

Ado Mukha Svanasana-Perro boca abajo

Es una postura de equilibrio de brazos, inversión parcial y de descanso. Puede ser una postura activa para extender y fortalecer varias regiones del cuerpo o para tomar un descanso después de una postura. A su vez sirve como preparación de posturas invertidas y es una opción en caso de no poder hacerlas.

La prioridad de la postura es la extensión de la columna y brazos. Con talones al piso trabaja toda la cadena muscular posterior del cuerpo.

Armado sin tira

Partimos de la postura de cuatro patas, las rodillas alineadas con la cadera y los brazos alineados con los hombros. Las palmas de las manos avanzarán una palma hacia delante. En puntas de pie elevar la pelvis.

- Dedos de las manos separados con los dedos medios paralelos. En el caso de hombros muy rígidos los dedos “índices” estarán paralelos.
- Cara interna de los codos enfrentada
- Rotación externa de hombros
- Manos empujan hacia abajo y hacia delante buscando que la energía recorra manos-hombros-ísquiones.
- Cabeza floja
- Ísquiones en dirección hacia el techo
- No colgarse en los hombros sino tratar de crear espacio entre las articulaciones.
- Intención de bajar talones al piso
- No bloquear las rodillas
- El pecho no debe hundirse
- Evitar hiperextensión de codos
- Mulabhandha
- Respirar

Armado con tira

La tira del columpio deberá estar centrada con respecto al gancho sujetador y ajustada a la mitad de la rótula-en caso de personas más rígidas deberá estar un poco más debajo de ésta y en sentido contrario en personas con mucha flexibilidad.

Colocar la tira en el pliegue de las caderas.

- “Caminar hacia delante, manos al piso y talones a la pared apoyando todos los metatarsos en el piso”
- “Pies separados el ancho de las caderas”
- “Extender los brazos hacia delante”
- “Manos bien abiertas”
- “Ísquiones al techo”
- “Extender las piernas desde los muslos”

En un primer momento no dar mucha indicación de no “colgarse” en los hombros.

Si la columna queda en flexión se le pide al alumno que flexione las rodillas y que estire de nuevo los brazos lo que producirá una anteversión de cadera acentuando la extensión de la columna.

La cabeza no debe tocar el piso, en este caso la tira está larga y debe acortarse.

Esta primera fase de la postura produce una **tracción pasiva** sobre la columna; para pasar a una postura más activa:
“Acercar un poquito las manos hacia los pies y empujar con las manos hacia abajo y adelante. Rotación externa de hombros” y seguir las indicaciones de “armado sin tira”

Ajustes

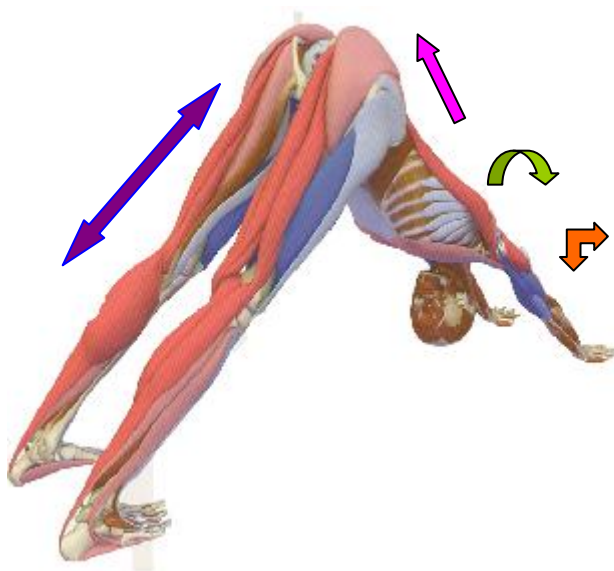
- Si al alumno le cuesta extender los codos poner una tira por debajo de los codos del ancho de los hombros, ésta evitará que se flexionen los codos.
- Agregar taco debajo de la cabeza para que se relaje más fácilmente.
- En caso de hiperlaxitud de codos agregar un taco entre las manos o flexionarlos un poco
- En caso de dolor de muñecas agregar altura debajo de ellas.
- Observar que haya una extensión de la columna, que la “energía” viaje manos-hombros-ísquiones, en el caso de “corte” de energía marcársela al alumno con un toque.

Alineación

- Equilibrar fuerzas en ambos lados del cuerpo (izquierdo-derecho)
- Crear espacios a lo largo de toda la columna vertebral y articulaciones.

Fuerzas opuestas

- Manos empujan hacia abajo y adelante
- Ísquiones hacia el techo
- Rotación externa de hombros
- Talones hacia el suelo.



Músculos en elongación (en color rojo):

- Piernas: isquiotibiales, gemelos, sóleo, glúteo mayor
- Tronco: trapecio, dorsal ancho, diafragma
- Brazos: deltoides anterior

Contracción (color azul)

- Piernas: cuádriceps y tensor fascia lata extendiendo las rodillas. Tibial anterior
- Pelvis (en anteversión): recto femoral, sartorio, ilíaco para flexionar la cadera
- Brazos: serrato mayor, parte posterior del deltoides para rotar externamente los hombros, tríceps extendiendo los codos. Pronadores del antebrazo
- Tronco: Psoas y abdominales para mantener la alineación de la columna

Desarmado sin tira

Volver a la postura de cuatro patas.

Desarmado con tira

Caminar hacia delante hasta colgarse en la tira haciendo la postura Uttanasana-flexión hacia delante

Beneficios

- Descomprime nervio ciático
- Alivia lumbalgia
- Fortalece brazos y hombros
- Elongación de isquiotibiales, pantorrillas, torso
- Tracción de columna creando espacios intervertebrales

Contraindicaciones

- Glaucoma
- Problemas cardíacos
- Presión arterial alta
- Dolor de muñecas-Síndrome túnel metacarpiano
- Embarazo: último periodo

Opciones

Postura alternativa: Gato

Variantes

-Inhalar y elevar la pierna derecha paralela a la línea del torso y mantener unos segundos manteniendo las caderas paralelas y presionando sobre los talones. Volver con una exhalación y repetir con la otra pierna.