



GARUDASANA

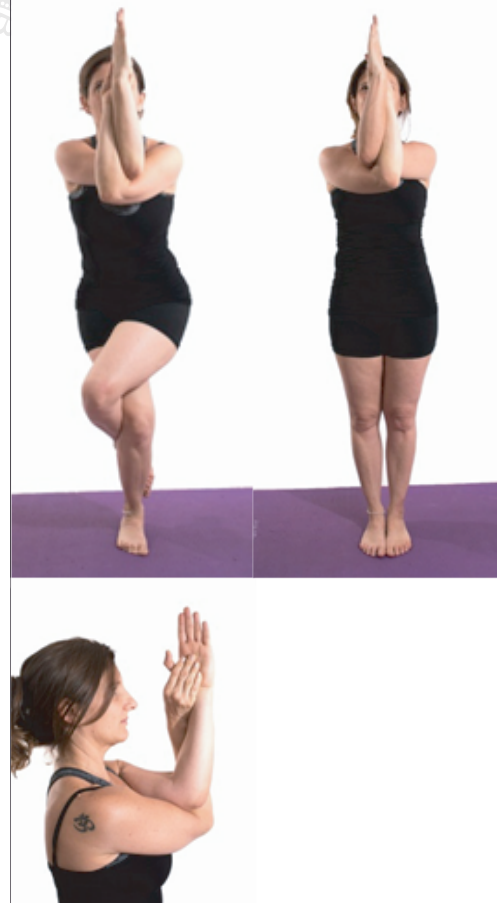
N° 20

GARUDA: personaje de la literatura India / ASANA: postura / Postura del agarre de los brazos por detrás.

Esta postura libera la tensión de la espalda dorsal, especialmente entre los omóplatos, extiende la parte externa de los hombros y descarga el exceso de tensión de todo el módulo de hombros.

COMO SE HACE?

- Colocarse en Tadasana.
- Mantener las manos sobre las caderas. Doblar ligeramente las piernas. Levantar la pierna derecha y mantener el equilibrio sobre la izquierda.
- Expulsando aire, cruzar el muslo y la rodilla derechos sobre la izquierda, colocando la espinilla derecha detrás de la pantorrilla izquierda.
- Doblar los codos y cruzarlos frente al pecho, con los antebrazos extendidos hacia arriba, y los pulgares frente al rostro. Cruzar el codo izquierdo sobre el derecho, haciendo que encaje perfectamente.
- Moviendo hacia la cabeza la mano derecha y apartando la izquierda, cruzarlas y colocar los dedos de la mano derecha sobre la palma izquierda.
- Levantar los codos a la altura de los hombros. Estirar hacia arriba manos y dedos.
- Permanecer así, respirando acompasadamente.
- Concentrarse en el equilibrio. Mantenerse firme sobre el pie izquierdo, apoyando bien el talón y el dedo pulgar. Estar atento a impedir que la rodilla gire hacia fuera. Elevar el tronco mientras entrelaza las piernas.
- Soltar los brazos y las piernas, quedando de pie, erguido.
- Repetir del otro lado.



Postura Base

BENEFICIOS FISICOS

Tonifica las caras internas y frontales de las piernas y la parte posterior del torso y también la cara interna y posterior de los brazos.

Flexibiliza las caras externas de las piernas.

Ayuda a desarrollar el equilibrio.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Nos obliga a estar concentrados para no perder el equilibrio por eso esta postura es de gran ayuda para el equilibrio emocional, la mente estable y tranquila.

Ayuda a desarrollar la concentración.

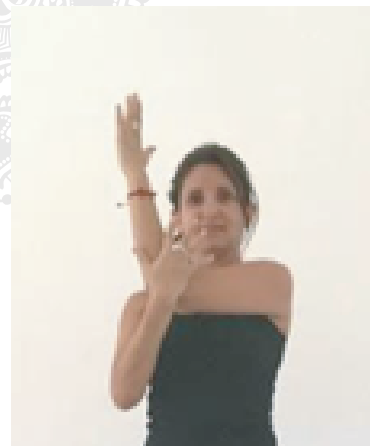
Al ponerlo en la intención también ayuda a liberar las tensiones mentales que guardamos en el cuerpo cuando nos cargamos de responsabilidades.



VARIANTES

CON UN SOLO BRAZO

Como la postura ayuda a estirar la parte posterior de la espalda y del brazo, prepararnos para la postura, primero con un brazo y luego con el otro favorece la propiocepción de la aducción de los brazos. También muy útil en los casos de algunas personas que no poseen el suficiente movimiento como para extender ambos brazos simultáneamente.



Con un solo brazo

CON CINTO

Cuando las personas no llegan a tomarse de las manos, ni llegan a la postura final, la cinta es de gran ayuda para mantener el paralelismo de los brazos. Es importante insistir en que, aunque cerramos los brazos, el pecho se mantiene abierto y los hombros deben bajar. Los codos mantenerse a la altura de los hombros.



Con cinto

