



Saramama

ESPECIALIZACIÓN YOGA | 2020
MUJER Y MATERNIDAD

Glosario de Yoga pre-natal

Asanas Hatha Yoga y Pranayamas

Saramama. Especialización en
Yoga Mujer y Maternidad
Con Shiv Charn Kaur



Mujer Espiral
KINESIOLOGÍA | YOGA | MATERNIDAD



AGNI
YOGA

**GLOSARIO YOGA PRE-NATAL
POSTURAS HATHA YOGA
Y PRANAYAMAS**

SARAMAMA

Shiv Charn Kaur

Fotografía: Dev Kaur
Modelos: Dev Kaur y Carmen
Portada: Andrea Díaz
Muchas gracias a cada una!

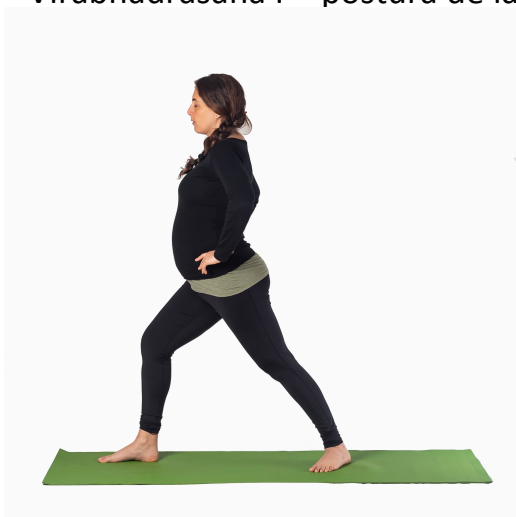
Uso exclusivo para estudiantes del curso de “Especialización en Yoga Mujer y Maternidad Saramama”.

Todos los derechos reservados

Tadasana samasthiti – postura de la montaña



Virabhadrasana I - postura de la guerrera I



Virabhadrasana II - postura de la guerrera II



Giros de pelvis



Giro de tronco



Simplificación de Vasistasana - postura lateral



Simplificación de Vasistasana con ladrillo – postura lateral



Chakravakasana – gato neutro



Adho chakravakasana / Urdva chakravakasana - gato / vaca



Chakravakasana levantando brazo y pierna contralateral



Gato – vaca en movimiento levantando brazo y pierna contralateral



Ardha purvottanasana



Malasana con cojín



Vajrasana - postura de la roca o del rayo



Ejercicios de brazos, movilidad de columna y apertura de pecho en Vajrasana





Gomukasana en vajrasana



Garudasana en vajrasana



Torsión abierta en vajrasana



Dandasana – postura del bastón



Upavistha konasana – postura del ángulo abierto



Inclinación lateral en upavistha konasana





Janu sirsasana – postura del sauce o cabeza a rodilla



Baddha konasana – postura del ángulo apretado



Baddha konasana con espalda apoyada en pared e implementos



Mariposas



Sukhasana – postura fácil



Flexiones de columna



Giros sufís



Giros de torso en sukhasana



Giros de hombro



Giros de cuello



Torsión abierta en sukhasana



Bharandvajasana – postura del sabio



Estiramiento e inclinación lateral en sukhasana





Balasana – postura del niño/a



Viparita karani



Supta baddha konasana



Savasana



Relajación sobre el costado con ambas rodillas dobladas



Relajación sobre el costado. Pierna de abajo extendida y pierna de arriba doblada sobre un cojín.



Asanas en pareja

Upavista konasana



Vrksasana – postura del árbol



Sentadillas – cucullas



Saludo al sol – variante con malasana

1.- Tadasana Samastiti



2.- Urdvha hastasana



3.- Malasana



4.- Chakravakasana



5.- Postura alternativa

Primera secuencia:

A) Gato – vaca



Segunda secuencia:

B) Levantamiento de brazo o brazo y pierna



Tercera secuencia:

C) Simplificación de vasistasana



Luego realizas las posturas en sentido contrario.

6.- Chakravakasana

7.- Malasana

8.- Urdvha hastasana

9.- Tadasana

Puedes realizar esta serie 3 veces y en cada secuencia realizar una de las posturas alternativas (A, B y C).

Pranayamas

Por el término sánscrito *prânâyâma*, se conoce un extenso conjunto de técnicas para controlar el *prâna*, concepto que significa a la vez energía y vida. *Prâna* es un término sánscrito para denominar la energía esencial del universo, y es concepto intraducible en toda su profundidad a nuestro idioma. Por otro lado *ayama* significa controlar y expandir o alargar. De ahí nace el término para denominar el conjunto de técnicas de control de la respiración, *prânâyâma*: control o expansión del *prâna*, de la energía universal que recorre nuestro cuerpo.

Técnicas de pranayama en la gestación

1.- Respiración larga y profunda o respiración completa

La respiración completa es la unificación de las respiraciones abdominal, costal y clavicular, integrando las tres.

En primer lugar hay que vaciar bien los pulmones con una profunda espiración.

Primero: Inspirar lenta y profundamente con el vientre, dejando entrar el aire en la zona baja de los pulmones a medida que desciende el diafragma y el abdomen se expande. El vientre no debe hincharse como un balón... debe ser una inspiración relajada pero con control de la cintura abdominal.



Segundo: Cuando la parte baja de los pulmones esté llena de aire, dilatar las costillas, sin forzarlas, permitiendo entrar aún más aire en los pulmones. Cuando las costillas estén separadas al máximo,

Tercero: Levantar las clavículas, sin elevar los hombros, para hacer entrar aún un poco de aire y terminar así de llenar los pulmones. Durante toda la inspiración el aire debe entrar progresivamente, sin sacudidas, de manera continuada.

La espiración se efectúa en sentido inverso, siempre lentamente, sin brusquedad ni esfuerzo, vaciando 1) primero la parte superior de los pulmones, 2) luego el pecho que se desinfla y, finalmente, 3) el vientre que desciende hasta que sale el último resto de aire.

2.- Chandrabheda: respiración lunar

La energía lunar: refrescante, receptiva. Trae calma, sensibilidad, empatía, síntesis.

La respiración se efectúa inspirando siempre por la fosa nasal izquierda y espirando por la derecha.

Mediante la inspiración a través de *ida nâdî*, se estimula la fuerza mental. Durante la retención con los pulmones llenos se activa la región del pecho y el *nâdî sushumnâ*. La

espiración se lleva a cabo a través de la fosa nasal derecha, asociada con *pingala* o *nâdî* solar. Por tanto, esta práctica activa *chandra nâdî*, la energía mental, y pacifica *surya nâdî*, la energía vital.



TÉCNICA

- Espirar profundamente y prepararse para tapar las fosas nasales.
- Tapar la fosa nasal derecha (*pingala*) y efectuar una inspiración completa a través de la fosa nasal izquierda (*ida*), lo más profunda posible y con control de la cintura abdominal.
- Detener la respiración dos o tres segundos con los pulmones llenos de aire (*antara kumbhaka*)
- Mantener tapada la fosa nasal izquierda (*ida*) y espirar lenta y profundamente todo el aire de los pulmones por la fosa nasal derecha (*pingala*).
- Empezar de nuevo y repetir todo el proceso anterior varias veces más respirando siempre en el mismo orden

También se puede realizar inhalando y exhalando por la fosa nasal izquierda, lo que genera un efecto más intenso.

3.- Suryabheda: respiración solar

La energía solar: cálida, proyectiva. Da vigor, vigilancia, fuerza de voluntad, concentración, prontitud para la acción.

Sûryabheda, la respiración solar, es una técnica de *prânâyâma* cuyo objetivo es “perforar” (*bheda*) el *nâdî* solar (*pingala*), es decir, hacerlo permeable a la circulación de *prâna*. La respiración se efectúa inspirando siempre por la fosa nasal derecha y espirando por la izquierda.

Según los textos clásicos, el aire inspirado por la fosa nasal derecha debe visualizarse y sentirse como cálido, de color rojo y cargado de *prâna* (por eso se denomina respiración solar). De forma similar, el aire espirado por la fosa nasal izquierda se contemplará de color azul, fresco y cargado de *apana* (respiración lunar).



TÉCNICA

- Espirar profundamente y prepararse para tapar las fosas nasales.
- Tapar la fosa nasal izquierda (*ida*) y efectuar una inspiración completa a través de la fosa nasal derecha (*pingala*), lo más profunda posible y con control de la cintura abdominal.
- Detener la respiración dos o tres segundos con los pulmones llenos de aire (*antara kumbhaka*).
- Mantener tapada la fosa nasal derecha (*pingala*) y espirar lenta y profundamente todo el aire de los pulmones por la fosa nasal izquierda (*ida*).
- Empezar de nuevo y repetir todo el proceso anterior varias veces más respirando siempre en el mismo orden.

También se puede realizar inhalando y exhalando por la fosa nasal derecha, lo que genera un efecto más intenso.

4. Sitali: respiración refrescante

Sitalí Pranayama es conocido por tener un efecto poderoso, refrescante y relajante en el cuerpo, al mismo tiempo que mantiene un estado de alerta. Reduce fiebres y ayuda a la digestión. En la gestación, baja la sensación de calor interno, disminuye la acidez y favorece el buen dormir.

Este *pranayama* cura las enfermedades del abdomen y del bazo, entre otras; también evita la fiebre, la tendencia a sufrir trastornos biliares, el hambre, la sed y los efectos de los venenos



TÉCNICA

- Comienza sacando la lengua unos dos centímetros fuera de los labios. Hecho esto se dobla la lengua longitudinalmente, tanto dentro como fuera de la boca, de manera que se forme una especie de tubo por debajo del labio superior. La parte final exterior de la lengua formará naturalmente un canal más estrecho que se inclina hacia la punta de la lengua.
- Inhala a través de la lengua enrroscada.
- Una vez terminada la inspiración, la lengua se retira a su posición normal en la boca y los labios se cierran.
- Se retiene la respiración con los pulmones llenos
- Y se finaliza espirando (*rechaka*) lenta y profundamente por las dos fosas nasales.

5.- Nadi sodhan pranayama

Nadi Shodhan pranayama ayuda a relajar la mente y te prepara para entrar en un estado meditativo. Es una muy buena técnica para realizar al inicio de la práctica ya que regula el movimiento energético en ida, pingala y sushmana.



TÉCNICA

- Coloca la mano izquierda sobre la rodilla izquierda, palmas mirando hacia al cielo o en Gyan mudra.
- Coloca la punta del dedo índice y el dedo medio de la mano derecha en el entrecejo, el dedo anular y meñique en la fosa nasal izquierda y el pulgar en la fosa nasal derecha. Utiliza el anular y el meñique para abrir y cerrar la fosa izquierda y el pulgar para la fosa derecha.
- Con tu pulgar tapa la fosa nasal derecha e inhala por la fosa nasal izquierda.
- Presiona esa misma fosa con el dedo anular y meñique al mismo tiempo que quitas el dedo pulgar de la fosa derecha y exhala por la derecha.
- Inhala por la fosa derecha y exhala por la izquierda. Con esto, se completa un ronda de Nadi Sodhan pranayama.
- Continúa inhalando y exhalando alternando las fosas.

Completa 6 a 9 rondas alternando la respiración por ambas fosas. Después de cada exhalación, recuerda inhalar por la misma fosa por la cual exhalaste. Mantén tus ojos

cerrados y continua tomando respiraciones largas y profundas durante todo el proceso sin ningún esfuerzo.

Excelente técnica de respiración para calmar y centrar la mente. Nadi Sodhan ayuda a traer la mente al momento presente. Trabaja de forma terapéutica para la mayoría de los problemas de circulación o respiratorios.

Ayuda a armonizar el hemisferio izquierdo y derecho del cerebro, los cuales están relacionados con la parte lógica y emocional de nuestra personalidad.

Ayuda a purificar y equilibrar los nadis, canales de energía sutil asegurando de este modo el flujo de prana (fuerza vital) a través del cuerpo.



AGNI  YOGA



Saramama

ESPECIALIZACIÓN YOGA
MUJER Y MATERNIDAD | 2020

