



JATHARA PARIVARTANASANA

N° 53

JATHARA: estómago, abdomen / PARIVARTANA: girando/ ASANA: postura*El abdomen recibe un masaje interno a medida que las piernas se balancean de un lado al otro.*

COMO SE HACE?

- Tumbarse con los brazos lateralmente extendidos, a nivel de los hombros, con las palmas hacia arriba.
- Expulsando aire, levantar las piernas formando un ángulo de 90°, manteniendo las caderas contra el suelo y las piernas rectas.
- Respirar una o dos veces más.
- Mover las caderas 5 o 10° hacia la izquierda. Mantener juntas las piernas.
- A la vez apretar contra el suelo el hombro izquierdo y extender el brazo izquierdo hacia la izquierda, girar el abdomen hacia la izquierda y mover diagonalmente las piernas hacia la mano derecha.
- Descender hasta que los pies queden a unos 10 cm por encima del suelo.
- Mantener la longitud del cuerpo. No dejar que este se mueva lateralmente al bajar las piernas.
- Mantener la parte superior de la pierna izquierda apretada contra la cadera.
- Mantener la posición sin contener la respiración.
- Inhalar, levantar las piernas. Si es necesario, doblar por un momento las piernas.
- Repetir del otro lado.
- A continuación bajar los brazos y las piernas y relajar el cuerpo.



Postura Base

BENEFICIOS FISICOS

- Masajea la zona abdominal, favoreciendo el movimiento peristáltico, es decir que va ayudar a la evacuación y a la digestión, sobre todo en las variantes donde las piernas se apoyan en el piso y la torsión es más intensa.
- Fortalece los músculos oblicuos del torso, sobre todo cuando no se apoyan las piernas en el piso.
- Tonifica los músculos de la parte alta de la espalda y cintura escapular.
- Favorece e intensifica la irrigación sanguínea en la zona de la columna vertebral, ya que las torsiones generan este efecto "toalla estrujada" que exprime y libera al volver a la posición inicial, lo que riega cada una de las numerosas articulaciones de la columna con sangre renovada.

BENEFICIOS EMOCIONALES

- Al estar recostados y buscar la torsión o rotación en la columna es excelente para permitir librarse de tensiones físicas y/o mentales. En esta postura es muy importante usar la respiración-especialmente la exhalación- como una herramienta de liberación, sobre todo cuando las piernas descansan en el piso.
- Cuando las piernas están elevadas sin apoyo nos permite desarrollar fuerza, tonicidad, llevando esta fuerza a nuestro interior. En la lateralización es fácil y muy importante observar si hay más fuerza de un lado que del otro, sosteniendo en el tiempo el lado del cuerpo que cueste más.



VARIANTES

CON PIERNAS FLEXIONADAS

Esta postura es más de cierre, o para el comienzo de la clase ya que ayuda relajar al ir movilizandolos músculos.



Talones en pared

CON PIERNAS CRUZADAS

Torsión profunda de la columna, manteniendo la cara mirando al techo o girando la cabeza al lado contrario de las piernas,prestando atención a no comprimir el cuello.



Con manta

CON REPETICION SIN LEVANTAR LOS HOMBROS

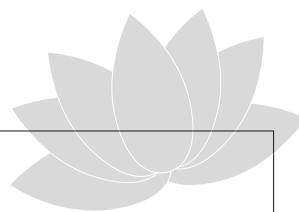
Mantener bien afincados los hombros, omóplatos en el suelo, y haciendo fuerza con los brazos, y llevando los talones lejos y activando las rodillas, compactando ambas piernas y activar la musculatura oblicua y lateral del torso.La intención será mantener la postura lo que más puedas sin levantar los hombros del piso.



Con manta



PARA MEDITAR EN LA POSTURA



Con piernas flexionadas y apoyadas en el piso:

Es un gran ejercicio de liberación, sobre todo después de una práctica intensa. Inhala elevando las piernas flexionadas y exhalando llevas a un lado; inhala nuevamente y pensá en esa preocupación o situación que querés dejar ir y exhalá sonoramente por boca pronunciando una A prolongada –Aaaaaahhh-soltándola. Hazlo tres veces. Date el permiso de liberarlo todo ¡¡¡Todo!! Repetí este mismo procedimiento del otro lado.

Con piernas elevadas:

Lado derecho: sentí la fuerza de tu lado derecho-tu lado solar-, estás desarrollando fuerza y fortaleza en toda esa zona. Sentí la fuerza de tu espíritu en el desarrollo de tu propósito en esta vida, de tu acción, de su concreción. Sentite cada vez más fuerte en cada paso del proceso, en cada acción puntual que hacés en tu vida. Realizá tres respiraciones profundas manteniendo la postura.

Lado izquierdo: ahora del lado izquierdo sentí la fuerza de tu lado lunar. Sentí la fuerza de tu espíritu, tu fuerza interior, tu fuerza de poder ver tus emociones y mirar de frente, simple y claramente, sus mensajes. Podés sostenerte en esta emoción incómoda. Sostener la postura nos ayuda y empodera en aceptar, entender y utilizar la fuerza de nuestras emociones transformando esa fuerza en capacidad y potencia para gestionarlas y sentirnos potentes y estables en nuestro propio eje/fluir vital. Realizá tres respiraciones profundas manteniendo la postura.

EXPERIENCIAS PERSONALES CON LA POSTURA

