

Nombre de la postura

Padangusthasana

Significado del nombre

Pada, pie

Angustha, dedo gordo

Armado y descripción de la postura

El asana Padangusthasana es una postura de pie y de flexión anterior.

Se la clasifica dentro del grupo de las *posturas de pie* por lo que comparte las características de éstas en lo que refiere al apoyo y armado de los pies y las piernas.

De pie, con los pies separados el ancho de las caderas. Buscamos armar los arcos tanto externos como internos, buscando los tres puntos de apoyo del pie: un puntito donde se une el dedo gordo con la planta, otro en la unión del dedo meñique y la planta, y otro en el centro del talón. Desde esos apoyos armamos el pie, armando los arcos, afinando el tobillo hacia arriba. Buscamos que el peso del cuerpo se reparta por todo el pie, sin que se vaya hacia adelante ni hacia atrás.

Desde ahí continuamos con el armado de las piernas, juntando bien una pierna con la otra, contrayendo los cuádriceps buscando que se eleven un poquito las rótulas y de esa manera proteger a las rodillas de la hiperextensión. Esta contracción de la musculatura anterior de los muslos hace que se estiren los músculos posteriores y que los isquiones puedan dirigirse bien hacia el techo, haciendo que el tronco baje desde esta rotación de la pelvis (pelvis en anteroversión).

Soltamos el tronco hacia abajo y hacia adelante.

Los dedos índice y medio de cada mano toman los dedos gordos de los pies. Los codos se flexionan manteniéndose en el mismo plano que los hombros, buscando abrir el pecho y mantener la distancia entre hombros y orejas.

El tronco se relaja hacia adelante, soltando toda la musculatura de la espalda desde la pelvis hasta la cabeza, y baja por la acción de la gravedad y de las piernas, no por tironear desde los dedos y los brazos.

Fuerzas opuestas

Las fuerzas opuestas en este asana son las dadas por

- La fuerza de gravedad ejercida sobre el tronco que va hacia abajo, en oposición a los pies que enraízan firmes en el suelo, genera un estiramiento de toda la parte posterior del cuerpo, desde la parte posterior de las piernas, pasando por toda la columna, llegando hasta el cuello.
- La contracción de los cuádriceps provoca la rotación de la pelvis, colocándola en anteroversión, permitiendo que los isquiones se dirijan hacia el techo y desde ahí cuelgue el tronco
- La dirección de los pies hacia el suelo y de los isquiones hacia el techo alarga los músculos posteriores de las piernas, principalmente los isquiotibiales
- El agarre de los dedos gordos de los pies manteniendo los codos abiertos en la línea de los hombros genera fuerzas opuestas que permiten la apertura del pecho
- La cabeza pesada, suelto el cuello, permite alargar la columna cervical y colabora con la tracción longitudinal de toda la columna.

Ajustes

- Desde adelante apoyo mis antebrazos en el sacro, para ayudar a la rotación de la pelvis, a que los isquiones se dirijan bien hacia el techo, a que se alarguen las piernas por detrás, enraizando bien con los pies.
- Desde el ajuste anterior, me subo un poquito a puntas de pie, apoyo mis rodillas en el torso del alumno y presiono suavemente hacia abajo. Este ajuste se realiza solo en alumnos que identifican bien desde donde baja el tronco y logran relajar toda la musculatura de la espalda.

Opciones

Para quienes no llegan a tomarse cómodamente los dedos gordos de los pies, una opción es usar dos tacos, uno debajo de cada mano, para dar apoyo a los brazos e ir buscando bajar el tronco desde la tracción de las piernas, llevando isquiones al techo y dejar actuar a la fuerza de gravedad.

Beneficios

- Fortalece los pies, los tobillos, rodillas y cuádriceps
- Elonga la parte posterior de las piernas y los músculos de la espalda
- Trabaja la estabilidad, el enraizar, la confianza en el apoyo de los pies
- Ayuda a disociar la contracción de una parte del cuerpo (pies y piernas) con el soltar y relajar de otra (tronco, cuello)
- Por ser una postura semi invertida favorece el retorno venoso desde los órganos del tórax hacia el corazón. Aumenta el riego sanguíneo al cerebro.

Contraindicaciones

- Pinzamientos
- Hernias de disco
- Mucho dolor lumbar o ciático. En este caso es muy importante armar la postura correctamente, siendo muy conscientes de no tironear de la columna y de realmente poder soltarla. En este caso esta postura podría incluso ser beneficiosa. Es conveniente igualmente no realizar ajustes si hay dolor.

Compensaciones

- Torsiones
- Bandha Traya
- Setubandha
- Urdhva Dhanurasana



Esquema: Ana Delacroix