

ASHTANGA VINYASA YOGA

Posturas de la primera serie, beneficios y contraindicaciones

Informe de Germán Garro (profesor de Yoga recibido en la Universidad del Salvador, Curso Superior de Yoga, carrera de estudios orientales, estudiante y miembro de Self Realization Fellowship, fundada por Paramahansa Yogananda

La siguiente tabla la he armado para beneficio de todos los practicantes de Ashtanga Vinyasa Yoga que quieran estudiar o ver los beneficios y contraindicaciones que tienen las posturas de la primera serie, llamada “Yoga Chikitsa”(desintoxicante, o purificadora).

He tomado varias fuentes, las cuales detallo a continuación (no están por orden de aparición en la tabla, sin embargo, dediqué más atención al libro de Scott (que se enfoca específicamente en esta serie.):

- a) El libro “Ashtanga Yoga” de John Scott (Gaia Ediciones).
- b) La enciclopedia de Indra Devi “Yoga y Salud” (Grupo editorial uno mismo y Red editorial iberoamericana Argentina S. A.)
- c) El libro de Iyengar “Yoga cien por cien”.
- d) El Booklet de Richard Freeman de la primera serie, que acompaña el video.
- e) Los libros de Van Lysebeth “Perfecciono mi Yoga” y “ Mi sesión de Yoga”.
- f) Mi experiencia personal y apuntes de mis profesores de la Universidad (Sr. Aquiles Vega, Sra. Ana Fosatti y Sra. Ana Romero)

Postura	Beneficios	Contraindicaciones	Comentarios
<u>Surya Namaskar A</u>	Genera calor interno en el cuerpo, purifica; calienta las articulaciones y los músculos. Enseña el vinyasa Crea coordinación, resistencia y firmeza. Excelente preparación para las demás posturas, ejercita y masajea la columna vertebral, las piernas y los brazos. Activa la circulación. Trae equilibrio emocional, eleva la conciencia. Remueve la depresión y la ansiedad.	Precaución si hace mucho tiempo que no se realiza ninguna actividad física. Si el cuerpo está muy frío no exigir la musculatura, sobre todo en los primeros saludos.	Debe ser aprendido sin brusquedad.
<u>Surya Namaskar B</u>	Idem la forma A. Además, ayuda a abrir los granthis alrededor del sacro.	Idem forma A	Idem forma A
<u>Samastitih</u>	Es una postura profundamente meditativa, calma la mente con rapidez. Sirve para preparar una postura mentalmente. Libera la tensión del cuello, espalda y cabeza.		

Postura	Beneficios	Contraindicaciones	Comentarios
<u>Padangusthasana</u>	Sumamente fortalecedora, da ligereza al cuerpo, elimina la adiposidad abdominal, tonifica los órganos abdominales. Estira toda la musculatura posterior del cuerpo. Alivia el estreñimiento y los gases, activa el hígado y el bazo. Vigoriza los nervios ciáticos y las rodillas. Fortalece las piernas.	Si hay desplazamiento de disco, no hacer la postura.	
<u>Padahasthasana</u>	Idem Padangusthasana	Idem Padangusthasana	
<u>Utthita Trikonasana</u>	Imprime un movimiento lateral a la columna, extiende las extremidades y el tronco. Aumenta la longitud de las piernas, si se acortaron por algún accidente de caderas, muslos o pantorrillas. Alivia los dolores lumbares y tortícolis. Desarrolla el tórax. Reduce la grasa de la cintura y la cadera. Tonifica los nervios de la columna vertebral y los órganos abdominales. Estimula los movimientos peristálticos. Masajea los riñones.	No se recomienda con nefritis.	Salir de la postura flexionando ligeramente la pierna hacia la cual estoy volcado para apoyarme sobre los músculos, no sobre los ligamentos.
<u>Parivritta Trikonasana</u>	Tonifica y estira los músculos de los muslos, pantorrillas y corvas. Aumenta el riego sanguíneo de la zona inferior de la columna vertebral. Da amplia expansión al pecho. La postura es vigorizante y estimulante, beneficia toda la columna vertebral y el sistema nervioso. Mejora la digestión debido al aumento del fuego digestivo (Agni).	No se recomienda con nefritis. Precaución si hay problemas en las vértebras, sobre todo, lumbares o articulación sacro –lumbar.	Precaución al bajar, establecer bien el equilibrio y no dañar las piernas, utilizar suplemento de apoyo si es necesario. También salir con la pierna en flexión. No lastimarse el cuello por mirar hacia la mano que queda arriba, tener paciencia en lograr este objetivo.
<u>Uttitha Parsvakonasana</u>	Estira completamente la ingle y la columna. Fortalece las piernas. Corrige defecto de corvas y muslos. Reduce la grasa de la cintura y caderas. Alivia dolores ciáticos y artritis. Favorece la evacuación.		
<u>Parivritta Parsvakonasana</u>	Beneficia la columna vertebral, fortalece las piernas. Favorece la digestión, ayuda a evacuar el colon.	Precaución si hay problemas vertebrales.	

Postura	Beneficios	Contraindicaciones	Comentarios
<u>Prasarita Padottanasana A, B, D</u>	Mejora la circulación de la sangre en el tronco y la cabeza, flexibiliza la cadera, la columna y los hombros. Fortalece las piernas, desarrolla los músculos abductores y los de las corvas. Fortalece la musculatura de la espalda, mejora el proceso digestivo. Cura la ciática. Ayuda a desarrollar uddyanabandha y mulabandha.	No practicar con presión ocular. (o mantener un tiempo corto)	
<u>Prasarita Padottanasana C</u>	Idem Prasarita Padottanasana A, B, D; esta variante estira los hombros.	No practicar si hay molestia en algún hombro.	
<u>Parsvottanasana</u>	Abre las articulaciones de los hombros, estira la columna y es una de las posturas que más estira las piernas.		Salir de la postura flexionando ligeramente la pierna hacia la cual estoy volcado.
<u>Uttitha Hasta Padangusthasana A</u>	Estiramiento profundo, fuerza, resistencia y enseña gran conexión neuromuscular.		Lleva un tiempo lograr que la toma del dedo gordo del pie salga sin esfuerzo.
<u>Uttitha Hasta Padangusthasana B</u>	Idem la variante A más la apertura de la cadera.		
<u>Uttitha Hasta Padangusthasana C</u>	Trabaja sobre la fuerza en la musculatura de la pierna y sobre la zona abdominal.		Estar atento a que no se produzca un calambre en la pierna extendida.
<u>Ardha Baddha Padmottanasana</u>	El flujo sanguíneo hacia la pierna flexionada queda considerablemente reducido y durante la flexión hacia adelante el talón de dicha pierna presiona el bazo y el hígado respectivamente. Cuando se sale de la postura la sangre oxigenada vuelve a fluir con fuerza hacia los órganos y extremidades, mejorando la circulación general. Buena para estreñimiento. Reduce grasa en cintura y abdomen. Lumbalgia y escoliosis son beneficiadas. Elimina gases. Mejora la circulación y el funcionamiento de los órganos relacionados con el perineo.	No hacerla con las rodillas lesionadas.	No acceder a la postura completa hasta que el pie quede bien colocado y el medio loto salga correctamente, es muy peligroso para la rodilla.
<u>Utkatasana</u>	Fortalece las piernas, estira la musculatura de las pantorrillas. Estira la columna vertebral. Trabaja el aspecto de la resistencia. Alivia y corrige la postura si uno ha estado mucho tiempo sentado en una silla.	Hipertensos y cardiacos no mantener mucho tiempo.	

Postura	Beneficios	Contraindicaciones	Comentarios
<u>Virabhadrasana A</u>	Excelente para problemas de rodillas. Abre la articulación de la cadera, destrabando. Corrige condiciones dolorosas alrededor del sacro. Tonifica las piernas y los brazos. Expande el pecho.		
<u>Virabhadrasana B</u>	Idem la variante A, tonifica a los órganos abdominales.	Con problemas cervicales mirar hacia delante.	
<u>Dandasana</u>	Estira suavemente los músculos de las piernas y de la espalda.		
<u>Paschimottanasana A, B, C</u>	Afecta la región abdominal, alivia el estreñimiento, la indigestión y los trastornos producidos por la hipertrofia del bazo. Masajea la región pélvica. Reduce la grasa. Fortalece los nervios ciáticos, músculos de las corvas y vísceras, confiere vitalidad y energías, vigoriza los músculos de las piernas. A nivel sutil eleva la energía de los Chakras inferiores a los superiores.	Con estreñimiento hacerla suavemente.	Bajar estirando el cuerpo desde la zona vertebral baja.
<u>Purvottanasana</u>	Trabaja la fuerza de brazos, estira el cuerpo en sentido contrario a Paschimottanasana. Abre el pecho.	Con problemas cervicales, no dejar caer la cabeza hacia atrás. (Versión de la postura de David Swenson).	Cuando se estiran los pies adelante, estar atento por si se produce un calambre.
<u>Ardha baddha Padma Paschimottanasana</u>	Trabaja más profundamente el bazo y el hígado respectivamente. Estira la pierna.	No practicarla con lesión en las rodillas.	
<u>Triang Mukhaikapada Paschimottanasana</u>	Estiramiento profundo de las piernas, estira los músculos de las piernas. Abre la articulación de la cadera.	No practicarla con lesión en las rodillas.	
<u>Janu Sirsasana A</u>	El calor y la presión que ejerce el talón contra el perineo estimula la función del páncreas en los hombres y se cree que esta asana alivia también los síntomas de cistitis.		
<u>Janu Sirsasana B</u>	Tonifica el sistema urinario masculino. Estimula y favorece la toma de conciencia de mula bandha.		Ir reconociendo el punto de apoyo del talón en el perineo, en principio, puede molestar un poco.
<u>Janu Sirsasana C</u>	El calor y la presión del talón beneficia a las mujeres, porque los canales de energía que estimulan el páncreas se encuentran debajo del ombligo. Beneficia el sistema reproductor femenino.	No practicarla en el embarazo. No con lesión en las rodillas.	Avanzar muy suavemente buscando esta postura.

Postura	Beneficios	Contraindicaciones	Comentarios
<u>Marichyasana A</u>	Beneficia al aparato digestivo, elimina flatulencias, indigestión, estreñimiento. Beneficia el sistema reproductor femenino.		
<u>Marichyasana B</u>	Beneficia al útero fortaleciéndolo, reduce el riesgo de aborto, y mejora las menstruaciones dolorosas.	No es recomendable durante la menstruación. No practicar en el embarazo.	
<u>Marichyasana C</u>	Masajea la zona inferior del abdomen, beneficia la columna vertebral, extiende y flexibiliza.	No practicar en el embarazo.	
<u>Marichyasana D</u>	Potencia el trabajo del talón sobre los órganos, además de flexibilizar la columna vertebral y estirar los hombros.	No practicar en el embarazo.	
<u>Navasana</u>	Fortalece la región espinal. Fortalece los músculos abdominales. Reduce la adiposidad., alivia el estreñimiento. Favorece la concentración.	No hacerla con hernia hiatal. No con desarreglos femeninos serios. Cardíacos e hipertensos con moderación.	
<u>Bhujapidasana</u>	Limpia y purifica el esófago. Trabaja el equilibrio sobre los brazos.	Precaución con embarazo	Ir llegando poco a poco a la postura ganado confianza en el equilibrio a través de la repetición.
<u>Kurmasana</u>	Trabaja sobre el cuerpo sutil estimulando el Kanda (plexo nervioso), que se localiza en la zona inferior del abdomen, donde se originan los miles de nadis (canales de energía) del cuerpo. Purifica el corazón y los pulmones. Fortalece la columna. Ensancha el pecho.		
<u>Supta Kurmasana</u>	Idem Kurmasana. Postura sagrada, prepara para pratyahara.		Tener mucha paciencia para llevar las piernas atrás de la cabeza.
<u>Garbha Pindasana</u>	Elimina las toxinas del bazo y el hígado. Masajea la columna.	No intentarla con la rodilla lesionada.	Precaución con las rodillas.
<u>Kukkutasana</u>	Trabaja sobre el equilibrio y la fuerza, desarrollando la musculatura pectoral.	No intentarla con la rodilla lesionada.	
<u>Baddha Konasana A, B, C</u>	Cura enfermedades relacionadas con el ano. Abre la cadera. Buena para trastornos urinarios, riñones, próstata y vejiga. Alivia dolores ciáticos. Buena para mujeres, mejora períodos menstruales irregulares y facilita el parto.	Precaución si hay molestia en la musculatura involucrada (aductores).	

Postura	Beneficios	Contraindicaciones	Comentarios
<u>Upavishta Konasana A</u>	Trabaja sobre el nervio ciático y otros nervios que recorren las piernas. Fortalece la columna vertebral, el tercio inferior de la espalda y la cintura. Regula el flujo menstrual, estimula los ovarios.		Tratar de arquear la espalda lo menos posible.
<u>Upavishta Konasana B</u>	Idem La forma A, más el trabajo con el equilibrio.		Si uno rueda hacia atrás, mantener la espalda arqueada para no golpearse.
<u>Supta Konasana</u>	Idem la forma A, pero también beneficia las glándulas tiroideas y paratiroides, ubicadas en la región del cuello, fortalece también los músculos de la zona y da masaje a la espalda.		
<u>Supta Padangusthasana A</u>	Estira la parte anterior y posterior de las piernas, fortalece la musculatura de la espalda, trabaja la zona abdominal.		
<u>Supta Padangusthasana B</u>	Estira la musculatura lateral de la pierna, abre la articulación de la cadera.		
<u>Ubhaya Padangusthasana</u>	Purifica y fortalece la cintura, el estómago, el ano y los genitales. Trabaja sobre el estiramiento de la musculatura posterior de las piernas y sobre el equilibrio.		Si uno rueda hacia atrás, mantener la espalda arqueada para no golpearse.
<u>Urdhva Mukha Paschimottanasana</u>	Intensifica los beneficios de la postura anterior.		Idem postura anterior.
<u>Setu Bandhasana</u>	Fortalece los músculos del cuello, trabaja sobre la espalda estirando hacia atrás.	No hacerla con la mínima molestia cervical, buscar alguna variante más sencilla.	
<u>Urdhva Dhanurasana</u>	Estira y extiende los cuádriceps, abre la ingle, el abdomen y el pecho. Flexibiliza y libera la columna vertebral, tonifica el organismo, fortalece la musculatura de los brazos, hombros y el músculo trapecio, estirando la médula espinal. Incrementa la circulación sanguínea hacia el cerebro, descongiona el hígado y tonifica las glándulas suprarrenales. Aumenta la elasticidad de la esponja pulmonar.	No hacerla en el período menstrual, ni con desgarros, problemas lumbares o escoliosis. No hacerla con hernia de disco, presión alta o problemas coronarios.	
<u>Paschimottanasana / Savasana</u>			Se la hace aquí como contrapostura de Urdhva Dhanurasana

Postura	Beneficios	Contraindicaciones	Comentarios
<u>Sarvangasana</u>	<p>Consumo las toxinas a través de Agni, el fuego digestivo; purifica los órganos digestivos, el recto y el ano.</p> <p>Es rejuvenecedora, actúa sobre los trastornos femeninos, purifica la sangre y favorece la buena circulación. Regula el metabolismo y la debilidad seminal. Indicada para las hemorroides, alivia el estreñimiento, estimula las glándulas sexuales. Vitaliza los nervios, estimula enérgicamente la glándula tiroides.</p> <p>Da tranquilidad y es buena para el asma.</p> <p>Ayuda en casos de epilepsia (según Iyengar).</p>	<p>No hacerla en el período menstrual.</p> <p>No hacerla con hipertiroidismo o con artrosis cervical, ni con inflamación de la vista u oídos.</p> <p>Si hay catarro nasal, hacer con cuidado.</p> <p>Evitar la postura si hay problemas severos de columna.</p>	
<u>Halasana</u>	<p>Buena para el lumbago y artritis de espalda. También elimina las flatulencias. Masajea el abdomen reduciendo las adiposidades, actúa sobre el reumatismo muscular, estreñimiento e indigestión. Masajea Hígado y bazo. Beneficia la glándula tiroides y paratiroides.</p>	<p>No hacerla con problemas graves de columna o de la zona lumbar.</p> <p>Precaución los cardíacos.</p>	
<u>Karnapidasana</u>	Idem Halasana	Idem Halasana	
<u>Urdhva Padmasana</u>	<p>Comparte los beneficios de la postura del Loto y Sarvangasana.</p>	<p>No hacerla si hay lesión en las rodillas.</p>	<p>La respiración debe ser muy suave, ya que mover mucho el cuerpo crea inestabilidad.</p>
<u>Pindasana</u>	<p>Comparte los beneficios de Garbha Pindasana y algunos beneficios de Halasana.</p>	<p>No practicar en el embarazo.</p>	
<u>Matsyasana</u>	<p>Da elasticidad y estiramiento al cuello, elimina el "doble mentón", robustece la espalda, expande la caja torácica, ayuda mucho en problemas de asma y bronquitis, es un tónico para el sistema nervioso.</p> <p>Regula el funcionamiento de la pituitaria, la pineal, la tiroides y suprarrenales.</p> <p>Tranquiliza las emociones y brinda autoestima.</p>	<p>No hacer con problemas cervicales, como por ejemplo artrosis cervical.</p>	
<u>Uttana Padasana</u>	<p>Comparte los beneficios de Matsyasana y en parte los de Navasana.</p>	<p>Idem Matsyasana. Cardiacos e hipertensos con precaución.</p>	

Postura	Beneficios	Contraindicaciones	Comentarios
<u>Sirshasana A</u>	Actúa sobre cuatro glándulas importantes, hipofisis, pineal, tiroides y paratiroides; disipa la ansiedad, nerviosismo, fatiga, miedo, falta de energía. Ayuda a reencontrar el peso normal, por su acción sobre la tiroides, mejora la vista, ayuda a vencer el insomnio, combate la depresión y la falta de autoconfianza. La circulación de retorno se ve favorecida y la sangre oxigenada afluye en abundancia hacia la región superior. Elimina dolores de cabeza, mejora la memoria y la concentración. Ayuda en trastornos de hígado y bazo, desarreglos femeninos, problemas de estreñimiento, asma y garganta congestionada. Cura el prolapso, es rejuvenecedora.	No practicar en el embarazo. No hacer en el período menstrual. Precaución si se tiene problemas de presión alta o baja. No hacer con problemas cervicales, conjuntivitis o glaucoma. No hacer si hay defecto orgánico en pituitaria, pineal o si hay hipertiroidismo. No con taquicardia, infección en los oídos, precaución si hay catarro nasal crónico, sequedad intestinal o estreñimiento crónico.	
<u>Sirshasana B</u>	Comparte muchos de los beneficios de la forma A; además, trabaja firmemente los músculos abdominales.	No practicar en el embarazo.	
<u>Baddha Padmasana</u>	Cierra el circuito energético y estimula la depuración profunda. Se dice que esta postura abre completamente los canales energéticos (nadis), Estimulando la Kundalini.	No hacerla con problemas de rodillas o dolor en las rodillas; tampoco si hay inflamación digestiva o constipación severa. Precaución con embarazo.	Sujetar requiere mucha flexibilidad y tiempo de práctica.
<u>Padmasana</u>	Regula la respiración y calma la mente. Facilita la posición erguida y relajada de la columna. Facilita la calma y concentración mental.	No hacerla si hay problemas de rodillas o lesión.	
<u>Tolasana o Utplutih</u>	Trabaja intensamente la fuerza abdominal y la musculatura pectoral.	No hacerla si hay problemas en rodillas o lesión.	

Postura	Beneficios	Contraindicaciones	Comentarios
<u>Savasana</u>	<p>Enseña lo que es relajación y, por contraste, la tensión. Hace reposar al sistema nervioso, aligera el trabajo del corazón, elimina trastornos por hiperactividad orgánica y mental. Regula la circulación, normaliza la presión arterial. Combate la tensión nerviosa, la emotividad, la ansiedad y la irritación. Favorece la recuperación de energías y el rejuvenecimiento de los tejidos. 15 o 20 minutos de esta asana bien hecha da más beneficio que una noche entera de sueño. Ayuda a eliminar cualquier esfuerzo en la práctica del Yoga.</p> <p>Favorece la piel y el cutis, da equilibrio psíquico, quita temores, inhibiciones, preocupaciones, pánico. Da lucidez mental y seguridad.</p>	<p>Evitar dormirse para que sea relajación conciente.</p>	