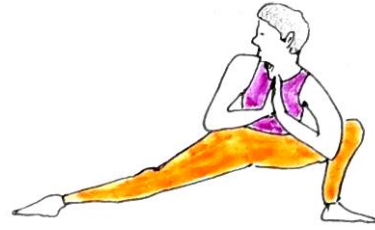


SKANDĀSANA “postura de Skanda”



1. PRESENTACIÓN

Nombre

Skandāsana = “postura de *Skanda*”. También se la conoce con su sobrenombre “postura del Dios de la guerra” o como “postura del saltarín”.

En el ejercicio puede interpretarse un gesto de defensa personal ante el combate. De ahí su relación con la figura mitológica hindú de *Skanda*, también conocido como *Kartikeya*, el “Dios de la guerra”, hijo de *Siva* y *Parvati*, que nació con la misión de derrotar al poderoso demonio *Taraka*.

Cabe recalcar que algunas escuelas de yoga utilizan este mismo nombre para otras posturas con características muy diferentes.

Descripción

Postura en cuclillas sobre una sola pierna, mientras que la otra pierna se mantiene extendida lateralmente. De las diversas variaciones en cuanto a matices posturales, mostramos una de sus formas más comunes:



- Pierna flexionada: Rodilla completamente flexionada. Talón del pie apoyado al suelo. Muslo abierto.
- Pierna extendida: Rodilla completamente extendida. Planta del pie apoyada al suelo. Muslo abierto.
- Tronco: Columna vertebral erguida y ligeramente inclinada al frente (como contrapeso para no caerse hacia atrás).
- Brazos: Palmas unidas frente al corazón.

Beneficios

Flexibilidad de piernas. Básicamente es la única repercusión física de skandāsana. Pero no por ello poco importante, puesto que se involucran una gran variedad de movimientos:

- Caderas: Destaca la abducción con flexión de ambas caderas.
- Rodillas: Mientras una rodilla se flexiona al máximo, opuestamente la otra se extiende al máximo.
- Tobillos: También ejercen movimientos opuestos; Mientras uno se encuentra en “eversión” (extensión – pronación – abducción), el otro pie se encuentra en “inversión” (flexión – supinación – aducción).

Precauciones y contraindicaciones

Para muchos practicantes resulta complicado o incluso imposible alcanzar la postura, ya sea por falta de flexibilidad o debido a algún problema articular de los miembros inferiores: caderas, rodillas o tobillos. En caso de aparecer molestias, no convendrá realizar la postura.

En cualquier caso, será muy importante contemplar las diversas formas de autorregulación, soportes de ayuda y variantes (descritos más adelante) para adaptar la postura a cada individuo y progresar debidamente.

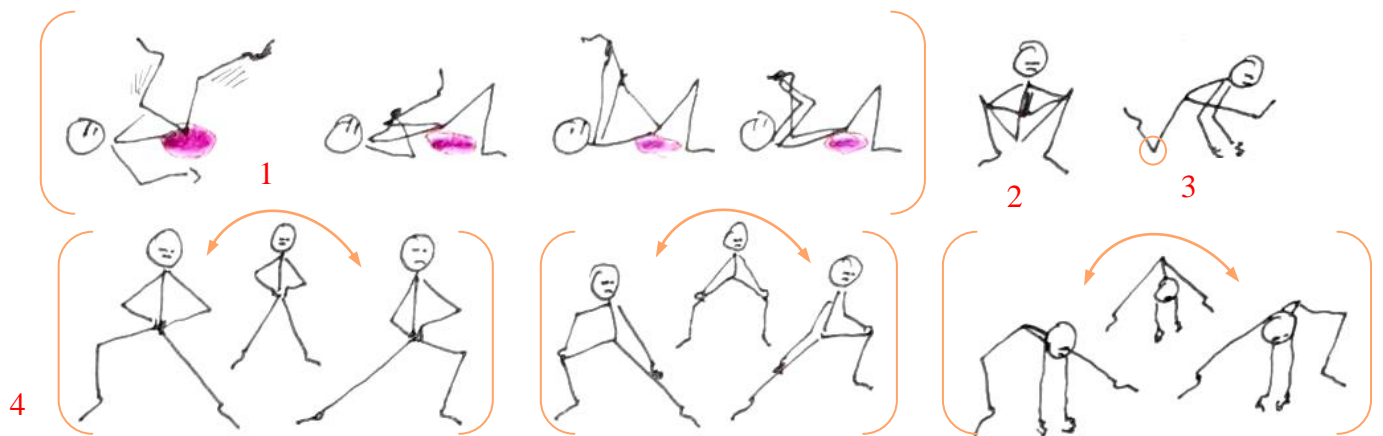
2. REALIZACIÓN

Preparación (Secuencia de calentamiento y progresión)

Se trata de un ejercicio suficientemente exigente en cuanto al nivel de flexibilidad de piernas para tener en cuenta una adecuada preparación.

A continuación se expone una secuencia de ejercicios como propuesta de calentamiento y progresión para los principales objetivos: abducción y flexión de caderas, flexión – extensión de rodillas, y flexión – extensión de tobillos.

1. Tumbados boca arriba: Movimientos de piernas en el aire. Podemos colocar un cojín bajo la pelvis para facilitar la elevación de piernas.
2. Malāsana “postura de la guirnalda”: Prepara a fondo la extensión de tobillos y flexión de rodillas y caderas. También puede realizarse la variante de rodillas separadas para abducir las caderas.
3. De rodillas: Con apoyo de una sola rodilla, resulta una forma fácilmente regulable para avanzar en la abducción de caderas.
4. De pie: Progresión en el gesto de piernas: Partiendo con la posición con piernas abiertas, se puede ir progresando lentamente en la flexión de una sola rodilla.

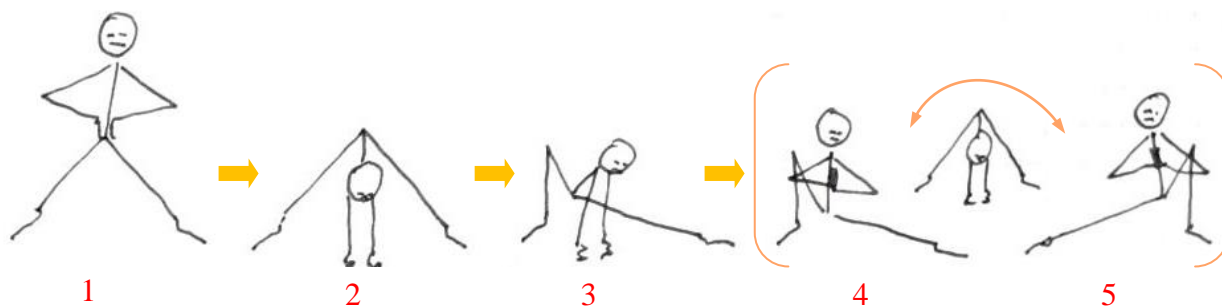


Toma de postura

De las diversas maneras de acceder a la postura, exponemos la común forma desde la gravedad de pie. Aunque skandāsana podría alcanzarse con un solo movimiento, hemos intercalado dos posturas de paso para su ejecución:

1. Inicio: Postura de pie con las piernas abiertas.
2. Manos al suelo, inclinando el tronco proyectado al frente.
3. Flexionar completamente una sola pierna (en cuclillas), mientras la otra pierna permanece extendida.

4. Elevar el tronco, y unir las palmas de las manos frente al pecho: skandāsana.
5. Cambiar de lado: Para repetir skandāsana con el lado contrario, lo más común es enlazar ambos lados directamente, sin llegar a incorporarse a la postura inicial.



Detalles posturales

- Pierna flexionada: Abrir al máximo el muslo (rodilla hacia fuera). La flexión de rodilla debe ser completa. El ángulo que señala el pie corresponde al que señala la rodilla. El talón del pie procura apoyarse firmemente al suelo.
- Pierna extendida: Abrir al máximo el muslo. Rodilla bien extendida. La planta de pie procura apoyarse al suelo. (También hay una común variante con los dedos del pie señalando hacia arriba).
- Tronco: Situado entre los dos muslos, lo más erecto y vertical posible. Procura que el pecho no quede hundido.
- Brazos: Palmas juntas, con los dedos señalando hacia arriba. Antebrazos alineados entre sí. El codo homolateral de la pierna flexionada empuja la rodilla hacia fuera para abrir el muslo.

Respiración

Cuando se logra mantener la postura cómodamente, la respiración puede ser profunda y fluida. Pero, para muchos practicantes resulta complicado mantener el tronco erecto y relajado, lo que supone un impedimento para la calidad respiratoria.

Actitud mental

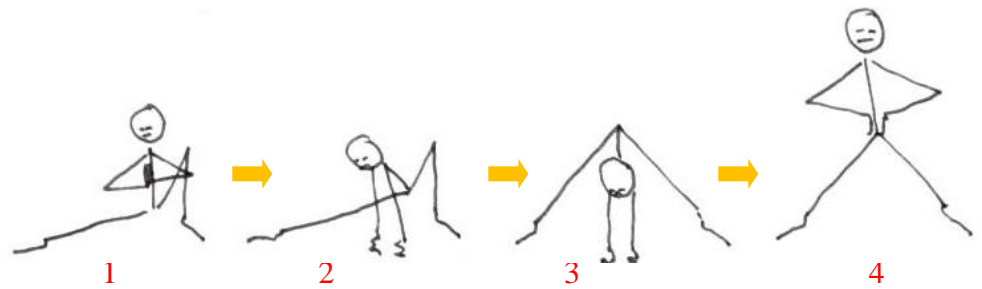
- Virtudes marciales. Inspirados en el personaje que representa la postura, Skanda “Dios de la guerra”, podemos interpretar un gesto de defensa personal; enraizado y dispuesto a la acción. De hecho, la postura permite plena libertad de movimientos de brazos.
- Entre el cielo y la tierra. Este gesto también suele incorporarse en la danza contemporánea como enlace entre la gravedad de pie y la sentada. Es lógico que skandāsana también tenga el nombre de “postura del saltarín”.



Deshacer la postura

1. Desde skandāsana puede realizarse el mismo recorrido de la toma de postura, pero en sentido contrario:

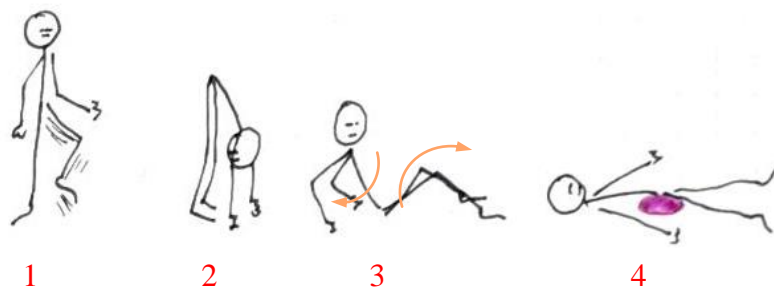
2. Inclinar el tronco, colocando las manos al suelo.
3. Extender la pierna flexionada, manteniendo el tronco inclinado al frente.
4. Elevar el tronco hacia la vertical.



Compensación

Skandāsana no suele dejar secuelas importantes. Puesto que las piernas ejecutan estiramientos básicamente opuestos, la postura puede repetirse directamente sobre ambos lados en forma de contrapostura. De todos modos, siempre será agradecido ejecutar algunos movimientos compensatorios:

1. Sacudir piernas. Ayuda a reestablecer la circulación sanguínea.
2. Uttanāsana “postura de estiramiento”. Relaja la tensión de la espalda debida a la comprometida base de piernas.
3. Aducción de caderas. El gesto de piernas de gaurdāsana “postura del águila”, al ser opuesto a la abducción de caderas de skandāsana, favorece el equilibrio articular.
4. Savāsana “postura del cadáver” con cojín bajo la pelvis: Tal como se ha sugerido en el inicio de la fase preparatoria, podemos colocar un soporte blando y no muy alto bajo la pelvis, compensando la flexión de caderas en skandāsana.



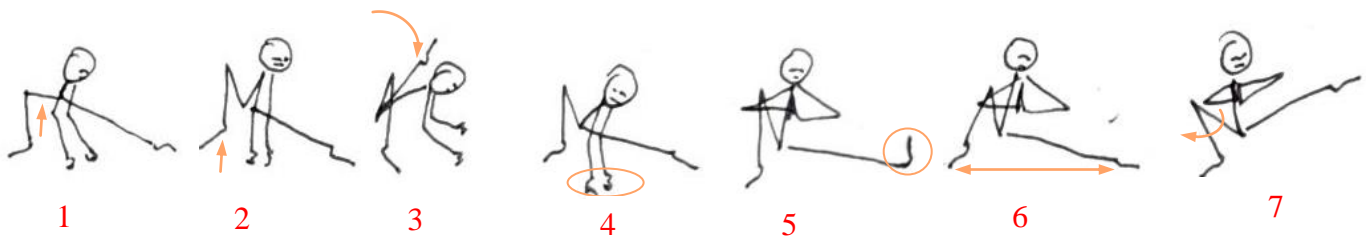
3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

Muchos practicantes tienen dificultades de flexibilidad para alcanzar skandāsana, por lo que deberán tener en cuenta los ejercicios preparatorios (descritos anteriormente) y las formas de autorregulación, materiales auxiliares y variantes (descritos más adelante).

Autorregulación

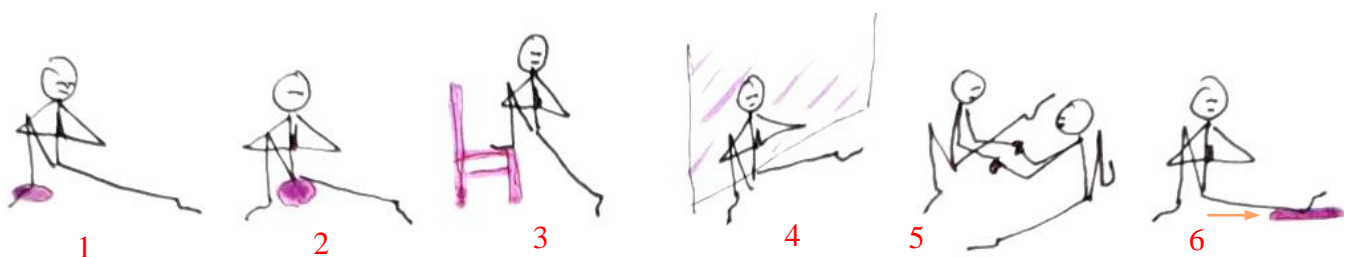
1. Flexión parcial de rodilla: De este modo se reduciría la intensidad de estiramiento. Por contra, supone un gran esfuerzo muscular.
2. Elevar el talón de la pierna flexionada: De este modo se reduce la intensidad de estiramiento. Por el contrario, el talón levantado genera inestabilidad.

3. Inclinación del tronco al frente: Del mismo modo, se puede inclinar el tronco al frente para actuar como contrapeso, con el fin de no caerse hacia atrás.
4. Manos al suelo: A las anteriores formas de autorregulación se les puede añadir el apoyo de las manos al suelo, principalmente para ayudar a estabilizar la postura.
5. Abrir el pie de la pierna extendida: Al dirigir los dedos hacia arriba (con apoyo del talón) la posición del pie resulta más natural. Por el contrario, la postura es más inestable.
6. Distancia entre pies: Cada practicante ajustará la distancia de pies con la que se acomode mejor. A partir de aquí, a mayor distanciamiento, mayor intensidad de abducción de caderas.
7. Dirección de la rodilla flexionada: El estiramiento del grupo muscular aductor se intensifica en la medida en que la rodilla se aleja lateralmente.



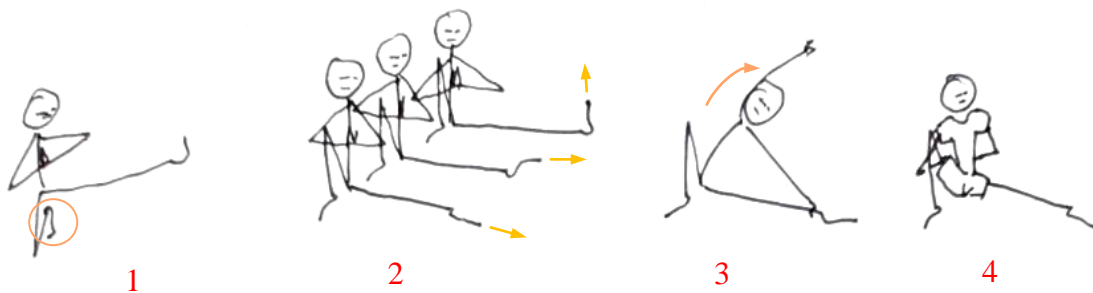
Material auxiliar de soporte

1. Soporte bajo el talón de la pierna flexionada: El soporte debe permitir que los dedos del pie tengan un firme apoyo sobre el suelo. De este modo se rebaja el grado de extensión del tobillo, y mejora la estabilidad. Puede servir una manta doblada, el extremo de un cojín o una esterilla de yoga enrollada.
2. Taburete, banquito o cojín para sentarse: Se trata de realizar skandāsana con la pelvis apoyada sobre un soporte sobre el que traslada la carga corporal. Lógicamente, cuanto mayor sea la altura del soporte, menos exigente será el estiramiento de piernas.
3. Silla o taburete para apoyar la pierna flexionada: De este modo también se reduce mucho la carga del tronco sobre las piernas. Pero hay el riesgo de hacerse daño en caso de perder el equilibrio hacia delante o atrás. También hay que asegurarse de que el soporte no se resbale sobre el suelo.
4. Pared para apoyar la espalda: Esta es una forma muy simple de estabilizar la postura.
5. Soporte para las manos: También puede estabilizarse la postura sujetarse con las manos a un soporte fijo: espaldera, barandilla, mueble pesado, etc.. Hay la opción de realizar el ejercicio en parejas, cara a cara, sujetándose mutuamente con las manos.
6. Manta o material resbaladizo para el pie de la pierna extendida: Se trata de favorecer el gesto de alejar la pierna extendida. Para este caso, el soporte debe ser resbaladizo sobre el suelo.



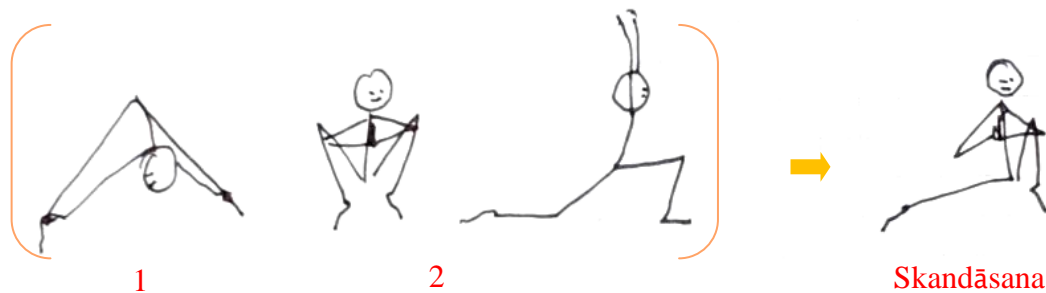
Variantes de la postura

1. Pierna flexionada: Talón elevado bajo la pelvis. Esta forma es también muy común; Supone un menor estiramiento de tobillo, pero una mayor carga sobre los dedos y una mayor inestabilidad postural.
2. Pierna extendida: Planta del pie hacia el suelo o bien hacia el lado (dedos señalando hacia arriba).
3. Tronco: Las variante más común es con el tronco proyectado parcialmente inclinado al frente. Pero cualquier otra forma puede ser válida, aunque la situación en la que se encuentra no ofrece muchas posibilidades. Por ejemplo, inclinaciones laterales, flexión al frente o torsiones.
4. Brazos: Como ocurre con el tronco, skandāsana también puede adaptarse con otras posiciones de brazos: abiertos, al frente, oblicuos, arriba, manos a los tobillos, etc.. Una peculiar forma es abrazando la pierna flexionada por delante y alcanzando la unión de ambas manos tras la espalda.



4. COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

1. Familia de posturas de pie con piernas abiertas: Este tipo de posturas pueden servir de enlace para acceder directamente a skandāsana. Ejemplo: prasaritapadottanāsana “postura de las piernas abiertas en extensión”.
2. Posturas agachadas o de rodillas al suelo: También pueden ser posturas de enlace con skandāsana. Ejemplo: malāsana “postura de la guirnalda” y añjaneyāsana “postura de Añjaneya”.



5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

1. Malāsana “postura de la guirnalda”, en su variante difícil con las manos unidas tras las piernas.
2. Posturas con exigente abducción de caderas, como upavistakonāsana “postura del ángulo, sentado”

