

ADHOMUKA SVANASANA. Ficha de la postura (De la A a la Z)

A. Significado del nombre: Postura del perro mirando para abajo

Adho: "hacia abajo"

Muka: "cara"

Svana: "perro"

Foco anatómico: columna vertebral

Semi-invertida, la cabeza está por debajo del corazón,

La encontramos en Surya Namascar. Se suele utilizar como descanso de otras posturas.

El **OBJETIVO** de la postura es la **TRACCIÓN LONGITUDINAL DE LA COLUMNA.**

Se recomienda acompañar la postura con la respiración consciente y mula bhandha.

La "Postura final" es con talones al piso y piernas estiradas. Muslos activados, la rótula de la rodilla sube.(figura A). Espalda en tracción longitudinal, izquiones al cielo, pelvis en anteroversión. Hombros rotados hacia afuera, evitando "colgarse" en las articulaciones. Antebrazos, hacia adentro, alineados con los dedos mayores o la "V" entre dedos mayores e índices. Codos y rodillas no deben estar hiper extendidos, es preferible una pequeña flexión. La cabeza permanece relajada.



B. Armado de la postura:

1. **Desde GATO** contento: alejar la manos un palmo hacia adelante, manteniendo ancho de hombros y alineación de los dedos medios con antebrazos y hombros cabeza relajada, espalda arqueada e izquiones al cielo. Alejar rodillas hacia atrás y mantener el apoyo de los dedos de los pies. Inspirar y exhalando, llevar izquiones hacia atrás y hacia arriba sin pasar peso a las manos hasta llegar a la postura. (figura B)

2. **Desde VIRASANA** con brazos extendidos adelante, repetir punto anterior.(figura C)

3. **Desde TABLA**, flexionar la rodillas, pasar peso a las piernas y llevar los izquiones al techo, respetando los mismos principios descriptos anteriormente en los brazos.(figura D)

B



C



D



C. Opciones:(adaptaciones para lograr la postura)

-Si hay acortamiento en los izquiotibiales ó gemelos: flexionar rodillas y levantar talones, para anularlos y lograr el objetivo de la postura ó ampliar distancia entre manos y pies.(Figura E). En la variante CON COLUMPIO, alargar levemente la tira.

-Para fortalecer hombros y por dolor en la muñeca:

1. **PINCHA MAYURASANA:** Pincha(pluma) Mayurasa (pavo real) . Estabiliza y fortalece hombros. Evita la carga en la muñecas. Antebrazos apoyados en el piso, misma alineación de dedos que en Adhomuka, con rotación interna de antebrazo y externa de hombros. Se busca llevar el pecho a las rodillas, las cuales se ubican un poco más atrás que en gato, y se flexionan para traccionar los izquiones al cielo. Apoyo en puntas de pies (figura F)

2. **ARDHA ADHOMUKA:** Ardha (medio). Partiendo de la postura de gato, sin desplazar la pelvis el lugar, caminar con los brazos hacia adelante hasta apoyar la frente en el piso.(figura G)

E



F



G



ADHOMUKA SVANASANA. Ficha de la postura.

D.Ajustes y Toques:

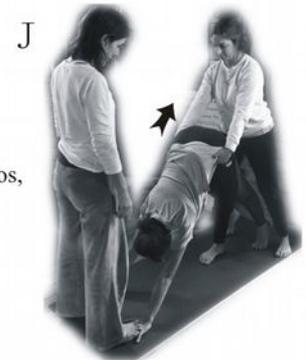
Para Adhomuka:

1. Pasar una pierna entre las del practicante (así, aseguramos la separación de piernas de “ancho de caderas”) y, con ambas manos ubicadas en el pliegue entre pelvis y tronco, realizamos una fuerza hacia atrás y hacia arriba, flexionando las rodillas y con nuestra espalda en extensión, ayudando a generar la tracción, tal como se logra en columpio.(figura H)



2. Cuando notamos que el practicante se “cuelga” de las articulaciones de los hombros, realizamos un toque bajo las costilla sugiriendo la elevación de la zona (figura I).

3. Realizar en hombros un toque con las manos rodeando los hombros, para propiciar la Rotación externa.



4. Si el practicante hiper extiende los codos, sugerir una leve flexión de los mismos. Si en cambio, no logra extenderlos, podemos rodear los antebrazos, apenas por debajo de los codos, con una tira con el ancho de sus hombros, para evitar la flexión.

Para cuando el practicante llega con talones al piso:



-Una persona de frente, presiona suavemente las manos del practicante con sus pies o manos, mientras que la otra, desde atrás, realiza la tracción longitudinal.(figura J)

-Desde el frente ubicarse en plano inclinado sobre la espalda del practicante y rodear con los brazos la cintura, para realizar la tracción hacia arriba y hacia atrás.(figura K)

- En la misma posición, empujar con las manos las crestas ilíacas para logra la tracción. (figura L)

- Empujar desde la crestas ilíacas, hacia arriba y hacia atrás, ubicándonos con el tronco y brazos en extensión (figura M)

Para Pincha Mayurasana:

Ajuste entre dos personas: mientras una sostiene antebrazos, la otra realiza la tracción descrita para Adhomuka. (figura J)



Para Ardha Adhomuka:

Colocar las rodillas delante de las crestas ilíacas (en la cintura) del practicante y realizar una suave presión, traccionando hacia arriba y hacia a atrás (figura K)
Si se cuelga de hombros, realizar toque bajo las costillas (figura I)



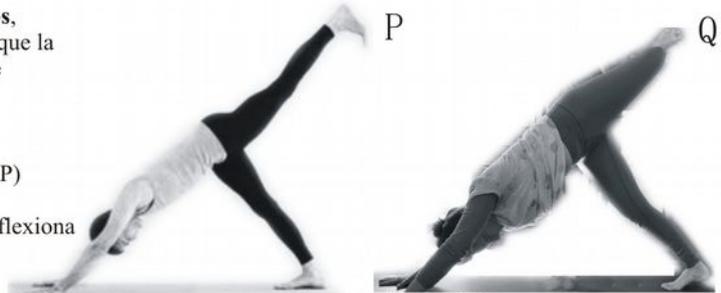
ADHOMUKA SVANASANA. Ficha de la postura.

D. Variante de la postura:

1. CAMINATA: desde la apostura con talones arriba, realizar una suave caminata, bajando alternativamente un talón y el otro, para ir accediendo a la posibilidad de llegar con talones al suelo.

2. EKA PADA ADHOMUKA: (Eka: uno, Pada: pie) perro que levanta la pata

Opción a: Desde la postura final o con talones arriba y rodillas flexionadas, pero con **pies juntos**, levantar una pierna extendida en el mismo plano que la espalda, la cadera de la pierna alzada, permanece alineada, mientras que el talón apunta al cielo, Sumándose a la tracción de la columna. Se puede utilizar la pared de atrás como apoyo para la punta del pie de la pierna elevada.(figura P)



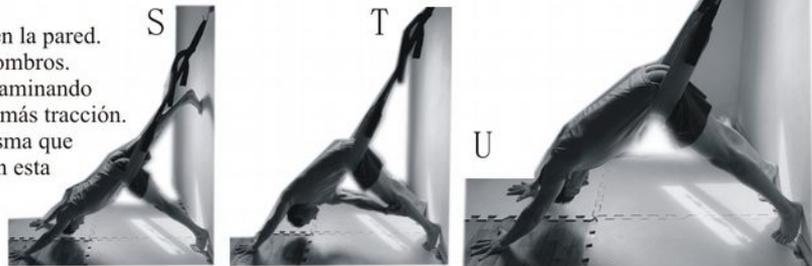
Opción b: En este caso, al levantar la pierna, se flexiona la rodilla y se genera una apertura de la cadera. Aunque el objetivo sigue siendo la tracción longitudinal de columna, en esta variante, se accede al lateral y se generan espacios entre las costillas y la cresta Iliaca.(figura Q)

3. PARIVRTTA ADHOMUKA: es una postura de torsión. Partiendo de Adhomuka, cruzar un brazo y tomarse de la pierna contraria, de la rodilla para abajo, donde sea posible. La cabeza permanece relajada o buscando mirar la axila del brazo de apoyo, sin perder la tracción de la columna. Usar la palanca del brazo, para torsionar el tronco, sin perder la alineación de las caderas.(figura R)



4. CON COLUMPIO:

-Dejar colgando el columpio y tomar la medida de la rodilla o apenas más abajo, si sabemos que tenemos izquiotibiales acortados, para evitar la curvatura de la columna lumbar y favorecer la tracción longitudinal. Hac un nudo en las arandelas del columpio, para evitar que se deslice la tira. Pasamos por dentro y sosteniendo hacia abajo la parte acolchada, flexionamos el tronco hacia adelante y caminamos con los pies hacia la pared. Los ubicamos en ancho de caderas. Los dedos se apoyan en piso y los talones en la pared. Brazos estirados adelante, ancho de hombros. Las manos activas, aunque relajadas, caminando hacia adelante al exhalar, para generar más tracción. La alineación de brazos debe ser la misma que sin el columpio. Cuádriceps activos. En esta variante podemos practicar con más facilidad, la rotación externa de hombros.(figura U)



En el columpio también se pueden armar las variantes EKA PADA ADHOMUKA(figura S) y PARIVRTTA ADHOMUKA (Figura T)

Ajustes y Toques en las Variantes:

-En la variante Eka Pada Adhomuka sin apertura de cadera, podemos hacer un toque en las crestas ilíacas para indicar y verificar la alineación de las caderas.

-En la variante con extensión de cadera, Podemos colocarnos en lateral opuesto a la pierna que se alzará y, apoyando su cuerpo en el nuestro, con una leve flexión de rodillas, sujetar con una mano la rodilla y con la otra realizar una suave presión en la cresta ilíaca, (figura V) o bien con ambas manos en la rodilla, (figura W) llevando



hacia atrás y hacia arriba la fuerza, para acceder más al lateral y abrir los espacios entre costillas y la cresta.

-En todas las variantes se puede realizar un suave masaje en la base del cráneo, para estimular la relajación de la cabeza.

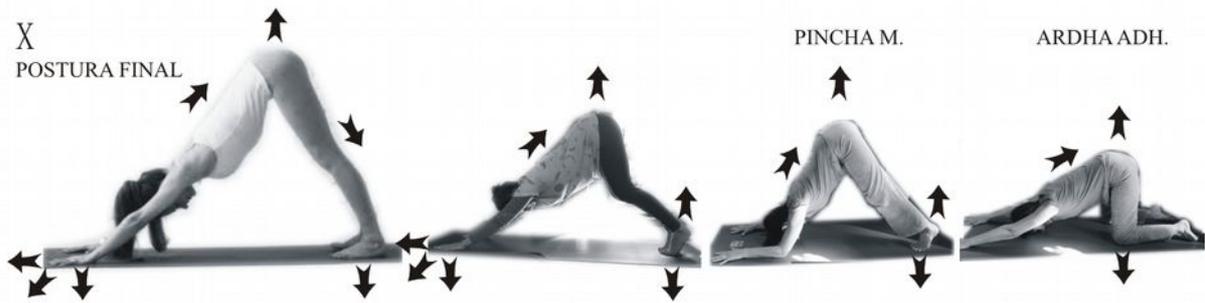
-En Parivrtta, podemos hacer un gesto con nuestras manos por el tronco del practicante, indicando el sentido de la torsión.

ADHOMUKA SVANASANA. Ficha de la postura.

E. Fuerzas opuestas:

X

POSTURA FINAL



En todos los casos, los izquiones buscan el cielo, la columna se tracciona hacia atrás y hacia arriba, en una diagonal. Las manos generan un empuje hacia abajo y hacia adelante, resultando en una fuerza diagonal hacia la tierra. Se genera una alineación de manos a izquiones, donde la pelvis se coloca en antroversión para favorecer esta línea. En oposición, otra línea de energía circula de izquiones a talones.

En la postura final, los talones buscan el suelo, mientras que en la opciones, van hacia arriba, y son los dedos, los que llevan el peso a tierra o las rodillas en el caso de Ardha Adhomuka. (figura X)

Fuerzas opuestas

En las Variantes:

1. EKA PADA ADH.
SIN APERTURA
DE CADERA



2. EKA PADA ADH.
CON APERTURA
DE CADERA



3. PARIVRITTA ADH.



A las fuerzas opuestas de la postura original, se agregan otras fuerzas que colaboran al armado de las variantes: (figura Y)

-En la primera variante, el talón intensifica la fuerza de tracción de la columna. No se abre la cadera.

-En la segunda, se genera una fuerza de rotación externa en la zona de la pelvis y hacia atrás con el pie que está en el aire.

-En la tercera imagen la fuerza de rotación se genera el tronco.

F. Desarmado de la postura:

-Flexionamos las rodillas y las apoyamos al mismo tiempo en el suelo, pasando a postura de **gato**.

-Podemos llevar el peso a los brazos y pasar a **tabla** y desde ahí bajar rodillas a la vez al piso.

-En el columpio, caminamos con pies hasta que queden debajo de las caderas, relajamos en Uttanasana. Luego, con flexión profunda de rodillas, nos incorporamos con la espalda en extensión. En postura de pie, podemos aprovechar el apoyo del columpio y cuando podamos, si no hay mareo, sacamos el columpio y desatamos el nudo.

-Para volver de Ardha Adhomuka,, caminar con las manos hacia atrás y pasar a gato.

-De Pincha Mayurasana, volver bajando ambas rodillas al piso a la vez.

G. Beneficios:

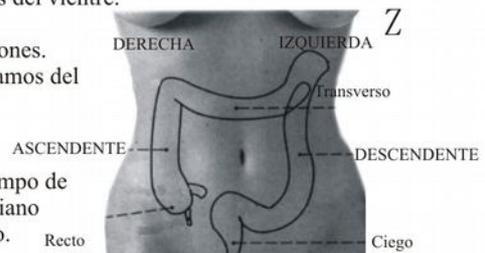
-**De la tracción longitudinal:** descomprime los discos intervertebrales, ampliando los espacios por donde pasan los nervios, favoreciendo la recuperación de la correcta alineación de la columna. Descomprime nervio ciático. Alivia la lumbalgia, protusiones y hernias discales.

-**De la postura:** es una semi-invertida, donde el corazón queda por encima de la cabeza, favoreciendo la irrigación a los órganos de la parte superior, mejorando el funcionamiento de los órganos del vientre.

- Estiramiento del sistema de fascias, izquiotibiales y gemelos.

-Fortalece la musculatura de la espalda, hombros, brazos y sus articulaciones.

-Eka Pada Adhomuka con apertura de cadera, además, actúa sobre los tramos del colon ascendente(derecho) o descendente (izquierdo), según la pierna que se eleve.(figura Z)



H. Contraindicaciones: no posee, aunque se recomienda supervisar tiempo de permanencia en personas hipertensas, cardiopatías, glaucoma, túnel carpiano y en los últimos meses de embarazo, cuando el bebe ya está cabeza abajo.