

## Sarvangasana (Paro de hombros)



Sarvangasana es una postura invertida.

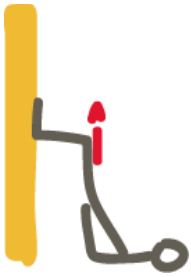
Armado: El alumno se acuesta en posición supina. Se sube una pierna a la vez vez, se entrelazan las manos y rotan los hombros. Las manos se colocan en la espalda, cerca de los omóplatos. Se estira la piel de la espalda con las manos. Las piernas se alargan, los empeines se estiran y se separan los dedos de los pies. El peso del cuerpo va hacia los codos. Se abre el pecho. Hay que buscar que el sacro vaya hacia arriba y que las cervicales queden libres, que no se compriman.

Desarme de la postura: Despacio, llevar las piernas hacia atrás en Halasana y volver con piernas juntas y fuerza abdominal hacia adelante -ayudarlo a volver sosteniéndole los pies, si no tiene fuerza abdominal-. Descansar la columna sin hacer otra postura un momento.

## Opciones, variantes:



- Viparita Karani: es una postura que puede transformarse en opción para Sarvangasana.



- La misma postura anterior, con la pelvis hacia arriba, entrelazar las manos, rotar los hombros hacia adentro, reptar hacia la pared. La postura puede acabar ahí. Sino, soltar las manos y llevarlas lo más cerquita posible de los omóplatos. Soltar la espalda e ir bajando lentamente, con una pierna a la vez sobre la pared.

- Subir a Salambasana y pedirle al alumno que entrelace las manos. Tomar la medida de ancho de hombros para armar la cinta pasarla de los codos hacia el hombro con la hebilla para arriba. Las manos buscan acercarse a los omóplatos y se estira la piel de la espalda. Alargar las piernas, estirar los pies, la columna hacia arriba, separar los dedos de los pies. Bajar lentamente, poniendo de a una las piernas sobre la pared, habiendo quitado primero el cinto.



- Subir con piernas flexionadas a la pared y estirar luego las piernas -opción para quienes no pueden rotar bien los hombros-.



- En Viparita Karani. Levantar las piernas sobre la pared, dejar cerca el taco, pedirle al alumno que tome al taco y colocar el taco debajo del sacro en diagonal. Si hay dolor, colocar una almohadita entre el taco y el hueso. Si se pueden llevar los brazos hacia atrás, se relaja el abdomen. Sacar el taco y bajar despacio. Flexionar piernas, rolar a un lado.



Ajustes: *El peso debe quedar entre codos y hombros, nunca en el cuello. Las cervicales deben quedar libres. Para evitar sobrecargarlas, hay que llevar la pelvis hacia los codos y hacer la postura con buena apertura de pecho. Es decir, las piernas no van hacia la cara, sino hacia atrás. En caso de no lograrlo, es preferible intentar alguna variante.*

En los ajustes, el profesor toma los pies/tobillos del alumno desde atrás, pone su rodilla detrás del sacro y empuja lo empuja hacia arriba. De este modo le aliviana cervicales y abre más el pecho.

Fuerzas opuestas: Los pies y las piernas van hacia arriba, las piernas y abdomen activos, el peso se va hacia codos y hombros. El cuello y la columna se alargan, el mentón se dirige levemente al pecho. Piernas largas y juntas. Empeines estirados, dedos abiertos. Tratar de juntar los hombros y estirar los brazos.

Desarme de la postura: De a poco, se llevan de a una las piernas hacia atrás y con fuerza abdominal se vuelve al piso, muy lentamente, apoyando primero una pierna y luego la otra. Descansar la columna antes de hacer otra postura.

Beneficios de la postura: Indicado para dolores lumbares porque descomprime a los discos de la columna, lo que permite descansar. Es lo mismo que Halasana. Activa la circulación, oxigena músculos y cerebro, descansa los órganos, regula el funcionamiento de la tiroides. Descansa como todas las invertidas. Mejora el retorno venoso.

Contraindicaciones: Está contraindicada para hipertensos crónicos muy rígidos en la la cintura escapular. Para esos alumnos, es preferible hacer Viparita Karani. Las embarazadas pueden practicarlo a partir del tercer mes. Los pacientes con glaucoma o presión ocular, es preferible que no la practiquen. Ellos deben permanecer poco tiempo en cualquier invertida. Pacientes con desprendimiento de retina u operados de retina, realizarlas solamente con permiso médico. Contraindicada en hernias de disco cervicales, sobre todo cuando hay poca práctica y mucha tensión en la zona cervical.

Vinyasa para la postura: Gato, Adho Muka, Gomukasana, Uttita Parsvakonasana, Virasana con extensión de brazos por encima de la cabeza, Setu Bandhasana, Salamba Sarvangasana.