



ARDHA CHANDRASANA

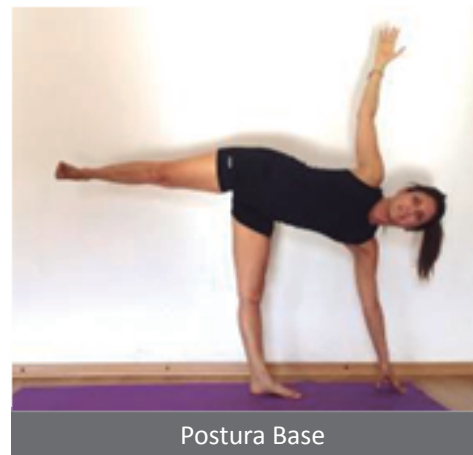
N° 11

ARDHA: media; CHANDRA: luna; ASANA: postura

COMO SE HACE?

El tronco extendido, en equilibrio sobre una sola pierna, recuerda la luna india flotando en el espacio.

- De pie en Tadasana.
- Realizar Utthita Trikonasana.
- Doblar la rodilla derecha en el suelo a unos 30 cm por delante de la pierna derecha.
- Llevar el pie izquierdo ligeramente hacia adentro, hacia el pie derecho.
- Llevar el peso del cuerpo hacia delante, sobre el pie derecho y la mano derecha.
- Colocar sobre el suelo las yemas de los dedos de la mano derecha, en forma de cuenco. La mano debe estar separada unos 30 cm al frente de la pierna derecha, alineada con ella o un poco a un lado.
- Espirar y colocar la mano izquierda en la cintura doblando el codo.
- Estirar el tronco hacia delante en dirección hacia la cabeza.
- Desplazar el pie izquierdo ligeramente hacia la derecha. Mantenerlo firme, especialmente sobre el talón y los dedos pulgar y segundo.
- Cerrar la rodilla derecha y tirar hacia arriba de los músculos del muslo.
- Subir la pierna izquierda estirada hasta que quede paralela al suelo. La pierna derecha se halla perpendicular al suelo.
- Girar la parte inferior del abdomen hacia arriba; levantar la cadera izquierda y echarla hacia atrás de forma que descansa sobre la cadera derecha.
- Extender los dedos y la planta del pie izquierdo hacia el frente.
- Estirar el brazo izquierdo hacia arriba, en línea con el hombro, con los dedos apuntando hacia el techo.
- Girar la cabeza lentamente y mirar la mano izquierda (si duele el cuello, miro en este caso la derecha, que está abajo). Permanecer en equilibrio sobre la pierna y la mano derechas.
- Evitar que la pierna de arriba cuelgue.
- Extender horizontalmente la columna desde el coxis hasta la nuca.
- Al bajar, espirar, doblar la pierna derecha y bajar el pie izquierdo al suelo de forma controlada.
- Inhalar e incorporarse. Girar hacia el frente y repetir los mismos pasos hacia el otro lado.



BENEFICIOS

La postura es beneficiosa para aquellos cuyas piernas se encuentran dañadas o infectadas. Tonifica la región inferior de la columna y los nervios que conectan con los músculos de las piernas y fortalece las rodillas. Junto con otras posturas de pie, esta asana cura problemas gástricos.



PARA MEDITAR EN LA POSTURA

Mi capacidad me lleva al cambio que la vida me presenta.

Esta postura abre principalmente la pelvis, cadera, segundo chakra y lo hace con una buena base en las piernas. Me siento enraizado y me permito abrirme a disfrutar, a ser creativo, mi pecho también se abre, y la mano que apoya en el piso se conecta con la tierra. Puedo sentir esa conexión con la mano como si tomara la energía de la tierra, la pasara por el corazón y luego la llevara al cielo. Siento, mientras esto sucede, que mi pecho se abre. Me abro a disfrutar, crear, sintiendo una buena base, estable y firme.

EXPERIENCIAS PERSONALES CON LA POSTURA

