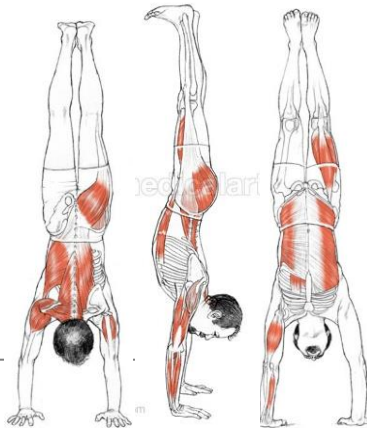


## ADHOMUKHA VRKSÂSANA “postura del árbol cara abajo”



### 1. ESCUCHA

Nos instalamos en una postura firme 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.



Samasthiti  
“postura de atención”

#### OBJETIVOS DE ADHOMUKHA VRKSÂSANA:

- Gravedad invertida. El efecto inversión compensa las sobrecargas que conlleva la común postura erguida. A diferencia de otras posturas invertidas, el eje cervical no se encuentra comprimido ni, lo que permite un abundante riego sanguíneo sobre el cerebro y órganos sensoriales. Ello ofrece calma y lucidez mental.
- Equilibrio sobre las manos: Esta forma de coordinación sensomotora resulta especialmente difícil, por lo que a menudo se utiliza el soporte de una pared para apoyar las piernas.
- Fortalecimiento de extremidades superiores. Se desarrollan especialmente los tríceps braquiales, aunque la común dificultad para mantener el equilibrio provoca una tensión corporal generalizada.
- Flexibilidad de muñecas. También el dorsal ancho. El gesto también tiende a provocar la extensión de columna vertebral, espacialmente la cervical, ya que la mirada dirigida al suelo favorece el equilibrio sobre las manos.
- Respiración: El gesto del tronco extendido junto a los brazos en antepulsión nos abre el tórax, favoreciendo la amplitud inspiradora. Pero, vigilemos que no se desestabilice su fluidez debido al esfuerzo generalizado de la mitad superior del tronco para soportar la carga de todo el cuerpo, junto a la dificultad para mantener el equilibrio.

### 2. ACTITUD SEMILLA



Decidimos introducir un objetivo profundo que aporte una cualidad sabia para nuestro crecimiento personal. Este objetivo será el que dará un mayor sentido a la práctica de yoga.

#### CUALIDAD SABIA DE ADHOMUKHA VRKSÂSANA

**DETERMINACIÓN.** Hay momentos en la vida que hemos de dar un vuelco, ponerlo todo patas arriba y tal vez, comenzar de nuevo. Y esa voluntad de cambio y de transformación sólo se puede llevar a cabo con una gran dosis de determinación. Hay algo que hemos de realizar y hacerlo contra viento y marea. Sentimos que hay algo más fuerte que las circunstancias, algo interior que dibuja en la arena de la vida nuestro verdadero deseo.

### 3. PREPARACIÓN

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



Dinámica hacia adhomukha  
vrksâsana con el soporte de una  
pared para elevar las piernas.

#### PREPARACIÓN DE ADHOMUKHA VRKSÂSANA

Antes de nada, requiere una especial preparación de muñecas, puesto que la postura exigirá un grado de extensión poco efectivo para soportar la carga de todo el cuerpo.

Con el soporte de una pared tras de sí, con las manos sobre el suelo, podemos realizar unos pasos hacia arriba y abajo con los pies sobre la pared. Esta forma permite ajustar el nivel de inversión y de carga sobre los brazos. También resulta adecuado para ir ganando confianza progresivamente.

Puesto que se trata de preparar la estática en la postura, aquí, podemos utilizar la versión dinámica, subiendo y bajando los pies repetidamente de 3 a 5 veces.

## 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 preparatorio. Del mismo modo, convendrá relajar la mente para abrir un espacio de escucha y reconectar con los objetivos propuestos en el inicio de la práctica. También, aprovechamos este espacio para esquematizar mentalmente los pasos del âsana, favoreciendo la acción correcta de la postura.

### RELAJACIÓN PREVIA A LA ESTÁTICA DE ADHOMUKHA VRKSÂSANA



Balâsana "Postura del niño"

Claro está que, cuanto mayor esfuerzo de brazos haya supuesto el anterior ejercicio preparatorio, mayor será la necesidad de que se repongan de la fatiga. De cualquier modo, la postura tumbada boca abajo permite reestablecer el equilibrio sobre el flujo circulatorio.

## 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

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

### ESTÁTICA DE ADHOMUKHA VRKSÂSANA



#### Dificultad baja:

Punto de partida con la pared tras la espalda: Se alcanza la postura con el apoyo de los pies contra la pared. Esta forma permite mantener un ángulo reducido de verticalidad.



2

#### Postura de referencia:

Punto de partida con la pared enfrente. Las manos deberán estar cerca de la pared. Mantenemos la postura con el apoyo de pies contra la pared.



3

#### Dificultad alta:

Sin soporte de pared: Manos bien abiertas, brazos paralelos, mirada al suelo, piernas juntas, dedos de los pies hacia arriba y pelvis alineada con las manos y los pies.

## 6. COMPENSACIÓN

Tras realizar el âsana, el cuerpo suele responder con sensaciones de bienestar, fruto de la conquista de los objetivos predeterminados. Pero, también pueden quedar secuelas negativas, fruto de la intensidad aplicada en el ejercicio. Por ello, al finalizar el âsana debemos contemplar las "posturas compensatorias" que ayuden a disolver los efectos secundarios nocivos residuales, y así volver a un punto neutro.



Apanâsana  
"postura de la hoja plegada"

### COMPENSACIÓN DE ADHOMUKHA VRKSÂSANA

En general, la forma más adecuada para compensar los efectos internos de una gravedad invertida son las posturas de suspensión tumbadas sobre el suelo.

Elegimos apanâsana "la hoja plegada" también por su efecto de recogimiento de las extremidades y de compensación de la extensión de tronco.

## 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, volviendo a valorar de dónde venimos, dónde estamos y adónde vamos. De hecho, esta escucha final bien podría formar parte del inicio del ciclo de un nuevo âsana a desarrollar. Esta "postura de suspensión" deberá ser estable y a la vez relajada, para favorecer un estado de "calma - atenta" que nos conduzca al centramiento.

### SUSPENSIÓN TRAS ADHOMUKHA VRKSÂSANA



Tumbarnos boca arriba: Postura de suspensión por excelencia. Probablemente podamos saborear durante un periodo de tiempo prolongado los beneficios efectos que nos deja adhomukha vrksâsana.

Savâsana "postura del cadáver"