



Posturas de Pie

Fortalecer y estabilizar la base y el centro del cuerpo

Como siempre en SATTVA Yoga Estudio, nuestra primera semana del mes está dedicada a las **posturas de pie**.

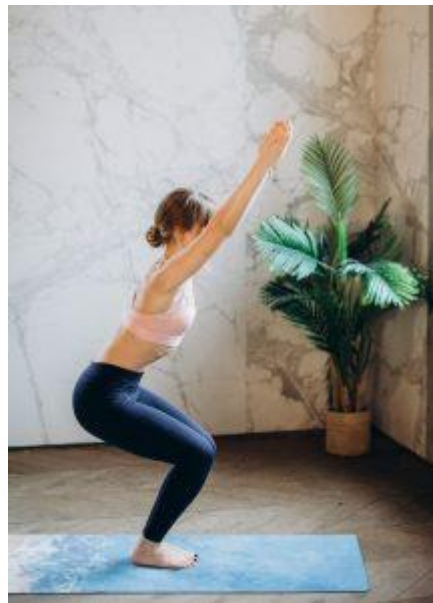
Estas posturas tienen la particularidad de ser muy completas, y esta semana en particular nos centraremos en aquellas que **fortalecen y estabilizan la base del cuerpo (pies y piernas), desarrollan coordinación y equilibrio y tonifican el centro del cuerpo ayudando a estabilizar la columna lumbar y fortalecer la espalda, mientras se libera la tensión del abdomen, diafragma y pecho**. Todo esto colabora con el aumento de la circulación (viene muy bien para los días fríos), la prevención y el alivio de dolores de espalda baja, favorece una respiración más amplia y cómoda, entre otros muchos beneficios.

Para sacar el máximo provecho de las prácticas de esta semana, te recomendamos prestar **especial**



atención al apoyo de tus pies, la alineación y activación de tus piernas y la estabilidad del abdomen. Mientras respires en las posturas de pie, volvé a la base de tu cuerpo y fíjate si podés quitarle tensión a tus pies sin desmoronar la pisada (pada bandha), luego revisá la firmeza de tus piernas, si podés activá mula banda (la contracción del perineo) y llevá sutilmente el ombligo hacia la columna sin exagerar, sólo evitando que el abdomen se distienda completamente.

UTKATASANA es una de las posturas en las que podés practicar esto claramente:



En su libro Luz sobre el Yoga, BKS Iyengar dice sobre esta postura:



Utkata significa poderoso, feroz, desigual. Esta asana es como estar sentado en una silla imaginaria.

BENEFICIOS

Esta postura elimina la rigidez de hombros y corrige cualquier deformidad menor en las piernas. Los tobillos se vuelven fuertes y los músculos de las piernas se desarrollan de forma equilibrada. El diafragma es elevado, lo que supone un masaje suave para el corazón. Se tonifican los órganos abdominales y la espalda, y el pecho se desarrolla al expandirse completamente.