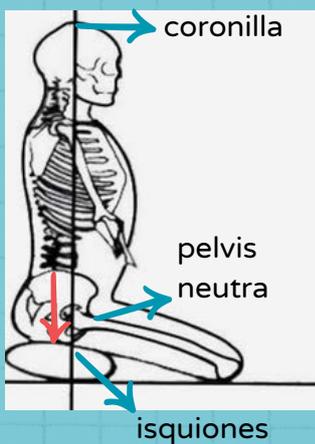


# Dhyasanas



DHYANA: meditación ASANA: asiento

## ARMADO

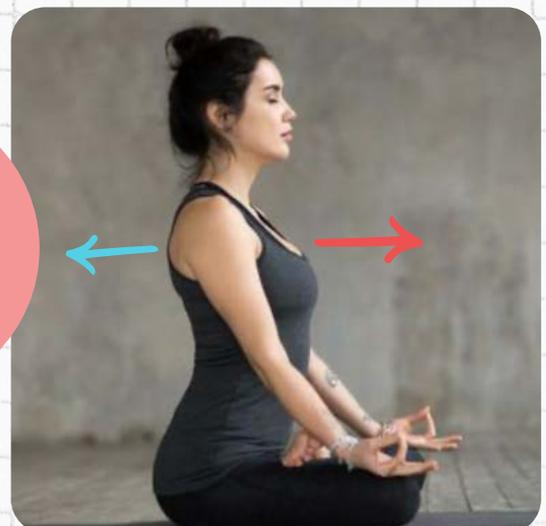


## SOSTEN DE LA POSTURA

- Erguir la columna desde la pelvis neutra.
- Rodillas por debajo de las caderas, para evitar que se tensen. (apoyo si se necesita)
- Sentir la postura firme y agradable.
- Se aconseja altura debajo de los glúteos. (taco de madera)
- Sostenerla verticalidad del tronco buscando el sostén más interno, en la columna vertebral, y relajando la musculatura más superficial de la espalda.
- Percibir el apoyo de isquiones.
- Crecer desde la coronilla hacia el cielo, y desde los izquines hacia la tierra.
- Práctica de la consciencia testigo.



FUERZAS OPUESTAS



# Dhyasanas



Practicar la consciencia testigo.

## VARIANTES



SUKHASANA  
"Postura Facil o Placentera"



VAJRASANA  
"Postura del Rayo o Diamante"



PADMASANA  
"Postura del Loto"



SIDDHASANA  
"Postura Perfecta"

## OPCIONES / APOYOS



■ Colocar altura debajo de la pelvis (taco de madera)

■ Si hay rigidez en caderas se aconseja colocar bastante altura debajo de los glúteos (taco o almohadón), debe ser suficiente de manera tal que las rodillas queden por debajo o a la altura de las caderas, para evitar que se tensen.



■ Si duelen las rodillas o no logran bajar es aconsejable colocar altura debajo de ellas (almohadón o frazada doblada).

■ Si la musculatura posterior esta acortada, se puede utilizar una silla.



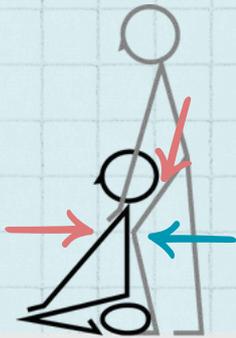
# Dhyasanas



Se trasciende al relajarse en el esfuerzo

## AJUSTES:

Desde el toque:

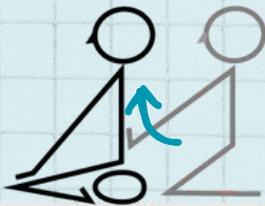


- 1- Sustener la columna con la pierna, y empujar hombros para atrás y para abajo

- 2- Sostenemos con ambas manos la base del cráneo, tapando las orejas, y deslizamos para arriba suavemente.



- 3- Hacemos una pinza con el dedo gordo y el índice y empujamos suavemente cada vertebra para adelante y arriba.



## DESARMADO:

Para salir de estas posturas desarmar suavemente las piernas y tomarse el tiempo de realizar algunas respiraciones antes de pasar a otras posturas.

## CUIDADOS:



- Si duelen las rodillas poner **altura debajo de las mismas.**
- Si la musculatura posterior esta acortada, **verificar que la pelvis no esté en retroversion curvando la columna.**
- No tratar de **enderezarnos desde el pecho, sino desde la pelvis neutra.**

## BENEFICIOS:

- Despertar de la consciencia del sosten interno.
- Alineación de la columna vertebral.
- Corrección postural.
- Sostén vertical del tronco.
- Relajación de la musculatura más superficial de la espalda.
- Flexibilidad en articulación de las caderas.
- Desarrollo de la ecuanimidad, equilibrio emocional.