

POSTURAS BÁSICAS DE YOGA PARA PRINCIPIANTES

Nota importante: *Por favor, recuerda escuchar tu cuerpo y no forzarlo. Recibirás los beneficios, incluso si no eres muy flexible. Con tu práctica regular aumentará visiblemente tu fuerza y tu flexibilidad. Asegúrate de consultar a tu médico antes de iniciar cualquier práctica de ejercicios, especialmente si tienes algún problema de salud.*

—

Las posturas básicas de yoga son una maravillosa forma de comenzar tu práctica de yoga para principiantes. Las posturas son sencillas pero muy eficaces. Obtendrás beneficios físicos, mentales y espirituales, llevándote a un estado más relajado de tu ser.

Puedes realizar estas posturas a primera hora de la mañana, y será una excelente forma de estiramiento para comenzar tu día, cargado de energía.

Es ideal que encuentres un lugar donde puedas recibir clases de yoga presencial. No obstante, si realizas las posturas de forma consciente, podrás hacer yoga en casa sin problemas, y estas posturas de hoy, te serán muy útiles para comenzar.

Si quieres saber más de cada postura, al final de cada una tendrás un enlace al blog, donde podrás ver además del paso a paso, los beneficios, las precauciones y contraindicaciones, y algunos consejos para principiantes.

1. Postura de la montaña (Tadasana):



1. De pie, con las bases de los dedos gordos tocando el suelo y los talones ligeramente separados.
2. Levanta todos los dedos de los pies y deja que se abran como un abanico, y a continuación ponlos nuevamente en el piso, creando una base sólida.
3. Asegúrate de que tu peso está bien distribuido en las cuatro esquinas de tus pies.

4. Contrae los músculos de los muslos y levanta los cuádriceps. Levanta la parte interna de los tobillos para fortalecer los arcos interiores, e imagínate una línea de energía que recorre todo el camino a lo largo de los muslos y desde allí a través de tu torso hasta el cuello y saliendo finalmente por la cabeza. Gira los muslos ligeramente hacia el interior. Alarga el cóccix hacia el piso y levanta el pubis hacia el ombligo.
5. Presiona los omóplatos en la espalda, relaja los hombros. Sin empujar la parte baja de las costillas delanteras hacia adelante, levantar la parte superior del esternón en línea recta hacia el techo. Amplía tus clavículas. Deja colgar los brazos al lado del torso.
6. Ubica la corona de tu cabeza en una línea sobre el centro de tu pelvis, con la parte inferior de la barbilla paralela al piso, la garganta suave y la lengua ancha y plana en el piso de la boca. Suaviza tus ojos.
7. Tadasana es generalmente la posición de partida para todas las posturas de pie. Pero también es útil practicar esta postura sola. Permanece en esta posición de yoga de 30 segundos a 1 minuto, respirando con facilidad.

[Ampliar información de la postura La montaña](#)

2. Flexión de pie hacia delante o Uttanasana



1. Desde la postura de Tadasana, eleva los brazos mirando hacia el frente. Exhala doblando tu cuerpo hacia delante desde la cadera, no desde la cintura. Al igual que en todas las flexiones hacia adelante, el énfasis está en alargar el torso frontal a medida que entras cada vez más en la postura.

2. Si te es posible, con las rodillas rectas, pon las palmas de las manos o las puntas de los dedos ligeramente en el suelo, por delante o al lado de tus pies, o pon las palmas de tus manos detrás de los tobillos. Si no puedes, cruza los antebrazos y sujeta los codos. Presiona los talones firmemente en el suelo y levanta los isquiones hacia el techo. Gira los muslos superiores ligeramente hacia dentro.
3. Con cada inhalación en la postura de Uttanasana, levanta y alarga ligeramente el tronco frontal; con cada exhalación libera un poco más en la inclinación hacia delante. De esta manera el torso oscila casi imperceptible con la respiración. Deja que tu cabeza cuelgue de la raíz del cuello y relaja la nuca.
4. Uttanasana se puede utilizar como una posición de reposo entre las posiciones de yoga de pie. Permanece en la postura por 30 segundos a 1 minuto. También puede ser practicada como una postura en sí misma.
5. Al subir, primero la cabeza y luego el tronco, volviendo a la postura de Tadasana.

[Ampliar información de la postura Flexión de pie hacia delante](#)

3. El guerrero II o Virabhadrasana II



1. Párate en la postura de La montaña. Exhala dando un paso hacia la derecha de un metro aproximadamente con el pie derecho (en dependencia de tu estatura).
2. Gira 90° hacia afuera el pie derecho y unos 15° el pie izquierdo.
3. Mira hacia delante, y mientras inspiras, alza los brazos hasta que estén horizontales formando una T.
4. Dobla la rodilla derecha 90°, manteniendo la rodilla sobre el tobillo. Mantén la mirada a lo largo de la mano derecha.
5. Asegúrate que tengas las dos caderas a la misma altura. Eleva la columna vertebral
6. Estancia de 30 segundos a 1 minuto.
7. Cambia de lado y repite.

[Ampliar información de la postura El guerrero II](#)

4. Postura de El niño o Balasana



1. Arrodíllate en el suelo. Coloca juntos los dedos gordos y siéntate en los talones, a continuación, separa las rodillas casi al ancho de tus caderas.
2. Exhala y pon el torso hacia abajo entre tus muslos. Amplía el sacro a través de la parte posterior de tu pelvis y estrecha los puntos de la cadera hacia el ombligo, de modo que la apoyes sobre el interior de los muslos. Alarga el coxis de la parte posterior de la pelvis mientras levantas la base del cráneo de la parte posterior del cuello.
3. Pon las manos en el suelo junto a tu torso, las palmas hacia arriba y deja descansar los hombros en el suelo. Siente como el peso de los hombros tira en toda la zona a través de tu espalda.
4. La postura del niño es una pose de descanso. Entre las posiciones de yoga, los principiantes también pueden utilizar Balasana para experimentar una curva profunda hacia adelante, donde el tronco se

apoya en los muslos. Permanece en la postura de 1 a 3 minutos. Para salir de la postura, primero alarga el torso frontal, y luego, con una inhalación, impulsa el coxis a medida que presiona hacia abajo y hacia la pelvis.

[Ampliar información de la postura El niño](#)

5. Postura de Marichi o Marichyasana III



1. Siéntate con ambas piernas extendidas. Si la columna tiende a redondearse, siéntate sobre una manta doblada.
Dobla la rodilla derecha y acerca el talón hacia la pelvis. Presiona firmemente la base del dedo gordo del pie y la parte interna del talón hacia el suelo, y distribuye uniformemente el peso en todo el pie. Mantén la pierna izquierda estirada con los dedos del pie activados y presionando hacia el suelo con el talón.
Mantener la pierna izquierda recta y la rodilla derecha flexionada, te ayudará a alargar la columna vertebral, que es siempre requisito previo de una buena torsión.
2. Con la exhalación, gira el torso hacia la derecha, extendiendo el brazo izquierdo más allá del exterior del muslo derecho. Dobla el codo y presiona el

- brazo izquierdo contra la cara externa del muslo derecho.
3. Lleva tu mano derecha hasta detrás de la pelvis, apoyando los dedos en el suelo, para que te sirva de apoyo y puedas levantar el torso ligeramente hacia arriba y hacia adelante.
 4. Recuerda que para esta posición de yoga debes mantener la pierna izquierda estirada y la rodilla derecha doblada con el pie apoyado en el suelo. Continúa alargando la columna vertebral con cada inhalación, y gira un poco más con cada exhalación. Mueve suavemente la cabeza hacia la derecha y mira sobre tu hombro derecho, para completar la torsión en la cervical.
 5. Permanece en la postura de 30 segundos a 1 minuto. A continuación, deshaz la postura con una exhalación, cambia las piernas y realiza Marichyasana III hacia el otro lado por un período igual de tiempo.

[Ampliar información de la postura Marichi](#)

6. Postura de la pinza o Paschimottanasana



1. Siéntate en el suelo con las nalgas apoyadas (puede ser sobre una manta doblada), con las piernas estiradas frente a ti, alargando los gemelos y los talones hacia delante. Mantén los pies activados, desde los talones, que están apoyados firmemente en el suelo. Pon las palmas de tus manos o la punta de los dedos, junto a tus caderas y levanta la parte superior del esternón hacia el techo mientras los muslos superiores descienden.
2. Inhala, y manteniendo el torso estirado, inclínate hacia adelante desde las articulaciones de la cadera, no desde la cintura. Alarga el coxis desde la parte posterior de la pelvis. Si es posible toma los lados de los pies con las manos, con los codos completamente extendidos. Si eres principiante en las **posiciones de yoga** y esto no te es posible, haz un

- lazo con una correa alrededor de las plantas de los pies, y sujeta la correa con firmeza.
3. Cuando estés listo para ir más lejos, no tires con fuerza en la flexión hacia delante, ya sea con las manos en los pies o con la correa. Siempre alarga el torso frontal en la postura, y mantén la cabeza levantada. Si estás sosteniendo los pies, dobla los codos hacia los lados y sepáralos del piso; si sujetas la correa, suelta un poco el agarre y sujétalo un poco más hacia delante adelante, manteniendo los brazos estirados. La parte inferior del vientre debe tocar los muslos, luego la parte superior del abdomen, a continuación las costillas y la cabeza después.
 4. Con cada inhalación, levanta y alarga el torso al frente sólo un poco, con cada exhalación libera un poco más la inclinación hacia delante. De esta manera el torso oscila y se alarga de manera casi imperceptible con la respiración. Mediante la práctica regular de esta posición de yoga podrás ser capaz de estirar los brazos hacia delante más allá de los pies.
 5. Permanece en la postura de 1 a 3 minutos. Para salir de la postura, primero separa el torso de los muslos y estira los codos de nuevo si se doblan. Luego inhala y levanta el torso hacia arriba, tirando del coxis hacia abajo y hacia la pelvis.

[Ampliar información de la postura La pinza](#)

CONTACTO

Email: nay@yogaesmas.com

Web: <http://yogaesmas.com>

Facebook: <https://www.facebook.com/yogaesmas>

Twitter: <https://twitter.com/yogaesmas>

DERECHOS DE AUTOR

Eres libre de enviarle este documento a la persona que quieras. Mi intención es transmitir mi experiencia y mis conocimientos de yoga, ofreciéndoles consejos y herramientas útiles, para que otras personas lleven una vida más llena de amor, más saludable y llena de significado.

Si quieres que otros se beneficien también de lo que comparto en estos correos que tú recibes, envíales este enlace para que se den de alta en el blog:

Suscribirse al blog: <http://yogaesmas.com/yoga-para-principiantes/>

"Sé firme en el yoga ¡Oh Arjuna! ejecuta tu deber y abandona todo apego por el éxito o el fracaso. Semejante estabilidad mental se llama yoga."
Bhagavad-gita Krishna Capítulo 2, verso 48.

Un gran abrazo para ti, y que disfrutes de tu práctica.

Namaste

Naylín