



DANDASANA

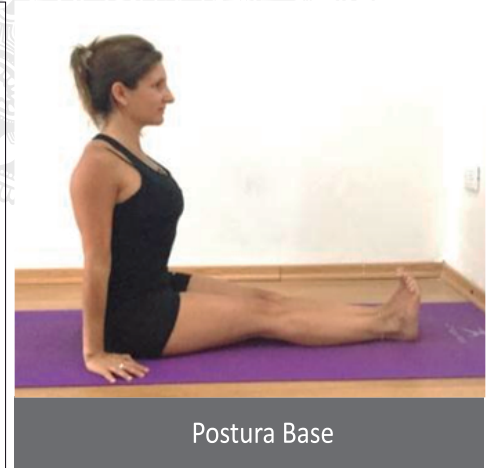
N° 30

DANDA: apoyo, bastón, vara; **ASANA:** postura

Esta postura es la base de las posturas y giros en posición de sentado. El tronco queda recto y las piernas extendidas al frente..

COMO SE HACE?

- Colocar una manta en el suelo.
- Sentarse erguido sobre la manta con las piernas rectas y estiradas hacia delante.
- Juntar los muslos y los pies, con los dedos gordos de los pies estirados hacia el techo.
- Sentarse exactamente sobre los isquiones (huesos de las nalgas), distribuyendo el peso por igual sobre ambas nalgas.
- Colocar las manos a ambos lados de las caderas con los brazos estirados y los dedos extendidos hacia el frente. Girar los hombros hacia atrás.
- Estirar las rodillas apretando las rótulas en sus articulaciones y estirando la parte posterior. Apoyar los muslos, rodillas y pantorri-llas contra el suelo. Apretar la parte posterior de los muslos hacia el tronco.
- Apoyando las manos en el suelo, estirar hacia arriba la espalda y los costados. Elevar la columna, el abdomen y el tronco. Estirar el sacro y el lumbar. Meter el sacro y las dorsales dentro del cuerpo.
- Elevar el esternón hacia la cabeza, levantando las costillas y apretando los omóplatos contra la espalda. Levantar los huesos del cuello.
- Mover los hombros hacia atrás y abajo. Abrir el pecho y respirar acompasadamente.
- El cuello y la cabeza permanecerán estirados; la mirada, dirigida hacia delante a la altura de los ojos.



Postura Base

BENEFICIOS FISICOS

Permite la propiocepción del tronco para las posturas sedentes, es equivalente a Tadasana de las posturas de pie, en posturas sedentes. Los isquiones son los pies en esta postura, y ayuda a desarrollar la fuerza del cuerpo.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Esta postura nos permite percibir el contacto de los isquiones en la tierra lo cual favorece nuestra sensación de estar enraizados, y al buscar la fuerza del tronco para mantenernos erguidos nos ayuda a desarrollar esa fuerza interior de mantenernos alineados con nuestro propósito de vida más allá de las circunstancias de la vida.



VARIANTES

EN PARED

Apoyar la mayor cantidad de piel de la espalda en la pared. Asegurarse de que el sacro quede en contacto con la pared y los isquiones en el piso. Usar una manta o algo que le dé altura al sacro. Flexionar las rodillas, tomando conciencia de la flexión de la pelvis. Manteniendo la espalda apoyada, estirar la pierna derecha arrastrando el talón hacia adelante desde la parte interna de la pierna. Activar el arco del pie. Hacer lo mismo del otro lado.



En pared

CON CINTO EN LOS PIES

Pasar el cinto por el metatarso de ambos pies. Agarrando la cinta con ambas manos, llevar codos hacia afuera abriendo el pecho, al mismo tiempo que compactamos ambas piernas para estirar la columna hacia arriba.



Con cinto en los pies

CON BLOQUE Y CINTO

A la variante anterior le agregamos bloque para darle altura al sacro, sobre todo en personas que el sacro se va hacia el piso y el pubis hacia arriba. A más altura favorece la flexión de la pelvis.



Con bloque y cinto

