POR ALICIA VELASCO de
www.unmaniyoga.weebly.com
IG: @Unmani Ali FB: @UnmaniYogaLifestyle
Ropa Roxy

Postura del Huevo Trípode Bocabajo

UNA SECUENCIA PARA HACER MUKTA HASTA SIRSASANA A

1

Sentado sobre los talones, coloca las manos a ambos lados de la cabeza.

2

Empujando con las manos incorpora los glúteos a la vez que ruedas con la cabeza hacia delante. El punto de apoyo del asana se sitúa en la parte superior del cráneo, imprescindible para que la columna quede vertical. Coloca las palmas de las manos en el suelo para formar un triángulo con la cabeza. Dobla los codos en ángulo recto con la parte superior de los brazos paralela al suelo. Evita que se abran los codos.

Las posturas invertidas de yoga nos ayudan a recuperarnos después del ejercicio porque aportan calma y favorecen el retorno venoso desde las extremidades inferiores, sobrecargadas después de una sesión de entrenamiento intensa de carrera o bicicleta o una larga caminata por la montaña.
Las posturas invertidas completas con las piernas extendidas como *Sirsasana* o *Mukta Hasta Sirsasana* no son fáciles de hacer ¡especialmente cuando estamos agotados y sin energía! Pero podemos conseguir sus beneficios haciendo variantes sencillas como el **Huevo Trípode Bocabajo**, o 'Tripod Egg Headstand' en inglés, en las que no hace falta tanto equilibrio y el cuello está más protegido evitando lesiones. Así ganamos confianza, fuerza y equilibrio para llegar a hacer inversiones completas sin peligro con estas prácticas.

Al ser una postura intensa, tiene varios beneficios sobre cuerpo y mente:

- Incrementa la circulación cerebral
- Actúa sobre las glándulas pineal y pituitaria armonizando el sistema endocrino
- Rejuvenece
- Aporta estabilidad emocional
- Mejora problemas de circulación como varices
- Aporta calma y equilibrio

5. HUEVO TRÍPODE BOCABAJO

Prueba a hacer lo mismo o con la otra rodilla. Mantén la postura medio minuto, evita descargar todo el peso sobre los brazos activando la zona abdominal o *core* para trabajar con el equilibrio. Puedes ir incrementando el tiempo de permanencia con cada práctica.
Y cuando te encuentres cómodo en esta postura, puedes probar a hacer la postura completa o el Trípode Bocabajo (*Mukta Hasta Sirsasana A*), estirando las piernas hacia el cielo y manteniendo el equilibrio con el core activado y el soporte del trípode que has creado con la cabeza y las dos palmas de las manos.

Mientras mantienes la postura toma consciencia de tu respiración abdominal, fácil y fluida, siempre por la nariz.

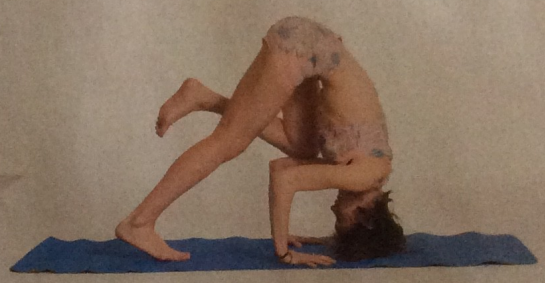
CONSEJO PARA PRINCIPIANTES: se puede practicar cerca de una pared, a unos diez centímetros, como tope para evitar la caída hacia delante.

IMPORTANTE: Al realizar esta asana debes evitar que se arquee la curva lumbar. Para conseguirlo, estira la postura hacia arriba ajustando la pelvis mediante la acción de los músculos abdominales, glúteos y muslos.

3

Extiende las piernas y traslada el peso al cráneo. Si la musculatura del cuello no está fuerte, mejor mantener este paso unos segundos y poco a poco, acercar los pies al rostro.

4



Sin desplazar el punto de apoyo del cráneo, dobla una pierna y lleva esa rodilla a apoyarse en la parte posterior del brazo, a pocos centímetros del codo.

25 años DECATHLON

#tupróximoreto

TRAP
TRAINING 100

ANTES 29'99 €

19'99 € PVP

UEDA
BDOMINAL
B WHEEL

ANTES 9'99 €

7'99