

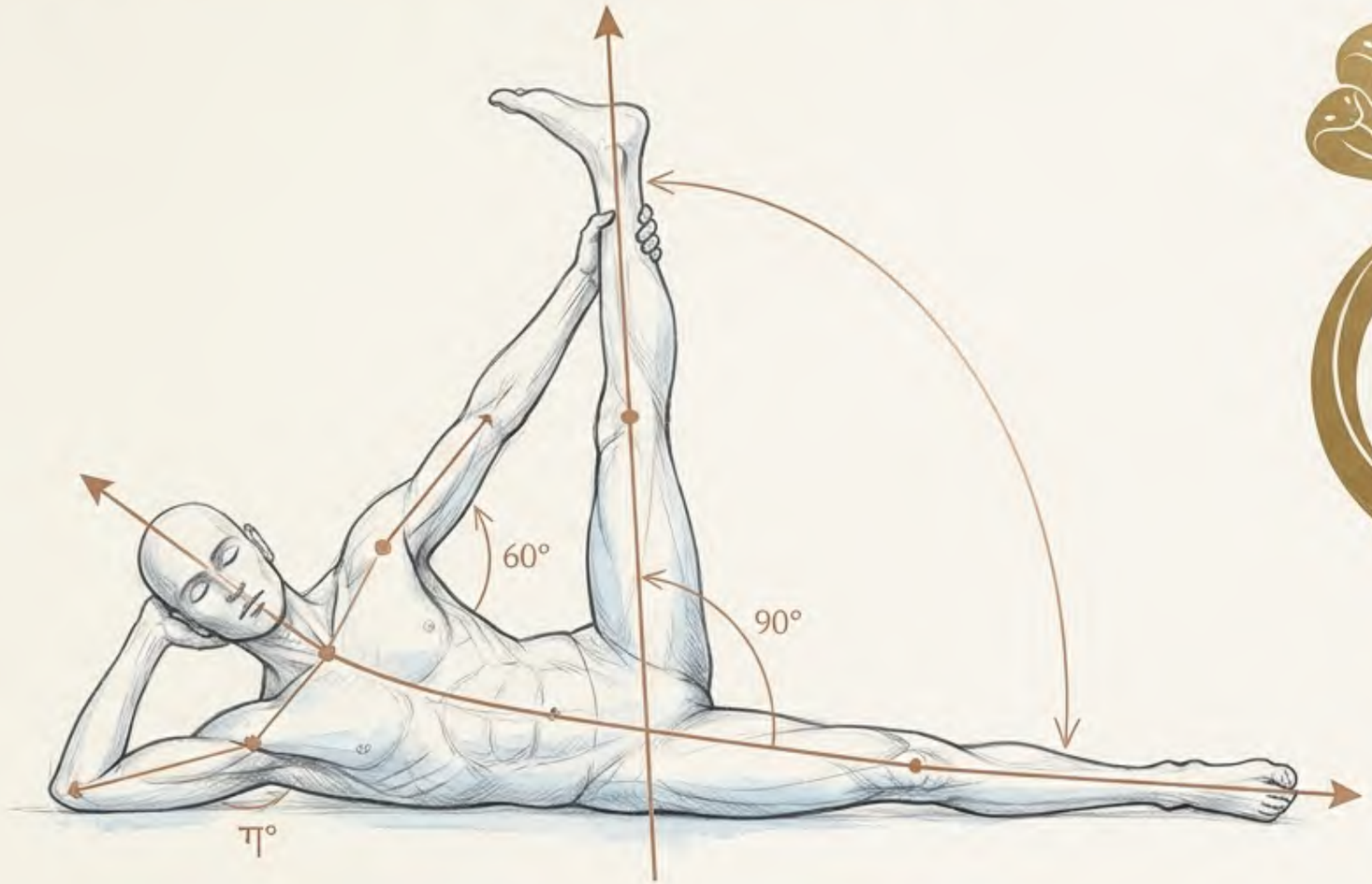
ANANTĀSANA (अनन्तासन)

Postura del Infinito · Postura de Viṣṇu Recostado

Nombre en sanscrito: Anantāsana.
Nombre como se escribe en español: Anantasana. También conocida como postura del Infinito, postura de Vishnu recostado o elevación lateral de la pierna.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Significado del nombre





Ananta (अनन्त):
Infinito, eterno, aquello que no tiene fin.

Āsana (आसन):
Postura o asiento.

Traducción: postura del Infinito o postura de Ananta.

Ananta es también uno de los nombres de la serpiente cósmica Śeṣa, sobre cuyos anillos descansa el dios Viṣṇu.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Contexto histórico

Sthira: Estabilidad y firmeza.



Sukha: Comodidad y ausencia de esfuerzo innecesario.

En la mitología hindú, Ananta Śeṣa sostiene a Viṣṇu sobre el océano primordial. Viṣṇu representa el orden cósmico; su descanso simboliza estabilidad en medio de los ciclos del universo. El cuerpo recostado recuerda esta iconografía.



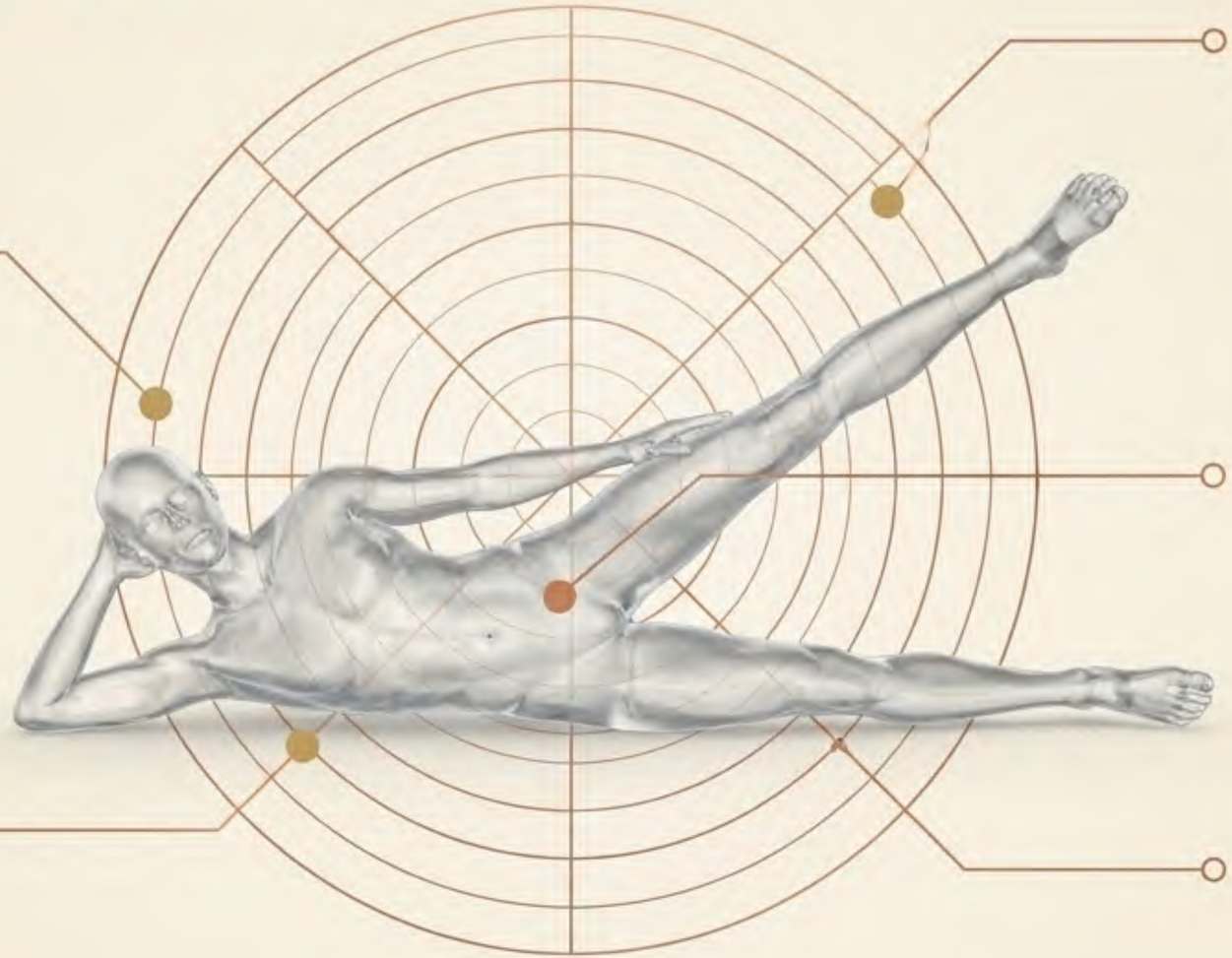
Siglo XIX: Postura diferente denominada *Anantāsana* en el Śrītattvanidhi.



1966: Configuración contemporánea (pierna elevada) documentada en *Light on Yoga* de B.K.S. Iyengar.

SAMADHI YOGA SHALA
Profesorado de Yoga
Internacional
200 Horas / Yoga Alliance

Tipo de posición



Apertura de cadera y elongación de miembros inferiores.

Postura de decúbito lateral.

Estabilización abdominal y lumbopélvica.

Equilibrio lateral con base de apoyo reducida.

Postura asimétrica (realizar sobre ambos lados).

Nivel: Intermedio (forma completa) / Accesible para principiantes (con soportes).

Hacia dónde inicia



Según el Hatha Yoga

Se propone comenzar sobre el lado izquierdo (elevando pierna derecha). No existe regla universal. Se prioriza la estabilidad, simetría y ausencia de esfuerzo excesivo. La elección se adapta al practicante.



Según el Ayurveda

Interpretaciones simbólicas (canales solares/lunares). No hay evidencia de que comenzar por un lado equilibre un doṣa específico.

Recomendación Pedagógica: Practicar ambos lados con duración similar, comenzando por el que facilite una entrada estable.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

1. Preparación inicial

1. Posición supina, piernas extendidas, brazos junto al cuerpo.
2. 2-3 respiraciones tranquilas (respiración nasal regular).
3. Gira lentamente hacia el costado izquierdo.
4. Extiende pierna izquierda; coloca la derecha sobre ella.
5. Organiza el cuerpo en línea longitudinal (alinear tobillos, pelvis, hombros).



Asanas paso a paso

2. Organización del brazo de apoyo



6. **Extiende brazo** izquierdo por encima de la cabeza.
7. **Flexiona el codo** izquierdo.
8. **Palma de la mano** izquierda sostiene suavemente la cabeza.
9. **Ajusta el codo** (cuello cómodo, sin compresión).
10. **Hombro** estable, evitando encogerlo.

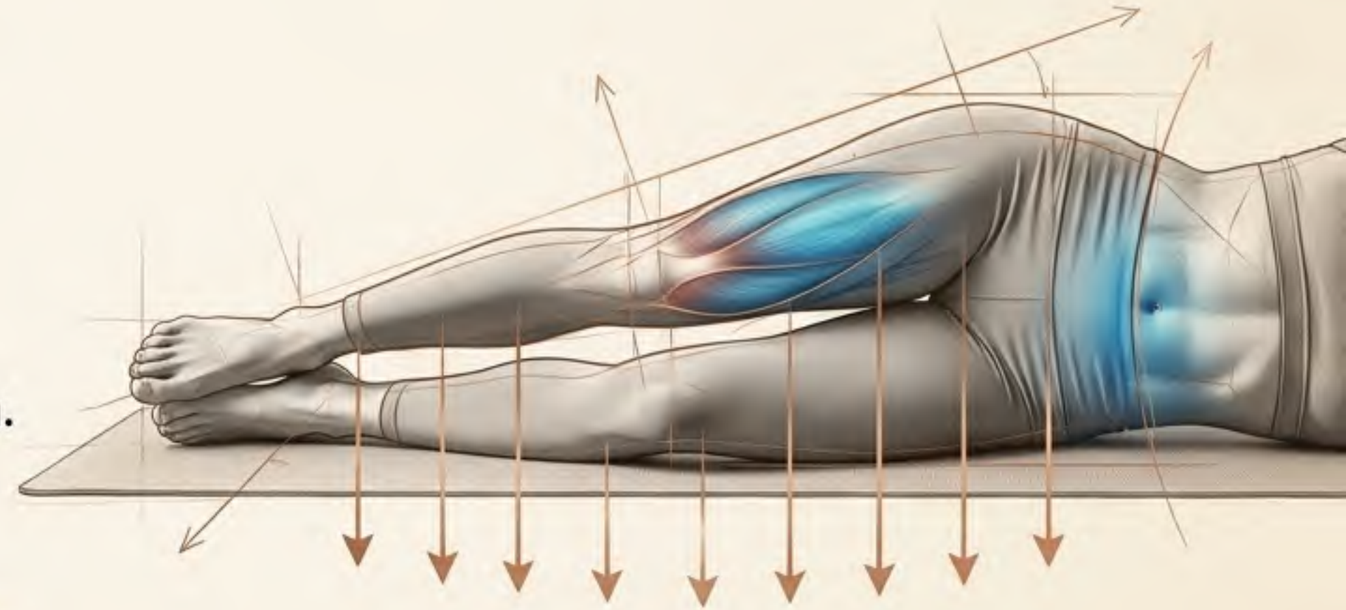
La cabeza debe quedar sostenida sin necesidad de empujarla con la mano.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Asanas paso a paso

3. Estabilización de la base

11. Presiona suavemente el borde externo de la pierna izquierda contra el suelo.
12. Activa el cuádriceps izquierdo (rodilla extendida).
13. Extiende el talón izquierdo alejándolo de la pelvis.
14. Mantén activación abdominal moderada.
15. Evita que la pelvis ruede hacia atrás.



La pierna inferior funciona como una **base activa de estabilización**.

4. Elevación de la pierna derecha

16. Flexiona rodilla derecha al pecho (sin desplazar pelvis).
17. Sujeta el dedo gordo (dedos índice/medio + pulgar).
18. Inhala: alarga el tronco.
19. Exhala: extiende progresivamente la rodilla derecha.
20. Dirige la pierna al techo (flexión, abducción y rotación externa de cadera).
21. Activa el cuádriceps para completar la extensión.
22. Lleva el talón hacia arriba (pie activo).



Si la rodilla no se extiende sin modificar la pelvis, utiliza una cinta.

Asanas paso a paso

5. Postura final



25. No uses el brazo para forzar la apertura tirando del pie.

23. Mantén la pierna derecha elevada (rango cómodo).

27. Distribuye respiración (abdominal e intercostal).

24. Tronco y pelvis en un mismo plano lateral.

28. Permanece 20–30 segundos (5–8 respiraciones).

26. Pierna izquierda extendida y activa.

Prioridad: organización de la pelvis y columna, **no alcanzar elevación vertical** a cualquier precio.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Asanas paso a paso

6. Salida de la postura



29. Flexiona lentamente rodilla derecha.

30. Suelta el dedo gordo.

31. Desciende pierna sobre la izquierda controladamente.

32. Retira la mano; gira a posición supina.

33. Permanece 1-2 respiraciones.

34. Repite procedimiento sobre el costado derecho.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

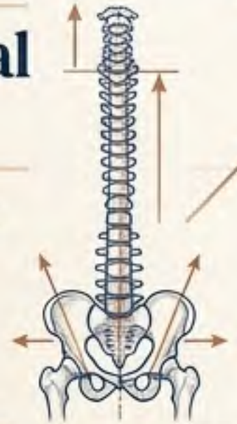
Alineación

1. Cabeza, cuello y hombro

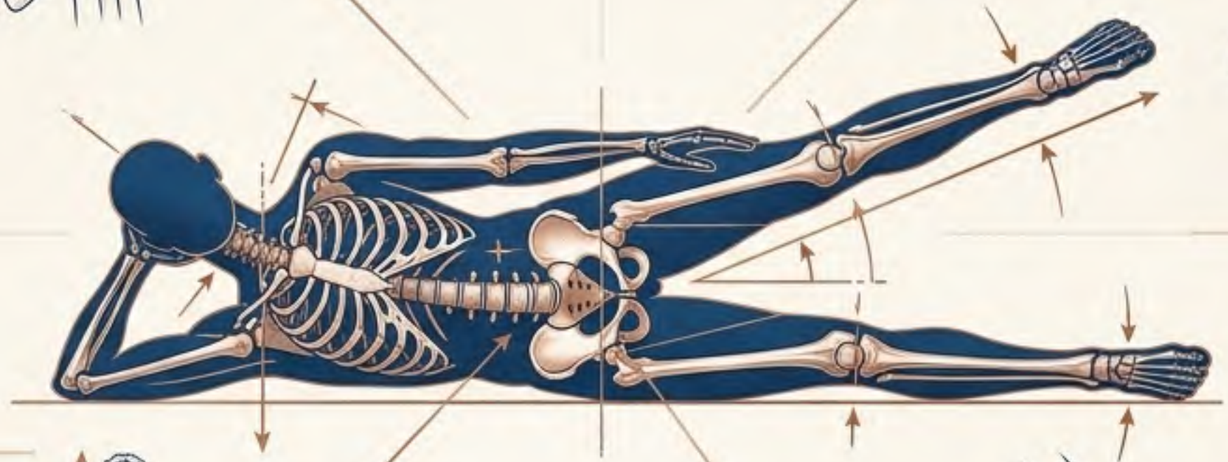


Cuello en continuidad con la columna. Evita comprimir el hombro inferior o empujar la cabeza.

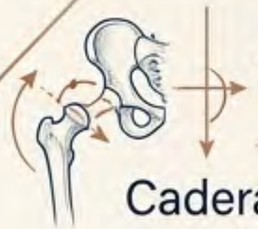
2. Columna vertebral y pelvis



Conserva curvas naturales sin torsión lumbar. Oblicuos activos limitan el desplazamiento posterior.

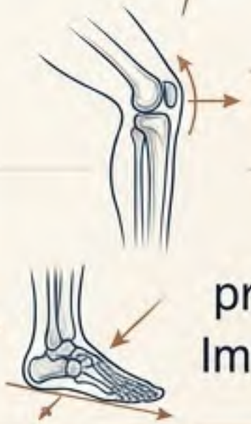


3. Pierna elevada



Cadera en flexión, abducción y rotación externa. Cuádriceps activo, rodilla alineada, sin traccionar intensamente.

4. Pierna inferior



Rodilla extendida, talón proyectado, contacto estable. Impide la rotación de la pelvis.

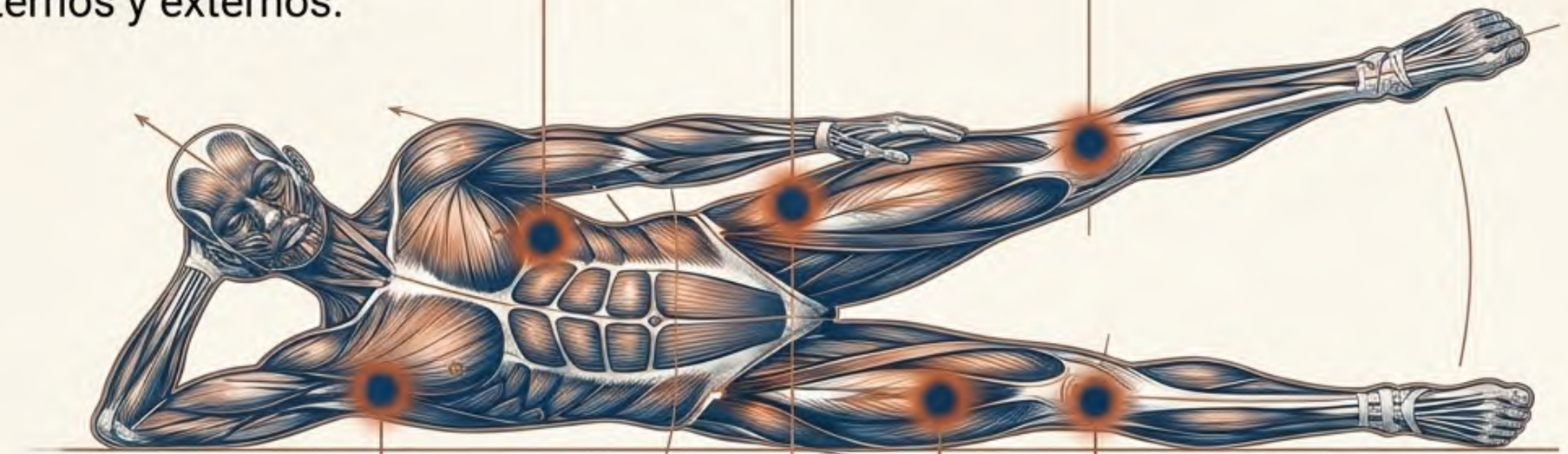
SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Músculos principales

Estabilización del tronco:
Oblicuos internos y externos.

Flexión de cadera:
Iliopsoas y otros flexores.

Abducción:
Glúteos medio y menor.



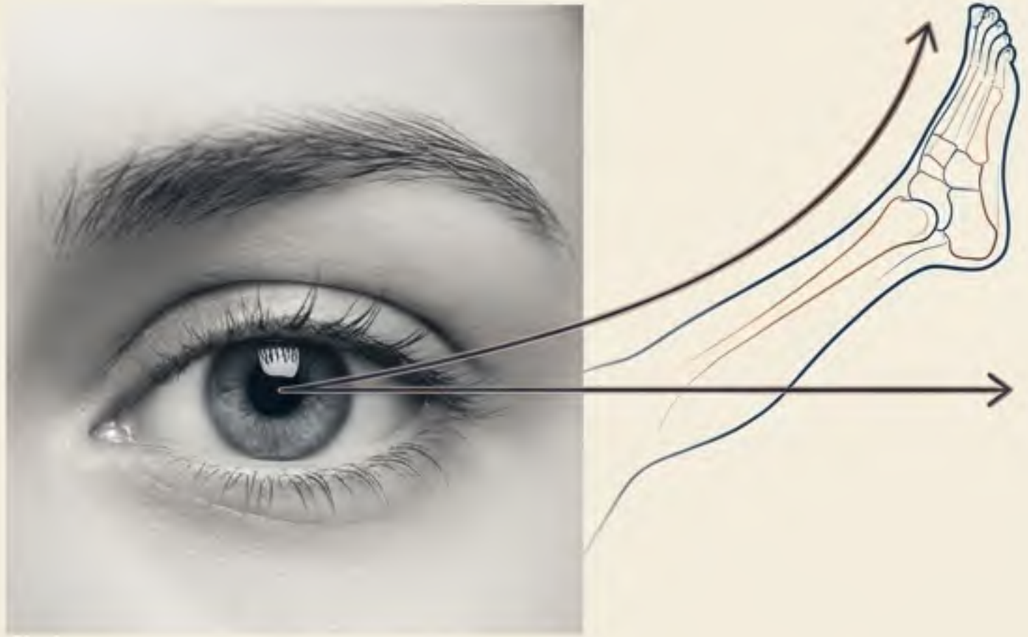
Rotación externa:
Rotadores profundos
de cadera.

Extensión de rodilla:
Cuádriceps.

Elongación:
Isquiotibiales
y determinados aductores.

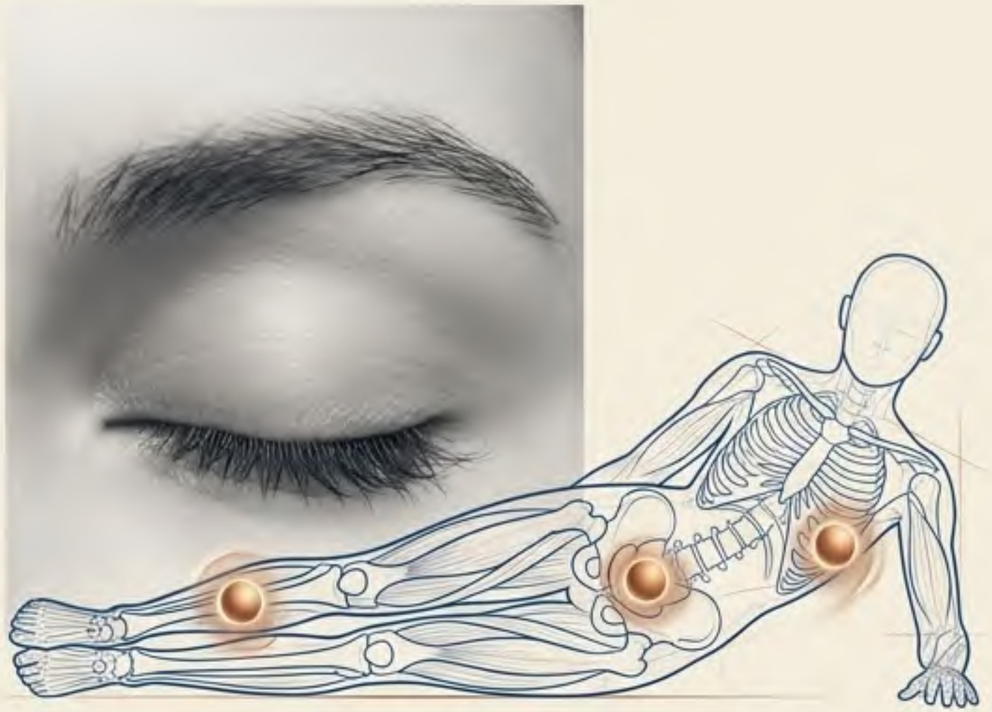
La participación muscular cambia según la posición pélvica, amplitud y uso de sopo

Drishti



Ojos abiertos (Enfoque Externo)

- Mirada hacia el frente (cabeza alineada).
- Mirada suave hacia el pie elevado (si no hay tensión cervical).



Ojos cerrados (Enfoque Interno)

Lleva la atención a tres puntos:

1. Estabilidad de la pierna inferior.
2. Centro de la pelvis.
3. Expansión respiratoria del costado superior.

La observación introspectiva favorece el reconocimiento de compensacion

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Tipo de respiración en la postura

Respiración nasal, diafragmática e intercostal. La gravedad modifica el diafragma; permite explorar diferencias entre costados.

Según el Hatha Yoga





Según el Ashtanga Yoga



Según el Hatha Yoga

- Natural, lenta y continua.
- Inhalar: ampliar tórax suavemente.
- Exhalar: extensión progresiva de la pierna.
- Sin imponer respiración exclusivamente torácica.

Según el Ashtanga Yoga

- Flujo dinámico (*Ujjāyī* suave coordinada).
- Inhalar: preparación.
- Exhalar: organizar la elevación.
- Activación abdominal/suelo pélvico moderada (sin bloquear diafragma).

Nota: No forma parte de la serie fija

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Beneficios



Beneficios físicos:



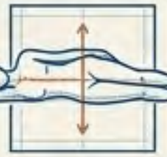
Control neuromuscular (abdominal/lumbopélvico).



Fortalece estabilizadores de cadera y movilidad coxofemoral.



Flexibilidad de isquiotibiales y aductores.



Equilibrio en decúbito lateral.



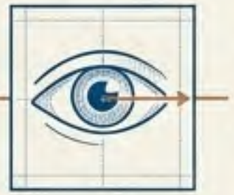
Exploración respiratoria asimétrica y conciencia corporal.



Beneficios psicológicos:



Favorece la concentración y calma subjetiva.



Desarrolla atención sostenida en el equilibrio.



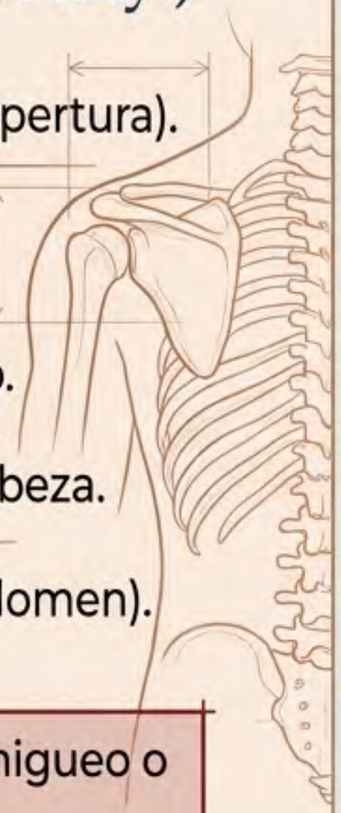
Reconocimiento de la relación esfuerzo/respiración.

Objetivos funcionales, no efectos terapéuticos garantizados.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Contraindicaciones
(Evitar o buscar valoración si hay:)

- Lesiones agudas de cadera (dolor en apertura).
- Roturas musculares recientes (isquiotibiales/aductores).
- Lesiones agudas del hombro de apoyo.
- Dolor cervical intenso al sostener la cabeza.
- Cirugía reciente (cadera, columna, abdomen).



Aviso: Detener ante dolor agudo, hormigueo o síntomas neurológicos.

Indicaciones
(Ideal para programas orientados a:)

- Mejorar movilidad de caderas y estabilidad lumbopélvica.
- Fortalecer abductores y entrenar propiocepción.
- Control de movimientos asimétricos.



Aviso: En dolor lumbar, usar variantes bajo supervisión. No es tratamiento específico.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

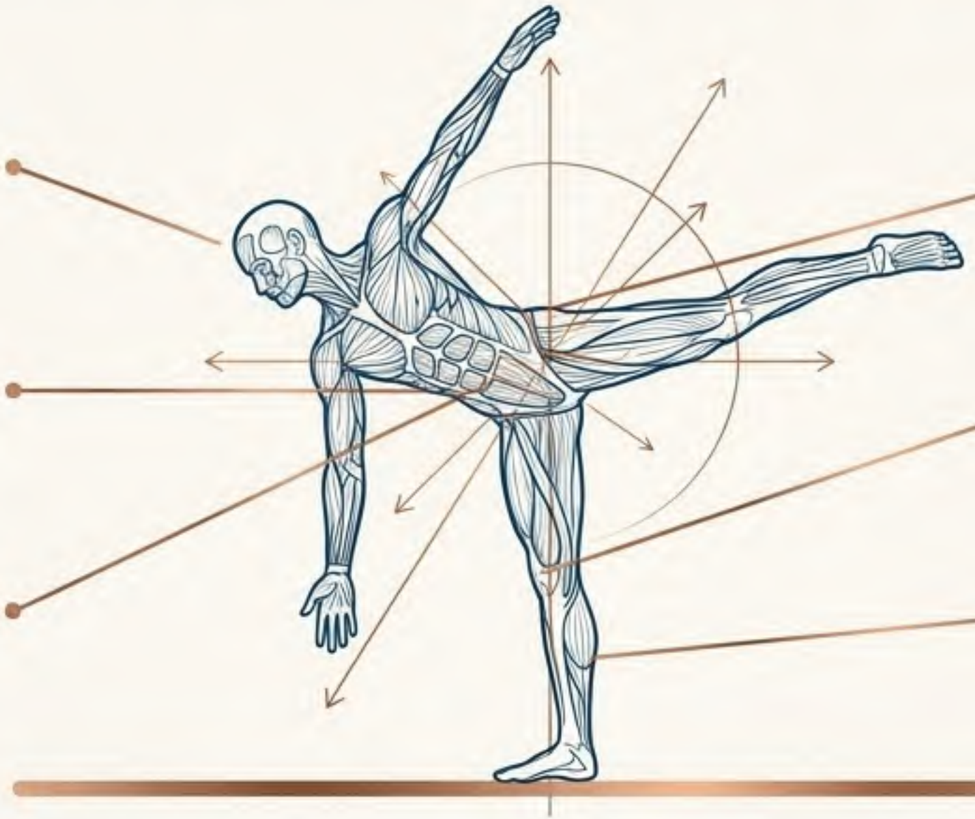
El Plano Sagrado

Precauciones y Retos de la postura

1. **Equilibrio lateral:** Centro de gravedad sobre base estrecha.

2. **Pelvis:** Evitar rotación posterior.

3. **Abdomen:** Oblicuos resisten compensación rotacional.



4. **Cadera:** Flexión/abducción/rotación externa sin afectar zona lumbar.

5. **Rodilla:** Extensión activa (no depender de la tracción manual).

6. **Respiración:** No bloquear ni tensar el cuello.

Checklist

Precauciones: No forzar rodilla; evitar torsión lumbar; no presionar cabeza; usar bolster para el hombro si duele; mantener respiración continua; priorizar control en hipermovilidad

El progreso se evalúa por la calidad del movimiento, no por la altura alcanzada.

Consejos para Principiantes

- Amplitud reducida (rodilla superior ligeramente flexionada).
- Usa pared o bolster en la espalda para equilibrar.
- Usa cinta si no alcanzas el dedo gordo.
- Mantén de 3 a 5 respiraciones.

Cómo profundizar la posición



SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Variantes



Variante 1: Con cinta de yoga

Facilita sujeción del pie. Ideal para movilidad limitada de isquiotibiales.



Variante 2: Con bolster detrás de la espalda

Mejora estabilidad. Reduce dificultad del equilibrio lateral.



Variante 3: Con rodilla superior flexionada

Disminuye exigencia de flexibilidad. Prepara movilidad y control.

CLAVE PEDAGÓGICA: En Anantāsana, la estabilidad del tronco permite desarrollar la movilidad de la pierna elevada. La prioridad es conservar una pelvis organizada, una columna cómoda y una respiración fluida mientras se explora progresivamente la apertura de la cadera.