

# Samasthitih



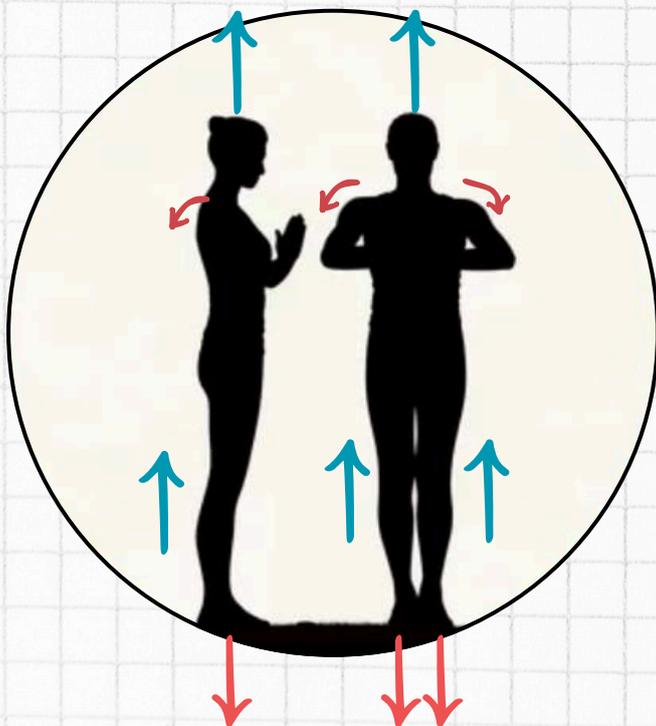
Sama: simétrico. Sthitih: firme y erecto

## ARMADO



Se  
construye  
desde los  
pies

## FUERZAS OPUESTAS



## SOSTEN DE LA POSTURA

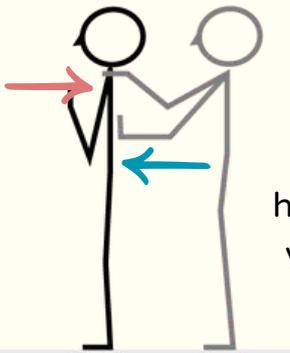
- Armar arcos externos e internos.
- Levantar los dedos de los pies creando espacio entre ellos. Expandir el metatarso y volver a apoyar los dedos.
- Distribuir el peso entre talones, y dedos.
- Elevar y afinar tobillos.
- Desarrollar intensidad, firmeza y blandura en los pies.
- Sentir la fuerza de retropulsión, que sube desde los pies y que a su vez se descarga el peso en ellos.
- Elevar las rótulas, contraer muslos.
- Pelvis en ligera retroversión.
- Mantener Mula bandha y Uddiyana bandha.
- Hombros hacia atrás y hacia abajo.
- Esternón hacia adelante y hacia arriba; Omóplatos hacia abajo.
- Alinear tobillos externos, caderas, hombros y orejas.
- Mirada relajada a la altura de los hombros.
- Opción de gesto con las manos de Anjali mudra (palma con palma a la altura del corazón).

# Samasthitih



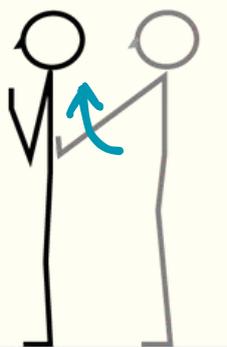
## POSTURA SIMETRICA Y ESTABLE

### AJUSTES: Desde el toque



1 Sostener la columna con una mano, y empujar hombros para atrás y para abajo con la otra.

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.

### VARIANTES:

Se puede desarrollar la postura en una silla, si no hay posibilidad de estar de pie.



### BENEFICIOS:

- Fortalece los pies, arma los arcos. alinea la columna vertebral.
- Desarrolla el equilibrio.
- Despierta los chacras inferiores (seguridad/ confianza)
- Haciendo Anjali mudra, conecta con el chacra del corazón.
- Prepara para las demás posturas de pie.

### DESARMADO:

Suavemente soltar las manos para pasar a la siguiente postura.