

Dhanurāsana «postura del arco»



1. PRESENTACIÓN

1.1 Nombre

(*dhanura* = arco / *āsana* = postura)

Dhanurāsana = postura del arco. El gesto corporal recuerda la imagen de un arco para lanzar flechas: El tronco y las piernas corresponden a las palas del arco, y los brazos representan la cuerda tensa que une sus extremos

1.2 Realización (Esquema básico)

- Postura tumbada boca abajo (decúbito prono), con el apoyo del vientre sobre el suelo.
- Las manos sujetan los pies o tobillos. Codos extendidos.
- Se elevan cabeza y tórax por un lado. Y pies y rodillas por el otro.

1.3 Beneficios

- **Fortalecimiento muscular:** El cuádriceps es el principal encargado de arquear el cuerpo desde su acción extensora de rodillas. También destaca el refuerzo del glúteo mayor (extensión de caderas), deltoides posterior, dorsal ancho y redondo mayor (extensión de hombros), tríceps braquial (extensión de codo) y los músculos erectores de la columna vertebral (extensión de tronco).
- **Flexibilidad articular:** Columna vertebral, hombros y caderas ceden para “arquear” el cuerpo. Destaca el estiramiento de psoas e iliaco (flexores de cadera), deltoides anterior, pectoral mayor y coraco-braquial (flexores de hombro) y bíceps braquial (flexores de codo y hombro).
- **Corrección postural:** Esta combinación de fuerza y flexibilidad corporal favorece la postura erecta, especialmente gracias a la rectificación de la cifosis torácica.
- **Órganos abdominales:** La intensa presión del vientre ejerce un benéfico estímulo a órganos y vísceras abdominales, favoreciendo especialmente la función digestiva.
- **Amplitud respiratoria:** La expansión torácica abre el espacio pulmonar para la entrada de aire.
- **Tercer centro energético:** Dhanurāsana estimula manipura «centro energético del ombligo», aportando vigor y fuerza de voluntad frente a lo que acontezca en la vida.

1.4 Precauciones y contraindicaciones

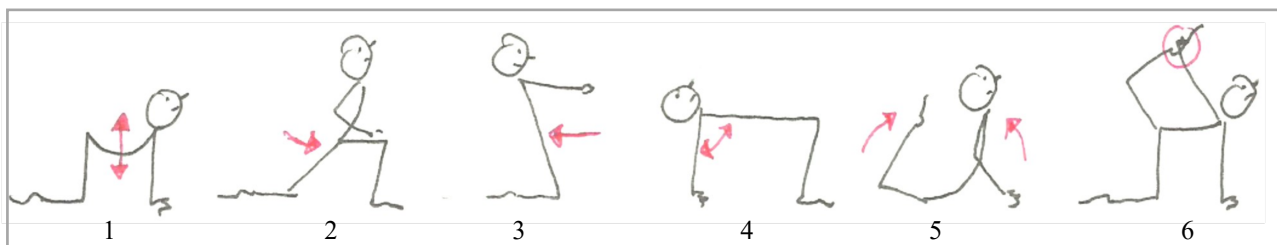
- **Problemas lumbares:** Al extender ampliamente la columna lumbar, se desaconseja si hay problemas (hernias, lumbalgias, etc.).
- **Presión abdominal:** Por esta razón se desaconseja en caso de hernia de hiato o inflamación abdominal en general. Y por supuesto en mujeres embarazadas.
- **Adaptaciones:** En cualquier caso, se puede estudiar 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)

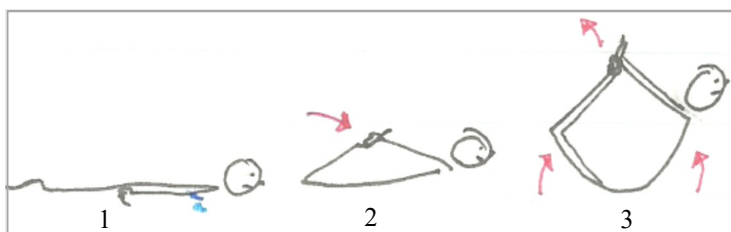
Aunque muchos practicantes logren realizar dhanurāsana, para la mayoría es un gran reto pronunciar el arco postural. También suele ser muy agotador mantener la estática. Por lo tanto, es necesario contemplar una buena preparación.

1. **Tronco:** Puedes empezar preparando la espalda con movimientos suaves en todas direcciones, por ejemplo, desde marjaryāsana «postura del arco».
2. **Caderas:** Añjaneyāsana «postura de Añjaneya» prepara la extensión de caderas.
3. **Cuádriceps:** Ustrāsana «postura del camello» en dinámico, prepara el tono del cuádriceps. En el esquema se muestra una variante muy afín.
4. **Hombros:** Catuspādapitha «trono de cuatro patas» en dinámico, prepara a fondo la extensión de hombros, además de activar el tono general de brazos, piernas y espalda que requerirá dhanurāsana.
5. **Extensión de tronco:** Bhujangāsana «postura de la cobra» en dinámico, permite progresar en la necesaria extensión de columna vertebral. Puede añadirse una flexión de rodillas.
6. **“Medio arco”:** Podemos preparar el arco completo con arcos parciales. Es decir, elevando un solo brazo y una sola pierna. Una manera es partiendo de marjaryāsana «postura del gato».



2.2 Toma de postura

1. **Inicio:** Boca abajo, en postura de descanso.
2. **Espirando,** flexiona las rodillas para sujetar pies o tobillos con las manos. Cabeza y hombros se elevan del suelo.
3. **Inspirando,** dirigir pies y manos hacia arriba, elevando rodillas y pecho: dhanurāsana.



2.3 Durante la postura (observaciones):

- “Pies hacia atrás”: Esta es la principal intención que provoca la el arco.
- “Rodillas hacia arriba”: El glúteo mayor debe de hacer un gran esfuerzo.
- “Brazos hacia arriba”: Además de permanecer bien extendidos, los brazos ayudan a elevar las piernas.
- “Cabeza arriba”: Los músculos de la espalda y cervicales deben mantenerse activos para ello. La columna cervical procura alinearse con el resto del raquis.
- “Pies juntos”: Los dedos pulgares procuran contactar. Las rodillas también se acercan entre sí.

2.4 Respiración

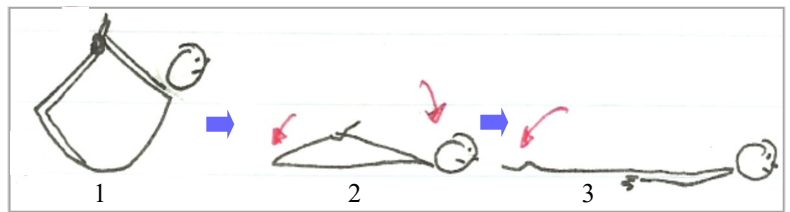
- Hay dos aspectos que se contraponen:
 - * **Abertura torácica:** Ello favorece la amplitud inspiradora. (La entrada de aire provoca que el cuerpo bascule hacia atrás: La cabeza se eleva y los pies descienden).
 - * **Presión abdominal:** Al presionar el abdomen contra el suelo, dificulta el movimiento diafragmático, provocando una respiración forzada y superficial. Espirando, el cuerpo bascula hacia delante: La cabeza desciende y los pies se elevan.
- “Respiración—basculación”: El llenado pulmonar impulsa el tórax hacia arriba, elevándose la cabeza y descendiendo los pies. Inversamente, con el vaciado pulmonar desciende la cabeza y se elevan los pies.

2.5 Actitud mental

- **“Cabeza y pies arriba”:** Todo nuestra intención es estar dispuestos para este propósito
- **“Apertura”:** La expansión torácica nos abre el corazón para los acontecimientos de la vida.

2.6 Deshacer la postura

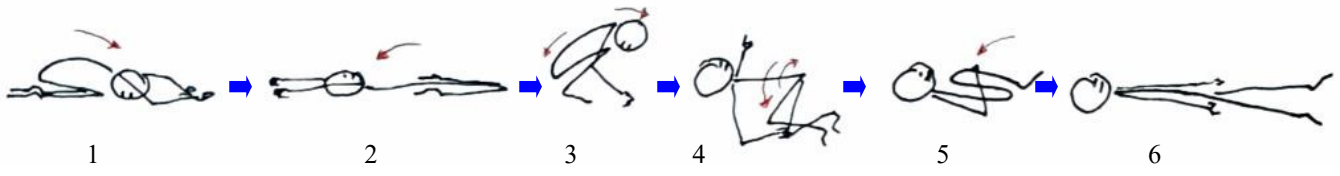
1. Desde dhanurāsana, invierte los pasos:
2. Desciende rodillas, pecho y cabeza.
3. Suelta los pies. (Postura de inicio)



2.7 Compensación

- Flexión de tronco y caderas: Tras su intensa extensión, conviene posturas opuestas, como bālāsana «postura del niño» (1), mālāsana «postura de la guirnalda» (3) o pavanamuktāsana «postura de la liberación del aire» (5).
- Flexión de rodillas: Puesto que el cuádriceps suele quedar agotado, conviene posturas que lo estiren, como sup-tavirāsana «postura del héroe, boca arriba» (2).
- Torsiones de tronco, con intensidad suave, para relajar los músculos del tronco y realinear la columna vertebral, como jatharaparivartanāsana «postura de la torsión del abdomen» (4).
- Relajación y escucha: Savāsana «postura del cadáver» permite recuperarse por completo (6).

SECUENCIA COMPENSATORIA



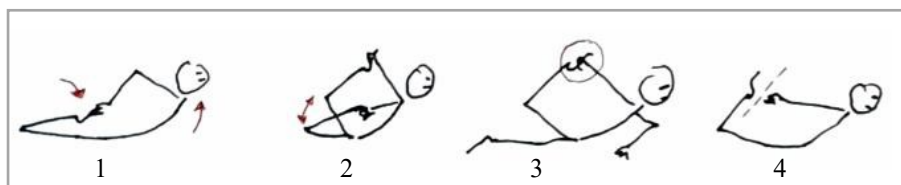
3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

Puesto que dhanurāsana tiene un nivel de exigencia medio-alto, debe contemplarse una progresión a lo largo del tiempo. Para ello, se tomarán en cuenta los diversos ejercicios y adaptaciones de los apartados de «calentamiento», «autorregulación—intensificación», «material de soporte» y «variantes».

- Altura del arco: A medida que se vaya adquiriendo flexibilidad en la extensión de tronco, caderas y hombros, se irá progresando en la elevación del arco.
- Tiempo de permanencia: Los músculos encargados de elevar el cuerpo tienen que estar fuertes y sobre todo resistentes para mantener el arco. Con el tiempo iremos aumentando el tiempo de permanencia. Un buen objetivo es mantener 10 respiraciones profundas en la estática.

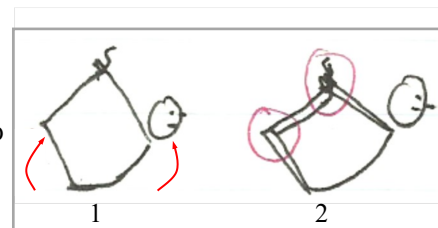
3.1 Autorregulación

1. Cabeza y pies poco elevados. La mínima expresión de dhanurāsana sería manteniendo las rodillas flexionadas y pegadas al suelo: bhekāsana «postura de la rana».
2. Piernas separadas entre sí: Un ángulo ligeramente abierto de caderas facilita un poco la elevación de muslos.
3. Ekapādadhanurāsana «arco con un solo pie». Hay dos opciones:
 - * El brazo y la pierna de un solo lado ejecutan el arco, mientras los miembros del otro lado se mantienen en el suelo. El cuerpo debe ladearse para lograr el equilibrio.
 - * “Arco cruzado”: Una mano sujeta el pie del lado opuesto. (También desde la postura cuadrúpeda).
4. Sin contacto de manos y pies: Elevar pies y cabeza sin sujeción de pies. Esta forma es accesible para quienes no alcanzan sujetar los pies, aunque requiere un gran esfuerzo de espalda. Este gesto también puede considerarse una variante de salabhāsana «postura del saltamontes».



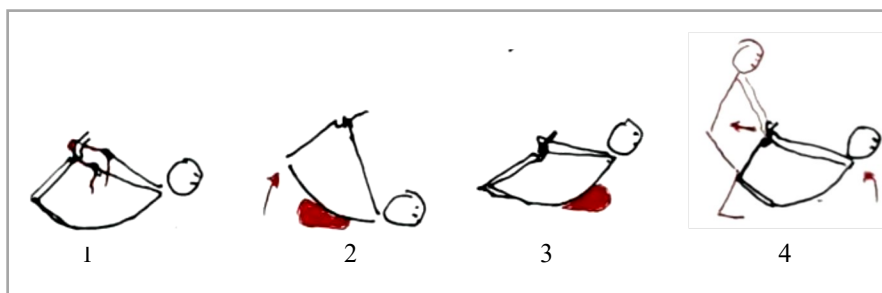
3.2 Intensificación

1. Rodillas y pecho hacia arriba. Esta es la principal pauta de intensificación.
2. Piernas cercanas entre sí: El primer paso es contactar los pies. El segundo paso es acercar las rodillas entre sí.



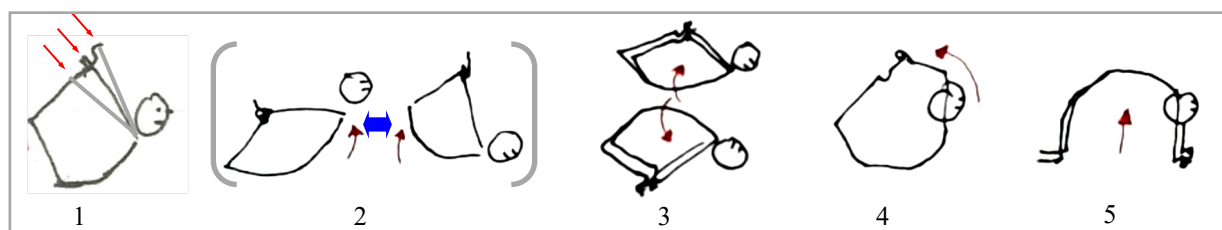
3.2 Material de soporte

1. Cinta para unir manos y pies.
2. Soporte bajo la pelvis: Facilita la elevación de las piernas.
3. Soporte bajo el vientre: Facilita la elevación del tórax.
4. Instructor o compañero: Hay diversas formas de intervenir. Por ejemplo, tirando de los pies hacia atrás.



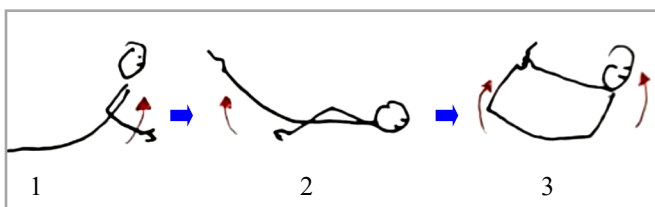
3.3 Variantes de la postura

1. Agarre de manos: Las manos pueden sujetar las piernas desde diferentes alturas: dedos de los pies, dorso de los pies, tobillos, piernas,... hasta las rodillas.
2. “La mecedora”: Desde dhanurāsana, balancear el cuerpo adelante—atrás, sincronizados con la respiración: Inspirando se eleva el tronco. Espirando se elevan las piernas. Otra posibilidad es mantener la estática elevando un solo extremo: cabeza arriba y rodillas al suelo, o viceversa, rodillas arriba y cabeza al suelo.
3. Pārsvadhanurāsana «postura del arco lateral»: Desde dhanurāsana, dejarse caer sobre un costado. Esta variante ahorra el esfuerzo de vencer la gravedad.
4. Pādāngusthadhanurāsana «postura del arco con agarre del dedo gordo del pie». En esta exigente forma los brazos alcanzan los pies desde la flexión de hombros.
5. Urdhvdhanurāsana «postura del arco boca arriba». Tal como indica su nombre, este gesto puede considerarse una variante de dhanurāsana desde una gravedad invertida.



4. COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

Bhujangāsana «postura de la cobra» (1), salabhāsana «postura del saltamontes» (2) y dhanurāsana «postura de arco» (3): Las tres posturas pueden agruparse con este mismo orden, puesto que la primera desarrolla la elevación de tronco, la segunda de piernas y la tercera engloba a las anteriores. Además, la primera postura desarrolla la flexibilidad, mientras que la segunda refuerza la espalda. Y al final, la tercera postura acaba integrando ambas capacidades.



5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

Arcos exigentes: Dhanurāsana facilita el desarrollo de otras posturas más complejas, como urdhvdhanurāsana «postura del arco boca arriba» (1), ustrāsana «postura del camello» (2) o ekapādadarājapōtāsana «postura de la paloma real con un pie» (3).

