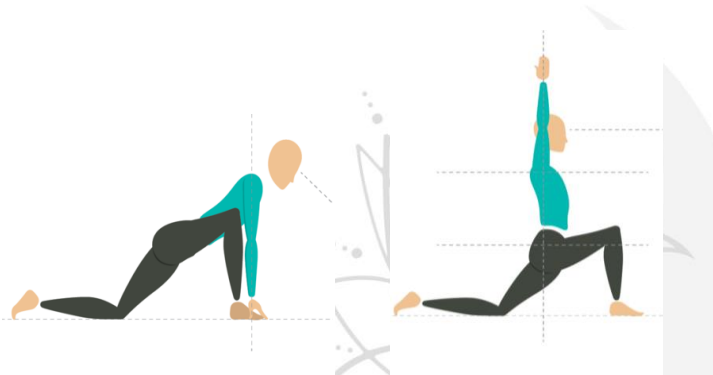


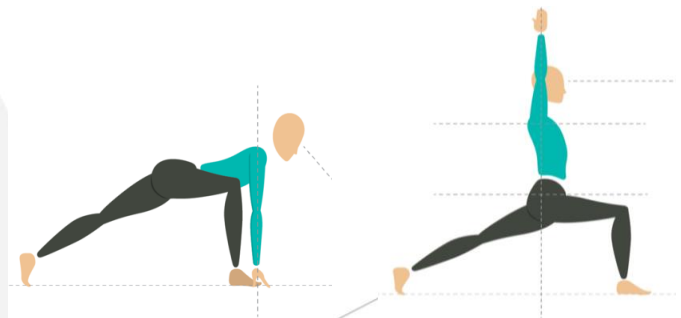
La Postura de la Luna Creciente Anjaneyasana y Ashta Chandrasana

*Anja: Forma Neya: Reducida Ashta: Ocho Chandra: Luna Asana:
Postura*

Anjaneyasana



Ashta Chandrasana



Alineación: Mantén una separación de unos diez centímetros a lo ancho entre los pies, baja las caderas hasta que la rodilla delantera forme un ángulo recto (90°). La rodilla delantera descansa el peso sobre el tobillo y se mueve hacia el dedo pequeño de su pie. La pierna trasera esta recta y fuerte con cuádriceps y rodilla subiendo hacia el techo. Mete el cóccix y bascula la pelvis hacia arriba por delante. Relaja la parte frontal de las costillas de manera que desciendan hacia el vientre. Eleva los brazos hasta alinearlos con las orejas y estírate desde la punta de los dedos.

Beneficios: Esta postura implica todo el cuerpo y toda la musculatura trabajando en equipo. Genera una fuerza flexible y tonifica la parte inferior del cuerpo; crea estabilidad en las caras anterior y posterior del torso, y provoca el alargamiento de la mitad superior del cuerpo.

Modificaciones/Factores de riesgo: 1) Sé consciente de no dejar caer la rodilla delantera hacia dentro. Mantenla en dirección al dedo pequeño del pie de ese lado. No empujes con las costillas hacia delante, pues eso aplastaría la parte media de la espalda. 2) Para reducir la intensidad del movimiento, posa la rodilla posterior sobre la esterilla y/o mantén las manos en el suelo.

Enfoque espiritual: El estrés puede ser todo un desafío pero también puede comunicar vida. La flor crece gracias al sol, el viento y la lluvia. La flor extrae su vida de esos elementos vitales, pero también saca su fuerza de ellos, de unos elementos que podrían destrozarla cruelmente. Obtiene energía de la presión del sol, del viento y de la lluvia. La flor crece no sólo gracias a esos elementos sin ¡a pesar de ellos!

Bandha: Uddīyana-bandha, mūla-bandha **Drsti:** Un punto delante de ti