



URDHVA PRASARITA PADASANA

N° 51

URDHVA: arriba / PRASARITA: extendido PADA: Pre / ASANA: postura

| En esta postura las piernas se elevan hasta 30º, 60º y 90º desarrollando los músculos abdominales.

COMO SE HACE?

- Sentarse en Dandasana.
- Tumbarse sobre la espalda con las piernas rectas y estiradas, los brazos a ambos lados del cuerpo, y las palmas de las manos mirando hacia el suelo.
- Doblar ambas piernas llevando los talones hacia las nalgas.
- Flexionar las piernas desde las caderas llevando los muslos hacia el abdomen.
- Espirar y elevar las piernas hasta que estén perpendiculares al suelo; estirar las piernas manteniendo las caderas en el suelo.
- Mantener el pecho bien abierto, con el rostro relajado y la zona lumbar (espalda inferior) apoyada en el suelo, estirada hacia el coxis.
- Espirar, doblar las piernas, acercar los muslos al abdomen y bajar lentamente los pies y las piernas al suelo.



Postura Base

BENEFICIOS FISICOS

- Permite experimentar el espaciado natural posible entre las vértebras, ya que al estar el practicante acostado su columna no soporta la compresión de la gravedad y el peso de su cuerpo que se experimenta de pie. Esto favorece la oxigenación de la zona y el descanso.
- Fortalece el abdomen y las piernas.
- Extiende la columna y la espalda.
- Estira y flexibiliza las piernas por detrás (músculos isquiotibiales y gemelos)
- Ayuda a la propiocepción de la flexión de la columna y en ensanchamiento de la espalda, el contacto de la piel de la espalda con el piso, hace tomar conciencia del ancho de la columna. Prepara y favorece el desarrollo de otras posturas (por ejemplo Uttanasana).

BENEFICIOS EMOCIONALES

- En esta postura nuestro cuerpo está muy en contacto con la tierra, y esto nos proporciona una sensación de confianza, porque toda nuestra espalda está apoyada y sostenida. Ayuda a desarrollar fuerza interior, templanza. Mientras más mantenga la postura, más la persona va a querer irse de la postura: es el momento apropiado para desarrollar tapas, o la voluntad, resistiendo más allá de lo que habitualmente hacemos, más allá de lo que a veces creemos. Permite desafiarte un poco más allá, siendo solo vos tu parámetro. No te compares con nadie, solo vos y tus propios ritmos, la práctica asidua es la que nos va a brindar los beneficios, y podrás afrontar los cambios que la vida te presenta de manera calma y serena.





VARIANTES

URDHVA PRASARITA PADASASANA A 60° :

Trabaja la fuerza y el tono de la parte media del abdomen.

URDHVA PRASARITA PADASASANA A 30°

Trabaja la fuerza y el tono de la parte alta del abdomen. En esta postura tener la precaución de no elevar la zona lumbar para compensar la fuerza del abdomen: si las lumbares se despegan mantener la fuerza abdominal hacia el piso.



PARA MEDITAR EN LA POSTURA

Opción A: sintiendo la espalda larga en el piso, en la inhalación llevo los brazos hacia atrás, tomando toda la energía, como si absorbiera energía de color rojo, que representa la energía de la tierra, de las piedras, y en la exhalación traigo los brazos a los costados como si me trajera conmigo toda esa fuerza de la tierra, toda esa fortaleza y energía vital. Repito tres ciclos, y descanso y vuelvo a repetir en 90°, 60° y luego en 30°, repetimos nuevamente otro ciclo, de 30°, 60° 90°, tres respiraciones en cada postura.

Opción B: en la inhalación elevo las piernas a 90° y llevo los brazos hacia atrás. Tomo conciencia de la fuerza de mi cuerpo y me repito mentalmente “La fortaleza interior habita cada parte de mi ser” (o podés elegir una frase que te resuena) y lo repetís mentalmente mientras pasas de los 90° a los 60° luego a los 30°, vuelvo a los 60° y a los 90°, quedando 5 segundos en cada posición, flexiono las piernas y estiro piernas, descanso 10 segundos y repetimos 5 ciclos más, o lo que consideres necesario.

EXPERIENCIAS PERSONALES CON LA POSTURA

