

Salabhāsana

«postura del saltamontes»



1. PRESENTACIÓN

Nombre

- *Salabha*: langosta, saltamontes (La *S* se pronuncia *Sh*).
- *Āsana*: postura.

Salabhāsana es la «postura del saltamontes». Existe una variante clásica cuya imagen nos recuerda la figura de un saltamontes: Los brazos hacia atrás con los codos flexionados en alto representarían las patas traseras del saltamontes.



Descripción

De las diversas variantes, nos centraremos una particular forma en la que la posición de los brazos favorece un poco la difícil tarea de elevar las piernas.

(Aunque algunas imágenes muestren un alto nivel de elevación de piernas imposible para muchos practicantes, ello no debe suponer un impedimento para sacar provecho del ejercicio con niveles de elevación muy inferiores)

- Gravedad: en decúbito prono (tumbada boca abajo).
- Brazos: extendidos bajo el tronco, con las manos unidas con los dedos entrecruzados.
- Tronco: Vientre sobre los antebrazos.
- Cabeza: Barbilla al frente.
- Piernas: juntas, extendidas y elevadas.

Beneficios

- Fortalecimiento: Músculos de la espalda, glúteos e isquiotibiales ponen a prueba su máximo potencial de esfuerzo. También se fortalecen las extremidades superiores: pectoral mayor, deltoides anterior y bíceps braquial principalmente.
- La compresión del vientre activa los órganos abdominales, principalmente los intestinos, riñones, páncreas, vejiga y órganos reproductores.
- A esta compresión del vientre se le añade el bombeo respiratorio, actuando también sobre el sistema digestivo y el nervioso y el respiratorio.

- Flexibilidad: Tan solo cuando se logran altos niveles de elevación de piernas se incide sobre el estiramiento del tronco en extensión.
- Salabhāsana nos deja una firme postura erecta del tronco y una grata sensación de vigor corporal.

Precauciones y contraindicaciones

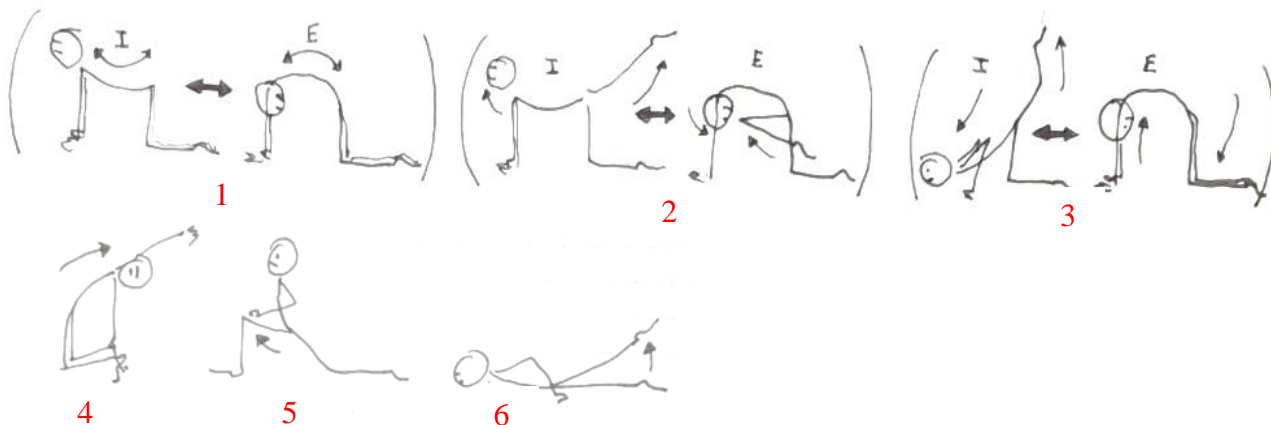
- Mujeres embarazadas: No deben realizar la postura, debido a la presión que recibe el vientre.
- Problemas agudos de espalda: No realizar la postura.
- Problemas leves de espalda: Podemos estudiar la posibilidad de adaptar la postura con las diversas formas de autorregulación, herramientas de soporte y variantes mostradas más adelante.

2. REALIZACIÓN

Preparación (Secuencia de calentamiento y progresión)

Tratándose de un ejercicio intenso en cuanto al esfuerzo muscular de piernas y espalda, es fundamental un adecuado calentamiento y progresión. Con ejercicios dinámicos, conviene preparar la fuerza de los músculos extensores de tronco y caderas. Por otro lado, también convienen posturas que flexibilicen las articulaciones involucradas.

1. Marjaryāsana «postura del gato», en dinámico: Es una buena manera de comenzar a movilizar el conjunto vertebral y activar el tono muscular de la espalda.
2. Vyagrāsana «postura del tigre», también en dinámico, añade a la postura del gato la elevación de una pierna. (Hay dos opciones: con los brazos extendidos o con el apoyo de codos)
3. Elevar una pierna flexionando los codos, en dinámico: Desde marjaryāsana «postura del gato» en flexión, elevar una pierna mientras se flexionan los codos hasta apoyar el pecho al suelo.
4. Ustrāsana «postura del camello» en dinámico con un solo brazo. Esta variante fácil prepara la extensión de tronco.
5. Añjaneyāsana «postura de Añjaneya»: Prepara especialmente la extensión de cadera.
6. Ardhasalabhāsana «postura parcial del saltamontes»: Se trata de elevar una sola pierna. Esta variante fácil suele anteceder a la postura clásica.



Toma de postura

1. Inicio: Tumbado boca abajo, con las piernas juntas y extendidas.
2. Colocación de brazos y cabeza: Eleva la pelvis y el vientre para unir ambas manos por debajo, con los dedos entrecruzados. Luego, desciende la pelvis sobre las manos y extiende los codos lo más cercanos entre sí. Después, apoya la barbilla al suelo, con la mirada al frente. O bien con la cara pegada al suelo.
3. Eleva las piernas: Impulsa las piernas y la pelvis lo más arriba posible, alcanzando salabhāsana.



Durante la postura (Observaciones):

- Brazos: Presionan intensamente contra el suelo para sostener la postura.
- Codos extendidos, con la cara anterior pegada al suelo.
- Rodillas elevadas del suelo. Esta es la pauta fundamental de salabhāsana.

Respiración

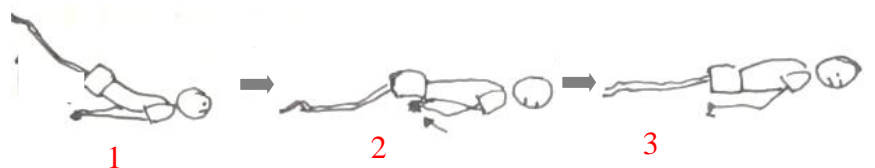
- Salabhāsana conlleva una respiración forzada y superficial, debido a la compresión del vientre y al esfuerzo corporal general. Nuestra misión es procurar la máxima fluidez y profundidad respiratoria posibles.
- Los pulmones en lleno favorecen la elevación de la pelvis al hinchar el vientre.

Actitud mental

- Fortaleza física: Esta es la principal cualidad a enfocar la atención.
- El centro de actuación es la franja inferior del tronco (lumbar). Puedes dedicar este ejercicio a tus riñones; La intensa compresión recibida, junto a su liberación tras la postura, les aporta una benéfica activación de su metabolismo.

Deshacer la postura

1. Desciende las piernas: Desde salabhāsana, procura no dejarlas caer de golpe.
2. Libera los brazos.
3. Gira la cabeza, para terminar descansando tumbado boca abajo.



Compensación

1. Postura de descanso, boca abajo. Tras finalizar el ejercicio, puedes permanecer tumbado boca abajo mientras se recupera la ventilación pulmonar. Puedes apoyar la cabeza sobre un brazo. También puedes flexionar una pierna lateralmente, para acomodar la espalda.

2. Balāsana «postura del niño»: Se enlaza fácilmente para compensar la extensión de columna vertebral y caderas, aflojando las tensiones residuales de la espalda.
3. Jatharaparivartanāsana «postura de torsión del vientre». Es otra forma de relajar la espalda.
4. Apanāsana «postura de la hoja plegada»: Tras las rotaciones de tronco, siempre es recomendable finalizar con un gesto de flexión suave de columna vertebral.



3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

Debemos tener en cuenta los ejercicios preparatorios (descritos anteriormente) y las formas de autorregulación, materiales de soporte y variantes de la postura (descritos más adelante).

- Nivel de elevación de las piernas. Este es el principal factor de progresión, determinado por la capacidad de respuesta de los músculos encargados para elevar las piernas y la pelvis. También es fundamental la fortaleza brazos.

En caso de no lograr ni separar las rodillas del suelo, no hay que abandonar. Con la simple intención basta desarrollar la fortaleza muscular. Con perseverancia, se podrá avanzar paulatinamente.

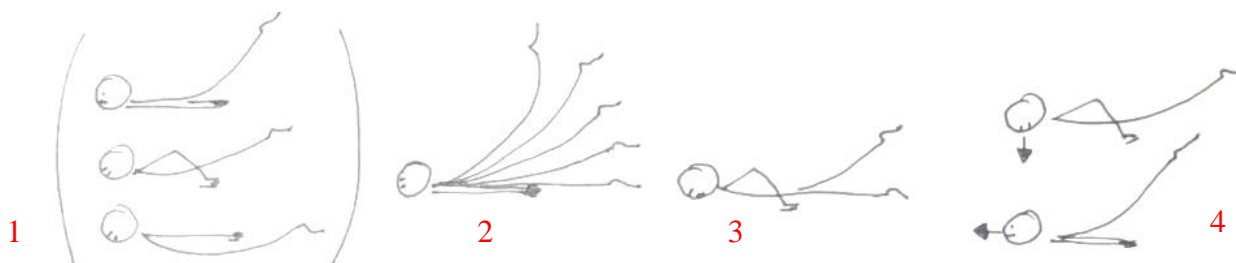
- Tiempo de permanencia en la postura. Puesto que el esfuerzo corporal es considerable, y la fatiga aparece rápidamente, también deberemos contemplar un proceso a largo plazo:

Al principio, podemos practicar la postura de forma dinámica (sin permanecer en la estática) incrementando el número de repeticiones a medida que avanzamos. Más adelante, podremos permanecer en la estática durante intervalos cortos. Con el tiempo iremos aumentando la duración de permanencia en la estática.

Autorregulación

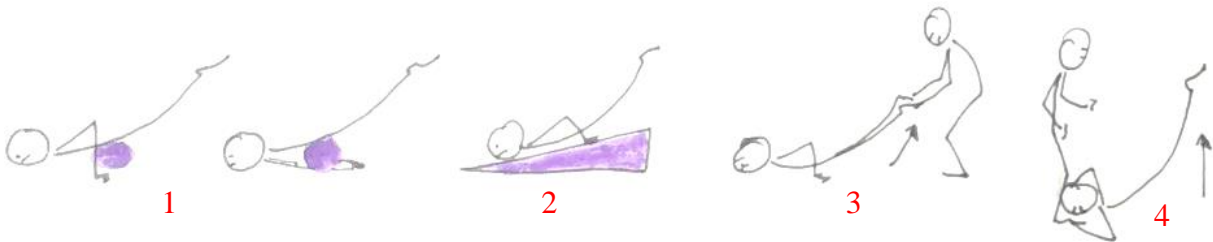
1. Brazos: De las diversas posibilidades, unas formas dan más facilidades que otras en cuanto a su intervención para elevar las piernas. **Nivel fácil**: Brazos bajo el vientre. **Nivel intermedio**: Brazos tendidos a los lados del tronco. **Nivel difícil**: Brazos elevados del suelo.
2. Piernas: El nivel de elevación puede ser muy variable: desde su apoyo sobre el suelo (pero aplicando el esfuerzo para levantarlas) hasta poder alcanzar la verticalidad.
3. Elevar una sola pierna: es una alternativa fácil cuando elevar ambas resulta demasiado difícil.
4. Cabeza: Si la pelvis no llega a elevarse, la cabeza puede situarse con la cara pegada al suelo. Pero, en la medida en que se logra elevar la pelvis, el cuello puede ir extendiéndose (mirada al frente) para facilitar la extensión completa del tronco.

Veremos más posibilidades de autorregulación en los apartados de material de soporte y variantes de la postura.



Material de soporte

1. Cojín o manta doblada bajo la pelvis. Cuanto más alto sea el soporte, más arriba se situará la pelvis, facilitando la elevación de piernas. Los brazos pueden colocarse a ambos lados del tronco. Pero también hay la opción de colocar un soporte entre los brazos y la pelvis. Esta forma resulta complicada de preparar. Pero la doble intervención del cojín y los brazos permite una mayor elevación de piernas. Esta forma también suaviza el apoyo del pubis sobre los brazos.
2. Plataforma inclinada: Tiene el mismo efecto que un soporte bajo la pelvis, al quedar esta a un nivel más alto, la elevación de las piernas resulta algo más fácil.
3. El profesor o un compañero puede agarrar tus tobillos para ayudar a elevar las piernas.
4. Un compañero también puede colocarse de pie, con sus pies a cada lado de la cabeza. Agarrando sus pies con nuestras manos, favorece el impulso de las piernas hacia arriba.



Variantes de la postura

- Piernas

1. Una pierna apoyada sobre la otra: Flexiona la rodilla de la pierna del suelo, de modo que el pie haga de soporte para apoyar la pierna elevada. De este modo puedes anular el esfuerzo por mantener la pierna elevada, centrándote en el intenso estiramiento de columna vertebral y cadera.

- Brazos

2. Bajo el vientre, con los dedos de las manos entrecruzados, manos juntas con puños cerrados, o palmas contra el suelo.
3. Al lado del tronco, con las palmas contra el suelo. Dedos de las manos dirigidos hacia atrás. Los codos señalan hacia arriba, extendidos o flexionados.
4. Elevados, extendidos hacia atrás, abiertos en cruz, al frente, manos tras la nuca, tras la espalda, etc..

- Tronco

5. Purnasalabhāsana «postura completa del saltamontes». Se trata de elevar en lo posible ambos extremos: piernas-pelvis y cabeza-pecho, con el único apoyo del vientre sobre el suelo. En este caso, los brazos también suelen mantenerse elevados. La variante más común es con los brazos elevados y extendidos hacia atrás. Otras formas: brazos abiertos, al frente, tras la espalda, manos en la nuca, etc..



4. COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

Bhujangāsana «postura de la cobra» principalmente con su fase dinámica, en la que interviene la musculatura de la zona alta de la espalda.



5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

Posturas de gran amplitud de extensión de columna vertebral como dhanurāsana «postura del arco».



Àlex Costa