



SUPTA PADANGUSTHASANA II

N°47

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?

- Hacer Supta Padangusthasana I.
- Mantener el costado izquierdo del tronco firme contra el suelo.
- Girar el fémur derecho (hueso del muslo) hacia afuera, dentro de su articulación. Espirar y bajar la pierna derecha hacia el lado derecho.
- Impedir que el tronco se mueva hacia la derecha.
- Manteniendo la pierna estirada, llevar el pie derecho en línea con el hombro, tanto como pueda, sin que el lado izquierdo de la pelvis se aleje del suelo.
- Proporcionar libertad en las ingles, la pelvis y la raíz de los muslos.
- Bajar la pierna lateralmente a tal punto que no se pierda la posición de la otra pierna: la espalda, la nalga y toda la pierna deben permanecer en el suelo.
- Mantener rectos el brazo y la pierna. Mantener extendida la parte posterior de las piernas y los talones fuertes. Estirar el tronco y abrir el pecho.
- Mantener la postura respirando acompasadamente.
- Inspirar y subir la pierna derecha nuevamente a la posición vertical.
- Espirar y bajar la pierna al suelo.
- Repetir del otro lado.



Postura Base

BENEFICIOS FISICOS

Es muy buena para quienes sufren dolores de ciática, hace circular la sangre por las piernas y las caderas y así los nervios se rejuvenecen, ayuda a eliminar la rigidez de las caderas.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Manteniendo una pierna elevada y ayudando a la otra a que quede apoyada, favorezco la fuerza de una de mis polaridades para permitirle a la otra a abrirse. Percibo y favorezco mi propio sostén a través del apoyo en uno de mis aspectos para permitirle a otro de mis aspectos un movimiento de despliegue y crecimiento más libre, confiado y creativo.



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

PARA MEDITAR EN LA POSTURA

En esta postura es importante la meditación referida a la lateralidad, sentir y tomar conciencia del lado apoyado en la tierra que hace de soporte, de sustento, y realiza la fuerza para que la pierna del lado complementario se eleve y se extienda lateralmente (cara interna). Tomar conciencia y alargar la columna para sentir que estoy firme sobre el lado de apoyo.

Con lateral derecho apoyado, elevada y luego extendida lateralmente la pierna izquierda: siento la fuerza de mi pierna derecha apoyada que hace de sostén mientras la pierna izquierda se mueve. La pierna izquierda se abre extendiéndose, buscando y mostrándome la flexibilidad para abrirme a lo nuevo, permitiéndome disfrutar de mi capacidad de desplegar mi creatividad, mi capacidad de nutrirme, de desarrollar mi parte lunar o femenina. Tomo conciencia de mi lado solar o masculino, estoy firme en mi apoyo solar mientras mi lado lunar se extiende y libera todos los miedos. Como me siento firme y estable en quien soy (energía solar o masculina), me permito abrirme a mi vulnerabilidad o sensibilidad (energía lunar o femenina)

Con lateral izquierdo apoyado, elevada y luego extendida lateralmente la pierna derecha: me sostengo en mi lado femenino. Soy firme, fuerte en ser mi propio sustento emocional, mientras me permito abrirme a esto nuevo que la vida me presenta en mi accionar. Me abro a mi capacidad de desarrollarme profesionalmente, me abro a mi capacidad de conectar con mi propósito de existencia, me abro y me flexibilizo en este primer paso que estoy queriendo dar, siento el estiramiento y siento la confianza de dar ese paso a lo nuevo. Siento la fuerza y el sostén que me brinda mi propia capacidad de nutrirme. Siento mi fuerza y mi capacidad de autosostenerme emocionalmente para abrirme de manera flexible a una nueva forma de mostrarme y de actuar en el mundo. Gracias al modo en que me nutro y en que soy mi propia madre es que puedo flexibilizarme y abrirme a lo nuevo en el hacer, en mis metas a largo plazo, en mi desarrollo profesional. Como me siento firme y estable atendiendo a mis propias necesidades (energía femenina o lunar) me permito abrirme a mi desarrollo personal (energía solar o masculina).

EXPERIENCIAS PERSONALES CON LA POSTURA

