

## Vinyasa

Conexión aquí y ahora: comenzamos sentadas en postura de meditación, quietamos el cuerpo, colocamos palma con palma inhalando y prolongando la exhalación, así 3 o 4 ciclos. Luego colocamos un bolster o dos taquitos desde la parte baja de las costillas (zona de dorsales) hasta la cabeza, trabajando apertura de tórax. El tórax, los pectorales, hombros y brazos van cediendo poco a poco, colocamos los brazos en cruz. Realizamos unas respiraciones suaves abdominales, masajeando los órganos y luego unos ciclos de respiración completa, expandiendo cada vez más el tórax y activando los músculos que lo permiten. Al finalizar practicamos 3 ciclos de cumbhaka pranayama, y descanso, volviendo a una respiración sin control. Antes de salir de la postura nos estiramos para luego rolar hacia un costado y sentarse sobre la superficie que dio altura, en vajrasana. Aquí inhalando y exhalando hacemos círculos con los hombros hacia atrás y hacia adelante. Entrelazamos las manos por detrás rotando los hombros hacia atrás y con la fuerza de los brazos los hacia abajo, pudiendo así, abrirse el pecho explorando la respiración profunda. Con una cinta, que la pasamos por entre los brazos, dejando que los hombros vayan hacia atrás y ayudando a abrir más el pecho, la pelvis está perpendicular con los tacos, la respiración libre, luego se hace una respiración completa suave. Desde allí desarmamos la postura para ir a cuatro apoyos.

Nos encontramos en la postura del gato con la columna neutra, desde aquí inhalando llevamos las piernas hacia adelante para colocarnos en malasana, exhalo suelto la cabeza y así alargo el tronco. Me siento inhalo y exhalando comienzo a hacer la bajadita, me acuesto, pies que tocan el piso, libero la pelvis, apoyo el sacro en el piso dejando que se armen las curvas naturales. Respiro profundo por nariz y retengo. Realizo respiraciones completas con retención y al mismo tiempo realizo retroversión de la pelvis al exhalar, liberando así más aire.

Luego 3 ciclos de bandatraya estirando el diafragma y traccionando la columna. Inhalando hago la subidita y nos sentamos, manos en chin mudra y busco liviandad en el rostro, y en todo el cuerpo. Soltamos los brazos y observamos todas las sensaciones.

Hacemos un rollito con una frazada y lo pasamos por el cuello. Al inhalar, elevamos la cabeza y exhalando, la dejamos caer hacia atrás, las manos toman la frazada y la cabeza reposa en ella. Se realizan unas higienes de columna comenzando desde la pelvis y para volver a la neutralidad, inhalo y cuando exhalo tiro de la frazada con mis manos y vuelvo desde la pelvis.

Dejamos los objetos, tomo postura del gato, tomo distancia de adho mukha, inhalo llevo isquiones hacia el cielo, roto hombros hacia afuera, firmes las manos y al exhalar, elevo rodillas del piso y vamos hacia un adho muka con rodillas flexionadas y talones bien arriba, hasta cinco ciclos de respiración. Cuando exhalamos flexiono más las rodillas y tomo la postura del niño. Repito y realizo dos veces más el perro boca abajo y el descanso. Al finalizar el segundo adho muka, inhalo y exhalando llevo la pierna izquierda hacia adelante entre mis manos, ardha bujangasana. Desde aquí flexiono la pierna que se encuentra detrás, como si quisiera acercar mi talón a los glúteos pero la rodilla apunta hacia adelante, la rodilla de la pierna frontal permanece flexionada y acerco mi pie hacia el cuádriceps. Luego, si llego y si puedo exhalando tomo la postura de ardha supta virasana, haciendo sacro a pubis y pudiendo estirar los brazos extendidos hacia atrás. Desarmo la postura y realizo otro adho muka para volver a ardha bujangasana con la otra pierna y después ardha supta virasana.

Desde adhomuka, buscando la tracción longitudinal de la columna, inhalo y al exhalar tomo plano inclinado, de a poco voy bajando alargando la columna, primero apoyo rodillas y luego abdomen, pecho, cabeza. Luego al volver a exhalar despego la cabeza por fuerza de la espalda, y se despega el tronco por la fuerza de brazos, tomando así otra vez, cuatro apoyos. Al inhalar voy a plano inclinado, chaturanga, exhalo, bajo con flexión de brazos y todo en el mismo plano, al mismo tiempo.

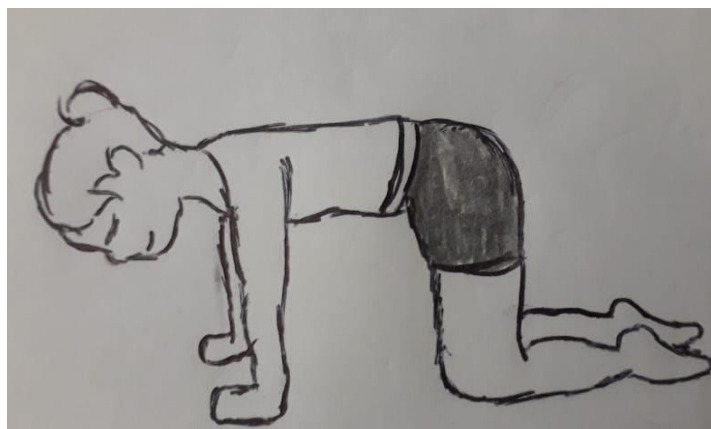
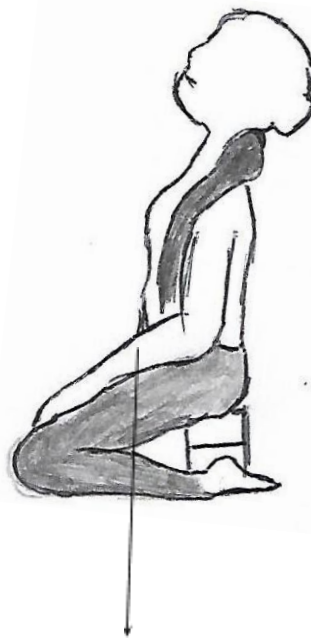
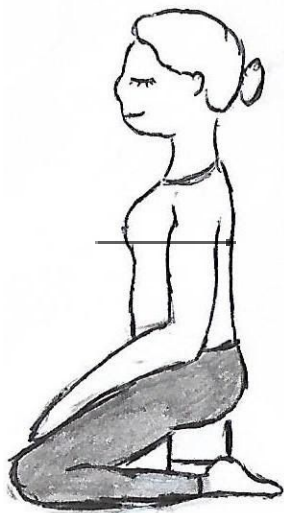
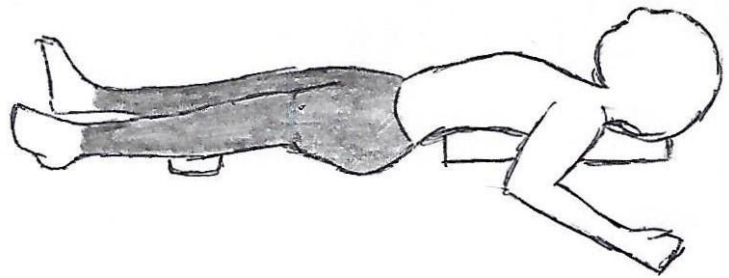
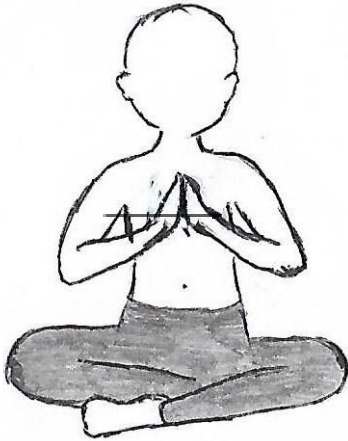
Con la cabeza en el piso me tomo de los empeines después de los tobillos, no me olvido de respirar. Exhalando empujo los pies hacia atrás dejando la cabeza en el piso, siendo esta la preparación de dhanurasana, los hombros rotan y los omóplatos se acercan.

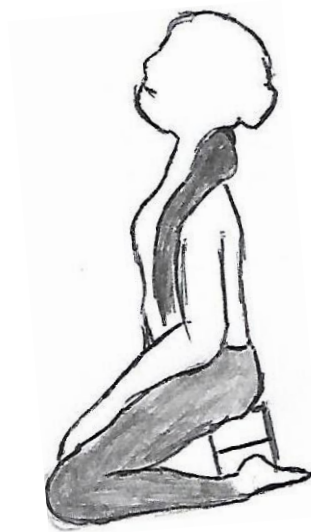
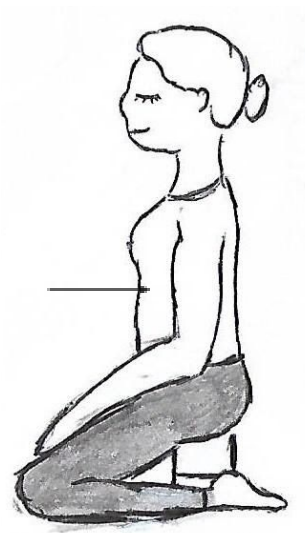
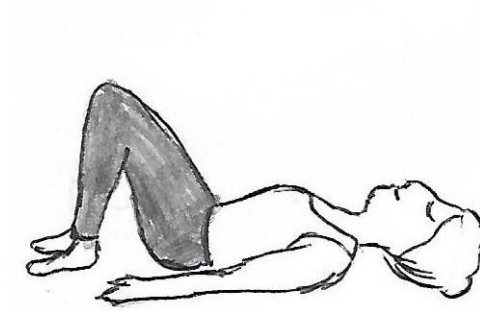
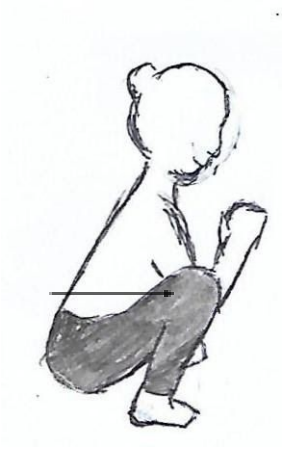
Vuelvo a cuatro apoyos, exhalo tomo adhomuka realizando una caminata suave, inhalo, exhalo, virasana. Inhalo cuatro apoyos. Exhalo me arrodillo acercándome con los brazos hacia las piernas, hago un poco de sacro a pubis. Elevo los brazos rotando hacia afuera, genero tracción de columna. Entrelazo las manos por detrás de la cabeza y al exhalar voy dejando caer la cabeza hacia atrás, llevando el esternón hacia arriba y adelante, buscando los espacios entre crestas y costillas, extensión sutil de columna. Coloco el rollito en las cervicales, vamos a la extensión inhalando desde las lumbares, dorsales y la cabeza exhalando hacia atrás; la respiración suave, como se pueda. Con una mano tomo la frazada y la otra la elevo, exhalando me dirijo hacia atrás con la mano aún agarrando la frazada y la que estaba elevada busca ir hacia atrás. Luego tomo vajrasana para habitar las sensaciones. Repito la secuencia con otro brazo.

Arrodillada con piernas en ancho de caderas, coloco los tacos al lado de los pies por dentro de las piernas, llevo los dedos al sacro, inhalo y comienzo juntando escápulas y rotando los hombros. Primero inhalo y extiendo la columna hacia el cielo, exhalando llevo las manos a los tacos abriendo el pecho, por último lugar la cabeza va hacia atrás. El esternón queda “apuntando” hacia arriba, hago sacro a pubis, activo mulabhandha, activo mis abdominales para contener las lumbares y así no derrumbarme en ellas. Respiro como puedo pero siempre respiro.

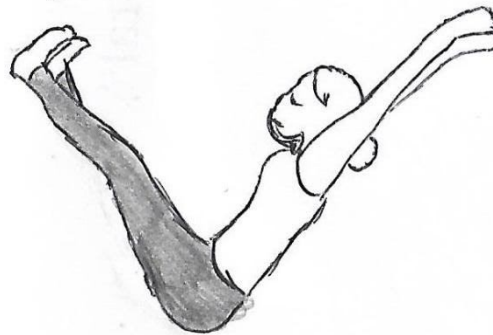
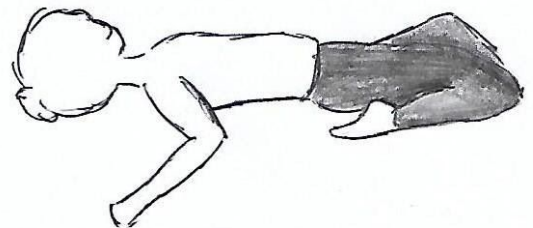
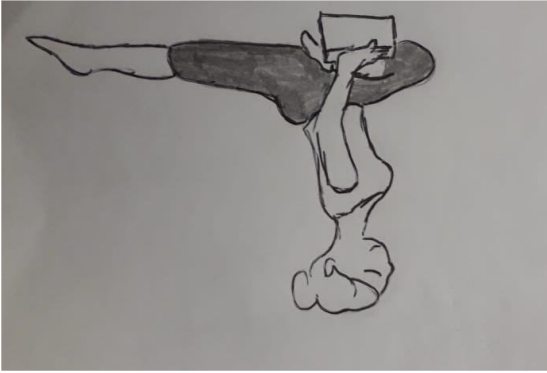
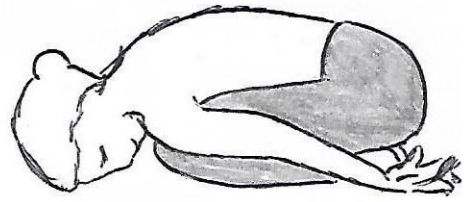
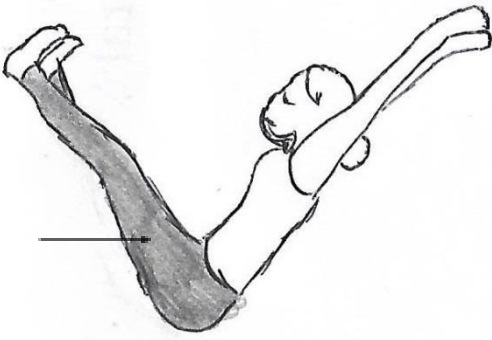
Para salir de la postura “rolo” con mi cuerpo hacia un costado, me arrodillo y vuelvo a la postura de meditación. Observo.

**Dibujos**

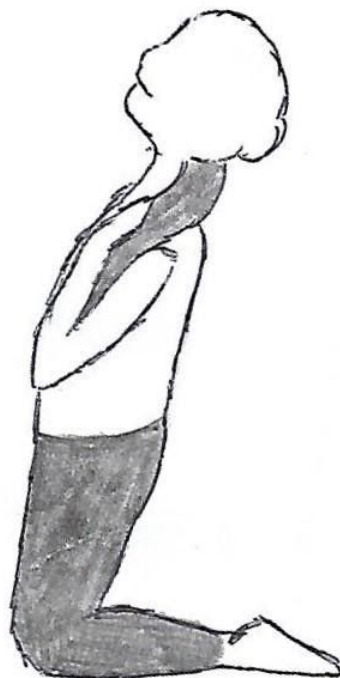
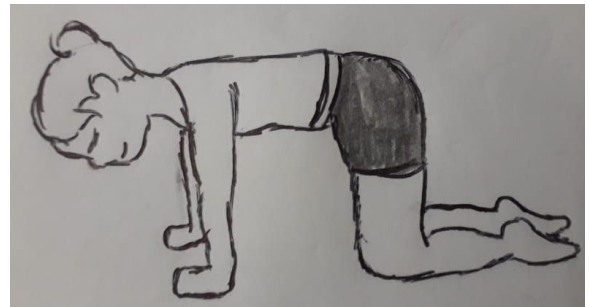
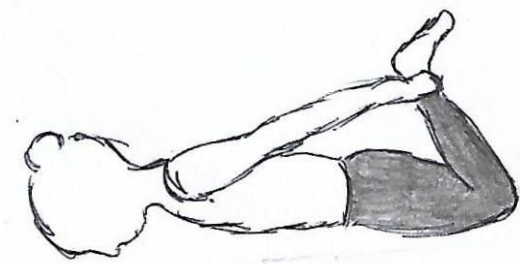
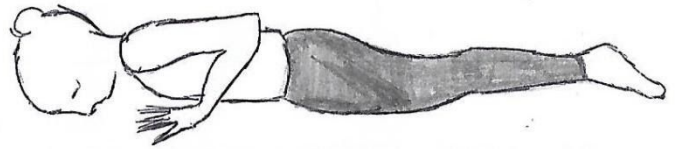
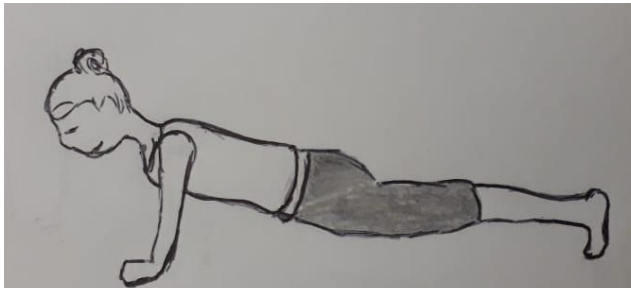




1. - Jakin, K. – Troche, M.



Se repite con la otra pierna.



## Postura Final

Ustrasana (con y sin tacos)

