URDHVA MUKHÂSANA
Postura cara arriba

Por Julián Peragón (Arjuna) y Àlex Costa

Urdhva = hacia arriba, *mukha* = cara. Tal como indica su nombre, la principal característica del âsana es su amplia extensión cervical, un gesto que suele incomodar a muchos practicantes debido a lo poco habitual que resulta. La segunda característica es la retropulsión máxima de brazos, otro gesto poco común que se reflejará en la dificultad de separar los brazos de la espalda y de mantenerlos elevados durante un tiempo prolongado. La tercera característica del âsana es la extensión torácica que deberemos contemplar proyectando el pecho al frente. Comprovaremos que este gesto no involucre una hiper-extensión lumbar, por lo que la pelvis deberá mantenerse basculada en retroversión.
Y, una cuarta característica es cuando añadimos la variante de entrecruzadar los dedos de las manos y girar las palmas hacia abajo-atrás, resultando una interesante combinación de supinación de antebrazos, aducción de muñecas y extensión de dedos y muñecas.

1. ESCUCHA

Nos instalamos en una postura estable y a la vez relajada, que favorezca la quietud y el silencio interno, para desconectar de la actividad anterior y aterrizar en el presente, observando nuestro punto de partida y reconociendo el mapa de tensiones que se nos muestra en todos los niveles: corporal, energético, mental, emocional, hasta lo más sutil que corresponde a nuestra alma. A partir de aquí, planteamos nuestros objetivos.

OBJETIVOS DE URDHVA MUKHÂSANA

Postura de escucha:
Vajrâsana "Postura del diamante"

- Este âsana recuperará el gesto poco habitual de una amplia extensión cervical, favoreciendo la fluidez circulatoria através del cuello. (En caso de sufrir problemas cervicales deberemos regular el grado de extensión cervical. De todos modos, la posición de los hombros permite acomodar la cabeza sobre estos).
- La postura también desarrolla otro gesto inhabitual como es la retropulsión de brazos, reforzando músculos frecuentemente debilitados: deltoides posterior, dorsal ancho y redondo mayor, y flexibilizando sus antagonistas: deltoides anterior, pectoral mayor y coraco-braquial. Este gesto corrige los clásicos "hombros cerrados" y abre el espacio respiratorio superior.
- También se corrige la curva hiper-cifótica de la espalda. Gesto muy indicado como forma compensatoria de âsanas con flexión de columna vertebral. También deberíamos tenerla en cuenta para compensar la clásica postura sentada de descanso.
- El principal chakra relacionado es vishuddha, el centro laríngeo, debido a la amplia extensión cervical, favoreciendo la regulación de las glándulas tiroides y paratiroides. También podemos incidir sobre anahata, el centro del corazón, dando énfasis en la expansión torácica.

2. ACTITUD SEMILLA

Decidimos sembrar en lo profundo de la conciencia la semilla de una cualidad sabia en beneficio de nuestro crecimiento personal. Ello dará un mayor sentido a la práctica de yoga.

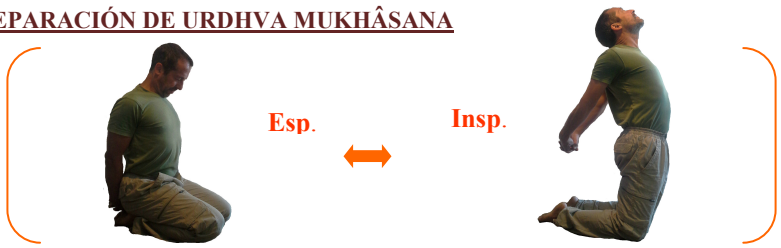
ACTITUD SEMILLA PARA URDHVA MUKHÂSANA

"GRATITUD" A menudo pensamos que tenemos una vida pero en verdad somos vida, y no la tenemos sino que es fruto de un don, de una gracia, nadie sabe si mañana estaremos vivos. Esa vida que fluye en nosotros hay que celebrarla y hay que agradecerla. La gratitud surge del fruto de esa comprensión, gracias a la vida que nos ha dado tanto diría el cantor.

3. PREPARACIÓN

El repertorio de ejercicios preparatorios dependerá del nivel de dificultad e intensidad que requiera el âsana. En general, lo más adecuado suele ser el desarrollo de la fase dinámica del âsana en cuestión, repitiendo de forma progresiva el gesto de hacer y deshacer la postura, y, por supuesto, partiendo de un nivel de intensidad bajo.

PREPARACIÓN DE URDHVA MUKHÂSANA



Dinámica desde **vajrâsana** "el diamante" (con flexión cervical) hacia **urdhva mukhâsana** de rodillas al suelo. Esta gravedad ofrece una mayor estabilidad. Contemplaremos una progresión en el grado de extensión cervical con cada nueva repetición. (5-10 repet.)

+

Estiramiento de hombros en retropulsión: alejando las manos hacia atrás. (10 resp.)

4. RELAJACIÓN

Si partimos de un previo estado de relajación física, nuestro organismo responderá más eficazmente ante cualquier estímulo. Por ello, antes de realizar cualquier âsana es conveniente dedicar un tiempo para reponernos de la mínima fatiga muscular que haya ocasionado el anterior ejercicio de preparación. La duración de esta etapa no deberá ser muy larga, para prevenir que se pierda el efecto "calentamiento" del anterior ejercicio preparatorio. Este paso también deberá permitir relajar la mente para crear un pequeño espacio de escucha, reconectando con los objetivos propuestos en el inicio de la práctica. En este espacio, también podemos esquematizar mentalmente los pasos del âsana que sucederá. Con ello, favoreceremos la acción correcta hacia la estática.

Utthita balâsana "El niño con brazos extendidos"

RELAJACIÓN PREVIA A LA ESTÁTICA DE URDHVA MUKHÂSANA

Elegimos utthita balâsana por su sencillo enlace desde el anterior ejercicio preparatorio de rodillas al suelo. Este âsana permite un completo abandono de todo el cuerpo, pero, además, el gesto de tronco y brazos compensa la extensión toracico-cervical y la retropulsión de brazos de urdhva mukhâsana. (Duración: 1-3 min.)

5. ESTÁTICA

Recordar que la "toma de postura" requiere un proceso progresivo para alcanzar la estática. De antemano, conviene tener claras las diferentes variantes y formas de autorregulación para adaptar el âsana a las posibilidades de cada individuo:

- "Dificultad baja" (comparada con la "postura de referencia").
- "Postura de referencia" (con un nivel medio de dificultad para un practicante con nivel medio).
- "Dificultad alta" (comparada con la "postura de referencia").

ESTÁTICA DE URDHVA MUKHÂSANA

Dificultad baja:

Extensión cervical mínima.

Soporte de una **silla** para facilitar la retropulsión de brazos.

También se reduce la dificultad separando manos entre sí por medio de una **cinta** o **bastón**.

Postura de referencia:

Extensión cervical mediana.

Tórax al frente.

Brazos en retropulsión.

Dedos entrecruzados y palmas hacia abajo-atrás.

(Duración: 1-2 min.)

Dificultad alta:

Extensión cervical máxima, procurando que los hombros no queden elevados.

6. COMPENSACIÓN

Uttanâsana "Postura de flexión intensa"

Tras la realización del âsana el cuerpo suele transmitir sensaciones placenteras fruto de la conquista de los objetivos predeterminados. Pero, también pueden quedar secuelas negativas, fruto de la intensidad del ejercicio realizado. Por ello, al finalizar el âsana debemos contemplar las "posturas compensatorias" que ayuden a eliminar los efectos nocivos residuales, para volver a un estado en punto neutro.

COMPENSACIÓN DE URDHVA MUKHÂSANA

Buscamos un gesto de tronco y brazos contrario al de la anterior postura, de manera que se relajan los brazos en antepulsión y la columna toracico-cervical en ligera flexión. (Duración: 1-3 min. cada)

Tadâsana "Postura de la montaña"

7. SUSPENSIÓN

Para finalizar el "ciclo de âsana" deberíamos volver a crear un espacio de escucha como en su inicio. En un principio, se trata de recoger los frutos de la experiencia, y observar los cambios sucedidos. De hecho, esta escucha final bien podría formar parte del inicio del ciclo del siguiente âsana a desarrollar. Esta "postura de suspensión" deberá ser estable y a la vez relajada, para favorecer un estado de "calma - atenta", conduciéndonos hacia el centramiento.

SUSPENSIÓN TRAS URDHVA MUKHÂSANA

Elejimos la postura de la montaña para observar los beneficios que aporta urdhva mukhâsana al gesto erguido del tronco. El valor más evidente suele ser una corrección de hombros hacia atrás y de columna torácica extendida, favoreciendo la axialidad en la postura y la amplitud respiratoria. (Duración: 2-3min.)