



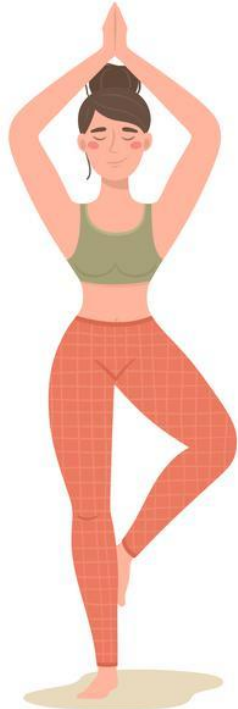
yogainclusivocostarica



el  
espacio

# Asanas: Posturas físicas





**Asana** es el nombre en sánscrito de la postura de yoga. Originalmente, asana quería decir «asiento»: **la postura sentada en la cual los yoguis antiguos practicaban meditación.**

En el Ashtanga Yoga, o el yoga de las 8 ramas descrito por el sabio Patanjali en los Yoga sutras, **las asanas ocupan el tercer escalón y se consideran fundamentales.**

Las asanas son las posturas que se realizan en la práctica **con el fin de poder equilibrar cuerpo y mente.**

Estas posturas requieren de un ejercicio adecuado coordinando la **concentración, consciencia del espacio** y de **las capacidades** de cada uno, saber qué partes activar y relajar, así como también una **respiración controlada en cada movimiento.**





A la hora de practicar, es importante no poner demasiado esfuerzo en la postura, **escuchar tu cuerpo y encontrar este punto de equilibrio** en el que te sientes firme y estable.

Una postura firme y agradable **produce equilibrio mental y evita la inconstancia de la mente**. Crea un cuerpo fuerte y elástico, reduce el cansancio y calma los nervios.

## Funciones de las asanas

**Conativa:** el ejercicio de los órganos de acción.

**Cognitiva:** la percepción de los resultados de la acción.

**Mental:** la ejecución correcta de las posturas.

**Intelectual:** la percepción consciente en la práctica.

**Espiritual:** la unión.





## Cualidades de la práctica de asanas

Estas son cualidades fundamentales para **hacer la práctica de asanas más accesible, profunda y transformadora:**

## 1. Sthira sukham asanam

Uno de los elementos más importantes de la práctica de asanas es la idea de que se trata de **una práctica personal no comparativa ni competitiva**, siendo esto último fundamental para la **transformación personal**.

Según los Yoga Sutras de Patanjali asana es "**Sthira Sukham asanam**", que podría definirse como "**toda postura debe ser firme y cómoda**".

Por ello, debe haber **atención sin tensión** y relajación sin contención, embotamiento ni pesadez.





**Sthira en sánscrito significa “estabilidad” o “fuerza”.** Proviene de la raíz Stha que significa “estar de pie” o “estar firme”. Sthira también hace referencia a los conceptos de compromiso, resolución y tono muscular.

**Sukham en sánscrito significa “buen espacio”.** Otros conceptos relacionados con sukham son: suavidad, relajación, disfrute y alegría.



## 2. Tapas, abhyasa y vairagya

Según los Yoga Sutras, para dar lo mejor de uno mismo cada día, en cada asana y en cada respiración se requiere **autodisciplina (tapas)**. La práctica nos permite explorar los límites de nuestras posibilidades y descubrir lo que sucede en el momento presente.

Si nos comprometemos totalmente y mantenemos una **práctica continuada y perseverante (abhyasa)**, profundizaremos en la experiencia y la reflexión y nos permitiremos sentir de forma permanente “**el contentamiento**” (**santosa**).



La tercera cualidad que Patanjali considera imprescindible es **vairagya, desapego**. Con el desapego nos permitimos practicar con la sensación de que todo es posible, al mismo tiempo que **nos identificamos más con nuestro propósito más profundo**, que con alcanzar alguna meta determinada.

Así abhyasa y vairagya son elementos interrelacionados que nos permiten **explorar las asanas con una actitud equilibrada**, además de asegurarnos que nos hemos liberado de las expectativas por los resultados.



### 3. La respiración

El tono, la calidad y el ritmo de la respiración está **directamente relacionada con las sensaciones del cuerpo y la mente.**

Ella nos sugiere qué aspectos debemos observar y cuál es **la mejor forma de actuar para el equilibrio energético de la ejecución de las asanas.**



De ese modo, podemos dirigir deliberadamente la respiración hacia los puntos de tensión y **observar cómo se transforman las sensaciones corporales, emocionales y la conciencia.**

Cuando sentimos que la respiración es forzada, **debemos aflojar el esfuerzo**, pues es señal de que nos alejamos de la firmeza y la comodidad.

La respiración debe ser siempre **la guía del movimiento y la estabilidad de las asana.**





## 4. La alineación en las asanas

La **anatomía funcional** y la **biomecánica** de cada asana nos proporcionan los principios de alineación fundamentales para saber la forma de colocar el cuerpo en cada una de las posturas.

Cuando aplicamos estos principios de alineación, **es más sencillo encontrar la estabilidad y la comodidad** y al mismo tiempo que afianzamos aún más **los beneficios de las posturas**.



Sin embargo, **si no se tienen en cuenta los principios básicos de alineamiento**, los beneficios de las asanas pueden perderse casi por completo e incluso incrementarse el riesgo de lesiones.

Por eso es importante tener una idea clara de a dónde vamos antes de realizar una asana y **adaptar los principios básicos de alineamiento a las capacidades de cada unx, con el uso de apoyos.**

## 5. Adaptando las asanas

¿Cómo podemos hacer la práctica que enseñamos sea **accesible a todos lxs estudiantes**, especialmente cuando se cuenta con estudiantes practicando en diferentes niveles en la misma clase?

Necesitamos estar preparados con las **habilidades y técnicas** para conseguir que todxs nuestrxs alumnxs estén segurxs y cómodxs en nuestras clases.

Entender **el propósito y la estructura de una postura o grupo de posturas** y encontrar formas de ofrecer los beneficios similares.





- **Discentar** la postura
- Utilizar **apoyos**
- Hacer **dinámica** la postura.
- Cambiar la **orientación** del cuerpo.
- Utilizar la **experiencia** interior.



## 6. La energía en las posturas de yoga

Es importante **establecer las bases** de cada una de las asanas. Desde esas bases que creamos por medio de **las acciones de enraizamiento y alineación** es más fácil crear otras acciones energéticas, que nos ayuden a **profundizar** el conjunto de la asana.

El concepto de “acciones energéticas” se desarrolla a partir de la idea de las corrientes de energía para **aumentar el enraizamiento y ayudar a crear apertura**.



## 7. Las transiciones de las asanas

La forma en que realizamos una asana determina cómo la experimentamos y cómo podemos perfeccionarla, lo que a su vez ejerce una influencia en **la experiencia de cómo entrar y salir de ella con firmeza y comodidad.**

Al hacer la transición hacia una asana, es importante **establecer la alineación y los ajustes apropiados junto con las acciones energéticas que mejoren esos cimientos y faciliten un movimiento de transición firme, seguro y cómodo.**





Una vez en la asana, empleamos **la respiración y las acciones energéticas** para perfeccionar y profundizar la expresión de la postura.

Luego aplicamos **acciones energéticas específicas para hacer la transición** desde ella de una manera más sencilla y accesible.



## 8. Vinyasa Krama

Vinyasa krama es un concepto que procede de los términos vinyasa “**colocar de una manera especial**” y krama “**etapa**” que se refiere a la **secuenciación eficaz de las acciones**. Es la sabiduría de la **progresión gradual, de explorar y evolucionar conscientemente**, pasando con firmeza y sencillez.

La clave para dar más relevancia y orden a la práctica es realizarla con **una progresión que nos permita avanzar más firme y cómodamente**.

## Beneficios de las asanas

- **Los músculos, tendones y ligamentos son ejercitados** de tal manera que recuperan su flexibilidad natural, su fortaleza y tono ideal. **Las articulaciones** se fortalecen y recuperan toda su movilidad. **La columna vertebral** adquiere gran elasticidad y se corrigen sus deformaciones.
- Los sistemas circulatorio, nervioso, digestivo, endocrino y excretor **son tonificados, recuperando su funcionamiento óptimo.**





- **La circulación energética se activa y mejora.** Se equilibra la actividad de los nadis y los chakras.
- **El equilibrio energético que aportan las asanas genera un estado emocional positivo y vital.**
- **La ejecución de una asana es un proceso de investigación consciente del cuerpo, la mente y la respiración.**



## Tipos de asanas

Existen una **gran variedad de asanas y diferentes clasificaciones**, pero las más comunes suelen ser las que se organizan según la dirección del movimiento del cuerpo.

- Asanas de flexión
- Asanas de extensión
- Asanas de balance
- Asanas de lateralización
- Asanas de equilibrio
- Asanas de torsión
- Asanas de inversión
- Asanas de descanso







**Otra posible clasificación sería en función de sus efectos:**

- Posturas vitalizantes o energizantes
- Posturas tranquilizantes o relajantes
- Posturas equilibrantes o armonizantes



yogainclusivocostarica



el  
espacio