



PARIPURNA NAVASANA

N° 50

PARIPURNA: Lleno, completo / NAU: Embarcación / ASANA: postura

| En esta postura el cuerpo es como un bote y los brazos sus remos.

COMO SE HACE?

- Sentarse en el suelo en Dandasana, con las manos a los lados.
- Llevar el tronco ligeramente hacia atrás, elevar las piernas desde el suelo en un ángulo de 60°, estirarlas y mantenerlas firmes como un bastón. Descender el tronco en 30°.
- Simultáneamente subir los brazos a la altura de los hombros y estirarlos hacia delante, paralelos al suelo con las palmas de las manos mirándose una a la otra.
- Todo el cuerpo se mantendrá en equilibrio sobre las nalgas.
- Estirar el tronco hacia la cabeza y las piernas hacia los pies. Mantener las rodillas y los codos cerrados.
- Meter fuertemente toda la columna dentro del cuerpo para que no se desplome. No hundir ni la columna ni el pecho.
- Mantener la mirada hacia los pies. No tensar el abdomen.
- Mantener la postura respirando acompasadamente.
- Espirar, bajar los brazos y las piernas, y hacer Dandasana.



Postura Base

BENEFICIOS FISICOS

Mejora la circulación de la sangre en el abdomen.
Tonifica los músculos y los órganos abdominales.
Reduce el dolor de las lumbares al fortalecer los músculos de la columna.
Tonifica los riñones.
Alivia la indigestión y las flatulencias.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Al ser una postura que requiere mucha fuerza, es generalmente una de las que incomoda, generando la sensación o el primer pensamiento “no voy a poder sostener”. Entonces con el desafío de acompañarme en esta postura desafiante, terminado siendo el beneficio... sonreír mientras me mantengo en la incomodidad de la postura, poniendo la intención de desarrollar la fuerza del espíritu.

Es la postura ideal para ponerte en un desafío de sostener, desde la fuerza del interior. Por eso esta postura ayuda a la voluntad, al poder interior, al desarrollo de una buena autoestima.

Precauciones: No practicarla si hay alguna enfermedad cardíaca o hipotensión, evitarla si hay dificultad para respirar, asma o bronquitis, catarro y congestión, migraña o síndrome de fatiga crónica o insomnio, espondilosis cervical, dolor agudo de espalda y tampoco durante la menstruación.



VARIANTES

CON PARED

Con los pies apoyados en la pared, desarrollamos la fuerza del abdomen sin trabajar “demasiado” la fuerza de las piernas dándole permiso al cuerpo de que abra el pecho y sujete desde el abdomen. Compactar ambas piernas es muy importante como instrucción para esta postura.



En pared

CON CINTO

El cinto debe colocarse debajo de la axila, para permitir la apertura del pecho y que la cinta no esté demasiado larga, para permitir una buena flexión de la pelvis, esta postura genera huella postural y no comprime ni exige al abdomen, lo cual es muy buena para hacer la meditación.



Con cinto

CON SILLA

Similar a los beneficios de la pared, pero aún más livianas para las piernas. También podemos flexionar las rodillas, más fácil aún, pero si lo que nos interesa es generar huella postural y prepararnos para Paripurna Navasana final.



Con silla

CON PIERNAS FLEXIONADAS

Al flexionar las piernas es más fácil sentir el sacro en la tierra y abrir el pecho, y elevar el esternón, y mantener tus piernas juntas. Es una buena alternativa para las personas que les cuesta sostener las piernas extendidas, y quieren realizarlo con la fuerza del propio cuerpo.



Con piernas flexionadas

