

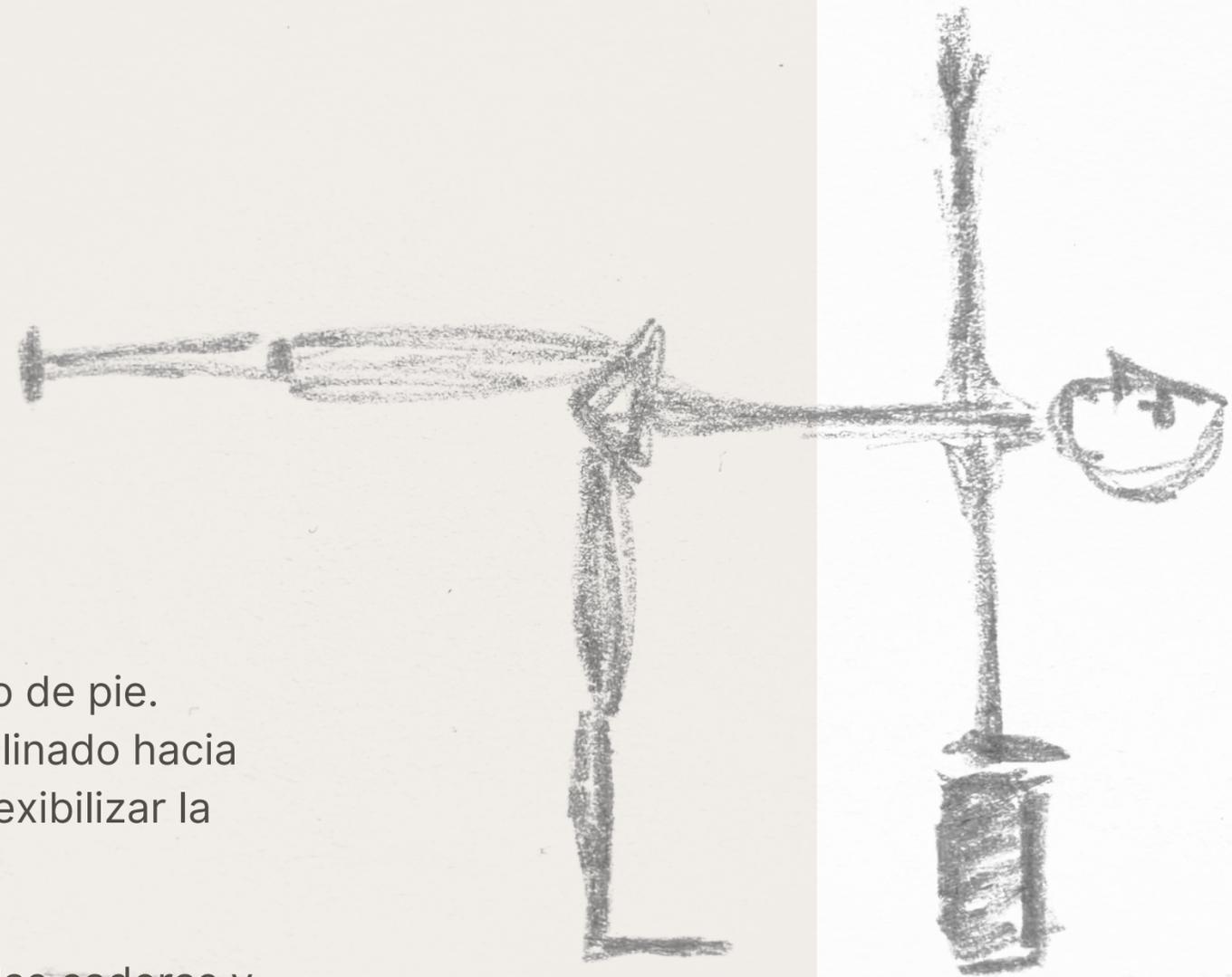
ARDHA CHANDRASANA

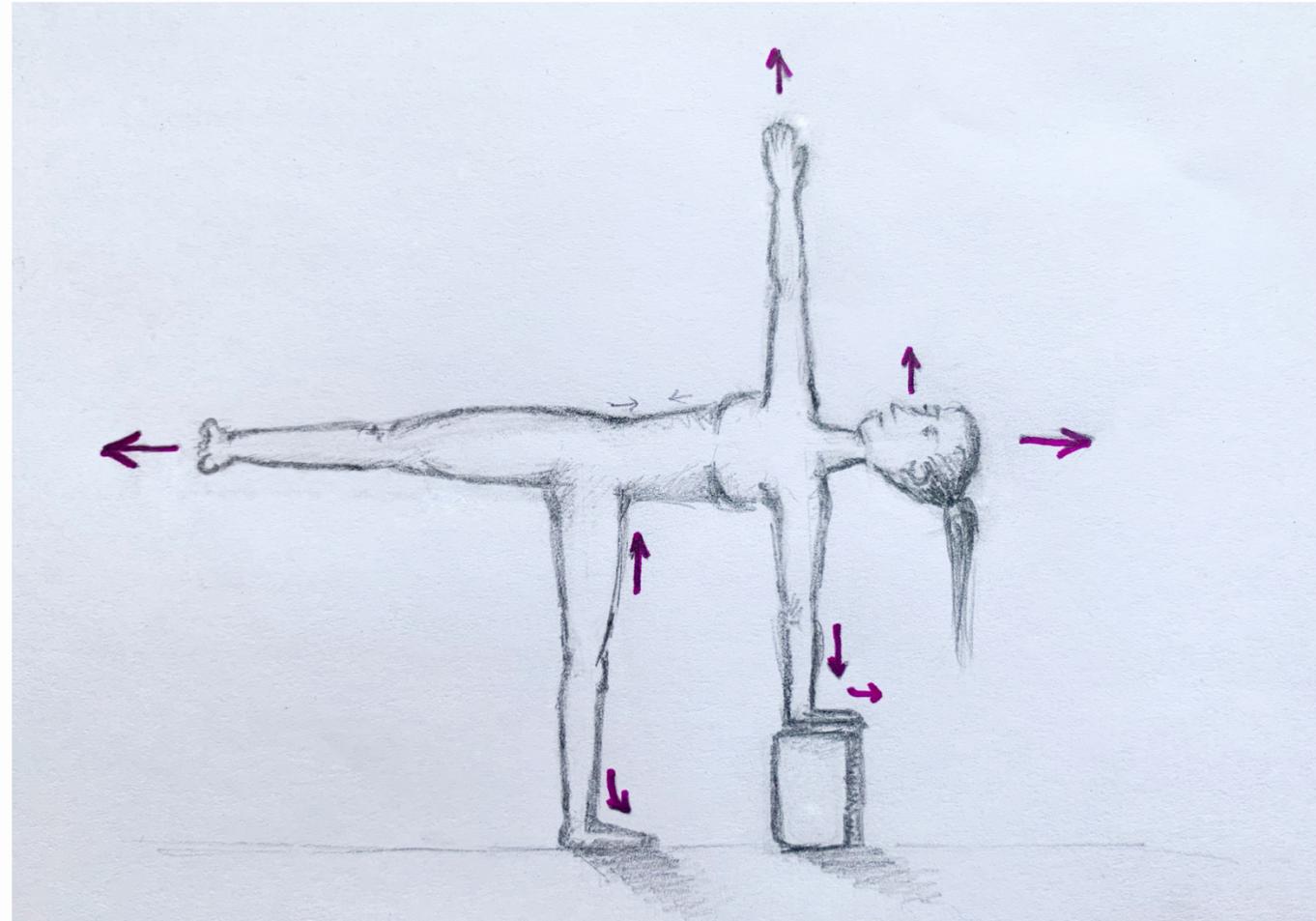
LA POSTURA DE LA MEDIA LUNA

SIGNIFICADO

Ardha: Medio/Mitad. **Chandra:** Luna

Ardha Chandrasana es una asana de equilibrio de pie. El apoyo está en una sola pierna, el tronco inclinado hacia un lado. Es muy completa, ayuda a estirar y flexibilizar la espalda, fortaleciendo todo el cuerpo. Requiere fuerza y alineación. En esta postura es fundamental el control de las caderas y la concentración mental.





FUERZAS OPUESTAS

Proyectamos la coronilla en una dirección y el talón del pie de la pierna elevada en la otra dirección formando una línea recta.

El pie de la pierna de apoyo enraiza empujando el suelo, la musculatura frontal de la pierna de apoyo se activa y se eleva.

Los brazos se alejan uno del otro.

DETALLE ANATÓMICO

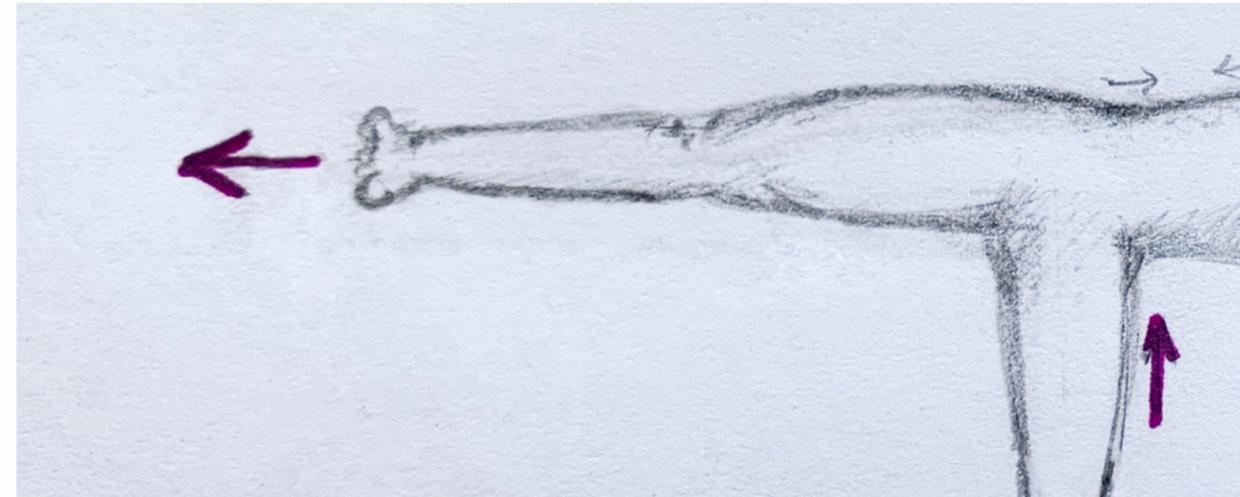
Los músculos rotadores externos de la cadera son clave para sostener esta postura.

PIERNA ELEVADA

- El tensor de la fascia lata se contrae para estabilizar.
- Tanto el tronco como la cadera están neutras en cuanto a la rotación.
- Todo el lateral está activo: cuádriceps, tensor de la fascia lata, glúteo medio, glúteo menor, aductores que la sostienen.

PIERNA DE APOYO

- Flexión y rotación externa de la cadera, la pelvis se mueve sobre la articulación del fémur.
- Aductores e isquiotibiales en elongación.
- Cuádriceps bien activos, en contracción.
- Está en abducción.



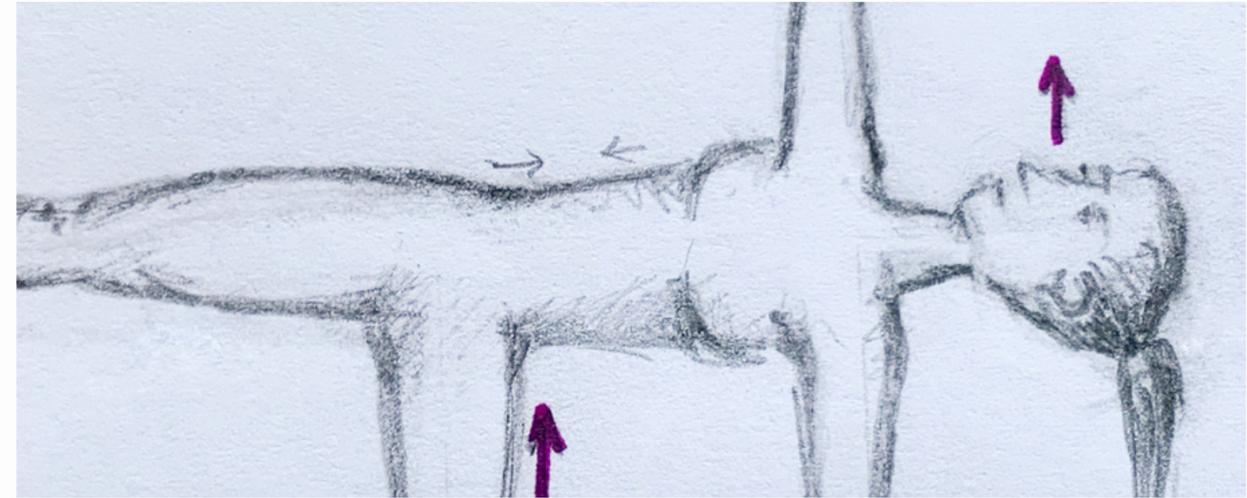
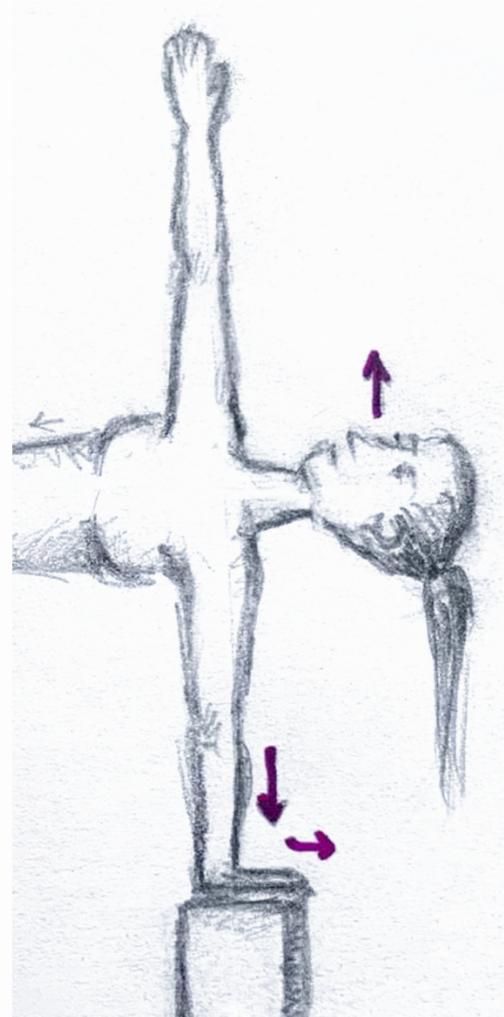
PIES

- El peronio está bien activo sosteniendo el pie en eversión (de la pierna de arriba).
- Los pretibiales se activan para sostener la flexión del tobillo.
- Enraizando la postura, sobre el pie de apoyo, dedos bien abiertos se sostiene en los tres puntos de apoyo (base del dedo mayor, del meñique y talón) formando el arco interno del pie, los pies están bien activos.

DETALLE ANATÓMICO

BRAZOS

- Los brazos están en abducción de 90 grados.
- La musculatura de adelante y de atrás del torso están equilibradas sosteniendo para evitar que se caigan, el serrato permanece bien activo.



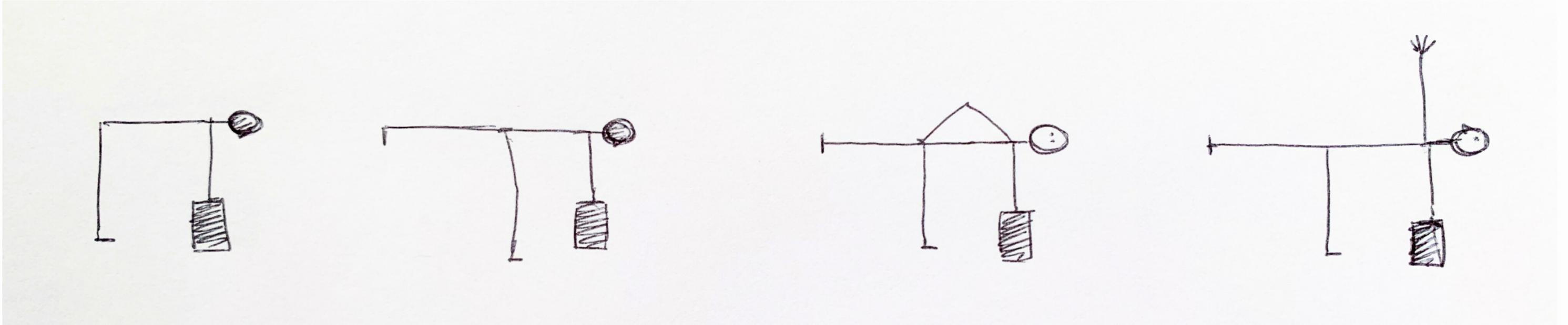
CABEZA

- Cervicales: Músculos activos y en rotación.

TRONCO

- Tronco largo, pecho abierto (pectorales en elongación).
- Están activos el cuadrado lumbar, oblicuos, intercostales, serrato anterior que sostiene las costillas, las abraza.

ARMADO, SOSTÉN Y DESARMADO



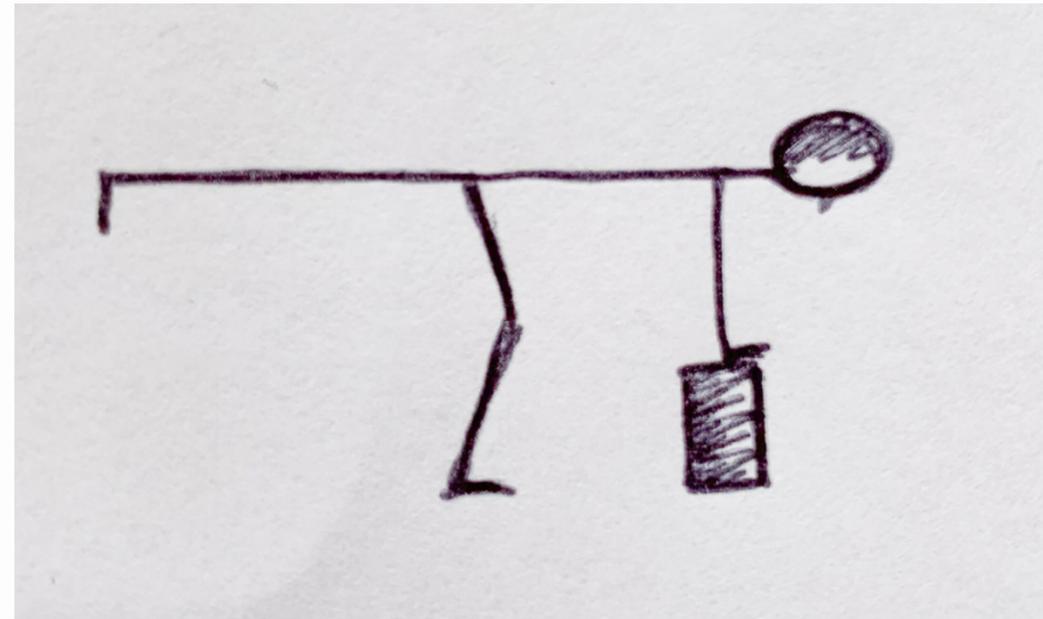
Comenzando desde Uttanasana en extensión, elevamos la pierna derecha (idealmente hasta la altura de la cadera) con el pie activo (dedos hacia el suelo, talón hacia el cielo). Cuidamos la rodilla izquierda con una micro flexión, para evitar su hiperextensión. Rotamos el tronco de izquierda a derecha, frontalizando la pelvis y abriendo el pecho. La mano derecha va primero al sacro y luego, de ser posible, hacia el cielo, de manera que ambos brazos queden en la misma línea. Si no hay dolor cervical, la cabeza gira hacia arriba y la mirada va hacia arriba, a la mano elevada o al cielo.

Permanecemos en la postura desde el sostén interno, activando Mula Bandha y Uddiyana Bhandha. La musculatura del lateral derecho se activa completamente, al igual que la musculatura frontal de la pierna izquierda. La mirada relajada y fija en un punto colabora con el equilibrio. El pecho se mantiene abierto.

Para desarmar, descendemos la mano derecha al sacro. La mirada vuelve al frente. La rodilla izquierda se flexiona levemente y el tronco gira de derecha a izquierda, bajando la pierna derecha suavemente. El pie derecho se apoya al lado del izquierdo conservando el ancho de caderas y dejamos caer el tronco, descansando en Uttanasana en flexión, con las manos en los tacos o en el piso.

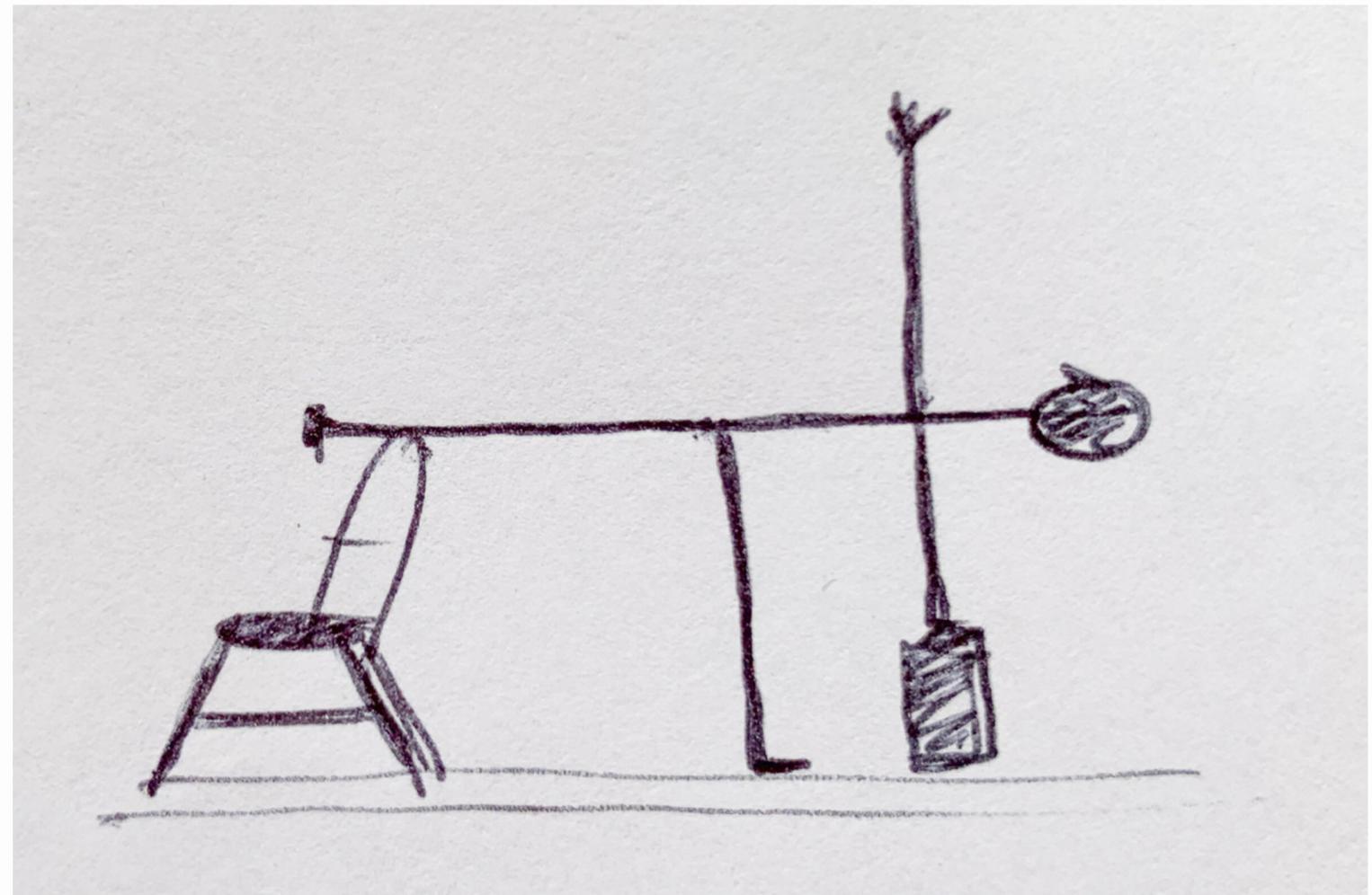
Otras opciones pueden ser comenzar a armar la postura desde Virabhadrasana II, Corredor, o Uttita Parsvakonasana.

VARIANTES

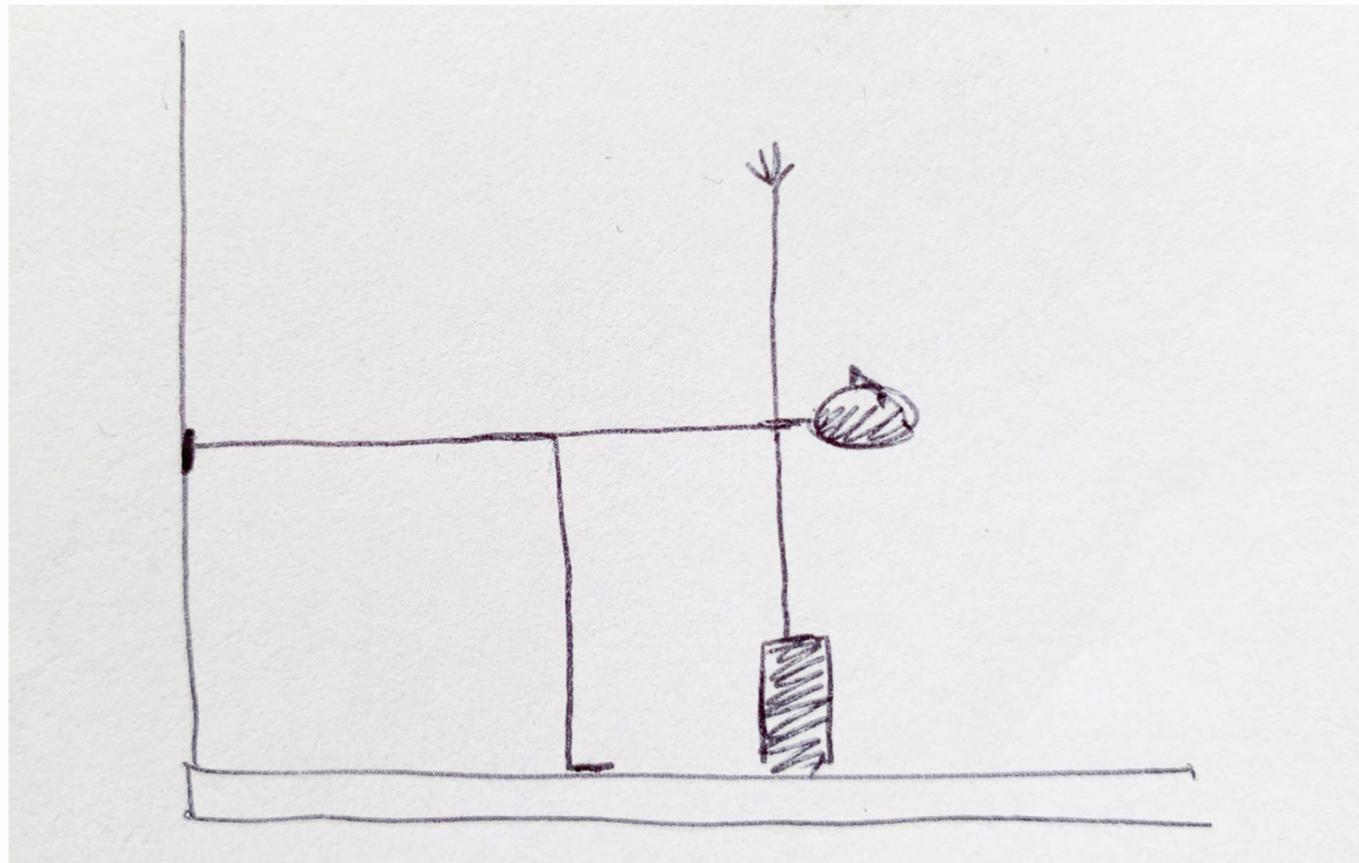


01 Con las dos manos apoyadas sobre los **tacos**. Ideal para ir comenzando de a poco con esta postura.

02 Utilizando una **silla**. Para apoyar la pierna que está elevada.



03 Con el pie elevado apoyado en la pared. Para armarlo, tomar bien la distancia previo a armar la postura final y asegurarnos de llegar con el pie de la pierna elevada a una pared, para poder apoyar la planta del pie y usar ese sostén.

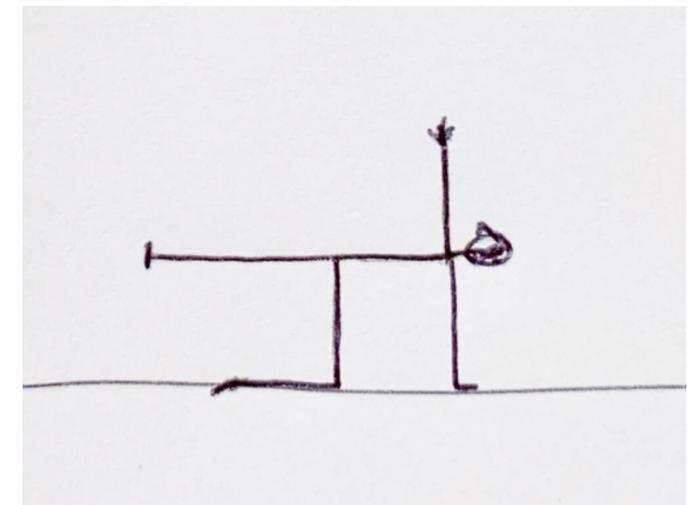


04 Con la espalda apoyada en la pared.

Para armarlo, comenzamos de pie con la espalda apoyada en la pared y las piernas en abducción. El pie de adelante mira al frente, y el pie de atrás está perpendicular a la pared. A medida que baja el tronco, sube la pierna de atrás hasta formar una línea paralela al suelo. La mano que quedó abajo se apoya en un taco a la altura del hombro. Toda la espalda y la cara posterior de la pierna elevada quedan apoyadas contra la pared, que nos sirve de referencia para alinear la columna y abrir la pelvis. Es una variante apropiada en caso de embarazo, ya que resta carga a la zona abdominal.

05 Gato Chandrasana.

Versión un poco mas sencilla comenzando en 4 apoyos.



BENEFICIOS

Enraizamiento a la tierra.

Fortalece los músculos de los pies.

Fortalece glúteo medio y menor, tensor de la fascia lata de la pierna elevada y abdomen (recto y oblicuo), cuadrado lumbar e intercostal del lado de arriba.

Elonga isquiotibiales, aductores y gemelos.

También fortalece hombros, pecho y espalda.

Fortalece los flexores de la cadera, tonifica la zona sacro ilíaca.

Fortalece las rodillas y los músculos laterales y frontales de las piernas.

Mejora la coordinación y el sentido del equilibrio.

Previene los dolores de espalda, ayuda a mejorar la postura y fortalecer los músculos de la columna vertebral.

Fortalece los músculos de las cervicales.

CONTRAINDICACIONES

En caso de lesiones a nivel cervical, se recomienda mantener el cuello en posición neutra, siguiendo la línea de la columna, o mirar el dedo gordo del pie de base. Soltar el sostén de la cabeza o mirar a un punto fijo en el piso. (Lo que resulte más cómodo para el alumnx).

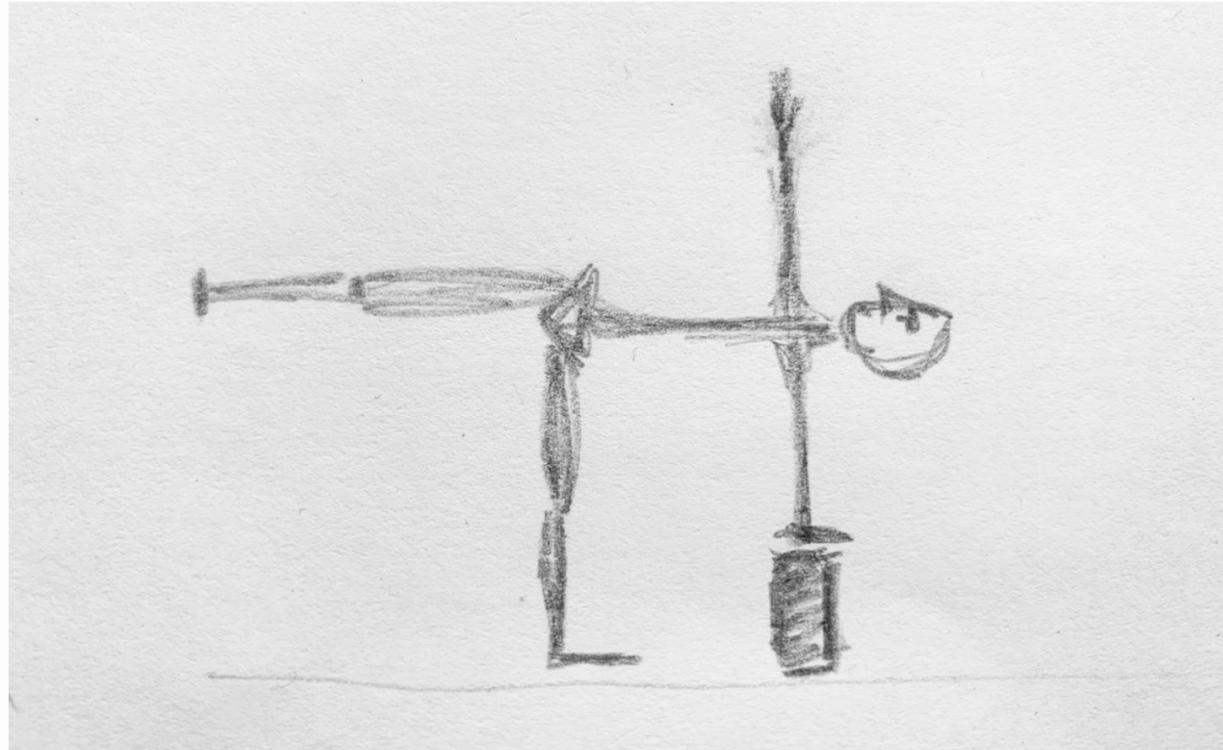
Lesiones en isquiotibiales y aductores pueden verse agravadas si no tomamos plena conciencia en nuestra alineación.

Si hay molestias en la zona lumbar, hacemos hincapié en la activación de Uddiyana Bandha y en mantener la columna correctamente alineada.

Si hubiera molestias en las articulaciones de los hombros (manguito rotador) podemos dejar ambas manos apoyadas en los tacos, o no estirar el brazo que se eleva, llevando la mano hacia el sacro o muslo de la pierna elevada.

En caso de no poder mantener el equilibrio, podemos ayudarnos con las variantes que utilizan la silla/pared o algún elemento que facilite el sostén.

VALORES



Esfuerzo, *Tapas*.

Ecuanimidad, *Upekshanam*.

Calma, *Stithi*.

Desapego, *Vairagya*.

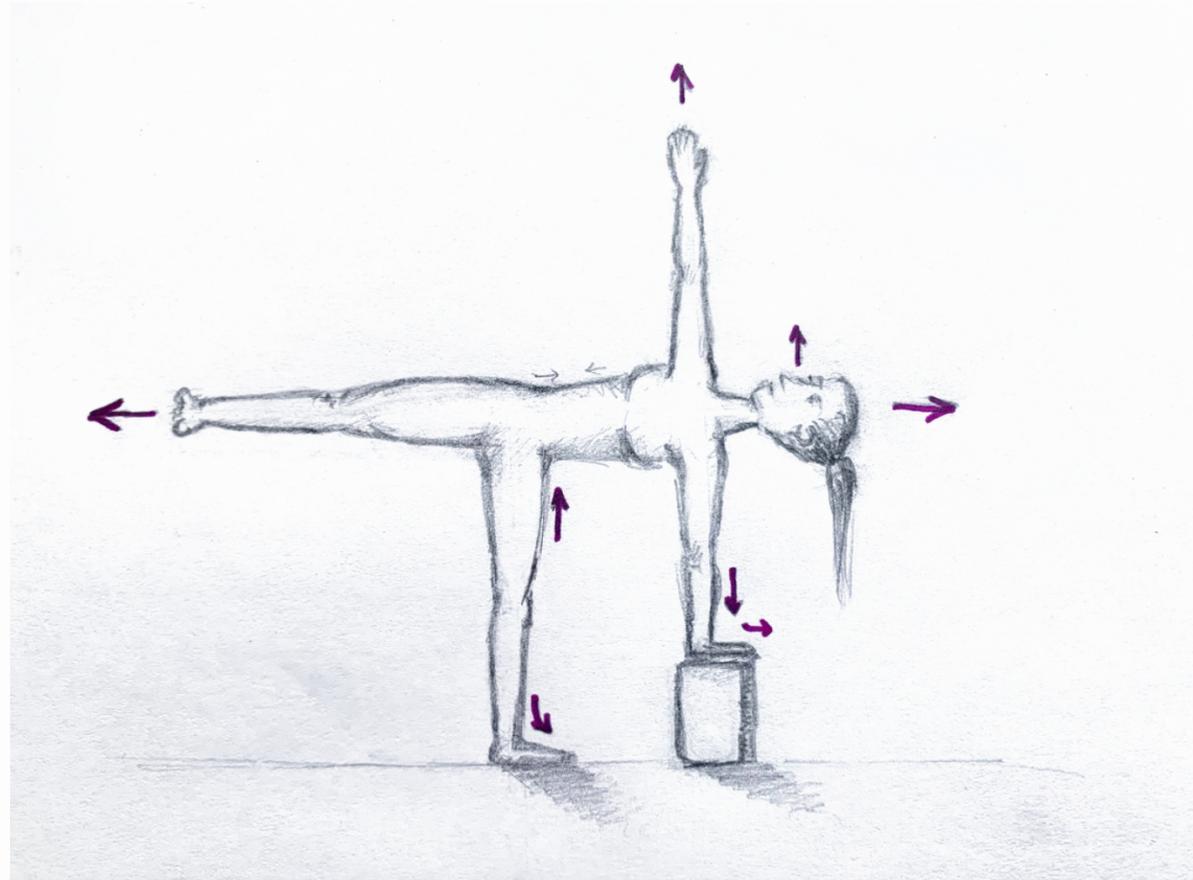
Práctica constante, *Abhyasa*

Ardha Chandrasana, como todas las posturas de equilibrio, nos invita a estar presentes y observar todo sin juicio. Esto no significa apartarnos/ alejarnos sino todo lo contrario: meternos de lleno en la experiencia. Estar en el momento presente, manteniéndonos en calma para estimular el equilibrio mental y físico, estables, ecuanimes ante las situaciones que nos tocan vivir. Practicamos el desapego ante el éxito o el fracaso, soltando el resultado. La práctica debe ser constante: “dedicate a realizar tu deber”.

Es una postura que debe realizarse paso a paso, con lentitud y escucha consciente del cuerpo, que nos irá diciendo hasta dónde podemos avanzar ya que requiere de equilibrio y mucha actividad de sostén del cuerpo completo en una dirección en la que no estamos habituadxs a permanecer. Poder ir con calma (*Stithi*), sintiendo la postura y alentarnos a avanzar, esforzándonos (*Tapas*) para que algunas incomodidades no nos desalienten, entendiendo que con la práctica constante (*Abhyasa*) iremos desarrollando las posibilidades de que la postura se vuelva cada vez más posible de habitar. Alimentar una actitud amorosa y soltar los resultados. (*Ecuanimidad, Vairagya*)

No olvidarnos de Sonreir!

El equilibrio, ecuanimidad y desapego se retroalimentan.



GRUPO 1

PROFESORADO ESCUELA YOGA 2023

Susana Rivas, Andrea Diepenbrock y
Marigrá Geranio.