

Adho Mukha Svanasana

A. Significado del nombre

Adho: Hacia abajo

Mukha: cara

Svana: perro

Asana: asiento

Esta postura se asemeja a un perro estirándose: con la cabeza hacia abajo y sus cuatro miembros en extensión, mientras que la pelvis se eleva hacia arriba. En Adho Mukha Svanasana se trabaja la tracción longitudinal en la columna; favoreciendo el espacio entre vertebras, evitando así pinzamientos y permitiendo una mejor movilidad de todo el tronco.

Dado que en la columna se ubica parte del Sistema nervioso, favorecer la movilidad de los espacios intervertebrales, permite un mejor funcionamiento de todo el organismo. Como en el tronco se encuentran, por ejemplo, el corazón, los pulmones, el hígado, trabajar en la extensión y movilidad de la columna colabora a un mejor funcionamiento del cuerpo en general.

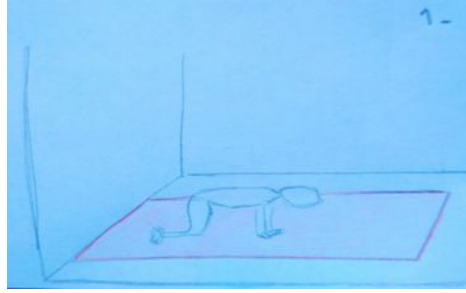
B. Armado y sostén de Adho Mukha Svanasana.

Esta asana se puede armar tanto desde la postura de Gato (seis apoyos en el suelo), desde el plano inclinado (también llamado tabla), como desde Adho Mukha Virasana.

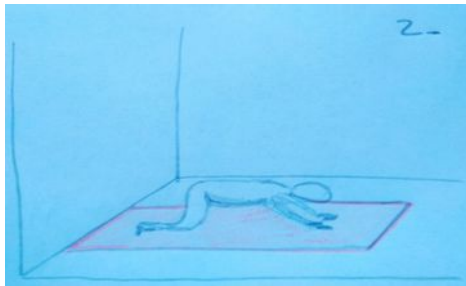
Durante todo el armado de la postura y una vez en ella, observaremos la respiración. Buscaremos, en lo posible, inhalar y exhalar por la nariz.

Desde Gato

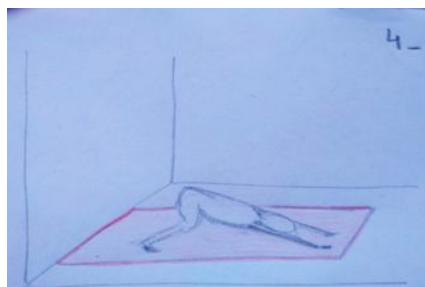
1. Colocarse en la posición de Gato (seis apoyos): apoyar ambas palmas de las manos en el suelo, separadas al ancho de hombros; las manos deben quedar debajo de la línea de los hombros; en lo posible, los dedos índices de las manos apuntarán hacia adelante y la yema de los dedos pulgares de una mano miran al pulgar de la otra; los dedos de las manos bien abiertos y separados entre sí; las rodillas estarán apoyadas en el suelo, separadas una de otra al ancho de las caderas y permanecerán debajo de la línea de las caderas (así como las manos en relación a los hombros); siguiendo la línea de las rodillas por detrás, se apoyarán los 10 dedos de los pies en el suelo (en lo posible) separados al mismo ancho que las rodillas. Nos propondremos en esta postura alargar la columna, manteniendo la curvatura natural de la misma, buscaremos alinearla desde el sacro hasta la coronilla. La mirada se direccionará hacia el suelo armando un triángulo entre las dos manos y el punto que miro.



2. Partiendo de esta postura, daremos un paso con cada mano hacia adelante; de esta forma ampliamos la distancia entre manos y pies (esta distancia puede ser regulada dependiendo la necesidad de cada persona).



3. Largamos todo el aire y con la próxima exhalación: separamos suavemente las rodillas del suelo hacia arriba, y elevamos hacia el cielo la pelvis. Empujaremos con las palmas de las manos el suelo hacia abajo y levemente hacia adelante, manteniendo los brazos extendidos; de esta manera llevaremos el peso hacia las atrás; este empuje viajará hasta la pelvis llevándola hacia arriba y hacia atrás generando una línea entre manos, hombros y caderas. La cabeza continúa el movimiento del resto de la columna.



4. Es importante en este armado hacia el Adho Mukha Svanasana, no perder la tracción longitudinal de la columna y la alineación entre la cabeza y la pelvis;

más precisamente entre los isquiones que se elevan y la coronilla que descende. El torso quedará en un plano diagonal.

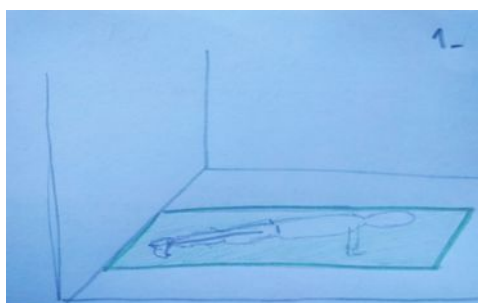
5. Buscaremos extender las piernas en lo posible. Evitaremos generar tensión o fuerza hacia atrás en las rodillas.



6. El empuje de las manos viajará por los brazos; el humero (gracias a la intención de la musculatura de los brazos) tratará de rotar de adentro hacia afuera (llevándolos antebrazos hacia adentro) favoreciendo la distancia entre hombros y orejas. De esta manera las clavículas se ensanchan hacia los laterales. Con esta misma intención los omóplatos se dirigen levemente hacia adentro de la espalda y en dirección hacia los glúteos; a su vez los omoplatos se ensanchan hacia los laterales también. La cabeza en este momento se relaja hacia el suelo buscando mantener su alineación con el resto de la columna.
7. Los isquiones se dirigen hacia atrás y hacia arriba, profundizando en la extensión de la columna y en la flexión de las caderas (evitamos aquí darle presión a la zona lumbar hacia abajo)
8. La pelvis querrá ir hacia atrás y hacia arriba.
 9. Las piernas buscaran la extensión. Para ello los muslos se contraen hacia arriba elevando las rotulas y a su vez empujan levemente al fémur hacia atrás (no se deben presionar las rodillas hacia atrás). Mientras que los isquiones se elevan, los isquiotibiales se extienden por detrás; a esto se suma la dirección de los talones hacia abajo y de toda la planta del pie que irá hacia abajo y levemente hacia atrás, ayudando a la extensión de los gemelos.
10. Esta acción de extensión posterior del cuerpo se da por las múltiples direcciones de esta postura.
11. Observar la respiración durante todo el armado y una vez en el Adho Mukha Svanasana; observar el cuerpo y la mente. Si hay tensiones intensas en esta ásana nos propondremos alivianarlas y trabajar con lo necesario; trataremos de utilizar la fuerza necesaria para esta postura.

Desde plano inclinado (tabla)

1. Colocarse en la posición de plano inclinado: ambas palmas de las manos en el suelo, separadas al ancho de hombros; las manos deben quedar debajo de la línea de los hombros; en lo posible, los dedos índices de las manos apuntarán hacia adelante y la yema de los dedos pulgares de una mano miran al pulgar de la otra; los dedos de las manos bien abiertos y separados entre sí; las piernas estiradas; por detrás los pies se separan al ancho de las caderas; los dedos de los pies en el suelo, tanto arcos como talones quedarán en el aire; salvo pies y manos, el cuerpo se mantiene en el aire; buscaremos armar una línea desde la cabeza (la coronilla irá hacia adelante) hasta los talones (que se elevarán y se direccionarán hacia atrás). La mirada se direccionará hacia el suelo armando un triángulo entre las dos manos y el punto que miro.



2. Largamos todo el aire y con la próxima exhalación: flexionamos levemente ambas rodillas, comenzamos a empujar con palmas de las manos el suelo hacia abajo y levemente hacia adelante manteniendo los brazos extendidos y elevamos la pelvis hacia el cielo, llevando los isquiones hacia arriba y hacia atrás; el empuje de los brazos viajará hasta la pelvis acompañando el movimiento; alineamos manos, hombros y caderas. La cabeza continúa el movimiento del resto de la columna.
3. Repite 5,6,7,8,9,10,11,12 armado anterior.

Desde Adho Mukha Virasana

1. Adho Mukha Virasana: rodillas apoyadas en el suelo un poco más separadas que el ancho de caderas, empeines apoyados por detrás con los dedos gordos de los pies juntos; pelvis hacia atrás apoyada sobre talones (si no llegamos puede quedar levemente en el aire); torso relajado por delante hacia el suelo sobre los muslos; cabeza relajada hacia el suelo, frente al piso (si llegamos); brazos extendidos adelante; manos separadas al ancho de hombros (misma posición de manos que en armado anterior).

2. Elevo suavemente la pelvis dando lugar a que los empeines se separen del suelo al ancho de las caderas; doy vuelta los dedos de los pies hasta apoyarlos debajo de los isquiones; junto levemente las rodillas al ancho de las caderas.

3. Repito 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 de “ armado desde postura de Gato”

El sostén de Adho Mukha Svanasana se da gracias a las múltiples direcciones y acciones que realizamos en esta postura; sumado a la observación de cómo habitamos esta asana y de nuestra respiración en la práctica constante de la consciencia testigo.

C. Opciones de Adho Mukha Svanasana

Si por algún motivo no podemos realizar la postura final completa, teniendo en cuenta que en el Adho Mukha Svanasana priorizamos la tracción longitudinal en la columna, algunas opciones nos facilitarán esta acción en la práctica:

- Ardha Adho Mukha Svanasana.

Ardha: media

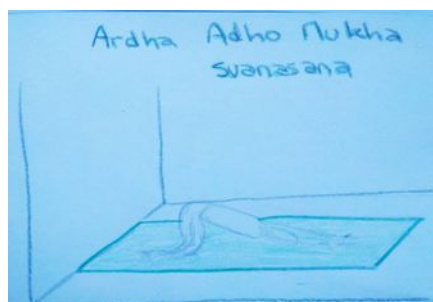
Si hay acortamiento de piernas, dolores en alguna articulación como puede ser hombros, muñecas, codos o si simplemente estamos cansados o con poca energía para la práctica, esta es una posible opción.

Desde postura de Gato con empeines apoyados, llevar las manos hacia adelante, descender el torso, hasta generar una línea desde las manos, pasando por hombros hasta la pelvis (específicamente hasta los isquiones); la cabeza continúa el movimiento con el resto de la columna.

Observar no colgarse de los hombros.

Las caderas permanecerán como en la postura de Gato: caderas en la misma línea de las rodillas; se producirá una leve anteversión de la pelvis dirigiendo levemente los isquiones hacia arriba y descendiendo la columna.

Acciones: son las mismas que en Adho Mukha solo que las piernas permanecerán flexionadas con sus rodillas apoyadas.



*Paso previo del Ardha Adho Mukha Svanasana: desde gato, con dedos de los pies apoyados atrás, llevar las manos hacia adelante, descender el torso, hasta generar una línea desde las manos, pasando por hombros hasta la pelvis; la cabeza continúa el movimiento con el resto de la columna (si puedo apoyo mi frente en el suelo o en un soporte). Esta vez la pelvis ira hacia atrás, hacia los talones (no se mantendrán las caderas arriba de las rodillas).

- Elevar talones:

Si hay acortamiento en la parte posterior de las piernas, por ejemplo en los gemelos o en los tobillos por detrás, esta opción puede sernos útil.

. Subir los talones manteniéndolos en el aire.

. Subir los talones apoyándolos en una pared por detrás.

. Subir los talones apoyándolos en los tacos (uno pie en cada taco; la pared puede funcionar como tope por detrás de los tacos)

. Apoyar toda la planta de los pies sobre los tacos.

. Acercar tacos a pared, apoyar dedos de los pies sobre los tacos y los talones elevados hacia la pared. Quedarían un nivel más arriba los pies en relación al suelo.

- Realizar la postura flexionando las rodillas.

Si la opción de subir los talones es insuficiente y creemos que tenemos un poco acortada o sentimos muy forzada la parte superior de la cara posterior de las piernas (por ejemplo los isquiotibiales), o sentimos mucha fuerza en los brazos, tensión elevada en la espalda, imposibilidad para alargar nuestra columna (por ejemplo se redondea la zona lumbar hacia arriba) o no estamos pudiendo elevar nuestros isquiones y generamos una

retroversión de la pelvis, esta opción nos dará mas lugar y posibilitará mejor la extensión de la columna en detrimento de la extensión posterior de las piernas

- Colocar cada palma de la mano sobre un taco o colocar los dos tacos en un plano diagonal hacia el socalo y poner las manos sobre los tacos.

Si sentimos mucha fuerza en los brazos, que puede ser por ejemplo por el acortamiento de las piernas, el apoyar las manos sobre los tacos nos facilitará la extensión de la columna, elevar la pelvis y nos permitirá trasladar mejor el peso hacia las piernas.

- Brazos de Pincha Mayurasana

Pincha: pluma

Mayurasana: pavo real

Esta opción estabiliza y fortalece hombros; en caso de doler las muñecas, la opción de apoyar los codos en el suelo, permitiendo que los antebrazos se apoyen con las manos separadas al ancho de hombros, ayudará a no exigir esa zona evitando darle peso a las muñecas y repartiendo el peso en más puntos de apoyo. Misma alineación de dedos de las manos, con rotación interna de antebrazos y externa de hombros, que en Adho Mukha Svanasana. Buscaremos llevar el pecho suavemente hacia las piernas, las cuales pueden estar levemente flexionadas con los talones hacia arriba para traccionar los isquiones hacia el cielo.

- Ampliar la distancia entre manos y pies nos ayudará si hay acortamiento de la parte posterior de las piernas, ya sea en isquiotibiales o gemelos.

D. Variantes de Adho Mukha Svanasana (otras posibilidades)

Eka Pada Adho Mukha Svanasana

Eka: uno

Pada: pie

Desde el Adho Mukha Svanasana

Dos posibilidades:

1. Elevar la pierna derecha, estirla hacia atrás y hacia arriba, y mantener las caderas de frente al suelo. La pierna que se eleva dirige su talón hacia el cielo sumándose a la tracción longitudinal de la columna.

2. Elevar pierna derecha flexionando la rodilla; subir la rodilla hacia arriba, manteniendo la planta del pie derecho al cielo y el pie en extensión plantar. Levemente llevar la rodilla derecha por arriba hacia la izquierda permitiendo en este movimiento una abducción de la pierna derecha y una apertura de la cadera. Buscaremos mantener las direcciones en el resto del cuerpo de Adho Mukha Svanasana. Observaremos que se generará una torsión en la columna desde el movimiento de la pelvis. Repetir la misma acción con pierna izquierda.

E. Ajustes de Adho Mukha Svanasana

Es muy importante al realizar los ajustes ir agudizando la percepción del tacto, del cuerpo, del peso de los cuerpos y siempre realizarlos, tanto al ir como al volver del ajuste, lento y suave, evitando movimientos bruscos. Sentir como los pesos se van trasladando de un cuerpo al otro.

Mientras que la persona realiza el Adho Mukha:

1. Pararme por detrás de ella, poner mis dos piernas por fuera de sus dos pies; ambas piernas en flexión; mi cadera desciende levemente hacia el suelo y hacia tras. Tomar con mis dos manos sus crestas iliacas, puntualmente sus espinas iliacas anterosuperiores (sería en el pliegue entre la pelvis y el tronco), y colgarme suavemente hacia atrás (realizo una leve tracción hacia mí), dirigiendo su pelvis hacia atrás y hacia arriba. Flexiono un poco más mis piernas y mantengo mi torso en extensión; le genero una pequeña anteversión de la pelvis ayudándola a que eleve sus isquiones. No hago fuerza.

Puedo hacer lo mismo poniendo mi pierna derecha (por ejemplo) entre sus piernas y mi pierna izquierda por detrás.



2. Pararme al costado de ella, apoyar mis manos suavemente en sus trapecios y direccionarlos con ambas manos hacia su pelvis, buscando generar más espacio entre sus hombros y sus orejas. Mis piernas estarán flexionadas; no hago fuerza sino que

me cuelgo levemente dirigiéndome hacia sus talones y hacia arriba. Puedo sumarle en el mismo ajuste la dirección con mis dos manos de sus omóplatos hacia su pelvis.



3. Si veo que no está pudiendo realizar bien la rotación externa de sus hombros: ponerme delante de sus brazos en la posición de cuclillas; apoyar mis manos en sus brazos, a la altura de sus hombros, y girarlos levemente hacia afuera guiándola para que los rote y genere la rotación externa en la parte superior de sus brazos.



4. Si el pecho se va muy hacia las piernas y entonces no logra una buena tracción de la columna o e está colgando de los hombros: me paro de constado a ella, pongo mis manos en sus axiles y levemente le levanto un poquito la zona del pecho.



5. Si los talones llegan al suelo o están muy cerca, y las piernas están estiradas: me paro por delante de ella, pongo mi pie derecho (por ejemplo) entre sus brazos y la otra pierna mía por detrás; ambas en flexión; apoyo mis manos, cada una en sus cresta iliacas y empujo suavemente con mis manos hacia su atrás; direccionando así sus

isquiones hacia arriba, sus talones hacia el suelo. Mi columna se mantendrá larga en una diagonal hacia adelante, mis piernas flexionadas y firmes; mi pelvis bajará levemente; haré el empuje con todo mi cuerpo, traslado mi peso suavemente hacia su cuerpo. Puedo hacer lo mismo poniendo mis manos en su sacro. Mi rodilla derecha puede empujar suavemente su cabeza para ayudarla a soltarla.



También puedo realizar un empuje muy similar ubicándome de frente (de la misma manera que la imagen anterior) pero en un plano inclinado (de mi cuerpo) sobre la espalda de ella; empujar con mis manos sus crestas iliacas, generando la tracción longitudinal de la columna; dirigiéndole la pelvis hacia atrás de ella y hacia arriba.

6. Si ella híper extiende los codos, podemos sugerirle que los flexione levemente para cuidar su articulación. Por el contrario, si no logra extender los codos, le podemos proponer ponerse un cinto rodeando los antebrazos, apenas por debajo de la línea de los codos, al ancho de sus hombros para evitar la flexión de los mismos. Este cinto colabora también en la fuerza que ella realiza, servirá de ayuda para alivianar la postura.

Desde Ardha Adho Mukha Svanasana

Paso mis piernas poniendo cada una a un lateral del torso de ella; con mis piernas trabo sus crestas para que no vayan hacia adelante. Mi postura cómoda. Flexiono mis piernas; mi torso se inclina levemente hacia adelante; le tracciono suavemente la pelvis hacia atrás mientras ella extiende su torso hacia adelante. Puedo sumarle el ajuste de hombros.



Ajuste de Eka Pada Adho Mukha Svanasana:

Si la pierna que esta elevada es la derecha: me paro de su lado izquierdo; paso mi mano derecha por debajo de su pierna derecha tomando su muslo derecho con mi mano por

delante; mi muslo derecho le da apoyo a su cadera izquierda; tomo con mi mano izquierda su cresta iliaca anterosuperior derecha, y traigo suavemente desde los agarres de mis manos su pierna levemente hacia mí y hacia arriba; aleja así su cresta iliaca anterosuperior derecha de du mano derecha.



F. Fuerzas opuestas

. Palmas de las manos hacia el suelo y hacia adelante, isquiones hacia arriba y hacia atrás. Tracción longitudinal en la columna.

. Pies hacia abajo y levemente hacia atrás, isquiones hacia arriba y hacia atrás.

Otras fuerzas:

. La parte anterior de las piernas se eleva hacia las caderas elevando las rótulas; los isquiones se elevan al cielo y los talones viajan hacia el suelo por detrás; se extiende la parte posterior de la pierna mientras la cara anterior de la pierna se eleva y se contrae.

. En lo personal, dado que tengo una lordosis lumbar pronunciada y a veces me cuelgo de los hombros, me sirve mucho pensar en la extensión de toda la parte anterior de mi torso, por lo que: suelo llevar levemente el pubis hacia el ombligo el ombligo levemente hacia mi columna, direccionar el abdomen hacia el esternón y el esternón hacia las manos; toda esta acción manteniendo el empuje de las palmas de las manos hacia el suelo y hacia adelante, los brazos extendidos y la mirada hacia la punta de la nariz. Me sirve muchísimo pensar en la proyección de la parte anterior de mi torso en todas las posturas. Desde la base de la pelvis hasta la coronilla mantengo las fuerzas apuestas ya nombradas.

G. Desarmado de la postura

Para desarmar la postura una opción es:

Flexionar lentamente ambas piernas hasta apoyarlas en el suelo manteniendo el empuje de las manos. Una vez apoyadas las rodillas, podemos separarlas un poco más que el ancho de las caderas, apoyar los empeines por detrás juntando los dedos gordos de los pies, dejar que la pelvis baje por detrás hacia los talones y apoyar suavemente la frente en el suelo ente los brazos; podemos poner un soporte debajo de la frente y así descargar todo el peso del cráneo hacia el suelo. Legamos a la postura de Adho Mukha Virasana.

Ora opción de desarme desde el Adho Mukha es pasar levemente el peso hacia las manos llegando a tabla y desde allí, flexionar suavemente ambas rodillas hasta apoyarlas en el suelo y continuar hasta Adho Mukha Virasana.

H. Beneficios de la postura

. La tracción longitudinal de la columna nos permite descomprimir los discos intervertebrales, amplía los espacios por donde pasan los nervios y mejora la alineación del tronco. De esta manera, alivia dolores de columna como la lumbalgia, pinzamientos, hernias discales y protusiones. También nos ayuda a descomprimir el nervio ciático.

. Fortalecimiento de toda la musculatura de la espalda, alivianando y permitiendo de esta manera que el peso del torso no recaiga sobre la columna. Un buen trabajo y extensión en las fibras musculares hará que nuestros huesos y articulaciones se mantengan protegidos en cualquier otro momento de la vida y en cualquier otra postura, por ejemplo estando sentadxs. Con Adho Mukha Svanasana también se fortalecen mucho hombros, codos y muñecas.

. Como en esta postura la cabeza se mantiene por debajo de la línea del corazón, hablamos de una semi-invertida; esto favorece la circulación sanguínea de todo el cuerpo y la irrigación de la sangre desde el corazón al resto del organismo.

. Extensión de la musculatura posterior de las piernas y fortalecimiento de articulaciones de tobillos y rodillas. Fortalece las piernas en su totalidad.

. La dirección de la pelvis y de los isquiones en esta postura, favorece la movilidad de la pelvis en relación a piernas y a torso.

. También podemos observar la extensión de toda la parte anterior del torso. Por ejemplo, la zona alta del tronco, que solemos comprimirla con el tiempo hacia adelante, afectando levemente los pulmones, entre otras cosas, en Adho Mukha Svanasana se abre, al direccionar levemente el esternón hacia las manos permitiendo que nuestro tronco se generen los espacios necesarios para estar más saludables.

I. Contraindicaciones

Recomendamos observar como estamos en la permanencia en esta asana; de haber molestias, fatigas o dolores, suavemente desarmar la postura con la posibilidad de probar cualquiera de sus variantes.