

Adhomukhasvānāsana

«postura del perro cara abajo»



1. PRESENTACIÓN

1.1 Nombre

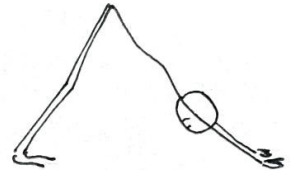
(*Adho* = abajo / *mukha* = cara / *svāna* = perro / *āsana* = postura)

Adhomukhasvānāsana = postura del perro cara abajo. Comúnmente podemos observar a perros y gatos realizando un gesto parecido tras concluir sus momentos de descanso, con la intención de preparar el cuerpo para la futura actividad.



1.2 Realización (Esquema básico)

- Gravedad cuadrúpeda, con el apoyo de manos y pies sobre el suelo.
- Manos separadas a la equidistancia de los hombros. Y los pies a la de las caderas.
- Codos y rodillas extendidos, y talones caídos hacia atrás.
- Tronco erguido, con la pelvis elevada y la cabeza hacia abajo (entre los brazos).



1.3 Beneficios

- **Fortalecimiento** de los miembros superiores. Este es el efecto más destacable, ya que los brazos no suelen estar acostumbrados a cargar parte del tronco.
- **Flexibilidad**: Hombros en antepulsión (deltoides posterior y pectoral mayor) y músculos posteriores de las extremidades inferiores: isquiotibiales y tríceps sural).
- **Rectificación** de la curvatura cifótica de la columna torácica. Con ello mejora la postura erecta y la capacidad respiratoria.
- **Semiinversión**: Al situarse la cabeza a un nivel más bajo que el corazón, hay un abundante riego sanguíneo, favoreciendo la función cerebral y de los órganos sensoriales. Ello induce calma mental.
- **Resultado final**: Tras concluir queda una grata combinación de corrección postural, vigor físico y calma mental.

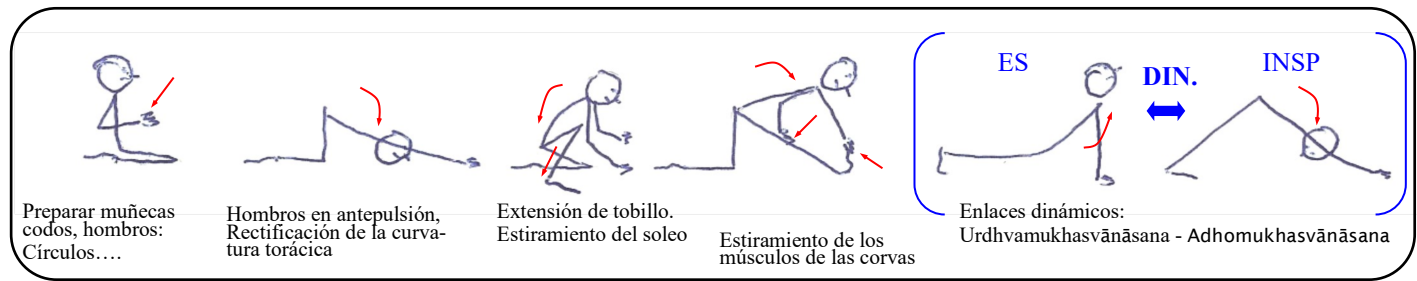
1.4 Precauciones y contraindicaciones

- **No hay riesgos importantes** para el practicante.
- **Evitar** si aparecen molestias articulares, especialmente en muñecas u hombros.
- **Embarazadas**: Evitar en cuanto resulte forzada.
- **Gravedad invertida**: Debido al aumento de presión intracraneal, conviene evitar la postura en caso de inflamaciones en la cabeza: cefaleas, otitis, conjuntivitis, rinitis, etc.
- **Adaptaciones**: En todo caso, puede estudiarse la posibilidad de adaptar otras variantes, formas de autorregulación o herramientas de soporte (descritos más hacia delante).

2. REALIZACIÓN

2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

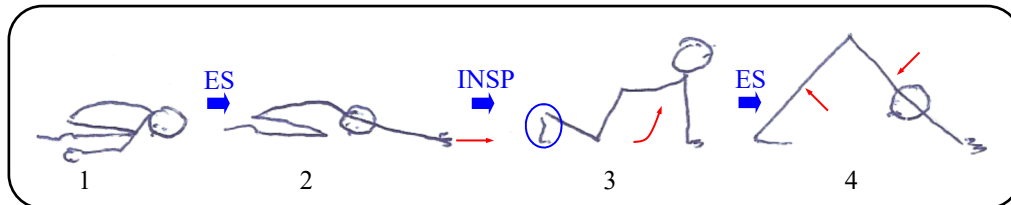
Adhomukhasvānāsana es alcanzable para la mayoría de practicantes, hasta el punto en que suele incluirse en los espacios de calentamiento (especialmente su fase dinámica). Aun así, muchos practicantes tienen dificultades para lograr una correcta alineación de los segmentos corporales. En tal caso, será importante contemplar una preparación hacia la postura.



2.2 Toma de postura

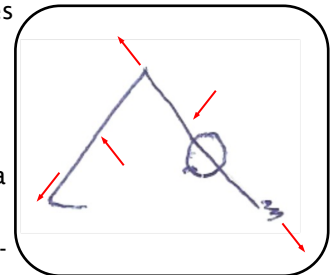
Previamente, procura que el terreno no sea resbaladizo para el apoyo de manos y pies.

1. Inicio: Bālāsana «postura del niño»
2. Espirando, extiende los brazos al frente, sin que se desplace el tronco. Aleja las manos al máximo, separadas entre sí a la equidistancia de los hombros.
3. Inspirando, eleva el tronco al frente: mārjāryāsana «postura del gato». Añade una flexión dorsal de tobillos (dedos de los pies señalando al frente).
4. Espirando, eleva las rodillas hasta extenderlas. Al mismo tiempo, la cabeza descende entre los brazos y el pecho va hacia atrás: adhomukhasvānāsana «postura del perro cara abajo».



2.3 Durante la postura (observaciones):

- Distancia entre manos y pies: Primero, regula la distancia entre manos y pies. Esta es variable. Cada individuo deberá ajustar la que mejor se adapte.
- Codos y rodillas bien extendidos. Vigila con la tendencia a flexionarlos.
- Dedos de las manos pegados al suelo. Reparte el peso sobre toda la superficie palmar.
- Talones de los pies contactando con el suelo o bien suspendidos, dependiendo de la distancia entre manos y pies, y de la flexibilidad de los músculos de las corvas.
- Tronco enderezado (alineado con los brazos). Intenta evitar la común tendencia a flexionar la columna torácica. También debes intentar crear una ligera lordosis lumbar.
- Columna cervical alineada con el resto del raquis. Barbilla retraída contra el cuello.
- Tórax expandido. Hombros hacia atrás.
- Pelvis basculada en anteversión. Coxis proyectado hacia atrás y arriba.



2.4 Respiración

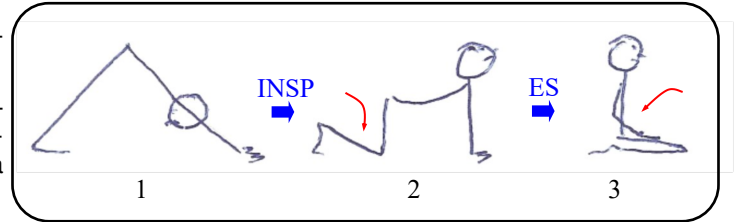
- Los brazos en máxima antepulsión favorecen la amplitud torácica y en con ella la ventilación inspiradora. A medida que progresamos en alineación del tronco y comodidad, la respiración irá adquiriendo profundidad y calmada.
- También puedes añadir retenciones con los pulmones en vacío. Y con ellas, uddiyanabandha «cierre abdominal» (hundimiento del vientre).

2.5 Actitud mental

- Triángulo: La postura pretende formar un triángulo con la base del suelo.
- Base de sustentación sólida a través de los cuatro puntos de apoyo. Por otro lado, coxis hacia arriba, como si se tratase del ápice de una pirámide apuntando al cielo.
- Durante la postura puedes conectar con tu esencia mamífera, sintiendo la tierra, percibiendo la firmeza de la postura cuadrúpeda, y sumergiendo el pensamiento en un relajante baño.

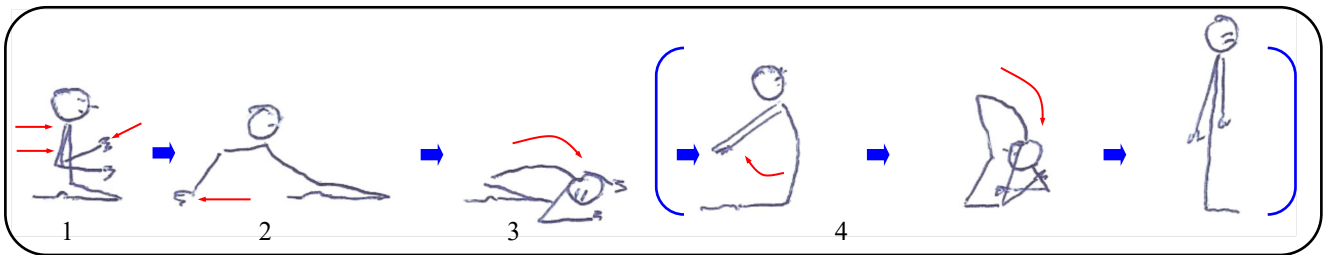
2.6 Deshacer la postura

1. Desde Adhomukhasvānāsana
2. Inspira descendiendo rodillas al suelo hacia marjaryāsana «postura del gato».
3. Espira sentándote sobre los talones con el tronco erguido: vajrāsana «postura del diamante». Otra posibilidad es acabar en la postura de inicio: bālāsana «postura del niño».



2.7 Compensación

1. Muñecas: Desde vajrāsana «postura del diamante» puedes realizar suaves movimientos de muñecas, codos y hombros, para eliminar tensiones residuales.
2. Piernas y brazos: Suptavirāsana «postura del héroe boca arriba» (con brazos atrás) ayuda a neutralizar la fatiga de las extremidades.
3. Relax: Bālāsana «postura del niño» permite recuperarte por completo del esfuerzo realizado.
4. Escucha: Puedes terminar avanzando hacia tādāsana «postura de la montaña». Es una buena oportunidad para rescatar la grata sensación que deja el ejercicio.

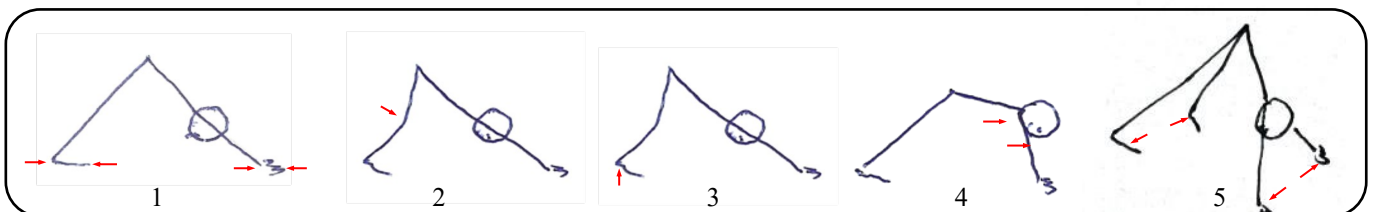


3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

- Flexibilidad: Aun siendo una postura permisible para la mayoría de practicantes, la falta de flexibilidad de hombros y piernas dificulta la correcta alineación de los diferentes segmentos corporales, especialmente la proyección erecta de la columna vertebral, respetando sus suaves curvaturas naturales.
- Fortaleza: La fatiga de brazos es la causa común que nos hace abandonar la postura. Con la práctica, deberías aumentar progresivamente el tiempo de permanencia en la estática (de 3 a 5 minutos).
- Adaptaciones: Conviene contemplar las diversas formas de calentamiento, autorregulación, materiales de soporte y variantes para avanzar progresivamente.

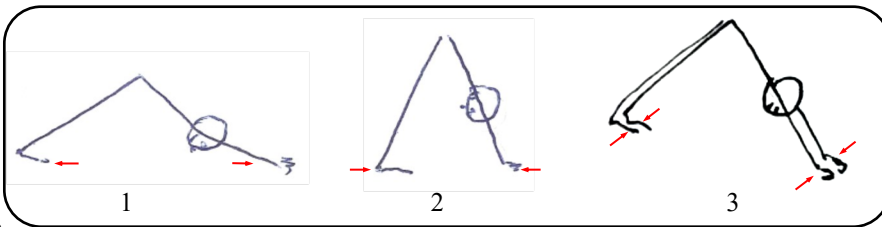
3.1 Autorregulación

1. Ajusta la distancia entre manos y pies: Reduciendo o bien aumentando la distancia entre manos y pies, busca la forma más favorable. La distancia más favorable suele ser al formar un triángulo equilátero.
2. Rodillas: Puedes flexionar un poco las rodillas para rebajar el estiramiento de los músculos de las corvas. Con ello, puedes centrarte más en el estiramiento de hombros.
3. Talones: Con el mismo fin, también puedes elevar los talones.
4. Hombros: De manera opuesta, puedes reducir la antepulsión de brazos (desplazando el tronco al frente) para rebajar el estiramiento de hombros y centrarte más en el de piernas.
5. Separar las manos entre sí, ofreciendo mayor estabilidad de base y rebajando un poco la intensidad de estiramiento de hombros.



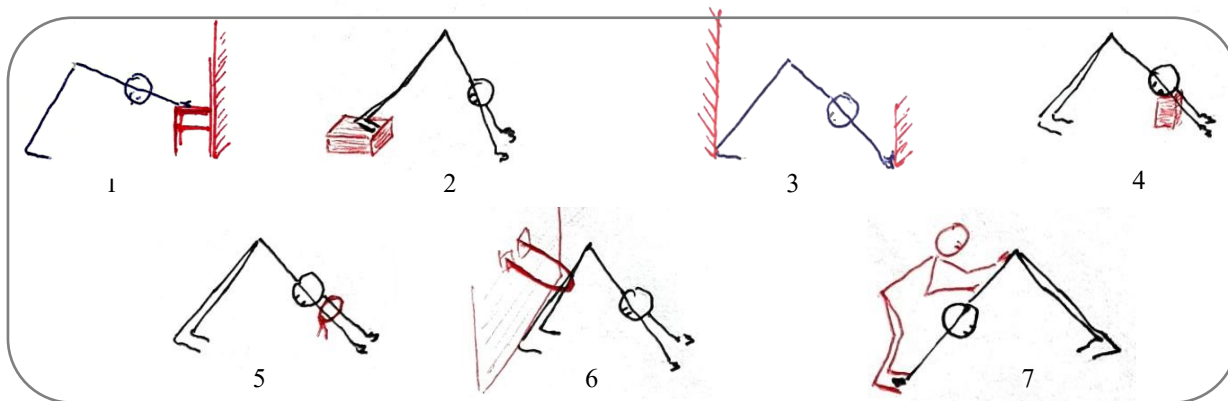
3.2 Intensificación

1. Distanciar manos y pies: conlleva principalmente una dificultad de estiramiento sobre los hombros. Ello te acerca al reto de acercar la cabeza al suelo.
2. Aproximar manos y pies (sin llegar a perder el apoyo de manos): Opuestamente, acercar pies y manos enfatiza en la flexibilidad de las piernas.
3. Juntar manos entre sí, y también pies entre sí, dificulta el equilibrio y el estiramiento de hombros.



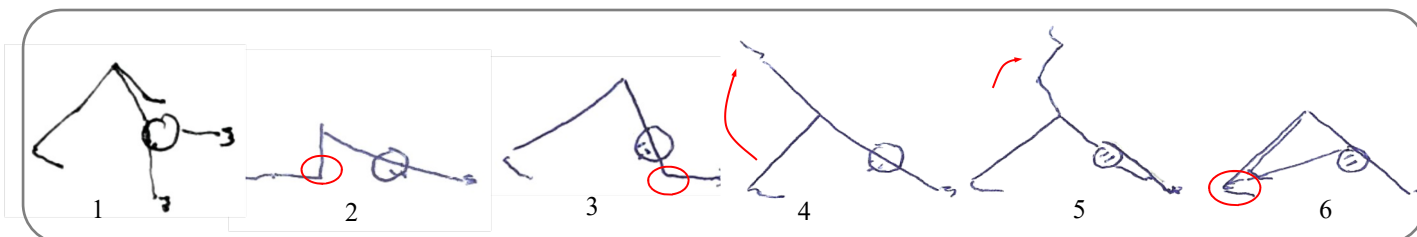
3.2 Material de soporte

1. Base alta para elevar las manos: banquito, silla, mesa o pared. Cuanto más altas se sitúen las manos, menor carga recibirán los brazos.
2. Base alta para elevar los pies: Contrariamente, los pies más elevados incrementan la carga sobre brazos.
3. Pared tras los pies o frente las manos, para hacer de tope, evitando que resbalen.
4. Bloque o cojín para apoyar la cabeza.
5. Cinta para fijar la separación entre brazos.
6. Cinta fijada a la pared, para sujetar las piernas, rebajando la carga sobre los brazos.
7. Instructor o compañero: Hay diversas maneras de intervenir. Las más comunes son situándose al frente y empujar con las manos su espalda y su pelvis, de modo que se intensifica el estiramiento.



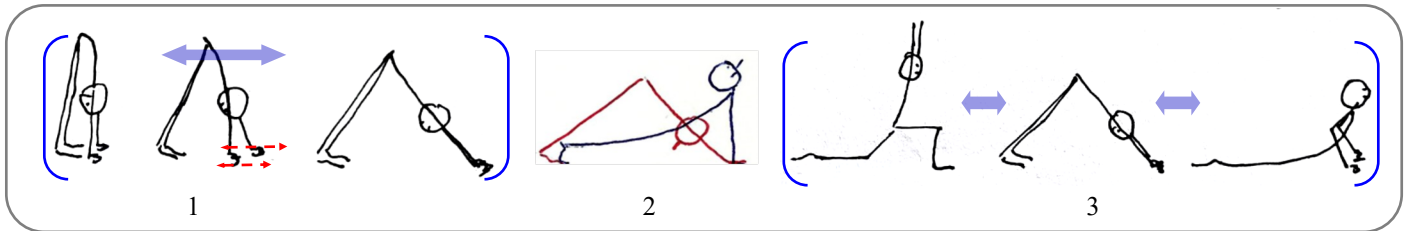
3.3 Variantes de la postura

1. «La pirámide»: Puedes abrir brazos y piernas hasta formar una base de apoyo cercana al cuadrado.
2. Rodillas al suelo: Esta variante de adhomukhasvanāsana permite centrarte en el estiramiento de hombros y en la rectificación cifótica.
3. Codos al suelo: Esta variante resulta algo más difícil. Por otro lado, evita la carga sobre muñecas.
4. Ekapādādhomukhasvānāsana «postura del perro cara abajo, con una sola pierna»: Una pierna se eleva por detrás. Esta variante intensifica la carga y el estiramiento sobre la otra pierna. También se refuerza el glúteo mayor e isquiotibiales de la pierna elevada.
5. Pierna cruzada: Partiendo de una pierna elevada, crúzala hacia el lado contrario. Esto añade una extensión de tronco y una mayor carga sobre el hombro del lado opuesto.
6. Padāsthādhomukhasvānāsana «postura del perro cara abajo, con agarre de una mano al pie contrario»: Esto exige un alto grado de flexibilidad de piernas y conlleva una mayor carga sobre el brazo de apoyo.



4. COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

1. Uttānāsana «postura de estiramiento» puedes enlazarla con adhomukhasvānāsana caminando a pasos cortos con las manos al frente o atrás. Del mismo modo, también puedes enlazar las dos posturas dando pasitos con los pies.
2. Urdhvamukhasvānāsana «postura del perro cara arriba» puede enlazarse con adhomukhasvānāsana de forma repetida como ejercicio dinámico.
3. Suryanamaskāra «saludo al sol». Este tradicional ejercicio dinámico contempla el enlace de adhomukhasvānāsana con āñjaneyāsana «postura de Āñjaneya» y con bhujangāsana «postura de la cobra».



5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

Adhomukhasvānāsana puede incluirse en la fase de calentamiento, especialmente su forma dinámica desde mārjāryāsana «postura del gato», para preparar un trabajo posterior más intenso.

1. Antepulsión de brazos: Adhomukhasvānāsana ayuda a superar esta dificultad en otras posturas más comprometidas como dandāsana «postura del bastón» con brazos altos.
2. Flexibilidad de los músculos de las corvas: Adhomukhasvānāsana prepara estiramientos más exigentes como jānusirsāsana «postura de la cabeza en la rodilla».
3. Fuerza de brazos: Adhomukhasvānāsana prepara ejercicios con mayor exigencia de fuerza de brazos, como catuspādāsana «postura con cuatro apoyos».

