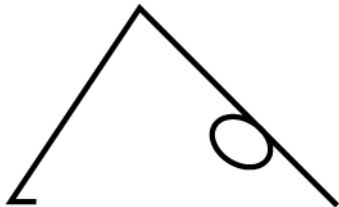


- **Nombre:**

ADHO MUKHA

- **Dibujo:**



Adho Mukha Svanasana

- **Significado:**

Adho: “hacia abajo” / **Mukha:** “cabeza”

- **Armado y descripción de la postura:**

ADHO MUKHA con Tira/Columpio

Preparación de la postura.

Establecer el largo de la tira que, extendida, llegue a debajo de la rótula. Esta es la medida para colocar la extensión de la tira para hacer Adho mukha con el columpio. Luego reforzar la tira con un nudo para que no se deslice mientras se le entrega el peso del cuerpo.

Colocar el caderín del columpio a la altura de las caderas y caminar hacia adelante hasta colocar la tira hasta el punto mencionado y que uno sienta que traba. Colocar los pies paralelos entre sí y a la altura de los hombros. Se recomienda comenzar con hacer – Uthanasana- luego de colocar la tira de manera cómoda, tratando de identificar la alineación correcta del cuerpo.

Luego apoyar las manos en el piso, entregar el peso del cuerpo a la tira y caminar hacia atrás hasta la pared en donde se apoyan los talones quedando los metatarsos apoyados en el suelo. El armado de los pies es fundamental, la colocación de los arcos internos y externos de cada pie, la correcta alineación del talón y la separación de todos los dedos. Es importante tomarse el tiempo para reconocer el apoyo de todos los dedos del pie en el piso separando los dedos y logrando el apoyo del dedo chiquito. Entonces los talones quedan apoyados en la pared y los metatarsos en el piso con los dedos lo más separados posible para beneficiar la alineación, la correcta circulación de energía y buscando la mejor posición para ejercer la fuerza correspondiente.

Luego de colocar la tira de manera correcta y cómoda en la línea de las caderas, preferentemente, y dejando que cuelgue el torso por su propio peso, colgarse de los hombros sin oponer ninguna resistencia, dejando que todo el peso del torso caiga al piso. Esta primera acción tiene el objetivo de ir buscando y encontrando la alineación de la postura.

Una vez que se han colocado los pies contra la pared, la correcta ubicación de la tira y dejado el torso colgado desde los hombros, se comienza el armado de la postura. Esta postura comienza desde las manos. Así como es fundamental el armado del apoyo de los pies, es fundamental el armado del apoyo de las manos. Las manos deben estar colocadas con la distancia correcta en relación a los pies. Las manos están en la línea de los hombros. Una vez colocados los pies, se busca la distancia correcta caminando con las manos hacia delante. La distancia correcta es la que permite de manera clara, percibir las fuerzas opuestas que trabajan en esta postura. Esto depende de cada persona. Los dedos de las manos deben estar separados para colaborar con la fuerza que se debe ejercer. El dedo mayor debe estar alineado en la misma línea que los hombros. Si esto no ocurre la fuerza que se ejerce no es la correcta.

Una vez colocadas las manos de la manera descrita se comienza a hacer la fuerza desde las manos y a colocar la espalda en una misma línea.

Con Adho Mukha con el columpio, la tracción que se hace en la columna es una tracción pasiva dado que la tira está reemplazando la fuerza que se hace con las piernas. Esto privilegia la tracción del torso.

La fuerza viaja desde las manos hasta los isquiones favorecida por la rotación externa de hombros y la relajación del cuello. La cabeza cuelga.

Los isquiones están orientados al techo pero esa intención de fuerza nace en las manos y se refuerza en la rotación externa de los hombros.

Una vez que esta posición está colocada con estos elementos, se coloca la pelvis en anterversión y esto refuerza la posición de la columna llevando aún más los isquiones al techo. La recomendación de esta colocación específica de la pelvis colabora con la intención de la postura. Ayuda a visualizar la postura correcta.

ADHO MUKHA - Activa sin columpio

El armado de la postura ya está descrito. En este caso al no utilizarse la tira, las fuerzas opuestas son realizadas por la persona. De -uthanasana- se apoyan las manos en el piso y se camina hacia atrás hasta encontrar la distancia correcta entre los pies y las manos para ejercer las fuerzas que propone esta postura.

Adho Mukha activa comienza con las manos ubicadas de la manera descrita y los pies, en un primer momento, con los metatarsos apoyados en el piso y los talones despegados del piso para luego pasar al apoyo de la planta del pie de manera completa. Esta primera fase (con los talones despegados del piso) colabora con la identificación de todas las alineaciones necesarias para la correcta postura. Una vez que se va encontrando la correcta alineación y se ha identificado la fuerza que sube desde las manos, se han rotado los hombros en rotación externa, alineados los codos de modo que las caras internas de ambos queden enfrentadas, que se haya corroborado que el cuello está relajado y la cabeza cuelga. Se bajan los talones y comienza a ejercer la fuerza correspondiente, desde las manos y desde los pies.

Con la postura correctamente establecida, se debería percibir la energía que circula desde las manos a los isquiones

Puede ser recomendable si se busca llegar como primera instancia de práctica colocarse en Virasana y luego pasar a la postura del gato – Gendra - para identificar la correcta alineación de las manos y de los pies y luego subir las rodillas y extender las piernas para encontrar la alineación en Adho Mukha.

- **Fuerzas opuestas:**

Con la postura correctamente establecida, ejerciendo la fuerza desde las manos, se debería percibir la energía que circula desde las manos a los isquiones acentuando la anterversión de la pelvis y como oposición se ejerce una fuerza que sube desde los pies también hacia los isquiones colaborando con la rotación de la pelvis.

La percepción de la intención de cada una de estas fuerzas permite identificar una línea recta y relajada desde las manos y una línea recta y relajada desde los pies. Se estiran los isquiotibiales y se pone el acento en la tracción del torso. Con la rotación externa de los hombros se abren espacios en las axilas, se abre el pecho y se separan las orejas de los hombros permitiendo la relajación de la cabeza, cuello y cervicales que se estiran por el propio peso de la cabeza que cuelga. Es importante que durante este momento de identificación de las fuerzas opuestas de la postura, la respiración acompañe de manera relajada y espontánea para corroborar que la energía fluye sin generar bloqueos.

Para establecer estas dos fuerzas opuestas que confluyen en la anteroversión de la pelvis y que colaboran con esa rotación, los muslos deben estar activos, las rótulas suben y es bueno tener la intención de que los tobillos también suban y se fortalezca esta articulación. La idea es estirar los pliegues en la piel que se hacen en las articulaciones de los tobillos.

En Adho Mukha hay una tracción de la columna además de un estiramiento por eso es necesaria la rotación de la pelvis en anteroversión.

- **Beneficios:**

El acento de esta postura está en la tracción de la columna. Colabora con crear espacios intervertebrales y de esta manera los discos recuperan los espacios que le corresponden y se expanden. Esto permite recuperar la correcta alineación de la columna. Además fortalece la musculatura que interviene en las articulaciones de los hombros y de los brazos.

Esta postura es buena para la lumbalgia y para desbloquear las cargas de contracturas en el dorsal ancho y en el trapecio.

En esta postura se involucran la mayor parte de los músculos del cuerpo por lo que colabora con el estiramiento y la elongación de éstos. Es una postura que energiza todo el cuerpo porque permite la circulación de la energía y si se pone atención en esta circulación colabora con la revitalización de todo el cuerpo físico con la consecuencia inmediata a nivel anímico. Mantiene la cabeza ocupada en la identificación de todos los ajustes necesarios cosa que introduce a la persona a un estado de contacto interno muy saludable.

- **Contraindicaciones:**

Si la persona tiene glaucoma no es recomendable esta postura. Las personas hipertensas no deben permanecer en esta postura mucho tiempo y tienen que graduar la intensidad de la misma. Ninguna postura invertida es recomendable en estos dos casos.

- **Ajustes** (ayudas y/o correcciones. Maniobras desde afuera para colaborar. Utilizar elementos para facilitar la postura.)

Luego está el trabajo de colaborar en el estiramiento del alumno para ayudar en la identificación de las direcciones de las fuerzas de esta postura, haciendo ajustes con las tiras sueltas o utilizando el columpio como elemento de ajuste.

Colocando una tira y/o columpio a la altura de las caderas del alumno, ubicándose por detrás de la persona, con una pierna entre las piernas del la persona y la otra en posición de pivote que permita una firmeza de posición del que ejerce el ajuste y que facilite el traslado del peso para colaborar con la marcación de la fuerza de tracción del torso. La ayuda se hace sólo trasladando el peso. Si el que ayuda hace la fuerza desde los brazos, algo no está correcto en el ajuste. Toda intervención sobre la persona debe ser con mucha suavidad y firmeza para generar confianza. La fuerza que se ejerce en este ajuste debe ir en las siguientes direcciones combinadas: para

atrás y para arriba. Otra variante de este ajuste es que en lugar de utilizar la tira, se puede, juntando las manos de manera segura, trabar los codos y antebrazos en las crestas ilíacas de la persona y trasladando el peso de una pierna hacia la otra ejercer la misma fuerza hacia arriba y hacia atrás para colaborar con la dirección de la tracción.

Otra opción es ubicarse por delante de la persona, ubicar una pierna entre los brazos de la persona en Adho mukha y la otra pierna como pivote y apoyando las manos en el sacro, se traslada el peso colaborando con la persona en el estiramiento de las piernas y colaborando con la llegada de los talos al piso. Este ajuste se puede combinar con la colocación de la rodilla en la nuca de la persona y colaborar en el estiramiento de las cervicales. Este ajuste requiere especial cuidado.

También desde delante de la persona colocando una pierna entre los brazos de la persona y con la otra pierna de pivote en un costado del cuerpo de la persona, se puede apoyar el pecho sobre el sacro de la persona entregando el peso del cuerpo sobre el sacro de la persona para ayudar a que la persona llegue con sus talones al piso y se entienda la dirección de la fuerza sugerida. Luego se puede, entrelazar las manos rodeando el cuerpo de la persona a la altura de su pelvis para ejercer la fuerza para arriba con los brazos y con el pecho la dirección hacia atrás.

También se puede indicar la rotación externa de los hombros tomando a la persona por los hombros y estirando la musculatura en la dirección de la rotación. Hacerlo con suavidad y firmeza.

Si hay rigidez en los hombros también se puede apoyar las manos en la zona rígida y marcar la necesidad de relajar haciendo un movimiento hacia arriba, hacia los isquiones.

Estos ajustes también funcionan de alguna manera como masajes y actitud amorosa con la persona.

- **Opciones de posturas:** (Cuando la persona no puede realizar la postura)

Si la persona tiene mucha rigidez en los hombros no le viene mal colgarse un poco en los hombros hasta ir encontrando la postura correcta que le permita percibir la tracción correcta de la espalda.

Por la laxitud extrema se pierde fuerza y energía y los codos se van para adentro, entonces se pueden utilizar un taco para evitar esta tendencia excesiva de los codos hacia adentro. Se les puede colocar el taco a los alumnos cuando ya están colgados para colaborar con la identificación de la correcta alineación. En la laxitud no hay contención y si no hay tacos se puede pedir que se flexionen un poco los codos, para identificar la fuerza correcta de la asana. También se le puede sugerir la tira suelta que se la coloque entre los brazos antes del armado para que luego una vez en la postura se la coloque a la altura de los antebrazos debajo de los codos.

Si la persona tiene laxitud en las rodillas y estas se van hacia adentro (como en el caso de los codos) también es conveniente sugerir una mínima flexión de las rodillas para ir identificando la fuerza correcta de la postura. La misma sugerencia va para las personas que tienen acortados los isquiotibiales.

También se puede colocar un taco para que se apoye la cabeza y de esta manera identificar la relajación de la cabeza ya que esta descansa en el taco. Para que se identifique la rotación externa de los hombros se le puede sugerir que se trata de sacar el pecho y despejar las orejas de los hombros.

- **Variantes:**

- **Desarmado de la postura:**

Caminar con una pierna con un paso largo primero con una pierna hasta llegar a las manos y después traer la otra pierna hasta llegar a Uthanasana. Flexionar las rodillas y apoyarlas en el piso, llevar los isquiones a talones, la frente al piso y descansar en virásana.