

Tārāsana

«postura de la estrella»



1. PRESENTACIÓN

1.1 Nombre

Tārāsana «postura de la estrella» (*tārā* = estrella / *āsana* = postura). Desde una vista superior, su silueta tiene forma de estrella, despuntando las dos rodillas, los dos codos, el coxis y el conjunto de manos y pies.

1.2 Realización (Esquema básico)

- Gravedad sentada.
- Piernas al frente: Pies juntos, alejados dos palmos. Rodillas semiflexionadas y abiertas.
- Brazos: Manos sujetando los pies. Codos semiflexionados y separados entre sí.
- Tronco: flexionado al frente. Cosis proyectado atrás y la cabeza al frente.

1.3 Beneficios

- **Flexibilidad:** Tārāsana es básicamente una postura de estiramiento de caderas y espalda:
 - Caderas: Combinación de abducción con flexión y rotación externa. (Destaca el estiramiento del grupo muscular aductor, tensor de fascia lata, femoral corto y glúteo mayor). La dificultad de este estiramiento conlleva la supinación de tobillos.
 - Espalda: Flexión completa de columna vertebral. (Se estiran los músculos erectores de columna: epiespinoso semi-espinoso, dorsal largo, iliocostal multífidos y cuadrado lumbar).
- **Fortalecimiento:** A menor flexibilidad de caderas, mayor deberá ser el esfuerzo para inclinar el tronco al frente, requiriendo la acción de ilio-psoas, abdominales y brazos (bíceps braquial, dorsal ancho, trapecio, romboides, infraespinoso y redondo menor).
- **Masaje abdominal:** Aunque los muslos separados no presionen el vientre, la flexión de tronco comprime el vientre, de modo que la respiración ejerce un benéfico masaje sobre los órganos abdominales.

1.4 Precauciones y contraindicaciones

- En general no es una postura comprometida. Pero podría afectar a la columna lumbar, caderas, rodillas o tobillos. Hay que evitar cualquier tipo de molestias, especialmente las lumbares.
- Adaptar la postura: En cualquier caso, puede estudiarse la posibilidad de adaptar otras variantes, formas de autorregulación o herramientas de soporte (descritos más hacia delante).

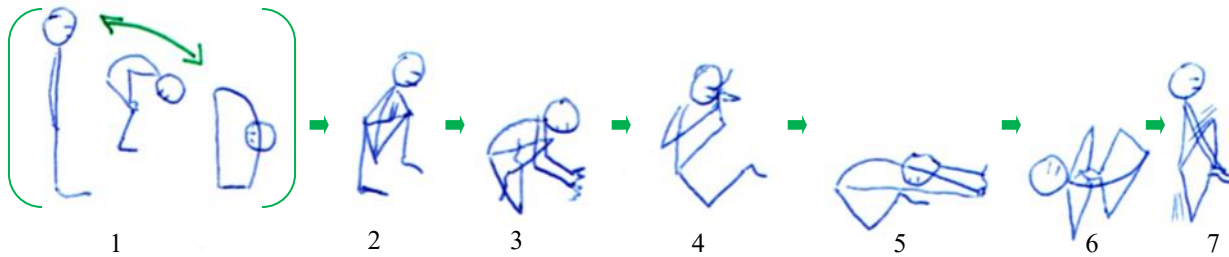
2. REALIZACIÓN

2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

Aunque tārāsana pueda adaptarse a un nivel fácil (inclinando parcialmente el tronco), su forma completa (cara sobre pies) es difícil para la mayoría. Por ello, conviene una mínima progresión hacia la postura:

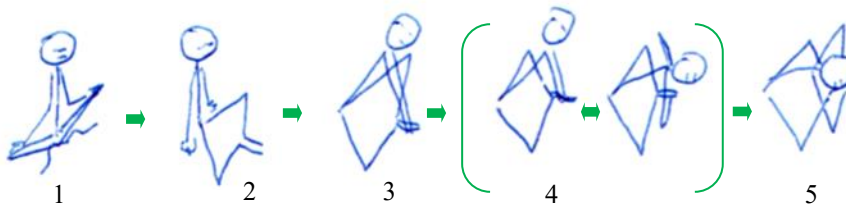
1. Dinámica hacia *uttānāsana* «postura de estiramiento»: De pie, flexionar el tronco de arriba abajo y volverlo a elevar de abajo a arriba. Prepara la flexión de columna vertebral.
2. *Mālāsana* «postura de la guirnalda». Empezar con la variante de pies separados y espalda erguida. Más adelante podemos profundizar con la variante de pies juntos y tronco flexionado.
3. *Sukhasāsana* «postura fácil» con flexión de tronco: Resulta algo menos exigente que tārāsana
4. “Sentados, un pie a la cara”: Es un gesto similar a tārāsana: Pero más fácil, tratándose de un solo pie.

5. Janusirsāsana «postura de la cabeza en la rodilla», adelantando el pie posterior junto a la rodilla extendida. Este gesto también es similar a tārāsana, pero sobre una sola pierna.
6. Tumbados boca arriba, acercar uno o ambos pies juntos al pubis, pecho y cabeza, progresivamente.
7. “Aleteos de mariposa”: Desde baddhakonāsana «postura del ángulo cerrado», las rodillas suben y bajan rápidamente, preparando el gesto de caderas.



2.2 Toma de postura

1. Inicio desde sukhāsana «postura fácil» o baddhakonāsana «postura del ángulo cerrado».
2. Pies juntos al frente, a un par de palmos de distancia. Y deja caer las rodillas a ambos lados.
3. Sujeta los pies, entrecruzando los dedos de ambas manos. El tronco se inclina parcialmente.
4. (Opcional) Dinámica respiratoria: Inspira enderezando el tronco, elevándolo. Espira flexionándolo con la ayuda de los brazos. (Repite la dinámica durante unas 3-6 respiraciones)
5. Tārāsana: Flexiona los codos abiertos, tirando del tronco abajo, acercando la cara a los pies.



2.3 Durante la postura (observaciones):

- Distancia de pies: Un par de palmos al frente, coincidiendo con la cara al bajar la cabeza.
- Codos: Flexiónalos al máximo hacia los lados, formando parte de la figura de una estrella.
- Rodillas: Procura que desciendan al máximo hacia ambos lados.
- Tronco: Flexión completa de columna vertebral. Otra forma es procurando un tronco parcial o completamente proyectado al frente.

2.4 Respiración

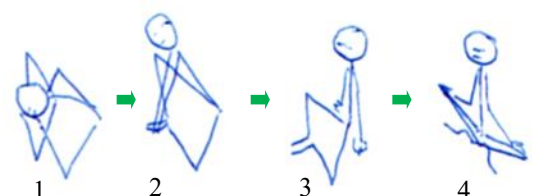
- El movimiento respiratorio interviene durante la fase dinámica de la postura: Inspirando, el tronco tiende a extenderse. Espirando, cede en flexión.
- El tronco flexionado limita la capacidad respiratoria. Por ello, conviene partir desde un estado calmado.

2.5 Actitud mental

Interioriza: Como una tortuga dentro de su caparazón, pretendes recoger tus sentidos e interiorizar.

2.6 Deshacer la postura

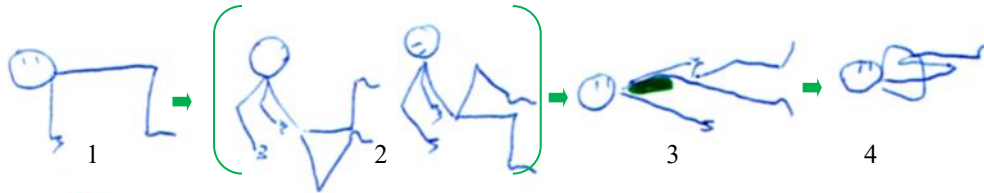
1. Desde tārāsana, invierte el recorrido de la toma de postura:
2. Las manos empujan los pies contra el suelo, para empezar a elevar el tronco.
3. Las manos se separan de los pies. Tronco vertical.
4. Las piernas vuelven a colocarse en sukhāsana «postura fácil».



2.7 Compensación

Tras tārāsana, básicamente conviene realizar gestos opuestos de caderas (aducción, rotación interna y extensión) y de tronco (extensión).

1. Catuspādapitha «trono de cuatro patas»: Recupera el tono de espalda.
2. Rodillas a un lado y a otro: Sentados o tumbados boca arriba, con los pies distanciados entre sí. Podemos añadir torsiones de tronco hacia el lado contrario de las rodillas.
3. Tumbarse con la espalda sobre una manta doblada o cojín plano: Este gesto provoca una suave y relajada extensión de columna vertebral.
4. Apanāsana «postura de la hoja plegada»: Recupera la alineación de la columna vertebral. Luego, podemos extender las piernas sobre el suelo; momento de cierre y gozo tras el ejercicio.



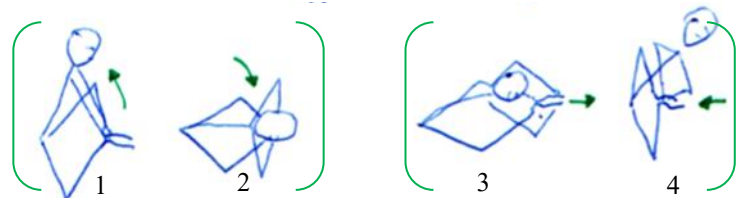
3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

Flexibilidad de caderas y espalda: Aunque tārāsana pueda adaptarse a una forma fácil (simplemente reduciendo la inclinación de tronco), su forma completa (llevando la cabeza sobre los pies) resulta mucho más difícil. Por lo tanto, el objetivo de progresión a largo plazo es ir trabajando la flexibilidad de espalda en flexión y de caderas en flexión, abducción y rotación externa.

Con esta finalidad, podemos contemplar las diversas formas expuestas de calentamiento, autorregulación, materiales de soporte y variantes de la postura.

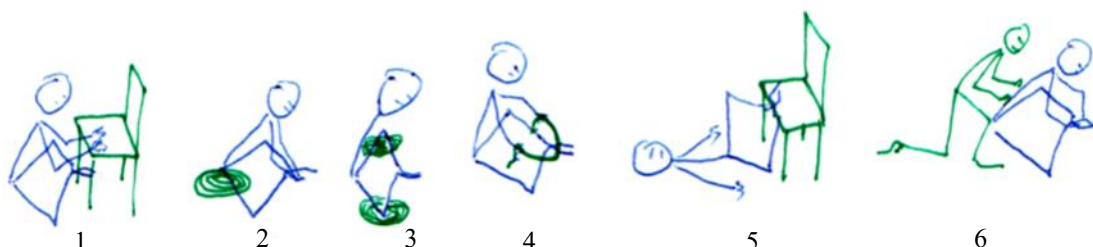
3.1 Autorregulación

1. Tronco arriba: A mayor altura, menor intensidad de estiramiento de espalda y caderas.
2. Tronco abajo: Por el contrario, el descenso del tronco aumenta la intensidad de estiramiento.
3. Pies al frente: Cuanto más adelantados estén los pies, más se favorece la inclinación del tronco.
4. Pies atrás: Por el contrario, los pies retrasados dificultan la inclinación del tronco.



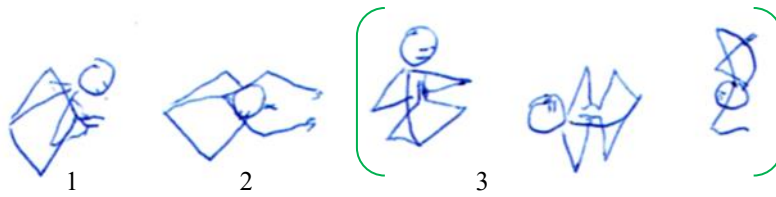
3.2 Material de soporte

1. Cojín alto o silla al frente, para acomodar el vientre, pecho, cabeza o brazos.
2. Cojín, taburete o silla para sentarse, en caso de tener dificultades para mantener el tronco mínimamente erguido.
3. Cojines altos bajo rodillas, para acomodar los muslos.
4. Cinta para unir manos y pies, en caso de no lograrlo por sí solos.
5. Silla o pared para apoyar los pies, estando tumbados boca arriba: Mientras el tronco permanece erecto, los miembros inferiores pueden colocarse como en tārāsana.
6. Asistencia de un instructor o compañero: Desde atrás, empujar la espalda al frente, principalmente desde la zona lumbar, para flexionar el tronco. También podemos empujar las rodillas hacia abajo.



3.3 Variantes de la postura

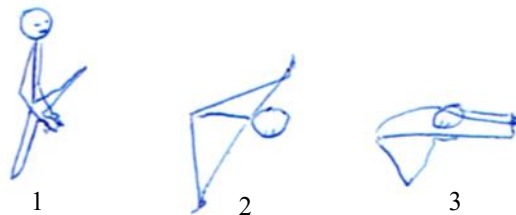
1. "Brazos bajo las piernas": Las manos alcanzan los pies pasando por debajo de las piernas.
2. "Brazos libres": Quienes tengan mucha flexibilidad de espalda y caderas, pueden soltar los pies y adoptar cualquier otro gesto de brazos.
3. "Otras gravedades": Hay la posibilidad de adoptar posturas similares desde otras gravedades: Levantando las piernas en equilibrio, tumbados boca arriba, o incluso de pie.



4. COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

Por lo general, tārāsana puede combinarse con muchas posturas sentadas. Las más vinculadas:

1. Badhakonāsana «postura del ángulo atado»: Ambas posturas se enlazan con mucha facilidad.
2. Upavistakonāsana «postura del ángulo, sentado»: También puede considerarse de la misma familia, difiriendo en la situación de las rodillas.
3. Janusirsāsana «postura de cabeza a rodilla»: Adelantando el pie posterior junto a la rodilla extendida. De esta manera puede considerarse una variante "parcial" de tārāsana.



5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

Tārāsana prepara aquellas posturas que añaden más dificultad al gesto de tronco y caderas:

1. Malāsana «postura de la guirnalda», en su versión difícil: con pies juntos, tronco flexionado y pasando los brazos tras las piernas o la espalda.
2. Yogamudrāsana «postura del sello yóguico». También llamada baddhapadmāsana «postura del loto atado»: Pies cruzados sobre los muslos contrarios. Tronco flexionado. Brazos cruzados tras la espalda, alcanzando los pies contrarios.
3. Yoganidrāsana «postura del sueño yóguico»: Tumbados boca arriba, con los pies cruzados tras la cabeza.

