



PRASARITA PADOTTANASANA I

COMO SE HACE?

- En esta postura las manos se colocan a la altura de los pies, los codos en línea con las manos y el ancho de los hombros, el pecho se abre, y se elevan los trapecios hacia arriba el mentón se lleva un poco hacia el esternón y la cúspide de la cabeza descansa en el suelo, o en un bloque. Le damos descanso a la cabeza, las piernas sujetan el cuerpo, los fémures hacen una rotación interna, mientras los isquiones se elevan, empujando los cuádriceps hacia atrás y dejando estirar las piernas por detrás.



Prasara Padottanasana I

PRASARITA PADOTTANASANA II

COMO SE HACE?

- En esta postura a diferencia de Prasara Padottanasana I, los hombros rotan de manera interna, se llevan los brazos hacia atrás, y abriendo el pecho aún más.
- En esta postura la cabeza cae pesada hacia adelante.



Prasara Padottanasana II

beneficios físicos

La primera fase, con énfasis en la concavidad de la espalda, da mayor extensión a la columna. Esta fase cóncava, previa al movimiento de bajar la cabeza, es beneficiosa en problemas de espalda. De igual modo, la fase cóncava es particularmente beneficiosa para mujeres embarazadas o en periodo de menstruación. Apoyar la cabeza permite la recuperación. Las flexiones hacia delante son muy eficaces para reducir la fatiga.

beneficios emocionales

Esta postura nos da la flexibilidad para ver la vida desde otro lugar. Al llevar la cabeza hacia abajo, sobre todo cuando la espalda esta cóncava, llevamos sangre a la cabeza favoreciendo la estabilidad emocional. Si colocamos un apoyo sobre la coronilla el cerebro descansa, produciendo una sensación de tranquilidad mientras nuestro cuerpo libera tensiones físicas e incluso mentales, sobre todo en piernas.