

METODOLOGIA DE ENSEÑANZA (HTT) 1

¿Cómo enseñar respiración y pranayama?

El entorno adecuado

Si deseas construir una casa que dure toda la vida, primero debes poner una base sólida. Un entorno favorable juega un papel importante. Un ambiente tranquilo y sin perturbaciones facilita la práctica de pranayama.

Horario: Tradicionalmente, el pranayama se practicaba al amanecer (Brahmamuhurta) o al anochecer (Sandhya), cuando los ritmos de la vida son tranquilos y calmos, y las temperaturas son suaves. Aunque el amanecer y el anochecer son ideales, uno puede practicar siempre que no esté cansado o somnoliento, siempre que no sea dentro de las dos horas posteriores a una comida pesada.

Espacio: El espacio utilizado para la práctica de pranayama también es de gran importancia. Deberías practicar en un espacio bien ventilado, sin distracciones y despejado.

Temperatura: La temperatura afecta tanto a tu cuerpo como a tu mente. Si hace demasiado frío, tendrás más desafíos para concentrarte. Por el contrario, demasiado calor puede hacerte sentir agotado y con sueño. Lo ideal es que la temperatura de la habitación sea suave, ni demasiado caliente ni demasiado fría. Debes sentirte cómodo con una camiseta o un suéter ligero, sin necesidad de un ventilador o capas de ropa abrigada.

Ropa: Lo ideal es llevar ropa confeccionada con tejidos naturales. Lo más importante es que te sientas cómodo y relajado con el atuendo que elijas.

Establecer el entorno adecuado para tus alumnos

Hora: Tendrás que encontrar un horario de clase que sea adecuado para tus alumnos. Idealmente por la mañana, cuando sus mentes están frescas. Las tardes también funcionan bien, pero asegúrate de que la clase no sea justo después de la hora de la cena.

Espacio: Todos los mismos principios que se aplican en tu propio espacio de práctica. Para los estudiantes, se recomienda establecer lugares fijos donde deben sentarse.

Cómo mantener la atmósfera: Cuando los alumnos ingresen al espacio de práctica, pídeles que vayan a uno de los sitios, o incluso puedes asignarles su lugar. Luego pídeles que se tumben en Shavasana hasta que comiences la clase.

Preparaciones físicas y mentales

Pranayama no debe practicarse mientras se está enfermo o sufriendo de forma aguda una enfermedad grave o cuando se está fatigado. Para una práctica fructífera, debes dejar ir cualquier emoción y pensamiento. Al final de la práctica, es posible que algunas de las emociones negativas ya se hayan disipado. Es posible que tengas una nueva perspectiva sobre la misma situación, sin haber gastado tu energía mental preocupándote o discutiendo. Mantener tu mentalidad firmemente enfocada en el objetivo de la práctica te ayudará a mantener tu mente estable. Sin embargo, es importante que la meta esté libre de competencia, aprobación o exhibición.

Problemas comunes

Respiración paradójica

En la respiración paradójica, el diafragma se mueve hacia arriba cuando inhalas y los pulmones no pueden expandirse tanto. Esto te impide inhalar suficiente oxígeno, que es importante para muchas funciones corporales. También dificulta la exhalación de dióxido de carbono, que es un producto de desecho del sistema respiratorio.

Trabajo de respiración y tetania

El trabajo de respiración a veces puede provocar dificultad para respirar, ataques de pánico o calambres en el cuerpo. El mundo médico afirma que la causa es que la inhalación excede la demanda natural, lo que provoca un efecto alcalinizante en el organismo. La terminología médica para esto se llama **tetania**.

La tetania puede experimentarse como calambres y/o espasmos musculares con dolor intenso tanto en los músculos como en las articulaciones. Esto generalmente se experimenta en las manos, pero también puede ocurrir en los labios o los pies. A veces puede causar una cantidad considerable de dolor y se considera una experiencia negativa para algunas personas, ya que pueden sentir que no pueden mover las manos o los pies. Pero también, para otros, esta experiencia podría considerarse un poderoso canal de energía que se siente, y que algunos respiradores describen como placentera.

La tetania puede durar desde unos segundos hasta unos minutos, dependiendo del caso de cada persona. La tetania siempre desaparecerá y no te hará daño, aunque en ciertos momentos puede ser doloroso para algunos.

¿Qué hacer en caso de Tetania?

1. **Relájate.** Sé consciente de que estás bien, esto puede suceder y es temporal.
2. **Disminuye la respiración** durante unos minutos hasta que desaparezcan los síntomas de la tetania.
3. **Deja escapar un sonido.** Un gran suspiro de alivio o un sonido fuerte ayuda a facilitar la liberación.
4. **Muévete.** Agita tus manos o piernas, envía tu respiración a las partes de tu cuerpo que más lo necesitan. De esta manera, canalizas la energía.

Aturdimiento – Desmayo – Mareos

Cuando la respiración es más profunda y rápida de lo normal, puede provocar hiperventilación. Esto provoca una disminución en la cantidad de dióxido de carbono (hipocapnia) y un aumento en la saturación de oxígeno en un 2-3%. La disminución de CO₂ puede provocar una vasoconstricción en el cerebro que puede hacer que te sientas mareado, tengas latidos cardíacos rápidos, aumento de la temperatura corporal y dificultad para respirar.

La hiperventilación también puede provocar entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies, ansiedad, desmayos, palpitaciones y, a veces, incluso dolor en los músculos del pecho. Además, puede conducir a una hipocalcemia relativa, es decir, una caída en el calcio sanguíneo disponible que puede provocar entumecimiento y hormigueo, primero en los labios, luego en las manos y, finalmente, en espasmos y calambres en todo el cuerpo.

Temblores

Durante las prácticas de pranayama calmantes y refrescantes, la temperatura central del cuerpo puede descender. Cuando la temperatura central del cuerpo desciende, el cuerpo desencadena el reflejo de escalofríos para mantener la homeostasis. Este reflejo hace que los músculos tiemblen en pequeños movimientos, lo que crea calor al expandir la energía.

Cuando la temperatura corporal central desciende, se activa el reflejo de escalofríos para mantener la homeostasis. Este reflejo hace que los músculos esqueléticos se sacudan con pequeños movimientos, creando calor al usar la energía y elevando la temperatura corporal.

Contraindicaciones importantes

Cuando enseñes trabajo de respiración y pranayama a los estudiantes, ten cuidado con las siguientes condiciones:

- Asma: las personas siempre deben tener su inhalador con ellos
- Cualquier enfermedad cardiovascular, incluido un ataque cardíaco previo
- Embarazo
- Retina desprendida
- Glaucoma
- Epilepsia
- Alta presión sanguínea
- Problemas psicológicos como psicosis, trastorno bipolar, etc.
- TEPT severo o trauma
- Ansiedad o ataques de pánico
- Aneurisma de cualquier tipo

En general, para este tipo de estudiantes se debe evitar:

- La retención de la respiración
- Ejercicios que excitan el sistema nervioso (Uttejak)
- Cerraduras (Bandhas)

Ejercicios preparatorios y de conexión con la tierra

Surya Namaskara (Saludo al sol clásico)

Un ejercicio preparatorio ideal es el Saludo al Sol Clásico. Nos ayuda a quitar tensiones del día o a quitar la rigidez por la mañana.

Cada movimiento del Saludo al Sol se ejecuta en coordinación con la respiración: cada movimiento se conecta con una inhalación, una exhalación o una retención. Sigue la respiración, sintoniza con las sensaciones físicas causadas por los movimientos y realiza de 2 a 4 rondas.



Instrucciones

Posición inicial: Párate derecho, con la columna erguida y los hombros relajados. Tus pies están separados al ancho de las caderas. Tus rodillas están rectas pero no hiperextendidas; tus brazos están relajados junto a tu cuerpo.

1. Inhala y exhala, juntando las palmas de las manos frente al pecho.
 - Hombros y codos relajados.
 - Las rodillas están rectas pero relajadas.
 - La parte posterior de tu cuello está alargada.
 - Estírate con la coronilla de la cabeza hacia el techo.
2. Inhala y estira los brazos hacia arriba y hacia atrás.
 - Tus brazos están al lado de tus oídos.
 - Mira en diagonal hacia arriba, no dejes caer la cabeza hacia atrás.

- Las rodillas están rectas, las caderas empujando ligeramente hacia adelante.
3. Exhala e inclínate hacia adelante, colocando las palmas de las manos en el suelo, por fuera de los pies.
- Si no puedes apoyar las palmas de las manos en el suelo con las rodillas rectas, puedes doblarlas ligeramente.
 - Estírate con la nariz hacia las rodillas.
4. Manteniendo las manos allí, inhala y lleva la pierna derecha hacia atrás tanto como sea posible.
- Coloca tu rodilla derecha en el suelo, apuntando tu pie derecho.
 - Empuja tu pelvis hacia adelante sin perder el ángulo de 90 grados de tu rodilla izquierda.
 - Abre el pecho, mira en diagonal hacia arriba mientras las palmas de las manos permanecen en el suelo.
5. Mantén la respiración y lleva la pierna izquierda hacia atrás.
- Tu cuerpo está en línea recta desde la cabeza hasta los talones (posición de flexión).
6. Exhala y deja caer las rodillas, el pecho y la frente hasta el suelo.
- Sin mover el cuerpo hacia atrás, baja el pecho hasta el suelo entre las manos. Luego lleva tu frente al suelo.
 - Las rodillas, el pecho y la frente tocan el suelo; las caderas están fuera del suelo.
7. Inhala e inclínate hacia adelante y hacia arriba, mirando hacia arriba y hacia atrás.
- Abre el pecho y mira hacia arriba y hacia atrás sin dejar caer la cabeza.
 - Las piernas permanecen en el suelo, los pies en punta.
 - No muevas las manos cuando llegues a esta posición.
 - Los codos están ligeramente flexionados, metidos hacia tu cuerpo y tus hombros empujan hacia abajo.
8. Exhala, apoya los dedos de los pies y empuja las caderas hacia el techo.
- Sin mover las manos ni los pies, empuja las caderas hacia el techo.
 - Tus manos están apoyadas en el suelo, los talones pueden levantarse ligeramente del suelo. La cabeza está entre tus brazos. Mira tus pies, moviendo suavemente tu pecho hacia tus rodillas.
9. Inhala y lleva tu pie derecho hacia adelante entre tus manos.
- Mantén los dedos de las manos y de los pies en una línea.
 - Deja caer la rodilla izquierda hasta el suelo, apunta con el pie izquierdo y empuja la pelvis hacia delante y hacia el talón derecho.
 - Mira en diagonal hacia arriba, igual que en la Posición 4.
10. Exhala y, manteniendo las manos donde están, dobla los dedos del pie izquierdo y da un paso hacia adelante, al lado del pie derecho.
- Nariz entre las rodillas, manos sujetando los tobillos.
 - Mantén las rodillas rectas.
11. Inhala y estira las manos hacia afuera y hacia arriba.
- Arquéate hacia atrás—igual que en la Posición 2.

12. Exhala, junta las palmas de las manos frente al pecho.

Esto completa la mitad de la ronda. Repite hacia la izquierda (la pierna izquierda dando un paso primero hacia adelante y hacia atrás) para completar una ronda completa de Saludo al sol. Realiza de 2 a 4 rondas, luego descansa en Shavasana (Postura del cadáver).

Ardha Setu Bandhasana (Postura del Medio Puente)



Instrucciones

- Acuéstate boca arriba, dobla las rodillas y acerca los pies a las caderas. Mantén los pies separados al ancho de las caderas y los talones en el suelo.
- Coloca las manos a los costados, con las palmas hacia abajo.
- Inhala, empuja tus manos hacia el suelo y levanta lentamente tus caderas hacia el techo.
- Lleva las manos hacia los tobillos y lleva el pecho hacia la barbilla.
- Sigue levantando la pelvis hacia arriba y hacia atrás en dirección a la cabeza y respira uniformemente.

Modificaciones

Si no puedes sostener tus tobillos mientras mantienes la alineación correcta, también puedes:

- Mantener las palmas de las manos apoyadas en el suelo, junto a los muslos, y luego levanta la pelvis lo más alto que pueda, o
- Apoyar tu espalda colocando tus manos en la misma posición que en la parada de hombros (los dedos apuntando hacia tu columna y los pulgares hacia arriba a lo largo de su cuerpo).

Matsyasana (Postura del Pez)



Instrucciones

- Tumbate boca arriba, con las piernas y los pies juntos.
- Coloca las manos debajo de las caderas, con las palmas hacia abajo y los codos ligeramente hacia afuera.
- Inhalando, mira hacia tus pies y lleva tu peso sobre los codos.
- Acerca los codos tanto como sea posible.
- Inhalando, abre el pecho y deja caer la cabeza hacia atrás de forma que la coronilla descansa sobre el suelo.
- Respira profundamente, expande los pulmones y el pecho.

Modificación

Si te sientes mareado o sientes dolor en el cuello, puedes descansar la parte superior de la espalda o la cabeza sobre un cojín.

Garbhasana (Postura del útero)



Instrucciones

- Comienza tumbándote boca arriba, con las piernas extendidas y los brazos apoyados a lo largo del cuerpo.
- Dobla las rodillas, apoyando las plantas de los pies en el suelo.
- Separa los pies para que queden a lo ancho de las caderas. Tus muslos deben estar paralelos entre sí.
- Estira la pierna derecha hacia arriba, extendiendo el talón hacia el techo.
- Luego dobla la rodilla derecha y cruza el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda.
- Luego flexiona tu pie derecho, presionando activamente a través de tu talón.
- En una exhalación, lleva tu rodilla izquierda hacia tu pecho.
- Desliza la mano y el antebrazo derecho a través del espacio entre las piernas y junta ambas manos alrededor de la rótula izquierda.
- Tira suavemente de la rodilla hacia el pecho y levanta la cabeza del suelo, llevando la nariz hacia la rodilla izquierda.
- Mantén la postura de manera constante tanto tiempo como te resulte cómodo y respira uniformemente.
- Para salir de la postura, vuelve a colocar la cabeza en el suelo, suelta el agarre de la rodilla y desenrolla las piernas.
- Luego repite hacia el otro lado.

Modificaciones

Mantén la cabeza en el suelo si tienes dolor de cuello o de hombro. Si tienes las caderas rígidas y no puedes acercar la rodilla al pecho, usa una correa, y permite que la parte superior de la espalda y la cabeza descansen en el suelo o en un cojín.

Jathara Parivartanasana (Torsión Abdominal)



Instrucciones

- Túmbate boca arriba, con las piernas juntas y los brazos en un ángulo de 90 grados con respecto a tu cuerpo, con las palmas hacia arriba.
- Levanta la rodilla izquierda hacia el pecho y déjala caer hacia la derecha, hasta que el pie izquierdo descanse sobre el suelo.
- Coloca la mano derecha sobre la rodilla izquierda, mira por encima del hombro izquierdo y con cada respiración concéntrate en relajar la rodilla izquierda hacia el suelo mientras presionas el omóplato izquierdo hacia el suelo.
- Mantén la postura de manera constante tanto tiempo como te resulte cómodo y respira uniformemente.
- Para salir de la postura, desliza el pie izquierdo sobre el suelo para unirlo con el derecho y permite que tu cuerpo ruede hacia atrás hasta quedar en posición supina.
- Luego repite hacia el otro lado.

Modificaciones

Para disminuir la intensidad del giro, puedes colocar un almohadón o una manta enrollada debajo del hombro que debe permanecer en el suelo o debajo de la parte inferior de la pierna o la rodilla.

Vistrit Bhujangasana (Postura de la Cobra Extendida)



Instrucciones

- Túmbate boca abajo con la frente en el suelo y las manos al lado del pecho.
- Las piernas están separadas al ancho de las caderas o de los hombros.
- Inhala, empujando las manos contra el piso, y estírate hacia adelante y hacia arriba con tu torso.
- Levanta todo el torso lo más lejos posible del suelo, mientras mantienes la parte delantera de la pelvis firmemente en el piso.
- Forma un arco hacia atrás con toda tu columna presionando firmemente tus manos contra el piso.
- Mira en diagonal hacia arriba o incluso hacia arriba y hacia atrás, manteniendo el cuello estirado.
- Mantén la postura de manera constante tanto tiempo como te resulte cómodo y respira uniformemente.
- Para liberar la postura, mueve el esternón hacia adelante y hacia afuera y lleva suavemente la parte superior del cuerpo hacia abajo.

Modificaciones

Dependiendo de la flexibilidad de tu columna, debes mantener los brazos doblados. Cuanto más se doblan los brazos, más pesado se siente. Si se vuelve demasiado pesado, puedes caminar con las manos hacia adelante para que los codos se enderecen más. Pero asegúrate de que tus hombros no se levanten hasta las orejas.

Shavasana (Postura del Cadáver) & Supta Baddha Konasana (Postura del ángulo atado tumbado)

Tenderse de 3 a 5 minutos antes de comenzar la práctica puede ser muy beneficioso, ya que permite que tu cuerpo descanse y su mente se asiente. Al dejar de lado la tensión muscular en el cuerpo y al enfocarnos en una respiración abdominal fácil, creamos una base ideal para la práctica de respiración o pranayama subsiguiente: activamos nuestro sistema nervioso para que entre en un estado de relajación y regeneración (activación parasimpática).

*Instrucciones***Shavasana**

- Túmbate boca arriba, con las piernas estiradas y relajadas, los pies separados al ancho de la esterilla, los dedos de los pies relajados y caídos hacia afuera.
- Los brazos están separados en un ángulo de 40 grados de tu cuerpo, con las palmas hacia arriba.
- Las manos y los dedos están relajados.
- Los ojos están cerrados.
- Todo tu cuerpo está completamente relajado y pesado en el suelo.
- La mente está enfocada en la respiración.

Alternativamente, también puedes tumbarte con las plantas de los pies tocándose entre sí en **Supta Baddha Konasana**:

- Túmbate boca arriba y junta las plantas de los pies, con las rodillas caídas hacia el suelo.
- Los brazos están separados en un ángulo de 40 grados de tu cuerpo, con las palmas hacia arriba.
- Las manos y los dedos están relajados y los ojos cerrados.
- Toma respiraciones abdominales suaves, dejando que tu cuerpo se hunda en el piso. (Si sientes tensión en el área de la ingle o en las rodillas, puedes colocar almohadones o cojines debajo de las rodillas).

Encontrar una postura sentada cómoda y estable

Cuando el cuerpo se mueve, también lo hace la mente. Cuando el cuerpo está perturbado, también lo está la mente.

Para comenzar la práctica con posibilidades de progreso, es esencial encontrar una buena posición para sentarse. Muchos de los que comenzamos la práctica de pranayama nos desanimamos mucho por la incomodidad física que a menudo causa el sentarse. La razón de esto no es que no tengamos la capacidad de permanecer sentados durante mucho tiempo; de hecho, lo hacemos todo el tiempo cuando trabajamos en nuestros escritorios, nos sentamos con amigos o vemos una película. Como nuestra mente se enfoca en los estímulos externos en estas actividades, rara vez notamos cuán incorrecta es nuestra postura de asiento y dependemos en gran medida del apoyo de sillas y sofás.

Los textos antiguos nombran algunas posturas sentadas como la postura del loto (Padmasana) y otras como las más beneficiosas. Sin embargo, estas posturas para sentarse requieren años de práctica hasta que puedan volverse remotamente cómodas durante períodos prolongados, a menos que hayas crecido en un pueblo rural de la India donde es común sentarse y agacharse durante horas. Aunque muchas escrituras antiguas se refieren a estas auspiciosas posturas sentadas, también enfatizan el hecho de que se puede usar cualquier postura, lo que brinda estabilidad y facilidad.

Una sugerencia común en la tradición oral es que la postura se puede variar, pero que la clave es que debe ser estable y cómoda. Estable significa que la cabeza, el cuello y el tronco deben estar alineados, dejando la curva natural en la columna. Al observar la anatomía del cuerpo humano, esto tiene sentido, ya que dicha alineación garantiza que la columna permanezca en su curva natural y que la postura se mantenga con el apoyo de las capas más profundas de los músculos, en lugar de forzar las estructuras superficiales.

Independientemente de la posición de asiento que elijas entre las presentadas aquí, hay otro factor de suma importancia: debes entrenar tu cuerpo para mantenerse activo pero relajado. Cuando nos ponemos de pie, inconscientemente creamos una oposición empujando nuestros pies contra el suelo y manteniendo nuestros cuerpos erguidos. Si no hiciéramos eso, simplemente colapsaríamos y caeríamos al suelo. A menudo olvidamos esto cuando nos sentamos y, por lo tanto, comenzamos a encorvarnos. Al comenzar tu práctica de respiración/pranayama, también debes comenzar una práctica sentada. Mientras te sientas, empuja continuamente la pelvis contra el suelo y estira la parte superior de la cabeza hacia el techo. Esto activa las capas profundas de los músculos posturales y te permite, con el tiempo, liberarte de cualquier tensión innecesaria en la espalda, los hombros y el cuello. En un momento, será natural que crees constantemente esta oposición y podrás sentarte en una posición saludable durante el tiempo que decidas.

Sentado en el suelo

Uno de los errores más comunes de los nuevos practicantes es tratar de sentarse, como se representa a menudo en los libros y las imágenes, sentado en una posición de piernas cruzadas de incluso (Media) Postura de Loto, directamente en el suelo. Para la mayoría de las personas, intentar sentarse en esa posición puede provocar dolor de espalda y rodilla e incluso problemas crónicos.

Aquí hay dos problemas anatómicos:

Posición de la pelvis

Para que la columna esté erguida, la pelvis debe estar en la ya mencionada inclinación anterior. Cuando este sea el caso, estarás sentado sobre lo que comúnmente se conoce como isquiones

(tuberosidad isquiática). Ahora, tu columna vertebral tiene una base adecuada para estar en su curva natural de doble S, expandida y sostenida por el equilibrio entre los músculos abdominales y de la espalda. Si estos músculos se activan desde una base adecuada, no hay tensión innecesaria en la espalda.

Sin embargo, cuando este no es el caso, tu pelvis terminará en una inclinación posterior, lo que significa que te apoyarás en tu cóxis en lugar de sentarte en lo alto de sus isquiones. Como de todos modos intentarás sentarte derecho, los músculos de la parte inferior de la espalda (Spinae erecta) tienen que trabajar horas extras. Después de unos minutos de estar sentado, es muy probable que experimentes una molestia intensa en la parte inferior de la espalda, especialmente si también tienes la costumbre de encorvarte en la vida diaria. Porque el encorvamiento regular en posición sentada y de pie estira demasiado exactamente esos músculos y hace que los músculos abdominales, que son igualmente importantes para una postura saludable, se vuelvan lánguidos y débiles.

¿Cómo sabes si tus estudiantes están sentados correctamente? Mira la posición de sus rodillas en relación con su pelvis. Si las rodillas están más altas que la pelvis, estarán sentados sobre el cóxis y forzando la espalda. Sus rodillas deben estar idealmente debajo de la pelvis, y en algunos casos de muy buena rotación externa en la articulación de la cadera, también es aceptable tener las rodillas al mismo nivel que la pelvis.

La mejor técnica es sentarse en un cojín o bloque para elevar la pelvis por encima de las rodillas, lo que les permite crear la inclinación anterior como se explicó anteriormente.

Si la rotación externa en la articulación de la cadera es grande, las rodillas estarán más cerca del suelo y es más probable que el estudiante se sienta correctamente incluso sin un apoyo debajo de las caderas. Sin embargo, es importante tener en cuenta que esto se aplica solo a un porcentaje muy pequeño de personas. La mayoría de los practicantes, debido a que han pasado toda la vida sentados en sillas, tienen flexores de la cadera tensos y una rotación insuficiente en la articulación de la cadera y necesitarán un cojín o un bloque debajo de la pelvis.

Posición de las rodillas

Asegurarse de que la pelvis esté más alta que las rodillas ya elimina una gran cantidad de estrés en la espalda y la articulación de la rodilla. Sin embargo, para encontrar realmente la posición ideal, las rodillas deben estar apoyadas en el suelo o en un soporte.

Al sentarse con las piernas cruzadas encima de un cojín de meditación, simplemente desplazando su peso hacia el borde del cojín y ampliando la distancia entre las rodillas, la mayoría de las personas podrán descansar las rodillas en el suelo. Esto es importante ya que si las rodillas están "colgando" sin apoyo, en primer lugar, pueden comenzar a sentir la tensión en la articulación de la rodilla y, en segundo lugar, pueden comenzar a inclinarse hacia atrás sobre el cóxis después de un tiempo. Poner las rodillas en tierra ayuda a mantener la integridad de la pelvis y protege las articulaciones de las rodillas.

Sentarse en una silla

Para algunos practicantes, sentarse en el suelo no es accesible. Aunque sentarse en el suelo es la forma tradicional y puede agregar una cierta dimensión a la práctica, es más importante cómo te sientas que dónde. Lo que significa que, en cualquier caso, es más deseable tener una posición adecuada sentado en una silla, que una potencialmente dañina en el suelo.

Los mismos principios se aplican al sentarse en el suelo. Asegúrate de:




- Sentarte sobre los isquiones, con la pelvis en una inclinación anterior.
- Sentarte, idealmente con las rodillas por debajo del nivel de la pelvis. Para facilitar eso, puede sentarse en el borde de la silla e incluso usar un apoyo extra delgado debajo de las nalgas.
- Mantener la columna estirada, empujando la pelvis hacia abajo y estirando la parte superior de la cabeza hacia arriba.
- Mantener los pies separados a lo ancho de las caderas y firmemente plantados en el suelo.

Posiciones de asiento – Qué hacer y qué no

Sukhasana – Posición sentada con las piernas cruzadas	
	<p><input type="radio"/> Correcto</p> <p><input type="radio"/> Incorrecto</p>
	<p><input type="radio"/> Correcto</p> <p><input type="radio"/> Incorrecto</p>



	<p><input type="radio"/> Correcto</p> <p><input type="radio"/> Incorrecto</p>
	<p><input type="radio"/> Correcto</p> <p><input type="radio"/> Incorrecto</p>
	<p><input type="radio"/> Correcto</p> <p><input type="radio"/> Incorrecto</p>
<p>Vajrasana – Sentado de rodillas</p>	



- Correcto
- Incorrecto



- Correcto
- Incorrecto



- Correcto
- Incorrecto

Sentado en una silla



- Correcto
- Incorrecto



- Correcto
- Incorrecto



- Correcto
- Incorrecto



Correcto

Incorrecto