un espacio abierto a la realidad de lo que está en el momento. A veces una combinación de música y silencio puede tener sentido.

Palabras útiles

Las siguientes son palabras o frases útiles para usar mientras los estudiantes descansan en sus asanas restaurativas:

Reciba lo que es, abandone cualquier expectativa, haga espacio para todo lo que es en este momento.

Entra y date el regalo de tu propia presencia.

Escucha tu respiración, siéntete en este momento.

Hazte presente contigo mismo, nada más, nada menos.

Durante los siguientes minutos no tienes nada que hacer, no hay lugar a donde ir, solo descansa.

Mantente gentilmente mientras descansas.

No hagas absolutamente nada.

Relaja todo.

Deja tus preocupaciones en la puerta. Puede volver a recogerlos cuando se vaya si así lo desea.

Cultivar una actitud de bondad.

Cultivar una actitud de compasión.

Cultive una actitud de _____ (complete el espacio en blanco).

Haga una lista de sus favoritos.

Capítulo 8

Pranayama, aliento yóguico

“Mientras haya aliento en el cuerpo, hay vida. Cuando sale el aliento, también lo hace la vida. Por lo tanto, regular la respiración”.

Hatha Yoga Pradipika - Ch.2: S.3

Existen muchas técnicas de respiración pránica o yoguica. Pranayama ayuda a calmar la mente y revitalizar el cuerpo. Recomiendo que se integren con las poses o en la meditación sentada como parte de una práctica restaurativa. Otros pranayamas pueden integrarse en la práctica también.

Aliento lleno de yoga

Esta es una respiración de tres partes. La respiración puede ser suave pero entrar en todo el torso. Respire hasta el piso de la pelvis y luego hacia el abdomen, expandiendo la caja torácica y hacia el pecho. Respira por delante, por detrás y por los lados del cuerpo. Exhale desde la parte superior del pecho hasta el suelo de la pelvis. Las tres partes de la respiración son la parte inferior del abdomen, la caja torácica y el tórax. Estas partes se pueden dividir y practicar por separado y luego practicar en conjunto.

Algunos de los beneficios

Calma el cuerpo y la mente.

Apoya el sistema digestivo.

Masajea los órganos abdominales.

Masajea el sistema linfático.

Abre y ayuda a abrir la caja torácica y el área del esternón.

Apoya el sistema respiratorio

Disminuye la presión arterial

Aliento Ujjayi

A veces se llama la respiración de sonido del océano. Imagina que estás empañando un espejo y exhala por la boca con una ligera constricción en la parte posterior de la garganta. Ahora respira por la boca con la misma constricción. Cierra la boca, manteniendo la constricción en la parte posterior de la garganta mientras respiras dentro y fuera. Escuche el sonido de las olas que entran y salen mientras inhala y exhala por la nariz. Permita que la exhalación sea hasta dos veces más larga que la inhalación.

Algunos de los beneficios

Calma la mente

Apoya el sistema inmunológico

Reduce el estrés

Fortalece el sistema nervioso.

Nadi Shodana con aliento

Con la mano derecha, cierre la fosa nasal derecha con el pulgar.

Respire a través de la fosa nasal izquierda, cierre ambas fosas nasales (con el dedo anular o el índice); luego levante el pulgar para abrir la fosa nasal derecha y espire por el lado derecho. Respire a través de la fosa nasal derecha, cierre ambas fosas nasales y suelte el lado izquierdo y exhale a través de la fosa nasal izquierda. Esto completa un ciclo.

Algunos de los beneficios

Disminuye el ritmo cardiaco

Reduce el estrés y la ansiedad.

Equilibra los lados izquierdo y derecho del cerebro.

Cultiva el pensamiento claro.

Nadi shodana energéticamente

Esta variación de respiración me fue enseñada por un querido amigo; Ella lo aprendió de su maestro de Ayurveda y lo encontré bastante poderoso. Imagine la energía que sube de la tierra a través del lado izquierdo de su cuerpo mientras inhala en la fosa nasal izquierda y en el lado izquierdo del cuerpo sin cerrar físicamente la fosa nasal. Imagínese exhalar hacia abajo y hacia afuera por el lado derecho del cuerpo y volver a la tierra. Imagina inhalar por el lado derecho y la fosa nasal del cuerpo e imagina respirar por la fosa nasal izquierda y el lado izquierdo del cuerpo. Imagínese respirar por el lado izquierdo nuevamente e imagínese respirar por la fosa nasal derecha y el costado del cuerpo. Vea un circuito de energía que se mueve desde abajo hacia la tierra y hacia los cielos o, al menos, sobre la parte superior de la cabeza y vuelve a bajar.

Capítulo 9

Abordar los diferentes tipos de estudiantes

"No hay remedio para el amor sino amar más".
Henry David Thoreau

Antes de abordar las posturas, deseo abordar algunos tipos de estudiantes con los que me he reunido en mis años de enseñanza y cómo apoyarlos a ellos y a su clase.

El estudiante saludable, activo y conectado: estos son estudiantes que conocen su cuerpo, entienden cómo usar los accesorios y pueden moverse dentro y fuera de muchas asanas. Utilícelos como modelo para ayudar a que la clase se desarrolle sin problemas, especialmente si tiene estudiantes más nuevos que asisten. Asegúrese de buscar y ayudarlos con su alineación si es necesario o una asistencia de apoyo. A veces los mejores estudiantes pueden ser pasados por alto.

El estudiante con una enfermedad o que se está recuperando de una enfermedad: Es posible que este estudiante necesite un poco de cuidado amoroso adicional. Asegúrese de que sepan que pueden ir tan lentamente como sea necesario. Averigüe qué es su enfermedad y qué pueden y no pueden hacer antes de la clase. Permítales que le informen sobre su situación si no está familiarizado con ella. Si usted o ellos no están seguros de lo que es apropiado, pídale que consulten con su médico. (Internet es un gran recurso para ayudar a educarlo sobre una enfermedad específica. No tenga miedo de hacer su propia investigación después de la clase).

El estudiante que necesita ayuda adicional por razones físicas: cuando hay estudiantes que necesitan ayuda adicional, evalúe las necesidades generales de la clase y decida a quién asistirá primero para que todos puedan ser atendidos de manera rápida y ordenada. A veces voy de un lado a otro entre estudiantes. Puede ayudar a los que no necesiten mucha ayuda primero y luego a los que necesitan más atención.

El estudiante que no puede descubrir cómo usar los accesorios: sea paciente y esté dispuesto a mostrarlos tantas veces como sea necesario. Ayúdalos a sentirse cómodos sin recordar y eventualmente lo harán.

El estudiante estresado: sigue invitándolos a respirar y relajarse. Su toque también puede ser útil para ayudarlos a reconectarse con sus cuerpos y respirar. Si no está familiarizado con el estudiante, siempre pida permiso antes de tocarlos o hasta que los conozca mejor.

El estudiante emocional: asegúrese de tener Kleenex a la mano en todas sus clases para la nariz y las lágrimas. Las lágrimas están invitadas a clase y pueden ser un lanzamiento maravilloso para los estudiantes. Ofrezca apoyo al final de la clase si este estudiante desea compartir con usted.

El estudiante con una lesión: Entienda su lesión y lo que puede y no puede hacer. Pregúntales si no estás seguro. Ayúdelos con variaciones para que se sientan cómodos y cómodos.

El alumno con ansiedad: trabaja con la respiración y se dirige a la mente. A menudo hay tensiones físicas conscientes e inconscientes mantenidas en el cuerpo que pueden enfocarse. Compruebe la tensión y la constricción del hombro alrededor del pecho. Al usar una combinación de palabras, posturas y otras técnicas ofrecidas en este manual, este estudiante puede obtener enormes beneficios con esta práctica.

El estudiante con cualquiera de una variedad de condiciones físicas: Estas condiciones pueden incluir, entre otras, problemas de espalda baja, ciática, rodilla, tobillo, hombro, cuello, cadera o pie. Estos se abordan con cada postura en el Capítulo 10 bajo variaciones para diferentes inquietudes.

Vea el Capítulo 12 para trabajar con estudiantes con condiciones específicas.



Capítulo 10

Asanas restaurativas (Posturas) en detalle

"Qué hermoso es no hacer nada, y luego descansar después".
Proverbio español

A continuación se muestra el formato en el que se describe cada pose restaurativa. Use esto como una guía para comprender mejor cada pose. Para cada postura restaurativa hay una posición básica que tiene una variedad de posibilidades alternativas, dependiendo de las necesidades individuales de sus estudiantes.

Traducción Aquí se le proporcionará la traducción del sánscrito al inglés de cada pose. A veces, esto puede brindarle más información sobre la postura y una comprensión del idioma sánscrito.

Descripción general Aquí es donde se da información general sobre cada postura.

Accesorios básicos necesarios Esta sección describirá los accesorios básicos necesarios para la pose. Esto siempre está sujeto a cambios dependiendo de las necesidades de sus estudiantes. También esté preparado para pensar fuera de la caja con el uso de accesorios. Muchos artículos para el hogar se pueden usar como accesorios, como guías telefónicas, cojines del sofá, sábanas dobladas, toallas o mantas. A veces, puede descubrir el apoyo adecuado para un estudiante en particular que puede funcionar para su situación individual (vea el Capítulo 6: Accesorios necesarios). A medida que los estudiantes descansan y comienzan a relajar sus caídas de temperatura corporal, es útil tener una manta disponible si es necesario.

Entrar y salir Cada postura tiene una forma estándar de moverse dentro y fuera de la postura. A veces, estos deben ajustarse a las necesidades individuales de los estudiantes.

Variaciones para diferentes inquietudes Siempre hay variaciones u otras posturas que se pueden usar para abordar condiciones específicas. Aquí se darán temas y variaciones comunes para cada posición. Aquí se pueden abordar todas las articulaciones principales, incluidos los tobillos, las rodillas, las caderas, el sacro, la columna vertebral, los hombros, los codos, las muñecas, las manos y cualquier problema muscular. Esto también puede incluir variaciones para el embarazo. En todas las posturas, la postura debe sentirse apoyada, estable y cómoda.

Aplicaciones terapéuticas Cada postura puede tener una o más aplicaciones terapéuticas que se enumerarán aquí.

Respire en postura Respirar conscientemente mientras se relaja en la postura ayuda a liberar los músculos y órganos internos. También estimula el sistema linfático. Aquí se presentarán indicaciones sobre dónde enfocar la respiración y sugerencias sobre cómo respirar.

Señales verbales Puede haber indicaciones y enseñanzas verbales para apoyar a sus estudiantes en la asana. Estas son sugerencias para ayudar a profundizar la experiencia en la pose. Pueden ser puntos de enfoque para la posición o pueden ser visualizaciones o un enfoque meditativo. Estos son un tipo de ayuda que puede tomarse a través de la mente y, en algunos casos, aplicarse al cuerpo o puede dirigirse a otros estados o niveles de conciencia.

Qué buscar con la alineación Se puede observar cada pose con atención para los detalles y el equilibrio. Si un estudiante se acuesta en un cojín y el cabezal está torcido, eso afectará a su cuerpo en la postura. Cuando se apoya un lado del cuerpo, también

se debe apoyar el otro lado. Por ejemplo, en Supta Baddha Konasana (postura de ángulo inclinado reclinado), si se apoya una rodilla debido a dolor en la cadera o la rodilla, el otro lado también debe apoyarse para que no se cree un desequilibrio.

Asistencias prácticas Asegúrese de que todos estén cómodos en la postura (incluidas las variaciones). Esto puede mantenerlo muy ocupado dependiendo de quién esté en la clase y su nivel de experiencia con las posturas.

Las asistencias prácticas pueden ser extremadamente importantes. Aquí se le ofrecerán posibilidades de asistencia práctica para cada postura.

Cuida tu cuerpo mientras asistes a tus alumnos. Asegúrate de que, mientras ayudas, no estes gravando tu cuerpo. Mantenga su espalda recta y agáchese, siéntese o gire en las caderas para mantener su cuerpo feliz y saludable. Si está sentado, asegúrese de tener apoyo debajo de la pelvis si es necesario.

Dependiendo del tamaño de su clase o si está dando una sesión privada, la cantidad de asistencias y el tiempo dedicado a cada persona variarán.

Consulte el Capítulo 6 para obtener descripciones más detalladas de los ajustes prácticos.

Embarazo He incluido algunas palabras sobre las variaciones para el embarazo, pero consulte el Capítulo 11 para obtener información más completa.

Cuánto tiempo se mantendrá la postura Habrá una sugerencia para cada posición en cuanto a la cantidad de tiempo para permanecer descansando en la posición. Usa tu discreción.

Beneficios Cada postura tiene una variedad de beneficios enumerados para cada posición.

Contraindicaciones Cada postura tiene diferentes contraindicaciones o precauciones: razones o momentos para no practicar la postura. Cada postura incluirá una explicación de estos.



Las asanas

Curvas sentadas y delanteras

Baddha Konasana apoyado (postura del zapatero apoyado)

Traducción

Baddha significa "fijo" o "unido" y kona significa "ángulo".

Visión general

A veces llamada la pose de mariposa, este es un gran abridor de cadera e ingle. Esta era la posición que los zapateros en India solían trabajar en los zapatos que estaban arreglando. Ponían el zapato entre los pies y lo apartaban.

Beneficios

Ayuda a aliviar la rigidez en el área pélvica.

Abre las ingles, muslos y rodillas.

Estimula el corazón, los ovarios y la próstata, la vejiga, los órganos abdominales y los riñones.

Mejora la circulación general.

Alivia la fatiga, la ansiedad y la depresión leve.

Calma la ciática

Alivia las molestias menstruales

Contraindicaciones

En caso de lesiones en la rodilla o la ingle, use una manta doblada para apoyarse debajo de los muslos

Practique contra la pared si el estudiante tiene asma o bronquitis, disnea, artritis reumatoide o estrés premenstrual

Accesorios básicos necesarios

Dos bloques o mantas y una manta o almohada doblada para sostener los huesos sentados. Para algunos estudiantes se puede necesitar una pared para sostener la espalda.

Entrar y salir

Siéntate en el borde de tu manta doblada. Reúna las plantas de los pies de manera uniforme de los pies a la pelota. Descanse las rodillas sobre mantas dobladas, bloques o una combinación de ellos. La altura del soporte está determinada por la apertura de los muslos internos. Apóyate con las yemas de tus dedos en el piso detrás de ti.

Para salir enderezar las piernas en un aliento saliente. Transición a su siguiente pose.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Problemas de rodilla: intente elevar más las rodillas o disminuir el ángulo de las piernas.

Problemas de espalda: elevar la pelvis, sentarse contra una pared si es necesario.

Aplicación terapéutica

Ciática

Caderas apretadas

Asma

Presión sanguínea

Pie plano

Esterilidad

Aliento en pose

Respira normalmente por la nariz.

Señales verbales

Extiende la columna vertebral.

Sostén los tobillos y extiéndelos hacia arriba.

Presione las rodillas hacia abajo en su soporte, luego relájese.

Coloque las manos sobre las rodillas, presione hacia abajo mientras intenta empujar las rodillas una hacia la otra, luego relájese.

Presione el borde exterior de sus pies juntos y presione las uñas grandes hacia afuera y hacia el piso como si estuviera abriendo los pies como un libro.

Girar externamente los muslos.

Qué buscar con la alineación

Los pies son incluso de los pies a los talones.

Si se apoya una rodilla, la otra también debe ser compatible.

La pelvis está erguida.

La espalda es recta.

Asistencias prácticas

Rootee las caderas presionando hacia abajo sobre las piernas a medida que mueve las manos para rotar el muslo externamente, alargándolo desde las arrugas de la cadera hacia las rodillas.

Póngase de pie o arrodílese detrás de su estudiante y tire suavemente de sus omóplatos hacia adentro y hacia abajo por la espalda.

Masajee los hombros con los pulgares en los tres puntos en la parte superior de los hombros y / o amase suavemente los hombros.

Abrir manualmente los pies.

El embarazo

La práctica regular durante el embarazo puede ayudar a aliviar el parto y facilitar un parto fácil. (Para obtener más información sobre esta postura durante el embarazo, vea el Capítulo 11: Piernas abiertas y sentadas, flexiones hacia adelante y alargamientos).

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

30 segundos a 3 minutos



**De pie apoyado Uttanasana
(De pie apoyado hacia adelante curva)**

Traducción

Ut significa "deliberado" o "intenso" y tana significa "estiramiento", por lo tanto "estiramiento hacia adelante intenso".

Visión general

Esta postura abre el cuerpo de la espalda mientras permite el apoyo para la cabeza y las manos, creando una sensación de relajación que permite una apertura más profunda en una curva hacia adelante. Poco a poco, el cuerpo se libera y la apertura más completa ocurre naturalmente.

Beneficios

Calma y calma el cuerpo y el sistema nervioso.

Reduce la depresión con la práctica regular.

Reduce el insomnio

Alivia la fatiga

Aumenta el flujo de sangre al cerebro.

Regula la presión sanguínea

Tonos abdominales órganos

Fortalece y alarga los isquiotibiales.

Aumenta la flexibilidad de la articulación de la cadera.

Fortalece la articulación de la rodilla y el tejido y músculo circundante.

Contraindicaciones

Artrosis de las rodillas.

Diarrea

Curvatura excesiva de la columna lumbar.

Levántese lentamente si la presión arterial baja

Accesorios básicos necesarios

Varias cuerdas, silla de refuerzo de combo.

Entrar y salir

Esta asana se puede hacer contra la pared para apoyo adicional o en el centro de la habitación. Párese con los pies paralelos y el ancho de la cadera separados y juegue con los accesorios para tener una idea general de lo que se necesitará. Desde la posición de pie, coloque las manos en las caderas y extienda hacia arriba, luego continúe extendiéndose a medida que desciende y se detiene con la corona de la cabeza apoyada en el soporte para que el cuello no quede constreñido de ninguna manera y las manos se apoyen planas en el (los) bloque (es) y las puntas de los dedos y las puntas de los pies están alineadas de manera uniforme, si es posible. Si no, las manos pueden avanzar de los pies según sea necesario.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Si las piernas están apretadas, la cabeza puede descansar en el asiento de una silla con los antebrazos o apoyos en la parte superior del asiento.

Apila bloques para las manos de manera que las palmas descansen sobre la parte superior de los bloques.

Aplicaciones terapéuticas

Depresión

Presión sanguínea

Aliento en pose

Respirar normalmente

Señales verbales

Suavizar la parte posterior de las piernas. Suelte la parte posterior del cuello. Permita que la parte superior o la corona de la cabeza descansen suavemente sobre el soporte.

Qué buscar con la alineación

Compruebe que las palmas son planas en bloques. Use la parte más ancha del bloque si es posible. Asegúrese de que la parte superior de la cabeza esté apoyada en el bloque. A medida que el cuerpo se abre se pueden quitar los bloques.

Asistencias prácticas

Liberación del cuello: coloque los dedos con mucha suavidad donde la cabeza se encuentra con el cuello para llevar la atención al cuello mientras alienta a los estudiantes a que se relajen oralmente. Presiona suavemente la espalda y los hombros para soltar.

El embarazo

Consulte el Capítulo 11: Piernas abiertas y sentadas, flexiones hacia adelante y alargamientos para obtener más información sobre esta postura durante el embarazo.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

15 segundos a 1 minuto



Upavista Konasana soportado (gran angular sentado)

Traducción

Upavista significa "sentado" y kona significa "ángulo". Asana significa "postura cómoda". Por lo tanto, Upavista Konasana significa "postura sentada de gran angular".

Visión general

Esta es una postura maravillosa que abre las piernas y libera la pelvis y la espalda. Para los estudiantes con isquiotibiales apretados, espalda apretada, caderas apretadas o problemas de rodilla, puede ser un reto y puede requerir muchos accesorios.

Beneficios

- Ayuda con artritis en las articulaciones de la cadera.
- Reduce o alivia el dolor ciático.
- Ayuda a prevenir o aliviar la hernia.
- Masajes órganos reproductivos
- Beneficia a las mujeres durante la menstruación y el embarazo.
- Abre y lanza caderas.
- Abre los músculos de la ingle.
- Calma el cerebro

Contraindicaciones

- Lesión en la parte inferior de la espalda: siéntese en una manta doblada y mantenga su torso relativamente erguido
- Use una silla si es necesario

Accesorios básicos necesarios

- Uno o más refuerza más bloques según sea necesario y una o más mantas dobladas

Entrando

Siéntese en el borde de una manta doblada, abra las piernas bien abiertas hacia los lados con las piernas estiradas, presione hacia afuera con los talones con la punta de los dedos de los pies mirando hacia el techo. Coloque tus accesorios delante de ti e inclínate hacia adelante. Su cuerpo entero debe ser apoyado incluyendo la cabeza. Apile tantos o tan pocos refuerzos, mantas y bloques según sea necesario. Presiona los talones estirando las piernas y luego relájate. Respire por la parte posterior del cuerpo y los órganos internos.

Saliendo

Coloque sus manos debajo de los hombros y presione hacia arriba.

Variaciones

Molestia en la espalda baja: si la espalda baja se siente adolorida cuando se inclina hacia adelante, disminuya la curva hacia adelante utilizando más accesorios debajo de la parte frontal del cuerpo para crear un ángulo menor. Asegúrese de que las caderas estén elevadas con una manta o almohada pequeña debajo de los huesos sentados; elevar más alto si es necesario. Para algunos estudiantes puede ser necesaria una pared. Si un estudiante no puede avanzar, puede trabajar para alargar la pared mientras se conecta a tierra la pelvis. El apoyo se puede construir bajo sus manos o antebrazos si es posible.

Molestia en el cuello: la cabeza puede descansar hacia un lado, cambiando de posición a la mitad del tiempo de espera para equilibrar el cuello en ambos lados. Si el cuello no se siente cómodo moviéndose de lado a lado, coloque una manta o bloque debajo de la frente para que el cuello no se gire y la cara mire hacia el piso.

Malestar interno del muslo: si hay dolor o una fuerte tracción en los muslos internos, acerque las piernas entre sí; También asegúrese de que la pelvis está bien apoyada.

Malestar interno de la rodilla o la parte posterior de la rodilla: intente colocar cojines pequeños o mantas enrolladas debajo de las rodillas, o si eso no ayuda a unir las piernas.

Aliento en pose

Respira de manera uniforme; El estudiante puede dirigir la respiración hacia el abdomen, la espalda baja o el pecho. Respirar conscientemente mientras se relaja en la postura ayuda a liberar los músculos y los órganos internos. También estimula el sistema linfático.

Asistencias prácticas

Masaje de hombros.

Masajea los costados de la columna vertebral.

Presione los muslos hacia abajo y, dependiendo de la posición de las piernas, gire los muslos hacia atrás o hacia adelante para que los dedos de los pies miren hacia el cielo.

Desde atrás, el alumno presiona la espalda baja hacia el piso colocando las manos con los dedos mirando hacia el piso a ambos lados de la espalda baja.

Señales verbales

Extienda la columna a medida que avanza desde el área lumbar.

Aplicaciones terapéuticas

Artritis

Ciática

Qué buscar con la alineación

La pelvis está apoyada.

La parte posterior es recta y totalmente apoyada.

El embarazo

El vientre nunca debe ser aplastado, y la columna vertebral siempre alargada. Nunca debe haber ninguna presión sobre el bebé / vientre. En el segundo y tercer trimestre se puede practicar con los antebrazos en el asiento de una silla para sostener el cuerpo alargándose y avanzando solo tanto que la columna vertebral es larga y el vientre abierto sin ninguna presión de ningún tipo sobre el bebé. (Para obtener más información sobre esta postura durante el embarazo, vea el Capítulo 11: Piernas abiertas y sentadas, flexiones hacia adelante y alargamientos).

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

1 a 2 minutos



Balasana **(Pose del niño apoyado)**

Traducción

Balasana significa "pose del niño".

Visión general

Esta asana da una sensación de apoyo y seguridad y es una gran postura contraria a Supta Baddha Konasana u otras asanas de doblez. Crea un masaje para los órganos abdominales internos y para los riñones y las glándulas suprarrenales cuando la respiración se dirige allí.

Beneficios

Abre suavemente las caderas, los muslos y los tobillos.

Calma el cerebro

Alivia el estrés y la fatiga.

Masajes organos internos

Alivia el dolor de espalda

Alivia el dolor de cuello cuando se practica con variación, la frente en el apoyo

Contraindicaciones

Diarrea

Lesión de rodilla (variación con las piernas extendidas)

Lesión del tobillo (variación con las piernas extendidas)

Accesorios básicos necesarios

Refuerce con dos bloques debajo (variará según el tamaño de su estudiante) uno en cada extremo del refuerzo o dos apoyos uno encima del otro.

Entrar y salir

Siéntate sobre los talones y abre las rodillas. Tire del collarín y bloquee entre las piernas. Coloque las manos sobre los muslos presionando hacia abajo mientras extiende la columna hacia arriba. Coloque el torso sobre el refuerzo desde el hueso púbico hasta la parte superior de la cabeza. Relájese sobre los apoyos con los antebrazos apoyados al ras del piso y creando un ángulo recto entre los brazos superior e inferior.

Para salir, coloque las manos a ambos lados del refuerzo en el piso debajo de los hombros y presione hacia arriba.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Molestia en el hombro: Use el apoyo debajo de los antebrazos, ensanche los brazos y verifique la altura adecuada del refuerzo.

Molestias en el cuello: la postura se puede practicar con la frente apoyada en un bloque al final del refuerzo con las piernas extendidas hacia afuera.



Molestia en la rodilla: coloque bolsas en el pliegue de la rodilla o use toallas enrolladas o similares. Si esto no alivia el malestar utiliza la versión extendida de las piernas.



Molestia en el tobillo: coloque algo debajo del tobillo para levantar el tobillo lejos del piso. Si esto no alivia el malestar utiliza la versión extendida de las piernas.

Malestar en los pies: igual que en el tobillo.

Si esto no alivia el malestar utiliza la versión extendida de las piernas. Las piernas a horcajadas apoyan la espalda.

Aplicaciones terapéuticas

El alivio del estrés

Aliento en pose

Respire conscientemente en la zona lumbar, los riñones y las glándulas suprarrenales. La respiración también se puede dirigir hacia el abdomen.

Cues verbal

Dirija el enfoque de la respiración y fomente el enfoque en sentirse seguro e inocente como un niño.

Qué buscar con la alineación

Dedos del pie tocando

Brazo superior perpendicular al suelo, antebrazos apoyados en el suelo.

Las nalgas lo más cerca posible de los talones en la versión de pierna doblada



Asistencias prácticas

Use la técnica de presión hacia abajo hacia abajo, presionando las manos en la parte posterior desde el sacro hasta la parte superior de la espalda a ambos lados de la columna vertebral.

Use la prensa de espalda baja diagonal para estirar desde el hombro hasta el ilion en ambos lados.

Presione las manos en la espalda baja; use el peso de su cuerpo para presionar la pelvis lejos de la cabeza y abrir la espalda baja.

Masaje a ambos lados de la columna con los pulgares o las palmas.

Masaje de hombros.

El embarazo

Esta postura se puede practicar con la variación de los apoyos debajo del cofre; El bebé descansa entre el refuerzo y la pelvis. Las rodillas abiertas de par en par. El refuerzo está principalmente debajo del pecho. (Para obtener más información sobre esta postura durante el embarazo, vea el Capítulo 11: Piernas abiertas y sentadas, flexiones hacia adelante y alargamientos).

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

2 minutos a 7 minutos incluyendo cuello a ambos lados.



**Janu Sirsasana apoyado
(cabeza de ángulo sentado a la rodilla)**

Traducción

Janu significa "rodilla" y sirsa significa "cabeza". Por lo tanto, es la postura de la cabeza a la rodilla.

Visión general

Esta es una pose maravillosa para relajar el sistema nervioso. Alivia la irritabilidad y la inquietud de la mente. Esta es una postura calmante.

Beneficios

Calma la mente y ayuda a aliviar la depresión leve.

Estira la columna vertebral, los hombros, los isquiotibiales y las ingles

Estimula el hígado y los riñones.

Mejora la digestión.

Normaliza la presión arterial

Mejora el control de la vejiga.

Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia.

Alivia la ansiedad, fatiga, dolor de cabeza, malestar menstrual.

Previene los fibromas y regula el flujo menstrual.

Contraindicaciones

Asma

Diarrea

Lesión aguda de rodilla

Accesorios básicos necesarios

Manta doblada, cabezal (es), bloque

Entrar y salir

Siéntate en el borde de una manta doblada. Doble una pierna y apoye la planta del pie en la parte interna del muslo opuesto. Apoye sus apoyos en la pierna extendida, gire el torso hacia la pierna extendida, avance y baje para estar totalmente apoyado.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Se puede practicar con la espalda contra la pared.

Si su estudiante no puede alcanzar el pie, puede usar una corbata.

Para problemas de rodilla, use el apoyo debajo de la rodilla extendida y / o debajo de la rodilla doblada.

Aplicaciones terapéuticas

Estrés

Alta presión sanguínea

Insomnio

Sinusitis

Aliento en pose

Respire en ambos lados del cuerpo de manera completa y uniforme, luego normalmente. Respire por la parte posterior de las piernas.

Señales verbales

Relaja los hombros, relaja la cara.

Qué buscar con la alineación

Alcance ambos brazos de manera uniforme para que ambos lados de la espalda se abran.

Asistencias prácticas

Use la prensa de espalda baja en una técnica de ángulo: párese o arrodílese detrás del estudiante mirando hacia atrás. Coloca tus manos contra su espalda baja y pelvis. Las manos deben girarse de manera que los dedos apunten hacia el coxis. La presión no es empujarlos más profundamente en la curva hacia adelante; más bien, la presión suave (paralela a la línea de la espalda en una dirección hacia abajo, hacia el coxis en línea con la columna vertebral) hace que la espina dorsal y el coxis se extiendan alejándose del torso; Aterriélos hacia la tierra y suelte la espalda suavemente.

Masajear los hombros. Anime al cuerpo a que descanse sobre el refuerzo con la mayor parte de la parte frontal del torso apoyada en los apoyos como sea posible. Ajuste el cuerpo del estudiante con suavidad y fomente la extensión, moviendo las manos a lo largo de la columna vertebral desde la pelvis hasta los hombros.

El embarazo

Esta postura se puede practicar avanzando y apoyando la cabeza en el dorso de las manos y los antebrazos en el asiento de una silla y manteniendo la columna vertebral larga. Siempre mantenga suficiente espacio para su bebé. (Consulte el Capítulo 11: Piernas abiertas y sentadas, flexiones hacia adelante y alargamientos para obtener más información sobre esta postura durante el embarazo).

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

1 a 3 minutos por lado



**Paschimottanasana apoyado,
curva hacia adelante**

Traducción

Paschimottana significa "estiramiento intenso del oeste". Pashima significa "oeste", Uttana significa "estiramiento intenso".

Visión general

Esta es una postura clásica para abrir los isquiotibiales, liberar la espalda y abrir toda la parte posterior del cuerpo.

Beneficios

- Calma la mente
- Alivia el estrés
- Alivia la depresión leve
- Estimula los ovarios y el útero.

Masajes abdominales organos

Mejora la digestión.

Reduce el estrés en los músculos faciales.

Calma el dolor de cabeza

Alivia la ansiedad y la fatiga.

Afila la memoria

Alivia el sistema nervioso simpático.

Descansa el corazon

Enfría la temperatura de la piel.

Relaja la glándula tiroides.

Estira la columna vertebral, los hombros, los isquiotibiales y toda la parte posterior del cuerpo

Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia y las molestias menstruales.

Contraindicaciones

Asma

Diarrea

Lesión aguda de rodilla

Accesorios básicos necesarios

Manta para debajo de la pelvis; Combinación de apoyos, bloques y mantas.

Entrar y salir

Los estudiantes se sientan al borde de una manta doblada. Para los estudiantes que no pueden sentarse sin apoyo para la espalda, pueden sentarse contra la pared con apoyo debajo de la pelvis. Coloque una combinación de accesorios en las piernas y descansen hacia adelante para que todo el cuerpo delantero y la cabeza estén apoyados. Descansa las manos sobre los pies o usa una corbata.

Variaciones

Use una corbata si los pies no están disponibles.

Coloque una manta debajo de las rodillas si el alumno no puede extender las piernas por completo.

Aplicaciones terapéuticas

Estrés

Insomnio

Alta presión sanguínea

Esterilidad

Insomnio

Sinusitis

Aliento en pose

Respirar conscientemente mientras se relaja en la postura favorece la liberación de músculos y órganos internos. También estimula el sistema linfático.

Señales verbales

Respire por la parte posterior de las piernas y relájese alrededor de la sujeción.

Qué buscar con la alineación

Talones en la pared, frente apoyada en un bloque, buena para aliviar los calambres en los músculos de la pantorrilla, fortaleciendo. Busque la uniformidad en la columna vertebral desde la pelvis hasta la cabeza y asegúrese de que la pelvis esté apoyada.



Asistencias prácticas

Trabajar en parejas para abrir el cuerpo primero. El compañero se inclina hacia delante: un practicante se sienta con las piernas cruzadas. El otro extiende las piernas y los pies descansan sobre las espinillas de la pareja.

Use la prensa de espalda baja en una técnica de ángulo: párese o arrodílese detrás del estudiante mirando hacia atrás. Coloca tus manos contra su espalda baja y pelvis. Las manos deben girarse de manera que los dedos apunten hacia el coxis. La presión no es empujarlos más profundamente en la curva hacia adelante; más bien, la presión suave (paralela a la línea de la espalda en una dirección hacia abajo, hacia el coxis en línea con la columna vertebral) hace que la espina dorsal y el coxis se extiendan alejándose del torso; Suelte y suelte suavemente la espalda.

Masajee suavemente sus hombros y muévase suavemente hacia abajo a cada lado de la columna vertebral hasta que llegue a la parte baja de la espalda.



El embarazo

No debe practicarse durante el embarazo.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

20 segundos a 5 minutos



Adho Mukha Svanasana (perro que mira hacia abajo)

Traducción

Adho significa "boca abajo" y Svan significa "perro".

Visión general

Esta es la asana multivitamínica del yoga que abre y fortalece el cuerpo; es una excelente postura para abrir los tendones de la corva, la espalda, los hombros y las manos, al mismo tiempo que fortalece los brazos, las muñecas, las manos y el torso.

Beneficios

- Calma el cerebro
- Alivia el estrés
- Alivia la depresión leve
- Energiza el cuerpo
- Abre los hombros, los isquiotibiales, las pantorrillas, los arcos y las manos.
- Fortalece los brazos y piernas y arcos de los pies.
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia.
- Alivia el malestar menstrual cuando se hace con la cabeza apoyada
- Ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Mejora la digestión.
- Alivia el dolor de cabeza
- Alivia el insomnio
- Reduce el dolor de espalda
- Alivia la fatiga

Contraindicaciones

Síndrome del túnel carpiano

Diarrea

Venas varicosas

Presión arterial alta o dolor de cabeza: apoye la cabeza en un refuerzo o bloque

Accesorios básicos necesarios

Tapete, bloque (s) o refuerzo y una pared para tres variaciones

Entrando

Desde la postura del niño, extienda los brazos en el piso, luego plante las manos y venga a la postura de la mesa. Asegúrate de que las manos estén bien conectadas a la tierra. Los dedos del medio son paralelos, las manos conectadas a la tierra como un enchufe a un enchufe, toda la piel de la mano toca la colchoneta y los dedos están separados cómodamente. Mete los dedos debajo y extiende las piernas hasta que estén rectas. Apoye la frente en un bloque o apoyo.

Saliendo

Para salir doblar las piernas en las rodillas y llevarlas a la colchoneta.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Dedos que suben por la pared, cabeza en bloque para artritis o hombros rígidos, codos o manos.

Aplicaciones terapéuticas

Alta presión sanguínea

Asma

Pie plano

Ciática

Sinusitis

Aliento en pose

Respira normalmente por la nariz.

Señales verbales

Tire de los muslos, rodillas y tobillos hacia atrás en dirección a la pared detrás de usted. Presiona las manos completamente en el piso. Descanse la cabeza y el cuello completamente.

Qué buscar con la alineación

Cuando apoye la cabeza en un refuerzo o bloque, asegúrese de que el estudiante no esté doblando los brazos para alcanzar el bloque, sino que abra el cuerpo lo suficiente con los pies y las manos alejados el uno del otro para permitir que la frente alcance el soporte.



Asistencias prácticas

Coloque la corbata alrededor de la espalda baja de su estudiante y entre sus piernas; párese detrás del estudiante y, como si estuviera practicando esquí acuático, levante y retroceda los extremos de la corbata para liberar la presión en los hombros y los brazos y fomentar la rotación interna de las piernas. Esto se puede hacer con la cabeza apoyada o no.

Presione el área de la pelvis lumbar hacia el coxis.

El embarazo

Practique con tiempos de espera más cortos, especialmente al final del tercer trimestre, ya que es cómodo (consulte el Capítulo 11: Piernas abiertas y sentadas, flexiones hacia adelante y alargamientos para obtener más información sobre esta postura durante el embarazo).

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

15 segundos a 1 minuto



Atrás curvas

Setubandha Sarvangasana (puente soportado)

Traducción

Setu significa "puente", bandha significa "formación" y sarvanga significa "todo el cuerpo"; De ahí, el cuerpo formando un puente.

Visión general

Esta es una postura profundamente relajante que ayuda a abrir el tórax, revitalizar la glándula tiroides y calmar la mente.

Beneficios

- Alarga el cuello, la columna vertebral y las caderas.
- Expande el pecho
- Mejora la circulación de la sangre.
- Ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve.
- Reduce la fatiga, la ansiedad y el insomnio.
- Calma el cerebro y el sistema nervioso central.
- Mejora la digestión, fortalece los órganos abdominales.
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia.
- Reduce el dolor de espalda y el dolor de cabeza.
- Rejuvenece las piernas cansadas.
- Alivia los síntomas del asma.
- Puede reducir la presión arterial alta
- Previene los bloqueos arteriales o los ataques cardíacos al descansar el corazón y aumentar la circulación sanguínea en las arterias
- Estimula los pulmones, la glándula tiroides y los órganos abdominales.

Previene las venas varicosas.

Contraindicaciones

Malestar en la espalda baja que no puede ser aliviado por variaciones

Accesorios básicos necesarios

Un bloque, o dos refuerzos y un bloque de combo y una correa, o pies contra la pared: un refuerzo, dos o más bloques para apoyar o elevar los pies y una correa



Entrar, Bloquear Bajo Variación De Pelvis

Recostados sobre la espalda, coloque los pies en el suelo, levante la pelvis, deslice el bloque debajo del sacro, apoye el sacro en el bloque. Use una de las tres alturas que ofrece el bloque o una combinación de bloques dependiendo de la flexibilidad del profesional. Para mantener la curva natural en la columna cervical y asegurarse de que haya espacio para la garganta (y si nota que se necesita espacio alrededor de la garganta), mantenga la barbilla levemente levantada.

Saliendo, Bloque Bajo Variacion Pelvis

Presione los pies contra el piso, levante la pelvis y retire el bloque de debajo de la pelvis. Suelte lentamente hacia el piso, ponga las rodillas en el pecho.

Entrar, reforzar la variación

Acostado en la parte posterior al lado del refuerzo, mida a lo largo de su lado hasta que la parte inferior de los omóplatos esté a nivel con el extremo corto del refuerzo. Lleve un registro de dónde están las nalgas al lado del refuerzo, y siéntese y deslícelo sobre el refuerzo. Coloque la correa alrededor de los muslos medios; recostarse. La parte superior de los hombros debe descansar en el suelo. Los brazos descansan sobre la cabeza o hacia los lados.

Salir, reforzar la variación

Coloque los pies en el piso, levante la pelvis y el estudiante o el maestro deslizen el refuerzo y lo colocan debajo de las rodillas a lo largo; deje caer la pelvis y apoye las rodillas sobre el refuerzo; Descansa unos instantes dejando que la espalda se relaje.

Variaciones

Malestar en la espalda baja: Ajuste la posición de las piernas y los pies.

Cuando practique en apoyos o contra la pared con las piernas apoyadas en bloques, suba aún más el nivel de las piernas con apoyos y / o bloques.



Malestar en el hombro: Ajuste la posición del brazo.

Contra la pared con un refuerzo y un bloque o bloques (esta es una buena variación si no tiene suficientes refuerzos para usar dos por persona).

Mantenga las piernas juntas: Use una correa en la parte superior de las piernas.



Aplicaciones terapéuticas

Hipertensión

Sinusitis

Regula la presión sanguínea

Aliento en pose

La respiración se puede enfocar en el tórax, la caja torácica y la parte frontal del cuerpo. La respiración también se puede enfocar en la parte posterior del cuerpo, en el área del riñón y en los omóplatos, alargando la espalda con el ojo de la mente y luego la respiración normal.

Señales verbales

Siente cómo se abre el pecho y se alarga todo el cuerpo frontal.

Qué buscar con la alineación

Asegúrese de que el bloque esté debajo del sacro si practica la variación con un bloque.

Si practica con refuerzos, asegúrese de que la parte superior de los hombros descansa en el piso y que el cuello y la cabeza no cuelguen.



Asistencias prácticas

Masaje de pies si se practica con refuerzos y los pies son libres. Observe la manta debajo de la pelvis de la maestra que la sostiene mientras asiste a su estudiante.

Sentado en la cabeza del estudiante, coloque suavemente las manos en la parte superior del pecho; o presione las puntas de los dedos o los pulgares en los puntos del tórax ubicados justo debajo de las clavículas: presione los pulgares desde el centro del tórax a cada lado del esternón y presione debajo de la clavícula para estimular los puntos pulmonares, moviéndose desde el centro hacia afuera.

El embarazo

No practicar después del primer trimestre.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

3 a 10 minutos



Viparita Dandasana (Backbend con Silla)

Traducción

Viparita significa "invertido" o "invertido" y danda significa "personal".

Visión general

Esta postura ofrece una curva trasera intensa con soporte.

Beneficios

Aumenta la flexibilidad de la columna vertebral.

Calma y calma la mente.

Calmante y relajante para el cerebro.

Aumenta la capacidad pulmonar.

Masajea y fortalece el corazón.

Reduce los síntomas menstruales y menopáusicos.

Corrige la vejiga desplazada o el útero prolapso.

Puede aliviar la molestia lumbar

Previene las venas varicosas.

Se extiende al frente del cuerpo.

Tonifica órganos internos

Estimula las glándulas suprarrenales, tiroides, hipófisis y pineal.

Revitaliza el sistema nervioso central.

Contraindicaciones

Lesión de espalda

Dolores de cabeza relacionados con el estrés

Migraña activa

Fatiga visual

Intestinal, estreñimiento o diarrea.

Mareo

Accesorios básicos necesarios

Silla, estera de yoga, bloque, refuerzo y / o varias mantas, toalla pequeña.

Entrando

Dobla una colchoneta y colócala en la silla. Coloque una toalla pequeña en la silla para apoyar la espalda baja. Siéntese y pase las piernas a través de la silla sentado con el respaldo de la silla hacia usted y junte las piernas. Si es necesario, coloque una corbata alrededor de los muslos si las piernas se separan. Esto es para ayudar a evitar que las piernas se desplacen y para evitar la compresión en la espalda baja. Recuéstese sobre la silla mientras sostiene el borde de la silla de modo que el borde de la silla quede sobre la parte superior de la espalda, debajo de la parte inferior de los omóplatos. Tome el respaldo de la silla y baje la cabeza lentamente, luego: a) ponga las manos entre las patas delanteras de la silla y tome las patas traseras de la silla, b) tome los codos y extienda el brazo. los brazos superiores se extienden a lo largo de las orejas, o c) extienda los brazos hacia afuera y hacia el piso. Cada una de estas posiciones del brazo le da a la extensión hacia atrás una intensidad diferente. Extienda las piernas mientras la espalda no se sienta incómoda.

Saliendo

Para salir de la postura, flexiona las rodillas y planta los pies en el suelo. Lleve los brazos hacia los lados y alcance la parte inferior de la silla. (Si es necesario, lleve una mano a la cabeza y levante primero la barbilla contra el pecho). Levántese rápidamente con un movimiento, manteniendo la cabeza hacia el pecho. Siéntese en la silla con los brazos apoyados en la silla hacia atrás por un momento para permitir que el flujo de sangre se iguale.



Variaciones para diferentes preocupaciones

Si extender las piernas o tener los pies en el piso es demasiado difícil para la parte inferior de la espalda, apile los pies hacia arriba, incluso hasta el punto de tener una segunda silla o banco debajo de ellos o ponga bloques debajo de los pies.

Aplicaciones terapéuticas

Depresión

Baja autoestima

Aliento en pose

Respire completamente en el pecho y respire de manera constante y normal.

Señales verbales

Gire el coxis hacia los talones y presione los talones contra la pared.

Estira y alarga las piernas.

Ampliar las costillas traseras.

Amplía el pecho y las clavículas.

Ablandar el cuello.

Relájese lo que no necesita estar activo.

Qué buscar con la alineación

Asegúrese de que la cabeza esté apoyada sin ninguna presión en el cuello. Permita que se apoye la parte superior y / o la parte posterior de la cabeza.

Asistencias prácticas

Cuando el practicante está saliendo, apoya la cabeza a medida que suben.

El embarazo

No recomendado durante el embarazo.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

5 segundos a 3 minutos



Inversiones

Viparita Karani (Legs up the Wall)

Traducción

Viparita karani significa "lago invertido".

Visión general

Esta es una pose fantástica que tiene algunas variaciones. Se puede utilizar como inversión pasiva con la versión elevada. Tiene muchos beneficios que pueden extraerse de la práctica.

Beneficios

Alivia la ansiedad

Alivia la artritis

Facilita los problemas digestivos.

Alivia los dolores de cabeza

Regula la presión arterial alta y baja.

Insomnio

Migraña

Depresión ligera

Dolencias respiratorias

Trastornos urinarios

Venas varicosas

Calambres menstruales

Síndrome premenstrual

Menopausia

Alivia piernas y pies cansados o apretados.

Alarga suavemente las patas traseras, el torso frontal y la parte posterior del cuello

Alivia el dolor de espalda leve

Calma la mente

Ayuda a tratar problemas de oídos y ojos.

Alivia las dolencias de la garganta.

Ayuda a tratar los trastornos renales.

Contraindicaciones

Durante la menstruación se puede practicar con la pelvis plana sobre el suelo.

Problemas oculares graves como el glaucoma (no practicar la versión elevada)

Los problemas graves de cuello o espalda se pueden practicar con la espalda directamente en el suelo

Accesorios básicos necesarios

Necesitará una colchoneta, una manta y, dependiendo de su variación, un refuerzo.

Entrar y salir

El desafío de esta pose puede ser entrar en la pose. Quieres poner tus nalgas lo más cerca posible de la pared. Cuando trabaje de manera plana, puede acostarse de lado con las nalgas tocando la pared. Esto puede ser bastante desafiante para algunos estudiantes. Luego balancea las piernas hacia arriba de la pared.

Si está practicando en un refuerzo, coloque el refuerzo a unos centímetros de la pared para que el trasero pueda caer en el espacio entre la pared y el refuerzo. Siéntese con el costado de su cuerpo contra la pared, en el borde del refuerzo en un extremo con una nalga en el apoyo y la otra en el aire entre el refuerzo y la pared; luego mueva las piernas hacia arriba de la pared con las manos detrás de usted para evitar que se aleje de la pared. Permita que las nalgas descansen en el espacio entre el refuerzo y la pared; El vientre debe estar paralelo al piso. Para salir, coloque los pies planos en la pared, levante la pelvis para deslizar el refuerzo y suelte la pelvis en el piso; descansa unas cuantas respiraciones hasta que la columna vertebral y los músculos de la espalda se relajen. Gire hacia un lado y presione hacia arriba con las manos hasta la posición sentada.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Refuerzo de encendido o apagado: la asana se puede practicar sobre el refuerzo o sobre el piso.

La posición del brazo se puede cambiar si hay problemas con el hombro.



Variaciones de la pierna: Upavista Konasana (abrir las piernas en forma de “v”) y Baddha Konasana (colocar las piernas en la postura del zapatero en la pared) pueden practicarse mientras descansa directamente en el suelo o sobre una almohada. Puede empujar sus manos suavemente contra los muslos internos superiores para estirar la ingle.

Con las piernas estiradas hacia arriba en la pared, puede colocar un lazo en la correa alrededor de los muslos, justo por encima de las rodillas y apretar para mantener las piernas juntas, permitiendo que la relajación en las piernas y la ingle se suavicen.

Si está apoyado en el piso, también puede permitir que las piernas se desplacen hacia un lado, deslizando ambas piernas a lo largo de la pared hacia cada lado y respirando varias veces en cada dirección. Para subir, dirija con la pierna que está en la parte superior y permita que la parte inferior de la pierna la siga naturalmente.

Una vez en la postura, con las piernas hacia arriba en la pared, en la versión plana sobre el piso, doble las rodillas y deslice los pies por la pared. Esto puede liberar aún más la espalda.



Aplicaciones terapéuticas

Depresión

Agotamiento

Estrés

Presión sanguínea

Aliento en pose

Respira de manera uniforme y normal.

Señales verbales

Me gusta usar una visualización de una cascada que cae desde arriba y se acumula en el vientre, lava todos los órganos internos y luego fluye sobre el cofre, sale de la cabeza y las manos a un río que fluye hacia el mar. Estas pueden ser aguas curativas, aguas cristalinas, aguas coloreadas: use su imaginación.

Extienda la espalda baja sobre el piso y suavice los músculos de la espalda.

Qué buscar con la alineación

Intenta colocar la pelvis paralela al piso y las piernas contra la pared.

Busque la alineación con el cuerpo a medida que sale de la pared.



Asistencias prácticas

Presione las piernas contra la pared (con las piernas estiradas hacia arriba de la pared o en las piernas “v” de Upavista Konasana), a horcajadas en el torso y utilizando las piernas para presionar suavemente las piernas del practicante contra la pared.

El embarazo

Esta postura se puede practicar en el primer trimestre.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

3 a 20 minutos incluyendo variaciones



Salamba Sarvangasana (soporte de hombro apoyado)

Traducción

Salamba significa "apoyado" y sarvanga significa "todas las extremidades", por lo que tenemos todas las extremidades apoyadas.

Visión general

Esta asana clásica se conoce como la "Reina de las asanas", mientras que Sirsasana (Head Stand) se conoce como el rey. Cultiva energía femenina y tiene tantos beneficios maravillosos.

Beneficios

- Calma el cerebro
- Alivia el estrés
- Alivia la depresión leve

Estimula la glándula tiroides y la próstata.

Estimula los órganos abdominales.

Alarga los hombros y el cuello.

Tonifica las piernas y las nalgas.

Mejora la digestión.

Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia.

Reduce la fatiga

Alivia el insomnio

Alivia la hipertensión.

Calma el sistema nervioso.

Mejora los movimientos intestinales y alivia la colitis.

Alivia los problemas urinarios.

Ayuda a tratar el útero prolapso.

Beneficioso para las venas varicosas

Alivia el asma y la bronquitis.

Alivia las dolencias de la garganta.

Apoya el sistema circulatorio.

Contraindicaciones

Diarrea

Dolor de cabeza

Alta presión sanguínea

Menstruación

Lesión de cuello

Accesorios básicos necesarios

Tres variaciones:

Una pared y una estera (manta para el cuello si las piernas se desprenden de la pared)

Una silla, dos colchonetas y un cojín.

Un bloque o refuerzo



Entrar y salir, en la pared

El desafío de esta pose puede ser entrar en la pose. Quieres poner tus nalgas lo más cerca posible de la pared. Acuéstese de lado con las nalgas tocando la pared. Esto puede ser bastante desafiante para algunos estudiantes. Luego balancea las piernas hacia arriba de la pared. Presiona la pelvis hacia el centro de la habitación. Mantenga los pies al nivel de las rodillas. Coloque los pies separados a la anchura de la pelvis en la pared y levante la pelvis hacia el centro de la habitación. Mantenga un pie en la pared y levante el otro para cuatro respiraciones, luego repita en el otro lado. La asana se puede tomar en total Sarvangasana y arar Halasana si se desea con o sin apoyo, dependiendo del estudiante. La manta se debe usar debajo de los hombros para apoyar el cuello si se toma la postura completa. Los hombros descansan sobre la manta y la cabeza en el suelo. Después de que se levante de la pared, entrelace los dedos debajo del cuerpo y acerque los codos, luego suelte los dedos y coloque las manos en la espalda baja. El apoyo también se puede usar para los pies en Halasana si el estudiante no puede alcanzar el piso con los dedos. Observe en la foto de arriba cómo los pies no son paralelos. Esto hace que las rodillas se extiendan ligeramente. Le pediría a esta estudiante que saque los talones un poco para mejorar la alineación de la postura. Un pie a la vez se puede levantar de la pared. Esta es una buena variación para practicar si hay problemas de cuello. Un pie siempre permanece en la pared para evitar que el peso excesivo se apoye en el cuello y los hombros. El apoyo también se puede usar para los pies en Halasana si el estudiante no puede alcanzar el piso con los dedos. Observe en la foto de arriba cómo los pies no son paralelos. Esto hace que las rodillas se extiendan ligeramente. Le pediría a esta estudiante que saque los talones un poco para mejorar la alineación de la postura. Un pie a la vez se puede levantar de la pared. Esta es una buena variación para practicar si hay problemas de cuello. Un pie siempre permanece en la pared para evitar que el peso excesivo se apoye en el cuello y los hombros. El apoyo también se puede usar para los pies en Halasana si el estudiante no puede alcanzar el piso con los dedos. Observe en la foto de arriba cómo los pies no son paralelos. Esto hace que las rodillas se extiendan ligeramente. Le pediría a esta estudiante que saque los talones un poco para mejorar la alineación de la postura. Un pie a la vez se puede levantar de la pared. Esta es una buena variación para practicar si hay problemas de cuello. Un pie siempre permanece en la pared para evitar que el peso excesivo se apoye en el cuello y los hombros. Esta es una buena variación para practicar si hay problemas de cuello. Un pie siempre permanece en la pared para evitar que el peso excesivo se apoye en el cuello y los hombros. Esta es una buena variación para practicar si hay problemas de cuello. Un pie siempre permanece en la pared para evitar que el peso excesivo se apoye en el cuello y los hombros.

Para salir, suelte las manos lentamente hacia abajo, descansen unas cuantas respiraciones, luego gire hacia un lado y suba.



Entrar y salir, en un bloque (s)

Recostados sobre la espalda, coloque los pies en el piso, levante la pelvis, deslice el (los) bloque (s) debajo del sacro, apoye el sacro sobre el (los) bloque (s). Use una de las tres alturas que ofrece el bloque dependiendo de la flexibilidad del profesional. Levante las piernas en el aire de una en una, perpendicular al piso.

Para salir, baje las piernas al piso, presione los pies contra el piso, levante la pelvis y retire el (los) bloque (s) de debajo de la pelvis. Suelte lentamente hacia el piso, ponga las rodillas en el pecho.



Entrar y salir, en una silla

Coloque una almohada debajo del asiento de la silla y una estera doblada en la silla. Siéntese a horcajadas frente al respaldo de la silla. Deslice las piernas hacia arriba en el respaldo de la silla. Deslícese hacia el borde de la silla con los pies apoyados en la parte superior de la parte posterior de la silla. Sostenga la silla a sus lados y comience a bajar lentamente. Descanse los hombros en el cabezal y la cabeza en el suelo. Finalmente levante las piernas hacia arriba. Agárrate a las patas traseras de la silla.

Para salir, deslízate hacia abajo suavemente sobre el piso. Retire el refuerzo y coloque las piernas en el asiento de la silla. Descansa unas cuantas respiraciones.

Variaciones

Usando la pared

En un bloque

En una silla

Aplicaciones terapéuticas

Asma

Esterilidad

Sinusitis

Aliento en pose

Respira normalmente por la nariz.

Señales verbales

Siente la energía corriendo por las piernas. Sienta cómo se lava la glándula tiroides con sangre y energía fresca.

Qué buscar con la alineación

Compruebe el cuello y la cabeza para la alineación. Compruebe que los codos están alineados con los hombros.

Asistencias prácticas

Trae los codos.

Para el embarazo, hinchazón de tobillo y masaje de piernas.

El embarazo

Si tiene experiencia con esta postura, puede continuar practicándola hasta el final del embarazo. Sugiero usar las piernas en la versión de pared para mujeres embarazadas en el segundo y tercer trimestre. Las piernas pueden elevarse una pierna a la vez durante 2 a 4 respiraciones en cada lado. (Consulte el Capítulo 11: Inversión en el embarazo para obtener más información sobre esta postura durante el embarazo).

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

30 segundos a 10 minutos



Supino (acostado) y giros

Supta Baddha Konasana (pose de ángulo inclinado reclinado)

Traducción

Supta significa "reclinado", baddha significa "fijo" o "atado" y kona significa "ángulo".

Visión general

Esta es una de las posturas restaurativas más populares. Disfrutado por casi todos los estudiantes con variaciones para adaptarse a las preocupaciones individuales. Junto a Savasana es la postura restaurativa más practicada.

Beneficios

- Regula la presión sanguínea
- Suaviza y tonifica el sistema digestivo.
- Tonifica los riñones
- Mejora la circulación sanguínea en el área del ovario.
- Ayuda a equilibrar los órganos reproductivos durante la pubertad, la menstruación y la menopausia.
- Alivia el dolor menstrual.
- Alivia las venas varicosas
- Alivia la ciática
- Ayuda a corregir un útero prolapso.
- Reduce el dolor causado por las hemorroides.
- Suaviza las caderas y las ingles.
- Ayuda a aliviar la depresión.
- Ayuda a aliviar la ansiedad.
- Abre el pecho y el corazón.

Abre la parte frontal del cuerpo.

Contraindicaciones

Si tiene espondilolistesis, espondilolisis o enfermedad del disco diagnosticada

Si hay dolor en la espalda que no puede ser remediado por variaciones.

Después de 3 meses de embarazo hay que practicar con variación.

Accesorios básicos necesarios

Refuerzo, dos bloques (o dos mantas o dos cojines), una manta doblada (o almohada pequeña), cinturón, bolsa para los ojos y una manta para cubrir el cuerpo. Esto también se puede hacer con cuatro bloques, uno para la cabeza, uno para los hombros y dos para el apoyo del muslo.



Entrando

Siéntese en Baddha Konasana, las plantas de los pies unidas y las rodillas extendidas hacia los lados con el extremo corto de su refuerzo detrás de usted y sus dos bloques (o mantas o cojines doblados) debajo de las rodillas lo suficiente como para sostener la ingle interior; no debe haber tirón de fieltro en los muslos internos. Coloque una manta en el extremo de su refuerzo para descansar su cabeza. Haga un bucle en su cinturón y coloque el cinturón alrededor de su cuerpo en el área sacral de la espalda baja, luego hacia abajo sobre el interior de sus rodillas y luego alrededor y debajo de sus pies. Usando sus manos y brazos para ayudarlo, recuéstese lentamente sobre el refuerzo. Ajuste la manta para descansar debajo de su cabeza. Coloque su bolsa de ojo sobre sus ojos.

Saliendo

Para salir de la postura, coloque las palmas de las manos en el piso y, con un solo movimiento, con las manos para ayudarlo a levantar la cabeza en dirección a su pecho y sentarse.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Malestar en la espalda baja: hay varios ajustes que hacer para aliviar la molestia en la espalda baja. Mueva el collarín a unos centímetros de la zona sacra de la parte inferior de la espalda y recuéstese. Mueva los pies a varias pulgadas del cuerpo.

Use un refuerzo más pequeño o baje la altura del soporte en el que el estudiante se recostará utilizando una manta doblada.

Ajuste el refuerzo colocando algo debajo del extremo más alejado de la cabeza, creando un ángulo ascendente de hasta 45 grados. Esta variación también debe usarse con mujeres embarazadas en su segundo y tercer trimestres.

Ajustar el cuello (nivel de la cabeza).



Molestias en los hombros: coloque mantas dobladas o almohadas pequeñas debajo de los brazos.

Molestias en el cuello: asegúrese de que la cabeza esté totalmente apoyada y verifique la alineación del ángulo de la cabeza y el cuello. Trabaja ajustando el nivel de la cabeza hasta que el estudiante se sienta cómodo. La garganta debe estar suave y relajada.

Malestar interno en el muslo o la ingle: Asegúrese de que los muslos internos estén totalmente apoyados colocando más apoyo debajo de las piernas dobladas. Si esto no soluciona la situación, extienda las piernas y colóquelas sobre el piso o sobre una almohada o manta.

Molestia en la rodilla: según el nivel de molestia y movilidad: primero intente usar más apoyo debajo de las rodillas; Si esto no alivia la incomodidad, permita que las piernas descansen hacia adelante en el piso o con un refuerzo debajo de la parte inferior de la parte inferior del muslo / rodilla.



Aplicaciones terapéuticas

Estrés

PMS

Menstruación

Menopausia

Depresión

Ansiedad

Digestión

Presión sanguínea

Aliento en pose

A menudo guiaré a los estudiantes para que respiren en sus pechos y expandan la parte superior del cuerpo mientras esta área se ve acentuada por el refuerzo. Cuando no se enfoca en ninguna forma particular de respirar, la respiración es suave y natural a través de la nariz. Se pueden practicar otras técnicas de pranayama mientras se descansa en la postura, incluido Valoma 2 Pranayama: exhale suavemente, luego retire la respiración durante 2 segundos antes de inhalar; haz esto de 3 a 5 veces. Nunca te estreses cuando hagas pranayama; Si se siente sin aliento o de alguna manera, reanude la respiración normalmente. Después de que su respiración se haya normalizado, puede volver a completar su pranayama.

Señales verbales

Traiga sus omóplatos juntos y por su espalda.

Lleve sus manos a la carne de sus nalgas y deslice la carne hacia sus pies, abriendo un espacio en su espalda baja.

Visualice un capullo de una flor en el chakra de su corazón y véalo abriéndose en plena floración en cámara lenta, un pétalo a la vez, o abriendo lentamente todos los pétalos a la vez.

Qué buscar con la alineación

Asegúrese de que el refuerzo esté justo detrás de su estudiante.

Asegúrese de que sus pies estén parejos, dedo gordo del pie.

Asegúrese de que la correa esté en el lugar correcto en la parte sacra de la espalda y que esté conectada o en bucle correctamente.

Debe haber una línea angular uniforme desde la frente hasta la nariz, del pecho al vientre, a los pies, yendo de arriba a abajo de manera uniforme.

Asegúrese de que el cuerpo esté en una línea lateral, cabeza a hombros, hombros a la pelvis y pelvis a los pies.

Asistencias prácticas

Mover los omóplatos, hacia adentro y hacia abajo: aplanar y soltar los hombros y omóplatos. Esto se hace invitando al estudiante a relajarse completamente, luego deslizando las manos debajo de los omóplatos y dirigiéndolos hacia adentro y hacia abajo. Se puede dar un masaje a los romboides (los músculos ubicados entre los omóplatos y la columna vertebral) cuando las manos están debajo de los hombros.



Pulgares en tres puntos en los hombros: presione los pulgares en la parte superior de los hombros comenzando cerca del cuello y moviéndose hacia los brazos. Presione en el área carnosa, no en el hueso.

Tirón suave del cuello: sostenga la cabeza con las manos, las yemas de los dedos debajo de la cresta occipital y tire de la cabeza hacia usted con suavidad.



Sostenga la cabeza : *sostenga* la cabeza suavemente con sus manos y estimule la relajación profunda de la cabeza hacia las manos. Para liberar la cresta occipital, coloque los dedos en el cuello justo debajo de la cresta occipital y permita que la cabeza del alumno se relaje en sus manos y que su cuello se ablande en sus dedos.

Masaje de manos: dar un simple masaje de manos mientras su estudiante está descansando puede ser una forma poderosa de fomentar una relajación más profunda.

Balanceo de brazos: Tomando la muñeca de su estudiante y levantando su brazo, gire suavemente el brazo hacia adelante y hacia atrás. Si no están completamente relajados, los sentirás sujetando el brazo. Anímelos a dejarlos ir y hacer que su brazo sea pesado. Si no pueden relajar su brazo, tome el codo y la muñeca, apoye su brazo más completamente con pequeños movimientos suaves y continúe animándolos a que lo suelten. Luego suelte suavemente su brazo de vuelta a la tierra. A menudo, podrán rendirse y relajarse, pero si no pueden, simplemente alíentelos a seguir siendo conscientes y practicar la relajación.

Masaje de pies: (cuando las piernas están extendidas) Esto puede ser tan simple como sostener los pies por unos momentos.

Aura alrededor del corazón: Siéntese detrás de su estudiante con sus manos a unas 5 o 6 pulgadas sobre el corazón y con las palmas hacia el cuerpo de su estudiante, haga un círculo en el aire creando la forma de un círculo por encima y alrededor de sus corazones. Permita que cada mano forme un círculo hacia adentro: la mano derecha girará de derecha a izquierda y la mano izquierda rodeará de izquierda a derecha. Los círculos se superpondrán entre sí sobre el corazón del estudiante.

Polaridad de cabeza a cuello o cabeza: Coloque con suavidad y suavidad una mano detrás del cuello del estudiante y la otra en el centro de su corazón. La energía fluye hacia afuera por la mano derecha y hacia la izquierda. Puede imaginar la energía que circula desde y hacia sus manos y a través del corazón de su estudiante en un circuito de sanación o luz o amor. Conviértete en un conducto de energía.



El embarazo

En los trimestres segundo y tercero, esta postura se puede modificar para crear un ángulo que evite que la matriz presione la vena cava que se extiende a lo largo del interior de la columna vertebral en el lado derecho. Se necesita apoyo adicional debajo de la espalda y los brazos. (Vea Ch.11: Supine (Lying Back) y Side Lying para obtener más información sobre esta postura durante el embarazo).

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

2 a 25 minutos



Supta Virasana (Pose de héroe reclinado)

Traducción

Supta significa "acostado" y Vira significa "héroe" o "campeón".

Visión general

Esta es una postura beneficiosa que puede ser un reto para algunos estudiantes. Con paciencia y comprensión de cómo usar el apoyo de accesorios, muchos pueden practicarlo y los beneficios son abundantes.

Beneficios

Abre el abdomen

Alarga los muslos y los flexores profundos de la cadera (psoas), las rodillas y los tobillos.

Fortalece los arcos.

Ayuda a corregir los pies planos.

Alivia las piernas cansadas.

Mejora la digestión.

Ayuda a aliviar los síntomas del dolor menstrual.

Ayuda a prevenir obstrucciones arteriales.

Aumenta la elasticidad del tejido pulmonar.

Mejora la resistencia a las infecciones.

Alivia la indigestión, acidez y flatulencia.

Corrige un útero prolapso y tonifica los órganos pélvicos.

Reduce la inflamación en las rodillas y alivia la gota y el dolor reumático.

Alivia el dolor y la fatiga en las piernas.

Contraindicaciones

Si hay algún problema grave en la espalda, rodillas o tobillos, o dolor en las rodillas, tobillos, pies o espalda baja que no pueda remediarse con variaciones para apoyar estas áreas, evite esta postura.

No practique si hay problemas con una enfermedad cardíaca grave, arterias parcialmente bloqueadas, angina o si el estudiante se está recuperando de una cirugía de bypass

Accesorios básicos necesarios

Refuerzo (s), manta y, a menudo, bloque (s) y bolsa (s) para los ojos

Entrando

Determine cuánto apoyo se necesita para sentarse con comodidad en Virasana. Con esa cantidad de apoyo debajo de la pelvis y posiblemente un poco más dependiendo de la apertura de los cuádriceps, acumule el apoyo detrás del estudiante con refuerzos y otros accesorios para que puedan apoyarse sin molestias. Si ha creado un poco de ángulo, coloque algo debajo de los antebrazos como se muestra en la foto de arriba para crear un soporte para los hombros. Lentamente recuéstate usando los brazos para apoyarte.

Saliendo

Para salir, usa los brazos para ayudar, presionando las manos contra el piso mientras acercas la barbilla hacia el pecho y te sientas en un movimiento suave.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Esta postura puede requerir muchos accesorios para crear comodidad para su estudiante. Algunos estudiantes no podrán practicar esta asana.

Molestia en la rodilla y el tobillo: coloque un bloque o dos según sea necesario debajo de la pelvis, aumente igualmente la altura de los refuerzos para apoyar completamente la espalda.

Molestia en la espalda baja: levante el (los) cabezal (es) para crear un ángulo de 45 grados o más cuando está recostado.

Molestia en la rodilla: coloque una bolsa para los ojos o una toalla pequeña enrollada o doblada en la parte posterior de la rodilla. Trate de usar más relleno debajo de las rodillas.

Aplicaciones terapéuticas

Artritis

Asma

Problemas digestivos

Pie plano

Dolor de cabeza

Alta presión sanguínea

Esterilidad

Insomnio

Problemas menstruales

Dolencias respiratorias

Ciática

Venas varicosas

Problemas de rodilla

Aliento en pose

Respira en la parte frontal del cuerpo.

Respire dentro de la caja torácica y el pecho.

Respira normalmente.

Señales verbales

Siente el frente del cuerpo abriéndose.

Qué buscar con la alineación

Compruebe si el refuerzo está alineado debajo del cuerpo.

Compruebe el ángulo de apoyo desde la parte inferior hasta los extremos superiores del cuerpo.

Verifique la posición del pie en ambos lados, las uñas de los pies tocando el piso, los talones mirando hacia arriba hacia el cielo.

Compruebe si hay pies que descansen a los lados de los muslos, no debajo.

Compruebe que los muslos estén paralelos y conectados entre sí.



Asistencias prácticas

Sostenga la cabeza y tire suavemente del cuello (consulte el Capítulo 6: Asistencias básicas para obtener más detalles).

Pulgares en tres puntos en los hombros: Presione los pulgares en los tres puntos en la parte superior de los hombros (ver Capítulo 6: Asistencias básicas).

Pies, punto de riñón presione: presione su puño o pulgar en la parte inferior central del pie justo debajo de la bola del pie.

El embarazo

En el segundo y tercer trimestre, la postura se puede modificar para crear un ángulo de un mínimo de 30 a 45 grados que evite que la matriz presione la vena cava (la vena principal que lleva sangre al bebé) que corre a lo largo del interior de la columna vertebral en el lado derecho. (Vea Ch.11: Supine (Lying Back) y Side Lying para obtener más información sobre esta postura durante el embarazo).

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

30 segundos a 10 minutos



Supta Padangusthasana compatible (postura de dedo gordo reclinada)

Traducción

Supta significa "recostado" o "recostado", pada significa "pie" y angustha significa "dedo gordo", por lo que la postura se denomina postura reclinada del dedo gordo.

Visión general

Esta es una gran pose para aquellos que tienen caderas apretadas y / o isquiotibiales. Con sus variaciones en ambos lados puede afectar las piernas, las caderas, la pelvis y la espalda de una manera muy positiva.

Beneficios

- Abre las rodillas
- Mejora la digestión.
- Alivia el dolor de espalda
- Alivia la ciática
- Alivia las molestias menstruales.
- Caderas abiertas, muslos, isquiotibiales, ingles y pantorrillas

Contraindicaciones

- Diarrea
- Dolor de cabeza
- Presión arterial alta: levante la cabeza y el cuello con una manta doblada.
- Recuperación de enfermedades del corazón o arterias bloqueadas

Accesorios básicos necesarios

- Correa de yoga, refuerzo y / o bloques para ambos lados.



Entrar y salir

Esta pose tiene tres partes por lado. Acuéstese con la espalda sobre una colchoneta en el suelo, con las piernas extendidas a través de los talones. Si la cabeza no descansa cómodamente en el piso, colóquela sobre una manta doblada o una almohada pequeña. Tire del talón derecho hacia el pecho y coloque la corbata alrededor de la bola del pie; Enderezar el pie hacia el cielo. Respira por 2 a 5 o más respiraciones. Asegúrate de que la corbata esté alrededor de las manos y que las clavículas estén bien abiertas y abiertas. (Vea la foto de arriba para la posición del brazo y la corbata).

Tome los dos extremos de la corbata con la mano derecha, abra la pierna hacia la derecha para que el pie completo del pie quede apoyado por uno o varios accesorios. Gire externamente el muslo derecho y extiéndalo a través de ambos talones. El brazo izquierdo descansa hacia el lado izquierdo y la cabeza y los ojos miran en dirección al techo. Respira por 2 a 5 o más respiraciones. Con la mano izquierda, tire de la corbata y la pierna hacia arriba y hacia el otro lado, apoyados en los accesorios que están esperando allí. La pelvis saldrá del piso por un lado y el pie que no está en la corbata descansará con el lado del pie en el piso y el talón extendiéndose. Repita en el otro lado.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Malestar interno del muslo: apoye el pie descansando hacia un lado más.

Practica con el pie apoyado en el suelo contra una pared.

Coloque una manta debajo de la cabeza si es necesario.

Si la cabeza se apoya fácilmente en el piso sin molestias en el cuello, no la apoye.

Aplicaciones terapéuticas

Artrosis de caderas y rodillas.

Ciática

Dolor menstrual

Dolor de espalda

Aliento en pose

Respirar en cualquier sensación, tensión o agarre y suavizar.

Señales verbales

Dibuja tu fémur hacia la pelvis (cuando la pierna está extendida hacia arriba).

Presione hacia fuera con los dos talones.

Reafirme los músculos de las piernas, presione los talones y luego relájese suavemente con el apoyo a los lados.

Qué buscar con la alineación

Busque la igualdad en la línea media.

Vea que los brazos se apoyen en la variación de torsión y no cuelguen en el aire. Si no hay suficiente flexibilidad para que el brazo descanse de nuevo en el piso, haga que el alumno descanse el brazo a un lado del cuerpo.

Asistencias prácticas



Primera parte: Pise la pierna que está apoyada en el suelo con un pie. Párese con la pierna estirada hacia arriba del estudiante. Ajuste la corbata en la bola del pie para ayudarles a enderezar la rodilla y, dependiendo de su flexibilidad, anime la pierna para que se abra. Ayúdelos a tener la parte inferior del pie orientada hacia el techo si es posible.



Segunda parte: ayuda a rotar externamente la pierna extendida hacia el lado con una mano suave en el muslo por encima de la rodilla y fomenta una rotación hacia afuera del muslo si es necesario.



Tercera parte: ayude con el giro colocando una mano en la cadera y la otra en la parte superior del brazo o el hombro y aliente suavemente la curva natural en la parte inferior de la espalda.

El embarazo

Solo practique en el primer trimestre la primera y segunda variaciones, si se establece una práctica regular de yoga. No practicar en el segundo y tercer trimestre.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

20 segundos a 3 minutos en cada lado



Utthita Marichyasana
(Sentado y giro permanente con silla)

Traducción

Marichi significa un "rayo de luz" y fue un gran sabio, el hijo de Brahma, el creador del universo.

Visión general

Estas posturas pueden ayudar a aliviar el dolor de espalda, el dolor de hombro y cuello y mantener la columna vertebral flexible.

Beneficios

- Apoya la digestión
- Alivia el dolor lumbar
- Abre los hombros y el cuello.
- Mantiene la columna vertebral flexible

Contraindicaciones

- Presión arterial alta o baja

Condición cardíaca grave

Migraña

Un resfriado o bronquitis.

Diarrea o estreñimiento

Artrosis de rodillas por variación de pie; la variación sentada está bien

Menstruación pesada

Accesorios básicos necesarios

Silla de pared

Entrando y saliendo, variación sentada

Siéntese en la silla de modo que el respaldo de la silla quede a su lado derecho.

Coloque los pies paralelos entre sí en el suelo. Si el piso está demasiado lejos para que los pies descansen planos en el piso, coloque bloques debajo de los pies. Si el piso está demasiado cerca, coloque mantas en la silla de manera que los muslos descansen paralelos al piso y separados a la altura de la cadera. Con la parte superior del cuerpo, gire hacia la derecha para que pueda sostener los lados del respaldo de la silla. Use las manos para ayudarlo a entrar en el giro tirando de la mano izquierda y empujando la mano derecha hacia la silla. Repita en el otro lado.



Entrando y saliendo, variación de pie

Coloque la silla (taburete o mesa pequeña) al lado de la pared. Párese frente a la silla con la pared a su derecha. Coloque su pie derecho en la silla, gire hacia la pared y coloque las yemas de sus dedos en la pared a la altura del pecho; manteniendo la parte superior del cuerpo sobre la pelvis, gire a la derecha del sacro a la cabeza y use las manos en la pared para ayudarlo a profundizar en el giro. Repita en el lado izquierdo.

Variaciones para diferentes preocupaciones

La mayoría de los estudiantes pueden practicar estas posiciones sin ninguna variación.

Aplicaciones terapéuticas

Dolor de hombro y cuello

Aliento en pose

Respira a través de todo el torso y baja a la pelvis. La respiración profunda y profunda en torceduras plantea masajes a los órganos y al sistema linfático.

Tome de 2 a 5 respiraciones profundas, luego respire normalmente.

Señales verbales

Variación de pie: presione las manos suavemente contra la pared a medida que levanta el pecho y arrastra los omóplatos hacia adentro y hacia abajo por la espalda.

En la silla: Use las manos para presionar y jalar para aumentar el giro.

Qué buscar con la alineación

Asegúrese de que los muslos y los pies estén paralelos entre sí y separados al ancho de la cadera. Se puede colocar un bloque entre las rodillas para ayudar a estabilizar las piernas y mantenerlas alineadas.

Asistencias prácticas

Coloque los planos de sus manos sobre los hombros y la parte superior de la espalda y aliente suavemente los omóplatos para que se muevan hacia adentro y hacia abajo por la espalda.

El embarazo

No debe practicarse después del primer trimestre. Practica en el primer trimestre si se establece una práctica regular de yoga.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

15 segundos a 1 minuto en cada lado.



Balasana con giro (boca abajo, giro hacia atrás inclinado con un refuerzo)

Traducción

Balasana es la "pose del niño". Esta variación se realiza con un giro a través de la pelvis y el torso.

Visión general

Una gran postura para liberar el estrés en los músculos de la espalda, el cuello y los hombros, masajear los órganos y las células con la respiración y estirar los músculos intercostales de la caja torácica.

Beneficios

Alarga la columna vertebral

Abre los hombros y las caderas.

Masajea los órganos abdominales.

Alivia la ciática

Ayuda a aliviar el estrés.

Mejora la digestión.

Alivia el dolor de espalda baja y el dolor de cuello.

Contraindicaciones

Diarrea

Dolor de cabeza

Presión arterial alta o baja

Insomnio

Menstruación

Accesorios básicos necesarios

Dos refuerzos, o dos bloques debajo de un refuerzo, y una pared para la variación de la pared

Entrar y salir

Siéntese con las rodillas hacia el lado derecho y con el pie derecho apoyado en el muslo izquierdo. Coloque el extremo corto del refuerzo apoyado en la cadera derecha que se extiende desde la pelvis hacia el lado largo. Gire a la derecha y coloque las manos a cada lado del refuerzo, extienda el torso y luego acuéstese con el vientre y la parte frontal del cuerpo en contacto tanto con el refuerzo como sea posible, y los antebrazos en el piso girando la cabeza hacia el izquierda para menos giro y la derecha para más giro. Cambio de lados.

En la pared, cree una caja con el pie derecho en la pared y la espinilla izquierda apoyada en la pared con los dedos izquierdos apuntando. Acuéstate sobre el cojín de la misma manera que arriba. Cambio de lados.

En ambas variantes, trate de obtener la parte frontal del cuerpo desde el hueso púbico hasta la parte superior de la cabeza que descansa sobre el refuerzo. Para salir, coloque las manos debajo de los hombros y empuje hacia arriba.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Ajuste el ángulo y la altura del refuerzo para aumentar o disminuir el ángulo y la altura de la torsión.

Malestar en la espalda baja: levante la altura del refuerzo y trabaje con el ángulo del refuerzo con la pelvis.

Molestias en el cuello: mantenga la cabeza girada hacia el lado que apuntan las rodillas o coloque un soporte, bloque o manta o cojín, debajo de la frente.



Aplicaciones terapéuticas

Síndrome del túnel carpiano

Estrés

Aliento en pose

Respiración profunda, seguida de respiración normal.

Señales verbales

Sienta cómo el cuerpo se expande con la respiración entrante, sepa que sus órganos reciben masajes desde adentro hacia afuera mientras gira y respira.

Qué buscar con la alineación

Cuando practique contra la pared, busque los ángulos rectos con los pies y las piernas inferiores y superiores. Compruebe que el refuerzo esté colocado correctamente, apoyando la mayor parte posible del torso desde el hueso púbico hasta la parte superior de

la cabeza.

Verifique que los antebrazos estén apoyados en el piso y que no haya crujidos en el hombro.

Compruebe si hay un ángulo de 45 grados entre la parte superior y la parte inferior del brazo sin presión sobre los hombros. Si no se puede tomar un ángulo de 45 grados, asegúrese de que los codos descansen hacia los lados sin ninguna presión sobre los hombros. Si los codos están fuera del suelo, coloque mantas debajo de los antebrazos para que queden paralelos al piso o use un refuerzo más pequeño.

Asistencias prácticas

Masaje a cada lado de la columna vertebral: siga la columna vertebral con los dedos, presionando suavemente los músculos a lo largo del lado de la columna vertebral desde el sacro hasta la parte posterior. Fomentar la torsión y el alargamiento.

El embarazo

No practica

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

20 segundos a 2 minutos en cada lado



Savasana (pose de cadáver)

Traducción

Sava significa "cadáver" y asana significa "pose"; a veces se llama Pose del hombre muerto.

Visión general

Esta es una de las poses restaurativas más básicas e importantes, ya que se puede practicar en cualquier lugar sin necesidad de accesorios. La relajación profunda se puede lograr y se pueden obtener muchos beneficios.

Beneficios

- Calma el cerebro
- Relaja el cuerpo
- Promueve la paz interior y la tranquilidad.
- Apoya la función del sistema inmunológico
- Calma el sistema nervioso.
- Libera el estrés
- Reduce el dolor de cabeza
- Alivia la fatiga
- Alivia el insomnio
- Aumenta la claridad mental.
- Mejora la memoria
- Aumenta la concentración
- Ayuda a regular la presión sanguínea.
- Mejora la circulación y la función de los órganos y sistemas de órganos.
- Alivia las molestias asociadas con la menstruación, el embarazo y la menopausia.
- Reduce la ansiedad
- Reduce la depresión

Reduce la dependencia de los medicamentos.

Apoya la recuperación de la enfermedad.

Contraindicaciones

Variación para el embarazo en segundo y tercer trimestres: lado acostado con soporte (ver foto pág. 119)

Accesorios básicos necesarios

Soporte para la cabeza si es necesario, pero solo si hay problemas en el cuello.

Refuerzo o manta enrollada debajo de las rodillas, especialmente si hay problemas de espalda baja.

Manta para cubrir si es necesario y bolsa para los ojos.

Entrar y salir

Acuéstese boca arriba sobre una colchoneta o manta. Los brazos están a los lados del cuerpo y las palmas hacia arriba. Los pies están separados por una distancia cómoda, un poco más ancha que la pelvis, los dedos de los pies descansan hacia los lados. Si usa soporte para las piernas, colóquelo debajo del área inferior del muslo / rodilla superior de las piernas.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Malestar en la parte baja de la espalda: coloque una almohada o mantas dobladas debajo de la parte inferior de los muslos.

Acuéstate completamente en el suelo sin ningún tipo de apoyo.



Aplicaciones terapéuticas

Estrés

Depresión

Recuperación de la enfermedad

Ansiedad

Aliento en pose

Aliento suave normal

Señales verbales

Esta postura puede ser conducida con una relajación progresiva y otras visualizaciones.

Siente cómo el cerebro se aleja de la parte frontal del cráneo.

Qué buscar con la alineación

Busque el cuerpo en una línea, las palmas hacia arriba y los pies ligeramente separados con los pies hacia afuera. Los pies deben estar en el piso y no suspendidos en el aire si se apoyan los muslos / rodillas inferiores. Si se usa más apoyo debajo de las rodillas para problemas de espalda, coloque el soporte debajo de los pies también para que no cuelguen.

Revise todas las partes del cuerpo para la alineación y la uniformidad.



Asistencias prácticas

Observe la cabeza de su estudiante y su posición en relación con los hombros. A veces, las cabezas de los estudiantes se pueden inclinar o voltear hacia un lado u otro. Coloque suavemente la cabeza en sus manos y aleje la base del cráneo de la parte posterior del cuello, alargando la parte posterior del cuello, de modo que la cabeza descanse de manera uniforme. Coloque suavemente la cabeza sobre el piso o el soporte, asegurándose de que la punta de su nariz apunte directamente hacia el techo y que la cabeza no esté inclinada hacia adelante o hacia atrás o hacia ninguno de los lados. Si la barbilla sobresale, coloque el soporte debajo de la cabeza para compensar.

Presión de hombro con palmas y presión de tres puntos en hombros.

Tire de los pies en el talón lejos de la cabeza; Mueva el cuerpo mientras sostiene los pies.

Masajear los pies o las manos.

Masajea (limpia) la frente. Coloque las palmas en el centro de la frente y, con una presión suave, separe las palmas una de la otra.

Libere la mandíbula colocando las yemas de los dedos suavemente en los lados de la cara en la parte inferior de la mandíbula. Muy ligeramente con las puntas de los dedos favorecen un movimiento hacia abajo y ligeramente hacia adelante.

El embarazo

Acuéstese de lado con apoyo debajo de la cabeza; soporte entre las piernas, permitiendo que la pierna en la parte superior se apoye de manera que el pie esté más alto que el corazón; Soporte debajo del vientre (bebé) según sea necesario y soporte para la parte superior del brazo. Si es necesario, también se recomienda soporte de espalda. (Vea Ch.11: Supine (Lying Back) y Side Lying para obtener más información sobre esta postura durante el embarazo).

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

2 a 30 minutos





Capítulo 11

Embarazo y más allá: un momento especial en la vida de una mujer

Quedar embarazada, posturas prenatales y postnatales

“La tensión es quien crees que deberías ser. La relajación es quien eres ”.
Proverbio chino.

Embarazarse

Tanto los hombres como las mujeres pueden beneficiarse de una práctica restaurativa cuando intentan concebir. Cuando una mujer está tratando de quedar embarazada, para poder concebir debe estar relajada y abierta. Ella debe convertirse en yin para que el yang pueda entrar y juntos crear un bebé. Si una mujer está estresada por cualquier motivo, ya sea por motivos de trabajo, familia u otros problemas de la vida, debe dedicarse a aprender a relajarse. Ella necesita preparar su cuerpo para convertirse en el recipiente para sostener a un bebé. La relajación también puede ser beneficiosa para el funcionamiento del sistema reproductor masculino y la capacidad de crear espermatozoides sanos en abundancia. Durante el espacio sagrado creado por el acto sexual y durante los momentos y minutos posteriores, son momentos importantes para relajarse por completo y permitir que el espermatozoides entre en el óvulo y comience el delicado proceso de hacer un bebé. En estos momentos, aportar los conocimientos y conocimientos adquiridos de una práctica restaurativa puede ayudar a una pareja en el proceso. Relajarse completamente y permitir que la naturaleza haga su magia en estos momentos puede ser fundamental en el proceso de concepción. Se puede escribir un libro completo sobre el tema de la concepción y me estoy centrando aquí en esta importante práctica de relajación que puede ser la clave para abrir la puerta para concebir un bebé.

Como profesor, puede facilitar esta comprensión de la relajación y ayudar en la práctica utilizando la secuencia restaurativa para quedar embarazada, las posturas y las técnicas mentales que se presentan aquí y también puede desarrollar sus propias visualizaciones que pueden ayudar en la concepción de un bebé.

El embarazo

Tanto el regalo de estar embarazada como durante casi 20 años enseñando a las mujeres embarazadas y posnatales y a sus bebés es un gran honor y un regalo absoluto. No hay otro momento en la vida de una mujer como este. Cuando una mujer está embarazada, se convierte en un recipiente para que el espíritu se manifieste en forma. Este es un momento en que una mujer puede sentirse muy conectada con ella misma, la maravilla de la vida y el espíritu, todo al mismo tiempo. Una vez que nace su bebé, la energía del nuevo bebé aquí en la tierra, su conexión con su bebé y su proceso de transición es un momento para ser apreciado y puede ser abordado de una manera que puede traer mucha alegría, recuperación y descubrimiento a ambas madres. y su nuevo bebé.

El primer trimestre del embarazo es un momento muy sensible. Siempre practique con cuidado y haga que los estudiantes consulten a su profesional de la salud si tienen alguna duda. Cuando plantas una semilla debes hacer todas las cosas necesarias

para ayudarla a crecer. Si sigue moviendo el suelo a su alrededor de un lugar a otro, lo más probable es que no tome. Usted quiere mantener protegida la semilla que es su bebé en el primer trimestre. Si tiene una práctica regular, esto no es un gran problema porque ambos están acostumbrados a ciertos tipos de movimientos y puede moverse a través de sus poses con facilidad. Aún así, su primer trimestre debe tomarse con cuidado, manteniendo el área abdominal tranquila y sin aplicar presión o movimientos en el abdomen que podrían estresar la nueva vida que comienza a crecer en su interior. A lo largo del embarazo, se debe tener cuidado para asegurar que no se practiquen asanas profundas o intensas que presionen el área abdominal o que pongan un exceso de estrés en el abdomen o las articulaciones. La práctica restaurativa es generalmente muy buena durante el embarazo cuando se practica con cuidado.

En el segundo y tercer trimestres, se requieren algunas variaciones específicas para tener en cuenta a su bebé en crecimiento. Algunas poses no son recomendables. Con variaciones, la práctica puede ayudar a facilitar un embarazo saludable con menos estrés y más facilidad en el parto de su bebé. A medida que su embarazo avanza, la hormona relaxina fluye a través de su cuerpo, por lo que debe tener en cuenta que no debe estirar demasiado sus articulaciones. Esta hormona está ahí para ayudar a que la pelvis se abra para liberar a su bebé para que las articulaciones se vuelvan más flexibles. En cualquier momento durante el embarazo de una mujer, siempre debe hacer aquello con lo que se sienta cómoda. Si por alguna razón su estudiante no se siente cómodo con cualquier postura, dale una alternativa o salta esa. Explicaré cada asana con información específica sobre cómo y cuándo practicarla durante el embarazo en la siguiente sección.

Postnatal

Después de tener un bebé, tu mundo cambia. Hay tantos ajustes físicos, mentales y prácticos que pueden ser abrumadores. Puede ser un momento muy agotador por muchas razones y puede ser difícil obtener descanso adicional. Encontrar el tiempo para descansar puede hacer una gran diferencia en su realidad postnatal. El yoga restaurativo puede ayudarlo a obtener el descanso que necesita.

Después de la sexta semana con un parto vaginal y la décima semana con una cesárea, se puede reanudar una práctica activa de yoga. Las posturas restaurativas pueden seguir siendo una parte integral de esta práctica (para secuencias postnatales, Cap. 12: Secuencia para Postnatal 1 y Secuencia para Postnatal 2).



Asanas restaurativas para el embarazo

Sentado y piernas abiertas, curvas hacia adelante y elongaciones

Baddha Konasana apoyado (postura del zapatero apoyado)

Traducción

Baddha significa "fijo" o "unido" y kona significa "ángulo".

Visión general

A veces llamada la Pose de Mariposa, este es un gran abridor de cadera e ingle.

La práctica regular durante el embarazo puede ayudar a aliviar el parto y facilitar un parto fácil.

Beneficios

Ayuda a aliviar la rigidez.

Abre las ingles, muslos y rodillas.

Estimula el corazón y el órgano abdominal.

Mejora la circulación general.

Calma la ciática

Reduce el dolor menstrual.

Contraindicaciones

En caso de lesiones en la rodilla o la ingle, use una manta doblada para apoyarse debajo de los muslos

Practique contra la pared si el estudiante tiene asma, bronquitis o dificultad respiratoria

Accesorios básicos necesarios

Dos bloques o mantas para las rodillas y una manta o almohada doblada para sostener los huesos sentados. Para algunos estudiantes puede ser necesaria una pared.

Entrar y salir

Siéntate en el borde de tu manta doblada. Reúna las plantas de los pies de manera uniforme de los pies a la pelota. Descanse las rodillas sobre mantas dobladas, bloques o una combinación de ellos. La altura de su apoyo está determinada por la apertura de sus muslos internos. Apóyate con las yemas de tus dedos en el piso detrás de ti.

Para salir enderezar las piernas en un aliento saliente. Transición a su siguiente pose.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Problemas con las rodillas : intente elevar más las rodillas o disminuya el ángulo de las piernas dejando que los pies se alejen más de la pelvis.

Problemas de la espalda: levante la pelvis o siéntese contra una pared si la espalda no puede sentarse erguida sin molestias. Siéntese contra la pared con molestias en la espalda por el embarazo o el estrés.



Aplicación terapéutica

Ciática

Caderas apretadas

Asma

Pie plano

Esterilidad

Venas varicosas

Aliento en pose

Respira normalmente por la nariz. Respire y expanda la caja torácica en todos los lados para aumentar la capacidad pulmonar. Esta es una excelente asana para practicar la respiración de una manera que apoye a las mujeres embarazadas. A veces, más adelante en el embarazo, a las mujeres les resulta difícil respirar o respirar profundamente; Esto puede ser porque el bebé está presionando el diafragma debido a su posición.

Señales verbales

Extiende la columna vertebral.

Sostén los tobillos y extiéndelos hacia arriba.

Presione las rodillas hacia abajo en su soporte, luego relájese.

Coloque las manos sobre las rodillas, presione hacia abajo mientras intenta empujar las rodillas una hacia la otra, luego relájese.

Presione el borde exterior de sus pies juntos y presione las uñas grandes hacia el piso, abriendo los pies como un libro.

Girar externamente los muslos.

Qué buscar con la alineación

Los pies son incluso de los pies a los talones.

Si se apoya una rodilla, la otra también debe ser compatible.

La pelvis está erguida.

La espalda es recta.



Asistencias prácticas

Arrastre las caderas hacia abajo mientras mueve las manos para alargarlas desde las arrugas de la cadera hacia las rodillas.

Póngase de pie o arrodílese detrás de su estudiante y tire suavemente de los omóplatos hacia adentro y hacia abajo por la espalda.

Masajee los hombros con los pulgares en los tres puntos en la parte superior de los hombros, o la compresión de los hombros.

Pies abiertos manualmente.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

30 segundos a 3 minutos



De pie apoyado Uttannasana (De pie apoyado hacia adelante curva)

Traducción

Ut significa "deliberado" o "intenso" y tana significa "estiramiento", por lo que Uttanasana es un estiramiento hacia adelante intenso.

Visión general

Esta postura abre el cuerpo de la espalda mientras permite el apoyo para los brazos y las manos, creando una sensación de relajación que permite una apertura más profunda en una curva hacia adelante. Poco a poco, el cuerpo se libera y la apertura más completa ocurre naturalmente. En el embarazo, el torso siempre debe extenderse y no rodear al bebé.

Beneficios

- Calma y calma el cuerpo y el sistema nervioso.
- Reduce la depresión con la práctica regular.
- Reduce el insomnio y alivia la fatiga.
- Regula la presión sanguínea
- Fortalece y estira los isquiotibiales.
- Aumenta la flexibilidad de la articulación de la cadera.
- Fortalece la articulación de la rodilla y el tejido y músculo circundante.

Contraindicaciones

- Artrosis de las rodillas.
- Diarrea

Accesorios básicos necesarios

- Silla, varias cuerdas o refuerzo de combo.

Entrar y salir

Esta asana se puede hacer contra la pared, con las manos apoyadas en la pared o en el centro de la habitación con una silla. Párese con los pies lo suficientemente separados para que no haya presión sobre el vientre o el bebé. Juega con los accesorios para tener una idea general de lo que se necesitará. Coloque una silla con el frente o el respaldo de la silla frente al estudiante, dependiendo de su flexibilidad. Desde la posición de pie, coloque las manos sobre las caderas y extienda hacia arriba, luego continúe extendiéndose mientras gira en las caderas hacia abajo y descansa con las manos o los antebrazos apoyados en el soporte. Asegúrese de que el cuello no esté constreñido de ninguna manera. La columna vertebral es siempre larga y no redondeada. La cabeza puede descansar sobre los antebrazos si los antebrazos pueden descansar cómodamente en el asiento de la silla.

Para salir, regrese las manos a la pelvis y extienda la columna vertebral a medida que se levanta para pararse.



Variaciones para diferentes preocupaciones

Las manos pueden apoyarse contra una pared en ángulo recto o más (manos más altas en la pared) dependiendo de la flexibilidad.

Aplicaciones terapéuticas

Depresión

Presión sanguínea

Aliento en pose

Respira normalmente.

Respirar en los lados de

La caja torácica a medida que extiendes el cuerpo.

Señales verbales

Suavizar la parte posterior de las piernas.

Suelte la parte posterior del cuello.

Qué buscar con la alineación

Compruebe que el torso está alargado.

A medida que el cuerpo se abre, la altura del soporte se puede bajar siempre que el torso permanezca largo y no haya presión sobre el bebé.

Verifique que los pies estén más separados que la distancia entre las caderas para dejar espacio para el bebé.

Asistencias prácticas

Párese detrás del estudiante y tire suavemente de la pelvis para alejarla de la cabeza.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

15 segundos a 1 minuto



Upavista Konasana soportado (gran angular sentado)

Traducción

Upavista significa "sentado" y kona significa "ángulo". Asana significa "postura cómoda". Por lo tanto, Upavista Konasana significa postura sentada de gran angular.

Visión general

Esta es una postura maravillosa que abre las piernas y libera la pelvis y la espalda. Para los estudiantes con isquiotibiales apretados, espalda apretada, caderas apretadas o problemas de rodilla, puede ser un reto y puede requerir muchos accesorios.

Beneficios

- Ayuda con artritis en las articulaciones de la cadera.
- Reduce el dolor ciático.
- Ayuda a prevenir la hernia.
- Masajes órganos reproductivos
- Beneficia a las mujeres durante la menstruación y el embarazo.
- Abre y lanza caderas.
- Abre los músculos de la ingle.
- Calma el cerebro

Contraindicaciones

Lesión en la parte inferior de la espalda: siéntese en una manta doblada y mantenga su torso relativamente erguido, con los brazos y la cabeza apoyados en los accesorios a medida que el estudiante avanza.

Accesorios básicos necesarios

Una silla y una o más mantas plegadas.

Entrando

Siéntese en el borde de una manta doblada, abra las piernas bien abiertas hacia los lados con las piernas estiradas, presione hacia afuera con los talones con la punta de los dedos de los pies mirando hacia el techo. Coloque su silla frente a usted para que sus antebrazos se apoyen en la silla con el torso extendido desde la pelvis hasta los codos mientras se inclina hacia adelante. Todo tu torso debe alargarse. Presiona los talones estirando las piernas y luego relájate. Respira en el cuerpo y en los órganos internos. Asegúrese de que no haya presión sobre el bebé.

Saliendo

Coloque sus manos en la silla, jale la silla más cerca si es necesario y presione hacia arriba.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Molestia en la espalda baja: si la parte baja de la espalda se siente adolorida al inclinarse hacia adelante, disminuya la curva hacia adelante utilizando más apoyos debajo de la cabeza y los brazos, creando menos de una curva hacia adelante. Asegúrese de que las caderas estén elevadas con una manta o una almohada pequeña debajo de los huesos sentados, elevar más alto si es necesario. Para algunos estudiantes puede ser necesaria una pared. Si un estudiante no puede avanzar, puede trabajar para alargar la pared mientras se conecta a tierra la pelvis.

Molestia en el cuello: la cabeza puede descansar hacia un lado, cambiando de posición a la mitad del tiempo de espera para equilibrar el cuello en ambos lados. Si el cuello no es cómodo, de lado a lado, apoye la frente sobre los antebrazos para que el cuello no se gire y la cara mire hacia abajo.

Malestar interno del muslo: si hay dolor o una fuerte tracción en los muslos internos, acerque las piernas entre sí; También asegúrese de que la pelvis está bien apoyada.

Malestar interno de la rodilla o la parte posterior de la rodilla: intente colocar cojines pequeños o mantas enrolladas debajo de las rodillas, o si eso no ayuda a unir las piernas.

Esta postura se puede practicar en todas las etapas del embarazo con diferentes niveles de apoyo.

Aplicaciones terapéuticas

Artritis

Ciática

Aliento en pose

Respire de manera uniforme y diríjalo a la caja torácica, expandiendo la caja torácica hacia los lados y respirando hasta la parte superior de los hombros. Respirar conscientemente mientras se relaja en la postura ayuda a liberar los músculos y los órganos internos. También estimula el sistema linfático. A medida que el bebé crece y hay menos espacio para los órganos internos, respirar en la caja torácica ayuda a cambiar el enfoque de la respiración y permite que fluya más oxígeno hacia los pulmones.

Señales verbales

Extienda la columna a medida que avanza desde el área lumbar.

Imagine que la caja torácica se abre como un barril, expandiéndose por todos los lados al mismo tiempo con la respiración entrante.

Qué buscar con la alineación

La pelvis está apoyada.

No hay presión sobre el bebé.

La espalda es recta.

Asistencias prácticas

Masaje de hombros.

Masajee a cada lado de la columna vertebral.

Presione los muslos hacia abajo y, dependiendo de la posición de la pierna, gire los muslos hacia atrás si es necesario o hacia adelante.

Desde detrás del alumno presiona la espalda baja hacia el piso.

El embarazo

Esta asana se puede practicar en el primer y segundo trimestres con una silla o refuerzo debajo del pecho o la frente, dependiendo de la flexibilidad. El vientre nunca debe ser aplastado, la columna vertebral siempre alargada. Nunca debe haber ninguna presión sobre el bebé / vientre. En el tercer trimestre se puede practicar con los antebrazos en el asiento de una silla para sostener el cuerpo alargándose y avanzando solo tanto como la columna vertebral es larga y el vientre abierto sin ningún tipo de presión sobre el bebé, y la espalda Es largo y no redondea.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

30 segundos a 2 minutos



Balasana
(Pose del niño apoyado)

Traducción

Balasana significa "pose del niño".

Visión general

Esta asana da una sensación de apoyo y seguridad y es una gran postura contraria para Supta Baddha

Beneficios

Abre las caderas, los muslos y los tobillos.

Calma el cerebro

Alivia el estrés y la fatiga.

Alivia el dolor de espalda

Contraindicaciones

Diarrea

Lesión de rodilla (variación con las piernas extendidas)

Lesión del tobillo (variación con las piernas extendidas)

Accesorios básicos necesarios

Refuerce con dos bloques debajo (variará según el estudiante) o dos refuerzos uno encima del otro.



Entrar y salir

Siéntese sobre los talones y abra las rodillas para dejar suficiente espacio para su bebé (vea la foto a la derecha). Tire de la configuración del soporte y el bloqueo para que, cuando avance, solo el cofre se apoye en el refuerzo, dejando el vientre y el bebé libres. Coloque las manos en los muslos, presionando hacia abajo mientras extiende la columna hacia arriba. Coloque el cofre sobre el refuerzo desde el esternón hasta la parte superior de la cabeza. Relájese sobre los apoyos con los antebrazos apoyados al ras del piso y creando un ángulo recto entre los brazos superior e inferior.

Para salir, coloque las manos a ambos lados del refuerzo en el piso debajo de los hombros y presione hacia arriba.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Molestia en el hombro: Use el apoyo debajo de los antebrazos, ensanche los brazos y verifique la altura adecuada del refuerzo.

Molestia en la rodilla: coloque bolsas en el pliegue de la rodilla o use toallas enrolladas o similares. También puede colocar algo suave debajo de las rodillas, como una manta o una alfombra extra pegajosa. Si esto no alivia la incomodidad, use la versión de piernas extendidas con el refuerzo apoyado debajo de los muslos, dejando espacio para que la barriga descansa sin tocar el suelo. Algunas mujeres aman esta variación porque extrañan estar acostadas boca abajo (vea la foto a continuación).

Molestia en el tobillo: coloque algo debajo del tobillo para levantar el tobillo lejos del piso. Si esto no alivia el malestar, use la versión de piernas extendidas.

Malestar en los pies: igual que en el tobillo.



Aplicaciones terapéuticas

El alivio del estrés

Aliento en pose

Respire conscientemente en la zona lumbar, los riñones y las glándulas suprarrenales. La respiración también puede dirigirse hacia el tórax y la caja torácica.

Señales verbales

Dirigir el enfoque de la respiración hacia el cuerpo posterior y la caja torácica. Fomente el enfoque en sentirse seguro e inocente como un niño.

Qué buscar con la alineación

Se tocan los dedos grandes, las rodillas abiertas.

Brazo superior perpendicular al suelo, antebrazos apoyados en el suelo.

Las nalgas están tan cerca de los talones como en la variación de la pierna doblada.

Asistencias prácticas

Masajear la parte superior de la espalda y los hombros.

Presione las manos en la diagonal de la espalda baja, con las palmas alejándose una de la otra desde el hombro hasta el íleon en ambos lados.

Masajee a cada lado de la columna con los pulgares o las palmas, solo donde la parte inferior esté apoyada debajo.

Precaución: presione suavemente la parte baja de la espalda donde no hay apoyo debajo, es decir, donde está el bebé.

El embarazo

Esta postura se puede practicar con la variación del refuerzo que descansa debajo del pecho, el bebé que descansa entre el refuerzo y la pelvis. Las rodillas abiertas de par en par.

El refuerzo está principalmente debajo del pecho.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

1 minuto a 5 minutos incluyendo cabeza a ambos lados



**Janu Sirsasana apoyado
(cabeza de ángulo sentado a la rodilla)**

Traducción

Janu significa "rodilla" y sirsa significa "cabeza".

Visión general

Esta es una pose maravillosa para relajar el sistema nervioso. Alivia la irritabilidad y la inquietud de la mente. Esta es una postura calmante.

Beneficios

Calma la mente

Ayuda a aliviar la depresión leve.

Alarga la columna vertebral, los hombros, los isquiotibiales y las ingles

Mejora la digestión.

Normaliza la presión arterial

Mejora el control de la vejiga.

Alivia la ansiedad y la fatiga.

Contraindicaciones

Asma

Diarrea

Lesión aguda de rodilla

Accesorios básicos necesarios

Silla, manta y bloque para pierna doblada.

Entrar y salir

Siéntate en el borde de una manta doblada. Abra las piernas creando una forma de “v” entre las piernas para que el bebé pueda caer en el espacio intermedio. Doble una pierna y apoye la planta del pie en la parte interna del muslo opuesto. Coloque una almohada o una manta debajo de la pierna doblada si es necesario. Descanse su silla directamente frente a usted, avance y apoye sus antebrazos y luego dirijase a la silla.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Problemas de espalda: se puede practicar con la espalda contra la pared y atar alrededor del pie.

Problemas de rodilla: Practique con apoyo debajo de la rodilla extendida y / o debajo de la rodilla doblada (dependiendo de dónde se encuentre el problema y cómo se siente la rodilla).

Aplicaciones terapéuticas

Estrés

Alta presión sanguínea

Insomnio

Sinusitis

Aliento en pose

Respire en ambos lados del cuerpo de manera completa y uniforme. Expanda la caja torácica hacia afuera con su inhalación y relájese con la exhalación, luego respire normalmente. Respire por la parte posterior de la pierna extendida.

Señales verbales

Relaja los hombros, relaja la cara.

Asegúrese de que no haya presión sobre su bebé.

Mantenga la columna vertebral alargada.

Qué buscar con la alineación

Alcance ambos brazos uniformemente hacia adelante para sostener el torso y apoye los antebrazos y luego la frente en el borde del asiento de la silla. El movimiento del torso es directamente hacia adelante entre las piernas.

Asistencias prácticas

Pararse o arrodillarse detrás del estudiante, de espaldas. Coloque tus manos contra su espalda baja y pelvis. Las manos deben girarse de manera que los dedos apunten hacia el coxis. La presión no es empujarlos más profundamente en la curva hacia adelante; más bien, la presión suave (paralela a la línea de la espalda en dirección descendente hacia el coxis en línea con la columna vertebral) hace que la columna vertebral y el coxis se extiendan lejos del torso, los aplanen y liberen la espalda suavemente.

Masajear los hombros.

Ajuste el cuerpo del estudiante con suavidad y estimule la extensión, moviendo las manos o los pulgares con suavidad a lo largo de ambos lados de la columna vertebral desde la pelvis hasta los hombros, fomentando que la longitud no presione más el cuerpo hacia adelante.

El embarazo

En lugar de descansar sobre la pierna, descanse directamente hacia adelante en el centro de ambas piernas. Esta postura se puede practicar avanzando y apoyando la cabeza en el dorso de las manos y los antebrazos en el asiento de una silla y manteniendo la columna vertebral larga. Siempre mantenga el abdomen abierto sin doblarlo o creando presión sobre el abdomen, dejando mucho espacio para el bebé.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

30 segundos a 3 minutos por lado



Adho Mukha Svanasana (perro que mira hacia abajo)

Traducción

Adho significa "boca abajo" y svan significa "perro".

Visión general

Esta es la asana multivitamínica del yoga que abre y fortalece el cuerpo; es una excelente postura para abrir los tendones de la corva, la espalda, los hombros y las manos, al mismo tiempo que fortalece los brazos, las muñecas, las manos y el torso. Algunos practicantes consideran que esta asana es una inversión y para una mujer embarazada puede sentirse así, así que vaya despacio y las mujeres pueden descansar en la postura del niño en cualquier momento.

Beneficios

- Calma el cerebro
- Ayuda a aliviar el estrés.
- Alivia la depresión leve
- Energiza el cuerpo
- Abre los hombros, los isquiotibiales, las pantorrillas, los arcos y las manos.
- Fortalece los brazos y piernas y arcos de los pies.
- Ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Mejora la digestión.
- Alivia el dolor de cabeza
- Alivia el insomnio
- Alivia el dolor de espalda
- Alivia la fatiga

Contraindicaciones

- Síndrome del túnel carpiano

Diarrea

Venas varicosas

Presión arterial alta o dolor de cabeza: la cabeza debe apoyarse en un refuerzo o bloque.

Accesorios básicos necesarios

Tapete, bloque (s) o refuerzo y una pared para tres variaciones

Entrando

Desde la postura del niño con piernas anchas extienda los brazos en el suelo. No cambie la distancia ni la posición de las manos, plante las manos y venga a la posición de la mesa. Asegúrate de que las manos estén bien conectadas a la tierra. Los dedos del medio son paralelos, las manos conectadas a la tierra como un enchufe a un enchufe, toda la piel de la mano toca la colchoneta y los dedos están separados cómodamente. Mete los dedos debajo y extiende las piernas y levanta el coxis hacia el cielo. Ajuste el bloque o el refuerzo para que la frente pueda apoyarse sobre él sin que los brazos se doblen para alcanzarlo.

Saliendo

Para salir, doble las piernas en las rodillas, ábralas y colóquelas sobre la colchoneta. Descansa en la pierna ancha Pose del niño. Coloque las manos debajo de los hombros y salga.



Variaciones para diferentes preocupaciones

Dedos que suben por la pared, cabeza en bloque para artritis, hombros rígidos, codos o manos.

Tacones en la pared, frente apoyada en un bloque, buena para aliviar los calambres en los músculos de la pantorrilla, fortaleciendo las pantorrillas y los arcos en los pies.

Aplicaciones terapéuticas

Alta presión sanguínea

Asma

Pie plano

Ciática

Sinusitis

Aliento en pose

Respira normalmente por la nariz.

Señales verbales

Presione los muslos, las rodillas y los tobillos hacia atrás en la dirección de la pared detrás de usted. Presiona las manos completamente en el piso; No debe haber espacio entre la piel de las manos y el suelo. Descanse la cabeza y el cuello completamente.

Qué buscar con la alineación

Cuando apoye la cabeza sobre una almohadilla o bloque, asegúrese de que el estudiante no esté doblando los brazos para alcanzar el bloque, sino que abra el cuerpo lo suficiente, con los pies y las manos separados, para permitir que la cabeza alcance el soporte. A veces se necesita más apoyo debajo de la frente.

Si es posible, los brazos deben descansar por las orejas.

Asistencias prácticas

Presione la pelvis lumbar hacia el cóccix.

El embarazo

Practique con tiempos de espera más cortos, especialmente al final del tercer trimestre, ya que es cómodo. Al entrar y salir, siempre asegúrese de que haya suficiente espacio para el bebé.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

3 a 30 segundos



Inversion Embarazo

**Salamba admitida Sarvangasana
(soporte de hombro apoyado)**

Traducción

Salamba significa "apoyado" y sarvanga significa "todos los miembros", por lo que tenemos "todos los miembros apoyados".

Visión general

Esta asana clásica se conoce como la "Reina de las asanas", mientras que Sirsasana (Head Stand) se conoce como el rey. Sarvangasana cultiva la energía yin femenina y tiene muchos beneficios maravillosos.

Beneficios

Calma el cerebro

Aliviar el estrés y la depresión leve.

Estimula la glándula tiroides.

Estimula los órganos abdominales.

Alarga los hombros y el cuello.

Tonifica las piernas y las nalgas.

Alivia la hinchazón en piernas y pies.

Mejora la digestión.

Reduce la fatiga

Contraindicaciones

Diarrea

Dolor de cabeza

Alta presión sanguínea

Lesión de cuello

Accesorios básicos necesarios

Una pared y una estera (manta para hombros si las piernas se desprenden de la pared)

Entrar y salir

El desafío de esta pose puede ser entrar en la pose. Quieres poner tus nalgas lo más cerca posible de la pared. Acuéstese de lado con las nalgas tocando la pared. Esto puede ser un reto con una gran barriga. Una vez que esté lo más cerca posible de la pared, abra las piernas y mueva las piernas hacia arriba de la pared, coloque los pies en la pared y levante la pelvis hacia el centro de la habitación, eliminando la presión de la vena cava de inmediato.

Mantenga los pies al nivel de las rodillas. Después de levantar la pared, entrelace los dedos debajo del cuerpo y acerque los codos, luego suelte los dedos y coloque las manos en la parte baja de la espalda, los pulgares hacia afuera, con los dedos hacia arriba, hacia los pies. Levante un pie a la vez hacia el techo durante dos a cuatro respiraciones, luego vuelva a colocar la pierna en la pared y levante el pie opuesto.

Para salir, suelte las manos lentamente, baje la pelvis y gire hacia el lado izquierdo; Apoye la cabeza en un bloque o cojín y descanse. Cuando sientas que la sangre se ha calmado poco a poco sube.



Aplicaciones terapeuticas

Asma

Sinusitis

Piernas hinchadas tobillos y pies

He hecho que los estudiantes practiquen esta postura para intentar que sus bebés se vuelvan locos, pero es difícil determinar si ayudó o no.

Aliento en pose

Respira normalmente por la nariz.

Señales verbales

Siente la energía corriendo por las piernas.

Sienta cómo se lava la glándula tiroides con sangre y energía fresca.

Presione la parte posterior de la cabeza suavemente en el suelo.

Ofrezca suficiente seguridad para salir de la postura en cualquier momento en que se sienta incomodidad.

Qué buscar con la alineación

Compruebe el cuello y la cabeza para la alineación. Compruebe que los codos están alineados con los hombros.

Compruebe que haya espacio entre la barbilla y el pecho. El pecho puede presionar hacia la barbilla y la parte posterior de la cabeza puede presionar hacia el piso.

Asistencias prácticas

Introduzca los codos si están extendidos.

Si hay hinchazón en los pies, tobillos y / o piernas: cuando esté invertido, lleve las manos a la pierna en el tobillo y permita que la mano completa, los dedos y las palmas entren en contacto con la pierna. Desde el tobillo hacia el corazón, masajee suavemente creando una especie de cilindro con sus dos manos y dedos bajando la pierna hasta justo debajo de la rodilla. Puedes repetir este golpe varias veces.

El embarazo

Si tiene experiencia con esta postura, puede continuar practicándola hasta el final del embarazo. Sugiero la versión que mantenga al menos una pierna en la pared para la mujer embarazada en el segundo y tercer trimestre. Las piernas pueden elevarse una pierna a la vez durante 2 a 4 respiraciones en cada lado. Si siente alguna molestia, baje inmediatamente y descanse sobre su lado izquierdo con apoyo debajo de la cabeza hasta que la sangre se haya normalizado. Esta postura se puede practicar a lo largo de los tres trimestres. Se debe prestar cuidadosa atención en el tercer trimestre. Nunca practiques si sientes malestar. Debido al suministro adicional de sangre en el cuerpo durante el embarazo, la presión se puede sentir en la cabeza. El peso del bebé también puede presionar hacia los pulmones y el estómago y puede causar molestias. Si el estudiante se siente incómodo en cualquier momento, bájele y descanse sobre su lado izquierdo, cabeza apoyada. No descanse en absoluto sobre la espalda en el segundo y tercer trimestres; desde una posición acostada de lado, vaya hacia atrás y luego directamente hacia arriba en el soporte para hombros, levantando la pelvis hacia arriba rápidamente. Gran pose para la hinchazón del tobillo con ayuda de masaje en los tobillos y las pantorrillas. Al salir, desplácese inmediatamente hacia el lado izquierdo, apoye la cabeza y el descanso antes de sentarse.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

5 segundos a 4 minutos



Supino (acostado) y acostado de lado

Supta Baddha Konasana (pose de ángulo inclinado reclinado)

Una nota sobre las posturas en posición supina: durante el embarazo, la vena cava es una vena que soporta al bebé. Anatómicamente, se encuentra justo a la derecha de la línea media, justo en el lado derecho de la columna vertebral. A medida que el bebé crece, el útero se vuelve más pesado; acostarse sobre la vena cava (como pisar una manguera de jardín) obstruirá el flujo hacia el corazón. El retorno de la sangre desde la mitad inferior del cuerpo se vuelve lento, lo que puede aumentar la hinchazón de los tobillos, los pies y las piernas, puede causar mareos y también puede tener un impacto en las hemorroides. Es por esto que no se recomienda recostarse sobre su espalda durante el embarazo. Tenga esto en cuenta con todas sus posturas de yoga cuando trabaje con mujeres embarazadas.

Traducción

Supta significa "reclinado", baddha significa "fijo" o "atado" y kona significa "ángulo".

Visión general

Esta es una de las posturas restaurativas más populares para mujeres embarazadas. Disfrutado por casi todos los estudiantes con variaciones para adaptarse a las preocupaciones individuales. Junto a Savasana es la postura restaurativa más practicada. Las mujeres embarazadas aman esta postura ya que da la sensación de estar recostada y se siente tan bien al abrir la parte frontal del cuerpo.

Beneficios

Regula la presión sanguínea

Suaviza y tonifica el sistema digestivo.

Tonifica los riñones

Mejora la circulación sanguínea en el área del ovario.

Alivia las venas varicosas

Alivia la ciática

Ayuda a corregir un útero prolapso.

Reduce el dolor causado por las hemorroides.

Suaviza las caderas y las ingles.

Ayuda a aliviar la depresión.

Ayuda a aliviar la ansiedad.

Abre el cofre

Contraindicaciones

Si tiene espondilolistesis, espondilolisis o enfermedad del disco diagnosticada

Si hay dolor en la espalda que no puede ser remediado por variaciones.

Después de 3 meses de embarazo hay que practicar con variación.

Accesorios básicos necesarios

Dos o más refuerzos, dos bloques (o dos mantas o dos cojines), una manta doblada (o almohada pequeña), mantas adicionales para apoyar los brazos, el cinturón, la bolsa para los ojos y la manta para cubrir el cuerpo (si es necesario).

Entrando

Siéntese en Baddha Konasana, las plantas de los pies se unen y las rodillas se extienden hacia los lados con el extremo corto de sus refuerzos detrás de usted, creando un ángulo de 30 a 45 grados desde el piso con una combinación de refuerzos y accesorios. Tenga dos bloques (o mantas o cojines doblados) debajo de las rodillas, lo suficiente para sostener la ingle interior; no debe haber fieltro de tracción en los muslos internos. Coloque una manta en el extremo de su refuerzo para descansar su cabeza. Haga un lazo en su cinturón y coloque el cinturón alrededor de su cuerpo en el área sacra de la parte baja de la espalda y a lo largo del interior de sus rodillas, luego alrededor y debajo de sus pies. Coloque mantas a los lados para sostener los brazos. Usando sus manos y brazos para ayudarlo, recuéstese lentamente sobre los apoyos y apoyos. Ajuste la manta para descansar debajo de su cabeza. Coloque la bolsa de los ojos sobre los ojos.

Saliendo

Para salir de la postura, coloque las palmas de las manos en el piso y, con un solo movimiento, con las manos para ayudarlo a levantar la cabeza en dirección a su pecho y sentarse. Use los brazos y las manos presionando el piso para ayudarlo a sentarse, no los músculos abdominales.

* Tenga en cuenta que los músculos abdominales no pueden tensarse durante el embarazo. Al bajar a la postura, con el apoyo de los brazos, los músculos abdominales se pueden acoplar ligeramente. Al salir de la postura, los músculos abdominales deben permanecer completamente pasivos, los brazos hacen todo el trabajo.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Molestia en la espalda baja: mueva los pies hacia fuera a varias pulgadas del cuerpo.

Ajustar el cuello (nivel de la cabeza).

Sube aún más el nivel del refuerzo.

Mueva el (los) cabezal (es) fuera de la pelvis.

Molestias en el hombro: coloque mantas plegadas adicionales o almohadas pequeñas debajo de los brazos.

Gire las palmas hacia abajo.

Molestia en el cuello: asegúrese de que la cabeza esté totalmente apoyada y verifique la alineación del ángulo de la cabeza y el cuello. Trabaja ajustando el nivel de la cabeza hasta que el estudiante se sienta cómodo. La garganta debe estar suave y relajada.

Malestar interno del muslo o la ingle: asegúrese de que los muslos internos estén totalmente apoyados colocando más apoyo debajo de las piernas dobladas. Si esto no soluciona la situación, extienda las piernas y apóyelas sobre el piso o con las rodillas sobre una almohada y los pies apoyados en el piso o sobre bloques o algo de apoyo si los pies no alcanzan el piso con facilidad.

Malestar de rodilla: Dependiendo del nivel de malestar y movilidad. Primero intente usar más apoyo debajo de las rodillas; Si esto no alivia la incomodidad, permita que las piernas descansen hacia adelante con un refuerzo debajo de las rodillas.

Aplicaciones terapéuticas

Estrés y ansiedad

Depresión

Apertura de la parte frontal del cuerpo.

Digestión

Abriendo el corazón

Regulación de la presión arterial.

Aliento en pose

A menudo guiaré a los estudiantes para que respiren en sus pechos y expandan la parte superior del cuerpo mientras esta área está siendo acentuada por los refuerzos. Para las mujeres embarazadas esto es particularmente útil ya que su bebé en crecimiento puede afectar su respiración. A veces, durante el embarazo en el segundo y más en el tercer trimestre, las mujeres experimentan problemas para respirar. A veces, el bebé puede empujar contra el diafragma y causar presión en los pulmones. Este es un excelente momento para practicar respirar en la caja torácica y expandir el área superior de los pulmones. Durante la inhalación, permita que las costillas en la parte frontal se expandan con la inhalación, exhale lentamente, en la siguiente respiración permita que la caja torácica se expanda hacia los lados y hacia las axilas, exhalando lentamente. En la tercera inhalación, expanda la caja torácica hacia afuera en la parte posterior del cuerpo. En la cuarta respiración, expanda todos los lados del torso como si estuviera respirando en un barril de vino que se expande por todos lados con la inhalación y se contrae suavemente con la exhalación. Respiración durante cuatro respiraciones expandiéndose en todos los lados de la caja torácica. Manténgase completamente relajado mientras practica. Cuando no se enfoca en ninguna forma particular de respirar, la respiración es suave y natural a través de la nariz. Nunca te estreses cuando hagas pranayama; Si se siente sin aliento o de alguna manera, reanude la respiración normalmente. Nunca te estreses cuando hagas pranayama; Si se siente sin aliento o de alguna manera, reanude la respiración normalmente. Nunca te estreses cuando hagas pranayama; Si se siente sin aliento o de alguna manera, reanude la respiración normalmente.

Señales verbales

Traiga sus omóplatos juntos y sobre su espalda, luego relájese.

Lleve sus manos a la carne de sus nalgas y deslice la carne hacia sus pies, abriendo un espacio en su espalda baja.

Visualice un capullo de una flor en el chakra de su corazón y véalo abriéndose en plena floración, un pétalo a la vez, o abriendo lentamente todos los pétalos a la vez.

Siente a su bebé siendo nutrido mientras descansa en esta posición.

Qué buscar con la alineación

Asegúrese de que los refuerzos estén directamente detrás de su estudiante.

Asegúrate de que sus pies estén incluso en el dedo gordo del pie.

Asegúrese de que la correa esté en el lugar correcto en la parte sacra de la espalda y que esté colocada correctamente.

Busque una línea angular uniforme desde la frente hasta la nariz, del pecho al vientre, a los pies, yendo de arriba a abajo de manera uniforme.

Asegúrese de que su cuerpo esté en línea, de cabeza a hombros, de hombros a pelvis y de pelvis a pies.

Asegúrese de que no haya molestias en ninguna parte del cuerpo.

Asistencias prácticas

Mover los omóplatos, hacia adentro y hacia abajo: aplanar y soltar los hombros y omóplatos. Esto se hace invitando al estudiante a relajarse completamente, luego deslizando las manos debajo de los omóplatos y dirigiéndolos hacia adentro y hacia abajo. Se puede dar un masaje a los romboides (los músculos ubicados entre los omóplatos y la columna vertebral) con las yemas de los dedos cuando las manos están debajo de los hombros.

Pulgares en tres puntos en los hombros: presione los pulgares en la parte superior de los hombros comenzando cerca del cuello y moviéndose hacia los brazos.

Tirón suave del cuello: sujete la cabeza con las manos, las yemas de los dedos debajo de la cresta occipital (donde la cabeza se encuentra con el cuello) y tire de la cabeza hacia usted con suavidad.

Mantener la cabeza: sujetar la cabeza y fomentar la relajación profunda de la cabeza en las manos.

Liberación de la cresta occipital: coloque los dedos en el cuello justo debajo de la cresta occipital y permita que la cabeza del estudiante descansa en sus manos y que su cuello se ablande en sus dedos.

Polaridad de cabeza a cuello o cabeza: Coloque una mano sobre el corazón y una mano debajo del cuello.

Masaje de manos: dar un simple masaje de manos mientras su estudiante está descansando puede ser una forma poderosa de fomentar una relajación más profunda.

Balanceo de brazos: Tomando la muñeca de su estudiante y levantando su brazo, gire suavemente el brazo hacia adelante y hacia atrás. Si no están completamente relajados, los sentirás sosteniendo su brazo. Anímelos a dejarlos ir y hacer que su brazo sea pesado. Si no pueden relajar su brazo, tome el codo y la muñeca, apoyando su brazo más completamente con pequeños movimientos suaves, continúe animándolos a dejarlo ir. Luego suelte suavemente su brazo de vuelta a la tierra. A menudo, podrán rendirse y relajarse, pero si no pueden, simplemente aliéntelos a seguir siendo conscientes y practicar la relajación.

Masaje de pies: (cuando las piernas están extendidas) Con mujeres embarazadas no masajee el punto del riñón en el centro de la planta del pie y no masajee los tobillos con profundidad alguna; Presionar los puntos en el tobillo puede estimular las contracciones.

Aura alrededor del corazón: con las manos a unas 5 o 6 pulgadas por encima del corazón con las palmas hacia el cuerpo de su estudiante, haga un círculo en el aire creando la forma de un círculo por encima y alrededor del centro de su corazón, que está en el centro del corazón. pecho. Permita que cada mano forme un círculo hacia adentro: la mano derecha girará de derecha a izquierda y la mano izquierda rodeará de izquierda a derecha. Los círculos se superpondrán entre sí sobre el centro del corazón del estudiante.

El embarazo

En el segundo y tercer trimestres, la postura puede modificarse para crear un ángulo que evite que la matriz presione la vena cava (la vena principal que lleva la sangre al bebé), que recorre el interior de la columna vertebral en el lado derecho. Se necesita apoyo adicional debajo de los brazos y en la espalda.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

2 a 30 minutos



Supta Virasana (Pose de héroe reclinado)

Traducción

Supta significa "acostado" y vira significa "héroe" o "campeón".

Visión general

Esta es una postura beneficiosa que puede ser un reto para algunos estudiantes. Con paciencia y comprensión de cómo practicar con el apoyo de accesorios, puede ser practicado por muchos y los beneficios son abundantes.

Beneficios

- Abre el abdomen
- Fortalece los arcos.
- Ayuda a corregir los pies planos.
- Alivia las piernas cansadas.
- Mejora la digestión.
- Ayuda a prevenir obstrucciones arteriales.
- Aumenta la elasticidad del tejido pulmonar.
- Mejora la resistencia a las infecciones.
- Alivia la indigestión, acidez y flatulencia.
- Corrige un útero prolapso y tonifica los órganos pélvicos.
- Alarga los muslos y los flexores profundos de la cadera (psoas), las rodillas y los tobillos.
- Reduce la inflamación en las rodillas y alivia la gota y el dolor reumático.
- Alivia el dolor y la fatiga en las piernas y los pies, aliviando los efectos de largas horas de pie.

Contraindicaciones

Si hay algún problema grave en la espalda, rodillas o tobillos, o dolor en las rodillas, tobillos, pies o espalda baja que no pueda remediarse con variaciones para apoyar estas áreas, evite esta postura.

No practicar si hay problemas con una condición del corazón.

Accesorios básicos necesarios

Refuerza, mantas y con frecuencia bloque (s) y bolsa (s) para los ojos.

Entrar y salir

Determine cuánto apoyo se necesita para sentarse con comodidad en Virasana. Con esa cantidad de apoyo debajo de la pelvis y posiblemente un poco más dependiendo de la apertura de los cuádriceps, acumule el apoyo detrás del estudiante con refuerzos y otros accesorios para que puedan recostarse sin incomodidad y con apoyo en no menos de 45 minutos. -grado del ángulo. Coloque algo debajo de los antebrazos como se muestra en la foto para crear soporte para los hombros. Lentamente recuéstate usando los brazos para apoyarte.

Para salir, usa los brazos para ayudar, presionando las manos contra el piso mientras acercas la barbilla hacia el pecho y te sientas en un movimiento suave. Evita comprometer los músculos abdominales para subir.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Esta postura puede requerir muchos accesorios para crear comodidad para su estudiante. Algunos estudiantes no podrán practicar esta asana, especialmente si tienen cuádriceps muy apretados.

Molestia en la rodilla y el tobillo: coloque un bloque o dos según sea necesario debajo de la pelvis, aumente la altura de los refuerzos para que queden uniformes con el soporte pélvico y luego, desde allí, levante el refuerzo a un ángulo de 30 a 45 grados para apoyar la espalda completamente.

Molestia en la espalda baja: levante el (los) cabezal (es) para crear un ángulo mayor cuando está recostado. Tuck el coxis hacia adelante.

Molestia en la rodilla: coloque una bolsa para los ojos o una toalla pequeña enrollada en la parte posterior de la rodilla. Dependiendo de dónde se encuentre la incomodidad, se puede colocar una manta o un cojín pequeño debajo de las rodillas.

Aplicaciones terapéuticas

Artritis

Asma

Problemas digestivos

Pie plano

Dolor de cabeza

Alta presión sanguínea

Insomnio

Dolencias respiratorias

Ciática

Venas varicosas

Problemas de rodilla

Aliento en pose

Respire en la parte frontal del cuerpo y en la caja torácica y los pulmones.

Respira suavemente y normalmente.

Señales verbales

Siente el frente del cuerpo abriéndose.

Relaja los muslos.

Qué buscar con la alineación

Compruebe si el refuerzo está alineado debajo del cuerpo.

Compruebe el ángulo de apoyo desde la parte inferior hasta los extremos superiores del cuerpo.

Verifique la posición del pie en ambos lados, las uñas de los pies tocando el piso, los talones mirando hacia arriba hacia el cielo en la parte externa de los muslos.

Compruebe si hay pies que descansen a los lados de los muslos, no debajo.

Compruebe que los muslos estén paralelos entre sí en el primer trimestre. En el segundo y tercer trimestres, cuando el bebé es más grande, se puede permitir que los muslos se abran uno de otro creando espacio para el bebé si es necesario. Verifique que los brazos estén bien apoyados para que no cuelgue de los hombros.

Asistencias prácticas

Agarrar la cabeza, tirar suavemente del cuello

Presione el hombro y los pulgares en los tres puntos en la parte superior de los hombros

Masaje de manos

El embarazo

En el segundo y tercer trimestres, esta postura puede modificarse para crear un ángulo de 30 a 45 grados que evita que la matriz presione la vena cava (la vena principal que lleva sangre al bebé) que corre a lo largo del interior de la columna vertebral en el lado derecho. Esta postura debe practicarse con accesorios adicionales para permitir que la parte superior del cuerpo se apoye más, mantas o cojines debajo de los brazos y apoyo adicional para la cabeza según sea necesario. Las piernas pueden estar abiertas, las manos pueden descansar las palmas hacia abajo. Asegúrese de que los brazos estén apoyados y que no cuelguen de ninguna manera. No debe haber dolor de ningún tipo al practicar esta o cualquier postura durante el embarazo.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

10 segundos a 10 minutos



Savasana (pose de cadáver)

Traducción

Sava significa "cadáver".

Visión general

Esta es una de las poses restaurativas más básicas e importantes que se pueden modificar para el embarazo. La relajación profunda se puede lograr y se pueden obtener muchos beneficios.

Beneficios

- Calma el cerebro y alivia el estrés y la depresión leve.
- Relaja el cuerpo
- Reduce el dolor de cabeza, la fatiga y el insomnio.
- Ayuda a regular la presión arterial.
- Promueve la paz interior y la tranquilidad.
- Mejora la memoria y la concentración.
- Apoya la función del sistema inmunológico
- Calma el sistema nervioso.
- Mejora la circulación y la función de los órganos y sistemas de órganos.
- Alivia las molestias asociadas con el embarazo.

Contraindicaciones

- Variación para el embarazo, lado acostado con soporte.

Accesorios básicos necesarios

- Soporte para la cabeza.
- Refuerzo o manta enrollada (s) entre las piernas.

Una pequeña manta doblada o un pequeño cojín debajo de la barriga en los trimestres segundo y tercero.

Refuerzo o manta enrollada para la espalda, especialmente si hay dolor de espalda.

Refuerzo o cojines para la parte superior del brazo.

Manta para cubrir si es necesario.

Entrar y salir

Reúna sus accesorios y colóquelos cerca de donde finalmente irán. Acuéstese sobre su lado izquierdo con apoyo debajo de la cabeza, entre las piernas, apoye debajo de la barriga (bebé) y apoye la parte superior del brazo. Si es necesario, también se recomienda soporte para la espalda.

Variaciones para diferentes preocupaciones

Inflamación del pie, tobillo o pierna: levante el tobillo y el pie en la pierna más alta más alto que el corazón. Si hay hinchazón en ambos tobillos o pies, la posición se puede practicar en ambos lados, elevando el tobillo por encima del nivel del corazón.



Molestias en la espalda baja: ofrezca apoyo para la espalda colocando una manta o mantas dobladas detrás de toda la espalda, especialmente la espalda baja. Sostenga la barriga ya que esto aliviará el tirón en la espalda.



Molestia en la cadera: coloque un soporte para las piernas desde la mitad del muslo hasta los pies. Asegúrate de que las piernas estén separadas por el ancho de la pelvis.



Aplicaciones terapéuticas

Estrés

Depresión

Recuperación de la enfermedad

Ansiedad

Aliento en pose

Aliento suave normal

Señales verbales

Esta postura puede ser conducida con una relajación progresiva.

Es poderoso para las mamás visualizar a sus bebés en la etapa de desarrollo en la que se encuentran y enviar amabilidad cariñosa a sus bebés.

Qué buscar con la alineación

Busque las piernas dobladas para que las plantas de los pies queden niveladas con la espalda. Busque el soporte en la parte superior del brazo, de modo que la parte superior del brazo quede paralela al piso, lo que crea suficiente espacio para el cofre. Verifique que la barriga esté correctamente apoyada y que la espalda esté apoyada.

Asistencias prácticas

Ayude a su estudiante a sentirse cómodo, revisando y ajustando los accesorios para que estén totalmente apoyados y sean capaces de dejarlos ir.

¿Cuánto tiempo para mantener la postura

2 a 30 minutos

Capítulo 12

Secuenciación para su clase o estudiantes individuales

"De vez en cuando vete, descansa un poco, porque cuando vuelvas a trabajar, tu juicio será más seguro".
Leonardo DaVinci

En su secuenciación, busque abrir partes particulares del cuerpo (o varias áreas) o abordar un estado mental o enfermedad a través de una variedad de posiciones. Según el tiempo que tenga y las áreas que desee abordar, ajuste su secuencia.

Cuando la secuencia para condiciones específicas considere tantos aspectos de su estudiante o estudiantes como pueda. Investiga los beneficios y contraindicaciones. Considere las habilidades de su (s) estudiante (s): con esta información puede crear su propia secuencia.

También puede colocar una postura restaurativa al principio o al final de una clase más activa como parte de su secuencia de clase.

Trabajar con condiciones específicas

Hay muchas posturas que abordan el estrés y tantas que pueden abordar tantas dolencias diferentes. Puede crear su propia serie para abordar inquietudes específicas basadas en los beneficios y contraindicaciones de las asanas, teniendo en cuenta un equilibrio de las posturas hacia adelante y hacia atrás, invertidas y giratorias para crear un equilibrio correcto para sus estudiantes. Esto no quiere decir que deba incluir los cuatro tipos en cada secuencia. Las siguientes son algunas secuencias que he usado para las condiciones enumeradas a continuación. Las secuencias también se pueden simplificar siempre: a veces, menos es más y pasar más tiempo en cada postura con menos posturas en la práctica puede funcionar muy bien.

He incluido sugerencias de tiempo para las poses. Estos tiempos se pueden ajustar según sea necesario.

Secuencia para Quedar Embarazada, Pre-Embarazo

Esta secuencia requiere un enfoque mental para volverse receptivo y una comprensión de cómo relajar el cuerpo y calmar la mente. Use las visualizaciones del Capítulo 7 y otras técnicas para ayudar al estudiante a relajarse completamente y ser receptivo.

Serie de calentamiento con un enfoque en el área de la pelvis y el ovario, 10-20 minutos (Capítulo 5)



Supported Baddha Konasana
(ch. 10 - Seated & Forward Bends)
1 to 3 minutes



Supported Paschimottasana
(ch. 10 - Seated & Forward Bends)
1 to 4 minutes



Supta Baddha Konasana
(ch. 10 - Supine & Twists)
15 to 30 minutes



Supported Balasana
(ch. 10 - Seated & Forward Bends)
5 to 10 minutes



Savasana
(ch. 10 - Supine & Twists)
10 to 20 minutes

Terminar en meditación sentada con Pranayama:

Ujjayi

(Ch. 8 - Prangayana, Aliento Yóguico)

1 minuto

Nadi shodana

(Ch. 8 - Prangayana, Aliento Yóguico)

3-5 minutos

Secuencia para el embarazo

Mientras practicas esta secuencia, puedes tomar el enfoque general de conectarte con tu bebé, descansar tu cuerpo y nutrirte a ti mismo.

Serie de calentamiento 10-20 minutos (Capítulo 5)



Supported Baddha Konasana

(ch. 11 - Seated & Open Legs,
Forward Bends & Elongations)
15 seconds to 2 minutes



Elevated Supta Baddha Konasana

(ch. 11 - Pregnancy Inversion)
5 to 20 minutes



Modified Supported Balasana

(ch. 11 - Seated & Open Legs,
Forward Bends & Elongations)
2 to 10 minutes (1 to 5 minutes
with head to each side)



Adho Mukha Svanasana

(ch. 11 - Seated & Open Legs,
Forward Bends & Elongations)
15 seconds to 1 minute



Salamba Sarvangasana, with wall

(ch. 11 - Pregnancy Inversion)
10 seconds to 5 minutes



Side-Lying Savasana

(ch. 11 - Supine and Side Lying)
5 to 20 minutes

Secuencia para postnatal 1

Justo después del nacimiento (1 día a 2 meses, más si es necesario). Después de que nazca su bebé es otro momento en el que una práctica restaurativa puede ayudar enormemente a recuperarse del parto y ayudar a adaptarse y aliviar algo del estrés que puede surgir en el próximo capítulo de su vida. Cualquiera de estas posturas se puede practicar por su cuenta si está limitado por el tiempo.



Supported Baddha Konasana

(ch. 10 - Supine and Twists)

10 to 20 minutes



Supported Balasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

5 to 10 minutes



Viparita Karani

(ch. 10- Inversions)

5 to 15 minutes



Savasana

(ch. 10 - Supine and Twists)

10 to 20 minutes

Secuencia para postnatal 2

Después de la sexta semana con un parto vaginal y la décima semana con una cesárea se puede tomar una práctica de yoga más activa. La práctica restaurativa puede ampliarse y seguir practicándose.

Serie de Calentamiento (Capítulo 5)



Supta Baddha Konasana

(ch. 10 - Supine & Twists)

5 to 20 minutes



Supported Balasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

5 to 7 minutes



Adho Mukha Svanasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

30 seconds to 2 minutes



Setubandha Sarvangasana

(ch. 10 - Back Bends)

30 seconds to 2 minute



Salamba Sarvangasana,

with wall support

(ch. 10 - Inversions)

30 seconds to 5 minutes



Savasana

with knees on bolster

(ch. 11 - Supine and Twists)

5 to 30 minutes

Terminar en meditación sentada con Pranayama:

Ujjayi

(Ch. 8 - Prangayana, Aliento Yóguico)

1 minuto

Nadi shodana

(Ch. 8 - Prangayana, Aliento Yóguico)

3-5 minutos

Una secuencia general para el estrés, la ansiedad, la fibromialgia o la fatiga crónica

Serie de Calentamiento (Capítulo 5)

Tadasana (Pose de Montaña)



Standing Supported Uttansana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

1 to 5 minutes



Supta Baddha Konasana

(ch. 10 - Supine and Twists)

5 to 20 minutes



Supported Balasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

5 to 7 minutes



Supported Balasana

(ch. 10 - Supine and Twists)

30 seconds to 2 minutes each side



Supta Padangusthasana

(ch. 10 - Supine and Twists)

1 to 3 minutes per variation



Marichyasana

Seated & Standing variation
(ch. 10 - Supine and Twists)
30 seconds each side,
each variation



Viparita Karani

(ch. 10- Inversions)
5 to 15 minutes



Supported Savasana,
with Ujjayi pranayama
(ch. 10 - Supine and Twists)
10 to 25 minutes



Savasana

(ch. 10 - Supine & Twists)
10 to 20 minutes

Seated Nadi Shodana

(ch. 8 - Pranayana, Yogic Breath)
3 to 10 minutes

Secuencia para la depresión (larga)

Serie de Calentamiento (Capítulo 5)

Tadasana (Pose de Montaña)



Standing Supported Uttansana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)
1 to 5 minutes



Supta Baddha Konasana

(ch. 10 - Supine and Twists)
10 to 20 minutes



Supported Balasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)
3 to 10 minutes



Supta Virasana

(ch. 10 - Supine and Twists)
30 seconds to 10 minutes



Setubandha Sarvangasana

(ch. 10 - Back Bends)
5 to 15 minutes



Viparita Dandasana

(ch. 10 - Inversions)

15 seconds to 5 minutes



Viparita Karani

(ch. 10- Inversions)

5 to 10 minutes



Salamba Sarvangasana,

with wall support

(ch. 10 - Inversions)

2 to 5 minutes



Supported Savasana,

with Ujjayi pranayama

(ch. 10 - Supine and Twists)

2 to 5 minutes



Savasana

with knees on bolster

(ch. 11 - Supine and Twists)

10 to 25 minutes

Seated Nadi Shodana

(ch. 8 - Pranayana, Yogic Breath)

3 to 10 minutes

Secuencia para la depresión (breve)

Serie de Calentamiento (Capítulo 5)

Tadasana (Pose de Montaña)



Standing Supported Uttansana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)
1 to 4 minutes



Supta Baddha Konasana

(ch. 10 - Supine and Twists)
10 to 20 minutes



Supported Balasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)
3 to 10 minutes



Setubandha Sarvangasana

(ch. 10 - Back Bends)
5 to 15 minutes



Viparita Karani
(ch. 10- Inversions)
5 to 10 minutes



Salamba Sarvangasana,
with wall support
(ch. 10 - Inversions)
30 seconds to 5 minutes



Savasana
with knees on bolster
(ch. 11 - Supine and Twists)
10 to 25 minutes

Seated Nadi Shodana
(ch. 8 - Pranayana, Yogic Breath)
1 to 5 minutes

Secuencia para la depresión (más corta)

Serie de Calentamiento (Capítulo 5)

Tadasana (Pose de Montaña)



Supta Baddha Konasana

(ch. 10 - Supine and Twists)

10 to 20 minutes



Supported Balasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

3 to 5 minutes



Setubandha Sarvangasana

(ch. 10 - Back Bends)

2 to 10 minutes



Viparita Karani

(ch. 10- Inversions)

2 to 10 minutes



Salamba Sarvangasana,

with wall support

(ch. 10 - Inversions)

30 seconds to 5 minutes



Savasana

with knees on bolster

(ch. 11 - Supine and Twists)

10 to 20 minutes

Secuencia de agotamiento



Viparita Karani
(ch. 10- Inversions)
5 to 10 minutes



**Supported
Setubandha Sarvangasana**
(ch. 10 - Back Bends)
5 to 10 minutes



Supported Balasana
(ch. 10 - Seated & Forward Bends)
5 to 10 minutes



Supta Baddha Konasana
(ch. 10 - Supine and Twists)
10 to 20 minutes



Supported Upavista

Konasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

2 to 5 minutes



Salamba Sarvangasana

on wall, chair or block

(ch. 10 - Inversions)

3 to 5 minutes



Savasana

with legs on bolster

(ch. 11 - Supine and Twists)

10 to 20 minutes

Seated Nadi Shodana

(ch. 8 - Pranayana, Yogic Breath)

3 to 10 minutes

Secuencia para el dolor de cabeza



Supported Balasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

3 to 10 minutes



Supported Janu Sirsasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

1 to 5 minutes



Supported

Paschimottanasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

1 to 5 minutes



Adho Mukha Svanasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

30 seconds to 2 minutes



Standing Supported

Uttanasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

1 to 5 minutes



Supta Baddha Konasana

(ch. 10 - Supine & Twists)

10 to 20 minutes



Supported Upavista Konasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

1 to 5 minutes



Setubandha Sarvangasana

(ch. 10 - Back Bends)

3 to 15 minutes



Viparita Karani

(ch. 10- Inversions)

5 to 15 minutes



Savasana

with legs on bolster

(ch. 11 - Supine and Twists)

10 to 20 minutes

Nadi Shodana

(ch. 8 - Pranayana, Yogic Breath)

5 to 10 minutes

Secuencia para PMS

(Modificado de *Yoga, El camino hacia la salud holística*, BKS Iyengar, páginas 360-361)



Supta Baddha Konasana

(ch. 10 - Supine & Twists)

5 to 15 minutes



Supta Virasana

(ch. 10 - Supine and Twists)

30 seconds to 5 minutes



Supta Padangusthasana

(ch. 10 - Supine and Twists)

2 to 4 minutes per variation



Adho Mukha Svanasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

30 seconds to 2 minutes



Standing Supported

Uttansana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

1 to 5 minutes



Supported Balasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

5 to 10 minutes



Supported Janu Sirsasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

2 to 5 minutes



Supported

Paschimottanasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

2 to 5 minutes



Supported Upavista

Konasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

2 to 5 minutes



Baddha Konasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

30 seconds to 2 minutes



Viparita Dandasana

(ch. 10 - Inversions)

15 seconds to 5 minutes



Salamba Sarvangasana,

with wall support

(ch. 10 - Inversions)

30 seconds to 10 minutes



Marichyasana

Seated & Standing variation
(ch. 10 - Supine and Twists)
30 seconds to 1 minute
each side, both variations



Setubandha Sarvangasana

(ch. 10 - Back Bends)
2 to 15 minutes



Viparita Karani

(ch. 10- Inversions)
5 to 15 minutes



Savasana

(ch. 10 - Supine & Twists)
5 to 30 minutes

Ujjayi

(ch. 8 - Pranayana, Yogic Breath)
1 minute

Nadi Shodana

(ch. 8 - Pranayana, Yogic Breath)
1 to 5 minutes

Secuencia para la menstruación

(Modificado de *Yoga, El camino hacia la salud holística*, BKS Iyengar, páginas 356-358)

Series de calentamiento de 10 a 30 minutos (Capítulo 5)



Supta Baddha Konasana
(ch. 10 - Supine & Twists)
5 to 15 minutes



Supta Virasana
(ch. 10 - Supine and Twists)
30 seconds to 5 minutes



Supta Padangusthasana
(ch. 10 - Supine and Twists)
2 to 5 minutes per variation



Baddha Konasana
(ch. 10 - Seated & Forward Bends)
1 to 3 minutes



Supported Upavista Konasana
(ch. 10 - Seated & Forward Bends)
2 to 5 minutes



Supported Balasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

5 to 10 minutes



Janu Sirsasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

2 to 5 minutes



Paschimottasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

2 to 5 minutes



Adho Mukha Svanasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

30 seconds to 2 minutes



Uttanasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

1 to 5 minutes



Viparita Dandasana
(ch. 10 - Inversions)
15 seconds to 5 minutes



Utthita Marichyasana
Seated & Standing variation
(ch. 10 - Supine and Twists)
30 seconds to 4 minute
(15 sec. to 2 min. per side)



Setubandha Sarvangasana
(ch. 10 - Back Bends)
10 to 20 minutes



Savasana
(ch. 10 - Supine & Twists)
5 to 25 minutes

Ujjayi
(ch. 8 - Pranayana, Yogic Breath)
1 to 3 minutes

Secuencia para la menopausia

(Modificado de *Yoga, El camino hacia la salud holística*, BKS Iyengar, páginas 361-364)

Series de calentamiento de 10 a 30 minutos (Capítulo 5)



Upavista Konasana
(ch. 10 - Seated & Forward Bends)
2 to 5 minutes



Baddha Konasana
(ch. 10 - Seated & Forward Bends)
1 to 3 minutes



Supta Baddha Konasana
(ch. 10 - Supine & Twists)
15 to 25 minutes



Supported Balasana
(ch. 10 - Seated & Forward Bends)
2 to 10 minutes



Supta Virasana
(ch. 10 - Supine and Twists)
30 seconds to 5 minutes



Supta Padangusthasana
(ch. 10 - Supine and Twists)
1 to 4 minutes per variation



Adho Mukha Svanasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

30 seconds to 2 minutes



Uttansana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

30 seconds to 5 minutes



Janu Sirsasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

1 to 4 minutes



Paschimottanasana

(ch. 10 - Seated & Forward Bends)

1 to 5 minutes



Viparita Dandasana

(ch. 10 - Inversions)

30 seconds to 3 minutes



Salamba Sarvangasana

(ch. 10 - Inversions)

30 seconds to 5 minutes



Setubandha Sarvangasana

(ch. 10 - Back Bends)

2 to 15 minutes



Viparita Karani

(ch. 10- Inversions)

5 to 10 minutes



Savasana

(ch. 10 - Supine & Twists)

10 to 25 minutes

Ujjayi

(ch. 8 - Pranayana, Yogic Breath)

30 seconds to 3 minutes

Nadi Shodana

(ch. 8 - Pranayana, Yogic Breath)

1 to 10 minutes

Sobre la Autora



Puja Sue Flamm (Susana), 500 RYT, profesora de yoga internacional, formadora de profesores de yoga, terapeuta de masaje certificado, ha enseñado yoga durante casi 30 años. Ha dirigido numerosos retiros, talleres y miles de clases en los Estados Unidos, China, Guatemala, México, Cuba y España. Sue tomó su primera clase de meditación en Meditación Trascendental a los 12 años, su primera clase de Hatha Yoga a los 16 años y ha continuado su estudio y práctica a lo largo de su vida rica y diversa. Vivió durante seis años en el Centro Kripalu, donde formó parte del personal como profesora de yoga, masajista, directora de programas y cocinera. Ella es copropietaria de dos centros de yoga y dirigió un centro de educación para educación pre y postnatal y yoga. Originalmente certificada en Kripalu Yoga, pasó a estudiar los estilos de yoga Iyengar, Ashtanga y Anusara. Sue se basa en una gran cantidad de experiencia docente y prácticas personales. Dedicada a sus alumnos y a las enseñanzas del octavo camino del yoga y el budismo, profundiza continuamente su comprensión del yoga, la filosofía budista y la meditación. Utiliza el yoga, las técnicas de meditación budista, las visualizaciones, las asistencias informadas y su compasiva y amorosa presencia para guiar a sus estudiantes a una conexión más profunda con el cuerpo, la alineación física, la comprensión de la mente y la conexión con el espíritu. Su enseñanza fomenta la apertura física, el fortalecimiento de los sistemas muscular y orgánico, uniendo las interconexiones internas, la relajación profunda y el cultivo de la bondad amorosa. Visualizaciones, asistencias informadas y su compasiva y amorosa presencia para guiar a sus alumnos a una conexión más profunda con el cuerpo, alineación física, comprensión de la mente y conexión con el espíritu. Su enseñanza fomenta la apertura física, el fortalecimiento de los sistemas muscular y orgánico, uniendo las interconexiones internas, la relajación profunda y el cultivo de la bondad amorosa.

Para obtener más información sobre Sue y su programa de enseñanza, visite el sitio web pujayoga.net.

Sobre las modelos



Jennifer Susan Kaiser ha sido una yogini desde los cuatro años de edad cuando estuvo fascinada por Liliás Folan, a quien observaba regularmente. Jenny nació en Oakland, California; Su trabajo hoy, entre otras cosas, es como un entrenador personal ecléctico y un educador del movimiento somático. Una terapeuta certificada de masajes de la Baltimore School of Massage y una instructora certificada de Yamuna Bodyrolling, sus influencias de estilo yóguico son Body Mind Centering y Donna Farhi. Ella vive en Valencia, España, y le encanta ir a largos viajes internacionales en motocicleta con su compañero de juegos favorito y su inspiración de movimiento, su esposo.



Julia comenzó a practicar yoga desde una edad temprana, pasando gran parte de su infancia en Ibiza, España. Ella intensificó su práctica en el Life Center en Nottinghill, Londres, que frecuentó durante siete años. Desde que vive en Valencia, ha asistido a clases prenatales con Carmela Escriche y ha practicado yoga postnatal con Susana Flamm. Julia está esperando a su segunda hija.

El fotógrafo

Pablo Latorre Garcia es un fotógrafo internacional. Nació en Valencia, España en 1978.

Referencias

Estos libros fueron referencias útiles mientras escribía y en mis años de enseñanza. Los recomiendo para cualquiera que busque más lectura.

Descansa y Remueva por Judith Lasater, Ph.D

Yoga, el camino a la salud holística por BKS Iyengar

El florecimiento de un loto por Thich Nhat Hanh

Fundamentos para el cuidado de la espalda por Mary Pullig Schatz, MD

Mantras Curativos por Tomas Ashley-Farrand

Los mensajes ocultos en el agua por el Dr. Masaru Emoto

Amar lo que es de Byron Katie

La respuesta de relajación de Miriam Z. Klipper y Herbert Benson

Las siguientes referencias también fueron útiles, especialmente para los capítulos específicos en los que se mencionan.

Capítulo 1

TKV Desikachar, *El corazón del yoga* (Inner Traditions International, 1999).

M. Govindan, *Babaji y los 18 Siddha Kriya Yoga Tradition* (Publicaciones de Kriya Yoga, 1991).

BKS Iyengar, *Light on Yoga* (Random House, 1995 y Schocken Books, 1995).

Barbara Stoler Miller (trad.), *Yoga: Disciplina de la libertad: Los Yoga Sutras atribuidos a Patanjali* (Bantam Books, 1998).

Alberto Villoldo, *Yoga, poder y espíritu: Patanjali el chamán* (Hay House, 2007).

Cynthia Worby, *The Everything Yoga Book* (Adams Media, 2002).

www.self-realization.com/articles/yoga/yoga_systems.htm

www.sivananda.org/teachings/fourpaths.html#jnana

www.swamij.com/history-yoga.htm

Capítulo 7

Thich Nhat Hanh, *El milagro de la atención plena: una introducción a la práctica de la meditación* (Beacon Press, 1999).

Esther M. Sternberg, *The Balance Within: The Science Connecting Health & Emotions* (WH Freeman & Co., 2000; libro de bolsillo: Times Books / Henry Holt, 2001).

Esther M. Sternberg, blip.tv/slowtv/emotions-the-brain-and-the-body-p1-esther-sternberg-and-ian-hickie-4414940.

Shawn Talbott, *The Cortisol Connection* (2ª ed., Hunter House, 2007).

Shelley E. Taylor, "Tendencia y amistad: bases del comportamiento biobáctico de la tensión en situaciones de estrés" (2006) *Current Directions in Psychological Science* 15 (6); taylorlab.psych.ucla.edu/2006_Tend%20and%20Befriend_Biobehavioral%20Bases%20of%20Affiliation%20Under%20Stress.pdf.

Constantino Tsigos, George P. Chrousos, "Eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, factores neuroendocrinos y estrés" (2002) *Journal of Psychosomatic Research* 53: 865–871.

theweek.com/article/index/209353/stress-in-america-5-unnerving-new-facts (noviembre de 2010).

Capítulos 10, 11 y 12.

Los principales recursos utilizados para las traducciones, los beneficios posturales, las contraindicaciones y para proporcionar partes de algunas de las secuencias fueron:

BKS Iyengar, *Yoga, El camino hacia la salud holística*; Judith Lasater, *Descansa y Renueva*; y www.YogaJournal.com.

Referencias adicionales

J. Carmody et al., "Un estudio piloto sobre la reducción del estrés basado en la atención plena para los sofocos" (2006) Menopause 13 (5): 760-769.

PJ Mansky & DB Wallerstedt, "Medicina complementaria en cuidados paliativos y manejo de síntomas de cáncer" (2006) Cancer Journal 12 (5): 425-431.

Todd Neale, "El alivio del TEPT viene con un mantra" (03 de junio de 2011) MedPage Today.

Robert Nilsson, Imágenes de la actividad del cerebro durante Yoga Nidra, www.yogameditation.com/Articles/Issues-of-Bindu/Bindu-11/Pictures-of-the-brain-s-activity-during-Yoga-Nidra.

"Reiki realmente funciona: un estudio científico innovador" greenlotus.hubpages.com/hub/Reiki_Really_Works-A_Groundbreaking_Scientific_Study.

Susan Seligson, "Tu cerebro en el yoga: más tranquilo, más contenido; Estudio MED: Los beneficios del humor superan a los de caminar" (2011) Commonwealth; www.bu.edu/bostonia/winter-spring11/yoga/.

RS Surwit et al., "El control del estrés mejora el control glucémico a largo plazo en la diabetes tipo 2" (2002) Diabetes Care 25: 30-34.