



SUPTA VIRASANA

N° 23

SUPTA: estar tirado **VIRA:** héroe **ASANA:** postura

| Esta postura descansa las piernas y es buena para la digestión.

COMO SE HACE?

- Sentarse en Virasana. Colocar las manos sobre los pies o detrás de ellos.
- Acomodar los isquiones(huesos de las nalgas) ligeramente hacia afuera.
- Inclinar el tronco hacia atrás y apoyar los codos doblados en el suelo.
- Inspirar, elevar el pecho y bajar el tronco hasta apoyarlo en el suelo.
a - Brazos a los lados del cuerpo:
- Desde la posición anterior, estirar los brazos lateralmente de modo que formen un ángulo de unos 60° con el tronco. Girar los brazos de forma que las palmas de las manos miren hacia el techo.
- Mantener extendida la región lumbar.
- Extender la parte frontal del cuerpo hacia arriba desde el pubis.
- Apretar los muslos y las rodillas contra el suelo, girar los muslos hacia afuera y mantener juntas las rodillas sin forzarlas. Respirar acompasadamente.
- Inhalar, incorporarse.
- Doblarse hacia delante hasta llegar a Virasana.
b - Brazos por detrás de la cabeza:
- Alargar los brazos rectos hacia el techo y luego llevarlos hacia el suelo por detrás de la cabeza, estirando el tronco y con las palmas de las manos mirando hacia el techo.
- Seguir pasos 2, 3, 4, 5 y 6 del punto a.
c - Brazos doblados:
- Doblar los codos, sujetar el codo derecho con la mano izquierda, y el codo izquierdo con la mano derecha.
- Llevar los codos por detrás de la cabeza y apoyarlos. Se debe alternar el agarre de los codos.
- Seguir pasos 2, 3, 4 y 5 del punto a.
- Soltar los brazos, volver a Virasana.



Postura Base

BENEFICIOS FISICOS

Ayuda a prevenir las obstrucciones de las arterias mediante un ligero masaje, fortalece el corazón y aumenta el riego sanguíneo. Previene a las infecciones. Alivia la digestión en general; muy buena para mejorar la acidez y las flatulencias. Alivia las lumbares.

Alivia el dolor de piernas y pies, porque los descansa y también alivia las rodillas, (recomendación: usar sostén para las rodillas con dificultades). Ayuda a corregir el pie plano. Tonifica el piso pélvico. Corrige el prolapso uterino.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Calma la mente inquieta y agitada. Induce a un estado emocional adecuado para la práctica. Ayuda a abrir el cuarto chakra, el chakra del corazón, permitiendo que la respiración sea más profunda. Disminuye la fatiga mental y del cuerpo físico. Estimula el cuerpo, por eso también es muy buena para prevenir la depresión.



VARIANTES

SOBRE EL ALMOHADÓN

La altura del bolster ayuda a elevar la columna, permite un mejor descanso en la postura y favorece mantener el asana.



Sobre almohadón

CON SILLA Y SOBRE EL ALMOHADÓN

A mayor dificultad-sobre todo en la rodilla y en la compresión de la zona lumbar-, se necesita mayor altura. Es importante que el pecho se mantenga abierto y los muslos juntos así como dilatar el pecho llevando las costillas y relajando los músculos faciales.

Recomendación: al sentarse mantener el espacio en la zona lumbar, cuidando de no comprimir.

Presta especial atención a la relación entre los muslos y el abdomen, así como la elevación del pecho. Sentí el estiramiento continuo desde la columna cervical hasta el coxis.



Con silla y sobre almohadón

PARA MEDITAR EN LA POSTURA

**Nota preliminar: en Virasana, -la postura del héroe- estamos de rodillas aceptando una situación que es más grande que nosotros, y nos doblegamos frente a ella con la humildad de la valentía. En SuptaVirasana, postura del héroe tumbado, nos entregamos a la circunstancia que nos toque vivir y a la certeza última de nuestra propia muerte -independientemente de resultar vencedores o vencidos- desde esos valores. El héroe no teme a la muerte porque no atiende su supervivencia sino que confía en la supervivencia del espíritu humano.*

- En esta postura meditamos acerca de nuestra soberbia u orgullo, de nuestra dificultad de aceptar, de rendirnos ante la presencia de nuestras circunstancias y confiamos humildemente en la muerte que nos doblegará y en nuestra capacidad de ser valientes y a la vez humildes y éticos frente a lo que nos supera o excede.

- Agradecemos a esta postura su capacidad de mostrarnos nuestra necesidad de flexibilizarnos frente a un destino común no elegido, inevitable, la muerte: de su aceptación nacerá nuestra sabiduría ante cada situación que nos presente su contracara, la vida de la que hoy disponemos.

- Es muy importante que utilicemos las variantes toda vez que necesitemos, para que las rodillas no se vean exigidas en la postura: no debe doler; podemos hacer esta postura con asistencia de elementos hasta que avancemos en ella poco a poco.

Meditación:

Me permito rendirme y doblegarme frente a lo grande, aceptar lo que no es tal como lo deseo o imagino, y le doy permiso a mis rodillas a aceptar mi situación actual tal cual es, mi proceso tal cual la vida me lo presenta. Abriendo mi pecho en la extensión abro mi corazón a lo nuevo. Me observo en la incomodidad en la postura y en mi situación y me abro humildemente y con valentía, a recibir el aprendizaje que me brindan.

EXPERIENCIAS PERSONALES CON LA POSTURA

