



VIRASANA

N° 22

VIRA: héroe ASANA: postura

| Es una postura maravillosa para el descanso y relax de las piernas fatigadas.

COMO SE HACE?

- Sentarse erguido sobre los talones, con las rodillas a la misma altura, y mirando al frente. Apoyarse en el centro de los pies.
- Para evitar tirones, sentarse sobre mantas dobladas, para elevar la base de la espalda y hacer que las piernas queden más cómodas. Colocar una toalla doblada detrás de las rodillas. Si se sufre de rigidez de pies y tobillos, arrodillarse con las espinillas sobre dos o tres mantas, y los pies cayendo hacia el suelo.
- Separar un poco los pies y sentarse sobre el borde de los talones.
- Levantar un momento las nalgas y, con los dedos, extender los músculos laterales de la pantorrilla hacia un lado, separándolos de las rodillas.
- Levantar las caderas, manteniendo las nalgas contra el suelo; extender hacia arriba el abdomen y el tronco.
- Separar aún más los pies y sentarse entre ellos. Mantener las rodillas juntas.
- Girar los brazos hacia afuera y colocar las manos sobre los pies.
- Girar hacia el exterior los muslos y las rodillas, de forma que las espinillas queden contra el suelo y la parte anterior de los muslos mire hacia el techo.
- Centrar el tronco y extender la cabeza recta y dirigir la mirada hacia el interior.
- Una vez estén cómodas las piernas mantener la postura durante 5 o 10 minutos.
- Soltar las piernas.



Postura Base

BENEFICIOS FISICOS

Alivia el dolor de espalda.

Ayuda en caso de hernias de disco lumbares.

Mejora la circulación en los pies.

Mejora y alivia los espolones calcáneos.

Alivia la rigidez de los hombros, cuello, cadera, rodilla e ingle.

BENEFICIOS EMOCIONALES

La práctica regular de Virasana ayuda a desarrollar la fuerza y resistencia.

Al expandir el pecho, colabora con la capacidad de respirar profundamente ayudando a calmar la mente, disminuyendo los niveles de estrés, es ideal para entrar en un estado de meditación profundo.

Da conciencia de mantener la columna erguida, ayudándonos a mantenernos alineados con nuestro propósito.



VARIANTES

SENTADO SOBRE EL BLOQUE

Beneficios: muchas veces necesitamos darle altura a las caderas para no comprimir ni comprometer a las rodillas, y cuidar los meniscos. Es muy importante cuidar la alineación de las rodillas-para no comprimir sobre todo el menisco interno-, por lo que la altura la va a definir mucho nuestras rodillas

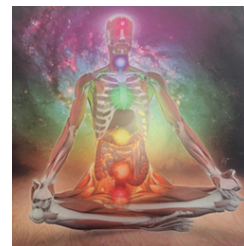


Sobre bloque

PARA MEDITAR EN LA POSTURA

Esta postura en su significado literal es la postura del héroe. Por eso llevamos nuestra atención al héroe que hay en nosotros sintiendo, observando nuestro corazón abierto, nuestra columna elevada, recta, permitiendo que la columna sea nuestro gurú y guía. Sentimos la fuerza de los músculos sosteniendo todo el tronco, manteniendo la elevación del esternón, observamos nuestra respiración profunda, la expansión de la caja torácica.

Observá tu respiración y sentite en alineación con tu propósito. Visualizá una luz que desciende por tu columna tocando cada uno de tus chakras haciendo que la luz sea más intensa en cada uno de los chakras, haciendo que la luz sea más intensa en el chakra que necesites trabajar en este momento.



EXPERIENCIAS PERSONALES CON LA POSTURA

