

Ficha postural

Chakravâkâsana (Gato)

Bases de la postura

- Lectura y conciencia vertebral.
- Relación sacro - cefálica.
- Reconocimiento de los segmentos vertebrales.
- Movilidad y descompresión de la cintura escapular.

Principios posturales

- Realizar un seguimiento vertebral desde el sacro hasta la proyección craneal.
- Llevar este seguimiento a la cadena muscular anterior y posterior.
- Mantener piernas y brazos en paralelo con la anchura de los hombros.
- No cargar sobre los hombros, sino proyectarse apoyándose en ellos.

Beneficios

- Flexibiliza la columna vertebral y estimula el equilibrio cráneo-sacral.
- Activa el sistema nervioso y circulatorio.
- Fortalece las funciones digestivas, especialmente las hepáticas y renales.
- Masajea el conjunto víscero-abdominal.

A qué prepara

- A posturas de exigencia vertebral, tanto en flexión como en extensión.
- A la postura meditativa y de estar sentado.
- A posturas estáticas y ejercicios respiratorios.
- Al tono pélvico y escapular.

Bases posturales

Aspectos musculares, articulares y de movilidad más interesantes de la asana.

Principios posturales

Puntos corporales a los que prestar especial atención en la postura.



Trabajo personal

Capítulo 3

Objetivo: La progresión / Âsana: Chakravâkâsana

Objetivo físico

El objetivo es un diálogo entre la columna- sobre todo entre zona sacra y craneal- y la respiración y practicar con gran atención y de forma progresiva.

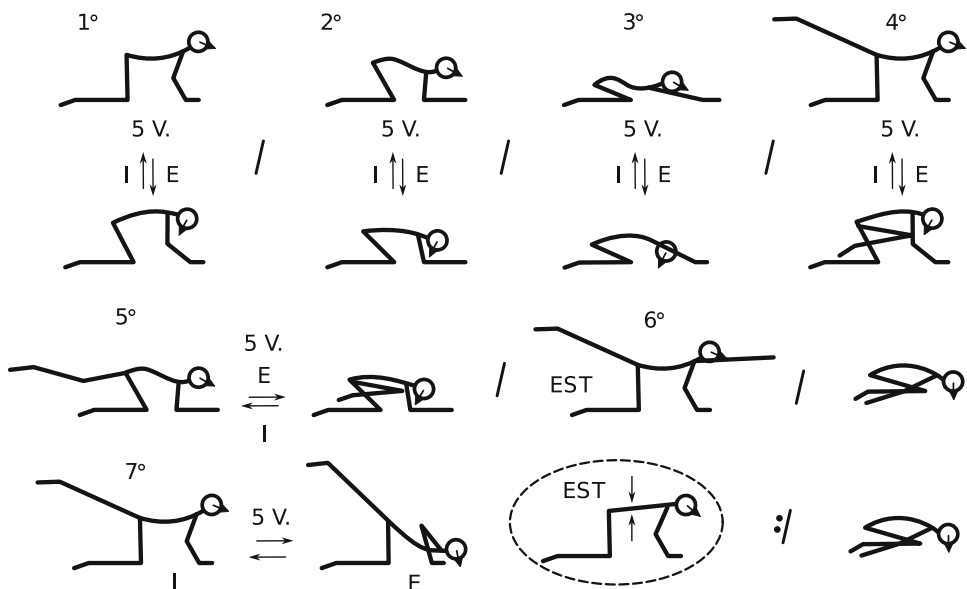
Pauta respiratoria

La respiración acompaña el recorrido que va realizando la columna vertebral.

Cualidad

Todo gesto conlleva una acción de la totalidad. Las cualidades a considerar son:

- Cualidad de integración: Todo movimiento es un recorrido de pies a cabeza.
- Cualidad psicológica: Integrar los conceptos de fuera y dentro, de abrir y recoger.
- Cualidad simbólica: Tomar conciencia de que la vida se manifiesta en forma de procesos en espiral, que se repiten y progresan constantemente.



GLOSARIO DE SIGNOS

← 5v →

/: :/

- Quiere decir que este movimiento se repetirá cinco veces

- Indica que la secuencia hasta donde se cierre, se repetirá