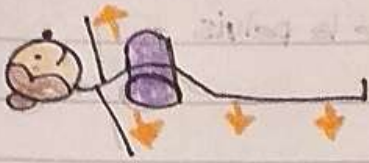


VINYASA: INTRODUCCION A LAS EXTENSIONES

Aquí y ahora:

Comenzamos con un bolster debajo de las dorsales, de manera que los hombros caidan hacia atras y se abra el pecho. Si la cabeza cuelga mucho y molesta, agregar taco o mantita doblada.



Ejercicios previos:

Sacamos el bolster y empezamos con el primer estiramiento, elevamos brazos enfrentados y despacito los llevamos hacia atras. Talones y brazos fuerzas opuestas.



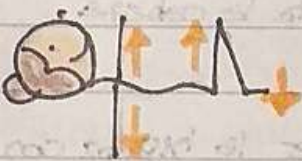
Volvemos con los brazos por los costados, llevamos piernas al pecho, las tomamos con las manos sin hacer fuerza y nos balanceamos, masajito a las lumbares.



Detenemos movimiento y dejamos caer las piernas flexionadas a cada lado, tratando de que los brazos en cruz no se levanten, se puede apoyar el codo para evitar que se levante el hombro.



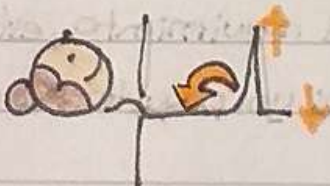
Volvemos al centro y apoyamos los pies, dejando las rodillas flexionadas ancho de caderas. Conciencia en la respiracion y sentir la columna, sus curvas naturales.



Inhalando vamos a una anteversion de la pelvis, aumentando la curva lumbar, despacito, sintiendo los movimientos de toda la columna.

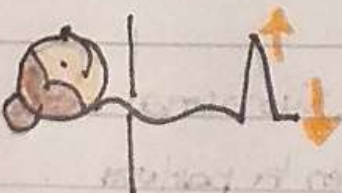


Exhalando vamos a una retroversion de la pelvis, a planchar las lumbares al piso, con suavidad, y observando que pasa ahora con la columna.



Repetimos varias veces estos movimientos.

Detenemos el movimiento. Volvemos a una columna neutra, dejamos que vuelvas sus curvas naturales...y senti

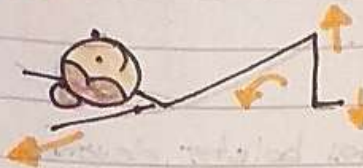




Estiramos los brazos bien blanditos hacia atras. La pelvis sigue neutra.



Inhalando voy a una anteversion de la pelvis, sigo con los brazos hacia atras.



Exhalando voy a retroversion de la pelvis, y voy elevando la pelvis. Inhalo y elevo un poquito mas. Y bajo despacito vertebra por vertebra, elevando los talones antes de apoyar el sacro lo mas lejos posible. REPETIMOS



Detenemos el movimiento, volvemos a la columna neutra, con sus curvas naturales. Respiro, siento



Subidita, nos tomamos de una rodilla, la otra pierna estirada, y nos sentados.

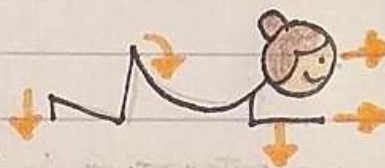
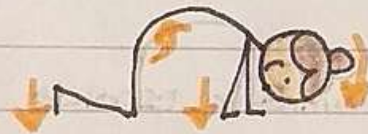
Asanas:

Pasamos a cuatro apoyos. Rodillas debajo de las caderas, codos y manos alineados con los hombros.

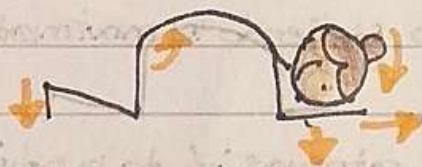


Comenzamos con una higiene de columna. Inhalando desde la pelvis comienza el movimiento de anteversion, aumentamos la curva lumbar, y lo ultimo es la cabeza. Exhalando, retroversion, redondeamos la columna y dejamos que caiga bien flojita la cabeza.

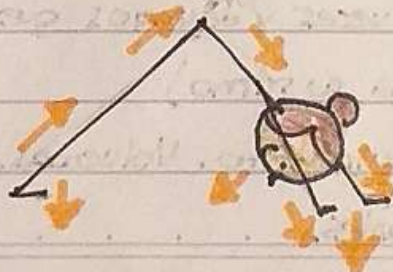
REPETIMOS o alternamos con la opcion que sigue...



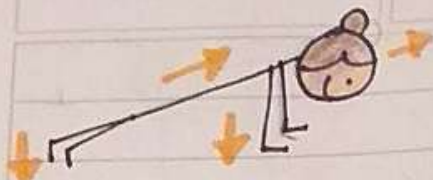
Podemos hacer la higiene de columna con antebrazos apoyados, cuando vamos a la retrovesion, la cabeza no tiene que tocar el piso. Podemos ir jugando de llevar el peso mas a los brazos o mas a las piernas, segun lo que necesite hoy nuestra columna.



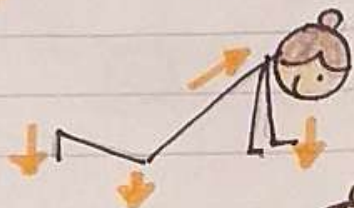
Detenemos el movimiento, estiramos los codos y quedamos con las manos de Adho Muka, alejamos un poquito las rodillas, aumentamos la curva lumbar para ir llevando isquiones al techo.



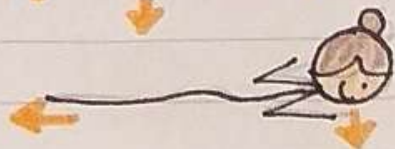
Adho Muka Svanasana. Hacemos los ajustes de la postura, hombros alejados de las orejas. Isquiones bien al techo para esta traccion longitudinal de la columna. Respiramos en la postura



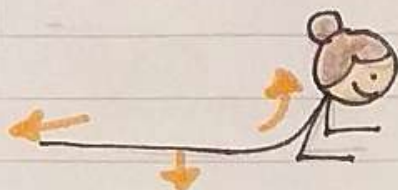
Exhalando voy a plano inclinado, llevo el peso a las manos, apoyando bien los deditos de los pies, abdomen activo.



Inhalando apoyo las dos rodillas a la vez en el piso y voy bajando lento, queriendo alejar el tronco, apoyando primero pelvis (nuestra tierra) luego abdomen, pecho



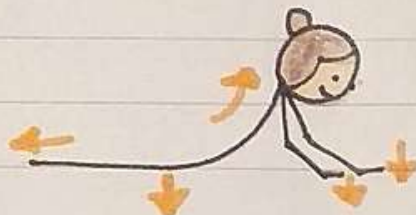
hasta apoyar la frente en el piso, las manos quedan apoyadas a la altura de los hombros, que los alejamos de las orejas.



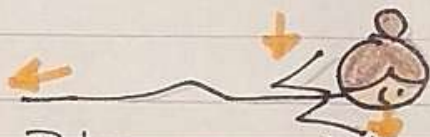
Inhalamos y al exhalar, elevamos el tronco con la fuerza de los extensores de la espalda, sin usar palanca de los brazos. Despegamos despacito un poquito los brazos del piso. Si las cervicales están bien, elevamos la mirada para estirar un poquito la garganta también.



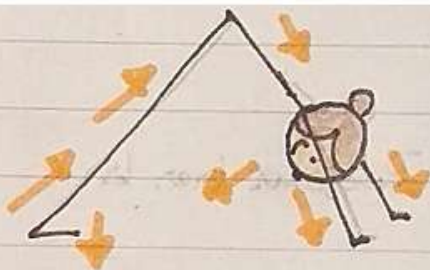
Inhalamos y exhalando volvemos despacito, apoyamos brazos, los alargamos, descansamos un instante con frente al piso.



Traemos las manos un poquito más cerca, no mucho, y volvemos a elevar el tronco, esta vez usando la fuerza de brazos, despacito sin forzar, y vamos viendo la medida que podemos hoy



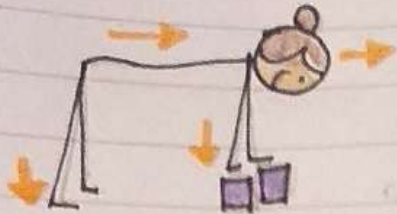
Volvemos despacito a apoyar brazos y frente en el piso, inhalamos y al exhalar, elevamos tronco y llevamos los brazos hacia atrás, tomándonos las manos si llegamos.



Volvemos despacito, apoyamos brazos y frente, descansamos un instante, armamos las manos, apoyamos las puntitas de los pies y exhalando vamos a Adho Muka, haciendo los ajustes que necesites. Respiramos en la postura.



Inhalando llevo un pie y el otro entre las manos y llego a Uttanasana en flexión, usando los tacos si no llego con las manos al piso. Relajo bien la cabeza.



Llevo los tacos adelante y inhalando voy a Uttanasana en extension, coronilla al frente, izquiones atras, alargo la espalda.



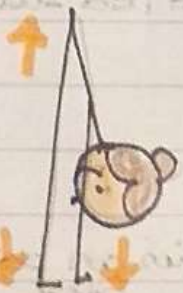
Exhalando me plego bien desde la visagra de la pelvis, relajo bien la cabeza, mulabhandha y un poquito de uddyana bhanda para soltar un poquito mas.



Inhalando subo desde la pelvis, con espalda biennnn larga hasta Samasthiti. Cierro un instante los ojos, tomo conciencia de enraizar los pies y de ir subiendo la verticalidad hasta la cabeza. Respiro, tomo conciencia de toda mi columna, como esta ahora.



Inhalando, elevo brazos a Urvha Hastasana, si puedo miro las manos, me estiro...



Exhalando, desde la pelvis, bien largo por delante bajo a Uttanasana en flexion



Inhalando, flexiono rodillas, abro las pies un poco mas del ancho de caderas, las manos entre la piernas sin llevar la fuerza a ellas, sino que me sostienen las piernas, y deajo caer bien flojita la cabeza. La espalda ahora se redondea, se abren las vertebras. Malasana



Desde Malasana, elevamos brazos y con la fuerza abdominal nos sentamos, si no llegamos, nos llevamos los tacos hacia atras, nos vamos apoyando en ellos hasta sentarnos.



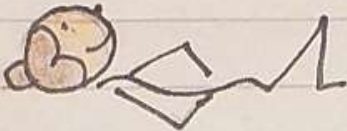
Bajadita. Nos tomamos con las manos las rodillas y vamos estirando el tronco hacia atrás, luego apoyamos antebrazos y seguimos bajando, y cuando estamos por apoyar cervicales, llevamos manos entrelazadas detrás de la nuca y bajamos despacito.



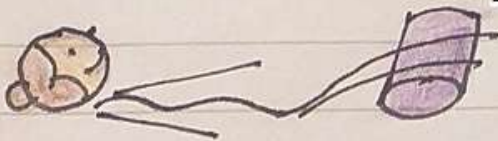
Nos quedamos un instante con rodillas flexionadas para relajar la zona lumbar y podemos hacer una ultima postura...



Setu banda con taco o simplemente quedarnos unas respiraciones con las rodillas flexionadas.



Y para compensar lo que estuvimos trabajando, hacemos Bhanda Traia, llevamos manos a los muslos, inhalamos y al exhalar pequeña anteversion de pelvis, mula bhanda, uddyana bhanda y Jalandhara bhanda.



Detenemos el movimiento. Y nos disponemos a la relajacion en savasana. Podemos usar el bolster debajo de las rodillas.