

Trabajo realizado por Nani Ordoñez, alumna del primer año del profesorado de yoga de Escuela Yoga

Nombre de Ásana	Adho Muka Svanasana
Dibujo	
Significado del nombre	Adho= hacia abajo. Muka= cara, rostro
Armado de la postura	<p>Desde Virásana pasar a gato, caminar una mano de distancia con cada mano hacia delante, apoyando los dedos de los pies, despegar las rodillas del piso y tomar la postura, llevando los isquiones hacia el techo. Las palmas y dedos de las manos sobre el suelo, en la distancia de los hombros, con los dedos estirados y separados, mirando hacia adelante, los dedos mayores paralelos.</p> <p>Distribuir bien el peso entre el talón de la mano, las almohadillas y los dedos.</p> <p>Estirar los codos (las caras internas enfrentadas) empujando con las manos hacia delante y abajo. Crear rotación interna en los antebrazos presionando los pulgares e índices contra el piso, al tiempo que se rotan externamente los hombros. Crear espacio entre los brazos y el cuello, los hombros y las orejas, mientras con los hombros se busca la rotación externa, los omóplatos se separan, se abren.</p> <p>La energía circula desde las manos, subiendo por los brazos, hombros y espalda hacia los isquiones (sentir una línea que conecta haciendo este recorrido). Con esa misma energía buscar la anterversión en la cadera. Ambos laterales del tronco se alargan, desde las axilas hacia la cadera, llevando los isquiones hacia el cielo.</p> <p>Otra fuerza, opuesta a esta, va desde los isquiones hasta los pies, por toda la parte posterior de las piernas.</p> <p>Apoyar los talones, armar los arcos de los pies y alargar los deditos. Llevar los muslos hacia arriba, contrayéndolos desde las rodillas, a la vez que se estiran los isquiotibiales.</p> <p>Abrir el espacio entre las vértebras.</p> <p>La cabeza cuelga lo más relajada posible.</p>
Fuerzas opuestas	Las manos empujan hacia abajo y adelante, los talones empujan hacia el piso y los isquiones apuntan al cielo.
Beneficios	<ul style="list-style-type: none"> ● Tracción de la columna. Los discos intervertebrales se expanden y

	<p>vuelven a su tamaño natural. Las vértebras se separan y el espacio intervertebral recupera su volumen.</p> <p>Beneficios sacados de varias fuentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Alivia dolor y rigidez en tobillos y ayuda a suavizar los calcáneos. ● Fortalece los tobillos y hace las piernas más firmes. ● Ayuda a disminuir la rigidez en los omóplatos y alivia artritis en la articulación de los hombros. ● Como el diafragma se eleva hacia el pecho el ritmo cardiaco disminuye. ● Ayuda contra los calores de la menopausia. ● Rejuvenece y vigoriza a las células del cerebro aliviando la fatiga. ● Reduce el cansancio y vigoriza el cuerpo. ● Fortalece las articulaciones de muñecas, cintura escapular, pelviana y la columna vertebral. ● Flexibiliza la cadena posterior de las piernas, talones y empeines, hombros, manos y tendones. ● Fortalece los músculos de los brazos, piernas, espalda y cuello. ● Tonifica e irriga los nervios de la columna. ● Aumenta la circulación sanguínea en la cadena posterior, la zona del tronco hacia la cabeza. ● Favorece irrigación hacia los órganos del cráneo e invierte la posición de los órganos del tronco. ● Favorece la descarga energética en los miembros superiores. ● Relaja la mente y alivia el estrés, además de aportar mucha energía al cuerpo. ● Reduce el dolor de cabeza y el insomnio. ● Reduce el dolor de espalda y la fatiga. Es terapéutico para la presión alta, asma, sinusitis, pie plano y ciática. ● Alivia los síntomas de la menopausia y los dolores menstruales, previene la osteoporosis y mejora la digestión.
<p>Contra indicaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Si hay glaucoma (presión alta en los ojos) no realizar ninguna postura invertida. ● Si la persona tiene serios problemas cardíacos o presión arterial alta, regular el tiempo de permanencia en la postura y ofrecerle que apoye la cabeza en un bloque o almohadón. ● Aunque no es que sea una contraindicación, observar que hay personas que tienen miedo o son muy rígidas y hay que ir de a poco.
	<p>Desde atrás cuando hay más acortamiento posterior y desde adelante</p>

Ajustes	<p>ayuda a bajar talones al piso y rotar la pelvis.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Con las manos, suavemente, tomar desde la parte alta de los brazos y moverlos indicando la dirección de rotación externa de los hombros (hacia afuera). ● Colocándonos desde adelante, empujar con ambas manos sobre el sacro, ayudando a bajar los talones al piso. ● Si hay rigidez de hombros (se vienen hacia adelante) con las manos empujar suavemente en el centro de la espalda, hacia adelante y arriba (isquiones). ● Ubicarse atrás del practicante, entrecruzar manos, trabar con los codos en las crestas ilíacas, hacer palanca hacia mí y hacia arriba, y colgarse hacia atrás (una pierna entre las piernas del practicante), o con una tira/columpio por debajo, tomando los muslos, cerca de la articulación de la cadera, tirar hacia atrás (mis codos estirados y no colgarme en los hombros). Ideal para quienes tienen acortamiento en isquiotibiales y no llegan con los talones al suelo. ● Desde adelante, empujar con las manos enganchando en las crestas, y con la rodilla de adelante flexionada, suavemente, bajar la cabeza, estirando el cuello. ● Desde adelante, entrelazar las manos por debajo del cuerpo del practicante, enganchar las manos, con el pecho en el sacro/lumbares indicar la dirección de “arriba y adelante”, con los antebrazos enganchar las crestas y llevar hacia atrás, con los pies se pueden pisar las manos (con cuidado!), indicar con las manos, elevar cuádriceps y alejar las piernas del tronco.
Opciones de la postura	<ul style="list-style-type: none"> ● Si la columna tiende a la flexión: flexionar las rodillas y elevar los talones del piso. ● Si los hombros están muy rígidos, indicar que sean los dedos índices los que se colocan paralelos en vez de los mayores. ● Cuando hay mucha laxitud en los codos colocar un taco largo debajo de los codos (puede estar apoyado en otro taco para que el practicante no tenga que hacer fuerza para sostenerlo, sino que sólo sea una referencia y la energía pueda viajar, sin dispersarse desde las manos hacia los isquiones). También se le puede pedir que trabaje con los codos en semiflexión. ● Para los que no pueden estirar los codos, se puede trabajar con un cinturón (a la medida tomada del ancho de hombros) por debajo de los codos. ● Si a la persona le cuesta soltar el cuello, se puede colocar un taco u otra altura para que la cabeza esté apoyada.

Desarmado de la postura	Llevar primero una pierna, con un paso largo hasta colocar el pie entre las manos, y después la otra, y pasar a Uthanásana. Llevar las rodillas al suelo, isquiones a talones y frente al piso y tomar virásana.
-------------------------	---

Adho Mukha colgados

Nombre de Ásana	AdhoMukha Svanasana
Dibujo	
Significado del nombre	Adho= hacia abajo. Mukha= cara, rostro
Armado de la postura	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar la medida del columpio: la línea por debajo de las rodillas - Colocar el columpio, por delante del cuerpo, lo más abajo posible. - Caminar bien hacia delante. - Poner los pies en la pared, con los talones en alto. - Llevar las manos hacia delante, los brazos paralelos entre sí, con la parte interna de los codos enfrentándose y las manos bien apoyadas, con los dedos estirados, bien separados y los mayores paralelos entre sí. - 1ª dejar que se cuelguen en los hombros, pero después indicar rotación externa de los hombros, presionando manos hacia abajo y adelante. - Pies activos. - Talones en la pared. - Muslos contraídos. - isquiones al techo. - Tronco y cabeza totalmente relajados.
Fuerzas opuestas	Las manos empujan hacia abajo y adelante, los isquiones apuntan al cielo y los pies empujan hacia abajo.
Beneficios	<ul style="list-style-type: none"> ● Es reparadora en casos de lumbalgia. ● Tracción de la columna. Los discos se expanden, vuelven a su tamaño natural. ● Ver ficha de arriba.
Contraindicaciones	<ul style="list-style-type: none"> ● Si hay glaucoma (presión alta en los ojos) no realizar ninguna postura invertida. ● Si la persona tiene serios problemas cardíacos o presión arterial alta, regular el tiempo de permanencia en la postura. ● Aunque no es que sea una contraindicación, observar que hay personas que tienen miedo o son muy rígidas y hay que ir de a poco.

Opciones de la postura	<ul style="list-style-type: none">• Si a la persona le cuesta soltar el cuello, se puede colocar un taco u otra altura para que la cabeza esté apoyada.
------------------------	---

Desarmado de la postura	<ul style="list-style-type: none">● Caminar hacia delante (a uthanásana)● Los pies activos (padabhandha), en el ancho de la cadera y paralelos entre sí. Armar ambos arcos (interno y externo)● Muslos contraídos.● Manos a cada codo (si el tronco no cae y queda muy forzado, colocar las manos en tacos para que haya descarga del peso a tierra)
-------------------------	---