



SUKHA

BLOQUES DE CORCHO

GUÍA DE USO

GOZALA





Nuestro compromiso

Queremos **construir una marca que genere conciencia a través del yoga y ayudar a dejar un impacto positivo** en nuestro planeta.

Queremos acompañarte en cada práctica, proponiendo **productos ecológicos a base de materiales de fuentes renovables y biodegradables**, para que estés en armonía con la naturaleza.

Sabemos que existe una manera más responsable de consumir, de habitar en nuestro planeta y queremos construirlo con todos los que se sumen a este camino.

¡Sé parte del cambio!



Nuestros bloques

Son sin dudas **el accesorio más utilizado en las prácticas de Yoga**, que no solo te ayuda a encontrar comodidad en tu práctica, a profundizar de a poco en las posturas, sino que también te permite llevar tu entrenamiento físico a otro nivel, siendo una herramienta súper versátil.

En esta **guía completa** vas a aprender a usar los bloques y a conocer el universo de posibilidades que podés aplicar en tu práctica de yoga o incluso para ejercicios físicos, para aprovechar al máximo este complemento.



¿De qué están hechos los bloques Sukha?

Nuestros Bloques están **hechos de corcho reciclado**, un material renovable y sostenible, que proviene de la corteza del Alcornoque. Es un árbol cuya corteza se regenera, por lo que su extracción no lo daña, convirtiendo al corcho en un **material 100% natural y biodegradable**.

No hay productos químicos ni tóxicos utilizados en la fabricación de los mismos.

Tiene una estructura sólida, de buen agarre, que te brinda un apoyo estable y así ir desarrollando confianza y seguridad en tu práctica. Mide 7cm x 14.5cm x 22cm.

¿Por qué debería usar Bloques?

Los Bloques fueron popularizados por **Yogacharya B.K.S. Iyengar**, creador de Yoga Iyengar, quien incorporó este elemento a la práctica, para apoyar el cuerpo y permitir un alineamiento más profundo en distintas asanas de yoga.

Nos permite mejorar sustancialmente nuestra práctica. Desde adaptar las posturas, haciéndolas más accesibles, cuándo aún no podemos realizar su versión completa; como también nos ayuda a fortalecer determinados músculos involucrados en las posturas.

Es una herramienta muy útil que aportará grandes **beneficios** para:

- **Desarrollar fuerza y flexibilidad.**
- **Lograr mayor comodidad durante la práctica.**
- **Mejorar tu alineación en las posturas.**
- **Tener mayor estabilidad y soporte.**

También se pueden utilizar para **apoyar en determinados estiramientos pasivos** y en Yoga Restaurativo, **para fomentar la relajación mental y física.**



¿Cuántos bloques se necesitan?

Por lo general, **en la mayoría de las posturas se suele usar uno sólo**. Pero, **te recomendamos contar con dos**, porque el abanico de posibilidades es mayor, sobre todo en posturas donde es fundamental el apoyo sobre bloques para fortalecer y ganar flexibilidad a lo largo de tu práctica.

¿Cómo se usan los bloques?

Al ser un complemento tan versátil, se pueden usar en **diferentes alturas: baja (1), media (2) y alta (3)**; según sea tu necesidad en cada postura.

La altura de los bloques te **permite llegar de manera más fácil a algunas posturas** porque “elevan el suelo” e incluso se pueden apilar si es necesario. Los bloques en su posición más baja son mucho más estables que en su altura más alta.

¿En cuáles posturas puedo usarlos?

Los bloques se pueden usar de diversas maneras, todo depende de tu objetivo.

En este ebook te proponemos **clasificar las posturas** y ejercicios en tres (3) tipos:

- 1. Flexibilidad**
- 2. Soporte**
- 3. De fuerza**

FLEXIBILIDAD



Son posturas en donde los bloques te ayudan a profundizar en el estiramiento, a ganar flexibilidad y lograr una correcta alineación, para que puedas realizar las posturas con comodidad, sin estar forzando por demás e ir gradualmente en tu práctica.



UTTHITA PARSVAKONASANA

Ubicá el bloque al lado del pie, de la pierna flexionada, para apoyar la mano y así elevar el tronco facilitar un poco más la lateralización de la postura, y a que la cadera de la pierna flexionada tenga más espacio y poder rotarla externamente con más facilidad.



TRIKONASANA

Colocá el bloque al lado del pie, de la pierna de adelante. Te permitirá mantener una correcta alineación del tronco, y evitar curvar la columna por buscar llevar la mano al suelo. Buscá alinear ambos brazos en una misma línea.



PARIVRTTA TRIKONASANA

Como en Trikonasana, colocá el bloque al lado del pie de la pierna delantera. Al realizar la torsión y colocar la mano sobre el bloque, te permite más rango de movimiento para que la columna vertebral pueda entrar en la profunda torsión espinal. Buscá alinear los brazos en una misma línea y llevá la mirada a la mano de arriba, si no hay molestia cervical.



PRASARITA PADOTTANASANA

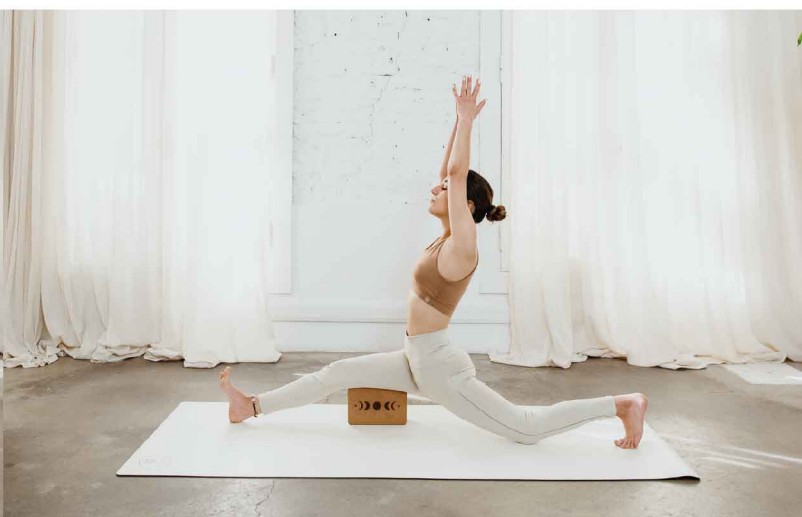
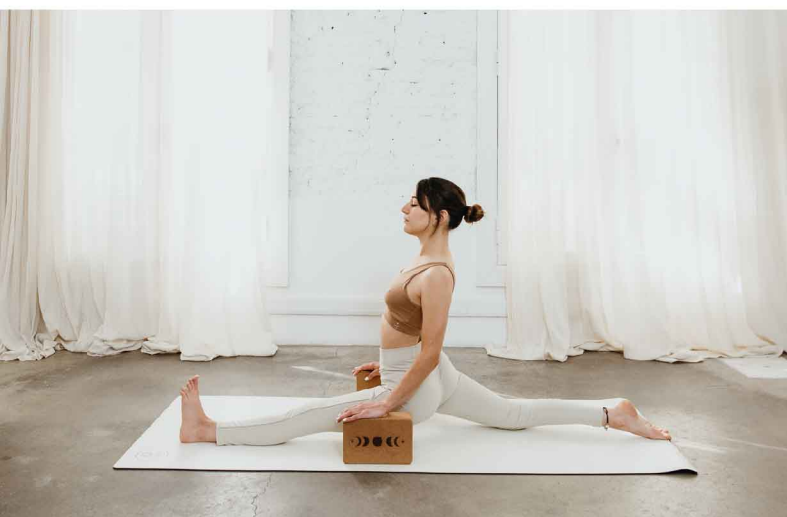
Usá un bloque en cada mano en la altura que necesites, con las muñecas alineadas con los hombros, para facilitar el estiramiento de piernas, y nos permite trabajar en aplanar la espalda y fortalecerla en su parte media alta.



ARDHA CHANDRASANA Y VARIANTE

Ubicá el bloque hacia una diagonal, casi por fuera del mat y apoyá la mano de base sobre el bloque, que te dará confianza para ir manteniendo el equilibrio, y buscar mantener el torso y las caderas bien alineadas.

Mantener la pierna elevada al menos a 90° y no dejar que caiga. En su variante, más avanzada, buscá agarrarte del empeine y alejar el talón desde el glúteo, para abrir bien el pecho y la cadera.



ARDHA HANUMANASANA 1

Colocá las manos sobre los bloques, para ir profundizando en el estiramiento de las piernas, sin forzar, y preparándote para la postura final. Además, te ayuda a mantener alineada la columna.

ARDHA HANUMANASANA 2

Colocá el bloque debajo de la pierna de adelante que te sirve de soporte, mientras vas avanzando hacia la postura completa. Evitá sobreestimar por demás, para ir poco a poco bajando la altura y acercando la pelvis al suelo.



VIRABHADRASANA 3

Colocá cada mano en un bloque, recomendado en altura 3, para ayudarte a alinear el tronco en línea recta con la pierna de atrás, para poco a poco cuando vayas ganando equilibrio y seguridad, ir alejando las manos de los bloques y buscar estirar los brazos al frente.

Las muñecas deben estar en línea con los hombros, y el pie de detrás en flexión, buscando que las caderas estén alineadas.



ANJANEYASANA

Colocar las manos sobre los bloques, en la altura que precises, para trabajar gradualmente en la flexibilidad de la cadera y buscar abrir el pecho llevando los hombros hacia atrás. Alinear la rodilla con el tobillo de la pierna flexionada.

SOPORTE



El uso de los bloques en estas posturas, que te mostramos a continuación, permite que sean terapéuticas y restaurativas. Nos sirven para que las cadenas musculares de nuestro cuerpo se aflojen, y se despierten los mecanismos propios de la relajación.



SETU BANDHASANA

Colocá el bloque debajo del sacro, en la altura que te resulte más cómoda, para profundizar en la extensión de la columna de manera restaurativa. Te ayuda a relajar los hombros y expandir el pecho.



ANAHATASANA

Colocá cada brazo en un bloque en altura 2 y flexioná los codos juntando las manos por encima de la cabeza, para buscar un estiramiento más profundo en el pecho.

Ayuda a abrir el pecho y a flexibilizar los hombros.



SETU BANDHASANA

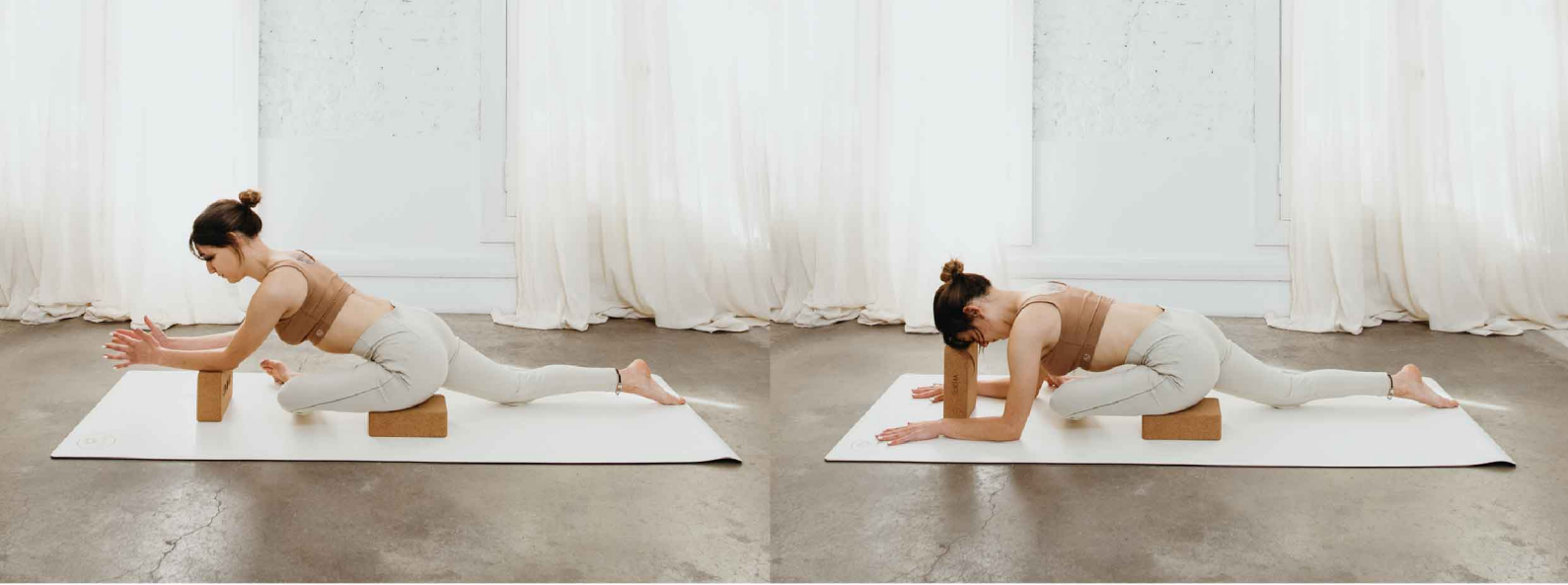
Colocá el bloque debajo del sacro, en la altura que te resulte más cómoda, para profundizar en la extensión de la columna de manera restaurativa. Te ayuda a relajar los hombros y expandir el pecho.



ANAHATASANA

Colocá cada brazo en un bloque en altura 2 y flexioná los codos juntando las manos por encima de la cabeza, para buscar un estiramiento más profundo en el pecho.

Ayuda a abrir el pecho y a flexibilizar los hombros.



SUPTA EKA PADA RAJAKAPOTASANA (PASIVA)

Colocá el bloque debajo del glúteo, de la pierna flexionada, para que puedas alinear las caderas al frente y luego camina suavemente con las manos hacia adelante para plegarte

cómodamente. Si la frente no llega al suelo, podés colocar un bloque para apoyar los antebrazos o la frente en él, y así lograr mayor comodidad en la asana.



BADDHA KONASANA

Colocá un bloque en altura 1 debajo de cada pierna, como soporte para que de a poco se vayan flexibilizando las caderas, más si hay mucha

tensión en la pelvis. También podés apoyar la frente en un segundo bloque, para reposar cómodamente la cabeza.



MATSYASANA

Ubicá un bloque en forma vertical, dónde vas apoyar tu espalda alta a la altura de los omoplatos, y el otro en forma horizontal, para acomodar tu cabeza. Ambos en altura 2.

Buscá soltar los hombros, relajar los brazos, que están estirados al costado del cuerpo, para que en cada respiración puedas relajar el diafragma y abrir el pecho.



VIPARITA KARANI MUDRA

Colocá un bloque en la altura que te resulte más cómoda, siendo en altura 3 un poco más desafiante, y buscá estirar las piernas.

Esta postura ayuda a intensificar la irrigación sanguínea al cerebro, des congestionando las piernas y vísceras abdominales procurando una gran sensación de alivio y descanso por el cambio de la circulación.

DE FUERZA



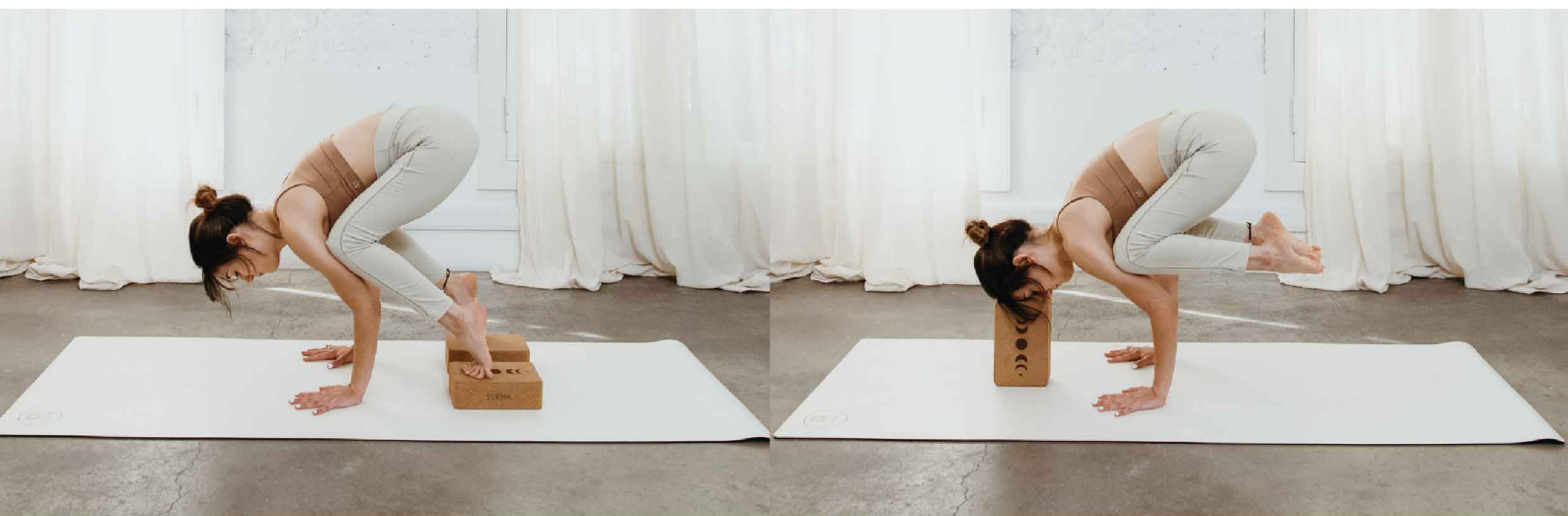
Los bloques de yoga son una gran herramienta para desarrollar fuerza y resistencia. También se pueden usar para brindarte un poco de apoyo adicional en algunas posturas desafiantes para que tengas más control sobre la postura, lo que te permitirá desarrollar fuerza de manera efectiva.



CHATURANGA

Usá los bloques en altura 3, uno a la altura de cada hombro, para lograr sostener la postura en una correcta alineación de los hombros. Te ayuda a fortalecer todos los músculos y a desarrollar memoria muscular para

con el tiempo lograr la postura final. Los brazos siempre tienen que estar pegados al cuerpo y en un ángulo de 90°. El torso, las piernas y los brazos deben formar un ángulo recto.



BAKASANA

Para realizar esta postura podés usar los bloques de dos formas:

1. Colocando dos bloques por detrás, para apoyar los pies, y sentir el traslado del peso elevando un pie y luego el otro.

2. Ubicar el bloque delante, para apoyar la frente en él y sentir la seguridad que te da el elemento de que no te vas a caer hacia adelante, para de a poco ir alejando el contacto de la frente en el bloque.



PINCHA MAYURASANA

Colocá un bloque entre tus manos, haciendo que las yemas de los dedos pulgares y el lado interior de los índices presionen contra el bloque, y extendé todos los dedos presionando el piso, permitiendo que los antebrazos estén paralelos entre sí.

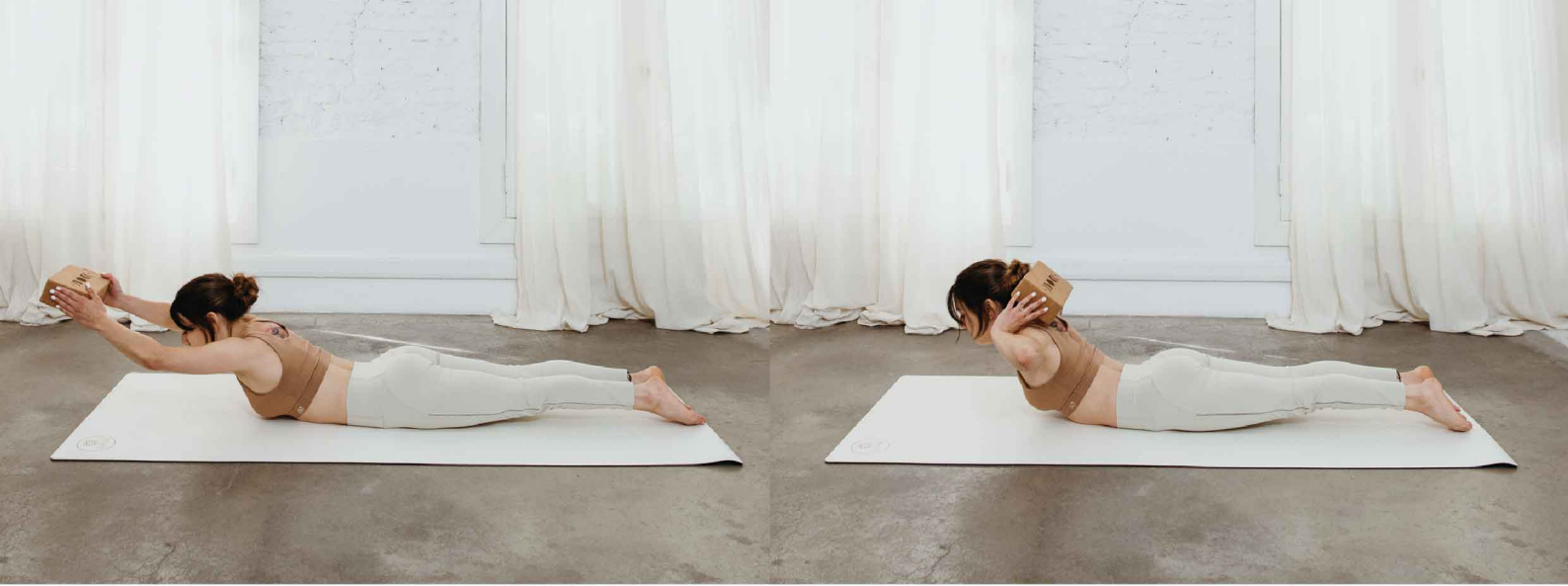
Busca alinear los hombros con los codos y empujá con codos y manos el suelo.



JUMPING BACK

El uso de los bloques en cada mano, nos da más altura para elevar las caderas y las piernas, cruzandolas, e ir haciendo el movimiento de llevar las piernas para atrás y bajar el torso hacia adelante.

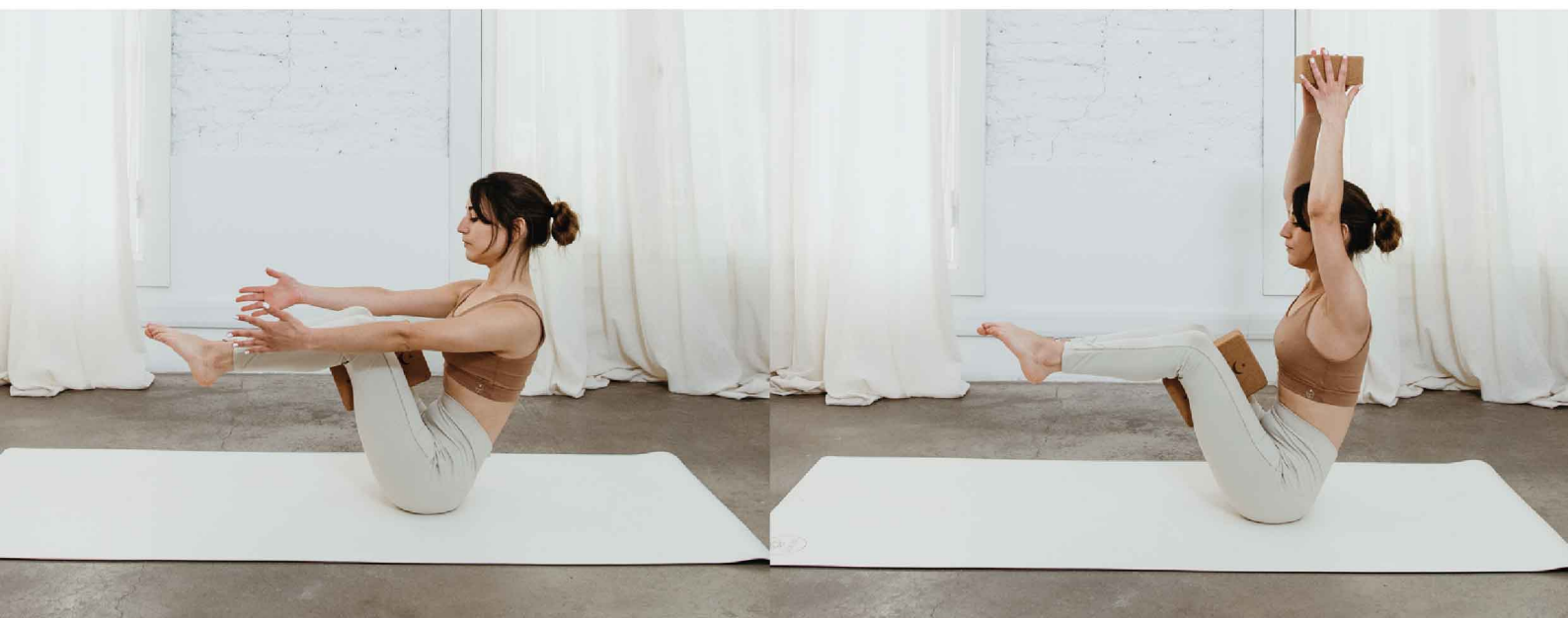
Es fundamental activar los Bandhas (Uddiyana y Mula Bandha), es decir contraer la zona del suelo pélvico y abdominal.



BHUJANGASANA Y VARIANTE

Agarrá el bloque por los laterales y buscá estirar los brazos hacia adelante, activando los músculos de los hombros y la espalda.

Luego llevá el bloque detrás de la cabeza, flexionando los codos, profundizando la apertura del pecho. Así estarás logrando el ejercicio.



EJERCICIOS PARA FORTALECER EL CORE

Colocá el bloque entre las piernas, presionando entre sí, para activar la parte interna de los muslos, suelo pélvico y músculos abdominales.

Para profundizar, un bloque entre las manos, extendiendo los brazos por encima de la cabeza, para fortalecer también los hombros y la espalda.



Colocá el bloque entre las piernas, manteniendo el contacto entre sí, y lleva las manos detrás de la cabeza, acercando el mentón al pecho, para que con control comiences a bajar las piernas lentamente hasta al ras del piso, sin redondear por demás las lumbares, y volvés a levantarlas.

Realizá entre 15 y 30 repeticiones en total.

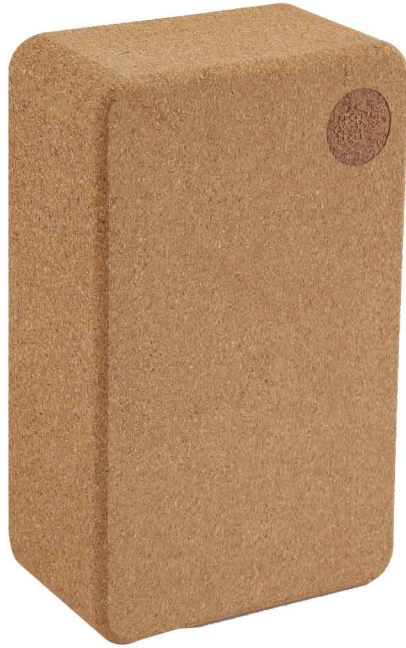


RECOMENDACIONES FINALES

Todos los accesorios y complementos que ofrecemos desde SUKHA, **son aliados para tu evolución y bienestar**, y los hacemos con mucho amor. **Recordá que tu práctica es única y propia.** Los elementos que sumes, deben acompañar de forma respetuosa tu cuerpo y sus movimientos.

En el yoga, la práctica está al servicio de nuestro cuerpo y no al revés. **Practiquemos con conciencia, suavidad, paciencia y responsabilidad.** De esta forma, podremos sostener el hábito de la práctica y disfrutar sus beneficios en el corto y en el largo plazo.

NAMASTÉ



Bloques disponibles en www.sukhaonline.com