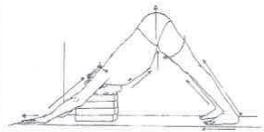
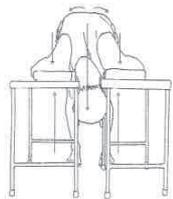


ASANAS PARA LA ESTABILIDAD EMOCIONAL

Las siguientes *asanas* te ayudarán a desarrollar estabilidad emocional. Cuando se sigue esta secuencia, relaja a la persona por completo. Las flechas muestran la dirección adecuada en la que extenderse y expandirse en el *asana*. Para indicaciones detalladas paso a paso sobre cómo ejecutar cada *asana*, por favor, consulta mi libro anterior, *Luz sobre el Yoga*. También te recomiendo que practiques bajo la guía de un profesor experimentado y cualificado. Es importante realizar las prácticas correctamente y con precisión a fin de obtener los beneficios deseados y evitar todo perjuicio.



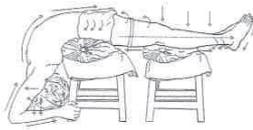
1. *Adho Mukha Svanasana* (apoyando la cabeza sobre un soporte): mantener de 2 a 3 minutos.



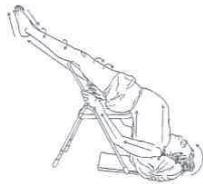
2. *Uttanasana* (apoyando la cabeza en la silla o bajar la cabeza, descansando los hombros en dos taburetes altos): mantener de 3 a 5 minutos.



3. *Shirsasana* (utilizando cuerdas): mantener mientras se sienta uno cómodo.



4. *Viparita Dandasana* (sobre dos taburetes): mantener de 3 a 5 minutos.



5. *Sarvangasana* (en una silla): mantener de 5 a 10 minutos.



7. *Niralamba Halasana* (rodillas o muslos apoyados sobre un taburete): mantener de 5 a 10 minutos.



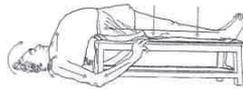
9. *Viparita Karani en Sarvangasana* (aquí aparece apoyado sobre dos "bolsters" o cabezales cilíndricos): mantener durante 5 minutos.



11. *Upavistha Konasana* (si no puede agarrar los dedos de los pies puede sentarse derecho con las palmas de las manos en el suelo por detrás de las nalgas): mantener 2 minutos.



6. *Niralamba Sarvangasana* (apoyando los hombros sobre un soporte): mantener durante 5 minutos.



8. *Setu Bandha Sarvangasana* (en un banco): mantener durante 10 minutos.



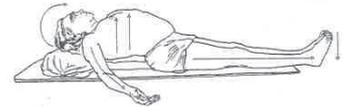
10. *Paschimottasana* (cabeza descansando en un "bolster"): mantener de 3 a 5 minutos.



12. *Baddhakonasana* (enrollar una manta y colocarla bajo las rodillas para añadir comodidad): mantener de 3 a 5 minutos.



13. *Supta Virasana* (sobre un "bolster"): mantener mientras resulte fácil.



14. *Viloma Pranayama* (con espiración interrumpida; tanto sentado como tumbado en el suelo): en postura sentada mantener de 5 a 8 minutos.

15. *Shavasana* con el pecho elevado (hay que colocar algunos cojines o un peso sobre los muslos para obtener una rápida relajación corporal y una tela sobre los ojos para relajar el cerebro. El peso en los muslos abre los pulmones). Puede realizarse en cualquier momento, incluso después de comer, según la disponibilidad de cada uno.

Por favor, fijaos

Al realizar *Sarvangasana* con la silla (5), si se siente presión en las sienas se puede hacer en su lugar *Niralamba Sarvangasana* (6). Se puede intentar *Sarvangasana* con la silla después de *Niralamba Sarvangasana*.

Niralamba Sarvangasana (6), *Setu Bandha Sarvangasana* en un banco (8) y *Viparita Karani en Sarvangasana* (9) van muy bien para quienes sufren migrañas.

- Las *asanas* 1 a 3 completadas en secuencia calman la mente y enfrían el cerebro.
- Las *asanas* 4 a 10 equilibran la inteligencia de la cabeza (centro intelectual) y la inteligencia del corazón (centro emocional).
- Las *asanas* 11 y 12 estimulan el cerebro de cara al pensamiento positivo.
- El *asana* 13 aporta tranquilidad en el cuerpo.
- El *asana* 14 permite experimentar silencio interior.
- Si no se dispone de tiempo suficiente, saltese el *asana* 14 y pase a la 15. Si el tiempo lo permite, realícela de 5 a 10 minutos.