

## ADHOMUKA SVANASANA

### A. SIGNIFICADO DEL NOMBRE

*Adho*: hacia abajo // *Muka*: rostro // *Svana*: perro // *Asana*: postura, asiento

**Perro mirando hacia abajo**

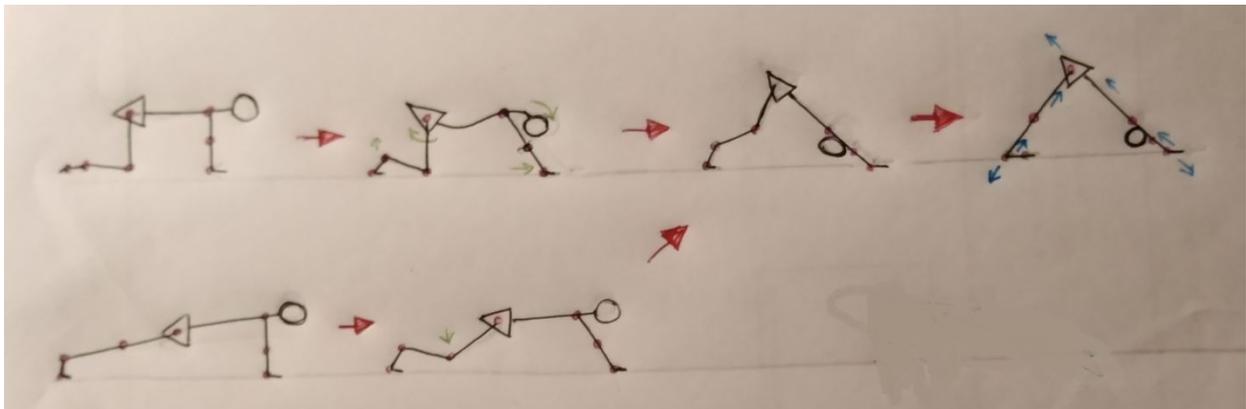
### B. ARMADO Y SOSTÉN

#### ARMADO

Desde la postura de gato, se deben adelantar las manos para llegar a la distancia final de pies y manos. Llevar la pelvis hacia una ligera anteversión (para llevar los isquiones hacia el cielo) y dejar colgar la cabeza. Apoyar dedos de los pies en el suelo. Levantar las rodillas manteniendo elevado la pelvis.

Desde el plano inclinado, se deben flexionar las rodillas y elevar la pelvis.

Una vez alineados brazos y columna, se apoyan los talones y se extienden las rodillas para alinear los talones con la pelvis. Se adquiere una postura de V invertida.

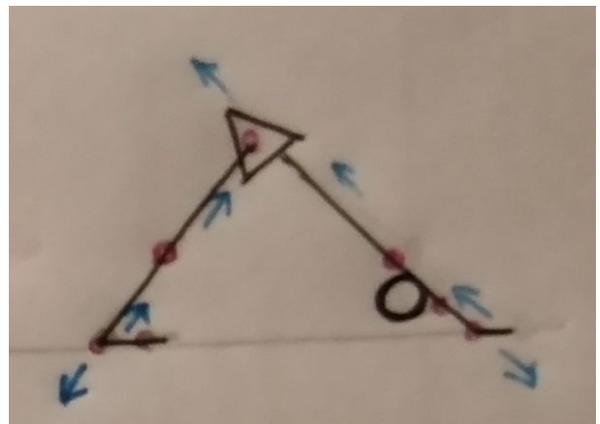


#### POSTURA FINAL

Manos: separadas al ancho de los hombros, dedos separados, los dedos medios apuntan hacia adelante y están paralelos entre sí. Las manos completas realizan presión hacia abajo y hacia adelante, empujando el suelo.

Codos: extendidos, enfrentando caras anteriores. Se debe evitar la hiperextensión.

Hombros: en flexión de 180° y rotación externa. Se deben adosar las escápulas al torso, estabilizándolas. Se debe evitar la hiperextensión



(axilas hacia el suelo) y el acortamiento de los trapecios (evitar que los hombros se acerquen a las orejas).

Columna-pelvis: la columna mantiene sus curvas naturales, la pelvis se encuentra en posición neutra con respecto a ella. Los miembros superiores se encuentran alineados con la columna para realizar una adecuada transmisión de fuerzas desde las manos hasta los isquiones, que van hacia arriba y hacia atrás. Se ejerce así una fuerza longitudinal que permite una sutil tracción de la columna. Se pueden relajar las cervicales en flexión, o sostener el cuello y la cabeza en posición neutra.

Caderas: en flexión de aproximadamente 90°, cuádriceps activos para mantener la pelvis en posición neutra (evitar retroversión pélvica y flexión lumbar), rodillas extendidas e isquiotibiales relajados.

Rodillas: extendidas, evitando la hiperextensión (no presionar hacia atrás).

Tobillos: en flexión dorsal, se activan los músculos de la parte anterior de la tibia, estabilizando esta posición y permitiendo la relajación de los músculos posteriores de la pierna.

Pies: separados al ancho de las caderas, se apoya completamente la planta, realizando una presión hacia el suelo y hacia atrás, enraizando y permitiendo que los miembros inferiores se alarguen. Esta fuerza se transmite hasta la pelvis, colaborando con su colocación. Se deben armar los arcos activando el empuje de la base del dedo gordo, la del dedo chico y el talón hacia el suelo.

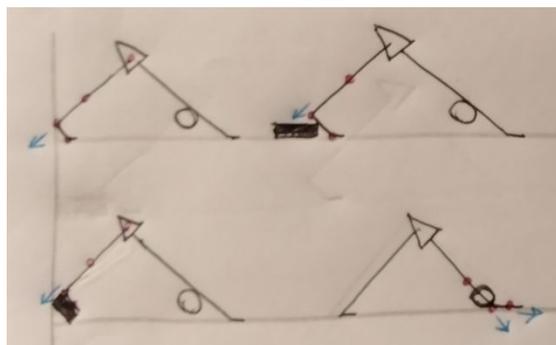
La distancia entre pies y manos debe ser la que permita distribuir equitativamente el peso entre los dos extremos.

## C.1. OPCIONES

a. Talones despegados del suelo: cuando hay limitación en la flexión dorsal del tobillo, esta variante alivia la postura. Se pueden apoyar los talones en una pared o tacos (taco plano, apoyando solo el talón, o tacos en plano inclinado apoyados en la pared, para apoyar la planta del pie sobre ellos), o mantenerlos en el aire. De todas maneras, se debe mantener el enraizamiento de los talones con la intención de llevarlos hacia abajo y hacia atrás. Se mantienen brazos y espalda alineados como en la postura final.

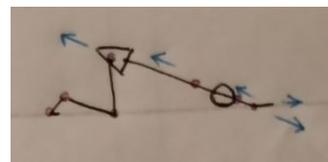
b. Rodillas flexionadas: al acortar los isquiotibiales, libera la pelvis y permite alinearla en aquellas personas con retracción de la cadena posterior. Los talones pueden estar en el suelo o levantados, con en la opción mencionada anteriormente, espalda y brazos alineados.

c. Antebrazos apoyados (brazos de *Ardha Pincha Mayurasana*): para personas con dolor o molestias en las muñecas o en la extensión del codo. Esta opción distribuye la carga en manos y antebrazos, liberando la presión que podría ser molesta en codos, muñecas y manos. Se deben mantener la rotación externa de hombros y el empuje hacia abajo y adelante se realiza con manos y antebrazos, manteniendo la alineación de brazos y espalda.



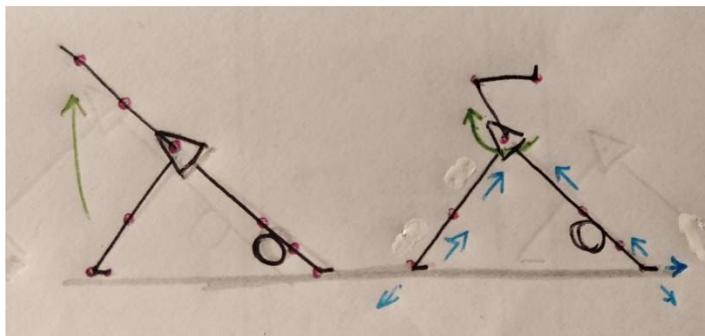
[Título del documento]

d. Rodillas apoyadas (*Ardha Adhomuka*): en caso de dificultad general en la postura final, se pueden apoyar las rodillas en el suelo, manteniendo la alineación y empuje de brazos y espalda, dedos de los pies apoyados. La frente puede estar apoyada en el suelo. La pelvis se sitúa por encima de las rodillas.



## C.2. VARIANTES

*Eka Pada Adhomuka*: desde Adhomuka Svanasana, se juntan los pies en la línea media, y se eleva una pierna extendida, hasta alinearla con espalda y brazos. Luego se flexiona la rodilla, y se realiza una torsión general, rotando principalmente la pelvis, y la columna lumbar y dorsal baja, dejando ir la pierna hacia atrás y estabilizando el tren superior. Se activa el apoyo de las manos, en particular el de la mano homolateral a la pierna elevada. La pierna de apoyo se mantiene activa, extendida, con la cadera rotada externamente.



## D. AJUSTES

- Toque en manos para indicar una presión uniforme de palmas y dedos.
- Toque de brazos para indicar rotación externa de la articulación del hombro. Indicación verbal de rotar externamente, abrir parte alta de la espalda, intención de enfrentar axilas y adosar escápulas a costillas.
- Indicación verbal para evitar hiperextensión de codos (enfrentar pliegues de los codos).
- Toque en esternón y columna dorsal, o desde las costillas, para evitar hiperextensión de hombros y extensión dorsal, o flexión insuficiente de hombros o columna dorsal redondeada (flexionada).
- Indicación verbal de no “colgarse en los hombros”.
- Toque en hombros-cuellos para concientizar relajación de la musculatura, separar hombros de orejas.
- Indicación verbal para flexionar rodillas o elevar tobillos en caso de retroversión pélvica y flexión de la columna lumbar.
- Tracción desde la pelvis: se utiliza cuando la pelvis se encuentra en retroversión o la columna en flexión, o para indicar las fuerzas de tracción de la columna. La instructora se debe colocar por detrás del practicante, en finta anterior (una pierna adelantada flexionando rodilla, entre las piernas del practicante, la otra detrás, semi-extendida, sirve de apoyo), toma pelvis desde las espinas ilíacas anterosuperiores, y realiza una tracción longitudinal en la misma línea de brazos y espalda, hacia arriba y hacia atrás. Para hacer esto la instructora debe colgarse un poco hacia atrás, pasando peso a la pierna de atrás.
- Empuje en sacro: del lado de la cabeza de la practicante, en finta anterior, con el pie adelantado entre las manos de la practicante, la instructora colocará sus manos superpuestas con una palma apoyada sobre el sacro, o manos sobre las crestas ilíacas y realiza un empuje hacia adelante y arriba,

trasladando su peso hacia el pie de adelante. Este ajuste se realiza sólo si la practicante llega con los talones al suelo, o está muy cerca.

## E. FUERZAS OPUESTAS

Manos, brazos, columna y pelvis se alinean para transmitir fuerzas opuestas: manos hacia el suelo y hacia adelante, isquiones hacia arriba y hacia atrás, generando una tracción de la columna. Los miembros inferiores se alinean, transmitiendo las fuerzas desde el talón, enraizando (fuerza hacia el suelo y hacia tras), hasta la pelvis.

## F. DESARMADO

Se elevan los talones y se flexionan las rodillas. Desde ahí, se puede:

- Adelantar un pie y colocarlo entre las manos para pasar a posición del corredor, o adelantar luego el otro y pasar a Uthanasana.
- Apoyar las rodillas y pasar a gato, o a Virasana.
- Pasar el peso a las manos y ubicarse en plano inclinado.

## G. BENEFICIOS

**Tracción de la columna:** permite colocarla en posición neutra y semi-invertida de forma segura, evitando compresiones y aprovechando la fuerza de gravedad para lograr una tracción, además de la activación de las fuerzas opuestas, que la profundizan. Esto ofrece un gran beneficio para los discos intervertebrales, que se descomprimen y se rehidratan, nutriéndose. De esta manera, puede ayudar a aliviar también compresiones nerviosas a nivel de los agujeros de conjunción, tensión de los músculos de la espalda (superficiales y profundos), y restricciones articulares.

**Elongación de la cadena miofascial posterior:** logra un estiramiento casi completo de esta cadena, principalmente en miembros inferiores y pelvis, con todos los beneficios que esto implica a nivel general.

**Fortalecimiento y aumento de la movilidad de miembros superiores e inferiores:** esta postura requiere gran movilidad particularmente de hombros y tobillos, así como fuerza de empuje en los hombros, brazos y manos, lo que promueve la estabilidad de la cintura escapular.

**Relajación del diafragma:** al ser una postura semi-invertida, el peso de los órganos abdominales genera una leve presión sobre este músculo, logrando un suave estiramiento y su relajación.

## H. CONTRAINDICACIONES

Esta postura no posee contraindicaciones específicas. Se debe tener precaución y utilizar las opciones desarrolladas anteriormente si existe algún dolor, molestia o limitación en la postura final.