



SUPTA PADANGUSTHASANA

Nº46

SUPTA: acostado, supino; **PADA:** pie; **ANGUSTHA:** pulgar o dedo gordo (hacia arriba); **ASANA:** postura. .

| Esta postura es útil para eliminar la tensión de la parte inferior de la espalda.

COMO SE HACE?

- Tumbarse en el suelo con las piernas estiradas, los pies juntos y los brazos a los lados del cuerpo.
- Hacer que el lumbar y el sacro se separen cuanto le sea posible de la cintura. Mantener la cabeza recta.
- Espirar, y manteniendo la pierna izquierda firme, doblar la rodilla derecha llevándola hacia el pecho y agarrar el dedo gordo del pie derecho con la mano derecha, entre el pulgar, índice y anular de la mano derecha.
- Estirar la pierna derecha hasta que este perpendicular al suelo. Estirar los músculos del muslo posterior apretando la rótula y dar libertad de movimiento a los glúteos.
- Mantener alineados el dedo gordo del pie, la rodilla y el muslo y estirar el brazo derecho. Presionar el muslo hacia atrás.
- Mantener los hombros contra el suelo y la cabeza recta. Asegurarse de que el muslo izquierdo no se levante del suelo.
- Espirar, doblar la rodilla, liberar la mano, bajar la pierna y apoyarla en el suelo.
- Elevar la pierna izquierda y seguir las instrucciones para hacer el lado izquierdo.



Postura Base

BENEFICIOS FISICOS

Ayuda al retorno venoso de la pierna elevada, estimulando la circulación sanguínea, por lo que es muy buena para personas que permanecen mucho tiempo sentadas o paradas, o tienen várices.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Esta postura permite la liberación de miedos y tensiones que guardamos detrás de la pierna elevada, mientras que la pierna que queda en el piso sostiene esta liberación.



VARIANTES

CON CINTO

El cinto permite a la persona que no llega a agarrarse en la postura de manera correcta a elevar la pierna sin que se produzca un acercamiento de la cadera con la axila del lado de la pierna elevada.



Con cinto

