



SALABHASANA

N° 27

SALABHA: Langosta / ASANA: postura.

"El pecho y las piernas se levantan y extienden, proporcionando a esta postura una fuerza tensa"

COMO SE HACE?

- Tumbarse boca abajo con los pies juntos y los dedos de los pies estirados hacia atrás, y los brazos totalmente extendidos al lado del tronco.
- Estirar las rodillas.
- Girar las palmas de las manos hacia arriba. Levantar los brazos en paralelo al suelo y extenderlos hacia atrás.
- Contraer los músculos de las nalgas y presionar con el sacro contra el suelo.
- Inhalar y levantar la cabeza, el pecho y las piernas tanto como sea posible sin forzar la espalda.
- Solo el abdomen permanecerá en el suelo.
- Descender las nalgas hacia el suelo presionando el coxis hacia abajo.
- Extender el tronco hacia el frente y las piernas hacia atrás. Mover hacia dentro la columna vertebral y estirar los hombros hacia atrás. Estirar los brazos rectos hacia los pies.
- Subir más el pecho y los muslos, y mirar al frente.
- Mantener la postura en equilibrio sobre el bajo abdomen y respirando acompasadamente.
- Espirar y bajar el tronco y las piernas al suelo.



Postura Base

BENEFICIOS FISICOS

esta postura favorece el fortalecimiento de toda la cadena muscular posterior del cuerpo. Sin olvidar la extensión del cuerpo y buscando el alargamiento del cuerpo boca abajo activamos músculos que en general no activamos en lo cotidiano.

BENEFICIOS EMOCIONALES

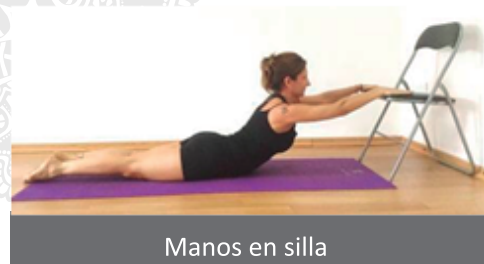
Es una postura que desarrolla la fuerza interior para reponernos a situaciones dolorosas. El cuerpo boca abajo tiene toda la acción de la gravedad que lo lleva al piso. Llevar el cuerpo a elevarse (piernas, brazos, esternón) requiere de una fuerza física y espiritual que llevara esta sensación al sistema límbico para que, frente a esa resistencia, pueda elevarme y mirar la situación desde un lugar elevado con firmeza y apertura.



VARIANTES

MANOS EN SILLA

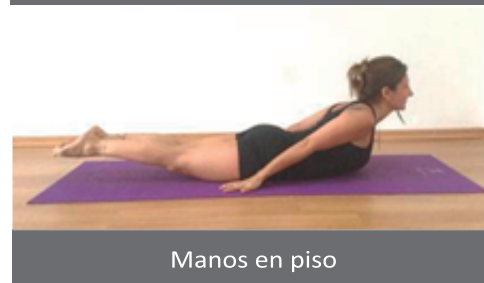
Presionar la parte frontal contra las piernas y mantener el pubis al piso. Bajando los glúteos y manteniendo costillas flotantes hacia el piso, elevar el esternón. Colocar las manos en una silla permite la extensión de la columna y ayuda a la propiocepción para la elevación de la columna en posturas de cúbito prona.



Manos en silla

MANOS EN PISO, BRAZOS ATRÁS Y PIERNAS ELEVADAS

Los brazos hacia atrás colaboran con la acción de bajar los trapecios y ayudan a llevar el esternón hacia delante y arriba. Actúan como órgano de acción para elevar el pecho. Mantener costillas flotantes y pubis en contacto con el piso.



Manos en piso

FRAZADA DEBAJO DE CRESTAS ILÍACAS Y TALONES A LA PARED:

La acción de llevar los talones hacia la pared ayuda a la activación de la musculatura de las piernas y la bajada del sacro. El apoyo de la manta colabora con la propiocepción de la bajada del pubis al piso.



Frazada debajo de crestas

