

POSTURA DEL CHAKRA DE LA CORONA / CHAKRA DEL TERCER OJO

Shirshasana | Parada de cabeza

Shirshasana es una postura muy popular y solicitada. Para los profesores de yoga, es muy importante saber cómo ayudar a los alumnos a entrar en la postura con seguridad, cómo ayudarles mientras están en la postura y cómo ayudarles a encontrar su alineación correcta, segura y estable.

Problemas comunes

- Encontrar una buena base

Una de las cosas importantes en Shirshasana es que puedes poner una manta debajo de la cabeza y los codos, especialmente al mantener la postura por tiempos mas largos, para amortiguar la dureza del suelo.

Otra cosa importante en Shirshasana es que la base sea fuerte y estable, lo que significa que los codos tienen que estar separados a la anchura de los hombros, no más cerca. Por lo tanto, pide a los alumnos que midan la distancia sujetándose los codos. A partir de ahí, colocan los codos en el suelo, entrelazan los dedos en una copa apretada.

La cabeza se apoya en el suelo, no en las manos, así que asegúrate de pedir a los alumnos que apoyen la parte superior de la cabeza en el suelo y que agarren bien la parte posterior de la cabeza con las manos. No se sujetan las manos con demasiada fuerza (como las palmas de las manos juntas) ni de forma suelta, sino que las sujetamos realmente alrededor de la parte posterior de la cabeza.

Un error muy común también es que a veces los estudiantes colocan la frente o la coronilla en el suelo. Lo cual tampoco es bueno para la alineación de esta postura. Por lo tanto, cuando un estudiante coloca su cabeza en el suelo para empezar, debes ver que las orejas están en diagonal. Porque una vez que empiezan a levantarse y comienzan a mover el peso hacia adelante, entonces las orejas se vuelven verticales.

- Entrar en la postura

Tú, como profesor, tienes que colocarte en la posición correcta para ayudarles a subir a la postura. Tu trabajo es proporcionar una pared que brinde seguridad y estabilidad.

Posición de pie del profesor: Uno de tus pies con el tobillo en la línea de la columna vertebral del estudiante, a una distancia del ancho de tu mano de la cabeza del estudiante. Tu otro pie va al lado del antebrazo del estudiante, sin cruzar su codo. Estás creando una pared con tu cuerpo, así que asegúrate de que tu peso está en la pierna del pie que está detrás de la cabeza del alumno.

Ahora, a partir de aquí, pide al alumno que empuje con los codos hacia el suelo para activar la cintura escapular. Pídele que doble los dedos de los pies y levante las caderas hacia el techo. Una vez más, recuérdale que siga empujando los codos hacia el suelo porque eso activará los músculos correctos. A continuación, pídele al alumno que empiece a caminar lentamente con los pies hacia la cabeza hasta donde pueda. Quieres que lleven las caderas por encima de los hombros tanto como sea posible, pero no todos pueden llegar tan lejos. Si algunos llegan demasiado lejos, los detendrás con tu pierna.

A continuación, pide a tu alumno que doble una rodilla hacia el pecho y agarra (con tu mano en posición de copa) el tobillo y guía suavemente su rodilla hacia el pecho. Pídele que lleve las rodillas hacia el pecho, sin levantar las piernas todavía, y por un momento lo estabilizas aquí. Tu pierna está contra su columna vertebral.

Ahora, cambia el agarre de las manos en forma de copa a las manos en forma de gancho, justo por debajo de sus talones, y luego guía sus piernas en diagonal hacia arriba.

Guías sus pies hacia arriba y un poco lejos de ti. No queremos tirar de las piernas hacia tu cara o hacia ti porque entonces lo que ocurrirá es que el alumno va a arquear su espalda, lo que no es una alineación correcta y segura en esta postura. Para asegurarnos de que los estamos guiando bien; no permitimos que nuestros codos se abran.

- Mantener la postura

Una vez que están arriba en la postura puedes guiarlos dando una mano para apretar o simplemente manteniendo los brazos alrededor. Ahora, muchas veces puedes guiarlos hacia arriba, pero una vez que están arriba, arqueen su espalda.

Ahora hay otras herramientas para ayudar a los estudiantes a desarrollar la fuerza y encontrar el equilibrio. A menudo los estudiantes no utilizan los músculos internos de las piernas, sólo se centran en los brazos. Pero es muy importante en una parada de cabeza mantener la oposición. Oposición en las manos empujando hacia el suelo, y oposición en los pies tirando hacia el techo.

Puedes hacerlo de muchas maneras.

1. **Mano plana:** La forma más común es poner una mano plana entre sus tobillos y decirles que aprieten las manos. Como están apretando se enfocarán arriba en las piernas. Una vez que se sientan cómodos aquí, puedes proceder al siguiente paso: Mano de serpiente.
2. **Mano de serpiente:** Si el estudiante puede mantener la postura con la ayuda de la mano plana, luego trata de usar la mano de la serpiente, esto es utilizar la mano en posición de copa (la mano derecha, si el pie derecho está detrás) en los dedos de los pies del alumno ayudarlo a empujar hacia arriba y darle un poco de espacio para encontrar su equilibrio. Una vez que el alumno esté estable aquí, puedes proceder al siguiente paso: Mano amiga.
3. **Mano amiga:** También puedes darles la mano de amigo, lo llamamos así porque parece que sostienes a tu amigo. Así que das la vuelta con tu brazo (tu brazo derecho si tu pie derecho está detrás de la cabeza del alumno) y mantienes tu brazo como una red de seguridad alrededor de las piernas de tu alumno. Le das al alumno algo de espacio para que encuentre su equilibrio, sin dejar de estar ahí y manteniéndolo a salvo.

Arquear demasiado en la espalda baja

Párate en posición, crea oposición indicando que empuje los codos contra el suelo y levante los pies, oposición por un momento. Si tu pie derecho está detrás de ellos, entonces usas tu mano derecha.



Coloca tu mano derecha entre los talones o los tobillos y les pides que aprieten la mano y les haces aguantar durante 10 cuentas inversas.

Ahora, a veces los estudiantes aquí empiezan a sentirse tambaleantes y empiezan a caer en un arco. En este caso, con tu mano derecha, envuelves alrededor de sus piernas. Luego usas tu mano izquierda y alcanzas su ombligo o la hebilla de su cinturón y traes/guías la pelvis hacia atrás. Usa tu hombro derecho para llevar las piernas hacia adelante.

- Salir de la postura

Para sacar al alumno de la postura, usa tu mano derecha, sujetas su pierna izquierda (tobillo) con la mano en posición de copa y le das unos golpecitos en la otra pierna para indicarle que la baje. En cuanto el pie toque el suelo, sueltas la pierna derecha. Lo contrario se aplica si tu pie izquierdo está detrás de su cabeza.

Ten en cuenta que tienes que detener la caída del alumno. Si sólo los dejas ir, pueden lastimarse el dedo del pie. Pero sólo hay que sostenerlo hasta que sientas el peso. Entonces lo dejamos ir, porque si el alumno tiene mucho ímpetu o es muy pesado y sigues sujetando su pierna, entonces puedes caer sobre el alumno.