

# VIPARITA KARANI MUDRA. Ficha de la postura

## A. Significado del nombre: Postura invertida

Viparita: "invertida" o "al revés"

Karani: "hacer", "la acción"

Mudra: "gesto"

**Foco anatómico:** piernas, pecho, cuello, cabeza.

Postura de descanso, invertimos el cuerpo sin esfuerzo.

La postura activa el sistema nervioso parasimpático, por lo que el cuerpo entra en "modo regeneración"(como cuando dormimos).

Se recomienda combinar la postura ubicando la punta de la lengua en el paladar superior, para cerrar el círculo de la energía vital. Acompañar la postura con la respiración consciente, (natural, abdominal, completa...)

Se puede ejecutar al inicio, a modo de "llegada" o al cierre de las prácticas de asanas, como "postura invertida" o "de relajación".



## B. Armado de la postura:

Con movimientos lentos y suaves, acercar la cola a la pared, apoyar la espalda al piso y subir las piernas, en lo posible a 90°.

Atendiendo a la alineación del cuerpo, relajar las articulaciones de rodillas y tobillos y la musculatura, en especial, la del abdomen, de igual forma, manos, brazos, hombros, cabeza, sacro y lumbares se relajan al piso, el pecho de expande suavemente, mientras que el peso de las piernas se entrega a la pared, se relajan caderas, rodillas y tobillos, el mentón apunta ligeramente hacia la garganta para suavizarla.

### A tener en cuenta:

-Si hay acortamiento en los izquiotibiales alejar la cola de la pared

-Si el cuello queda muy arqueado, con el mentón hacia arriba, colocar un soporte en la base de cráneo, por ejemplo las mokshaballs

-Si hay dolor en la zona del sacro se puede colocar una almohadita o manta, debajo.

-Los brazos deben encontrar una postura cómoda apoyándose al piso, si fuera necesario, se suplementarán con almohaditas para tener apoyo.

## C. Opciones, variantes:

### Variante de brazos:

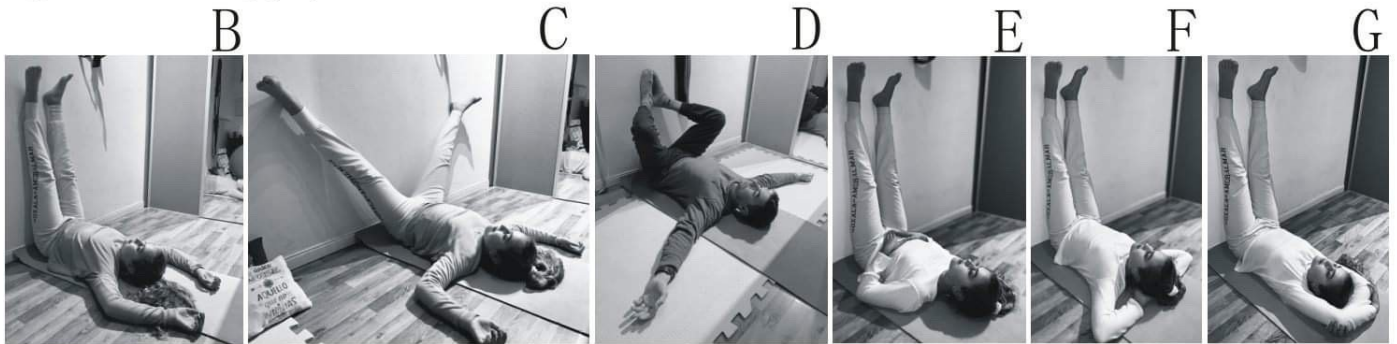
-Al costado del cuerpo(figura A)

-Relajados atrás(fig. B), en cactus (fig. C, le da más intensidad en hombros) o en cruz(fig. D), encontrar un lugar en el que apoyen por completo en el piso.

-Con los codos al piso y las manos al abdomen(fig.E)

-Manos entrelazadas debajo de la nuca y los codos caen a tierra(fig.F)

-Agarre codo con codo(fig. G)



### Variante de piernas:

-Juntas y estiradas, evitando hiperextensión de rodillas.(fig. A ó B)

-En "V"(fig. C)

-En bhadakonasana, (fig. D) para trabajar apertura de caderas o si hormiguean, luego de un tiempo de permanencia en la postura.

### Variante de soportes:

-**Taco:** En equilibrio, sacro apoyado en el taco en diagonal.

-**Bolster:** Sacro sobre el bolster y piernas a la pared.

-**Mokshaballs:** ubicado en la base del cráneo(fig. J) para suavizar la zona cervical Ubicado en el encuentro de la L5 y el sacro(fig. K), aproximadamente, ayuda a liberar las caderas.

### Importante:

**"No utilizar soportes de sacro con soporte en el cuello al mismo tiempo"**



## VIPARITA KARANI MUDRA. Ficha de la postura.

### D. Ajustes:

- Suave tracción en las cervicales para posicionar correctamente el cuello evitando que el mentón apunte al cielo.
- Toque en hombros, suave presión. Si el practicante tiene los brazos hacia atrás, se puede continuar con una ligera presión por los brazos.
- Toque detrás de las rodillas, para sugerir relajación, verificar que no estén hiperextendidas o por el contrario que se que las piernas estén en tensión, En tal caso, regular la distancia a la pared.
- Toque en el entrecejo ó mandíbula para favorecer la relajación del rostro. Sugerir la ubicación de la punta de la lengua en el paladar superior

### E. Fuerzas opuestas:

- Cabeza, hombros, brazos y sacro a la tierra.
  - Mentón levemente al pecho
  - Peso de piernas hacia la pared
- (Fig. L)

### Ejercicio de fuerzas opuestas:

Entrelazar dedos de las manos y llevar brazos estirados sobre el pecho, durante la inhalación.(fig. M)

Exhalando, traccionar talones hacia el cielo y llevar lentamente los brazos estirados en la dirección de la cabeza, generando una fuerza opuesta a la de los talones. Al mismo tiempo el sacro pesa al piso. (Fig. N), luego relajar las acciones.



### F. Desarmado de la postura:

1. Al igual que para el armado, realizar movimientos lentos y conscientes. Llevar las rodillas la pecho y rolar hacia el costado derecho (preferentemente), permanecer sobre el lateral del cuerpo algunas respiraciones y luego usar la mano izquierda de apoyo para incorporarse (\*1)

#### **- De la opción con taco o bolster:**

Levantar la pelvis apoyando los pies en la pared, retirar el soporte y bajar la espalda vértebra por vértebra. Se pueden llevar los brazos hacia atrás para generar una tracción en la espalda. Respirar unos momentos en la neutralidad y luego salir de la postura como en (\*1)

2. Empujar la pared con los pies y reptar con la espalda por el mat hasta separarse lo suficiente, como para poder hacer la “subidita” (una pierna estirada y colgándose de la rodilla opuesta, con ambas manos, sin tensión en las mismas, se sube el tronco con el empuje que genera la rodilla hacia la pared y fuerza abdominal)

### G. Beneficios:

- La permanencia en esta postura genera una profunda relajación
- Invierte la polaridad del cuerpo. Activa el sistema nervioso parasimpático y desactiva el simpático, por lo cual tiene efectos regenerativos
- Alivia problemas de pies fríos, piernas cansadas y várices, puesto que favorece la circulación sanguínea.
- En estado de relajación baja la tensión arterial.
- Ayuda a eliminar líquido retenido en las piernas.
- Mejora la función intestinal. Puesto que el intestino es nuestro segundo cerebro, en estado de relajación e inversión, se distiende en el abdomen.
- Mejora dolores de cabeza, ya que las cervicales se liberan. Algunos dolores de cabeza son generados por mal funcionamiento intestinal, por lo cual la postura, como vimos es beneficiosa.
- Alivia problemas relacionados con el útero, cuando el abdomen se relaja.
- Alivia dolor lumbar y de hombros, en especial al utilizar el bolster o el taco.
- Postura ideal para realizar ejercicios articulares que se suman a los beneficios de esta postura.
- Se obtiene un estado de calma en la mente.
- Hay escritos que afirman que destruye la “vejez”, que la práctica con continuidad, modera la aparición de canas y arrugas.

### H. Contraindicaciones:

**NO POSEE.** Otras invertidas, suelen tener contraindicaciones para gente hipertensa o con problemas oculares, etc. En este caso, la postura es siempre beneficiosa, sin embargo, en los casos anteriores, se recomienda supervisión en el armado y desarmado de la postura.