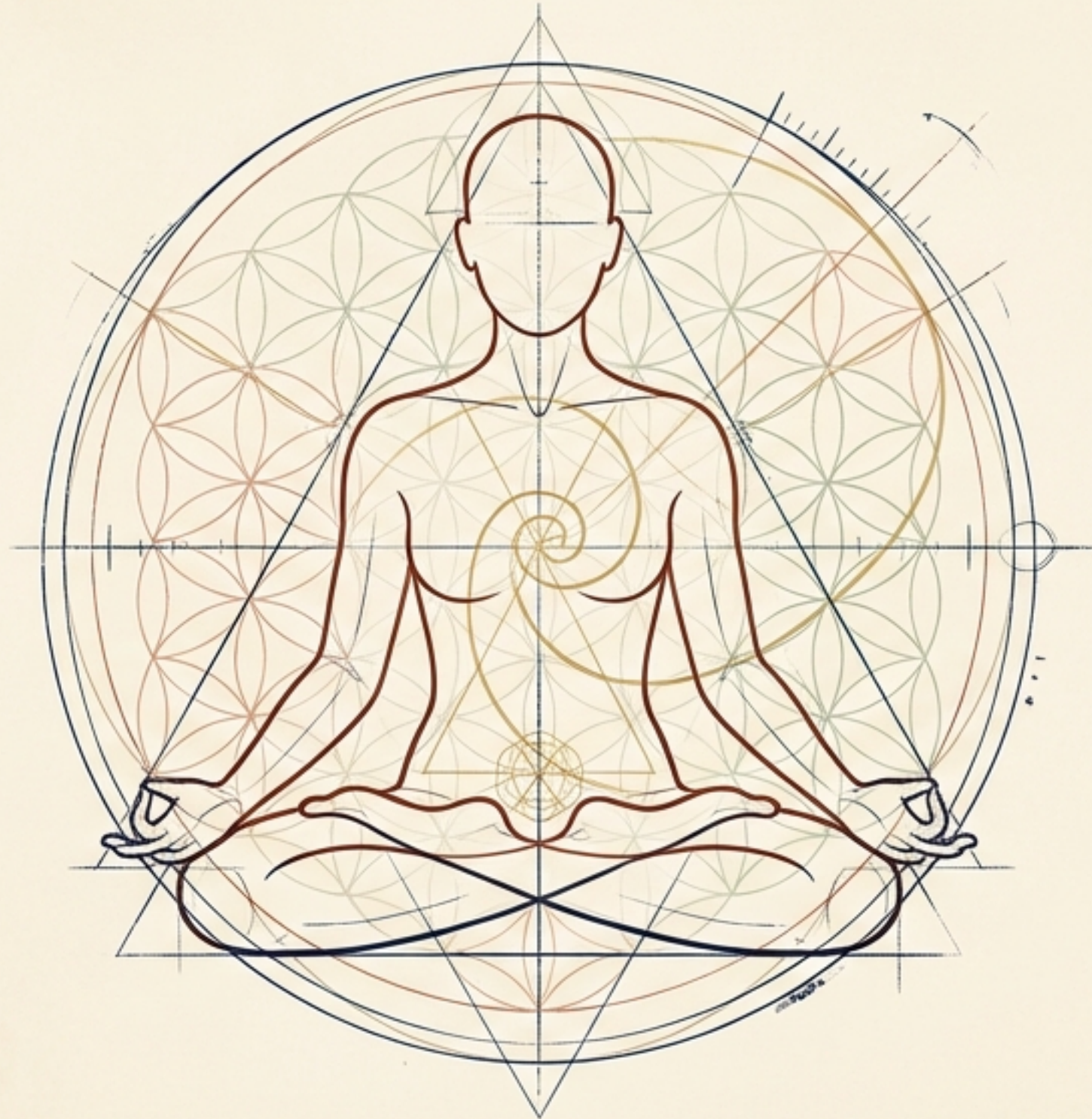


# La Cuidadosa Construcción de la Práctica del Yoga

Una guía paso a paso basada en los principios del Yoga Sutra



# La Meta Arquitectónica: Sthira y Sukha

¿Cómo logramos una práctica perfecta? El Yoga Sutra exige traer dos cualidades fundamentales a nuestras asanas con el mínimo esfuerzo posible:

## STHIRA (Firmeza)

Estabilidad estructural  
y atención quieta.



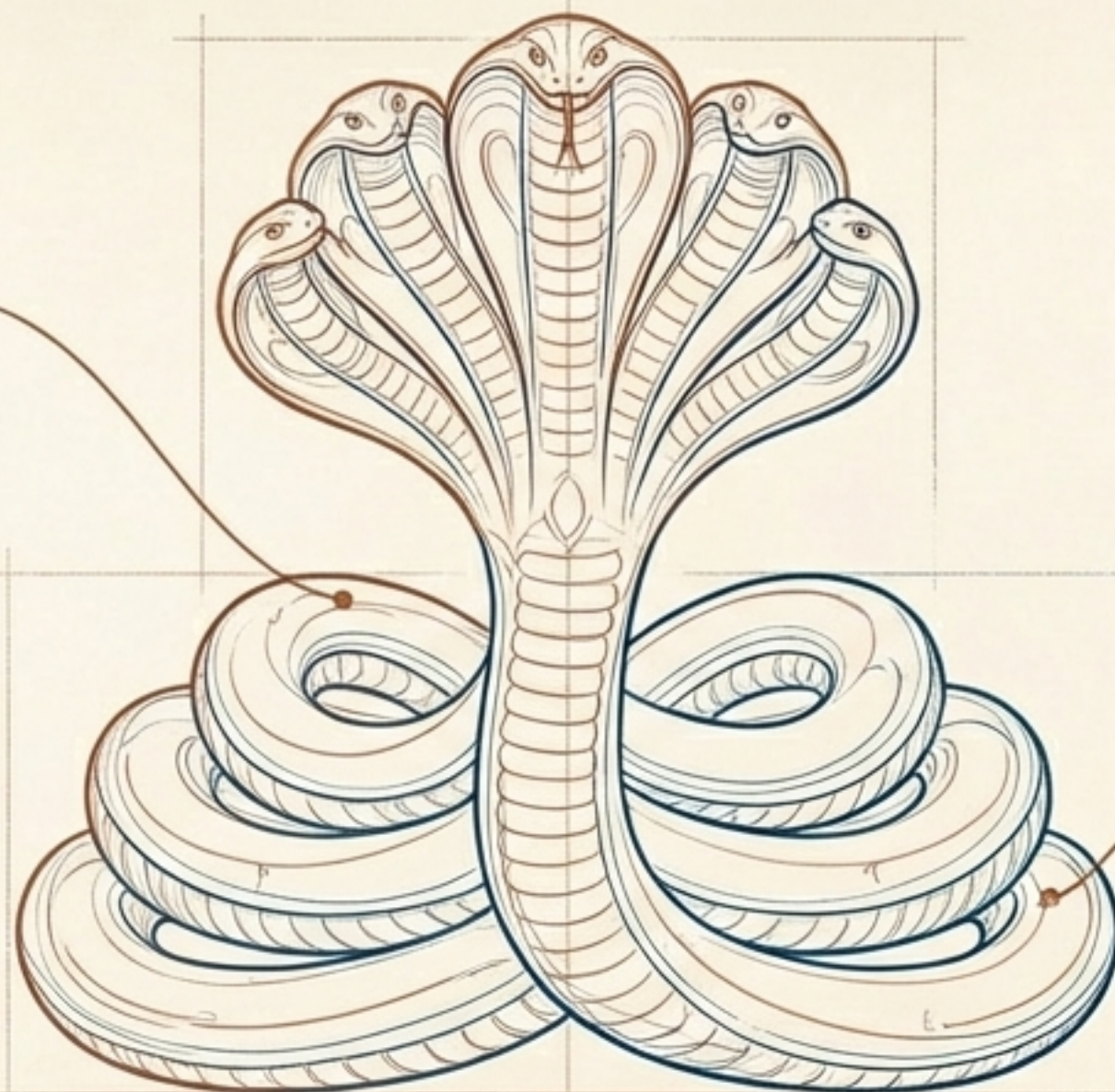
## SUKHA (Comodidad)

Ligereza, suavidad  
y gentileza del ser.



# El Asiento de los Dioses: La Metáfora de Ananta

**Suavidad (Sukha):**  
Un cuerpo lo suficientemente gentil para servir de cómodo asiento al dios Vishnu.



**Fuerza (Sthira):**  
Una base lo bastante firme para sostener la tierra entera sobre su sombrilla.

**Nuestra práctica debe imitar a Ananta: cimientos inquebrantables con una superficie adaptable.**

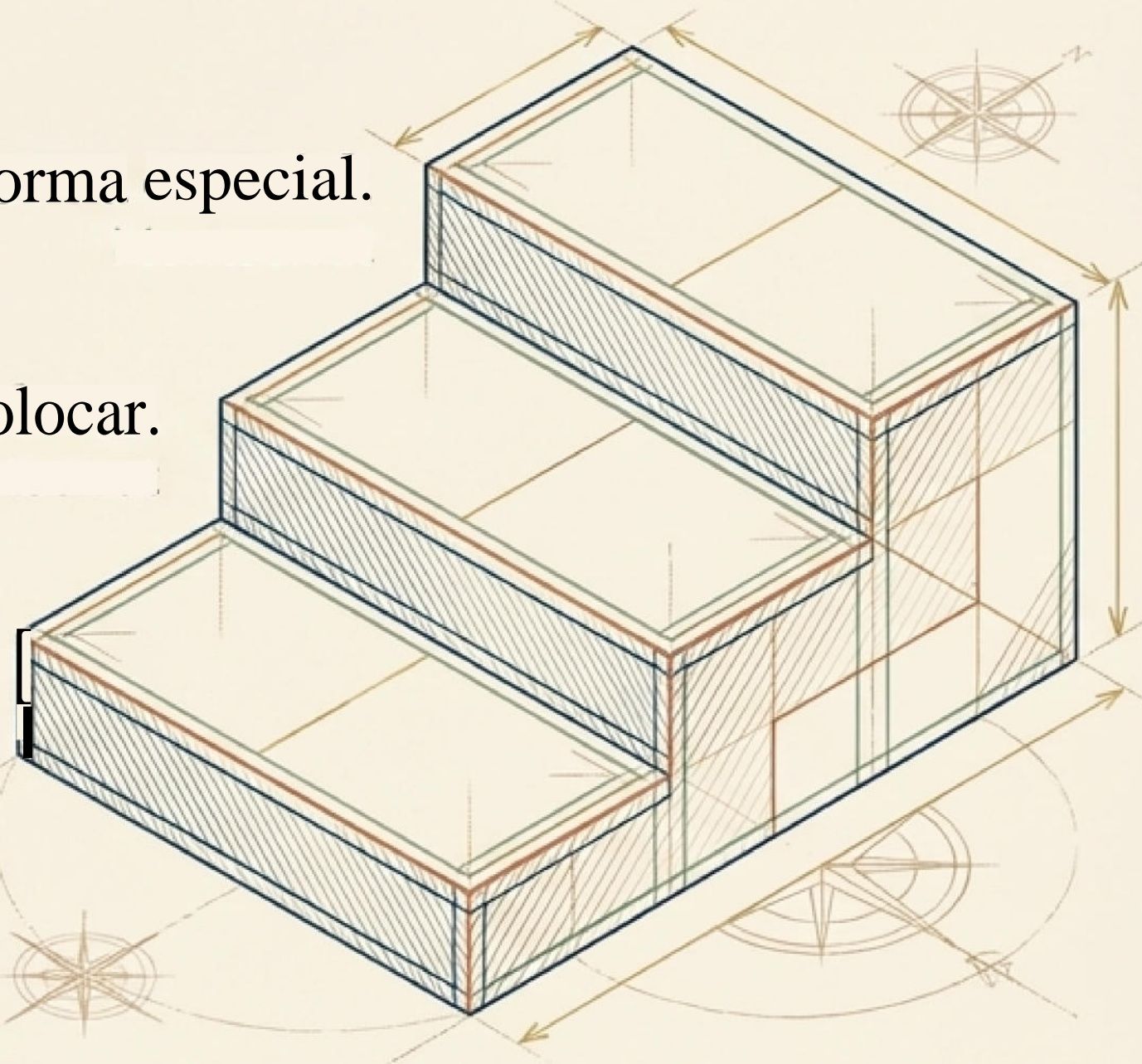
# El Método de Construcción: Vinyasa Krama

Para alcanzar Sthira y Sukha, la práctica no puede ser aleatoria; debe ser sensible y bien estructurada.

**Vi-**: De una forma especial.

**Nyasa**: Colocar.

**Krama**: El paso.



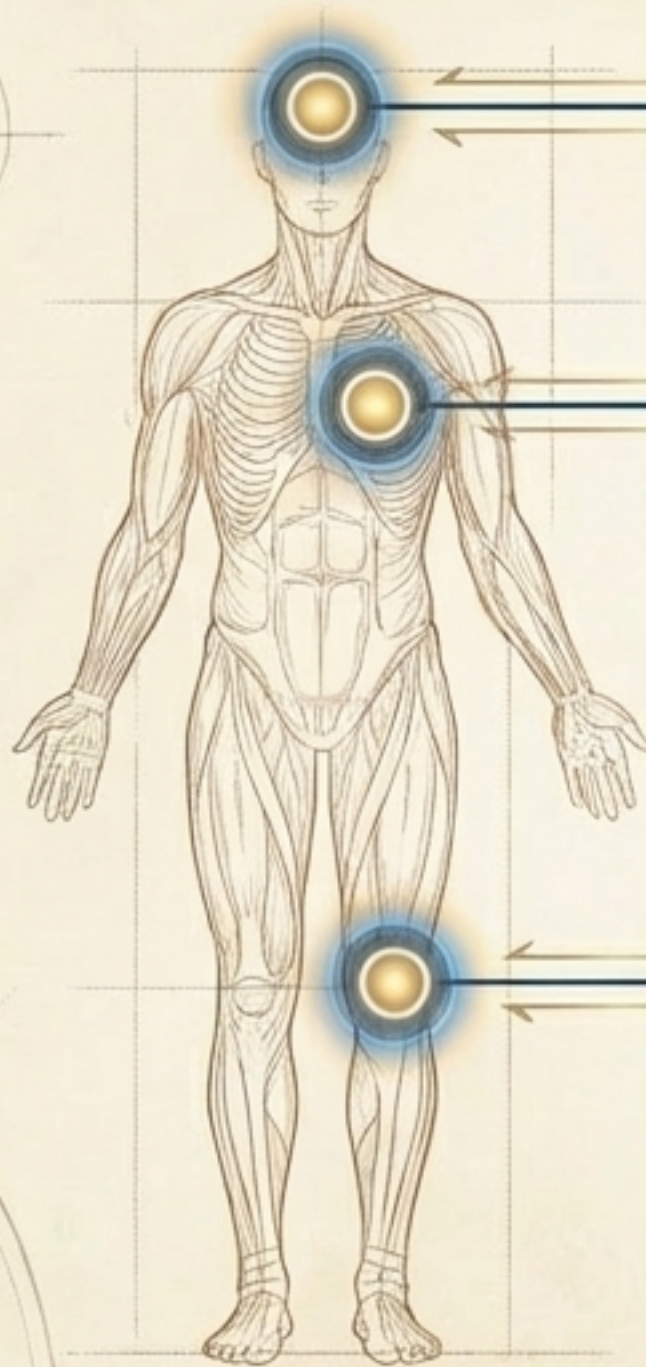
Dar un paso en la dirección adecuada y en la forma correcta.

El legendario yogui Vamana afirmaba que sin vinyasa es imposible alcanzar la maestría de las asanas.



# El Punto de Partida

Toda construcción inicia evaluando el terreno. Nuestro punto de partida cambia todos los días.  
**Antes de practicar, evalúe su condición presente:**



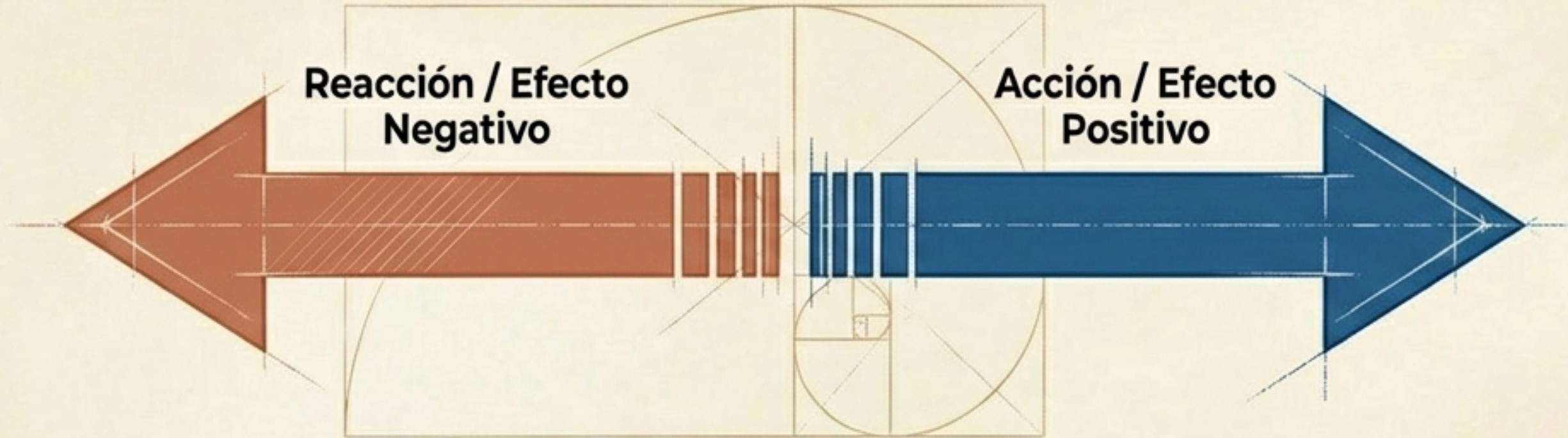
**Transformación:** El viaje lo cambia. Su práctica diaria nunca lo devolverá al lugar exacto donde comenzó.

**Progresión:** Desarrolle la práctica paso a paso según sus habilidades actuales.

**Cuerpo:** ¿Hay lesiones previas? (Ej. Una rodilla lesionada ayer impide cruzar las piernas hoy).

# Contraposiciones (Pratikriyasana)

Toda acción en el yoga tiene dos efectos: uno positivo y uno negativo oculto.



## El Objetivo

Enfatizar lo positivo y neutralizar sistemáticamente lo negativo.

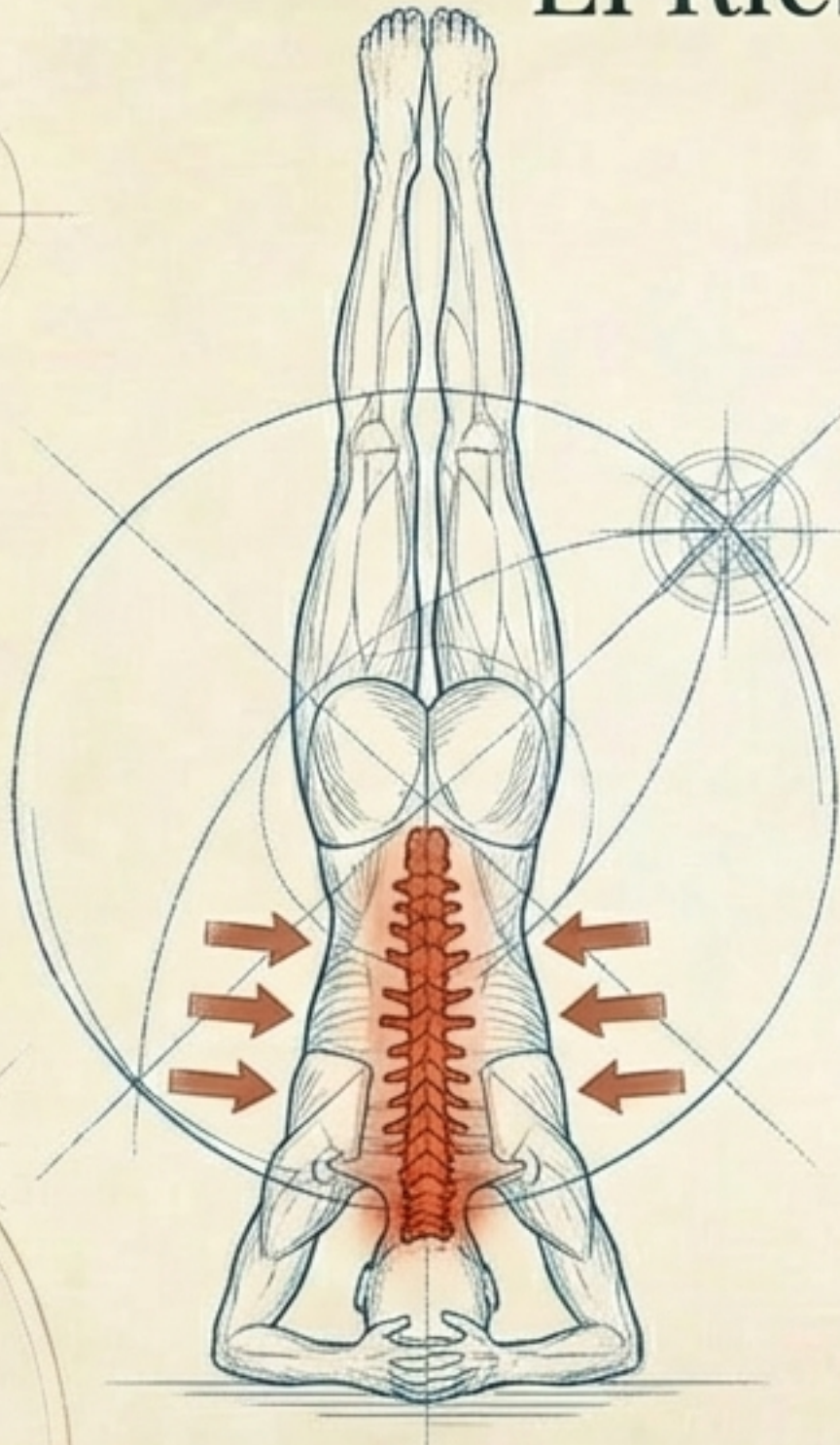
## La Herramienta

Pratikriyasana (Contraposiciones).

## La Función

Posturas diseñadas específicamente para balancear los efectos perjudiciales de asanas altamente demandantes.

# Estudio de Caso: El Riesgo Oculto de Sirsasana



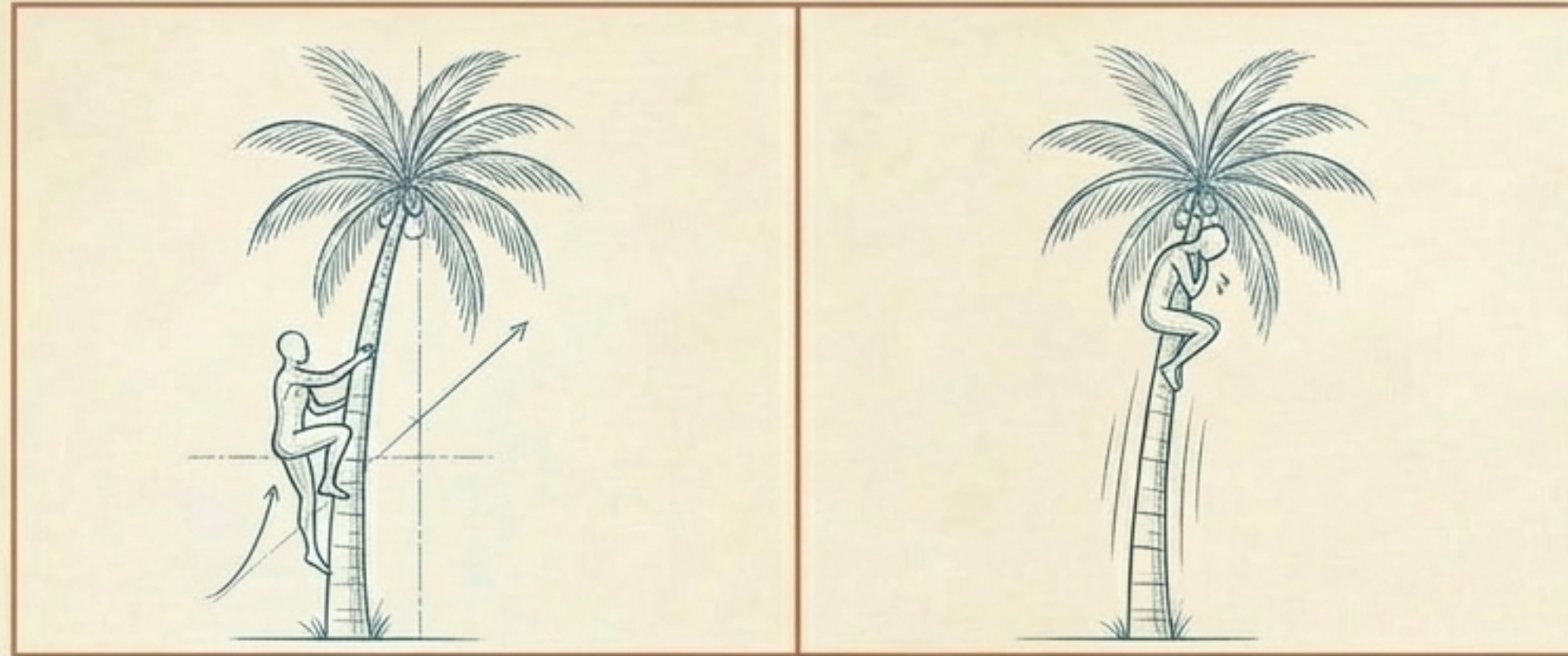
Sirsasana (parada de cabeza) revierte positivamente la gravedad, pero esconde un **costo estructural severo**: todo el peso del cuerpo recae sobre el estrecho cuello.

## Efectos de una práctica sin contraposición:

- Sensación de mareos.
- Rigidez crónica.
- Deterioro y desalineación vertebral.
- Compresión nerviosa y dolor intenso.

# La Metáfora de la Palmera

“No es suficiente saber subirse al árbol; debemos saber bajarnos.”



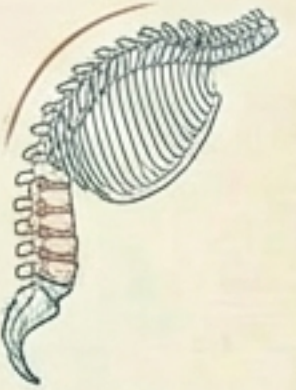

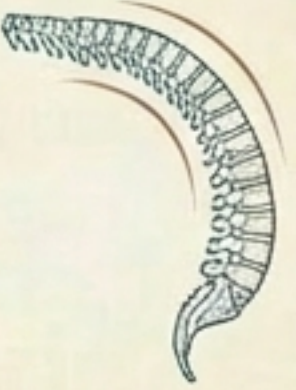

Entrar a una postura compleja es solo la mitad del viaje.

Debemos poder regresar a la normalidad sin llevar tensiones a la vida cotidiana.

**La Solución para Sirsasana:**  
Aliviar la presión del cuello mediante una contraposición como Sarvangasana (La Candela).

# Reglas Universales de Pratikriyasana

La contraposición debe ser la asana más sencilla posible que alivie la tensión en el área afectada.

Acción Intensiva	Contraposición Requerida
Flexión profunda de columna 	Extensión suave 
Extensión poderosa 	Flexión suave 

**Regla de Oro:** Devuelva el cuerpo a su condición normal.  
No retenga tensiones para la siguiente postura ni para su vida diaria.

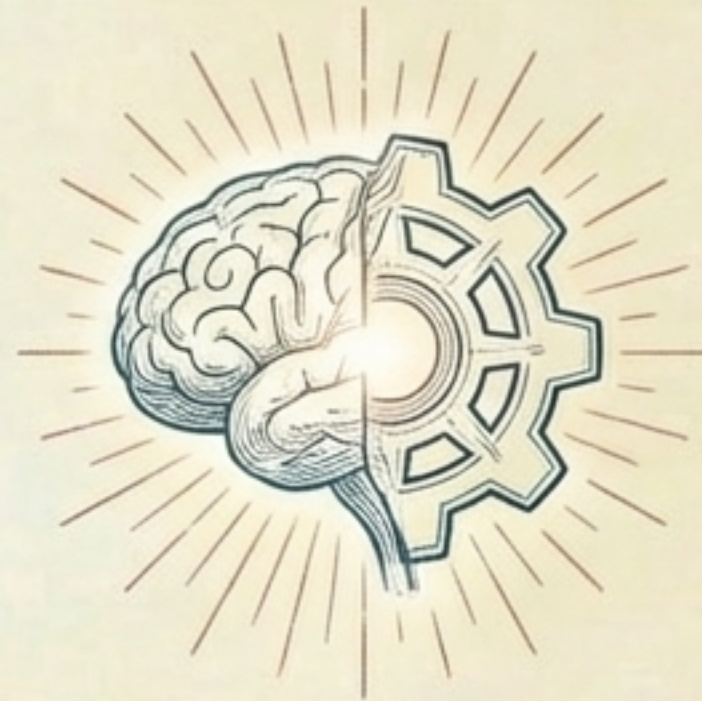
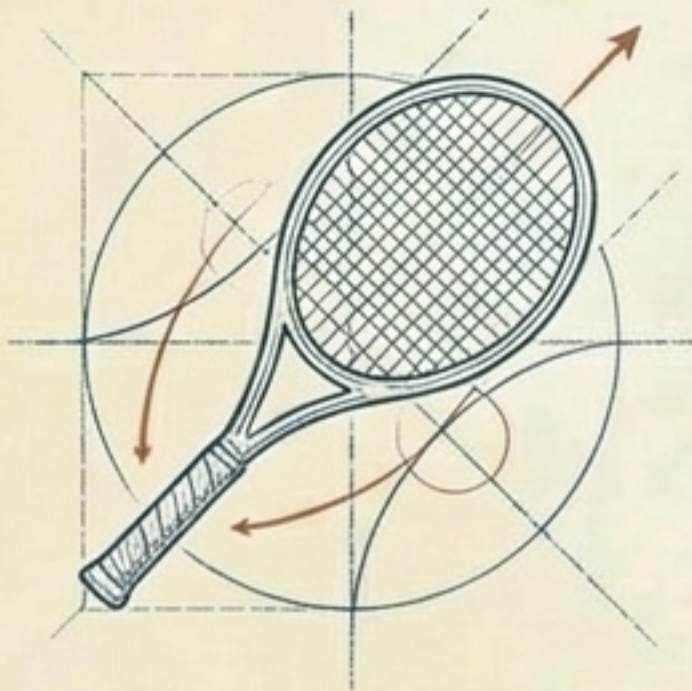
# Diseñando una sesión

La construcción de una sesión no es estática.  
Depende de tres pilares estructurales:

1. Sus necesidades inmediatas.

2. Sus objetivos a largo plazo.

3. La actividad posterior a la práctica.

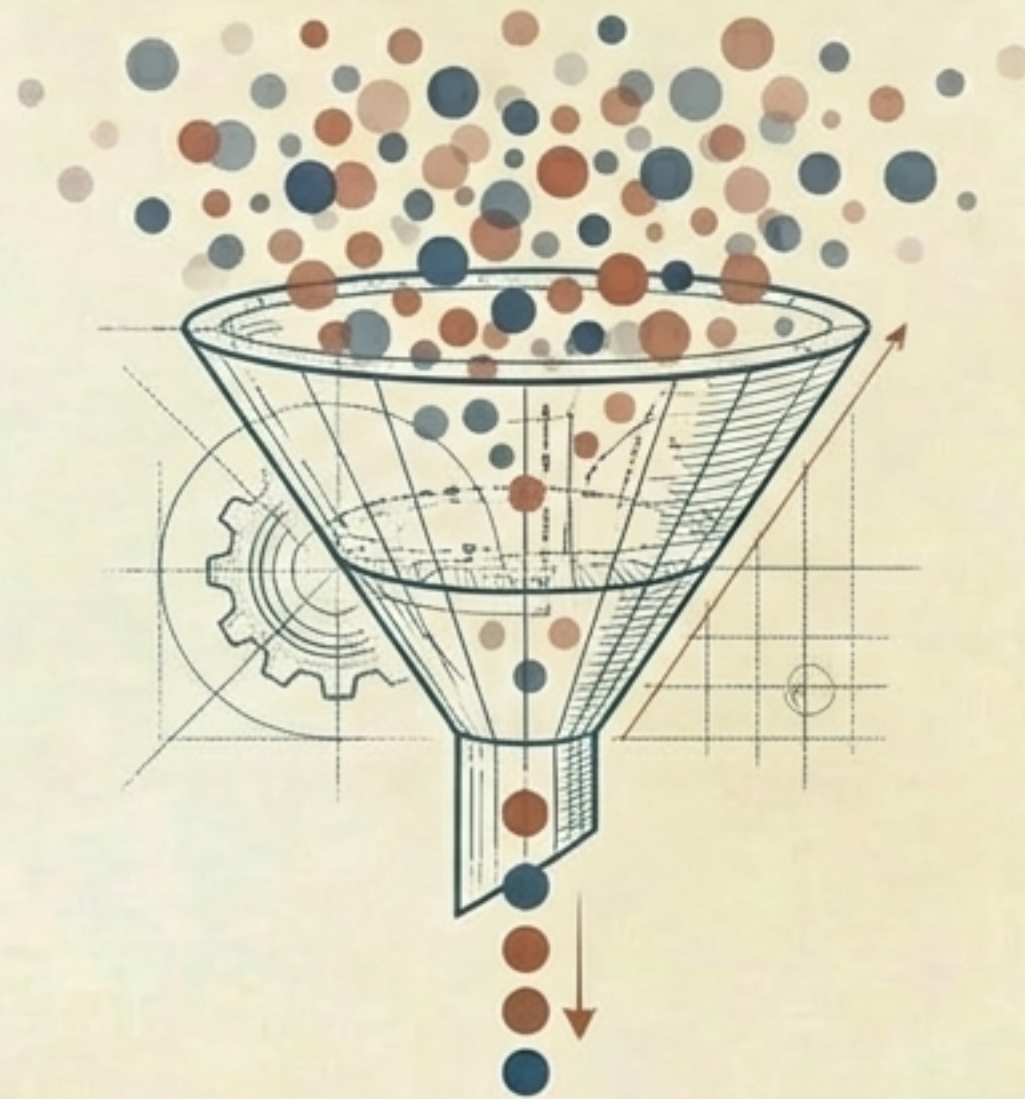


Contexto: Preparar el cuerpo para jugar tenis requiere una arquitectura física completamente distinta a la de calmar un insomnio crónico antes de dormir.

# Personalización: Menos es Más

La lista de asanas es infinita, pero no hay razón para practicarlas todas. Seleccione solo lo que su estructura necesita:

**Cuerpos rígidos:**  
Requieren un enfoque intenso en posturas de pie.



**Bailarines hiperflexibles:**  
Cuerpos blandos que necesitan desarrollar firmeza, sin forzar más flexiones de pie.

Encuentre una dirección clara, idealmente guiado por un profesor, para descubrir las verdaderas cualidades de su práctica.

# Los Cimientos: Asanas Correctas para Iniciar

Antes de exigir al cuerpo, asegúrese de que esté listo. Inicie siempre con movimientos gentiles hacia adelante o extensiones ligeras de extremidades.



1. Tadasana (Montaña)



2. Uttanasana (Flexión de pie)



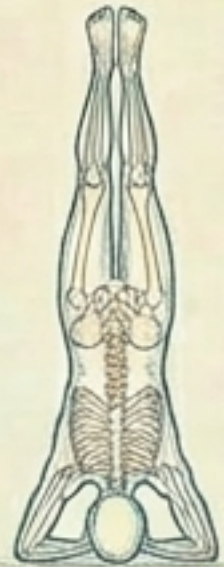
3. Apanasana (Sueltavientos)



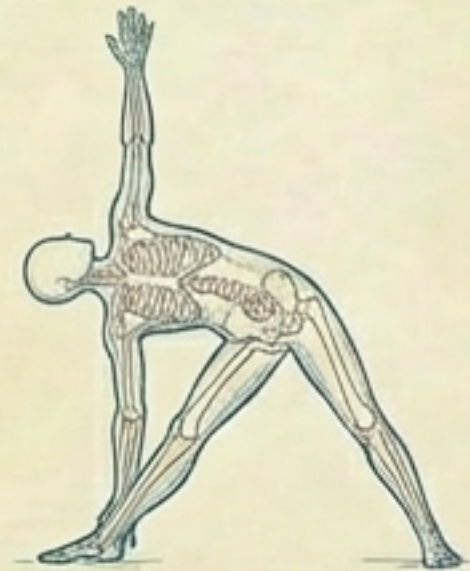
4. Vajrasana (Postura del trueno - variaciones extendidas)

# Peligro Estructural: Asanas Prohibidas para Iniciar

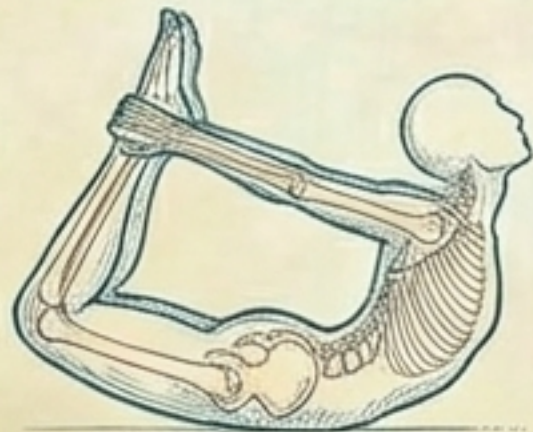
Es peligroso dar inicio a la práctica con extensiones profundas, torsiones de columna complejas o inversiones que sobrecarguen una estructura fría.



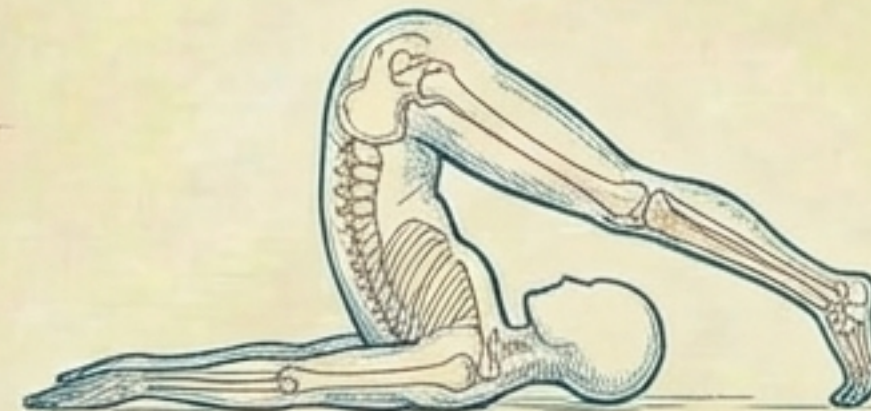
1. Sirsasana (Parada de cabeza)



2. Trikonasana (Triángulo)



3. Dhanurasana (Arco)



4. Halasana (Arado)

# Ejecución: Dinámica vs. Estática



## Práctica Dinámica

- Movimiento repetido hacia la asana y fuera de ella.
- Sincronizado estrictamente con el ritmo de la respiración.
- Acostumbra al cuerpo de forma gentil, previene lesiones y focaliza la mente.
- Regla: Debe preceder siempre a la práctica estática.



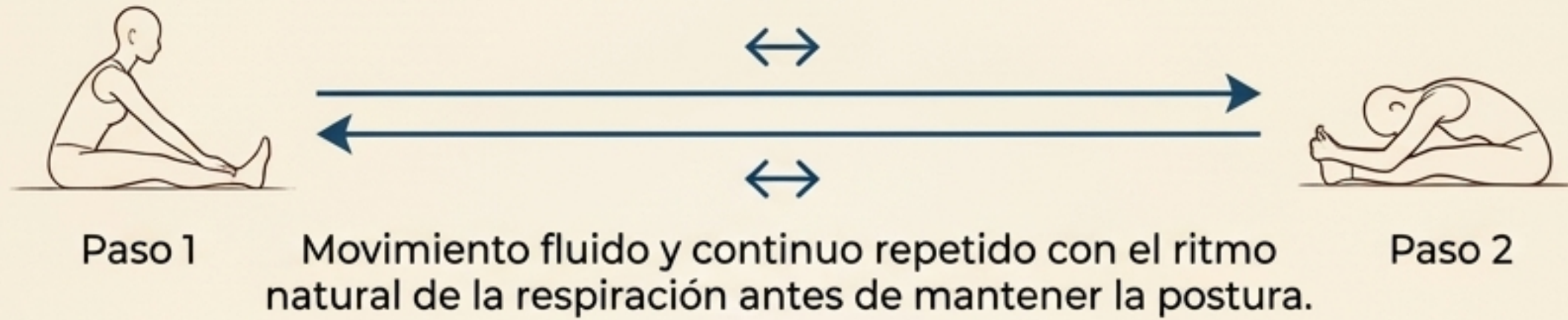
## Práctica Estática

- Mantener la postura fija por varios ciclos de respiración.
- Dirige una atención profunda a áreas específicas del cuerpo.
- Intensifica el efecto de la asana una vez que el cuerpo está preparado.

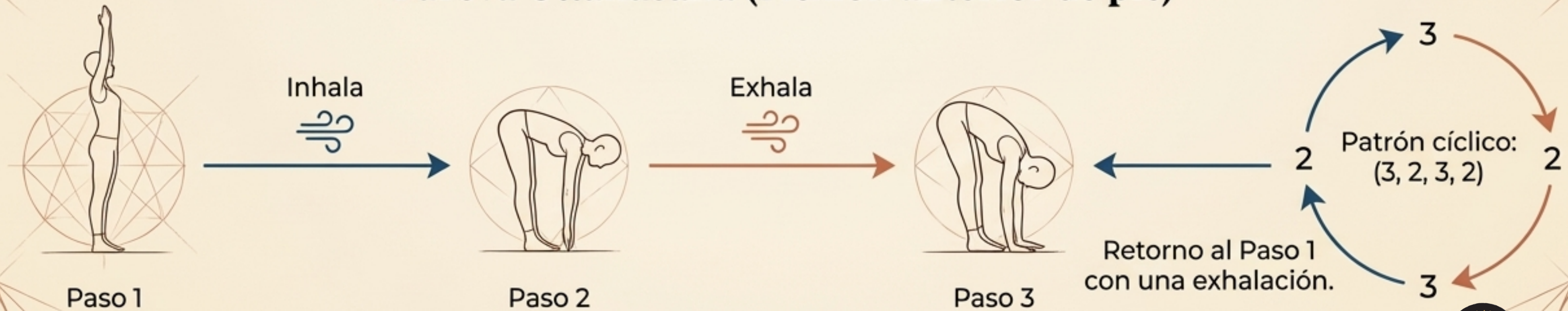
# Vinyasa en Acción: Secuencias Dinámicas

La preparación dinámica sensibiliza el cuerpo antes de exigirle una postura estática prolongada.

## Pascimatanasana (Flexión anterior sentado)



## Parsva Uttanasana (Flexión anterior de pie)



# El Monitor Final: La Respiración Ujjayi

El límite de su arquitectura física no se mide por la fatiga muscular en las piernas o la incomodidad en la espalda; esos signos llegan demasiado tarde.

## La Advertencia

El único monitor en tiempo real es su respiración.

## El Límite

Si la respiración se vuelve forzada por la nariz o la boca, perdiendo su sonido gentil y parejo en la garganta (Ujjayi), se ha sobrepasado el límite.

La verdadera maestría se construye incrementando lentamente las repeticiones, manteniendo siempre la armonía perfecta entre Sthira (Firmeza) y Sukha (Comodidad).