



Vrkasana

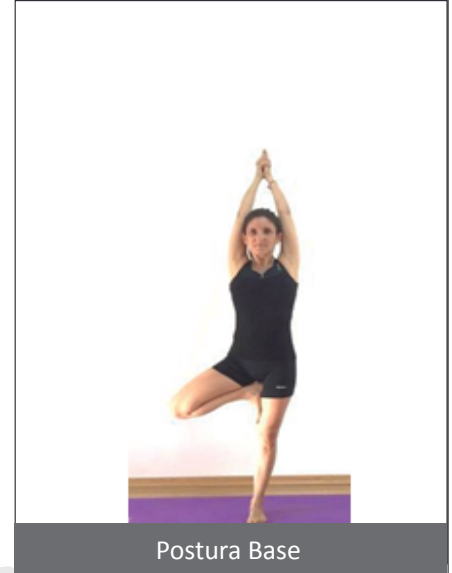
UVRKSA: árbol; **ASANA:** postura

N° 05

La postura del árbol ayuda a erguirse totalmente, fortaleciendo el sentido del equilibrio.

COMO SE HACE?

- De pie en Tadasana.
- Apoyarse firmemente sobre la pierna izquierda. Asegurar el pie y estirar la pierna hacia arriba.
- Colocar la mano izquierda sobre la cadera.
- Doblar lateralmente la pierna derecha, sujetar el pie con la mano, y apretar la planta contra la parte superior del muslo interior.
- No desalinear el muslo ni la cadera.
- Apretar el muslo interior izquierdo.
- Enderezar la rodilla izquierda y echar la rodilla derecha hacia atrás, en la línea con la cadera derecha.
- Levantar las caderas y erguir la cintura y el pecho.
- Extender ambos brazos hacia los lados, con las palmas hacia arriba, y cerrar los brazos sobre la cabeza.
- Juntar las palmas, manteniendo los codos rectos.
- Extender los costados del cuerpo. Mantener la cabeza recta.
- Respirar acompasadamente y mantener el equilibrio.
- Desarmar haciendo descender los brazos y la pierna.
- Repetir la postura del otro lado.

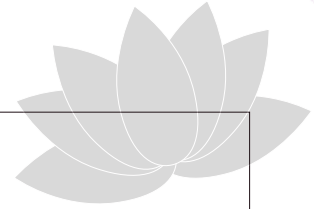


Postura Base

BENEFICIOS físicos

La postura tonifica los músculos de las piernas y aporta una sensación de equilibrio y serenidad.

PARA MEDITAR EN LA POSTURA



En esta postura meditamos en la importancia de nuestras raíces; podemos imaginar esas raíces en los pies y sentir que nos mantienen firmes y estables logrando ese “equilibrio buscado”.

Entiendo que gracias a todas las situaciones de mi vida me he nutrido y hoy soy lo que soy gracias a mi historia.

Esta postura nos sirve para entender que en la vida puede haber cambios, como los cambios de estación podemos pasar momentos donde debemos soltar como el otoño; momentos de frío y soledad (invierno), quizás duelos, pérdidas; momentos en los que sentimos que florecemos (primavera) dando lugar a lo nuevo, y también momentos de cosecha de las frutas (verano).

Meditar en esto, observando un árbol o imaginando que somos ese árbol, nos ayuda a conectar con la sabiduría de esta postura.

EXPERIENCIAS PERSONALES CON LA POSTURA

