## Una silla para yoga Una guía completa para la práctica de yoga Iyengar con una silla.

por Eyal Shifroni, Ph.D.

Segunda edicion

# Una silla para yoga

Una guía completa para la práctica de yoga Iyengar con una silla.

Segunda edicion

por *Eyal Shifroni, Ph.D.* 



Basado en las enseñanzas de Yogacharya BKS Iyengar, Geeta S. Iyengar y Prashant S. Iyengar en el Ramamani Iyengar Memorial Institute (RIMYI), Pune, India Eyal Shifroni

# Una silla para yoga

Una guía completa para la práctica de yoga Iyengar con una silla.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado, escaneado u otro, sin el permiso previo por escrito del autor.

Copyright © 2013 por Eyal Shifroni

El autor de este libro no es un médico y las instrucciones, procedimientos y sugerencias en esta guía no pretenden ser un sustituto del consejo médico de un profesional de la salud capacitado. Todos los asuntos relacionados con su salud requieren supervisión médica. Consulte a su médico antes de adoptar los procedimientos sugeridos en esta guía, así como sobre cualquier condición que pueda requerir diagnóstico o atención médica.

El autor y el editor renuncian a cualquier responsabilidad que surja directa o indirectamente del uso de esta guía.

Todos los derechos reservados © 2013

## Tabla de contenido

Agradecimientos y agradecimientos

Introducción

Capítulo 1: Asanas en pie - Utthitha Sthiti

Capítulo 2: Asanas que se sientan - Upavistha Sthiti

Capítulo 3: Extensiones hacia adelante - Paschima Pratana Sthiti

Capítulo 4: Giros –Parivritta Sthiti

Capítulo 5: Inversiones - Viparita Sthiti

Capítulo 6: Extensiones hacia atrás - Purva Pratana Sthiti

**Capítulo 7:** Asanas abdominales - Udara Akunchana Sthiti

Capítulo 8: Restaurativo - Visranta Karaka Sthiti

Capítulo 9: Palabras finales

**Apéndice:** Una silla para todos - una secuencia de práctica suave

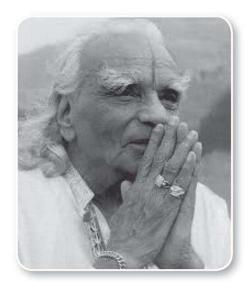
# Prólogo a la segunda edición

La primera edición de este libro fue recibida muy bien por profesores y estudiantes de Yoga en todo el mundo. Desde su publicación en abril de 2013, muchas personas respondieron con comentarios entusiastas; Algunos incluso sugirieron ciertas variaciones propias. Yo mismo he conducido varios talleres basados en el libro, donde surgieron nuevas ideas. Probé el material acumulado y, después de agregar algunas nuevas variaciones, decidí que es hora de publicar una segunda edición. ¡Espero que esta nueva edición ampliada provoque nuevas formas de explorar las asanas en su práctica!

Eyal Shifroni Noviembre 2013

Agradecimientos agradecimientos

y



La fuente de todos los conocimientos presentados en esta guía es mi Guru, Yogacharia BKS Iyengar, el fundador del método de Yoga Iyengar. El uso de sillas en la práctica de yoga fue presentado por el Sr. Iyenger junto con muchas otras herramientas que él ha inventado y adaptado a lo largo de los años. Deseo expresar mi profunda admiración y gratitud por él, no solo como mi maestro personal, sino también por hacer que el yoga sea accesible para millones de personas, permitiendo que cada persona se beneficie del regalo del yoga. También deseo agradecer a mi Gurú, el Sr. Iyengar, por dedicar su valioso tiempo a revisar el manuscrito y sugerir correcciones valiosas.

Como siempre, sus sugerencias precisas demostraron ser inmensamente valiosas, me empujaron a volver a tomar algunas de las fotos y contribuyeron a mi confianza en la publicación de la guía.

Mi interés inicial en escribir esta guía se encendió durante las visitas a Pune mientras practicaba con una silla bajo la dirección de Prashant Iyengar en RIMYI. El DVD de Geeta Iyengar: "El papel de la silla en la vida del yogui" encendió muchas de las ideas presentadas en esta guía.

Quiero agradecer a estos tres grandes maestros por introducirme en el mundo del Yoga Iyengar y por ser una fuente continua de conocimiento e inspiración.

También deseo agradecer a muchos otros maestros, especialmente a Faeq Biria, Birjoo Mehta y Jawahar Bangera, que han profundizado y enriquecido mi práctica, con y sin sillas.

La gratitud también se debe a que mis alumnos ayudaron a probar y desarrollar nuevas ideas que involucran el uso de sillas durante las clases y los talleres. Espero que hayan disfrutado de este proceso tanto como yo!

Los escritos de esta guía han sido un proyecto conjunto de todos los maestros que enseñan conmigo en el centro de Zichron-Ya'akov (Israel). Todos hemos experimentado y probado el trabajo de silla con nuestros estudiantes, y cada uno ha contribuido con sus propias ideas. Quiero agradecer especialmente a:

Michael Sela, que repasó mis escritos una y otra vez con una paciencia infinita y editó el texto. Me ayudó a formular esta guía y a expresar mis ideas de manera más concisa y clara.

Ravit Moar y Rachel Hasson, quienes pasaron muchas horas modelando las fotos en esta guía.

Kym Ben-Ya'akov por contribuir con su talento como profesora de yoga y como hablante nativo de Estados Unidos que usa su ojo de halcón para consultar el inglés en esta guía.

Gracias a Anat Scher por su disposición a modelar las fotos del apéndice. Un agradecimiento especial también a mi estudiante Ram Amit que se ofreció como voluntario para tomar las fotos y que hizo un trabajo tan dedicado y maravilloso. Gracias también a mi dulce hija, Ayelet, que tomó algunas de las fotos y las editó para darles un toque final.

Y, por último, pero no menos importante, quiero agradecer a mi esposa, Hagit. Sin su amor y apoyo, esta guía (y muchas otras cosas) nunca podría haberse hecho realidad.

De archivo: Ram Amit Modelos: Ravit Moar, Rachel Hasson y Eyal Shifroni Diseño gráfico: Einat Merimi | Estudio ANA Edición de texto: Michael Sela

## Introducción

Esta guía es un intento modesto de presentar cómo se puede utilizar una silla para profundizar y mejorar la práctica de *Yogasasna*. Nació del interés y entusiasmo expresado por mis alumnos durante las clases y los talleres en los que exploramos varias formas de usar sillas. Me pidieron que documentara este trabajo para que pudieran continuar practicando en casa.

¡Esperamos que esta presentación ayude a los profesionales, estudiantes y maestros a hacer un uso sistemático de las sillas en su práctica, ayudando así a difundir el Yoga Iyengar para el beneficio de todos!

#### El uso de accesorios

BKS Iyengar ha desarrollado una gama de equipos y accesorios que permiten a cada persona mejorar su práctica de *asanas* y beneficiarse de ella. Los propósitos principales de estos "accesorios" son ayudar al practicante a:

- Realizar asanas que son difíciles de realizar de forma independiente.
- Lograr y mantener la alineación correcta durante la práctica.
- Permanezca más tiempo y relájese en las desafiantes *asanas* para alcanzar su máximo beneficio.
- Estudia e investiga las asanas en mayor profundidad.

Los accesorios son de hecho una característica importante del yoga Iyengar, pero no deben confundirse con su esencia. Los apoyos son un medio para un fin, como la alineación, la estabilidad, la precisión y permanecer más tiempo en *asanas*.

Esta guía se centra en uno de esos objetos: ¡la silla! Contiene ocho capítulos, cada uno dedicado a otra familia de *asanas*, y un apéndice "Una silla para todos - una secuencia de práctica suave".

Los usos de la silla que se trata aquí, están destinados a dirigir la conciencia a diferentes aspectos de las *asanas* y a diferentes partes del cuerpo, con el fin de profundizar y mejorar la comprensión de las *asanas*. Los practicantes deben tener cuidado de no desarrollar dependencia en los accesorios; más bien, los accesorios deben emplearse inteligentemente en la búsqueda de una práctica de *asanas* más madura y consciente .

# ¿Qué tipo de sillas deben utilizarse?

La silla debe ser estable y resistente, y debe tener un asiento horizontal, plano y cuadrado, a la altura adecuada (a una altura de aproximadamente 45 cm del piso). Se recomienda encarecidamente utilizar las sillas plegables de metal utilizadas en RIMYI y otros centros Iyengar. Estas sillas suelen estar equipadas con dos peldaños de metal horizontales de apoyo, uno soldado entre las patas delanteras y el otro entre las patas traseras. Los respaldos de tales sillas deben retirarse para exponer el marco del respaldo para facilitar el agarre y permitir el movimiento a través de él.

## **Notas importantes**

Esta guía no está dirigida a personas que sufren problemas de salud especiales. Si padece un problema de salud grave, busque la orientación de un maestro que esté certificado para realizar clases de Yoga terapéutico.

Esta guía no está dirigida a los recién llegados, sino a personas que ya han adquirido algunos conocimientos básicos y están familiarizados con las técnicas básicas de las *asanas* presentadas. Para obtener una guía completa sobre las técnicas de *asanas*, consulte *Light on Yoga*, de BKS Iyengar, u otras fuentes como *Yoga*, *el camino hacia la salud holística* del mismo autor. *Yoga en acción* por Gita S. Iyengar es una introducción recomendada a la práctica del yoga.

Las técnicas que se muestran aquí se basan en los conocimientos y principios del método Iyengar. Usar los accesorios sin entender estos principios no tiene sentido. Nuestra motivación es facilitar y profundizar la comprensión de estos principios. Por esta razón, un practicante que use esta guía debe tener una base sólida en Iyengar Yoga.

Para algunas de las posturas avanzadas (y menos familiares), hemos agregado una referencia a la placa que representa la pose en *Light on Yoga*; por ejemplo, para *Bhujangasana II* (que se muestra en la placa 550) agregamos la referencia: LOY, Pl. 550.

Finalmente, recuerde que ninguna guía puede incluir <u>todas</u> las opciones de uso de sillas en el yoga. Te animamos a que practiques de forma lúdica; ¡para explorar, inventar y descubrir otras formas de mejorar su práctica de yoga con una silla! Para comentarios y sugerencias, escriba al autor a eyal@theiyengaryoga.com.

## ¡PRECAUCIÓN!

Los usuarios de esta guía deben tener una base sólida en la práctica de Yoga, preferiblemente obtenida a través de clases regulares con un maestro certificado de Iyengar Yoga. Algunas de las variaciones que se muestran en esta guía son avanzadas y no deben intentarse sin orientación y supervisión. El autor no asume ninguna responsabilidad por cualquier lesión o daño que pueda ocurrir debido al uso incorrecto del material presentado.

# Capítulo 1: Asanas en pie - Utthitha Sthiti

## Tadasana o Samashtiti

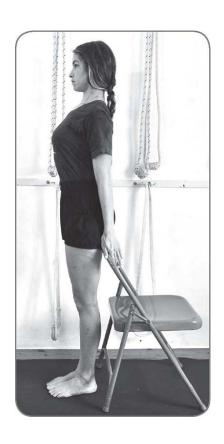
En *Tadasana*, la silla da un sentido de dirección y ayuda a lograr la alineación correcta. Te mostramos tres formas de usar la silla.

#### Variación 1: Silla detrás

Una silla colocada detrás ayuda a hacer retroceder los hombros:

- Gire la silla hacia atrás y párese frente a ella, con la espalda orientada hacia el respaldo.
- Párese en *Tadasana* y coloque los dedos sobre el respaldo.
- Use el soporte de las manos para extender la columna y abrir el cofre.
- Utilice el respaldo como indicador para la alineación vertical.





Variación 2: silla delante

Una silla colocada en el frente ayuda a levantar el cofre y a verificar la alineación lateral.

El soporte de la silla, suave como es, ayuda a alinear y equilibrar la postura y hacer que sea uniforme (sama).



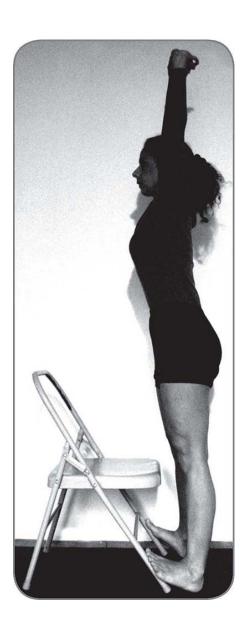


### Variación 3: Montículos de pie en las patas de la silla.

Levantar los montículos de los pies alarga los músculos de la pantorrilla y los tendones de Aquiles. Esto es especialmente útil para corredores y ciclistas, cuya actividad tiende a acortar estos músculos. Es importante estirar y masajear estos músculos, ya que los músculos de la pantorrilla dilatados indican acumulación de sangre venosa, lo que hace más lenta la circulación.

La variación 3 también se puede utilizar en *Urdhva Hastasana* . ⇒





## Adho Mukha Svanasana

Levantar el soporte para la palma de la mano en *Adho Mukha Svanasana* (el perro orientado hacia abajo) ayuda a cambiar el peso corporal a las piernas y permanecer más tiempo en la postura. De esta manera, incluso los principiantes pueden practicar esta importante *asana* y aprender a trabajar las piernas, extender el tronco, abrir el cofre, etc.

#### Variación 1: Levantando las palmas.

La siguiente secuencia presenta tres etapas de movimiento hacia la postura, usando la silla para levantar las manos y proporcionar resistencia para las manos.

Etapa 1: Palmas en el asiento.

Coloque la silla con su asiento contra la pared.

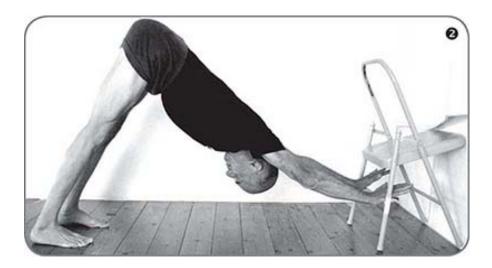
Coloque las palmas en el asiento y vuelva a la postura. **0**.



El alto apoyo para las manos es muy útil para las personas que están rígidas o tienen brazos débiles. Ayuda a cambiar el peso corporal de los brazos a las piernas.

#### Etapa 2: Palmas en peldaño

- Ahora gira la silla de modo que su parte delantera quede orientada hacia la pared. Coloque la base de cada palma contra el peldaño de la silla.
- Abra las palmas y separe los dedos. 2.



Tenga en cuenta que en la etapa 2, la fuerza que aplique en la silla puede doblarla. Para evitar esto, coloque la silla con el asiento orientado hacia la pared. De esta manera, la silla se deslizará y se doblará ligeramente hasta que la pared la detenga. Entonces, ya no se doblará y podrás apoyarte con seguridad sobre él.

#### Etapa 3: Palmas en el suelo.

Si es posible, baje las manos y coloque las palmas en el suelo.

- Coloque las piernas de la silla entre el índice y el pulgar de la mano correspondiente.
- Extienda bien los dedos mientras empuja contra las patas de la silla. 3.

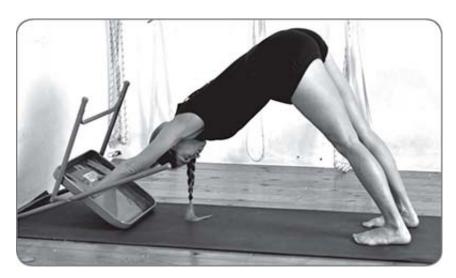


#### Variación 2: silla invertida

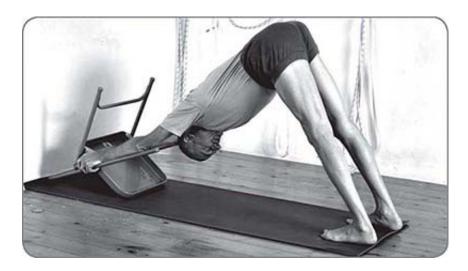
La silla también se puede utilizar cuando se coloca boca abajo para apoyar las palmas o los pies. yo. Soporte de palmas

- Gire la silla boca abajo y coloque el respaldo contra la pared.
- Coloque las palmas en la parte inferior del asiento (o sostenga las patas de la silla).
- Retrocede en la pose.

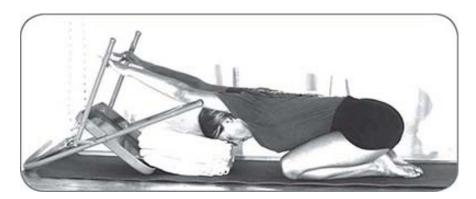
Empujar las palmas contra una superficie inclinada ayuda a levantar los antebrazos y apretar los codos. Además, las patas de la silla soportan los antebrazos y los codos. Esto es muy relajante para los brazos y es una bendición para las personas que tienden a hiper-extender los codos.



Se recomienda a las personas con faja ancha que sujeten las piernas de la silla en lugar de colocar las palmas de las manos contra el asiento. Esto ayuda a hacer rodar los brazos desde adentro hacia afuera (mueva los músculos del tríceps más cerca de la línea central y los músculos del bíceps alejándolos de la línea central del cuerpo).



La misma ubicación de la silla se puede usar en Adho Mukha Virasana como se muestra aquí:



ii. Soporte de piesTambién es posible colocar los pies en el asiento inclinado.

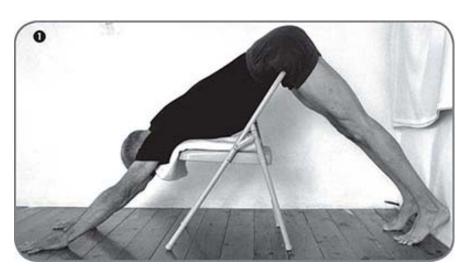
Colocar los pies más arriba levanta los huesos de las nalgas y agudiza la atención en la faja pélvica. Presione los talones hacia abajo para obtener la extensión completa de las piernas.

Más sobre el uso de la silla invertida se presentará más adelante.



## Variación 3: Apoyado en la silla.

En esta variación, la parte frontal del torso se apoya en la silla. Los talones son levantados y apoyados contra la pared. Se recomienda colocar mantas sobre el respaldo y el asiento para suavizar los puntos de contacto **1**.



Esta variación es muy útil para liberar y extender la espalda, especialmente después de practicar flexiones hacia atrás. Da descanso y extensión a todo el cuerpo. El abdomen se ensancha y retrocede hacia la espalda baja.

Si es necesario, se pueden usar bloques para apoyar las palmas y / o los pies 2.

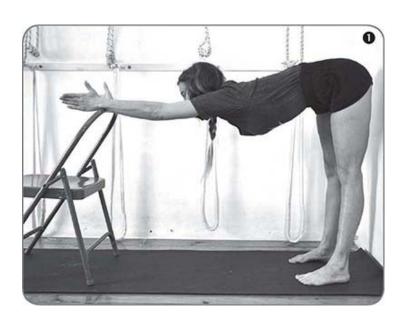


## Ardha Uttanasana

Ardha (mitad) Uttanasana se prepara para Uttanasana y Adho Mukha Svanasana. Se recomienda a los principiantes, a quienes les resulta dificil doblarse de la pelvis, doblando en lugar de la región lumbar, a practicar esta postura antes de intentar la Uttanasana completa. La flexión de la columna lumbar no es segura ya que comprime la vértebra en esta región; De ahí, el uso de la silla.

#### Variación 1: Muñecas exteriores en el respaldo.

Párese a la distancia apropiada de la silla, estire los brazos hacia *Urdhva Hastasana* y luego *inclínese* hacia adelante. Coloque las muñecas exteriores en el respaldo de la silla, con las palmas una frente a la otra. Mueve los muslos delanteros hacia atrás y estira el tronco hacia adelante. ①.



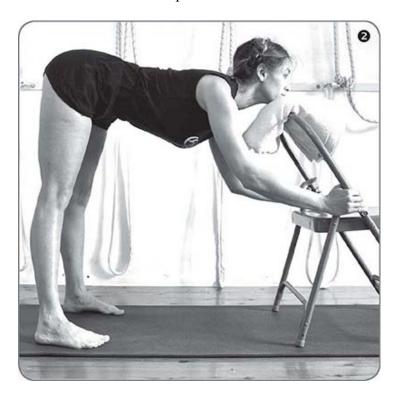
Esta fácil variación ayuda a entrenar las piernas al levantar los arcos y las rótulas; abriendo la parte trasera de las rodillas; doblar la parte superior de los muslos, etc. También ayuda a estirar la espalda y hacerla cóncava.

#### Variación 2: barbilla en el respaldo.

Levantar y sostener el mentón permite que se cóncava la espalda y proporciona una extensión adicional a la columna vertebral frontal y el cuello.

#### Nota:

Antes de arquear el cuello, asegúrese de extender la columna hacia adelante, cóncava y aleje el músculo trapecio del cuello. Esto evita la compresión de las vértebras del cuello. 2.



Variación 3: descansando la frente sobre el refuerzo.

Apoyar la frente sobre un soporte suave permite una relajación profunda para el cerebro 3.



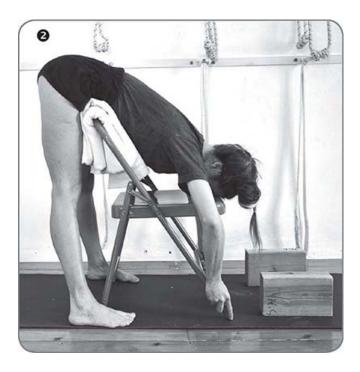
## Variación 4: Descansando sobre el respaldo.

- Colóquese frente al respaldo de la silla y separe las piernas hasta que las muescas delanteras alcancen la altura del respaldo (use una manta para amortiguar).
- Inclínese hacia adelante y use el soporte del respaldo para extender el tronco hacia adelante.

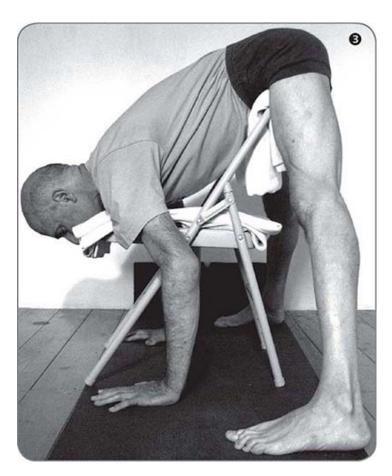
  1.



Baje la cabeza y coloque la frente en el asiento. Puede sostener cómodamente las patas de la silla y relajarse. 2.



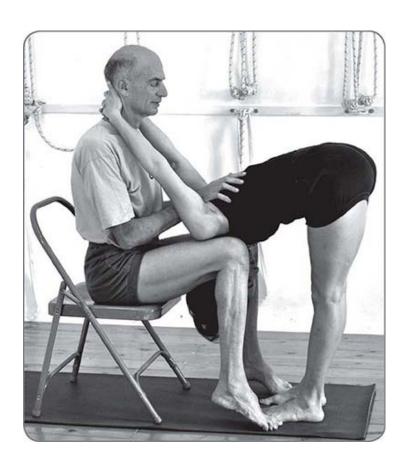
Las personas altas deben separar más las piernas, por lo que la postura es similar a la *Prasarita Padottanasana* 3.



Variación 5: Apertura de los hombros.

Un ayudante puede proporcionar tracción para crear movimiento y apertura en los hombros.

- El ayudante se sienta en la silla. El practicante se inclina hacia *Ardha Uttanasana*, coloca sus hombros en los muslos del ayudante, entrelaza los dedos con los brazos estirados detrás de su espalda y engancha las palmas alrededor del cuello del ayudante.
- El ayudante empuja suavemente los omóplatos del practicante hacia adentro (hacia el piso) mientras mueve la piel de la parte superior de la espalda hacia la parte media de la espalda, y se inclina hacia atrás para proporcionar tracción a los hombros.



#### Nota:

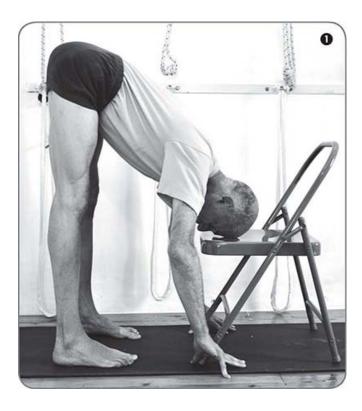
Como en todos los casos, al ayudar, el ayudante debe ser sensible y estar alerta para no estirar demasiado al profesional.

#### Uttanasana

Este es un estiramiento intenso para toda la parte posterior del cuerpo. La silla se puede utilizar para relajar la postura y extender su duración. Tres de estas variaciones se muestran a continuación, cada una con un efecto único. La cuarta variación demuestra cómo se puede usar la silla para aumentar el estiramiento.

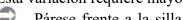
#### Variación 1: Cabeza apoyada en el asiento.

Colocar la frente o la corona de la cabeza en el asiento proporciona una relajación profunda para el cerebro y los ojos **1**.

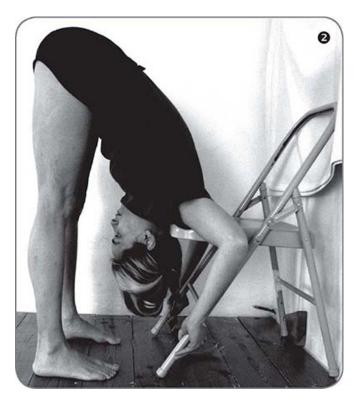


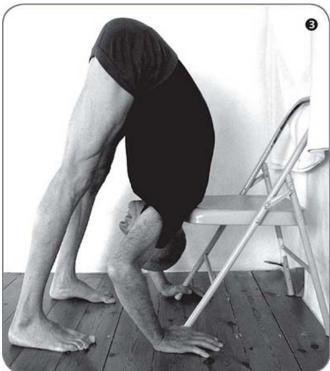
# Variación 2: Cinturón de hombro en el asiento.

Esta variación requiere mayor flexibilidad.



Párese frente a la silla, agáchese en Uttanasana y coloque la parte posterior de la cintura escapular contra el borde del asiento 23.





La ligera presión sobre la base del cuello libera los músculos del cuello.

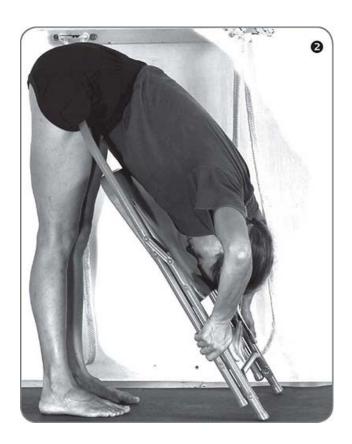
# Variación 3: Cerdas delanteras contra el respaldo.

Dobla la silla e inclina el respaldo contra las ingles. Ajuste la altura inclinando la silla al ángulo deseado.

Inclínese hacia adelante, sostenga las patas de la silla, haga la espalda cóncava y mire hacia adelante **①**.

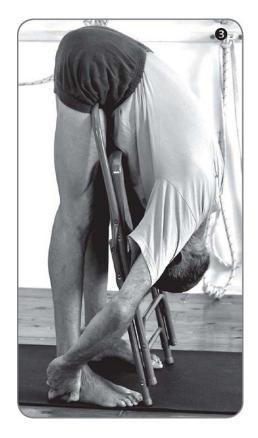


Ahora, exhala y inclinate hacia la postura final. 2.



El toque del respaldo en los muslos delanteros ayuda a mantener las ingles altas, creando espacio en la región pélvica y manteniendo la simetría horizontal de la postura.

Los practicantes más altos necesitarán sostener la silla en un ángulo más inclinado 3.

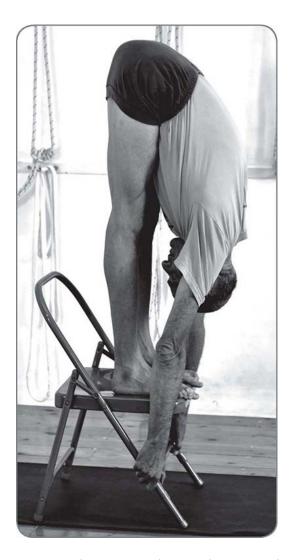


# Variación 4: De pie sobre el asiento.

Esta variación facilita un estiramiento más intenso.

- Párese en el asiento mirando hacia el frente. Libere los dedos de los pies sobre el borde. Extiende las piernas al ancho de la pelvis.
- Inclínese hacia adelante y sostenga el asiento o las patas delanteras de la silla.
- Usa los brazos para tirar y aumentar el estiramiento.





La silla proporciona un agarre para las manos, lo que hace que los brazos sean mucho más efectivos para crear un estiramiento para el cuerpo de la espalda.

Cuando uno está a una altura, puede surgir el miedo a caer. Esta variación ayuda a superar ese miedo y a desarrollar el equilibrio, la estabilidad y la confianza.

Los siguientes ejemplos muestran el uso de sillas para el soporte y la estabilidad en varias *asanas de* pie, lo que permite que uno permanezca más tiempo en la postura y ponga más atención a los detalles más finos de la postura. También permite a las personas rígidas disfrutar de estas poses. En términos generales, la silla se puede utilizar de tres maneras: por detrás, por delante o invertida.

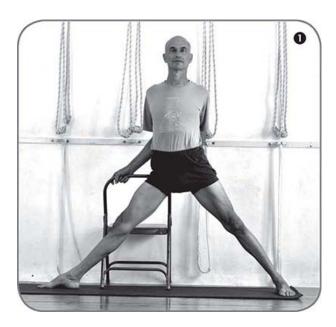
## Utthita Trikonasana

*Utthita Trikonasana* (postura del triángulo) es una postura básica. La silla puede ayudar a encontrar la alineación correcta de la postura y extender su duración con un esfuerzo reducido.

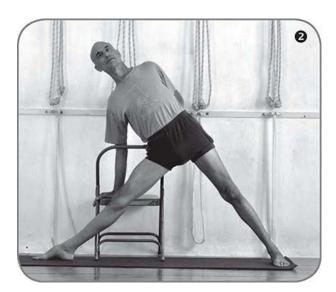
#### Variación 1: Silla detrás

Para usar la silla del lado derecho:

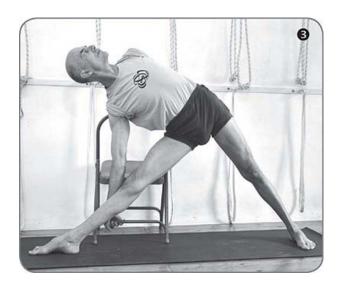
- Coloque la silla detrás de usted en el lado derecho con el asiento mirando hacia atrás (el respaldo más cerca de usted).
- Gire la pierna derecha y sostenga el respaldo detrás de la espalda con la mano izquierda **0**.



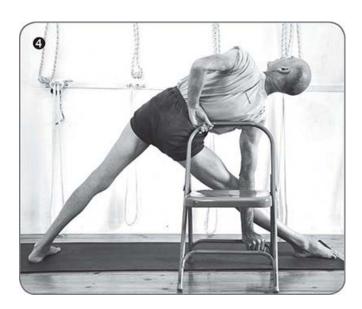
Inclinate en la postura y coloca la mano derecha sobre el asiento. 2.



Con el agarre de la mano izquierda en el respaldo, abra el cofre y gírelo hacia arriba 3.

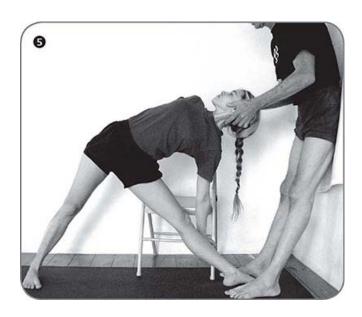


Si es posible, vaya más abajo y agarre la pata de la silla o el peldaño horizontal cerca del piso 4.



Esta variación, donde la silla está detrás, ayuda a mover los hombros hacia atrás, especialmente el hombro izquierdo (espalda, pierna y hombro), y a girar el pecho hacia arriba.

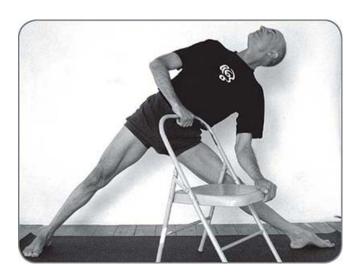
Un ayudante puede dar tracción a la columna vertebral y el cuello 6.



#### Variación 2: silla delante

Esta variación es útil cuando hay dificultad para alcanzar el tobillo de la pierna delantera. Para usar la silla del lado izquierdo:

- Coloque la silla frente a usted y alinee el lado izquierdo de la silla con la pierna izquierda.
- Gira la pierna izquierda.
- Entra en la postura, coloca la mano izquierda en el asiento y sujeta el respaldo con la mano derecha. Empuje la mano derecha para girar el pecho.

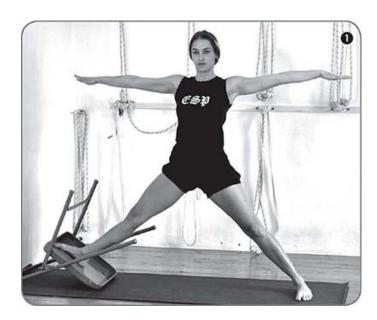


La silla apoya y estabiliza la postura y ayuda a ampliar la pelvis y girar el pecho hacia arriba.

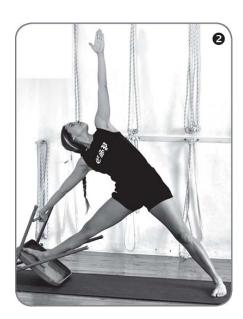
## Variación 3: Pie sobre la silla invertida.

Aquí, la silla se da vuelta y la pata delantera se apoya en la parte inferior inclinada del asiento. Para usar la silla del lado derecho:

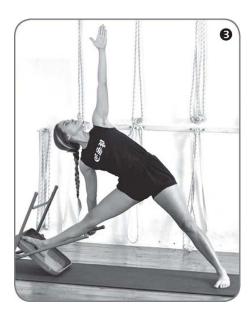
- Invierta la silla (patas arriba) y coloque el respaldo contra la pared.
- Gire la pierna derecha y coloque el pie en el asiento invertido. **1**.



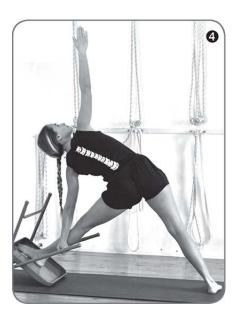
Entra en la postura y mantén el peldaño horizontal más alto. Usted puede girar la palma hacia fuera como en ②. Esto ayuda a hacer girar el hombro hacia atrás y girar el pecho hacia arriba.



Si es posible, baje más y mantenga el peldaño horizontal inferior, junto a la pierna derecha 3.



Una vista posterior se muestra en 4.



El apoyo inclinado del pie delantero activa la pierna delantera y ayuda a desplazar el peso del cuerpo hacia la pierna trasera. Esta variación es un buen ejercicio para las articulaciones de la pierna delantera: el tobillo, la rodilla y la cadera. Fortalece la rodilla y ayuda a mover la cabeza del fémur (hueso del muslo) a su cavidad en la faja pélvica.

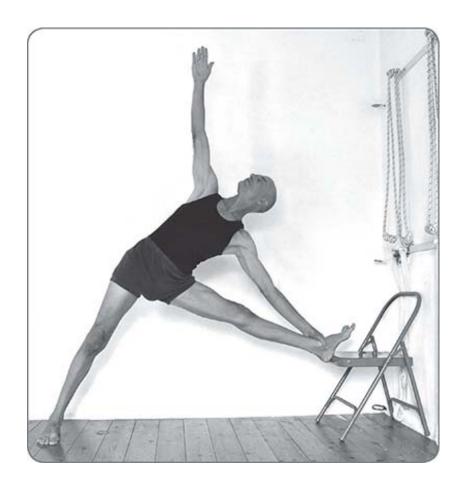
Los peldaños de la silla proporcionan soporte para las manos en dos niveles: uno más alto (para empezar) y uno más bajo (para moverse más profundamente en la postura).

#### Variación 4: Pie sobre el asiento.

Poner el pie delantero más alto aumenta el efecto de la variación anterior. Para hacer la pose en el lado izquierdo:

Coloque la silla con el respaldo contra la pared.

Coloque el centro del talón izquierdo contra el borde del asiento y doble en la postura.



Esta variación reduce aún más la carga en la pata delantera. La presión del talón en el borde del asiento activa el pie, la rodilla y la cadera de la pierna delantera. La rodilla se activa sin sobrecargarla, y el hueso del fémur se introduce mejor en la cavidad de la articulación de la cadera. La pierna trasera (justo en la foto) se vuelve pesada y estable.

La misma colocación del pie delantero se puede aplicar a otras posturas de pie. Pruébelo en Parsvottanasana, Parivrtta Trikonasana, Virabhadrasana II, Utthita Parsvakonasana y Parivrtta Parsvakonasana. (Aquí solo se mostrará Parivrtta Trikonasana).

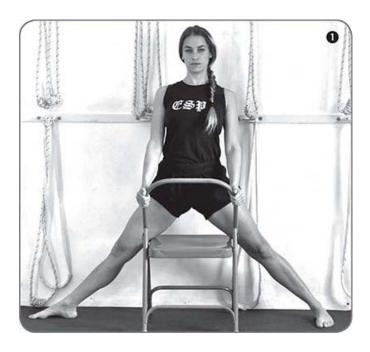
## Virabhadrasana II

Esta es una postura intensa y un buen estiramiento para las piernas y las ingles.

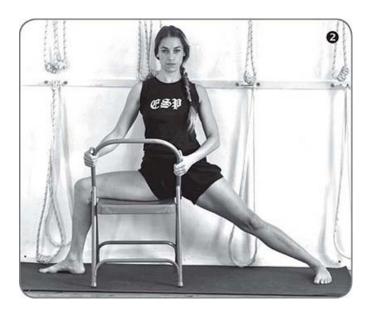
#### Variación 1: descansando la nalga en el asiento.

En esta variación, la silla se utiliza para apoyar la nalga de la pierna delantera. Para usar la silla del lado derecho:

- Coloque la silla frente a usted y alinee el borde delantero del asiento con la pierna derecha.
- Gire la pierna derecha hacia afuera y tire de la silla hacia el espacio entre sus piernas **0**.



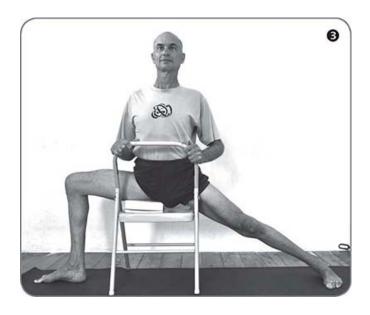
- Doble la pierna derecha y coloque el asiento de la silla para sostener la nalga derecha. (Tendrá que mover la silla un poco hacia la derecha mientras dobla la pierna).
- Mantenga la pierna izquierda bien estirada.
- Sostenga el respaldo y use los brazos para girar el cofre de derecha a izquierda y para levantarlo 2.



La silla quita la carga de la pierna derecha. Esto permite que uno permanezca en la postura con menos esfuerzo y trabaje en los detalles de la postura, como estirar la pierna izquierda y moverla hacia atrás; desenrollar la rodilla derecha y asegurarse de que esté doblada a 90 °; Creando ancho en la pelvis; levantando la parte baja del abdomen; y girando el cofre de derecha a izquierda.

Colocar el asiento entre los dos muslos ayuda a extender las piernas y abrir las ingles.

Si la silla está más baja que la parte inferior de la rodilla, coloque una manta doblada o un bloque de espuma en el asiento 3.

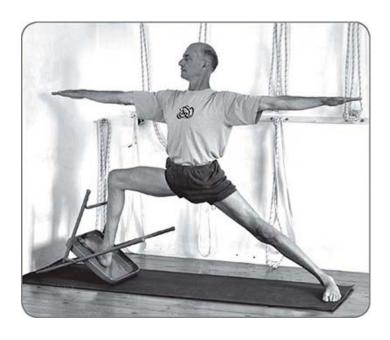


La silla también se puede colocar detrás. Esto ayuda a hacer retroceder los hombros **4**.



#### Variación 2: Pie sobre la silla invertida.

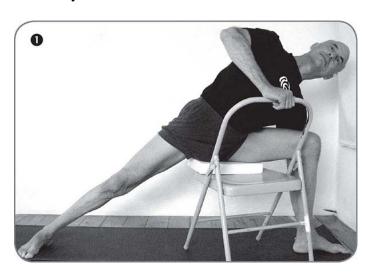
En esta variación, el pie de la pata delantera se levanta y se coloca sobre la superficie inclinada de la silla invertida. Las instrucciones sobre cómo usar la silla y los efectos de esta variación se explican en Utthita Trikonasana (consulte aquí).



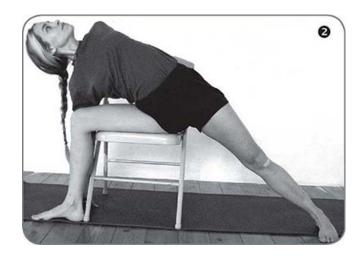
## Utthita Parsvakonasana

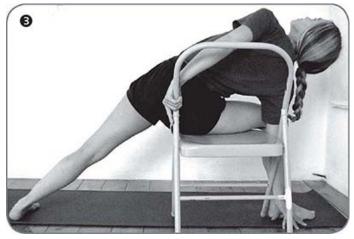
## Variación 1: Nalgas en el asiento.

Como en *Virabhadrasana II*, aquí se puede usar la silla para apoyar la nalga de la pierna delantera. Esto tiene efectos similares y permite la concentración en el estiramiento con la carga reducida. Agarrar la silla del frente ayuda a enrollar el cofre **1**.



Agarrar la silla desde atrás ayuda a rodar la parte superior del hombro hacia atrás (el hombro izquierdo hacia adentro 3). La silla también ayuda a subir el cofre.





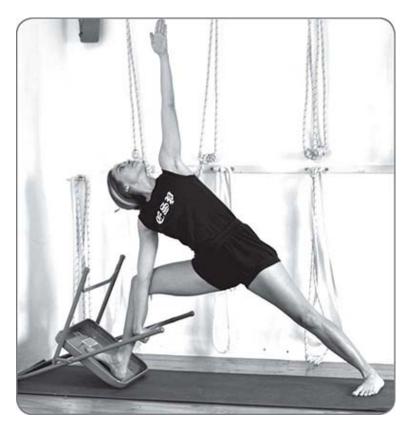
Otra opción es girar la silla e insertar la pata delantera debajo del respaldo 4.

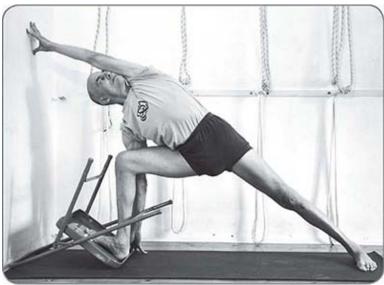
Al hacer la postura a la derecha (como en 4), la silla sostiene la axila derecha, lo que ayuda a mantener la longitud de la cintura derecha (que tiende a encogerse en esta postura).



Variación 2: El pie sobre la silla invertida.

En esta variación, el pie de la pata delantera se levanta y se coloca sobre la superficie inclinada de la silla invertida. Las instrucciones sobre cómo usar la silla y los efectos de esta variación se dan en *Utthita Trikonasana* (ver aquí).



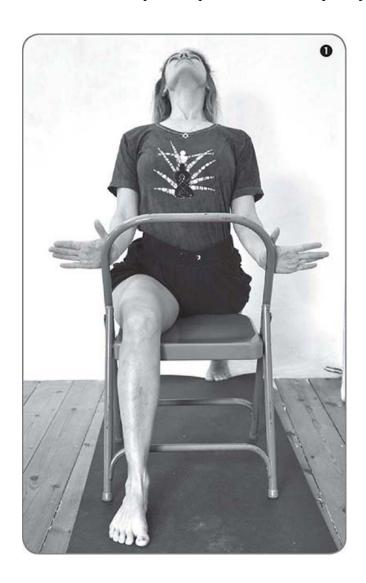


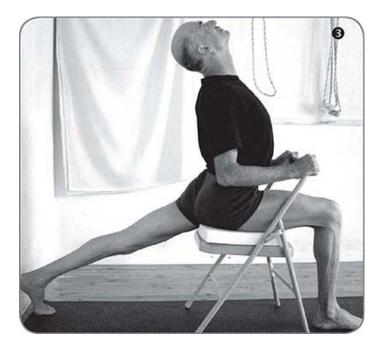
# Virabhadrasana I

Esta es una postura desafiante que requiere flexibilidad y fuerza. La silla se puede usar para apoyar las nalgas de la pierna delantera, lo que hace que la postura sea más liviana. Permite a uno permanecer en la postura por más tiempo y concentrarse en la pierna trasera.

### Variación 1: Para usar la silla del lado derecho:

- Párese frente a la silla e inserte la pierna derecha debajo del respaldo.
- Doble la pierna derecha a 90 y coloque la nalga derecha en la silla **①**. Si es necesario, coloque una manta doblada o un bloque de espuma en el asiento para ajustar la altura **③**.





- Levante el talón derecho y gire la pierna y la pelvis de izquierda a derecha.
- Aleje la nalga izquierda del hueso de la cola y la ingle delantera izquierda para tocar el asiento 2.

Una vista lateral de la pose hecha a la izquierda se muestra en 2.

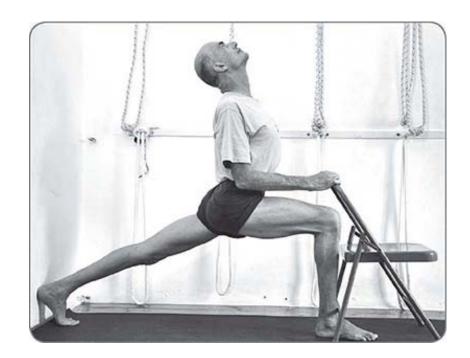


Sostener el respaldo ayuda a levantar el cofre y lo lleva a la alineación correcta, que está justo encima de la pelvis y mirando hacia adelante. Levantar el tórax ayuda a levantar todo el torso desde el hueso púbico y hacia arriba.

Empujar el talón izquierdo contra la pared, como se muestra aquí anteriormente 3, ayuda a girar la pelvis hacia la parte delantera y mantener el estiramiento de la pierna trasera. Poco a poco, con la práctica, las ingles frontales se alargarán haciendo posible esta acción bastante difícil.

Variación 2: en esta variación, la silla se utiliza únicamente para apoyar las manos:

- Coloque la silla en frente con el respaldo hacia usted.
- Inclinate en la postura y mantén el respaldo.



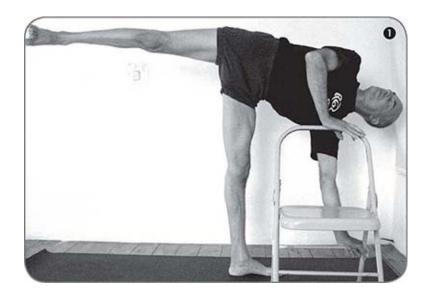
Para ayudar a girar la pierna izquierda más hacia adentro, coloque el talón contra la pared.

Esta variación está más cerca de la pose final; sujetar la silla ayuda a levantar y girar el cofre y hacer retroceder los hombros.

#### Ardha Chandrasana

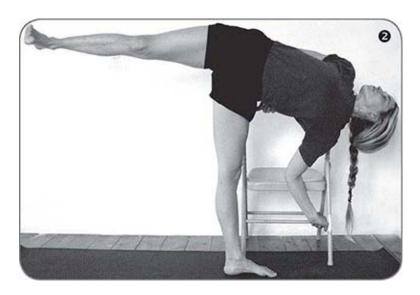
Ardha Chandrasana (postura de la media luna) es una postura de equilibrio con muchos efectos beneficiosos. Desarrolla el equilibrio y la fuerza, ayuda a mantener saludables las articulaciones de la cadera y crea espacio en la pelvis (que es una bendición para las mujeres durante la menstruación y el embarazo). Usando la silla, uno puede mantener el equilibrio requerido, lograr la alineación correcta y permanecer más tiempo.

La colocación de la silla delante del cuerpo proporciona apoyo y un plano de referencia, que ayuda a mantener el equilibrio en la postura y elevar el cofre. ①.



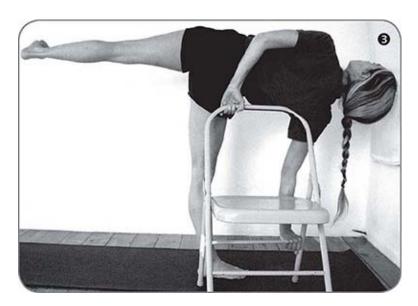
Otra variante recomendada es colocar la silla detrás del cuerpo. Para realizar la pose en el lado izquierdo:

- Coloque la silla detrás de usted, alineada con la pierna izquierda, el respaldo contra la cadera izquierda.
- Doble la pierna izquierda (la pierna que está de pie) y sostenga el peldaño trasero de la silla con la mano izquierda (si el peldaño es demasiado bajo, agarre la pierna de la silla).
- Levante y estire la pierna derecha mientras estira la pierna izquierda.
- Gira la mano derecha hacia atrás y atrapa el respaldo detrás de la espalda. 2.



Una vista trasera de la postura hecha a la derecha se muestra en 3. Esta variación proporciona una buena sensación de alineación correcta y también brinda soporte para el hombro inferior (izquierda

2). El soporte del brazo superior (brazo derecho hacia 2 atrás) detrás de la espalda ayuda a abrir ese hombro y girar el pecho.



#### Parivrtta Trikonasana

Esta postura requiere flexibilidad, equilibrio, estabilidad y orientación espacial.

#### Variación 1: Torciéndose para hacer frente a la silla.

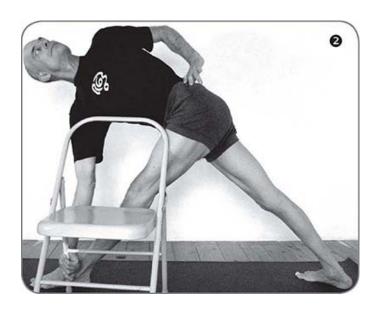
En esta variación, la silla proporciona un punto de apoyo para el giro y ayuda a mantener el equilibrio. También proporciona soporte para la mano cuando uno tiene dificultades para alcanzar el suelo.

Para usar la silla del lado izquierdo:

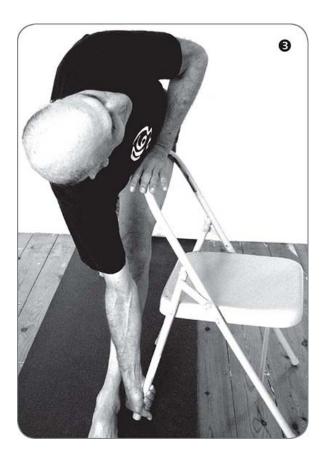
- Extienda las piernas y coloque la silla detrás de usted cerca de la pierna izquierda, con el respaldo orientado hacia su espalda.
- Gira las piernas hacia la izquierda. Extienda el cuerpo hacia la izquierda mientras gira el torso hasta que el cofre quede frente a la silla.
- Con la mano derecha, atrape el peldaño más bajo de la silla (si no puede alcanzarla, simplemente coloque la palma sobre el asiento) mientras la mano izquierda sujeta y empuja el respaldo ①.



Con cada exhalación, use el soporte de la silla para aumentar el giro. La mano izquierda puede moverse hacia la cintura 20 estirarse hacia arriba como en la postura final.



Una vista desde el lado de la cabeza se muestra en 3.

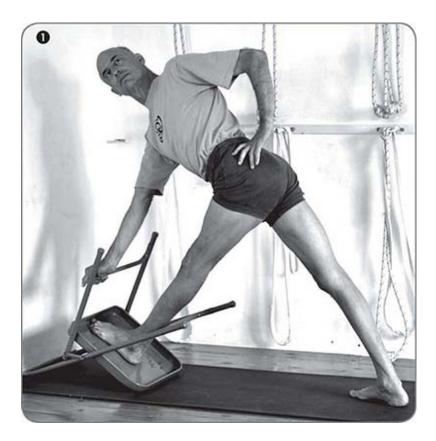


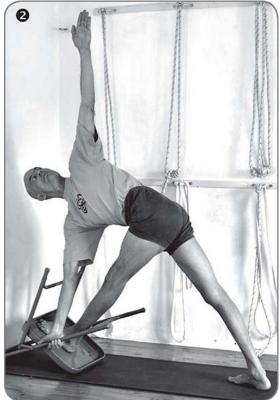
Asegúrese de comenzar con la silla que está detrás de usted, de modo que después de girar se encuentre frente a la silla.

#### Variación 2: Pie sobre la silla invertida.

En esta variación, el pie de la pata delantera se coloca sobre la superficie inclinada de la silla invertida. Las instrucciones sobre cómo usar la silla y los efectos de esta variación se explican en *Utthita Trikonasana* (consulte aquí).

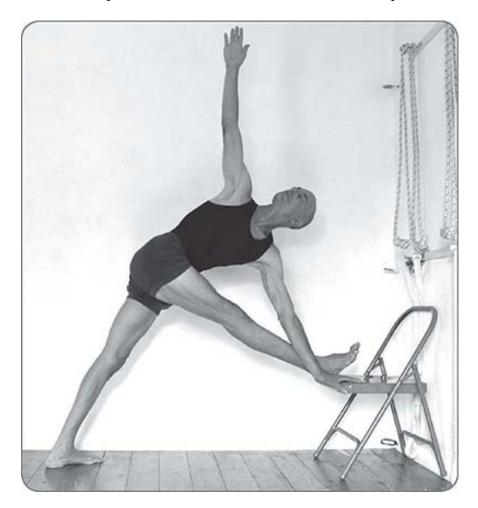
Esta variación es especialmente útil para *Parivrtta Trikonasana*, ya que proporciona varios puntos de soporte para la parte inferior del brazo (el brazo derecho en las fotos). Puede atrapar el peldaño horizontal **1**0 la pata de la silla a cualquier altura. Gradualmente, puede bajar la mano más abajo para agarrar la pata inferior (delantera) de la silla **2**.





Variación 3: Pie sobre el asiento. El pie de la pata delantera se puede colocar aún más arriba, en el asiento:

Se mostró una variación similar para *Utthita Trikonasana* (ver aquí); Aquí es aún más útil ya que cambia el peso al talón de la pierna trasera, una acción desafiante en esta postura.



## Parivrtta Ardha Chandrasana

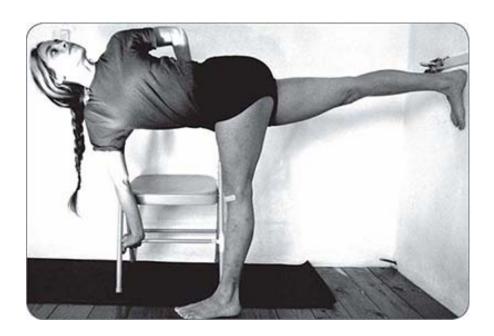
En esta postura, la silla se puede utilizar en la parte delantera o trasera.

Para usar la silla en la parte posterior, comience colocándola en el frente, luego gire y atrape la silla detrás de la espalda.

Para practicar la pose en el lado izquierdo:

- Extienda las piernas y coloque la silla delante del cuerpo, con el respaldo alineado con la pierna izquierda.
- Gira las piernas y entra en la postura del lado izquierdo.
- Con la mano derecha, agarre el peldaño horizontal, luego gire la mano izquierda y el hombro hacia atrás para agarrar el respaldo detrás del cuerpo.

El pie derecho se puede colocar contra la pared para aumentar el equilibrio y proporcionar resistencia a la pierna superior.



#### Parivrtta Parsvakonasana

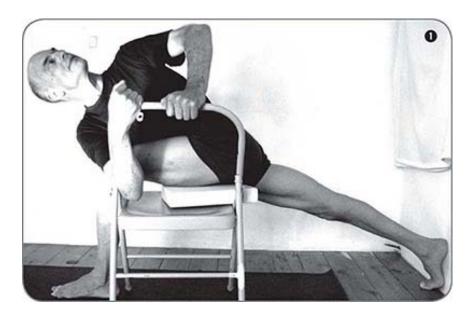
Esta es una postura de torsión avanzada. La silla puede ayudar a prepararse para la postura final, proporcionando un punto de apoyo estable para el giro.

#### Variación 1: Torciéndose para hacer frente a la silla.

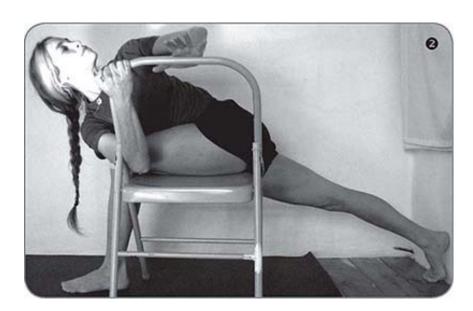
En esta variación, la pierna doblada descansa sobre el asiento; Por lo tanto, el esfuerzo por mantener la postura se reduce y esa pierna se estabiliza.

Para usar la silla del lado izquierdo:

- Párese con la pierna derecha cerca de la pared. Extienda las piernas y coloque la silla detrás de usted, cerca de la pierna izquierda, con el respaldo hacia afuera.
- Doble la pierna izquierda a 90 y colocar la nalga izquierda en la silla (si es alto, colocar una manta doblada o un bloque de espuma en el asiento como en **1**).



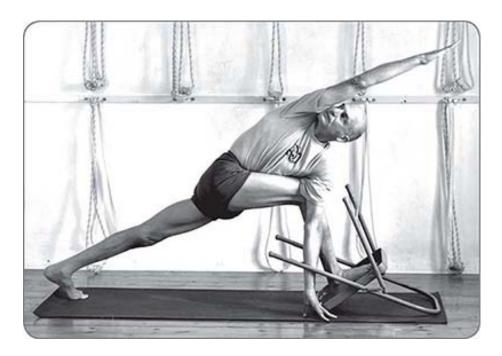
- Gire la pierna derecha, levante el talón y colóquelo en la pared. Gire el baúl de derecha a izquierda hasta que el cofre quede frente a la silla.
- Mueva la axila derecha hacia la rodilla izquierda, doble el codo y agarre el respaldo.
- Con la mano izquierda, sostenga el respaldo desde arriba, y empuje.
- Con cada exhalación, use el soporte de la silla para aumentar el giro. **Q 2**.



#### Variación 2: Pie sobre silla invertida.

En esta variación, el pie de la pata delantera se levanta y se coloca sobre la superficie inclinada de la silla invertida. Las instrucciones sobre cómo usar la silla se explican en la sección sobre *Utthita Trikonasana* (consulte aquí).

Sostener la pata de la silla y empujar el pie contra la superficie inclinada ayuda a anclar el brazo para el giro. Esto ayuda a mantener la estabilidad y aumentar el movimiento en esta pose desafiante.



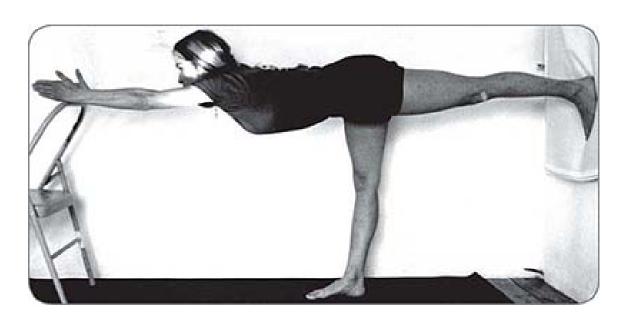
#### Virabhadrasana III

Esta postura es probablemente la *asana de* pie más desafiante con respecto a la fuerza y la estabilidad. Para la mayoría de los principiantes, es bastante difícil mantener la postura con la alineación correcta sin apoyar las manos.

#### Variación 1: Muñeca exterior en respaldo.

Para usar la silla del lado derecho:

- Coloque la silla a una distancia adecuada de usted, con el respaldo hacia usted. Doble hacia *Ardha* (media) *Uttanasana* y coloque las muñecas exteriores en el respaldo. Si las caderas son más altas que el respaldo, coloque una manta doblada en el respaldo o coloque la silla en bloques para aumentar su altura.
- En esta etapa, las piernas son perpendiculares y el torso y los brazos crean una línea recta horizontal.
- Levante la pierna izquierda hasta que esté horizontal y estírela hacia atrás, manteniendo el centro de gravedad justo por encima de la parte delantera del talón del pie derecho (puede colocar el pie izquierdo contra la pared para aumentar el estiramiento y obtener más apoyo).
- Presione las muñecas contra el respaldo para hundir los omóplatos en el cuerpo mientras levanta los brazos y los codos internos.



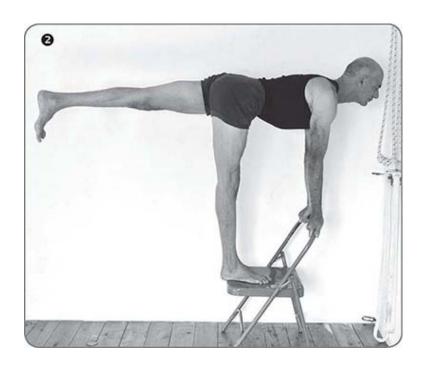
## Variación 2: De pie en la silla y sujetando el respaldo.

El respaldo puede apoyar las manos también de otra manera interesante. Para hacer la pose sobre la pierna derecha:

- Párese en la parte superior del asiento mirando hacia atrás de la silla.
- Doble a la mitad *Uttanassana* y coja el respaldo. Para aumentar el giro exterior de los hombros puede girar las manos como en ①.



- Mueva los muslos delanteros hacia atrás y extienda el tronco hacia adelante. Esperar.
- Ahora levante la pierna izquierda hasta que esté paralela al piso. Extiende la pierna hacia atrás y sigue extendiendo el tronco hacia adelante. 2.



#### Parsvottanasana

En esta postura, la silla se puede usar tanto para apoyar como para verificar la alineación de la pelvis.

#### Variación 1: la silla como soporte

Utilice el soporte de la silla para la estabilidad con el fin de estudiar el trabajo de las piernas y el giro de la pelvis. Los principiantes pueden tener dificultades para inclinarse hacia adelante y colocar las manos en el suelo; El apoyo de la silla les ayuda a mantenerse en la pose. Los practicantes que pueden alcanzar el piso todavía pueden usar esta variación para mejorar la rotación de la pelvis.

Para usar la silla del lado derecho:

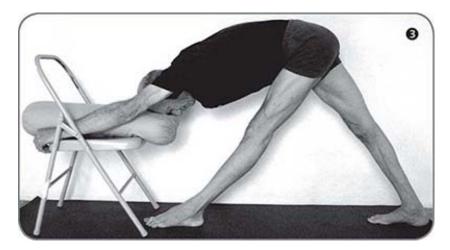
- Coloca la silla frente a ti. Mueve la pierna izquierda hacia atrás.
- Inhale y extienda los brazos hacia arriba, luego exhale y doble hacia adelante.



Ahora, inclina más y baja la frente hasta que descanse en el asiento. 2.



Se puede colocar un cojín en el asiento para amortiguar y relajar. 3.

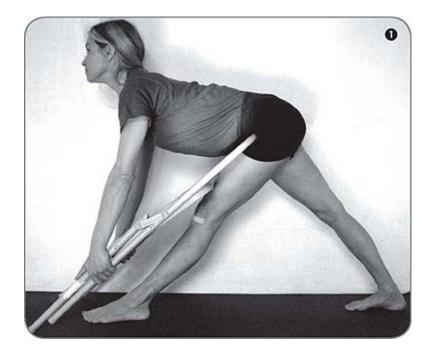


Variación 2: Silla para asegurar la alineación

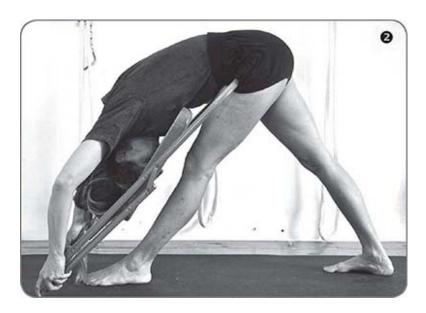
En esta variación, la silla se coloca contra las ingleses delanteras, lo que permite verificar que la pelvis esté lo suficientemente girada. También ayuda a mantener las ingles en una altura uniforme cuando se inclina hacia adelante.

Para usar la silla con la pierna izquierda hacia adelante:

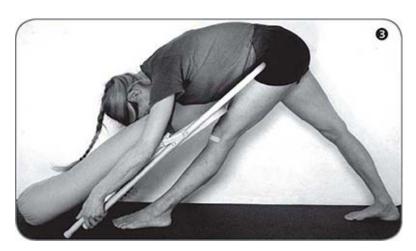
- Doble la silla y sosténgala en frente con el asiento hacia arriba. Retrocede con la pierna derecha.
- Coloque el respaldo contra las ingles. Asegúrese de que la ingle derecha toque la silla tanto como la izquierda.
- Inclínate a mitad de camino y sujeta las patas de la silla. Cóncava la espalda y mira hacia adelante. •



Exhale, agáchese más y coloque la frente en la silla. Sigue girando la cadera derecha hacia adelante para tocar el respaldo con el lado derecho. 2.



Se puede colocar un cojín en la silla para amortiguar y relajar. 3.



#### Variación 3: Pie sobre la silla invertida.

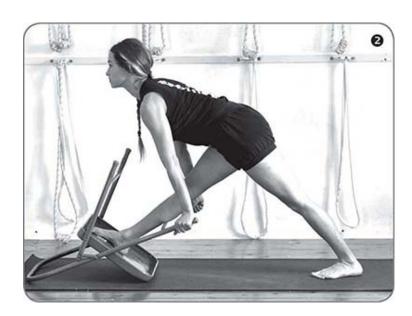
En esta variación, el pie de la pata delantera se levanta y se coloca sobre la superficie inclinada de la silla invertida.

Para usar la silla del lado derecho:

- Invierta la silla y coloque el respaldo contra la pared (con las piernas hacia arriba).
- Párese frente a la silla. Avance con la pierna derecha y coloque el pie en la superficie (parte posterior de) del asiento.
- Inhale, levante los brazos, extienda el tronco y luego inclínese hacia adelante y sostenga las patas traseras de la silla (ver **1**).



- Cóncava la espalda y mira hacia adelante. **0**.
- Espire y doble más para atrapar las patas delanteras de la silla. Mira hacia adelante y extiende la parte frontal de la columna vertebral. 2.



Ahora, doble y extienda más hacia adelante, y baje la frente hasta la espinilla. 3.



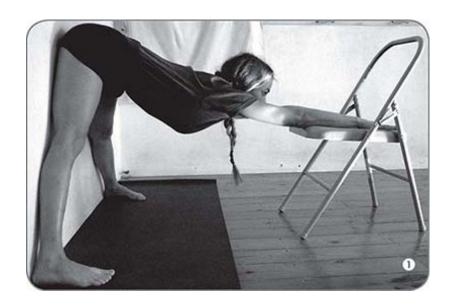
La silla ayuda a mantenerse en la etapa intermedia (espalda cóncava) ②. Esta etapa es importante para aprender a extender la columna hacia adelante. Las mujeres durante la práctica o la menstruación deben practicar esta etapa solamente, y no doblarse completamente. El soporte de la silla les permite permanecer en esta etapa, manteniendo su abdomen largo, ancho y suave.

Como se explicó anteriormente, la colocación del pie en la inclinación mejora el trabajo de la pierna delantera.

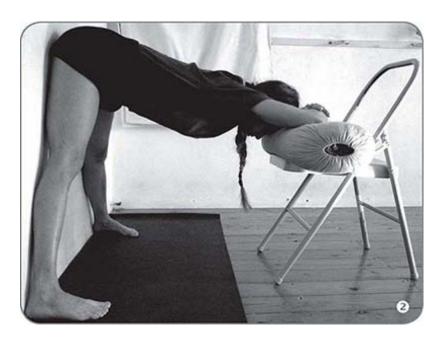
#### Prasarita Padottanasana I

Una buena manera de trabajar en esta postura es con las patas traseras contra la pared. Esto enseña la alineación de las piernas (huesos de glúteos y talones alineados en el mismo plano vertical) y la activación de los muslos delanteros. Al trabajar con la pared, uno tiende a inclinarse hacia adelante y la silla puede sostener las manos para evitar esto. La silla también ayuda a alargar la parte delantera del cuerpo, a cóncavar la espalda y a trabajar para levantar las rodilleras y aplanar los muslos delanteros hacia la pared.

- Coloque la silla a aproximadamente 1 metro (3.5 pies) de distancia de la pared con el asiento orientado hacia la pared.
- Párese de espaldas a la pared y doble hacia adelante.
- Coloque las palmas en el asiento. Si es posible, doble más hasta que los antebrazos toquen el asiento.
- Empuje los muslos delanteros hacia atrás contra la pared. Extiende el torso hacia adelante, cóncava la espalda y mira hacia adelante.



Para una estancia más prolongada y relajada en la postura, se puede colocar una almohada en la silla para apoyar la frente. Esta variación es muy útil para las mujeres durante la menstruación y el embarazo. 2.



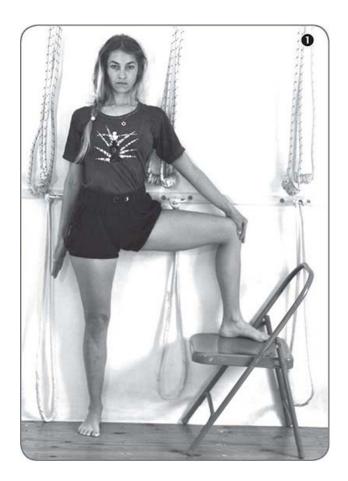
# Utthita Hasta Padangusthasana II (lateral)

El trabajo con la silla y el respaldo contra la pared hace que esta postura avanzada sea accesible para todos. La postura abre la pelvis, ensancha el abdomen y se puede usar para preparar Utthita Trikonasana y Ardha Chandrasana.

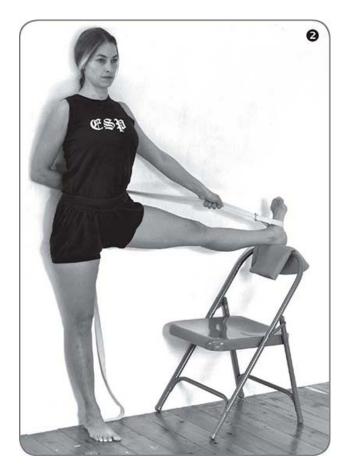
Para usar la silla del lado izquierdo:

Párese con la espalda contra la pared y coloque la silla en el lado izquierdo con el asiento hacia usted. Coloque un pedazo de tapete adhesivo en la parte superior del respaldo.

Dobla la pierna izquierda y coloca el pie en el asiento. Gire la rodilla izquierda hacia afuera (hacia la pared) y mueva la nalga izquierda hacia adentro (alejándola de la pared). Estire la pierna derecha, moviendo el muslo frontal hacia atrás hacia la pared.



Ahora coloque un cinturón alrededor del pie izquierdo, estire la pierna y coloque el talón en el respaldo (acolchado) 2.

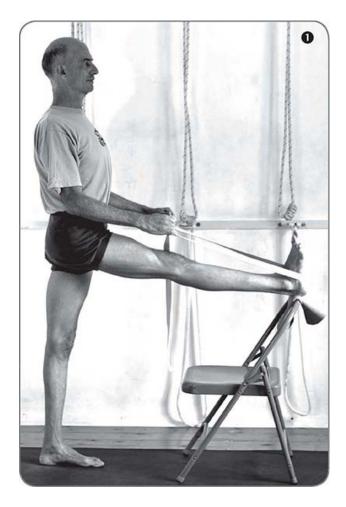


Permanecer apoyado en la silla le permite trabajar en los detalles delicados de esta postura (por ejemplo, estirar las piernas, mover el glúteo izquierdo hacia adentro y mantener las acciones de *Tadasana* en la pierna de pie y en el torso).

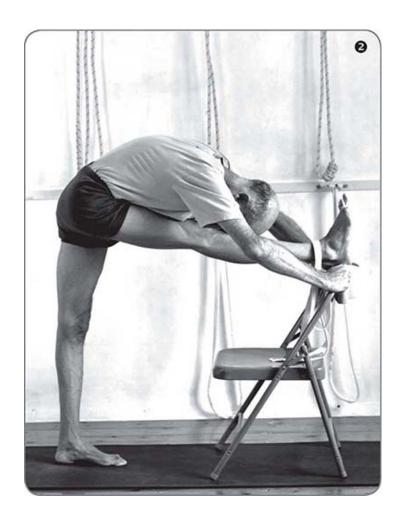
## Utthita Hasta Padangusthasana I (adelante)

En esta postura, coloque la silla frente a usted para apoyar la pierna levantada. Sostén el pie con un cinturón.

Asegúrese de que los dos lados de la pelvis estén alineados (la misma altura y la misma distancia de la silla) ①.



Si es posible, extienda hacia adelante, mantenga el respaldo y tire de él para doblarlo sobre la pierna levantada ②(para acercarse a la postura final, vea LOY Pl. 23).

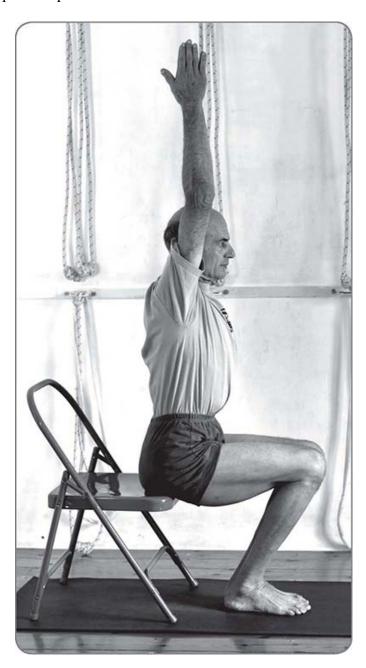


## Utkatasana

En *Light on Yoga*, BKS, Iyengar escribe: " *Utkat* a significa poderoso, feroz, desigual. Esta *asana* es como sentarse en una silla imaginaria". Sin embargo, aún se puede usar una silla real para ayudarlo a inclinarse profundamente y permanecer más tiempo en la postura:

- Párese en *Tadasana* y coloque la silla detrás de usted.
- Levanta los brazos hacia *Urdhva Hastasana* o *Urdhva Namskarasana* .
- Doble las piernas ligeramente, gire la carne de los glúteos hacia abajo y hacia adentro. Lentamente doble las piernas hasta que se siente suavemente en la silla.
- Respira un poco manteniendo el estiramiento de los brazos y el torso y luego endereza lentamente las rodillas hacia *Urdhva Hastasana*.
- Repetir varias veces.

Esta postura fortalece los cuádriceps y, por lo tanto, es importante para la salud de las rodillas. La silla ayuda a estudiar el movimiento correcto para entrar y salir de la postura; También ayuda a permanecer más tiempo en la pose.

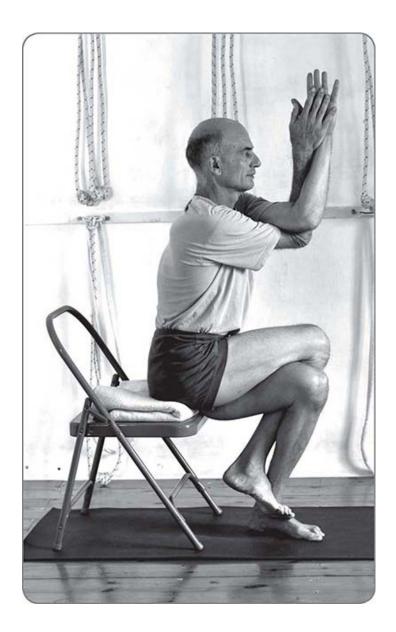


## Garudasana

El reto de esta postura es entrelazar las piernas sin perder el equilibrio. Sentarse en una silla ayuda a aprender esto.

Siéntate en la silla y entrelaza las piernas y los brazos.

Una vez que pueda hacer la postura sentado, trate de levantarse del asiento y sostenga la postura sin apoyar las nalgas.



## Vasisthasana

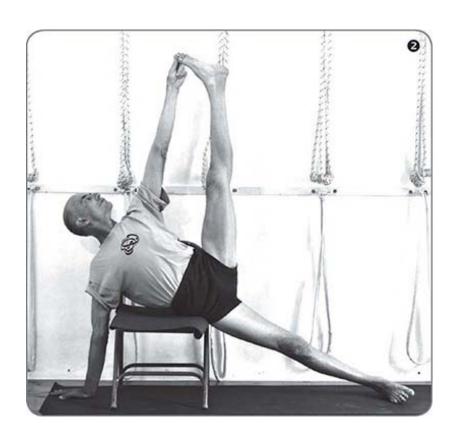
Esta es una pose de equilibrio (LOY, Pl. 398); la silla ayuda a aprender la postura y permanecer en ella, para que pueda trabajar estirando y abriendo la pierna levantada.

Para hacer la pose con la pierna izquierda levantada:

- Coloque la silla con el asiento orientado hacia usted y recuéstese con el lado derecho sobre la silla de manera que la cadera derecha quede apoyada en el borde del asiento.
- Entra en la primera etapa de la postura colocando la palma de la mano derecha en el suelo y estirando el brazo izquierdo hacia arriba ①.



Ahora, sostenga el dedo gordo de la pierna derecha con la mano derecha y estire esa pierna verticalmente hacia arriba 2.



# Capítulo 2: Asanas que se sientan - Upavistha Sthiti

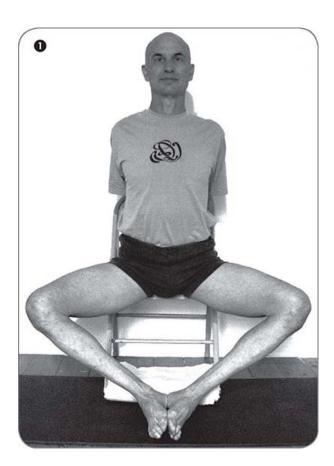
En muchas de las *asanas* sentadas, la silla se puede usar para apoyar el respaldo. Esto ayuda a mantener la espalda erguida, larga y estable; para levantar y abrir el cofre; y permanecer en la *asana* cómodamente durante un período prolongado de tiempo.

#### Baddha Konasana

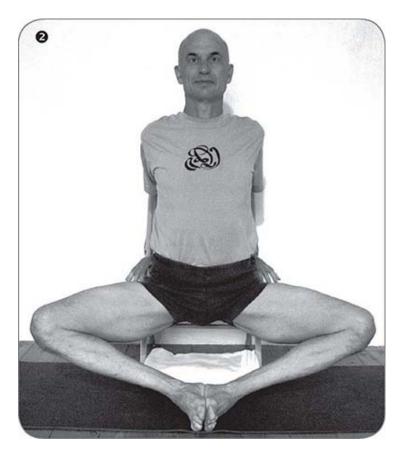
#### Variación 1: Apoyando la espalda.

Comience por sentarse alto en la silla. Esto hace que sea más fácil extender la columna hacia arriba y abrir el cofre.

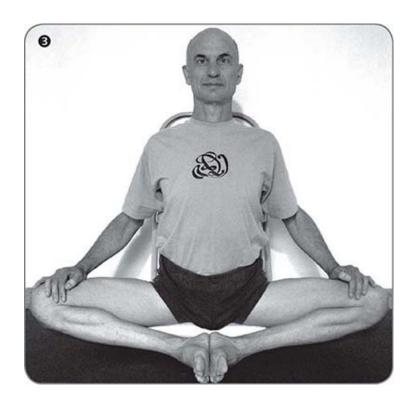
Siéntese en la silla y junte los pies. Si es necesario, prepare una manta doblada debajo de la silla para sostener las nalgas cuando baje. La manta debe colocarse ligeramente hacia adelante. ••

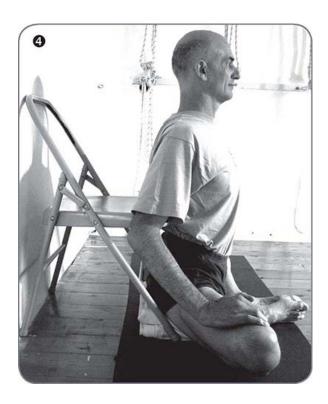


Mueva las caderas ligeramente hacia adelante y luego deslícelas hacia el piso. Sostenga la espalda empujando las palmas contra el asiento ylwols para mantener la longitud del torso 2.



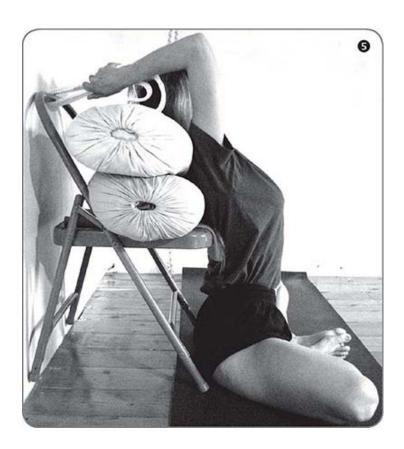
Finalmente, mueva los glúteos ligeramente hacia atrás y siéntese en la manta con la espalda apoyada contra el borde delantero del asiento **3 4**.





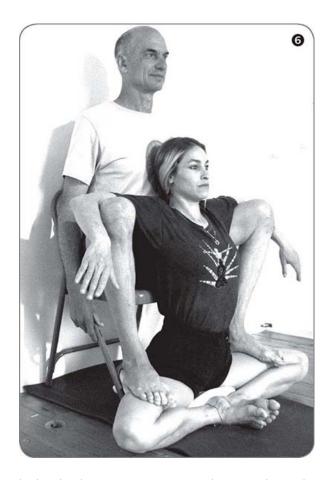
En muchas posturas sentadas, el soporte puede usarse para sentarse erguido como se muestra arriba (en sánscrito, esto se llama *Samaashrayi*). También se puede usar para arquear hacia atrás para levantar y abrir el cofre más lejos (esto se llama *Upaashrayi*).

- Para arquear la espalda, levante ligeramente el torso y sostenga el respaldo. Coloque una almohada o dos en el asiento para apoyar la parte posterior de la cabeza.
- Si no alcanza el respaldo, coloque un cinturón alrededor del respaldo y sosténgalo 6.



#### Ayuda en Baddha Konasana

Las personas que son flexibles en la ingle y los muslos internos pueden obtener una mayor apertura con la ayuda de un maestro u otra persona. El ayudante se sienta en la silla, coloca los pies sobre los muslos del practicante, los presiona suavemente y los enrolla. El practicante descansa sus brazos sobre los muslos del ayudante para apoyar el levantamiento del tronco 6.

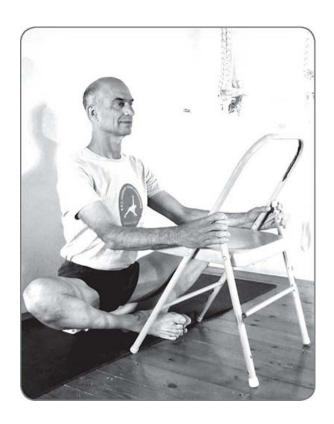


<u>Atención</u>: los músculos de las ingles son suaves, por lo que el ayudante también debe ser muy suave y tener especial cuidado de no colocar demasiado peso en los muslos del practicante. Realice esta variación solo si conoce bien la postura y es consciente de sus limitaciones.

Usar la silla como respaldo puede ser útil para otras poses sentadas como *Upavistha Konasana*, *Dandasana*, *Virasana* y *Sukhasana* (o *Swastikasana*) y *Padmasana*. En algunas de estas asanas, sin embargo, no es posible descender de la silla como se muestra en *Baddha Konasana*.

#### Variación 2: Sujetando la silla.

Aquí la silla ayuda a levantar el cofre y también induce estabilidad y tranquilidad.



#### Variación 3: Cinturón alrededor del pecho, bloques contra las espinillas.

Se puede lograr una mayor apertura del cofre, así como la expansión de las ingles, al enganchar un cinturón al respaldo de la silla.

- Siéntate en *Baddha Konasana* frente al respaldo de la silla. Para estabilizar la silla, coloque un objeto pesado en el asiento o pídale a alguien que se siente en ella.
- Coloque dos bloques entre las espinillas y las patas de la silla.
- Coloque un cinturón abierto detrás de la parte media de la espalda, colóquelo alrededor del respaldo de la silla y ajústelo de modo que apoye la espalda y mueva el cofre hacia adelante y hacia arriba.
- Si es posible, mueva la pelvis hacia adelante (más cerca de la silla) para obtener una mayor apertura de las ingles y los muslos.





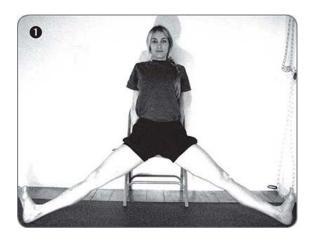
Aquí, la silla sirve para dos propósitos importantes: primero, el tirón del cinturón ayuda a abrir el cofre y crear espacio en el abdomen y las cavidades torácicas; En segundo lugar, la presión de los bloques ayuda a extender las piernas dobladas y moverlas más hacia atrás. Estas son acciones básicas en esta pose.

# Upavistha Konasana

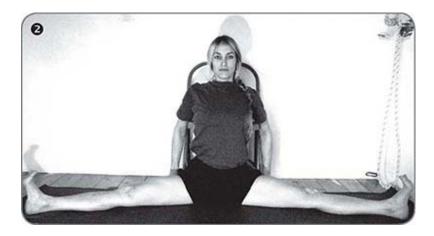
## Variación 1: Apoyando la espalda.

Siéntese en la silla colocada con el respaldo contra la pared y separe las piernas.

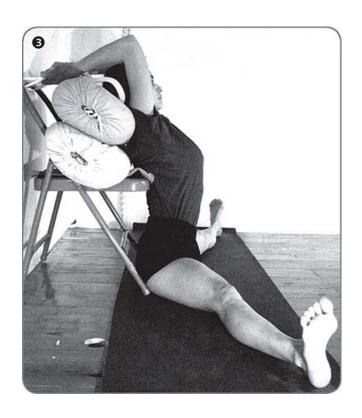
Mueve las caderas ligeramente hacia adelante y comienza a deslizarte hacia abajo **①**. Consulte aquí para obtener instrucciones detalladas.



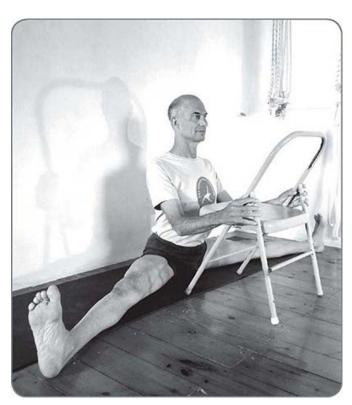
Finalmente, siéntese en el piso (o en una manta doblada) y apoye la silla. 2.



Una vez sentado, levántese y arquee hacia atrás para agarrar el respaldo (con o sin cinturón)
3. Para permanecer más tiempo, coloque dos refuerzos para apoyar la parte posterior de la cabeza3.

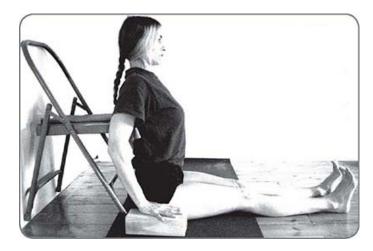


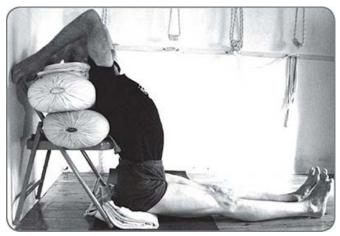
Variación 2: Sujetando la silla. Colocar la silla en la parte delantera ayuda a levantar el cofre y estabilizar la postura.



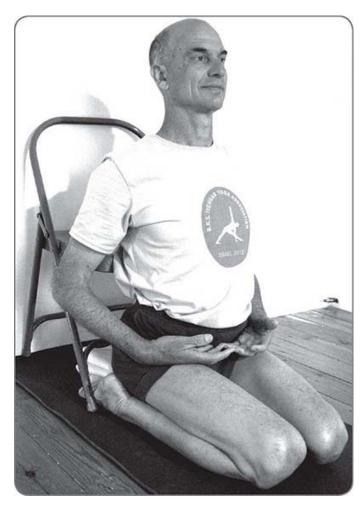
# Dandasana

En esta postura, las manos se utilizan para levantar el cofre. Si es necesario, coloque dos bloques debajo de las palmas.

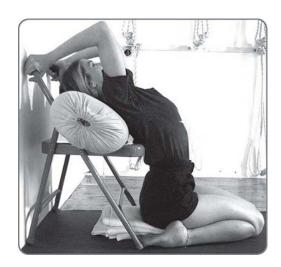




# Virasana





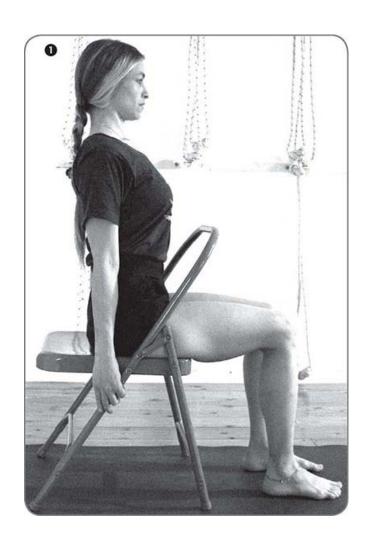


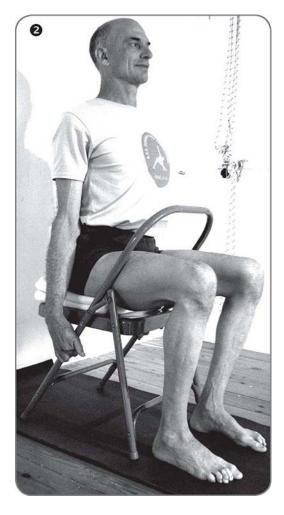
#### Tadasana en la silla

Es posible aprender y practicar las acciones de la parte superior del cuerpo en *Tadasana* cuando está sentado en la silla. Esto es particularmente adecuado para personas que no pueden pararse, pero puede enseñar a todos los estudiantes cómo extender la columna vertebral, abrir el cofre y practicar la respiración consciente.

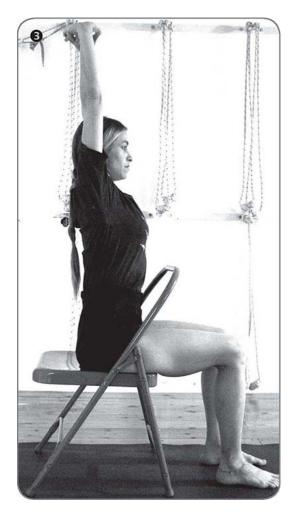
Siéntese en la silla mirando hacia atrás con las piernas insertadas debajo del respaldo.

Mantenga los muslos paralelos al piso y las espinillas perpendiculares formando 90 en las rodillas **①**. Si eres alto, coloca una manta doblada en el asiento, como adentro **②**; Si los pies no llegan al piso, coloque un soporte adecuado debajo de los pies (no se muestra).

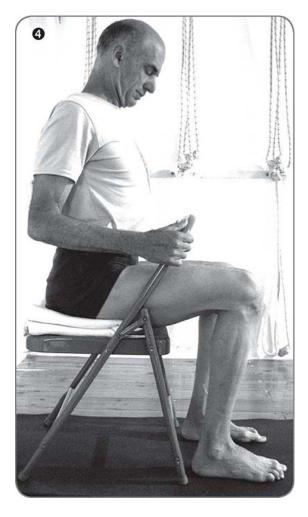




- Estira los brazos hacia abajo y atrapa las piernas de la silla lo más bajo posible. Trabaja los brazos y nota el efecto en los omóplatos y en la parte superior de la espalda.
- Ahora, entrelaza los dedos y estira los brazos hacia arriba como en *Urdhva Baddhanguliyasana* 3.



- A continuación, baje las manos y coja el respaldo. Tire de la silla para mover los codos y los hombros hacia atrás y el pecho hacia adelante.
- Esta es una buena manera de practicar *Pranayama*. Sentarse en la silla hace que sea mucho más fácil levantar y estabilizar la columna vertebral; además, sujetar el respaldo ayuda a abrir el cofre. Para respirar profundamente, siempre baje la cabeza hacia el pecho para realizar *Jalandhara Bandha* 4.



Trabajar en *Tadasana* mientras *estás* sentado te ayuda a concentrarte en la parte superior del cuerpo. Sostener la silla activa los brazos y ayuda a hacer retroceder los hombros, mover los omóplatos y abrir el cofre. Una vez aprendido, puedes aplicar estas mismas acciones mientras *estás* parado en *Tadasana*.

# Capítulo 3: Extensiones hacia adelante - Paschima Pratana Sthiti

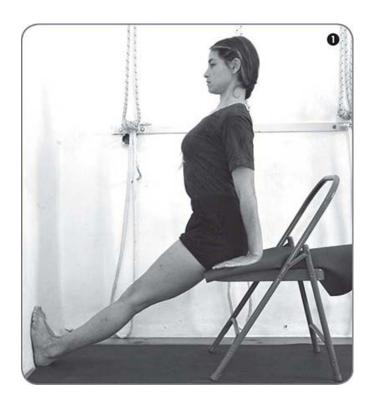
Inclinarse hacia adelante cuando está sentado en el suelo es difícil para muchos practicantes; se necesita tiempo para aprender a extender la columna vertebral en una curva hacia adelante. Extender la columna vertebral es vital en estas posturas porque protege los discos intervertebrales para que no se compriman, lo que evita lesiones.

En los siguientes ejemplos, la silla se usa para aprender cómo extender la columna vertebral de manera segura. Comenzamos con *Paschimottanasana* y luego mostramos algunas de las variaciones para otras extensiones hacia adelante.

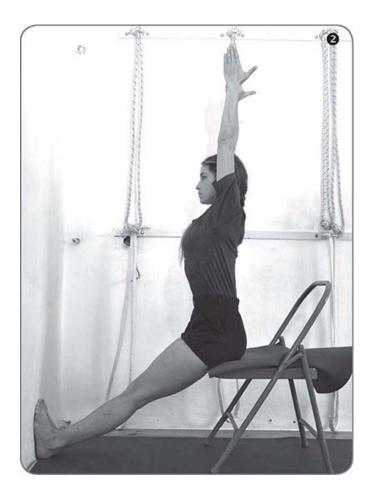
## Paschimottanasana

#### Variación 1: Sentado en la silla.

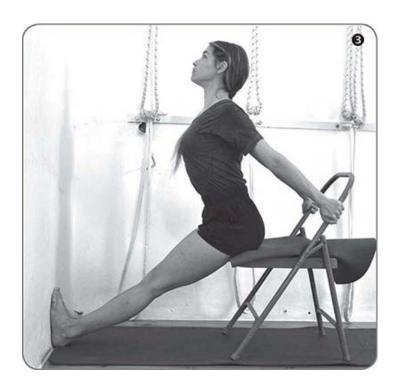
- Coloque la silla sobre una estera pegajosa frente a la pared; coloque otra estera pegajosa doblada en su asiento.
- Siéntese de manera que los huesos de las nalgas estén cerca del borde del asiento y los pies se coloquen contra la pared **①**. De esta manera no hay peligro de deslizarse de la silla. Otra opción es asegurar la silla colocando el respaldo contra la pared y los pies contra un bloque



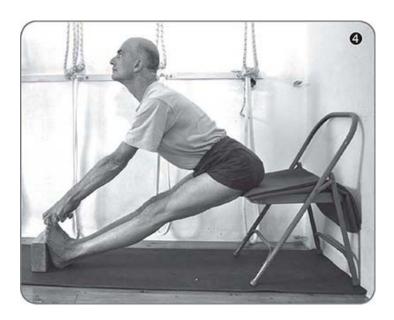
- Coloque las palmas en el asiento y utilícelas para levantar el cofre (esto es *Dandasana* en la silla) **1**.
- Levante los brazos y estírelos hacia arriba para obtener una extensión adicional de la columna vertebral y una mayor elevación del pecho. 2.



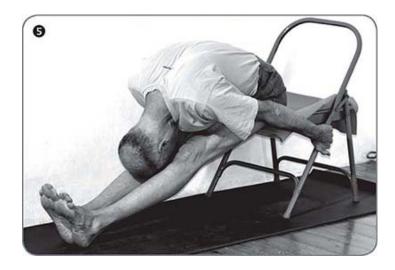
Mueva el cofre hacia adelante y, mientras mantiene una espalda cóncava, mueva las manos hacia atrás para sostener el respaldo hacia atrás (si no puede alcanzar el respaldo, coloque un cinturón alrededor de él y sujételo con ambas manos). Permanezca en esta posición para sentir el alargamiento de la columna vertebral frontal. 3.



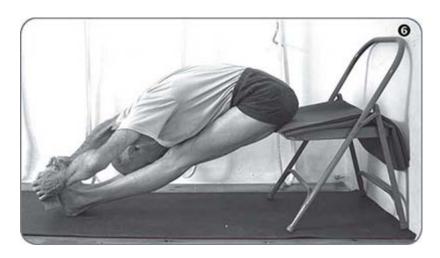
Ahora mueva los brazos hacia adelante y atrape los dedos gordos mientras mantiene la espalda cóncava. Si no se puede alcanzar los dedos, coloque un cinturón alrededor de los pies y sosténgalo 4.



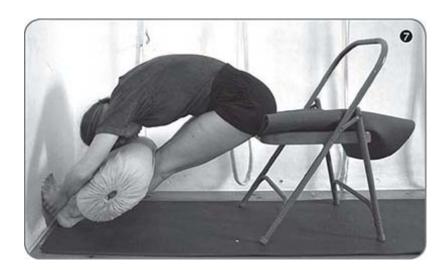
Inclinate hacia delante y extiende la parte superior del cuerpo sobre las piernas. Puede tomar los brazos hacia atrás para sostener las piernas de la silla **5**.



Mueva los brazos hacia adelante, sostenga los pies y apoye la frente sobre las piernas 6.



Para relajarse más en la postura, coloque una manta doblada o una almohada en las piernas para apoyar la frente **7**.

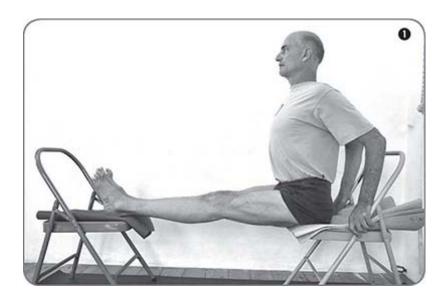


La mayoría de los principiantes encuentran esta variación muy útil. La pendiente descendente de las piernas facilita la extensión hacia adelante, mientras que la gravedad ayuda a liberar la columna vertebral.

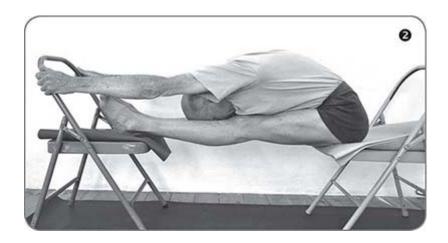
#### Variación 2: entre dos sillas

Esta es una variación más avanzada que ayuda a abrir la parte posterior de las piernas y aumentar la extensión hacia adelante. Es adecuado para profesionales avanzados. El cuerpo se apoya solo en los huesos de las nalgas y los talones. Presionar estos cuatro huesos hacia abajo ayuda a extender el tronco mientras mantiene los órganos internos suaves.

- Siéntese en una silla y coloque otra a la distancia apropiada (medida por la longitud de sus piernas). Poner tapetes pegajosos en ambas sillas.
- Sostenga el respaldo de la silla en la que está sentado y cóncava el respaldo **0**.



Levante los brazos, extiéndalos hacia arriba y luego inclínese hacia adelante para sostener el respaldo de la otra silla. Extienda los brazos en línea con los lados del tronco y tire de la silla mientras presiona los talones hacia abajo 2. Esto abrirá y extenderá los lados del cuerpo. Levantar los lados permite que la columna vertebral descienda más hacia las piernas. Si no puede alcanzar el respaldo de la otra silla, sostenga el asiento o use un cinturón.



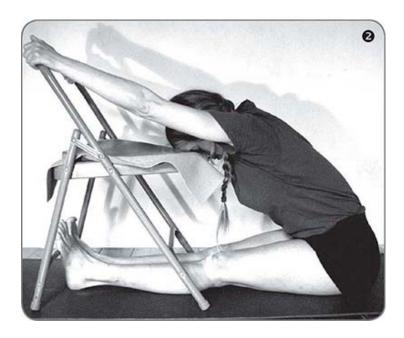
#### Variación 3: descansando la frente sobre la silla.

Esta variación ayuda a las personas menos flexibles a permanecer más tiempo en la postura y disfrutar de la tranquilidad y la relajación. El efecto refrescante y relajante de las curvas hacia delante no se siente si la frente no se apoya en un soporte. Esta variación permite lograr el efecto deseado en caso de que haya dificultades para colocar la frente en las piernas.

- Siéntese en una manta doblada frente a la silla.
- Coloque la silla sobre las piernas y presione los montículos de los dedos contra el peldaño metálico horizontal que conecta las patas traseras de la silla. Asegúrese de que todos los montículos toe la silla por igual (preste especial atención al montículo del dedo gordo).
- Inclinate ligeramente hacia adelante y sujeta el respaldo de la silla. Levanta el cofre y cóncava la espalda. ••



Inclinate hacia delante para apoyar la frente en el asiento, manteniendo los brazos alineados con los lados del cuerpo. 2.



Si el peldaño horizontal es demasiado alto para sus pies, coloque los talones en un bloque 3.

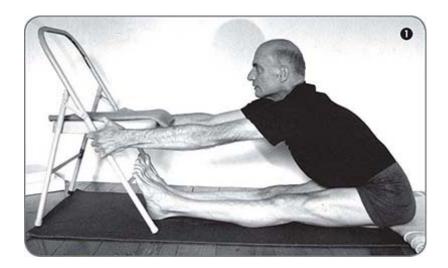


Esta variación nos ayuda a abrir los pies y extender las piernas. Las piernas se activan sin inducir tensión en la parte superior del cuerpo.

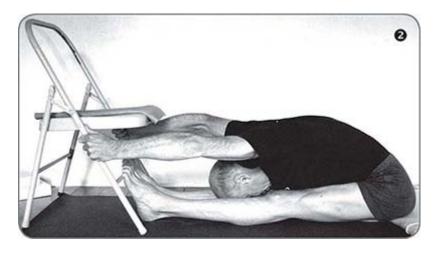
#### Variación 4: tirando de las patas de la silla.

Esta variación es adecuada para profesionales más avanzados que desean mejorar su extensión hacia adelante. En comparación con la variación anterior, ésta requiere una extensión más intensa porque los pies están apoyados contra el peldaño horizontal **frontal** de la silla.

Presione los pies contra el peldaño de metal que conecta las patas delanteras de la silla y tire de la silla con los brazos. Levantar el esternón, cóncavar la espalda y mirar hacia arriba. ①.



Ahora, levante los codos y dóblelos hacia los lados, extienda el tronco hacia adelante y apoye la cabeza en las espinillas. 2



Tenga en cuenta que aquí la frente no se apoya en el asiento sino en la pierna (si es necesario, coloque una manta doblada en las espinillas).

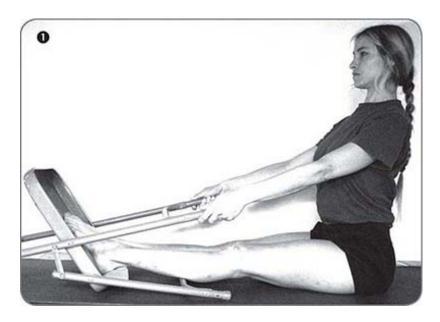
#### Variación 5: silla invertida; tirando del asiento

Aquí invertimos la silla y usamos la parte inferior del asiento para apoyar los pies.

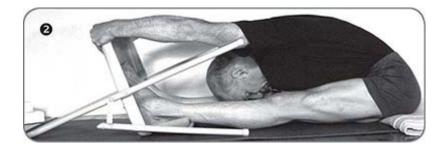
- Siéntese en una manta doblada y coloque una silla doblada frente a usted, con las patas hacia usted y el asiento hacia arriba.
- Despliegue la silla ligeramente. Coloque los pies contra la parte inferior del asiento. Sostenga las patas delanteras de la silla y tire hacia usted. Los talones se levantan

ligeramente y se colocan en el borde inferior del asiento (coloque una pieza adhesiva en él para amortiguar).

Levanta el cofre y cóncava la espalda. 1.



- Inclínate hacia adelante y agarra los lados del asiento. Ajuste el brazo modificando el plegado de la silla hasta que alcance una distancia cómoda.
- Coloque los brazos superiores en las patas delanteras de la silla.
- Empuje la silla con las piernas y tire de ella con los brazos. Apoye la frente en las espinillas (coloque una manta doblada en las piernas si es necesario) 2.



Usar la silla de esta manera tiene varias ventajas:

Los pies están totalmente presionados contra el asiento, lo que proporciona un soporte sólido tanto para los talones como para los pies.

Los talones están ligeramente levantados en el borde del asiento, lo que ayuda a abrir aún más la parte posterior de las rodillas.

Las patas de la silla sostienen los brazos y ayudan a mantenerlos levantados. Este levantamiento de los brazos y los codos es importante, ya que de lo contrario los lados del cuerpo tienden a cerrarse

y acortarse. Cuando los codos caen, las vértebras sobresalen y la espalda se curva hacia arriba (lateralmente), en lugar de ser plana.

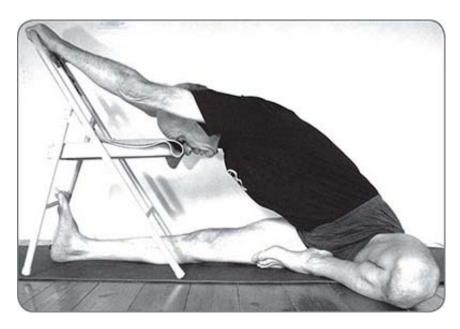
La siguiente sección muestra una aplicación similar de la silla para extensiones hacia adelante en la cual una de las piernas está doblada.

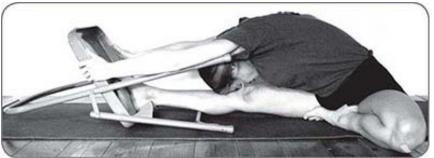
La silla se utiliza de dos maneras principales:

- Para apoyar la frente en el asiento, esto es útil cuando no se puede extender el cuerpo para alcanzar la pierna recta, y
- Para anclar las manos, lo que ayuda a aumentar la tracción hacia adelante. Esto se hace sujetando las patas de la silla o invirtiendo la silla boca abajo y sosteniendo el asiento.

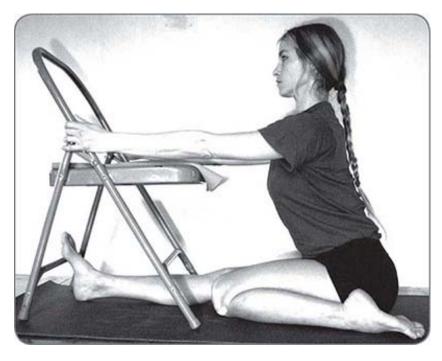
No hemos intentado presentar todas las variaciones, sino que hemos mostrado selectivamente cómo aplicar algunas de las opciones.

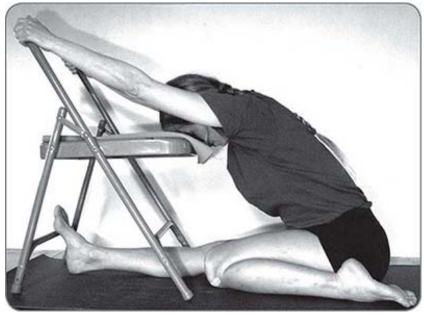
## Janu Sirsasana

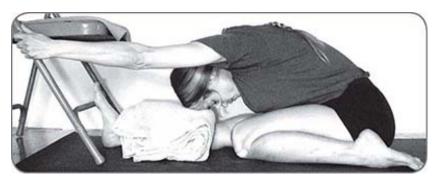




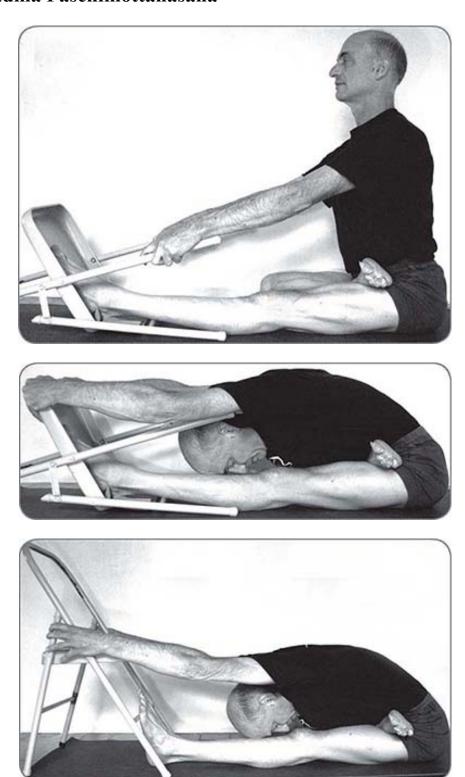
# Triang Mukhaikapada Paschimottanasana





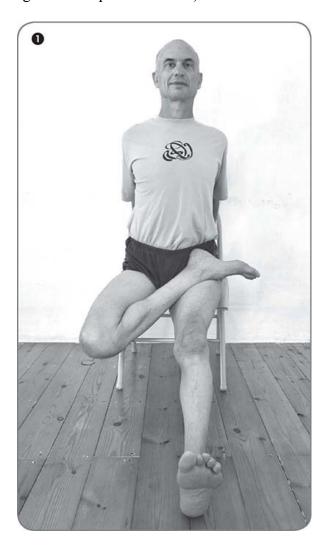


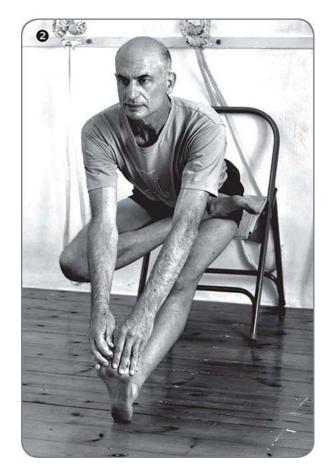
## Ardha Padma Paschimottanasana

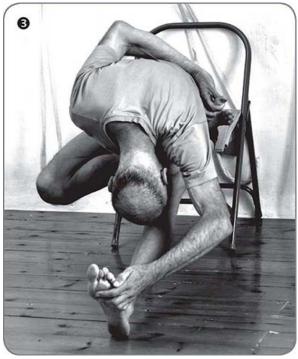


En *Ardha Padma Paschimottanasana*, la pierna doblada se mantiene en su lugar en la parte superior del muslo de la pierna recta; haciendo posible sentarse en la silla para inclinarse hacia adelante, muy parecido a la variación 1 de *Paschimottanasana* (ver aquí).

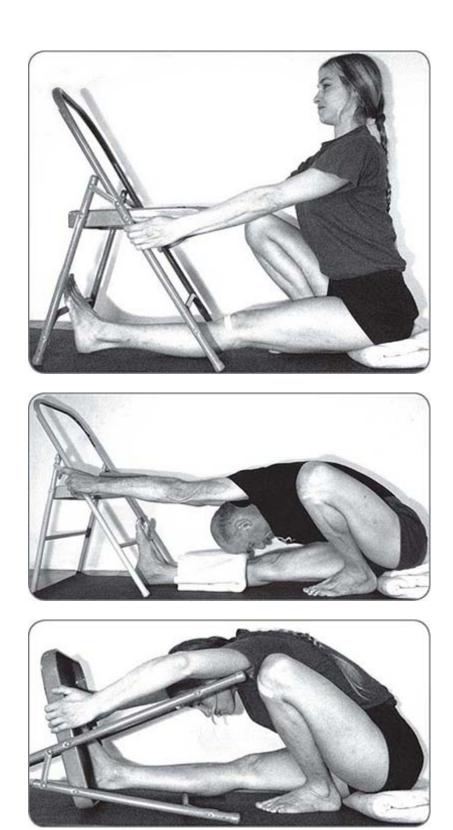
Sentarse en la silla proporciona un alto soporte, creando así más libertad para doblar la pierna en una posición de medio loto ① y mover el tronco hacia adelante ②. La variación de *Baddha* de la postura (que atrapa el dedo gordo de la pierna doblada) se muestra en③.





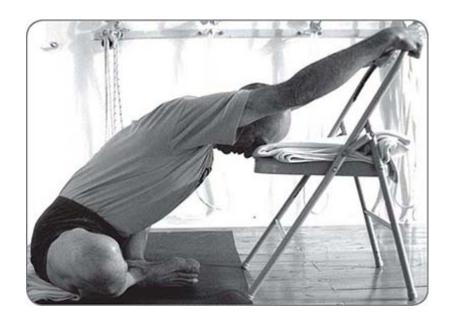


Marichyasana i



En las dos *asanas* siguientes, la silla se utiliza para apoyar la frente. Esta variación ayuda a las personas que tienen dificultades para inclinarse, quedarse más tiempo y relajarse en la postura. Además, la silla proporciona un anclaje para las manos, lo que ayuda al profesional a extender el lado frontal de la columna hacia adelante.

## Adho Mukha Baddha Konasana



# Adho Mukha Upavistha Konasana



## Urdhva Mukha Paschimottanasana I

Se presentan dos formas de usar la silla para esta postura.

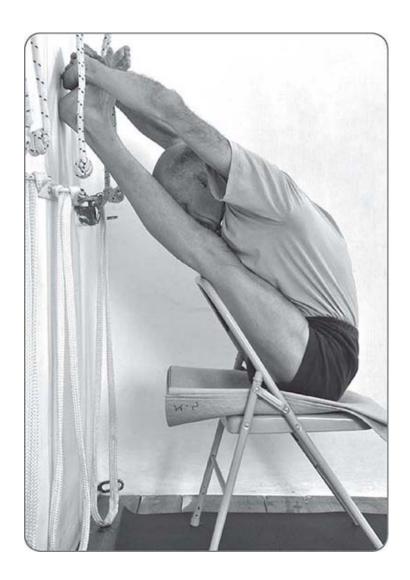
#### Variación 1: Piernas en el asiento.

- Siéntese en el piso y coloque la silla a unos 50 centímetros (20 pulgadas) frente a usted.
- Devante las piernas y coloque los músculos de la pantorrilla en el borde del asiento.
- Extiende el cuerpo hacia arriba y hacia adelante. Dobla la parte superior del cuerpo sobre las piernas. Extiende los brazos hacia adelante y sujeta el respaldo.



#### Variación 2: Sentado en la silla.

- Coloque la silla con el respaldo cerca de la pared. Siéntate en la silla de cara al respaldo.
- Levante las piernas y coloque los músculos de la pantorrilla o la parte posterior de las rodillas en el respaldo y los pies en la pared.
- Extiende el cuerpo hacia arriba y hacia adelante. Dobla la parte superior del cuerpo sobre las piernas. Extiende los brazos hacia adelante y sujeta los pies.

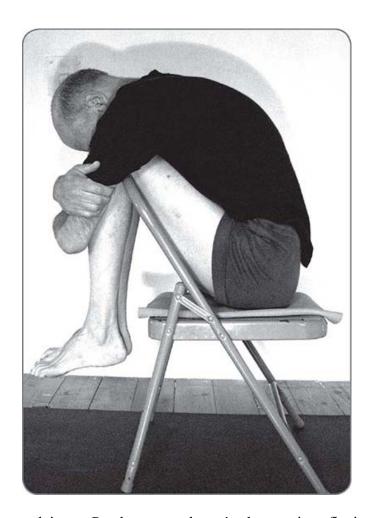


# Malasana

Se presentan dos formas de usar la silla para esta postura.

#### Variación 1: Sentado en la silla.

- Siéntate en la silla de cara al respaldo.
- Levante las piernas y coloque la parte posterior de las rodillas en el respaldo.
- Inclinate hacia adelante y abraza las piernas.

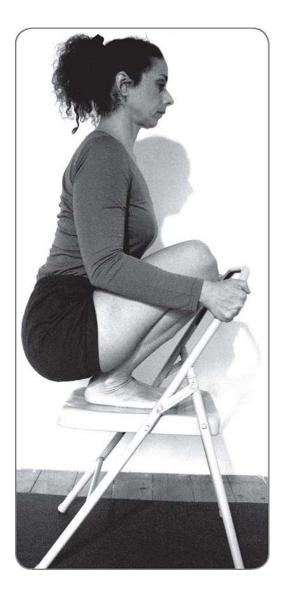


Esta variación es muy relajante. Puede usarse después de practicar flexiones hacia atrás, para relajar la espalda y extender las regiones de la columna vertebral que pueden haber sido comprimidas. También es muy calmante para las rodillas.

## Variación 2: De pie sobre la silla.

Agáchate en la silla frente al respaldo.

Para evitar caer hacia atrás, sujete el respaldo.

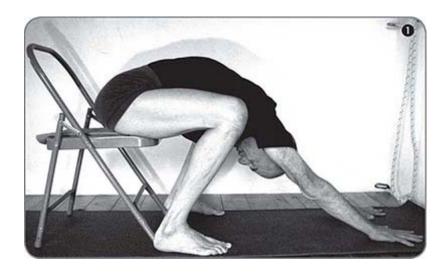


Al practicar esta postura en el suelo, uno tiende a rodar hacia atrás. Una solución para esto es levantar los talones con algo de apoyo, pero esto no extenderá los músculos de la pantorrilla. Usar la silla de esta manera ayuda a mover las espinillas hacia adelante mientras extiende los músculos de la pantorrilla. Esto mejorará la flexibilidad de los tobillos.

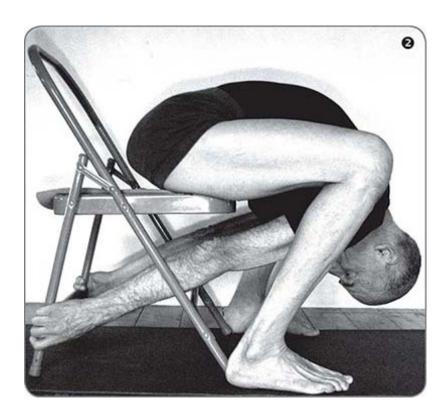
### Kurmasana

Kurmasana es una curva desafiante que requiere mucha flexibilidad. Con la ayuda de la silla, todos pueden disfrutarla.

- Siéntate mirando hacia adelante en el borde de la silla.
- Extienda el cuerpo y los brazos hacia adelante y coloque las palmas en el piso lejos de su cuerpo 1.



Poco a poco mueva el tronco entre las piernas. Haga que la parte posterior sea convexa y mueva las manos hacia la parte posterior de la silla y mantenga sus patas traseras 2.



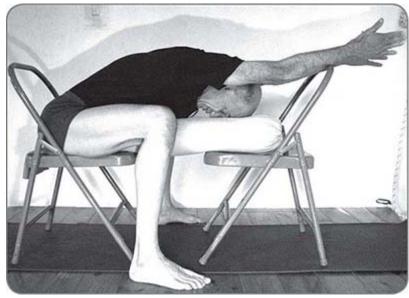
#### Pavana muktasana

Esta variación de la postura, utilizando dos sillas, es muy relajante y proporciona un descanso profundo para los órganos abdominales y la parte inferior de la espalda. Se puede usar para aliviar síntomas como dolor en la parte baja de la espalda, dolor de cabeza y presión arterial alta.

Coloca dos sillas uno frente al otro. Coloque una estera doblada en una silla y un refuerzo en la otra (a lo largo).

- Siéntate en la colchoneta y extiende hacia adelante. Ajuste la posición de la otra silla de modo que el abdomen y el pecho descansen sobre el refuerzo.
- Puede doblar los brazos en el refuerzo como adentro **1**0 estirarlos hacia adelante sobre el respaldo, como en **2**.





Si es necesario, use otro refuerzo o una manta doblada para levantar el soporte para la frente.

## Parsva Pavana Muktasana

Esta es una variación de Pavana Muktasana con un estiramiento lateral (parsva).

Para estirar hacia el lado derecho:

- Continuando con la postura anterior, mueva la silla que está frente a usted un poco a la derecha.
- Gire todo el maletero de izquierda a derecha y luego apoye el refuerzo mientras se extiende hacia adelante.
- Puede colocar la frente o la mejilla izquierda sobre el refuerzo.



# Capítulo 4: Giros - Parivritta Sthiti

Al girar, la silla se puede utilizar de las dos maneras siguientes:

- Sentado en la silla, esto ayuda a extender la columna vertebral desde su raíz.
- Sentado en el suelo junto a la silla y usarlo para aumentar la acción de torsión.

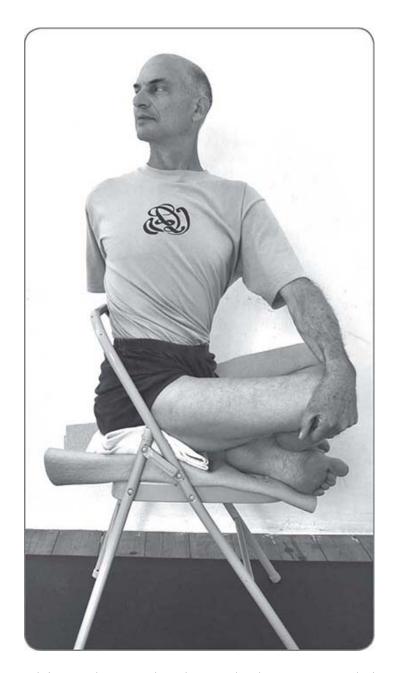
Para algunos asanas de torsión ambas formas son aplicables.

## Parsva Sukhasana

#### Variación 1: Sentado en la silla.

Para girar hacia el lado derecho:

- Coloque una estera pegajosa en la silla y una manta doblada en la parte superior. La alfombra pegajosa evita que la manta se deslice.
- Siéntese con las piernas cruzadas con los huesos de las nalgas en la manta y los pies en el asiento.
- Gire a la derecha, gire el hombro derecho hacia atrás y sostenga el asiento o la pata de la silla. La mano izquierda sostiene la rodilla derecha.
- Inhala y extiende la columna, exhala y usa los brazos para torcer.



La silla proporciona anclaje para la mano derecha, ayudando a aumentar el giro.

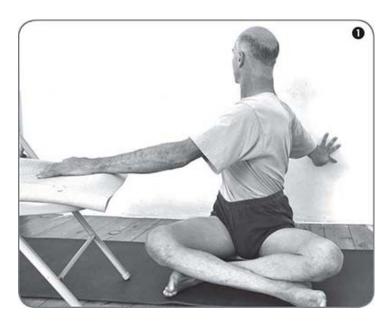
#### Variación 2: Sentado en el suelo.

En esta variación, la silla se utiliza cuando está sentado en el suelo.

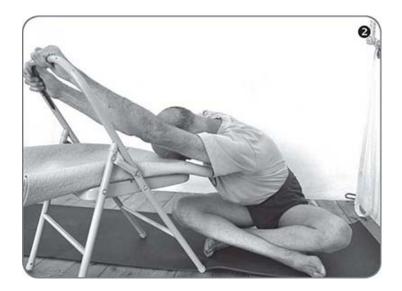
Para girar hacia el lado derecho:

- Siéntese con las piernas cruzadas sobre una manta doblada y coloque la silla delante y diagonalmente a su derecha.
- Gira a la derecha. Coloque la mano izquierda en el asiento y la mano derecha en la pared (o en un bloque) detrás de usted.

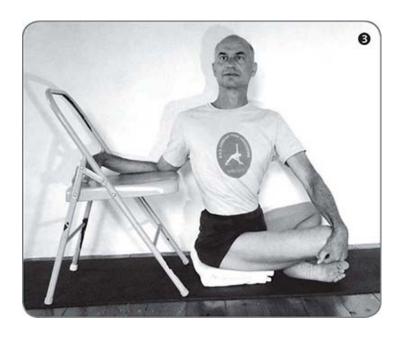
- Use el soporte de la silla para extender el lado izquierdo del cuerpo y levantar la axila izquierda.
- Inhala y extiende la columna vertebral; exhala y usa los brazos para torcer **1**.



Ahora, inclinate diagonalmente hacia delante. Sostenga el respaldo e incline la frente sobre el asiento (coloque una manta o un cojin para amortiguar)2.



La silla también puede colocarse detrás de usted y usarse para apoyar la mano derecha. 3.



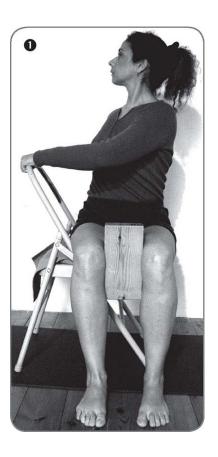
## Bharadvajasana I en la silla

Bharadvajasana I es una postura de torsión básica. Torcer con una columna recta y extendida es muy beneficioso para la espalda. Sentarse en la silla le permite a uno extender la columna vertebral y girar a lo largo de su eje. Esta variación popular ayuda a lograr la acción de torsión sin comprometer la alineación espinal. Puede usarse para liberar el dolor de espalda inferior y es adecuado para mujeres durante la menstruación o el embarazo.

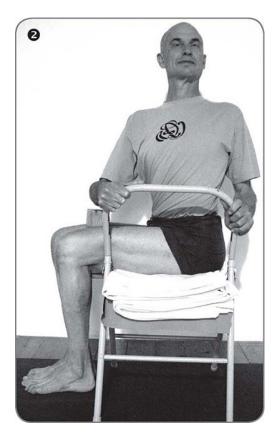
Para girar hacia el lado derecho:



Coloque una estera pegajosa doblada en el asiento. Siéntese de lado con el lado derecho del tronco mirando hacia el respaldo .



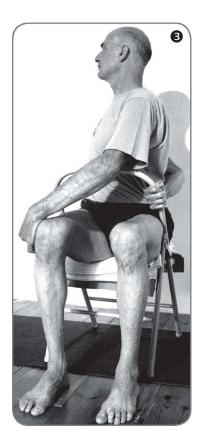
Asegúrese de que los muslos estén paralelos al piso, formando un ángulo de 90 con las espinillas perpendiculares. Los practicantes altos pueden necesitar usar una manta o dos para aumentar la altura del asiento 2, mientras que los practicantes cortos deben colocar un soporte debajo de sus pies (no se muestra).



- Mantenga la columna vertebral extendida hacia arriba y gírela hacia la derecha.
- Sostenga el respaldo. Con cada exhalación, aumente el giro utilizando la mano izquierda para tirar y la mano derecha para empujar el respaldo.
- Mantenga ambas rodillas en línea. Se puede utilizar un bloque sostenido entre los muslos o las rodillas para estabilizarlos. ••
- Para girar hacia la izquierda, gire y siéntese con el lado izquierdo mirando hacia el respaldo 2.

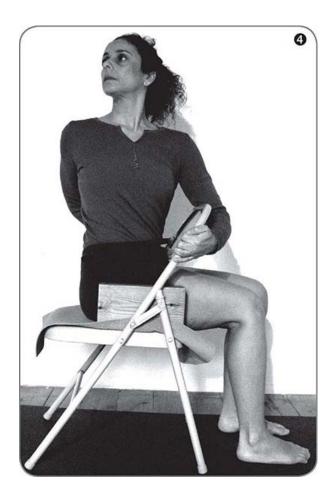
Otra opción es sentarse frente al respaldo. Al girar hacia la derecha:

- Inserte las piernas debajo del respaldo y siéntese en la silla mirando hacia atrás.
- Gire a la derecha y coloque la palma de la mano derecha en el asiento de la parte posterior. Con la mano izquierda, tire de la rodilla derecha exterior.
- Ahora, gire más y, si es posible, agarre el lado izquierdo del respaldo con el brazo derecho **3**. Esto ayuda a girar más y abrir el hombro derecho.



En esta postura es un reto mantener la pelvis estabilizada. Si la pelvis se mueve, tenemos una acción de giro en lugar de un giro porque todo el cuerpo gira. La esterilla pegajosa en el asiento y el bloque entre las piernas ayudan a estabilizar la pelvis. La siguiente es otra buena opción para evitar que la pelvis se deslice y gire:

- Inserte las piernas debajo del respaldo y siéntese en la silla mirando hacia atrás.
- Dependiendo del ancho de la silla y su pelvis, coloque un bloque de madera o de espuma entre el respaldo y la cadera derecha. El bloque debe mantenerse en su lugar con una ligera presión 4.

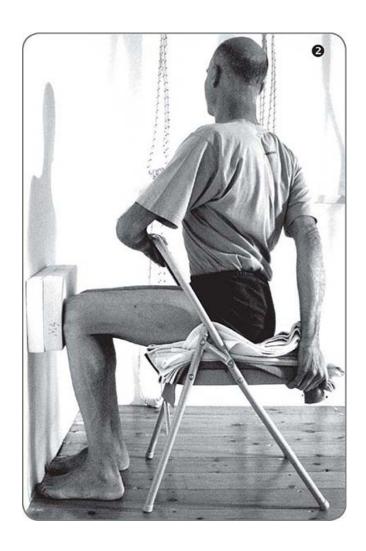


Gira a tu derecha.

Además de estabilizar la pelvis, el bloque crea una compacidad en las articulaciones de la cadera, lo que ayuda a extender la columna vertebral y aumentar la acción de torsión.

La siguiente variación proporcionará información inmediata sobre si la pelvis se ha girado.

- Coloque la silla en frente de la pared.
- Inserte las piernas debajo del respaldo y siéntese en la silla, con las rodillas mirando hacia la pared.
- Coloque bloques de espuma (u otro soporte blando) entre las rodillas y la pared (mantenga el ángulo recto entre los muslos y las espinillas).
- Gire a la derecha y sienta la presión de las rodillas sobre los bloques de espuma. La rodilla derecha tiende a perder contacto; por lo tanto, extienda el muslo derecho hacia adelante y mantenga la rodilla derecha presionando el bloque 2.

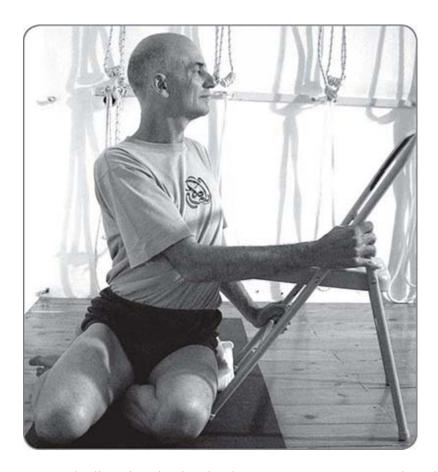


# Bharadvajasana I (en el piso)

Aquí, *Bharadvajasana* se hace como de costumbre (sentado en el suelo) y la silla se utiliza para intensificar la acción de torsión. Para girar a la izquierda:

- Siéntate en *Dandasana* y coloca la silla a tu izquierda.
- Dobla las piernas hacia la derecha, colocando el tobillo delantero derecho en el arco del pie izquierdo.
- Para evitar que el cuerpo se incline hacia la izquierda, coloque una manta doblada debajo de la nalga izquierda.
- Gire a la izquierda y sostenga la silla de modo que la palma de la mano derecha esté más alta que la izquierda.

Con cada exhalación, use el brazo derecho para jalar la silla hacia usted y el brazo izquierdo para empujar la silla. Esto aumentará la acción de torsión.



Al girar, el lado opuesto a la dirección de giro tiende a caer y acortarse. Por ejemplo, al girar hacia la izquierda, el lado derecho tiende a acortarse y la columna vertebral tiende a curvarse hacia la izquierda. Usar la silla ayuda a mantener ambos lados del tronco paralelos.

# Marichyasana III

Cuando se hace *Marichyasana III* en el piso, es difícil levantar la columna vertebral de su base. Los siguientes tres ejemplos muestran cómo la silla ayuda a lograr este levantamiento.

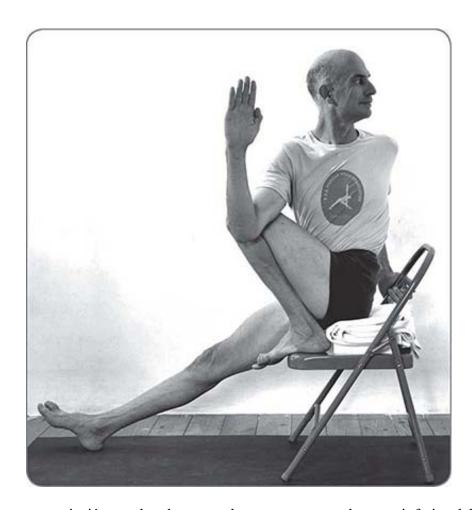
#### Variación 1: Sentado en la silla.

Cuando se practica esta *asana* en el suelo, generalmente se usa una manta doblada para levantar las nalgas. Esto permite la elevación del sacro en la parte posterior y el hueso púbico en la parte delantera de forma paralela. Sin embargo, una manta no siempre es suficiente y uno puede beneficiarse de sentarse más alto, en la silla.

Para girar a la izquierda:

Coloque un soporte para las nalgas en el asiento (dos mantas dobladas u otro soporte similar).

- Dobla la pierna izquierda y coloca el talón en el asiento.
- Gírelo hacia la izquierda y coloque el brazo superior derecho contra la rodilla externa izquierda. Sostenga el respaldo con la mano izquierda.

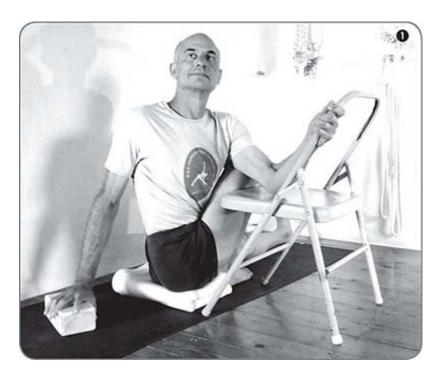


Observe cómo esta variación ayuda a levantar el tronco y separar la parte inferior del abdomen de la pelvis, lo que le permite moverse con mayor libertad. El respaldo proporciona un anclaje para el brazo trasero (dejado en la foto), lo que ayuda a intensificar el giro.

#### Variación 2: Sentado en el suelo - silla al lado

Para girar hacia la derecha:

- Siéntese en *Dandasana* sobre una manta doblada y coloque la silla a su derecha.
- Doble la pierna derecha y coloque el talón cerca del hueso de la nalga.
- Manteniendo la pierna derecha presionada contra la silla, gírela hacia la derecha. Coloque el codo izquierdo en el asiento y sujete el respaldo. Coloque la mano derecha detrás de usted y, si es necesario, apóyela en un bloque.



Otra opción es sujetar la silla con ambas manos. 2.



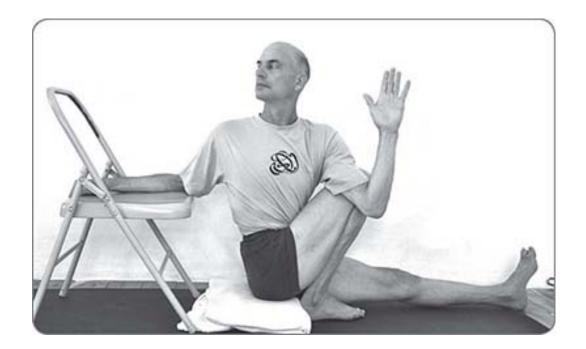
La silla estabiliza la pierna doblada y proporciona un punto de anclaje para el brazo opuesto (brazo izquierdo al girar hacia la derecha).

## Variación 3: Sentado en el suelo - silla detrás

Para girar hacia la derecha:

Siéntese en *Dandasana* sobre una manta doblada y coloque la silla detrás de usted.

- Doble la pierna derecha y coloque el talón cerca del hueso de la nalga.
- Gire a la derecha y coloque el codo derecho en el asiento. Presione el brazo izquierdo contra la rodilla derecha exterior, como de costumbre.

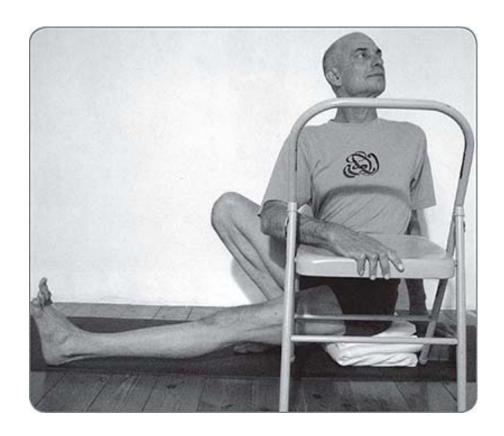


# Marichyasana I - Twist only

Marichyasana I es una curva hacia adelante, pero la primera etapa es una acción de torsión. Es posible practicar esta etapa sentado en la silla como se muestra en Marichyasana III (ver aquí), pero aquí solo mostramos la variación en el piso, al lado de la silla. Para girar a la izquierda:

- Siéntese en *Dandasana* sobre una manta doblada y coloque la silla a su izquierda.
- Doble la pierna derecha y coloque el talón cerca del hueso de la nalga.
- Gire a la izquierda y sostenga el asiento con el brazo derecho. La mano izquierda puede colocarse en un bloque o usarse para empujar la silla.

Esta variación puede ser practicada con seguridad por las mujeres durante la menstruación como sustituto de *Marichyasana III*.

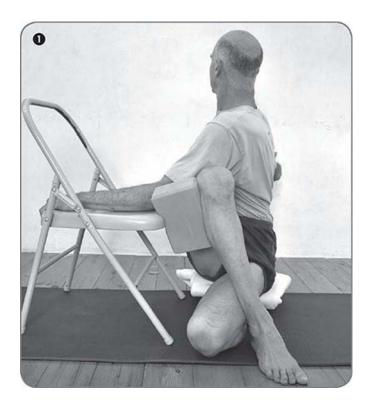


## Ardha Matsyendrasana I

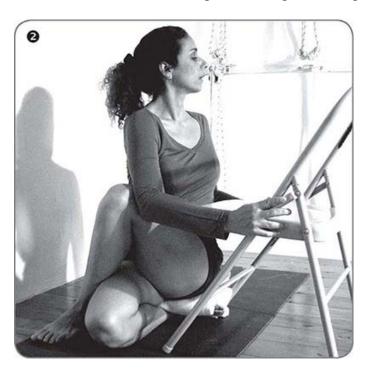
La especial cruz de las piernas en esta *asana* es un reto. La silla se utiliza para estabilizar la postura y aumentar la acción de torsión.

Para girar hacia la derecha:

- Siéntate en *Dandasana* y coloca la silla a tu derecha.
- Doble la pierna izquierda y siéntese en el arco interno del pie. Coloque una manta doblada entre el pie y la nalga para levantar el asiento.
- Dobla la pierna derecha y cruza sobre el muslo izquierdo. El tobillo derecho debe tocar firmemente la rodilla externa izquierda. Para mantener la espinilla derecha perpendicular, coloque un bloque de espuma entre la rodilla externa y el asiento.
- Gire a la derecha y sostenga el asiento con la mano izquierda. Puede apoyar la mano derecha contra la pared o en un bloque. **1**.



La silla hace que el brazo izquierdo sea más efectivo para levantar el lado izquierdo del cuerpo y brinda apoyo a la pierna derecha, lo que permite aumentar la acción de torsión. También se puede sostener la silla con ambas manos para dar un giro a la izquierda 2.



Otra opción es colocar la silla detrás de usted para apoyar la mano derecha. 3.



# Ardha Matsyendrasana II

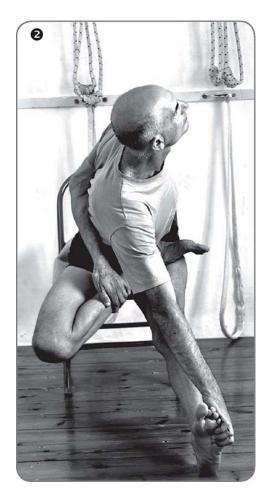
Esta es una variación avanzada de *Ardha Matsyendrasana I* (LOY, Pl. 330-1). Proporciona un mayor giro lateral a la columna vertebral.

Con la pierna derecha doblada (girando hacia la izquierda):

- Coloque una estera pegajosa doblada en la silla y siéntese en ella.
- Doble la pierna derecha hacia *Ardha Padmasana* (medio loto), luego gírela hacia la izquierda y sostenga el respaldo con la mano izquierda. Agarre el asiento del lado izquierdo con la mano derecha.



Ahora inclínate hacia adelante y mueve el brazo izquierdo hacia atrás. Con la mano izquierda agarrar el tobillo o la espinilla derecha2.



Sentado en la silla de la misma manera, también puede girar hacia la derecha:

- Con el brazo derecho sostén el respaldo y gira a la derecha.
- Desde allí balancea el brazo derecho hacia atrás para atrapar el pie derecho. 3.



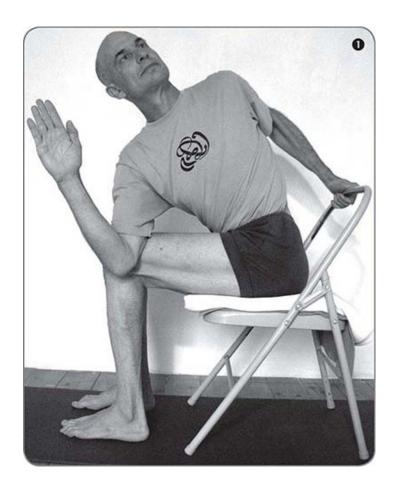
# Pashasana

Pashasana es un giro avanzado (LOY Pl. 328 y 329). La silla se puede utilizar para preparar el cuerpo para la pose final.

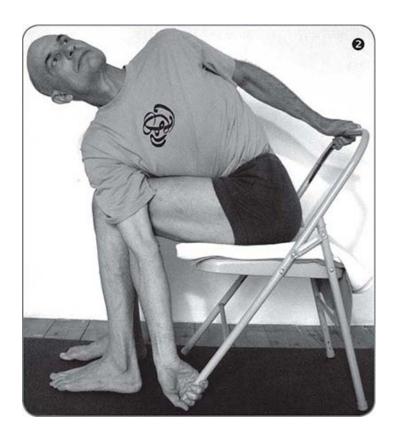
#### Variación 1: Sentado en la silla - pies en el suelo

Esta es una manera fácil de aprender la acción de torsión. Para girar a la izquierda:

- Siéntate en la silla con las piernas juntas. Doble ligeramente hacia adelante y gire hacia la izquierda.
- Coloque el codo derecho contra la rodilla externa izquierda y agarre el respaldo con la mano izquierda.
- Usa los brazos y las exhalaciones para aumentar gradualmente el giro. **1**.



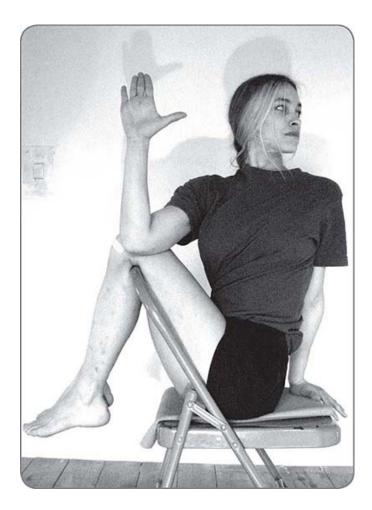
- Luego, deslice el brazo derecho hacia abajo para agarrar la pata de la silla.
- Cóncava el lado derecho de la espalda, gire el hombro izquierdo hacia atrás y gírelo más hacia la izquierda 2.



Variación 2: Sentado en la silla - piernas en el respaldo

Para girar a la izquierda:

- Siéntese en la silla mirando hacia atrás y coloque la parte posterior de las rodillas en el respaldo.
- Gire a la izquierda, colocando el codo derecho contra la rodilla externa izquierda y la mano izquierda en el asiento.

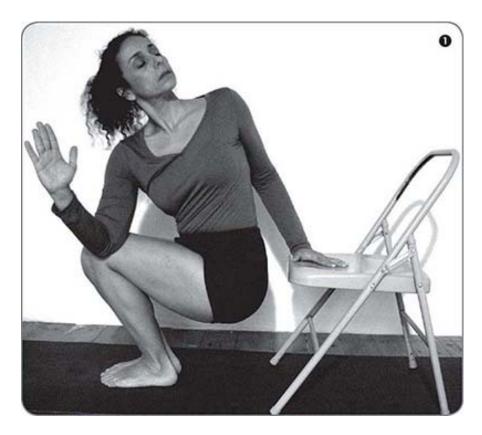


Aquí, el asiento proporciona el punto de apoyo para el giro, mientras que las piernas se mantienen en posición con el respaldo. El apoyo del respaldo es muy relajante para las rodillas.

#### Variación 3: En cuclillas - silla detrás

Esta variación se asemeja mejor a la postura final que se realiza en una posición en cuclillas. Para girar a la izquierda:

- Párese frente a la silla y doble las rodillas gradualmente, mientras gira hacia la izquierda.
- Coloque la mano izquierda en el asiento y presione hacia abajo para ayudar a mover las rodillas hacia adelante.
- Mueva el codo derecho sobre la pierna izquierda y empújelo contra la rodilla externa **1**.



Ahora inclínate más en una posición en cuclillas 2.

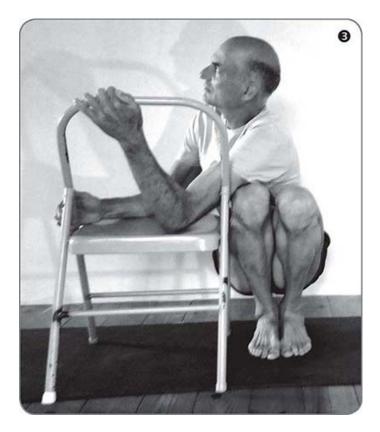


Muchas personas tienden a retroceder cuando practican esta postura. Apoyar la mano trasera en la silla evita esto. Ayuda a mover las rodillas hacia adelante y extender los músculos de la pantorrilla.

## Variación 4: En cuclillas - silla en el lado Esta variación es la más cercana a la pose final.

Para girar hacia la derecha:

- Párese y coloque la silla a su derecha.
- Doble las rodillas mientras gira hacia la derecha y sostenga la silla con ambas manos.
- Cruza la parte superior del brazo izquierdo sobre la rodilla derecha. Coloca el codo en el asiento y agarra el respaldo. 3.



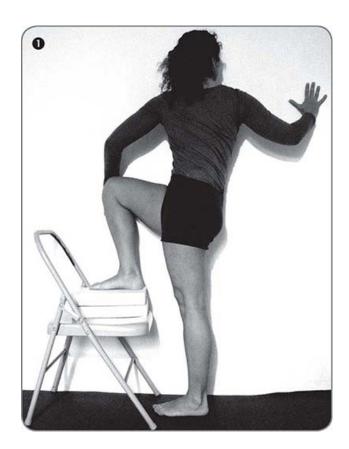
- Con cada exhalación, usa tus brazos para torcer aún más el tronco.
- Si tiende a caer hacia atrás, coloque una manta doblada debajo de los talones.

El soporte de silla ayuda a intensificar el giro.

# Utthita Marichyasana III

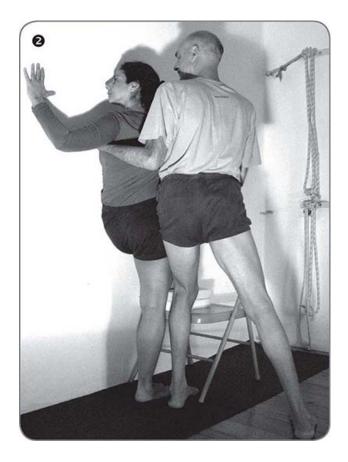
Esta variación de *Marichyasana III* se realiza mientras está de pie (de ahí el nombre *Utthita*). La postura de pie ayuda a extender la columna vertebral. Por lo tanto, esta es una de las mejores posturas para liberar la espalda baja y crear movimientos entre las vértebras. Para girar hacia la derecha:

- Coloque la silla cerca de la pared y aumente la altura del asiento, de modo que, al poner el pie encima, la rodilla esté más alta que la cadera.
- Párese con su lado derecho tocando la pared y la silla frente a usted.
- Levante la pierna derecha y coloque el pie sobre el soporte.
- Gire a la derecha y coloque la mano izquierda contra la rodilla derecha exterior.
- Use la mano derecha para empujar la pared y la mano izquierda para tirar de la rodilla externa derecha •.



- Presione la cadera derecha contra la pared y no permita que el muslo izquierdo se mueva hacia adelante.
- Inhale y extienda hacia arriba; exhala y tuerce.

Al girar hacia la izquierda, **2**el muslo derecho (de pie) tiende a moverse hacia adelante. Un ayudante puede estabilizarlo y aumentar el giro. El ayudante empuja las caderas del practicante hacia la pared y apoya su pierna derecha (de pie) para evitar que avance.



Al mismo tiempo, el ayudante puede girar el hombro izquierdo hacia atrás y empujar sus costillas del lado derecho hacia la derecha y hacia la pared.

El ayudante no debe aplicar fuerza directamente sobre el hombro, sino que debe colocar su mano izquierda entre el hombro y el pecho del practicante y tener cuidado de no tirar con demasiada fuerza.

# Capítulo 5: Inversiones - Viparita Sthiti

## Salamba Sirsasana

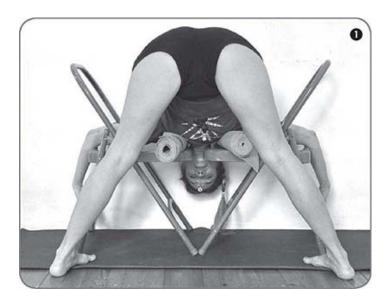
#### Variación 1: Sirsasana en dos sillas.

Esta variación le permite beneficiarse de los tremendos efectos positivos de Sirsasana, "el rey de todas las asanas", incluso cuando no puede hacer la postura de forma independiente debido a razones tales como:

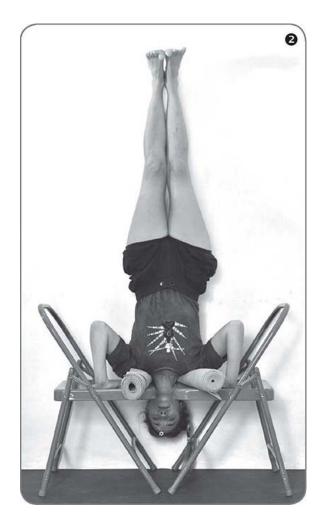
- Dificultad para levantar los hombros y crear suficiente longitud en el cuello,
- Dolor o sensibilidad en el cuello,
- Lesión al cráneo.

#### Para entrar en la pose:

- Coloca dos sillas uno frente al otro al lado de la pared. Enrolle dos tapetes adhesivos para que tengan el mismo diámetro y densidad y coloque uno en cada asiento. La distancia entre las sillas debe permitir que la cabeza entre entre los asientos.
- Párese frente a las sillas. Inclínese hacia adelante, mueva la cabeza hacia abajo entre las dos sillas y apoye los hombros sobre las alfombrillas pegajosas enrolladas.
- Ahora, dibuje suavemente las sillas más cerca una de la otra, y hacia el cuello. Las esteras pegajosas enrolladas deben apoyar la carne entre el cuello y los dos hombros de manera simétrica.
- Coloca la parte posterior de los hombros contra la pared. **①**.



- Coloca las palmas en las sillas y levanta las piernas.
- Coloque los talones contra la pared y manténgase en la postura.
- Asegúrese de que los talones y la parte posterior de la cabeza estén alineados. Sigue levantándote empujando los hombros en las sillas. 2.

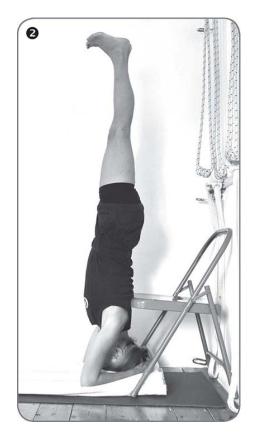


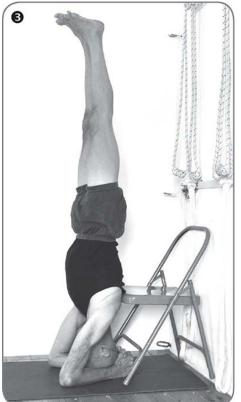
## Variación 2: usar la silla para apoyar los omóplatos

- Coloque una silla con el respaldo contra la pared.
- Para evitar que la silla se pliegue, puede colocar un peso de 10 Kg (20 libras) en el asiento (no se muestra).
- Dependiendo de su tamaño y la altura de la silla, es posible que deba levantar la superficie ligeramente. En ese caso, coloque dos o tres mantas dobladas sobre la estera pegajosa y posiblemente otra manta de tres pliegues a lo largo para sostener la cabeza.



- Coloque la corona de la cabeza sobre la colchoneta o la manta doblada, justo debajo del borde delantero del asiento. Estire las piernas y muévase hacia adelante para tocar el asiento con los omóplatos.
- Sube a *Sirsasana* levantando una pierna tras otra **26**. Si le resulta difícil levantar las piernas, pídale ayuda a un amigo.





## Nota:

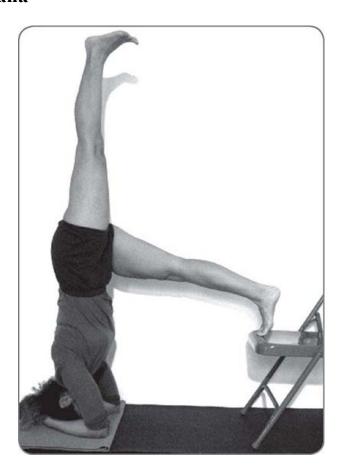
Para proteger la cabeza y el cuello de la presión excesiva en *Sirsasana*, es crucial levantar la cintura escapular y llevar los omóplatos hacia el interior del cuerpo. En esta variación, la silla

ayuda a los músculos de los brazos y los hombros a mantener los omóplatos en su lugar. Estudie la fuerza con la que estos músculos deberían trabajar en la *sirsasana* independiente. La silla bloquea el movimiento de los hombros hacia atrás cuando uno levanta las piernas, lo que lo hace más desafiante de lo habitual. Si le resulta demasiado difícil, pídale a un amigo que lo ayude.

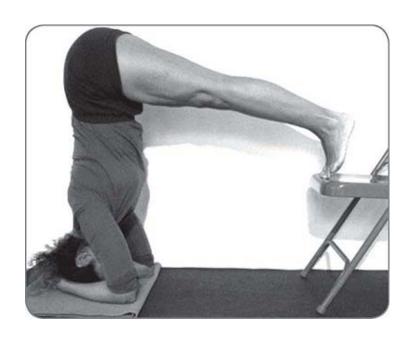
#### Variaciones Sirsasana

Las siguientes variaciones en *Sirsasana* se pueden practicar usando la silla como soporte para una o ambas piernas.

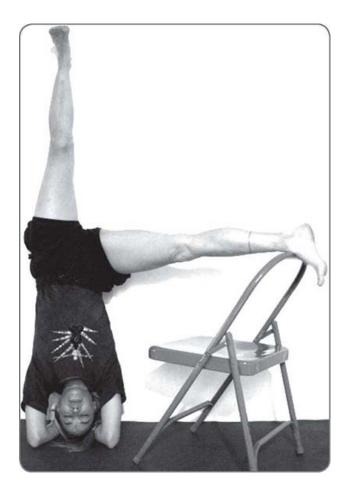
## Eka Pada Sirsasana



## Urdhva Dandasana



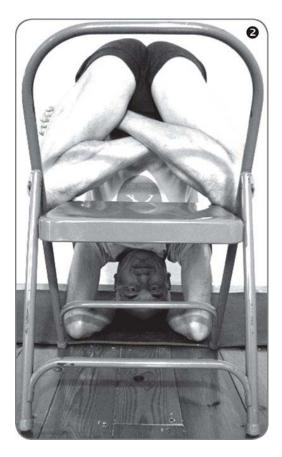
Parsvaika Pada Sirsasana



Pindasana en Sirsasana

Esta variación avanzada en *Sirsasana* es posible si puede interbloquear sus piernas con *Padmasana* (el Loto) mientras está parado en la cabeza (posiblemente con la espalda contra la pared). En la postura final, las piernas se bajan hasta que las espinillas tocan los brazos (LOY, Pl. 218). La silla proporciona un mayor soporte y, por lo tanto, permite una duración más larga y menos estresante **1 2**.





Coloque una almohada en la silla para un soporte más alto y más suave 3.



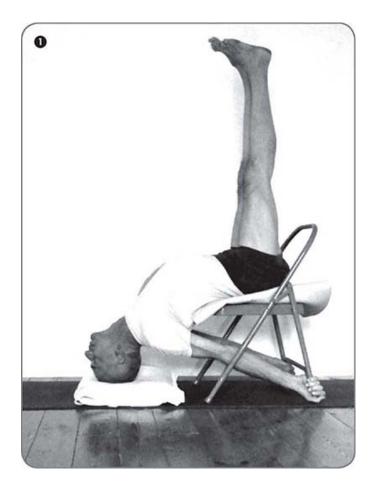
## Sirsasana Viparita Karani

La variación común de *Viparita Karani* se practica con los hombros y la parte posterior del cuello apoyados en el suelo. Sin embargo, este *Sirsasana* variación de la postura se practica con la corona de la cabeza apoyada en el suelo.

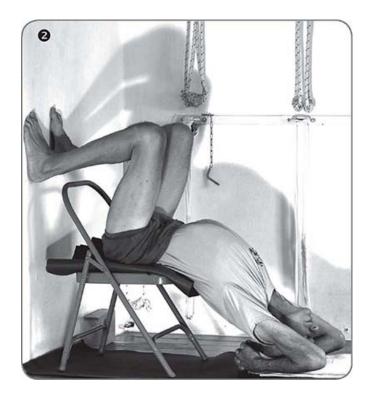
Nota: esta es una variación avanzada, no lo intentes sin la orientación adecuada.

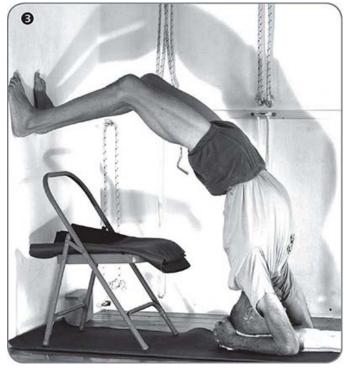
#### Para entrar en la pose:

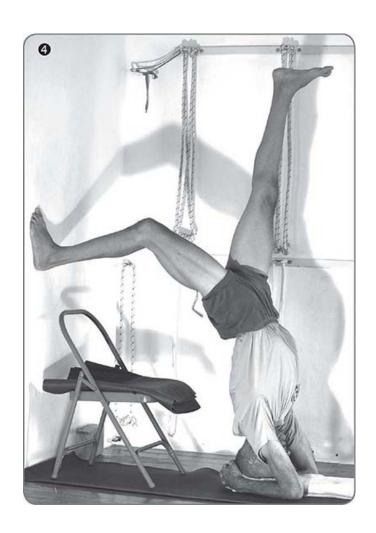
- Coloque la silla cerca de la pared y una manta doblada ligeramente alejada de la silla. La altura de la manta depende de su altura y la altura de la silla.
- Siéntese de lado en la silla y gire para colocar las piernas en la pared. Inserte los brazos entre las piernas de la silla.
- Deslice lentamente hacia abajo desde la silla, arquee la espalda y siga deslizándose hasta que la parte superior de la cabeza se apoye en la manta.
- Estira las piernas verticalmente hacia arriba y permanece en la postura. **①**.

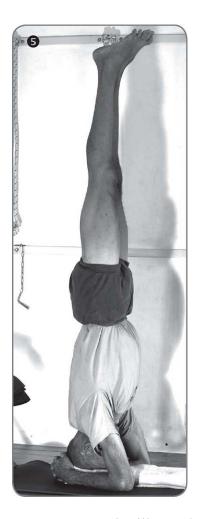


A partir de esta posición es posible pasar directamente a *Salamba Sirsasana* como se muestra en **2** a **5**.









Es una buena forma de ingresar a *Sirsasana* ya que la silla ayuda a extender el cuello y la columna vertebral y abrir el cofre. Esto se puede mantener cuando se mueve a *Sirsasana*. Sin embargo, uno debe ser muy experimentado y estable en *Sirsasana* antes de intentarlo.

## Pincha Mayurasana

*Pincha Mayurasana* (LOY, Pl. 357) requiere equilibrio, fuerza y movilidad de los hombros. Puedes comenzar usando la silla para preparar los hombros para la postura.

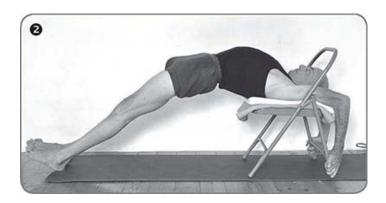
Nota : esta variación requiere mucho movimiento en los hombros. Los principiantes pueden omitirlo.



Acuéstese con la parte superior de la espalda en la silla e inserte la cabeza y los brazos debajo del respaldo ①. Si tiene brazos superiores largos, use una manta o dos para levantar el asiento hasta que la distancia entre el peldaño y el asiento coincida con la longitud de los brazos superiores.



Dobla los codos para atrapar el peldaño trasero o las patas traseras. Las manos y los codos deben estar separados al ancho de los hombros. ①.



- Si sus palmas no alcanzan el peldaño, pídale a su maestro que lo ayude o intente usar la mano derecha para ayudar a la izquierda a atrapar, y viceversa. Después de unas cuantas veces, puede atrapar con ambas manos. Otra opción es colocar un cinturón alrededor del peldaño y atrapar el cinturón.
- Deslice hacia atrás hasta la silla hasta que la cabeza quede apoyada en el asiento y los codos queden justo por encima de las palmas.
- Levante la pelvis; Puedes estirar las piernas, pero sigue levantando las nalgas 2.
- Ruede los codos desde afuera hacia adentro, para mantenerlos separados a la altura de los hombros.

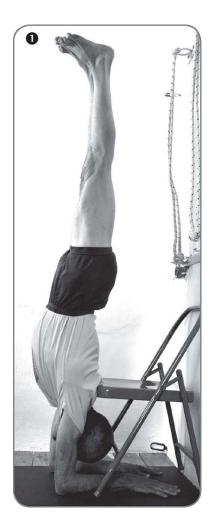
Esta variación abre los hombros y se prepara para *Pincha Mayurasana* en la que debe haber un ángulo de 90 entre los brazos inferior y superior.

En muchos casos, los omóplatos sobresalen, las costillas delanteras empujan hacia adelante y las nalgas caen hacia atrás. La siguiente variación se puede usar para sostener los omóplatos, mantener

la postura vertical y reducir la carga en la espalda baja. Practicar de esta manera te ayudará a abrir el cofre y aumentar el movimiento en la región del hombro.

Para utilizar la silla:

- Coloque la silla junto a la pared, con el asiento hacia usted.
- Coloca los antebrazos en el suelo, debajo de la silla. Los codos deben estar separados al ancho de los hombros y los antebrazos paralelos entre sí. Si no puede mantener el ancho adecuado, coloque un bloque entre las palmas y apriete el cinturón alrededor de los codos.
- Levante los glúteos y apoye los omóplatos contra el borde delantero de la silla.
- Levanta las piernas a *Pincha Mayurasana*. Estira todo el cuerpo y mantente en la postura. **1**.

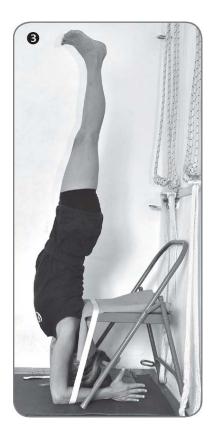


Puede colgar un cinturón en el asiento para evitar que la silla se pliegue y para asegurarse de que los codos permanezcan debajo de los hombros y no se deslicen hacia afuera.

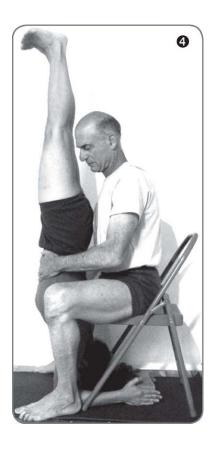
Cuelga un cinturón en el asiento. 2.



- Inserte los brazos dentro del lazo y coloque los codos al ancho de los hombros. El cinturón debe ajustarse de modo que abarque los codos y el asiento con una ligera presión.
- Levante en Pincha Mayurasana 3.



Un ayudante que se sienta en la silla puede levantar y tirar suavemente de las costillas delanteras inferiores como hacia adentro **4**. La silla mantiene los omóplatos hacia adentro y evita que los hombros se contraigan hacia el suelo, lo que ayuda a la extensión hacia arriba.

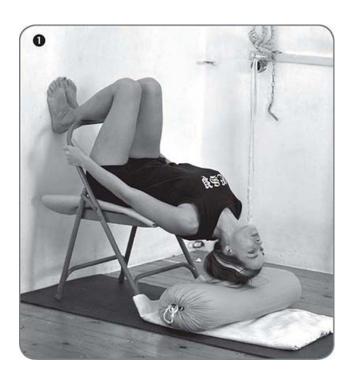


# Salamba Sarvangasana I

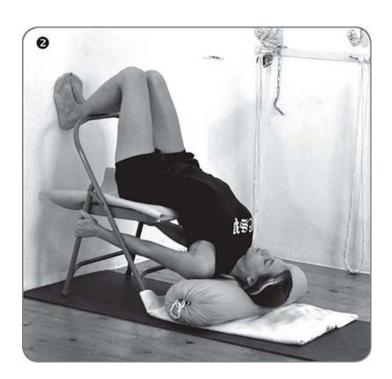
Esta es una de las posturas en las que la silla se usa a menudo y comúnmente se llama "Silla Sarvangasana". El soporte de la silla permite una relajación profunda y hace que la postura sea reparadora para el cuerpo y la mente. Ayuda a abrir el pecho y mejorar la respiración en la región superior del pecho. La silla estabiliza la postura hasta el punto de que incluso las personas que sufren problemas de cuello o tensión en los hombros pueden hacerlo de forma segura.

#### Para utilizar la silla:

- Coloque la silla junto a la pared, con su respaldo a 10-15 centímetros (4-6 pulgadas) de la pared.
- Coloque una manta doblada sobre una alfombra pegajosa en el asiento.
- Extienda una manta debajo de la silla y coloque una almohada en el piso paralela a la parte delantera de la silla.
- Siéntese de lado en la silla y luego gire para mover las piernas hacia la pared. Mientras sostiene el respaldo, coloque los talones en el espacio entre el respaldo y la pared y jale hacia la pared hasta que las nalgas estén cerca de la pared.

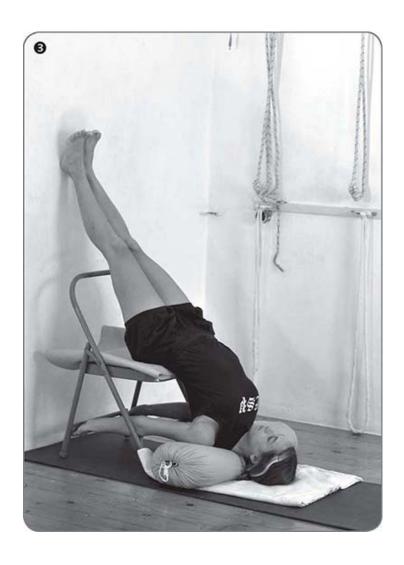


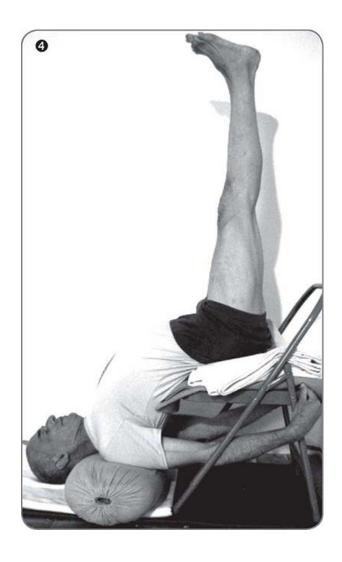
Ahora está tumbado de manera segura sobre la silla, de modo que puede liberar el respaldo, mover los brazos debajo del asiento, insertarlos entre las patas delanteras de la silla y sujetar las patas traseras. 2.



Deslice lentamente hacia abajo y apoye los hombros en la línea central del refuerzo. Use los brazos para tirar de los hombros hacia atrás hasta que la parte posterior del cuello descanse libremente en el borde redondeado del refuerzo. Su peso debe ser distribuido entre la silla y la almohada.

- Sostenga el peldaño horizontal de la silla con las palmas hacia arriba.
- Las piernas pueden apoyarse contra la pared **3**0 estirarse verticalmente hacia arriba **4**.





#### Notas:

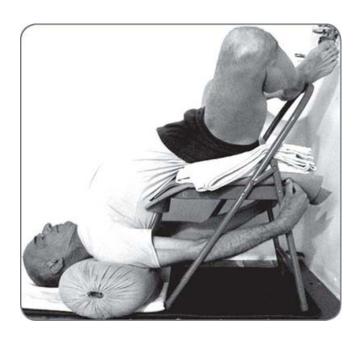
Usar la pared es opcional; La postura también se puede practicar sin la pared.

Si el cuello se siente comprimido o si el asiento es demasiado alto para usted, coloque una manta doblada tres veces debajo del refuerzo para levantar los hombros del piso (no se muestra).

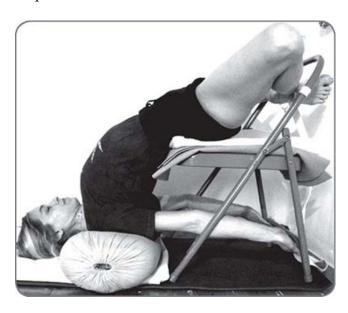
Si el asiento se siente demasiado bajo, coloque otra manta doblada en el asiento para sostener el sacro 4.

#### Variaciones de la silla Sarvangasana

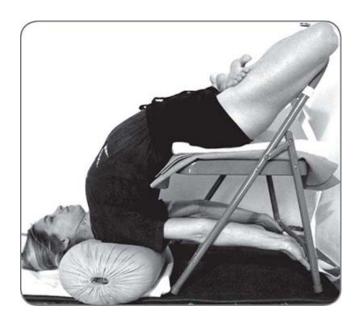
Las piernas se pueden colocar en Baddha Konasana, con los pies apoyados en el respaldo.



En algunos casos, es más conveniente colocar un cinturón alrededor del respaldo para proporcionar un apoyo más bajo para los pies.

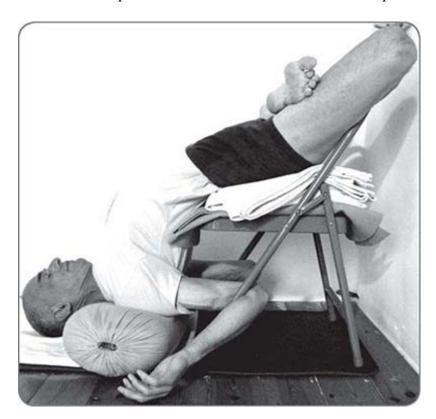


Las piernas también pueden estar en padmasana.

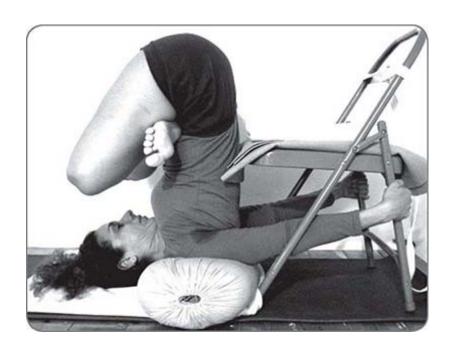


Estas variaciones de pierna dan más elevación a la espalda y una mayor apertura del pecho.

Doblar los codos alrededor de las patas delanteras de la silla intensifica la apertura del cofre.



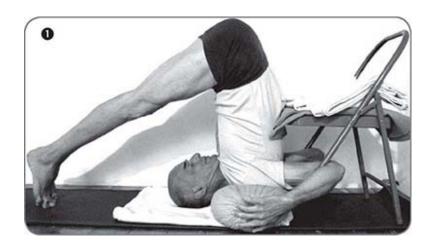
Desde allí puedes moverte a Pindasana en Sarvangasana.



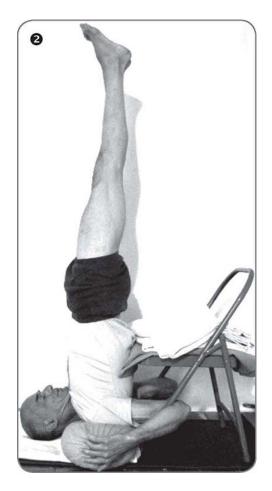
## Halasana y variaciones (espalda contra la silla)

#### Para ir a *Halasana* :

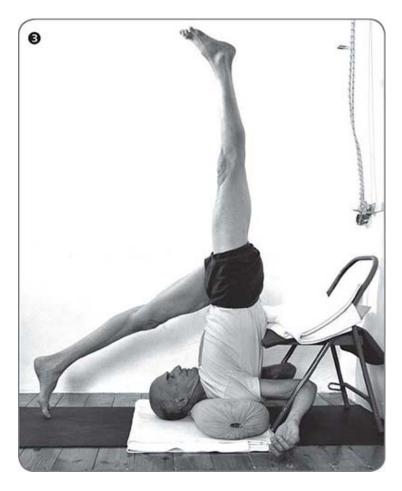
- Desde la *silla Sarvangasana*, baje las piernas al piso y muévase hacia *Halasana*. Estire las piernas y coloque la parte superior de los dedos en el piso (si le resulta dificil alcanzar el piso, coloque un taburete bajo debajo de los dedos).
- Sigue sosteniendo la silla.
- Ahora, jale la silla hacia usted para apoyar su espalda con el borde delantero del asiento. Si es posible, doble los codos alrededor de las patas delanteras de la silla ••.



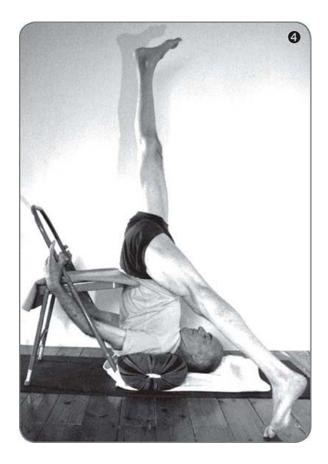
Ahora, *levántate de* nuevo en *Sarvangasana*. Esta vez el cuerpo debe ser vertical como en la pose clásica. 2.



Baje una pierna al suelo para *Eka Pada Sarvangasana* (LOY, Pl. 250) **3**. Luego cambia, y baja la otra pierna.



Baje una pierna hacia el lado para *Parsvaika Pada Sarvangasana* (LOY, Pl. 251) **4**. Luego cambia, y baja la otra pierna.



Luego regrese a Halasana y practique variaciones como Karnapidasana, Supta Konasana, Pindasana en Sarvangasana (LOY, Pl. 269), Parsva Halasana y más (solo se muestra Parsva Halasana aquí **5**).



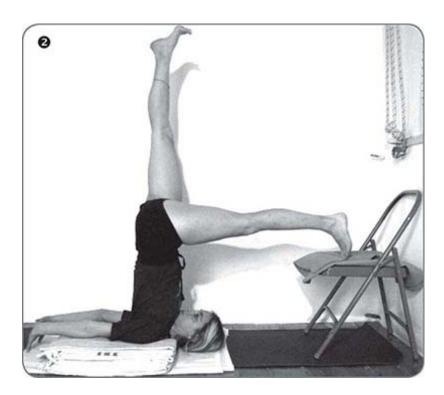
## Ardha Halasana y variaciones (pies en la silla)

Halasana completa se practica con los dedos de los pies en el suelo. Esta variación de la postura, con los dedos de los pies en el asiento, se llama Ardha (mitad) Halasana. Para entrar en la pose:

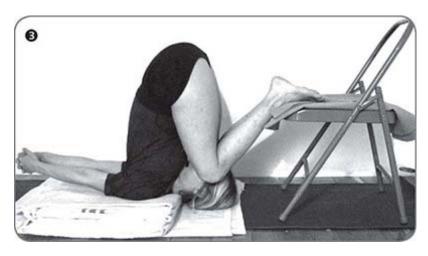
- Pila de 4 a 6 mantas plegadas para formar una plataforma elevada para los brazos y los hombros.
- Coloque la silla a la distancia apropiada del borde de las mantas, en el lado donde estará la cabeza.
- Acuéstese con la espalda sobre la plataforma, de modo que los hombros queden a unos 5 centímetros (2 pulgadas) del borde y la cabeza esté en el piso (se recomienda colocar una manta adicional debajo de la plataforma como cojín para la cabeza).
- Levante las caderas y gire hacia atrás hasta que las puntas de los dedos lleguen a la silla detrás de la cabeza.
- Estire los brazos detrás de la espalda, entrelace los dedos y presione los codos hacia el piso. Estire las piernas, levante los muslos delanteros y apriete las rodillas ••.

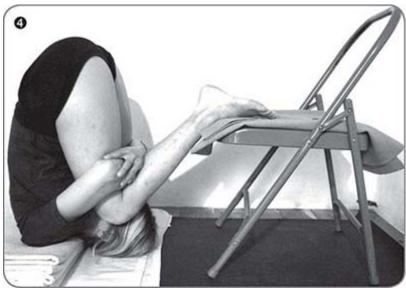


Después de varios minutos en *Ardha Halasana*, levante la pierna derecha y **2** luego cambie, y levante la otra pierna.

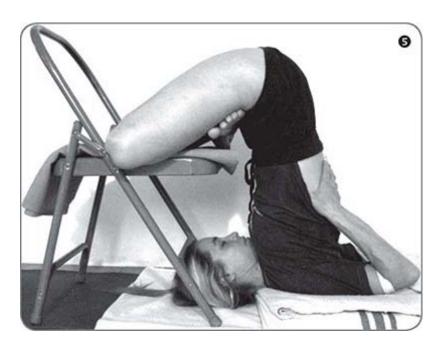


- Finalmente, puedes levantar ambas piernas (una después de la otra) en Sarvangasana.
- Desde allí, dibuja la silla más hacia ti, dobla las piernas y usa la silla para (Ardha) Karnapidasana 3 4.

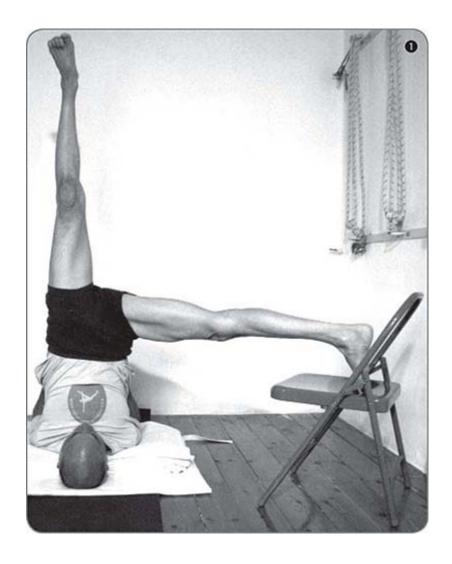




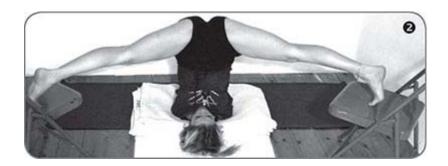
Si puedes colocar las piernas en *Padmasana* (el Loto), usa la silla para hacer *Pindasana* en *Sarvangasana* **5**.



Puede colocar dos sillas en ambos lados en diagonal desde la plataforma, para apoyar la pata que se mueve hacia abajo en *Parsvaika Pada Sarvangasana* ①.



Duego baja ambas piernas a las sillas para ( Ardha) Supta Konasana 2.



Ardha Halasana es una forma recomendada de aprender Sarvangasana. A muchos principiantes les resulta dificil levantar la parte superior de la espalda y colocarse sobre las cabezas (parte superior) de los hombros. En Ardha Halasana, el alto apoyo de los pies permite lograr este levantamiento con más facilidad.

<u>Nota</u>: Esta postura también se puede realizar de forma pasiva, sin el brazo y la pierna fuerte estiramiento, como una manera de extender y relajar la parte posterior (ver restaurativa *Ardha Halāsana* de aquí).

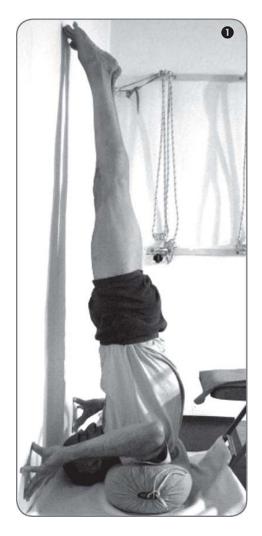
#### Niralamba Sarvangasana

La silla Sarvangasana se ha mostrado antes con la parte posterior orientada hacia la pared, pero también puede hacerse con la parte frontal orientada hacia la pared. Puede ser utilizado como una preparación para Niralamba (sin soporte) Sarvangasana porque se puede equilibrar con sólo el dedo y las puntas de los dedos apretados contra la pared (en lugar de utilizar los brazos para sostener la espalda).

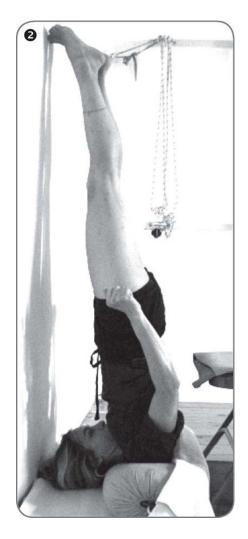
Para entrar en la pose desde la silla:

- Coloque la silla de cara a la pared, aproximadamente a medio metro (20 pulgadas) de la pared.
- Extienda una manta entre la silla y la pared y póngale un refuerzo. Deje espacio suficiente entre el cabezal y la pared para que quepan la cabeza y el cuello.
- Siéntese en la silla y deslícese hacia abajo en la postura como se explica en las instrucciones de la "Silla Sarvangasana" (vea aquí).
- Levante el cuerpo de la silla, estírelo hacia arriba y coloque los dedos contra la pared.
- Mueva los brazos hacia la pared y coloque las puntas de los dedos contra ella. Apóyese de esta manera y permanezca en la postura (esta es *Niralamba Sarvangasana I.* LOY Pl. 236)

  1.



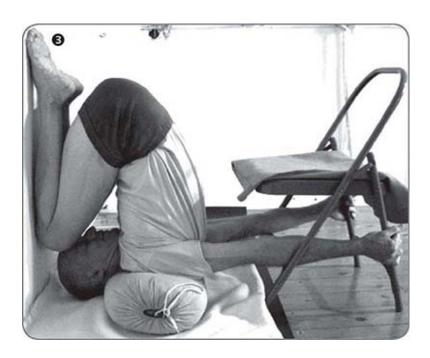
Luego, estire los brazos a lo largo de los lados del cuerpo (esto es *Niralamba Sarvangasana II*. LOY, Pl. 237)2.



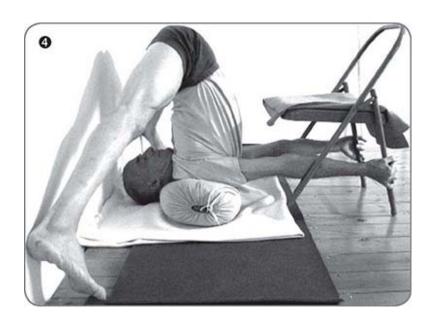
Desde allí puede usar la silla y la pared para realizar *Karnapidasana* y *Supta Konasana de la* siguiente manera:

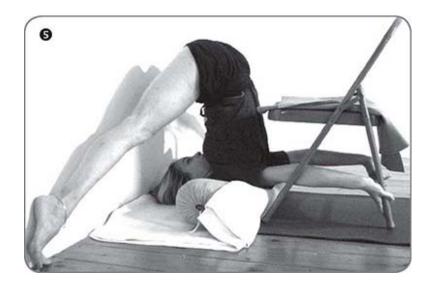
Mueva los brazos hacia atrás, insértelos debajo de la silla y agarre sus patas traseras.

Dobla las rodillas y coloca las espinillas y los pies contra la pared. 3.



Desde allí, separe las piernas para separar a *Supta Konasana* y gire las nalgas hacia la pared ( **4 5**),



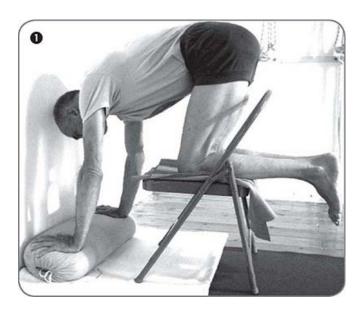


## Muro Halasana y Sarvangasana

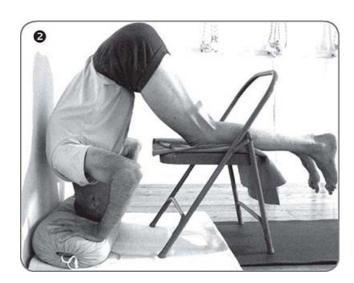
Halasana y Salamba Sarvangasana se pueden practicar con la espalda apoyada contra la pared. Esta es otra forma restaurativa y muy relajante de hacer estas posturas. Es posible pero bastante difícil rodar en la pose desde el suelo. La silla hace que sea más fácil entrar en la pose y se usa más tarde para apoyar las piernas de Halasana y sus variaciones.

Para entrar en la pose desde la silla:

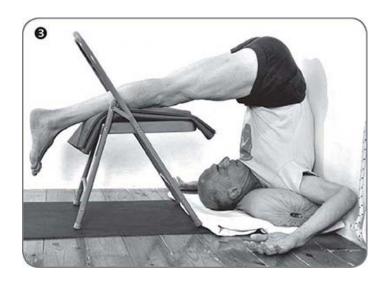
- Coloque la silla de cara a la pared a aproximadamente medio metro (20 pulgadas) de la pared.
- Coloque una manta entre la silla y la pared y coloque un refuerzo sobre ella. El refuerzo debe tocar la pared. A veces no basta un refuerzo; En este caso, coloque otra manta doblada triple debajo del refuerzo.
- Arrodíllate en la silla y coloca las palmas sobre el refuerzo. **①**.



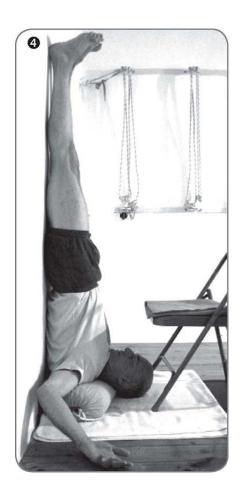
Lentamente bájate hacia el piso, controlando el movimiento con tus brazos 2.



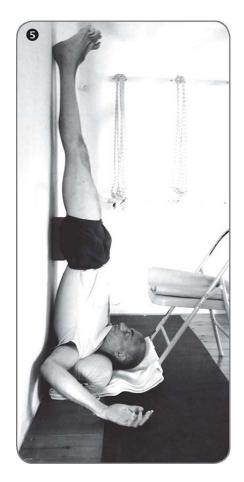
Gire la cabeza y apoye los hombros en el refuerzo. Mueva los hombros hacia la pared y luego apoye la espalda contra la pared. Pon las piernas en la silla. Esta es *Ardha Halasana* 3.



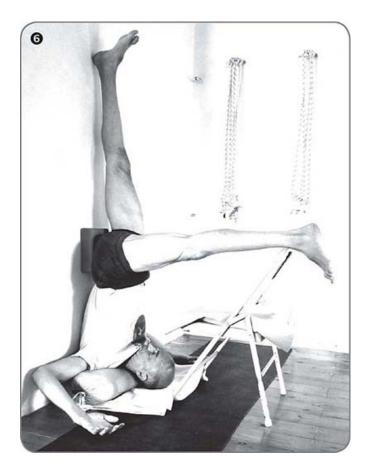
Después de varios minutos, pasar a *Sarvangasana*. Aquí, toda la parte posterior del cuerpo descansa sobre la pared **4**.



Puede sostener la pelvis colocando un bloque de espuma entre la pared y la pelvis **5**.



Desde allí puedes practicar algunas variaciones como Eka Pada Sarvangasana 6,



🥏 Y Karnapidasana 🗸 .



Ardha Halasana restaurativa

La silla o un banco pueden sostener los muslos en *Ardha Halasana*. Esta es una pose muy relajante. Calma el cerebro y ayuda a reducir el estrés. También es útil para aliviar problemas de espalda baja.

Coloca la silla y extiende una manta junto a su lado. Coloque dos refuerzos en forma de T: uno para apoyar los hombros y el otro para ayudar con el "despegue" (entrar en la postura) y "aterrizar" (salir de la postura). Coloca una o dos mantas plegadas en el asiento. ••



La razón para usar el lado de la silla es que, de lo contrario, el peldaño horizontal no permitirá que la cabeza se mueva debajo de la silla (si la silla no tiene peldaños, puede colocar su parte delantera contra el refuerzo de apoyo del hombro).

Acuéstese con los hombros en el refuerzo, la espalda en el refuerzo vertical y la cabeza debajo de la silla 2.



- Enrolla y coloca las piernas en el soporte de la silla.
- Estira los brazos hacia atrás. Entrelace los dedos y mueva los hombros hacia atrás hasta que descansen en la línea central del refuerzo.

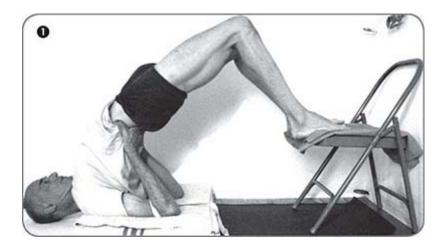
Ahora suelta los brazos a los lados y relájate en la pose. 3.



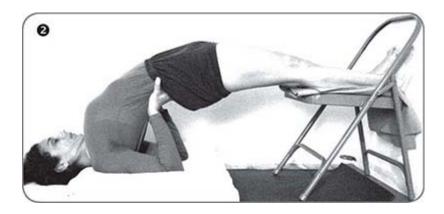
## Setu Bandha Sarvangasana

Esta postura es parte del ciclo de *Sarvangasana* . Los practicantes avanzados entran en él arqueando la espalda de *Salmba Sarvangasana* . La silla puede ser utilizada para aprender esta acción. La silla se utiliza para proporcionar un mayor soporte para las piernas, por lo que uno puede caer hasta la mitad en lugar de caer hasta el piso. Para utilizar el soporte de la silla:

- Prepare una plataforma de soporte para *Sarvangasana* como se explica en la sección "Ardha Halasana y Variaciones (pies en silla)" (consulte aquí).
- Coloque la silla a la distancia apropiada de la plataforma en el lado al que se enfrentará su espalda. Puede colocar la silla junto a la pared, pero esto no es obligatorio.
- Ejecute Salmba Sarvangasana, luego arquee la espalda, doble las rodillas y colóquelas una por una en la silla. ①.

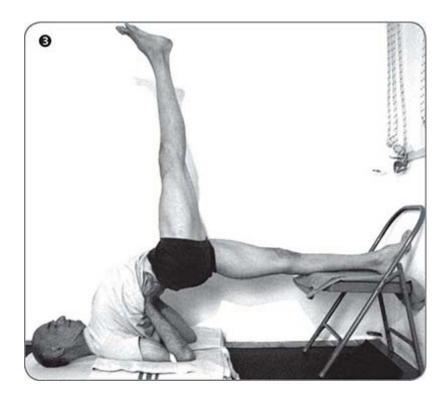


Enderezar las piernas. Si la silla está al lado de la pared, empuje los pies contra la pared. Esto aumentará el arco y la apertura del cofre. 2.

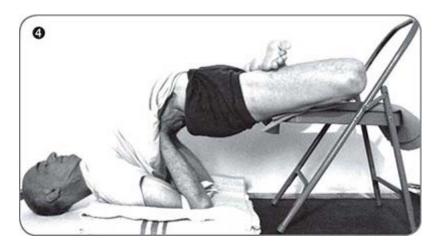


Desde aquí puede continuar con algunas otras variaciones interesantes, tales como:

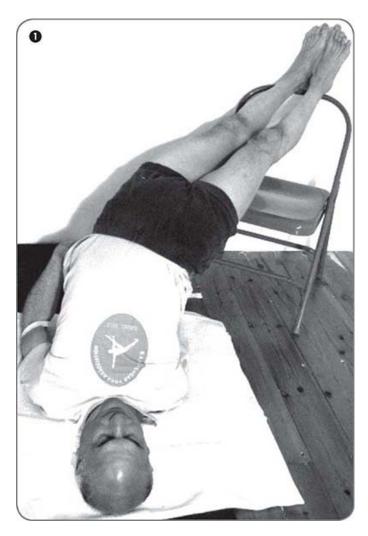
Levantar una pierna a la vez a Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana (LOY Pl. 260)3.

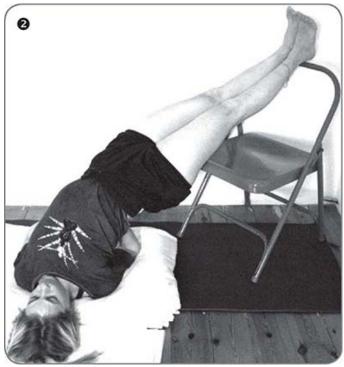


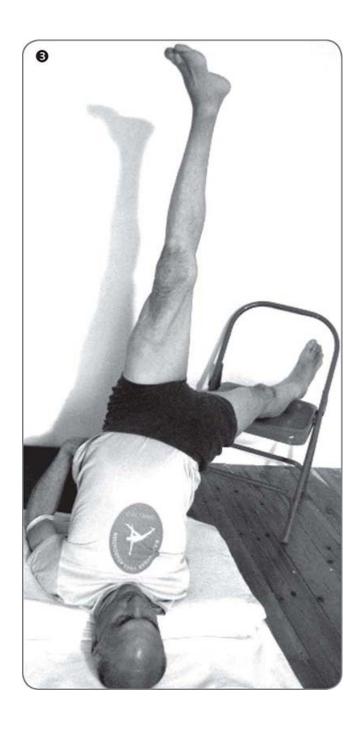
O, lleve las piernas a *Padmasana* y colóquelas en la silla para *Uttana Padma Mayurasana* (recuerde que en la postura final las rodillas deben descender hasta el piso, vea LOY Pl. 267).



La silla también se puede colocar en diagonal hacia un lado para usar el respaldo como soporte para *Parsva Sarvangasana* (LOY Pl. 254) **1 2** y *Parsvaika Pada Setu Bandha Sarvangasana* **3** . Necesitará dos sillas (o alguien que mueva la silla de lado a lado).







## Capítulo 6: Extensiones hacia atrás - Purva Pratana Sthiti

La silla ofrece muchas opciones para abrir el cofre, alargar la parte inferior de la espalda y trabajar los músculos de la espalda para prepararse para un arqueo de la espalda independiente.

#### Salabhasana

Puedes usar la silla para aprender la acción del pecho de *salabahasana*. Apoye las palmas en el asiento y presione hacia abajo para levantar el cofre mientras arquea la parte superior de la espalda.



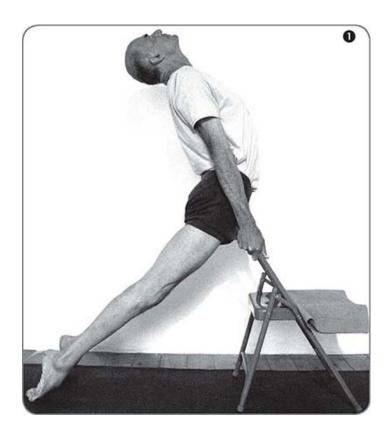
Esta variación de *Salabahasana*, en la cual los brazos se estiran hacia adelante y las palmas están apoyadas, es especialmente útil para las personas que sufren de dolor de espalda baja. Permite un buen entrenamiento para los músculos de la espalda con solo una carga moderada en la columna lumbar.

#### Urdhava Mukha Svanasana

En esta postura, los brazos se utilizan para levantar y abrir el cofre. Para muchas personas los brazos se sienten demasiado cortos para esta acción. Aquí es donde la silla puede ayudar.

#### Variación 1: Manos sobre el respaldo.

- Coloque la silla frente a usted con el respaldo hacia usted.
- Sostenga el respaldo y mueva la pelvis hacia adelante hasta que las ingles delanteras toquen el respaldo.
- Ahora, arquea la espalda. Mueve los hombros hacia atrás y hacia abajo. Extiende la columna vertebral y el cuello y mira hacia arriba **①**. Mueva el hueso de la cola hacia adentro. Apriete las rodillas. Levanta y abre el cofre.



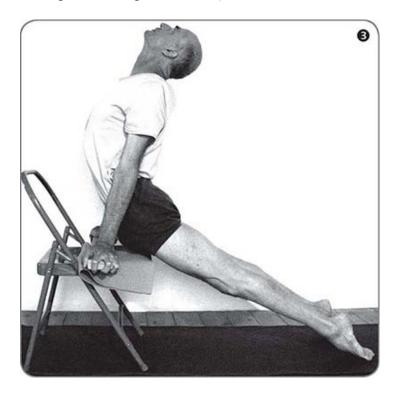
En comparación con la postura clásica, la carga en los brazos disminuye, lo que facilita levantar el cofre y concentrarse en la acción de la pierna.

#### Variación 2: Manos en el asiento.

- Coloque la silla frente a usted con el asiento hacia usted. Coloque las palmas en el asiento. Mueva la pelvis hacia adelante hasta que las ingles queden en contacto con el asiento. Arquea la espalda. Mueve los hombros hacia atrás y hacia abajo. Extiende la columna vertebral y el cuello y mira hacia arriba.
- Para ayudar a mover los hombros hacia atrás, puede voltear las palmas hacia afuera. 2.



El cofre debe avanzar entre los brazos. Si el asiento es más estrecho que su pecho, coloque una tabla de madera en el asiento y coloque las palmas en sus extremos. (Coloque un pedazo de tapete adhesivo debajo de la tabla para evitar que se deslice) **3**.



## Dwi Pada Viparita Dandasana

Cuando se realiza de forma independiente, se trata de un arco posterior avanzado (LOY, Pl. 516), pero con la silla casi todos pueden permanecer en la postura y disfrutar de sus beneficios. A

continuación, hay varias maneras de usar la silla para este propósito.

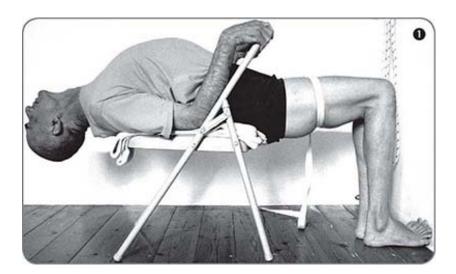
#### Variación 1: Piernas insertadas debajo del respaldo.

Esta es la preparación clásica para la pose real. Requiere un cinturón y un tapete pegajoso. La mayoría de las personas requieren algún ajuste de la altura del asiento (con una manta doblada) y / o el apoyo del talón (con bloques).

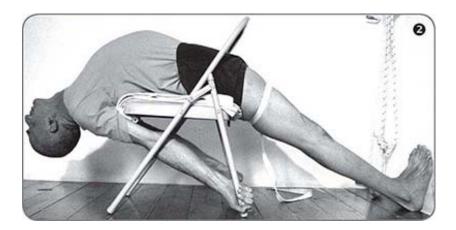
*Nota* : la pelvis debe pasar por el asiento y el respaldo; por este motivo, debe retirarse la placa trasera de metal que generalmente forma parte de la silla original.

Para hacer la pose sigue estas instrucciones:

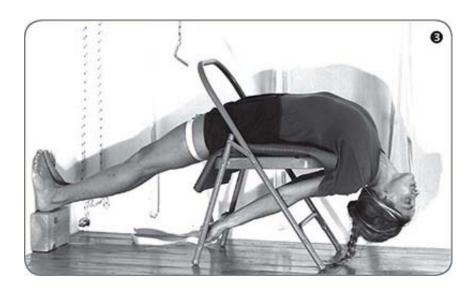
- Coloque la silla con el respaldo hacia la pared a la distancia apropiada, de modo que, mientras está sentado, los talones alcancen la pared. Coloque una estera adhesiva doblada en el asiento y, posiblemente, una manta doblada para la amortiguación.
- Siéntese con los muslos debajo del respaldo, mirando hacia la pared. Apretar un cinturón alrededor de los muslos superiores.
- Sujetando el respaldo, recuéstese en el asiento de modo que los omóplatos queden alineados con el borde delantero del asiento.
- Levanta y abre el cofre. Usa los brazos para activar los omóplatos. **1**.



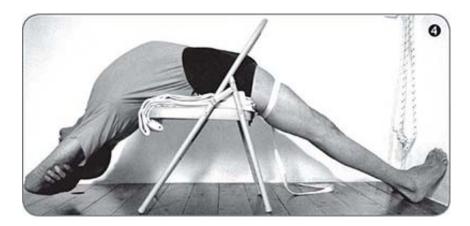
- Permanezca en esta posición por un tiempo, luego deslícese hacia el piso, hasta que la parte inferior de los omóplatos pase el borde delantero del asiento. Inserte los brazos entre las patas delanteras de la silla y agarre el peldaño trasero (con las palmas hacia arriba) o las patas traseras de la silla (con las palmas hacia afuera).
- Endereza las piernas y empuja los pies y los talones contra la pared 2.



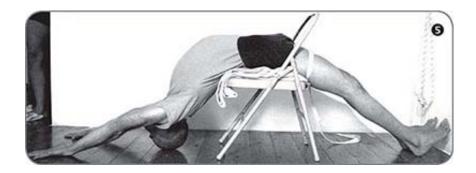
Si le resulta difícil enderezar las piernas, use un bloque para levantar los talones 3.



Después de permanecer en la postura durante varios minutos, saque los brazos y sostenga los codos más allá de la cabeza. Manteniendo los hombros hacia atrás, extienda los codos y bájelos 4.

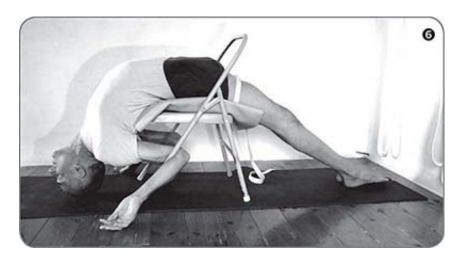


Luego puedes estirar los brazos, colocando el dorso de las manos en el suelo 6.



Gradualmente, puede deslizarse fuera de la silla (hacia la cabeza) y trabajar en diferentes latitudes de la espalda. Los pies se alejarán de la pared.

Si es posible, doble los codos alrededor de las patas delanteras de la silla y coloque la corona de la cabeza en el suelo (o en una manta doblada). Esto te acercará más a la pose clásica **6**.



Manteniéndose en la postura, uno se da cuenta de por qué BKS Iyengar escribe lo siguiente en *Light on Yoga*: "Esta estimulante actitud mantiene la columna vertebral sana y sana mientras el pecho se expande por completo ... Encuentralo un gran favor ". La postura también estimula suavemente el corazón y mejora la circulación sanguínea.

No es de extrañar que el uso de la silla en esta postura sea tan común (en algunas de las clases de Prashant Iyengar en Pune, esta postura se practica durante más de una hora).

#### Más variaciones de Viparita Dandasana con la silla.

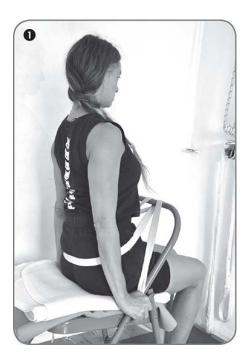
Las siguientes variaciones realzan algunos efectos específicos de la misma pose:

#### 1. Levantar la pelvis con un cinturón.

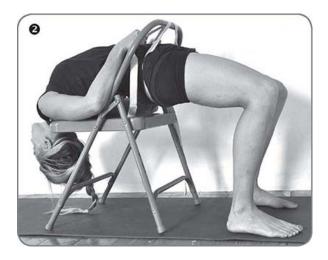
Se puede usar un cinturón para elevar la pelvis hacia arriba:

- Coloque un cinturón desabrochado en el asiento de la silla.
- Siéntese en la silla y envuelva el cinturón alrededor de su banda sacra.
- Tome los dos extremos del cinturón, páselos por el respaldo, envuélvalos alrededor de la barra superior del respaldo y córtelos, de modo que el extremo del cinturón que viene de su

lado izquierdo quede sujeto por la palma de la mano derecha y viceversa. **0**.



Arquee la espalda sobre el borde del asiento y jale los bordes del cinturón para levantar la pelvis 2.



Esta variación es muy suave y puede servir como un buen calentamiento, especialmente cuando las curvas hacia atrás no se practicaron por un tiempo por alguna razón (por ejemplo, después del parto o enfermedad).

También es posible doblar el cinturón y apretarlo alrededor del respaldo. 3.



Para intensificar el arco posterior y el estiramiento, estire las piernas y estírelas, mueva el hueso de la cola hacia adentro 4.



El levantamiento de la pelvis puede aliviar los dolores de espalda que algunas personas experimentan en esta postura.

#### 2. Usando una estera enrollada

Se puede usar una estera adhesiva enrollada para aumentar el movimiento y aliviar algunos problemas en la postura. A continuación se muestran tres alternativas:

- i) Apoyar la banda sacro-coxis.
  - Coloque una estera adhesiva enrollada a lo largo, alineada con la columna debajo de las nalgas **①**.



Esto puede aliviar la presión en la espalda baja. Un ayudante puede tirar suavemente del tapete enrollado para alargar el área sacra.

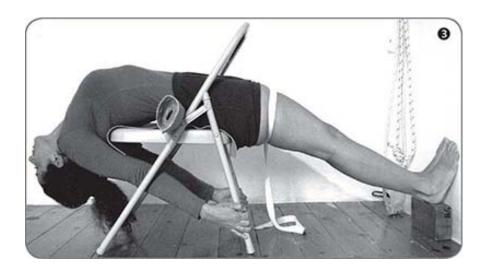
#### ii) Apoyar el pecho.

Coloque el tapete enrollado a lo ancho debajo del área del medio pecho. 2.



# iii) Apoyar el lumbar. Coloque el

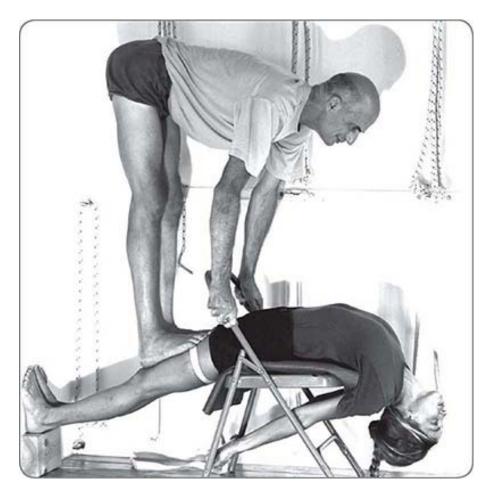
Coloque el tapete enrollado a lo ancho debajo del área lumbar media 3.



Esto puede aliviar la presión en la región lumbar.

## 3. Poner peso en los muslos.

Una acción que debe hacer en la postura es mover los muslos delanteros hacia atrás y hacerlos pesados mientras se alarga la parte posterior de las piernas hacia la pared. Para demostrar este efecto, un ayudante puede pararse sobre los muslos del practicante. Esto es muy agradable ya que el peso adicional en los muslos ayuda a abrir el cofre (cuando enseño esta postura, me encuentro al pasar de los muslos de un estudiante a otro).



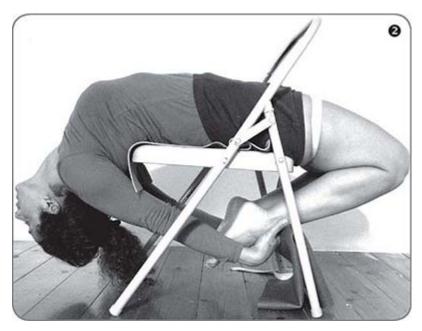
### Deslizándose fuera de la silla

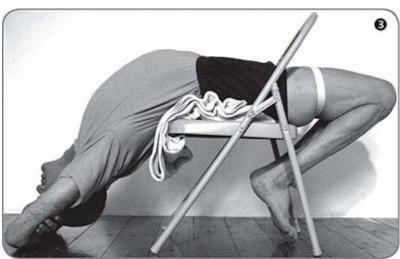
Esta sección está dirigida a profesionales avanzados.

- i) Deslice hacia Chakra Bandhasana (LOY, Pl. 524).
  - Deslícese un poco más hacia afuera de la silla hasta que la cabeza toque el piso (si es necesario, coloque una manta doblada en el piso).
  - Doble los codos y agarre las patas delanteras de la silla **①**. Si le resulta dificil alcanzar las piernas de la silla, puede colocar un cinturón alrededor de ellas y sostener el cinturón (no se muestra).

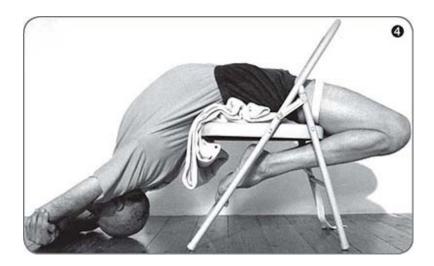


- ii) Deslice hacia Kapotasana (LOY, Pl. 512).
  - Doble las rodillas y coloque los tobillos delanteros o las espinillas en el peldaño trasero de la silla.
  - Inserte los brazos entre las patas delanteras de la silla y agarre los tobillos 2, o entrelace los brazos sobre la cabeza 3.





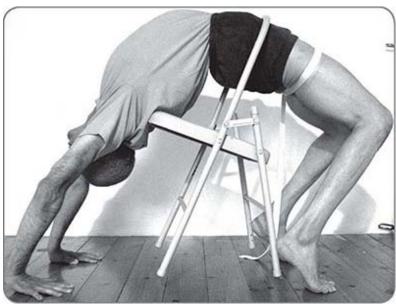
Si es posible, doble más las rodillas y coloque los metatarsianos (lados superiores de los pies) en el peldaño delantero 4.



### iii) Mudarse a Urdhva Dhanurasana (LOY, Pl. 482).

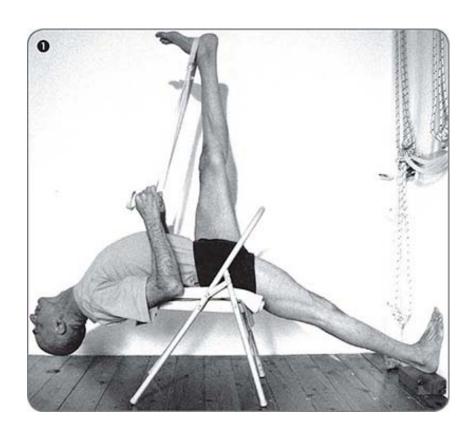
- Desde *Viparita Dandasana*, doble las piernas y coloque los talones en las patas traseras de la silla.
- Coloque las palmas en el piso, lo más cerca posible de las patas delanteras de la silla.
- Levante el maletero del asiento y mueva el área púbica hacia el respaldo. Si es posible, levante la silla con el hueso púbico.

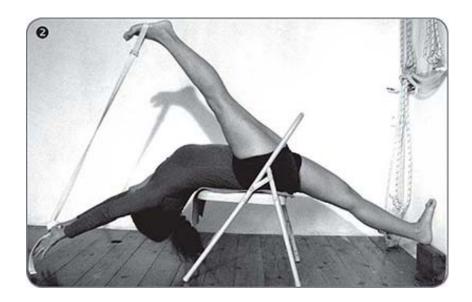




## iv) Practicar Eka Pada Viparita Dandasana (LOY, Pl. 521).

- Salir de la silla. Siéntese en la silla e inserte solo una pierna debajo del respaldo como se muestra en *Dwi Pada Viparita Dandasana*. (vea aquí). Coloque la otra pierna sobre el respaldo, doblada en la rodilla.
- Use un cinturón para tirar del talón de la pierna levantada y enderece ambas piernas.
- Primero, estire la pierna levantada verticalmente hacia arriba **①**, luego puede estirar aún más los isquiotibiales tirando de la pierna levantada hacia su cuerpo **②**.



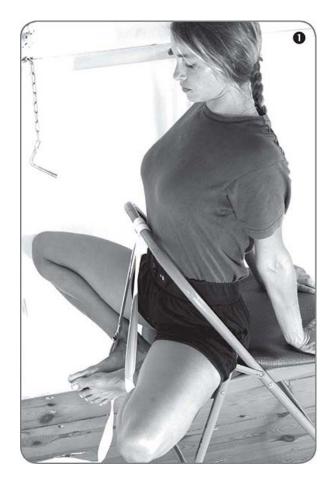


### Doblar las piernas

Puede llevar las piernas a *Padmasana* (postura de loto) en la silla. El bloqueo de *Padmasana* evita que las piernas se abran.

Sin embargo, para Baddha Konasana necesitarás un cinturón.

- Pase el cinturón alrededor del respaldo.
- Dobla las piernas hacia *Baddha Konasana* y apoya los pies con el cinturón **1**.



Acuéstese en el asiento y arquee la espalda. 2.



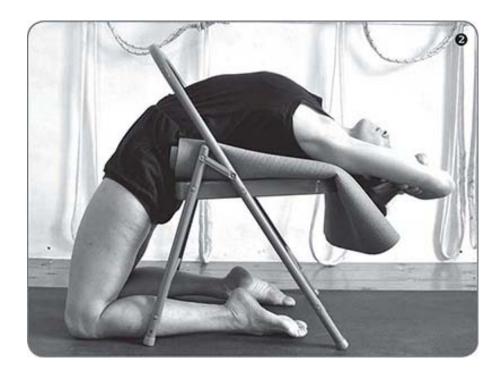
Saliendo de la pose

La forma común de salir de la silla *Dwi Pada Viparita Dandasana* es doblar las rodillas, inhalar y luego levantar el pecho y la cabeza hasta una posición sentada. Como alternativa, que personalmente me parece mucho más adecuada, intente lo siguiente:

Doble las rodillas e inserte los pies debajo del peldaño trasero. Extiende los dedos hacia atrás 1.



Deslízate hacia abajo desde la silla hasta que las rodillas alcancen el piso. Recostarse en el asiento y sostener los codos 2.



Esto es compatible con *Kapotasana* . Es muy relajante descansar en la silla de esta manera, respirando en el pecho abierto.

Cuando levante el torso del asiento, saque el respaldo de la silla y tráigalo delante del cuerpo mientras se sienta en los talones. Descanse la espalda contra el asiento inclinado. 3.



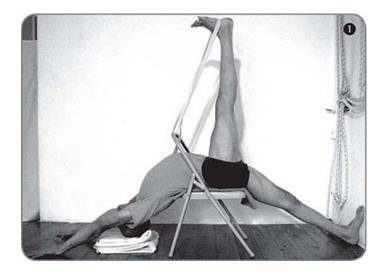
A continuación, puede girar hacia los lados, utilizando las patas de la silla 4.



### Variación 2: parte superior del cuerpo insertada debajo del respaldo.

Es posible practicar *Dwi Pada Viparita Dandasana* en la silla desde el lado opuesto de la silla. Esto es especialmente preferible si planea mudarse de *Dwi pada* a *Eka Pada Viparita Dandasana* .

- Coloque la silla a la distancia apropiada de la pared, con su asiento hacia la pared. Coloque una estera adhesiva doblada en el asiento y, posiblemente, una manta doblada para la amortiguación.
- Pase un cinturón alrededor del respaldo y déjelo colgar.
- Siéntese en el piso con su espalda hacia el asiento, las piernas hacia la pared. Recuéstese en el asiento e inserte los brazos a través del respaldo hueco, luego la cabeza y, finalmente, el cofre.
- Arquea la espalda y estira las piernas con los pies empujando contra la pared.
- Ahora, para continuar con *Eka Pada Viparita Dandasan*, doble una pierna, *pase* el cinturón preparado alrededor de su talón y estire la pierna contra la resistencia del cinturón (apriete o afloje el cinturón según sea necesario). Esto es compatible con *Eka Pada Viparita Dandasana I* (LOY, Pl. 521) .

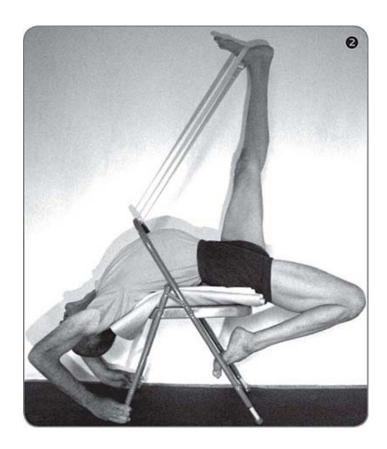


También puede levantar ambas piernas a Viparita Karani.

Claramente, es más fácil subir la pierna a la variación *Eka Pada* cuando ingresas a la silla de esta manera, ya que el respaldo no se interpone en el camino. Además, el cinturón se estira contra el respaldo, manteniendo la pierna activa, mientras que le permite estirar los brazos sobre la cabeza o entrelazar los dedos alrededor de la parte posterior de la cabeza (no se muestra).

Desde allí, continúe hacia Eka Pada Viparita Dandasana II (LOY, Pl. 523).

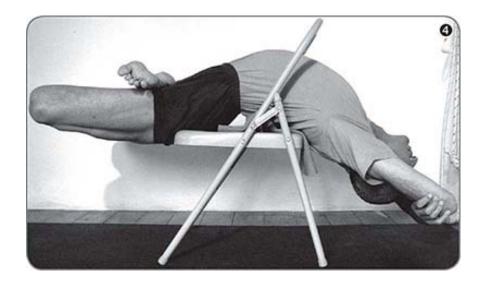
- Doble la pierna y coloque la parte posterior del pie sobre el peldaño delantero. Continúa usando el cinturón para la pierna levantada.
- Dobla los codos y agarra las patas traseras de la silla. 2.



Ahora, usa el cinturón para realizar *Dwi Pada Viparita Baddha Konasana*. Ajuste la longitud del cinturón de modo que el cinturón soporte los pies al nivel del asiento **3**.



Finalmente, entrelace las piernas a *Padmasana* y sostenga los brazos en los codos. Esta es *Dwi Pada Viparita Padmasana* 4.



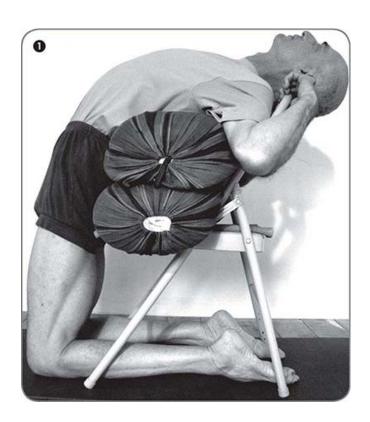
Para salir de la postura, libere el bloqueo de las piernas y deslícelo hacia abajo hasta que las rodillas estén en el piso (si lo necesita, puede preparar un refuerzo por adelantado para apoyar las rodillas).

## Ustrasana

La silla se utiliza aquí para apoyar el respaldo para aumentar la apertura del cofre. También permite permanecer más tiempo en la pose.

## Variación 1: soportada por el asiento (con 2 cabezales)

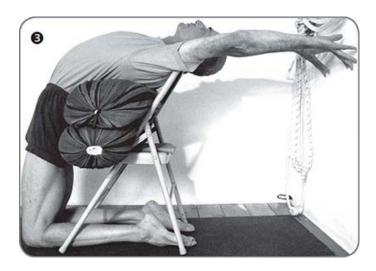
- Coloque dos cojines en el asiento. Arrodíllate de espaldas al asiento y desliza las espinillas y los pies debajo de él.
- Presione las espinillas, arquee hacia atrás y apoye la espalda en los refuerzos. Si eres alto, la cabeza será apoyada por el respaldo •; de lo contrario, use una manta enrollada para apoyar la parte posterior del cuello. Sostén el respaldo •.





## Para usar la pared:

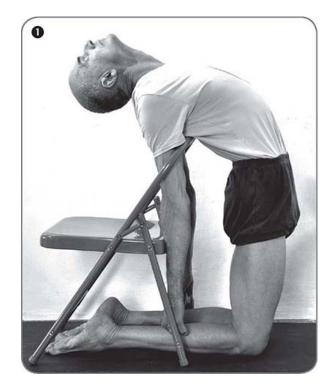
- Coloque la silla con el respaldo hacia la pared, a la distancia adecuada.
- Extienda los brazos sobre la cabeza y presione las puntas de los dedos contra la pared 3.

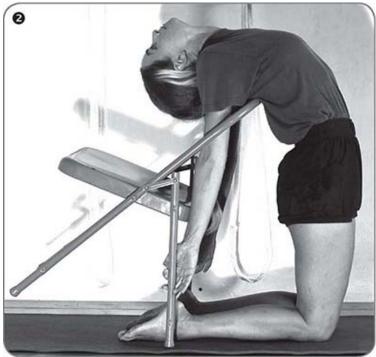


### Variación 2: soportada por el respaldo.

- Arrodillarse con la espalda orientada hacia el respaldo.
- Arquea la espalda y descansa tu espalda en el respaldo. El respaldo debe apoyar la espalda justo debajo de los omóplatos ①. Puede inclinar la silla para ajustar la altura del respaldo

# según sus necesidades 2.





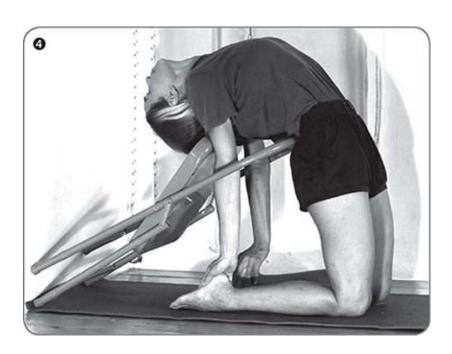
También puedes hacerlo de cara a la pared como en 3.

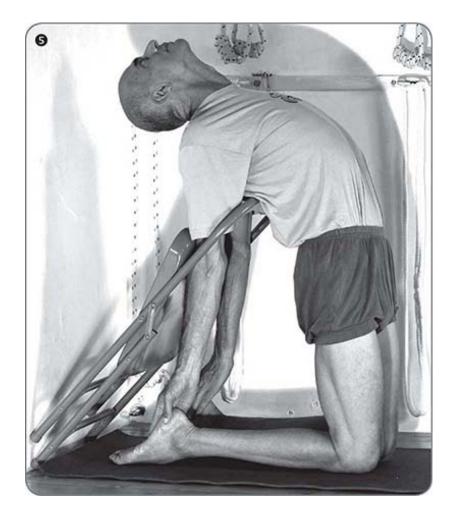


El muro se utiliza como referencia. Empuje el hueso púbico contra él para asegurar la verticalidad de los muslos y para ayudar a mover el hueso de la cola hacia adentro.

También puede plegar la silla y usarla contra la pared de la siguiente manera:

- Dobla la silla y coloca las piernas contra la pared. El asiento de la silla debe estar boca abajo.
- Arrodíllate de espaldas a la pared frente a la silla. Coloque el respaldo contra la espalda. El respaldo debe apoyarse contra la faja sacra **3**0 la zona lumbar superior **5**.



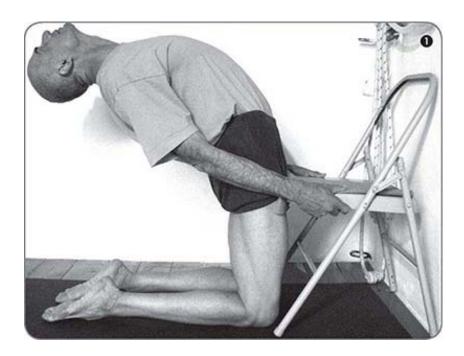


- Despliegue la silla ligeramente e inserte los brazos entre el respaldo y el asiento.
- Vuelva a colocar el arco en la pose y coloque las palmas en las plantas de los pies, como en la pose clásica (LOY, Pl. 41).

La colocación de la silla contra la pared la mantiene estable y crea un punto de apoyo excelente para la acción de flexión hacia atrás.

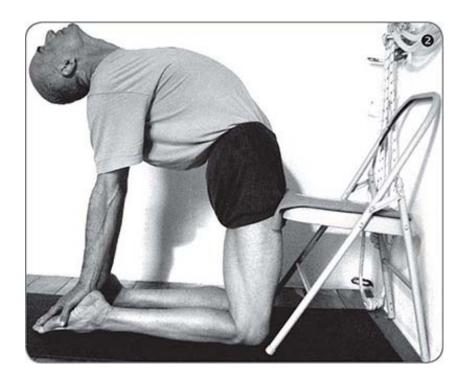
#### Variación 3: Arrodillarse frente a la silla.

- Arrodíllese frente a la silla, de modo que el área pélvica quede presionada firmemente contra el borde delantero del asiento.
- Sostén el asiento y comienza a curvar la espalda. 0.



Siga empujando la pelvis (o las ingleses si está alto) contra el asiento y mueva los brazos detrás de la espalda. Coloque las palmas en las plantas de los pies como en la pose clásica.

2.



## Urdhva Dhanurasana

*Urdva Dhanurasana* (LOY, Pl. 482) es un desafío para muchos estudiantes. La silla se puede usar de varias maneras para levantar el cuerpo hacia el arco posterior y permanecer allí de manera más cómoda. Las siguientes variaciones sirven para:

Prepárate para la pose y facilita entrar en ella. Apoye la postura por un período más largo Altera la geometría de la pose, para lograr diferentes efectos.

### Variación 1: Preparación, acostado sobre un cojín.

- Coloque la silla con el lado hacia la pared, a unos 75 cm (30 pulgadas) de la pared. Coloque un collarín a lo ancho en el asiento (paralelo al respaldo).
- Acuéstese sobre el cabezal con la cabeza hacia la pared. El refuerzo debe apoyar la espalda y las nalgas.
- Mantenga las rodillas dobladas y estire los brazos sobre la cabeza para tocar la pared con las palmas o las puntas de los dedos. ①.



Una vez que se haya acostumbrado al arco posterior, estire las piernas una a una, extiéndalas y empuje el piso con los talones. 2.



En caso de que necesite un soporte más amplio para la espalda, use dos sillas. Coloque las sillas una contra la otra y coloque dos o tres cojines en sus asientos.

Esta variación preparatoria abre el cofre y ayuda a crear movimiento en los hombros. Es un buen calentamiento para la pose real. Las personas que no están listas para hacer la postura independiente encontrarán esta variación como un sustituto refrescante.

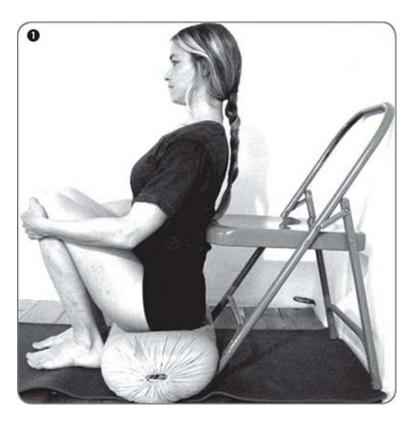




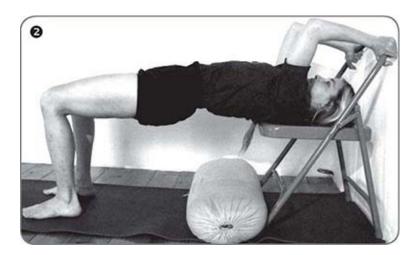


## Variación 2: uso de la silla para entrar en la pose

- Coloque la silla con el respaldo contra la pared. Coloque una almohada en frente de la silla.
- Siéntese en el refuerzo y luego recuéstese en el borde delantero del asiento **0**.



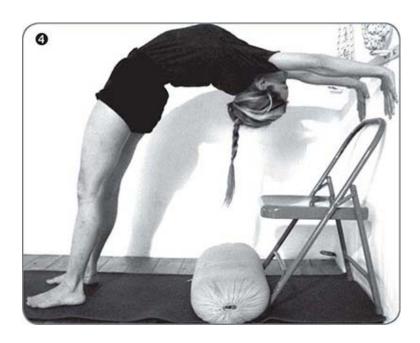
Levántate, acuéstate en el asiento y sujeta el respaldo. 2.



Ahora, levante más y coloque la parte superior de la cabeza en el asiento 3.

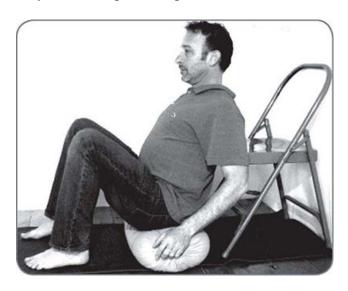


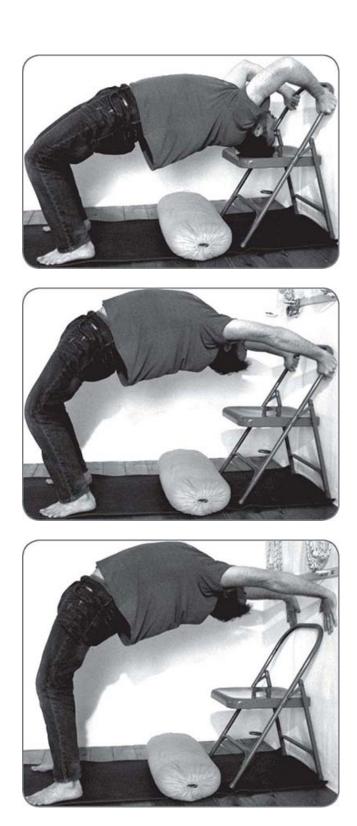
Luego, mueva las manos hacia la pared y empuje la pared para levantarla. Endereza los brazos y usa el soporte de la pared para mantenerte en esta postura arqueada 4.



Para bajar, doble los brazos y las rodillas y bájese hasta la silla. Luego, siéntese en el refuerzo frente a la silla.

Usar la silla de esta manera, es muy fácil entrar en la pose. Le pedimos al fotógrafo (un estudiante principiante) que lo hiciera, y él se incorporó a la postura sin dificultad.





En las siguientes fotos se muestra otra forma de elevarse a  $Urdhva\ Dhanurasana$ , usando una silla invertida:



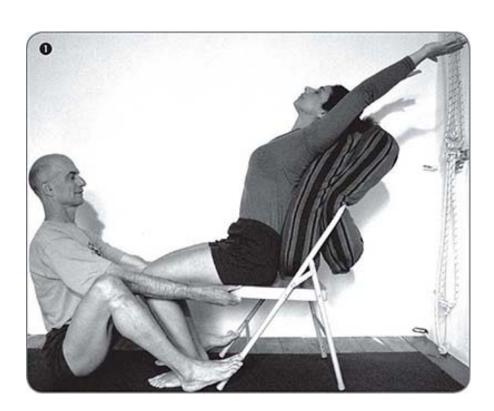




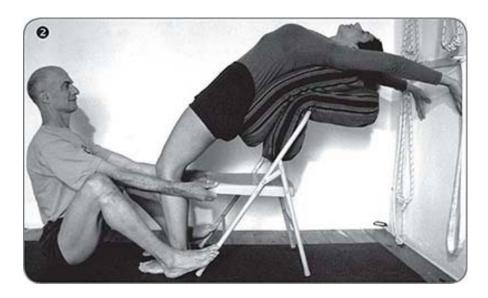
### Variación 3: respaldo apoyado en la silla.

Esta es otra manera fácil de entrar en la pose y permanecer cómodamente en ella.

Coloque la silla con el respaldo hacia la pared, a una distancia de aproximadamente 1 metro (3,5 pies) de la pared. Siéntese en la silla y coloque una almohada o dos entre su espalda y el respaldo.



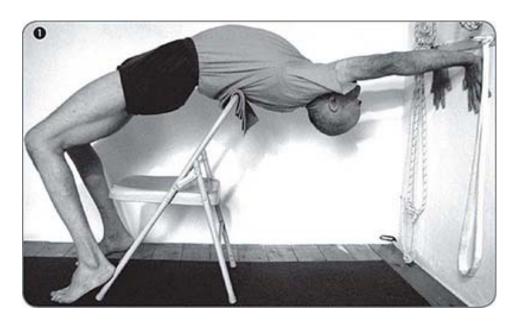
- Arquea la espalda y levántate. Estira los brazos sobre la cabeza para llegar a la pared.
- Permanezca con la espalda apoyada por el respaldo y los refuerzos mientras empuja la pared con las manos 2.



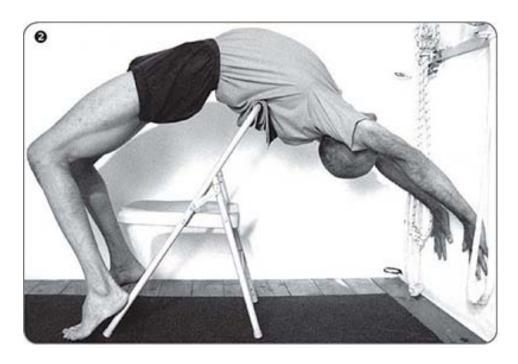
Al principio, es más seguro que alguien sostenga la silla para evitar que se incline hacia atrás; Sin embargo, los profesionales avanzados pueden hacer esta variación fácilmente por sí mismos, sin refuerzos.

- Coloque la silla con el respaldo orientado hacia la pared a una distancia de aproximadamente 1 metro (3,5 pies) de la pared. Siéntese en la silla y coloque una colchoneta pegajosa doblada en el respaldo.
- Coloque los talones en las patas delanteras de la silla. Esto evitará que la silla se incline.
- Levántese de la silla mientras se arquea hacia atrás; Use la parte superior del respaldo como soporte para el área media de la espalda. Estira los brazos sobre la cabeza y alcanza la pared.

  1.



Ahora, arquee más y mueva las palmas hacia abajo de la pared, una después de la otra. 2.

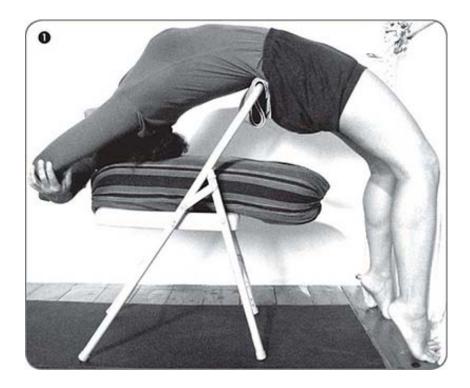


Esta variación aumenta la flexibilidad de la parte superior de la espalda y los hombros, permitiendo un arqueo más profundo de la parte superior del cuerpo.

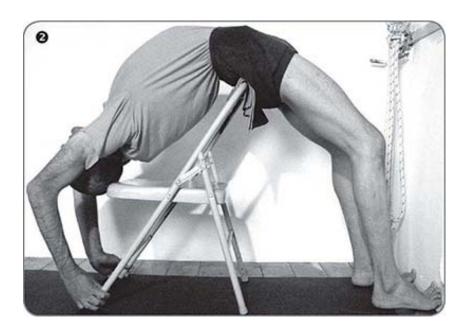
### Variación 4: Pelvis apoyada en la silla.

- Coloque la silla con el respaldo hacia la pared, a una distancia de aproximadamente 1 metro (3,5 pies) de la pared. Coloque una estera pegajosa doblada en el respaldo y una almohada en el asiento.
- Párese entre la silla y la pared, mirando hacia la pared.

Coloque el área sacra en el respaldo, metiendo la cola hasta el fondo. Si es necesario, levante los talones **1**0 coloque los pies sobre bloques.



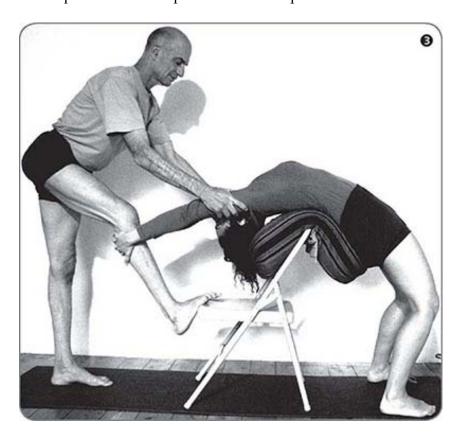
- Vuelva a hacer un arco sobre el respaldo y coloque la cabeza sobre el refuerzo. Si eres alto, es posible que no necesites la almohadilla en el asiento.
- Si es posible, extienda los brazos y sostenga las patas delanteras de la silla. 2.



Un ayudante puede ayudar a estirar los brazos y aumentar el arco.

El ayudante coloca un pie en el asiento. Después de arquear la espalda, el practicante agarra la pierna del ayudante. El ayudante tira suavemente de los brazos del practicante mientras gira los músculos del tríceps hacia su cara.

Esta variación aumenta la flexibilidad de la parte inferior de la espalda y ayuda a mantener los huesos de la cola y el sacro bien elevados. Nota: la almohadilla adhesiva puede ser reemplazada por un refuerzo si se requiere más altura para sostener la espalda 3.



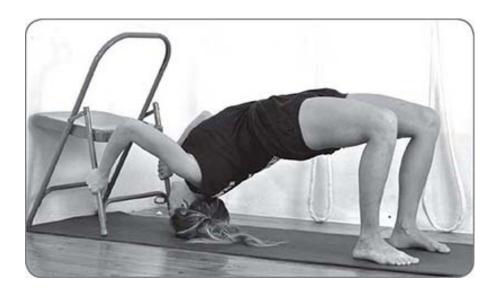
### Variación 5: Atrapando las patas de la silla.

Esta es la primera variación en la que intentas entrar en la pose desde el piso.

- Coloque la silla con el asiento hacia la pared.
- Acuéstese de espaldas, con la cabeza cerca de la silla y agarre sus patas traseras. Empuja la silla un poco hacia la pared. La silla se deslizará y se doblará ligeramente hasta que la pared la detenga. ••



Levántate y coloca la corona de la cabeza en el suelo. Ahora, presione los brazos y la cabeza para meter los omóplatos y arquear la parte superior de la espalda.



Empujando las manos contra las patas de la silla, aleje el cuerpo y estire los brazos. Gire la parte superior de los brazos desde afuera hacia adentro (los músculos del tríceps rodan hacia la cara) y asegúrese de que los codos se mantengan absolutamente rectos.



Ahora, camine los pies ligeramente hacia adentro y, sin doblar los codos, mueva el pecho más cerca de la pared.

Sosteniendo la silla proporciona anclaje para las manos. También proporciona un soporte elevado para las palmas y las mantiene giradas, lo que ayuda al levantamiento y al giro de los brazos.

Si le resulta dificil levantarse del piso, puede recostarse con la espalda apoyada en un refuerzo.



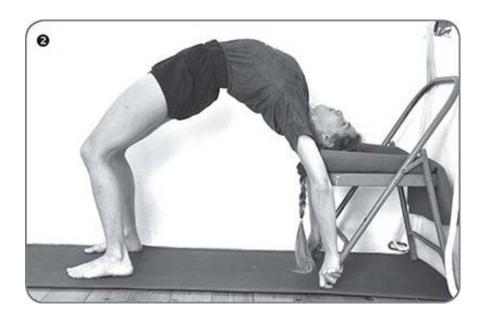
Esta variación también se puede hacer con el respaldo de la silla mirando hacia la pared; sin embargo, debe tener cuidado de empujar las patas de la silla fuertemente **hacia abajo** para evitar que la silla se deslice y se doble contra la pared.

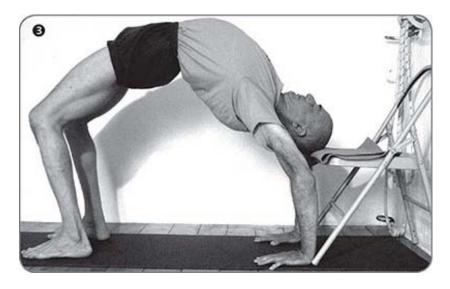
Coloca la silla con el respaldo hacia la pared.

Sostenga las patas delanteras de la silla y presione HACIA ABAJO para levantarse. Coloque la corona de la cabeza en el suelo. Levante sus omóplatos ①.



- Levante más para colocar la parte posterior de la cabeza en el asiento.
- Baje las palmas hacia el piso, agarre las patas de la silla 20 coloque las palmas en el piso 3.





Después de mantener la postura durante unos minutos, mueva las palmas hacia el asiento y presione para enderezar los codos 4.



Colocar la cabeza en el asiento como en 2y 3tiene un efecto especial en la apertura del cofre.

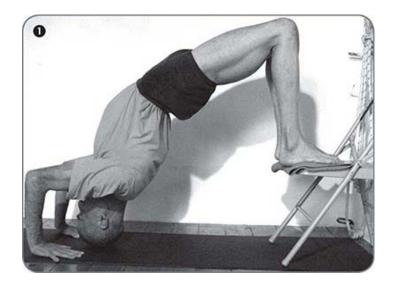
Una vez que coloca las palmas en el asiento y endereza los brazos, como en **4**, cambia la geometría de la postura. La carga en los brazos se reduce significativamente, lo que le permite levantar el cofre y permanecer en la postura con menos esfuerzo.

### Variación 6: Pies en la silla.

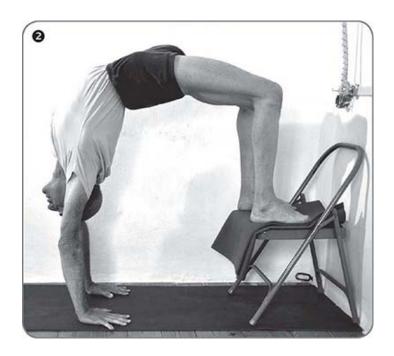
Esta variación cambia la geometría de la pose de una manera diferente.

- Coloque la silla junto a la pared, con la parte posterior hacia la pared. Coloque una estera pegajosa en el asiento.
- Acuéstese en el suelo, con las piernas cerca de la silla, y coloque los pies en el asiento.

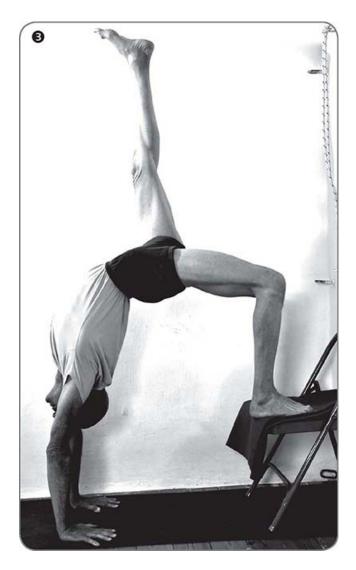
Levántate y coloca la corona de la cabeza en el suelo. 1.



Inhala, luego exhala y empuja más para enderezar los brazos 2.



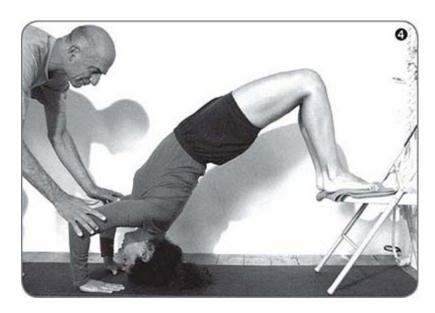
Si está estable, puede levantar una pierna y acercarse a Eka Pada Urdhva Dhanurasana (LOY, Pl. 501)3.

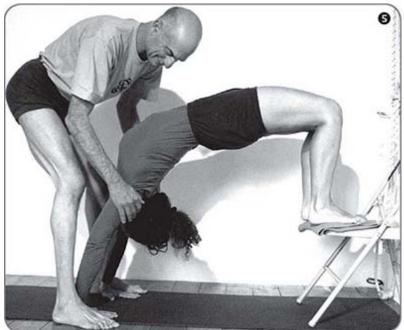


Levantarse con los pies levantados en el asiento es bastante tenso para los brazos, pero una vez que está arriba, es más fácil mantener los codos rectos, mover los omóplatos hacia adentro y abrir el cofre.

Debido al alto soporte de los pies, la pelvis (hueso púbico) está horizontal, por lo que no hay absolutamente ninguna tensión en la parte inferior del abdomen. Se mantiene suave y relajado; por lo tanto, las mujeres que practican *Urdhva Dhanurasana* regularmente pueden permanecer en esta variación durante el embarazo (normal), o incluso después de un parto por cesárea (solo después de recuperarse de la operación, por supuesto).

Sin embargo, empujar hacia la postura en estas condiciones no es apropiado, por lo tanto, se requiere la presencia de un ayudante para ayudarlo a entrar y salir de la postura 4 5.



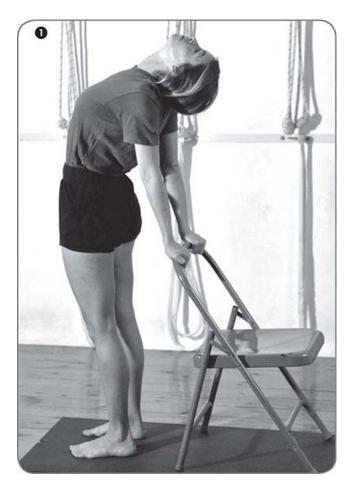


## Urdhva Dhanurasana II

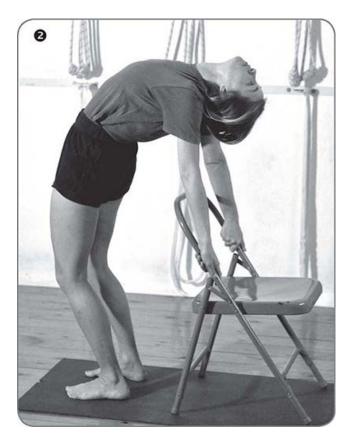
Las placas 483 a 486 en LOY muestran cómo arquearse desde *Tadasana* hasta *Urdhava Danurasana*; BKS Iyengar escribe allí: "mientras se aprende la postura de esta manera, es útil usar un amigo o una pared". Sin embargo, la silla también se puede utilizar de la siguiente manera:

Párese con las piernas separadas al ancho de la pelvis frente al respaldo de la silla. Sostenga el respaldo.

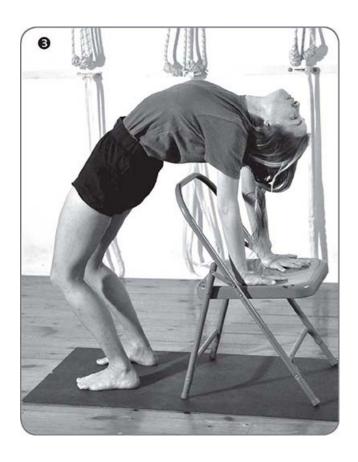
Levanta tu pecho y comienza a arquearte hacia atrás. Empuje la silla para levantar el cofre y para mover los omóplatos hacia el cuerpo •.



Utilice el soporte de la silla para arquear más mientras mantiene el levantamiento del cofre 2.



Si es posible, doble las rodillas ligeramente y coloque las palmas sobre el asiento. 3.

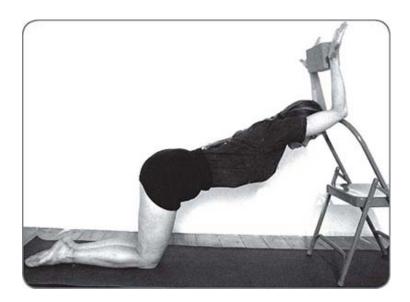


## Cayendo a Dwi Pada Viparita Dandasana

Los practicantes avanzados ingresan a esta postura al retirarse de *Sirsasana* (LOY, Pl. 517-520). Esto requiere equilibrio, control y flexibilidad. Al aprender, la silla se puede utilizar como un aterrizaje intermedio para los pies.

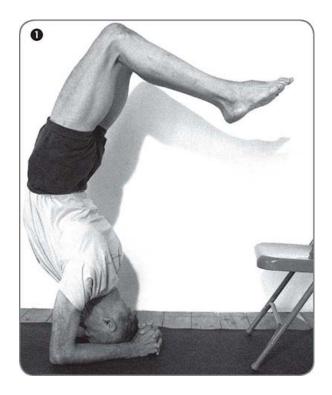
Como preparación, es posible que desee abrir los hombros. Puedes hacerlo de la siguiente manera:

- Sostenga un bloque para mantener las palmas al ancho de los hombros.
- Arrodíllate cerca de la silla y coloca los codos en el respaldo.
- Crea movimiento en los hombros moviendo el hueso del esternón lejos de los brazos. Evite empujar el esternón hacia el suelo.

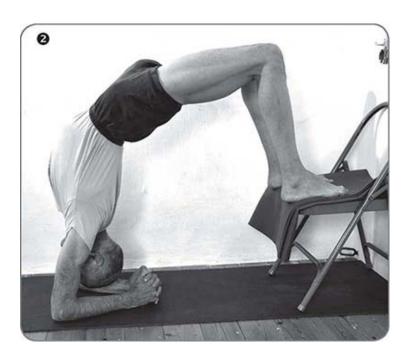


Ahora, para caer en la pose:

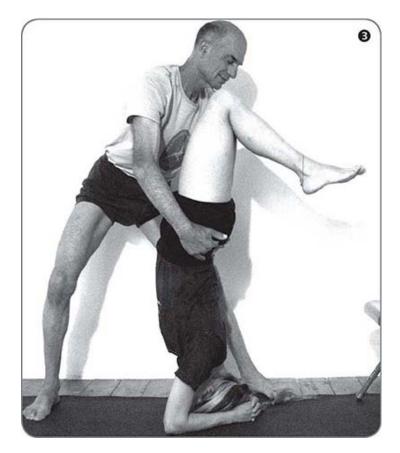
- Ejecute Sirsasana a la distancia apropiada de la silla, con la espalda hacia el asiento.
- Dobla las rodillas y apunta los pies a la silla. **0**.

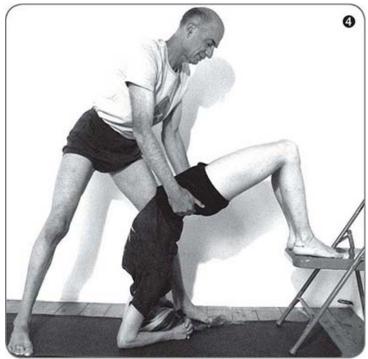


- Sigue levantando los hombros y metiendo los omóplatos mientras arqueas la espalda.
- Arco más atrás, hasta que los pies aterrizan en el asiento 2. Levante los omóplatos hacia arriba.



En el proceso de aprendizaje, el miedo puede surgir por la preocupación de perder la silla. Un ayudante puede asegurar el aterrizaje y corregir la posición de la silla si es necesario 3 4.

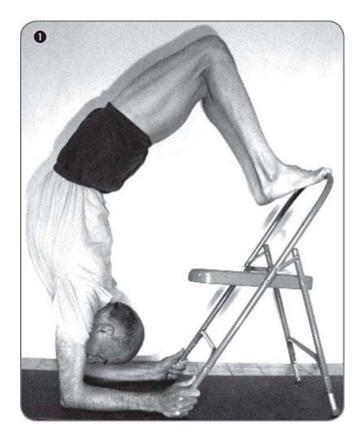




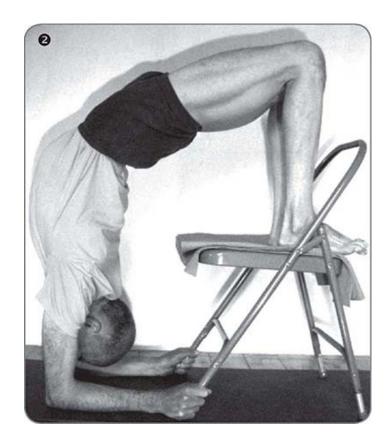
Vrschikasana I

Esta es una pose avanzada (LOY, Pl. 536-7); La silla puede ayudarte a trabajar hacia ella. Caer en la postura es similar a la de *Dwi Pada Viparita Dandasana* (ver aquí), pero aquí empiezas desde *Pincha Mayurasana en* lugar de desde *Sirsasana*.

- Sostén las piernas de la silla y sube hasta *Pincha Mayurasana*.
- Doble las rodillas y apunte los pies hacia la silla.
- Sigue levantando los hombros y empujando los omóplatos hacia adentro mientras arqueas la espalda.
- Arco más atrás, hasta que los pies aterrizan en el respaldo. **0**.



Luego baja los pies hasta el asiento. Sigue empujando el pecho hacia delante y camina los pies hacia tu espalda. 2.



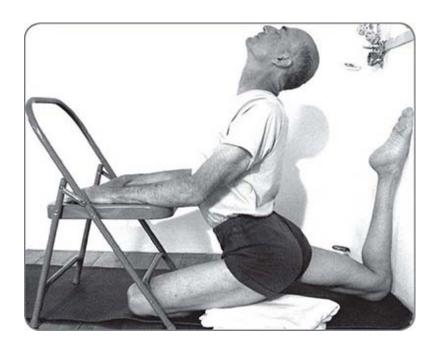
## Eka Pada Rajakapotasana I

La silla puede ayudarlo a trabajar hacia esta postura avanzada (LOY, Pl. 542) de dos maneras:

#### Variación 1: silla delante

Para trabajar con la pierna izquierda delante:

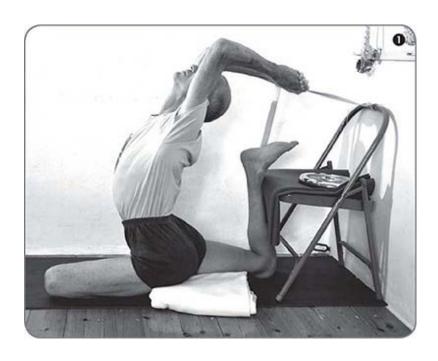
- Coloque la silla a la distancia apropiada de la pared, con el asiento orientado hacia la pared.
- Doble la pierna izquierda y colóquela debajo de la silla (puede apoyar la nalga izquierda con una manta doblada).
- Doble la pierna derecha y coloque la espinilla delantera y el pie contra la pared.
- Coloque los antebrazos en el asiento y empuje para levantar el arcón y el arco hacia atrás.



### Variación 2: Silla en la espalda.

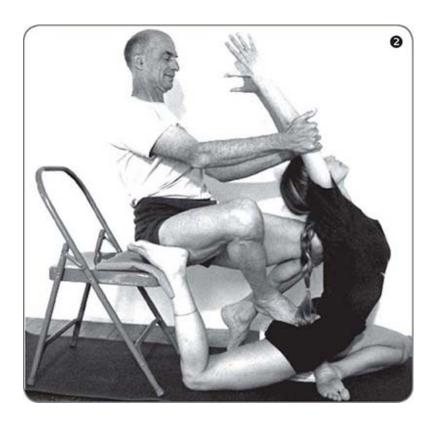
Para trabajar con la pierna izquierda delante:

- Coloque la silla con el respaldo contra la pared. Coloque un tapete doblado en el asiento y un peso sobre él (el peso evita que la silla se incline). Apretar el cinturón alrededor del respaldo.
- Dobla la pierna izquierda y colócala en el suelo delante. Doble la pierna derecha y coloque el tobillo delantero contra el asiento.
- Sujete el cinturón y tire de él mientras levanta el cofre y lo arquea hacia la silla **0**.



Puede experimentar dificultades debido a la inestabilidad de la silla. Un ayudante puede sentarse en la silla para estabilizarlo y ayudarlo a arquearse tirando de los brazos suavemente.

En 2, el ayudante usa su pie derecho para ampliar y bajar el lado derecho de la pelvis del practicante, y usa su rodilla izquierda para apoyar la parte superior de la espalda del practicante.



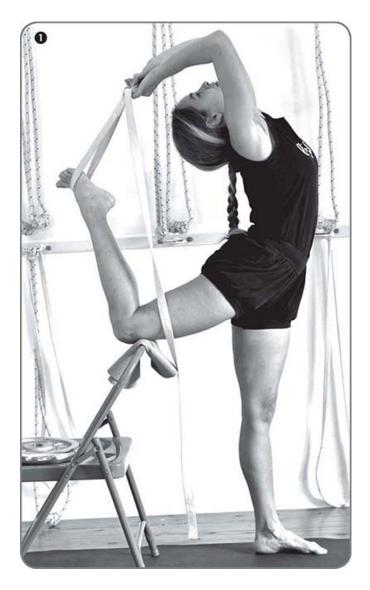
**Nota** : esta variación es solo para profesionales avanzados. El ayudante debe ser un profesor de yoga con experiencia.

## Natarajasana

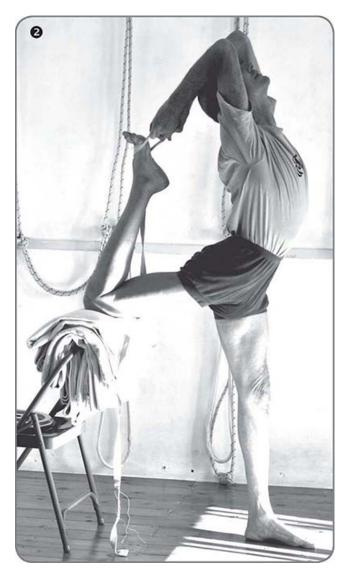
La silla puede ayudarlo a trabajar hacia esta postura avanzada y elegante (LOY, Pl. 590). Para usar la silla para apoyar la rodilla derecha:

- Coloque la silla a la distancia adecuada detrás de usted, con la parte posterior hacia usted. Coloque un peso de 10 kg (22 libras) en el asiento para evitar que la silla se incline.
- Pase un cinturón alrededor de su pie derecho y, mientras se dobla ligeramente hacia adelante, utilícelo para levantar la pierna y colocar la rodilla derecha en el respaldo.
- Con un movimiento circular, levante el codo derecho hacia arriba. Tire del pie derecho más hacia arriba, luego levante el cofre y el arco hacia atrás.

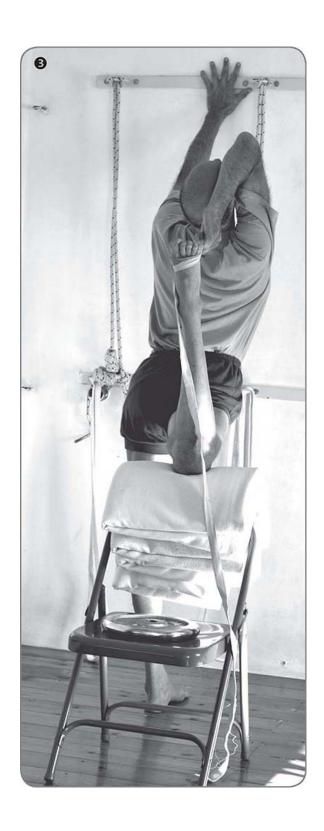
Ahora, agarre el cinturón con la mano izquierda también **①**, o estire el brazo izquierdo en diagonal hacia arriba.

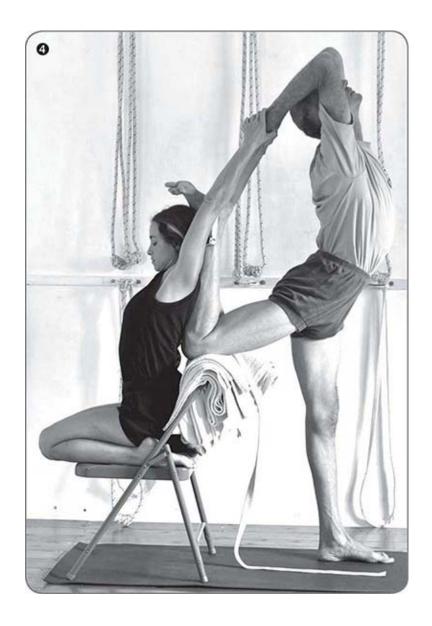


El soporte para la rodilla trasera debe ser tan alto como su pelvis; Por lo tanto, las personas altas pueden necesitar colocar mantas dobladas en el respaldo para levantar el soporte. 2.



Si le resulta dificil mantener el equilibrio, párese frente a la pared y coloque la mano izquierda en la pared para lograr estabilidad **3**. Alternativamente, un ayudante puede sentarse en la silla y atrapar sus brazos **4**.





## Purvottanasana

El desafío de esta postura (LOY, Pl. 171) es levantar la pelvis y el pecho. Acostado en el asiento de la silla, ambos apoyos le permiten permanecer más tiempo en la postura mientras extiende completamente la parte frontal del cuerpo.



Si las palmas no llegan al piso, use bloques (no se muestran).

# Capítulo 7: Abdominal – Udara Akunchana Sthiti

## Paripurna Navasana

Para la mayoría de las personas, entrar en esta postura y mantenerla durante más de unos pocos segundos es un desafío. Usando sillas, puede aumentar la fuerza y la resistencia y prepararse para la pose clásica. A continuación se presentan dos variaciones.

#### Variación 1: Terneros en la silla.

- Siéntate en el suelo frente a la silla.
- Coloque los músculos de la mitad de la pantorrilla en el borde delantero del asiento. Sostenga el asiento y tire de él contra las piernas. Esto te ayudará a abrir el cofre, levanta el sacro del piso y cóncava la espalda. 1.

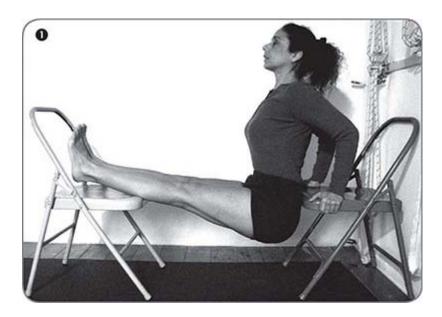


Ahora, suelte el asiento y estire los brazos hacia delante, paralelos al piso. Mantenga la concavidad de su espalda mientras estira los brazos y las piernas 2.



#### Variación 2: entre dos sillas

- Coloque dos sillas frente a frente a la distancia adecuada.
- Siéntese en una silla y coloque las medias pantorrillas en la otra.
- Mueva la pelvis ligeramente hacia adelante y bájela mientras empuja las palmas contra el asiento ①.



Desciende lentamente hasta que las nalgas descansen en el suelo. Sostén las piernas de la silla en la que te estás apoyando. Mueve los hombros hacia atrás y cóncava la espalda.



Ahora estira los brazos hacia delante paralelos al piso. 3.



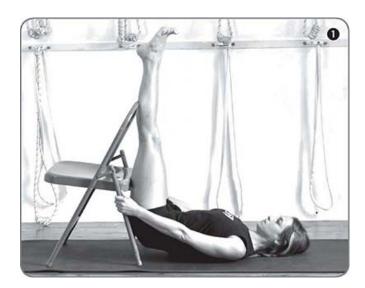
En esta variación, la postura es totalmente compatible con las sillas, lo que le permite ampliar su duración. Cuando se sienta listo, intente levantar las piernas de la silla durante unos segundos.

#### Urdhva Prasarita Padasana

Para las personas con isquiotibiales cortos, es difícil mantener las piernas perpendiculares al piso. Bajan las piernas hacia el suelo o levantan la banda sacra. Usando la silla es posible sostener la banda sacra y alargar gradualmente los isquiotibiales hasta que se pueda alcanzar un ángulo de 90

#### Piernas contra la silla

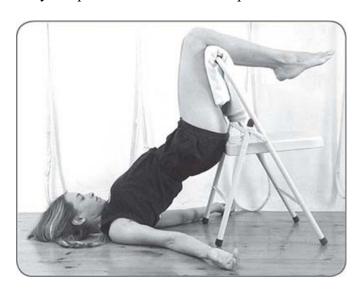
- Acuéstese de espaldas junto a la silla.
- Levante las piernas y mueva la silla de modo que su parte posterior apoye la parte posterior de sus piernas. Sostenga las piernas de la silla para estabilizar la espalda baja.
- Levante los glúteos y coloque el sacro en el peldaño trasero de la silla. Mantener la pose **1**.



Después de un tiempo, puedes deslizarte hacia abajo hasta que la banda sacra descanse en el piso. Continúe apoyando sus piernas verticalmente en la silla 2. Poco a poco, intente alejar las piernas de la silla para aumentar el compromiso de los músculos abdominales.



También puede comenzar colocando la parte posterior de las rodillas en el respaldo. Coloque una manta para hacer más grueso el respaldo y suelte las espinillas sobre él. Esto es muy relajante; Crea espacio en las rodillas y alarga los ligamentos. Si tiene dolor en los ligamentos de las rodillas, esta variación puede ser muy útil para aliviarlo con el tiempo.

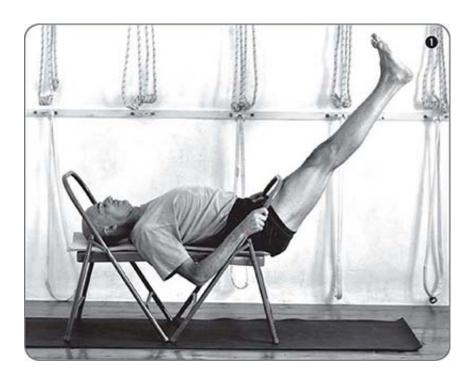


### **Uttana Padasana**

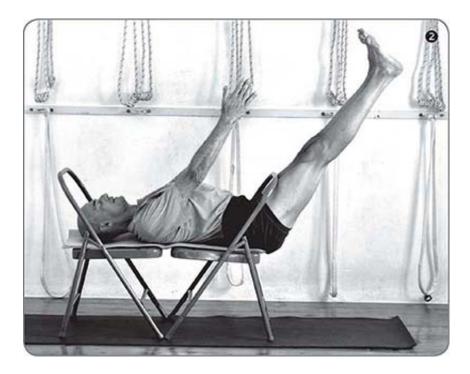
En la pose clásica (LOY, Pl. 292), la espalda está arqueada y la corona de la cabeza descansa en el suelo; sin embargo, para prepararse, puede practicarlo mientras está acostado en dos sillas como se explica a continuación.

- Coloca dos sillas de frente y tocándose. Coloque una estera adhesiva doblada en los asientos y apoye la espalda sobre ella.
- Colóquese de manera que el sacro medio quede alineado con el borde trasero de un asiento.

Sostenga el respaldo de esa misma silla y levante las patas hasta 45°. Estira las piernas y mantenlas apretadas y unidas ①. Si esto es difícil, deslice ligeramente hacia el lado de la cabeza, de modo que todo el sacro sea apoyado por la silla.



Levante los brazos, junte las palmas y mantenga los brazos paralelos a las piernas 2.



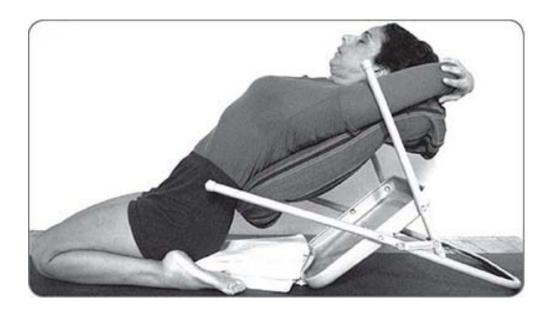
Si es dificil levantar los brazos, puede practicar la primera etapa **①**hasta que desarrolle suficiente fuerza en los músculos abdominales.

## Capítulo 8: Restaurativo – Visranta Karaka Sthiti

## Supta Virasana

Esta postura se puede practicar activamente (LOY, Pl. 96), o con apoyo. Cuando se hace con apoyo, esta es una de las mejores *asanas* para la relajación profunda y la restauración. También estira y masajea los muslos delanteros y mejora la flexibilidad y la salud de las rodillas. Para algunas personas, un refuerzo no es suficiente y necesitan un mayor apoyo para mantenerse cómodamente en la postura. Una silla invertida proporciona tal apoyo, permitiendo así que casi todos disfruten la postura.

- Invierta la silla y coloque un refuerzo en sus peldaños horizontales (que ahora están orientados hacia arriba). Coloque una manta doblada o dos frente a la silla.
- Siéntese en *Virasana* sobre las mantas y luego recuéstese el tronco para recostarse sobre el refuerzo. Coloque una manta doblada debajo de la cabeza y el cuello.
- Sostenga los codos por encima de la cabeza y permanezca en la postura.



#### Salamba Purvottanasana

Esta es una variación restaurativa de *Purvottanasana* (LOY, Pl. 171) ( *Salamba* significa "con apoyo").

Coloque la silla con el respaldo a aproximadamente 1 metro (3.5 pies) de la pared. Coloque una segunda silla opuesta a la primera para crear una plataforma. Extienda un tapete adhesivo a través de los dos asientos y luego dos refuerzos en la parte superior. Deslice el refuerzo superior un poco más lejos de la pared para crear un paso para la espalda baja.

Inserte un bloque debajo del lado de la cabeza del refuerzo superior y prepare una manta doblada como apoyo para la cabeza.

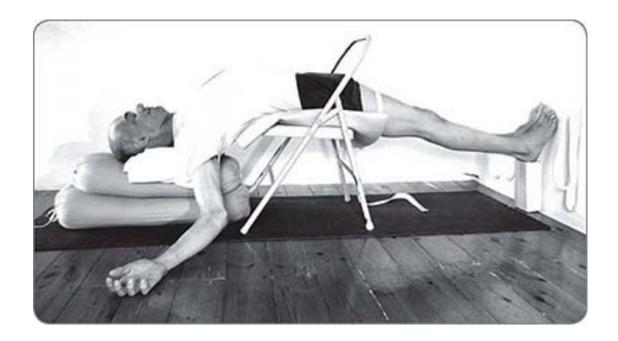
- Pase las piernas debajo del respaldo y siéntese en el refuerzo inferior. Estira las piernas y empuja los pies contra la pared.
- Los huesos de la nalga deben apoyarse en el refuerzo inferior, mientras que la parte superior de la nalga debe apoyarse en el refuerzo superior.
- Recuéstate sobre los cojines. Descanse la cabeza y la espalda del cuello sobre la manta doblada. Sostenga los codos por encima de la cabeza **1**0 extienda los brazos hacia los lados **2**.





## Setu Bandha Sarvangasana

- Coloque la silla con su respaldo a la distancia apropiada de la pared y coloque una estera adhesiva en su asiento. Coloque un bloque al lado de la pared.
- Coloque dos apoyos en el piso frente a la silla y prepare una manta adicional o dos cerca del asiento.
- Inserte las piernas debajo del respaldo. Apretar un cinturón alrededor de los muslos superiores. Estire las piernas y coloque los talones en el bloque y las plantas de los pies contra la pared.
- Acuéstese en el asiento y arquee hacia atrás Descanse los hombros, la parte posterior del cuello y la parte posterior de la cabeza sobre el soporte. Usando las mantas, ajuste la altura del soporte para la cabeza según sea necesario para su comodidad.



## Salamba Viparita Karani

*Viparita Karani* es una pose restauradora muy efectiva. En esta variación hay una mayor relajación de los órganos abdominales.

- Coloque dos apoyos, uno encima del otro, frente a la silla. (Si es necesario, coloque una manta enrollada entre los apoyos y la silla para mantener un espacio estrecho, no se muestra).
- Eleva el nivel del asiento utilizando bloques de espuma y mantas. La altura del asiento debe permitir que sus espinillas descansen horizontalmente cuando se acueste con sus nalgas en

los apoyos.

- Prepare una manta doblada para apoyar la cabeza y los hombros.
- Siéntese en los apoyos con su lado hacia la silla y ruede hacia la postura. La parte posterior de la pelvis y el lumbar deben apoyarse cómodamente en los refuerzos y los huesos de las nalgas deben extenderse ligeramente más allá del borde de los refuerzos. Las piernas superiores deben ser perpendiculares y las piernas inferiores horizontales.



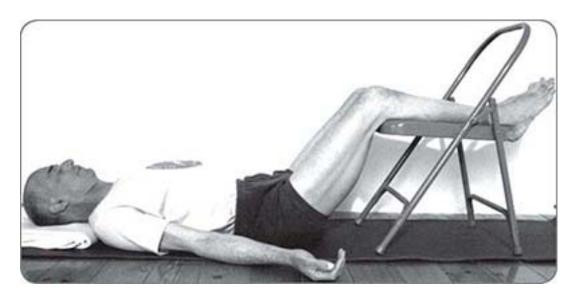
- No debe haber carga en los hombros; más bien, el cofre debe estar bien levantado. La energía del cuerpo debe moverse desde los hombros hasta el abdomen inferior y desde las piernas hasta el abdomen inferior.
- Relaja el abdomen por completo, y mantente en la postura tranquilamente durante unos minutos.

#### Savasana

Se presentan dos formas de usar la silla en Savasana.

#### Variación 1: Shins en la silla.

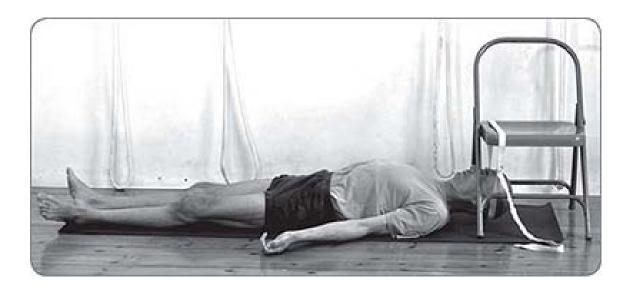
Coloque la silla en un extremo de la alfombra. Acuéstese en *Savasana* con las espinillas apoyadas en el asiento.



La elevación de las piernas crea una longitud en la espalda baja, que se vuelve plana y relajada. Esto alivia el dolor de espalda baja creado por el atasco en esta área. También suaviza y relaja los órganos abdominales.

#### Variación 2: cabeza apoyada

- Ate un cinturón alrededor del asiento de la silla y déjelo colgar cerca del piso. Coloque la silla cerca de un extremo del tapete con su lado hacia el tapete.
- Recuéstate sobre tu espalda, con la cabeza debajo de la silla.
- Inserte la cabeza a través del cinturón suelto y apoye la parte posterior de la cabeza sobre ella. Ajuste la longitud del bucle de modo que la cabeza esté ligeramente levantada del piso y la parte posterior del cuello esté alargada.





El soporte para la cabeza induce una sensación relajada y flotante. La parte posterior del cuello es alargada y hay una sensación de apertura en los oídos internos. Esta variación ayuda a aliviar los mareos.

# Ultimas palabras

"El yoga es para todos. A nadie se le debe negar la oportunidad de experimentar su benevolencia. Es este pensamiento el que me impulsó a pensar en todos estos accesorios ". Así es como BKS Iyengar describe su motivación para desarrollar los accesorios.

El Sr. Iyengar ha creado numerosos accesorios para el beneficio de la práctica de Yoga en el transcurso de sus muchos años de *Sadhana* . Algunos son su diseño original, otros adaptados de objetos del hogar, como la silla.

De hecho, es fascinante descubrir la variedad de usos que puede proporcionar un mueble simple. Sin embargo, una vez más deseo enfatizar que los accesorios son solo una ayuda para aprender los efectos físicos y mentales que la práctica de *asanas* puede producir. Además, si bien las variaciones que se presentan en esta guía pueden brindarle horas de práctica alegre e interesante, de ninguna manera son exhaustivas. Siéntase libre de explorar e inventar otras formas de usar la silla en su propia práctica de Yoga.

¡Espero que disfruten este proceso tanto como yo! Eyal Shifroni, Marzo 2013



# Apéndice: Una silla para todos - una secuencia de práctica suave

La presentación en esta guía está organizada por "familias de *asanas*". Sin embargo, el efecto completo de la práctica de yoga se ve muy afectado por la secuencia específica que se sigue en una sesión en particular. Dicha secuencia debe elegirse de acuerdo con el propósito y la intención de la sesión.

Este apéndice presenta un ejemplo de tal secuencia utilizando la silla. Esta secuencia particular pretende ser una práctica recreativa para todos. Puede practicarlo, o partes de él, en todo momento y casi en cualquier lugar, incluso en la mesa de trabajo. Esta secuencia también es adecuada para personas mayores y para aquellos que sufren limitaciones de movimiento.



1. *Tadasana* en silla *Empuja* el asiento para levantar.



2. *Tadasana* en silla. Tirar de las piernas de la silla.



3. *Tadasana* en silla. Tirar del respaldo.



4. *Urdhva Baddhaguliyasana* en silla



5. Paschima Baddhaguliyasana se inclina hacia adelante



6. Garudasana en silla



7. Utkatasana en silla



#### 8. Kurmasana etapa 1



#### 9. Kurmasana etapa 2



10. Paschimottanasana



11. Padmasana etapa de preparación 1.



#### 12. Padmasana preparación etapa 2.



13. Dwi Pada Viparita Dandasana brazos por encima de la cabeza



14. Dwi Pada Viparita Dandasana brazos bajo silla



15. Pavana Muktasana



#### 16. Parsva Pavana Muktasana



#### 17. Pasasna



#### 18. Maricyasana III





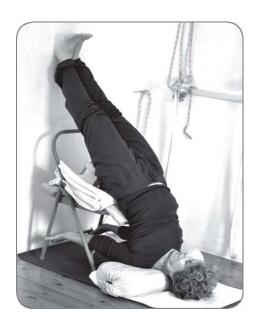
20. Parsva Upavistha Konasana



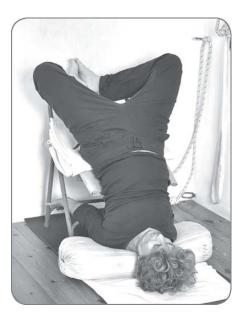
#### 21. Bharadvajasana bloqueo entre piernas.



22. Bharadvajasana I Bloque entre pelvis y silla.



#### 23. Salamba Sarvangasana



24. Baddha Konasana en Sarvangasana



25. Setu Bandha Sarvangasana



26. Savasana