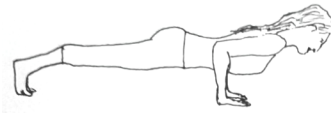


# Caturangadandāsana

«Postura del bastón de cuatro apoyos»



## 1. PRESENTACIÓN

### 1.1 Nombre

(*catur* = cuatro / *anga* = miembros, partes del cuerpo / *danda* = bastón / *āsana* = postura) *Caturangadandāsana* se traduce «postura del bastón de cuatro apoyos». El término «bastón» hace referencia a la alineación recta del tronco con los miembros inferiores.

### 1.2 Realización (Esquema básico)

- Gravedad cuadrúpeda, con apoyo de manos y pies. Dedos señalando al frente.
- Tronco y piernas extendidos y alineados horizontalmente sin contactar con el suelo.
- Codos semiflexionados, a los lados de las costillas. Brazos horizontales y antebrazos verticales.
- Mirada dirigida al suelo.



### 1.3 Beneficios

**Fortalecimiento:** Hay muchas partes activas para mantener las piernas y el tronco suspendidos en el aire. El músculo más comprometido es el tríceps braquial. Suele ser el responsable de retirarse de la postura. Otros músculos que se refuerzan: deltoides anterior, pectorales mayor y menor, serrato anterior, romboides, abdominales, psoas-ilíaco, cuádriceps, tríceps sural, etc. El resultado final es una grata sensación de vigor general.

### 1.4 Precauciones y contraindicaciones

- Las muñecas y los dedos de los pies son las únicas articulaciones que se estiran. En caso de aparecer molestias, abandonar la postura.
- Evitarla con trastornos vasculares o inflamación craneal aguda, debido al intenso esfuerzo físico requerido.
- Evitarla las embarazadas o personas obesas, debido al sobrepeso añadido, y al intenso esfuerzo abdominal.
- En todo caso, puede estudiarse la posibilidad de adaptar la postura con otras variantes, formas de autorregulación o soportes de ayuda señalados más adelante.

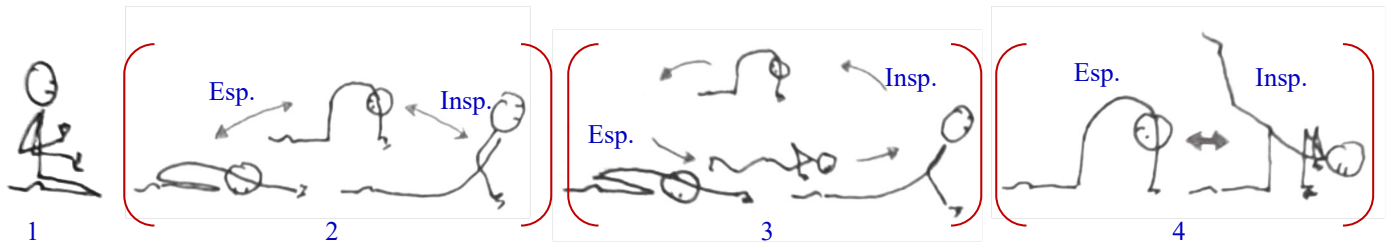
## 2. REALIZACIÓN

### 2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

Caturangadandāsana tiene un nivel de dificultad alto, principalmente por su exigente fuerza de brazos. Su preparación deberá ser especialmente corta, con ejercicios dinámicos sobre posturas cuadrúpedas que activen el tono muscular sin llegar a crear fatiga.

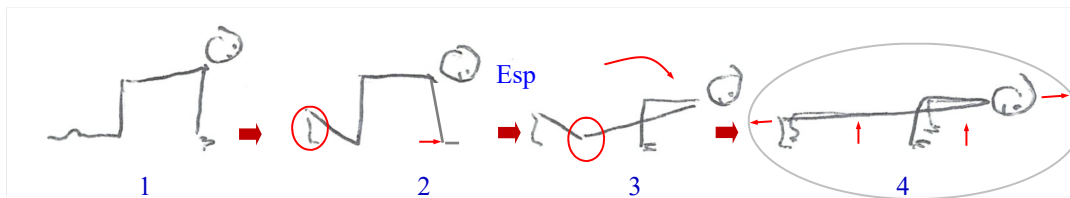
1. Muñecas, codos y hombros: Sentados o de pie, empezar con movimientos suaves en todas direcciones (círculos).
2. Enlaces entre *bālāsana* «postura del niño» y *bhujangāsana* «postura de la cobra», pasando por *mārjāryāsana* «postura del gato».
3. De *bālāsana* «postura del niño» a *bhujangāsana* «postura de la cobra», pasando por *astānganamakārāsana* «postura de saludo con ocho apoyos», volviendo al inicio por arriba, desde *mārjāryāsana* «postura del gato».

#### 4. Flexiones de brazos, elevando una pierna, desde mārjāryāsana «postura del gato».



### 2.2 Toma de postura

1. Inicio desde mārjāryāsana «postura del gato»: Rodillas cercanas entre sí. Manos equidistantes con los hombros.
2. Adelantar las manos un palmo al frente. Y extender los pies, señalando los dedos al frente.
3. Flexionar codos por detrás, descendiendo el tronco hasta alinearse con los muslos (a un palmo del suelo).
4. Finalizar extendiendo las rodillas, elevándolas del suelo: caturangadandāsana.



### 2.3 Detalles posturales

- Pelvis alineada con pies y cabeza. Esta dificultad suele llevar a levantar la pelvis más allá de la horizontal, o que por el contrario, a decaer, creando hiperlordosis lumbar.
- Brazos pegados las costillas, con los codos flexionados a 90° (brazos horizontales y antebrazos verticales). Esta dificultad suele provocar que los codos se flexionen y los hombros se acerquen a las manos.
- Pecho expandido. Hombros atrás (omóplatos aducidos). Esta dificultad suele provocar que el pecho se hunda.
- Pies extendidos. Los talones empujan hacia atrás.
- El cuello sigue la proyección del resto de la columna (Mirada al suelo).

### 2.4 Respiración

La fuerte tensión abdominal y de la cintura escapular limitan la capacidad respiratoria, tendiendo a agitarse, incluso a bloquearse. Hay que intentar minimizar estos efectos.

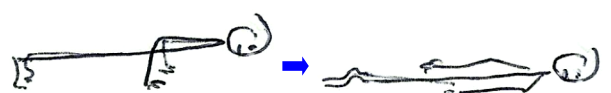
### 2.5 Actitud mental

Tal como sugiere el nombre, pretendemos que el tronco y las piernas se mantengan “tiesos como un palo” formando una línea recta.

Durante el āsana, podemos concentrarnos en manipura chakra, el centro energético del plexo solar, activando el poder personal de superación frente a la fatiga.

### 2.6 Deshacer la postura

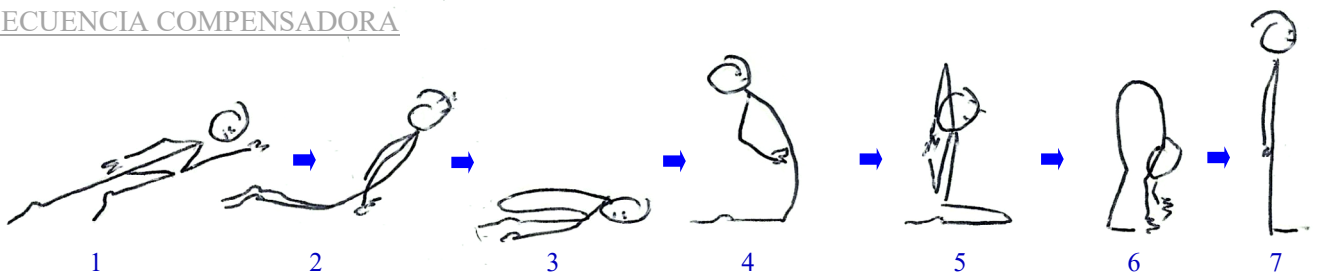
Desde caturangadandāsana, desciende el cuerpo erguido lentamente al suelo, adoptando una postura final de descanso boca abajo.



## 2.7 Compensación (secuencia)

1. Tras caturangadandāsana, lo primero que apetece es permanecer tumbado y adoptar una postura cómoda, permitiendo recuperarse de la fatiga.
2. Salabhāsana «postura del saltamontes» (con nivel bajo de esfuerzo). Este gesto actúa como “contrapostura” activando el tono muscular antagonista.
3. Bālāsana «postura del niño» compensa la postura anterior.
4. Ustrāsana «postura del camello» estira y relaja las tensiones de abdomen y psoas.
5. Gomukhāsana «postura de la cara de vaca» El gesto de brazos estira y relaja el tríceps braquial y el pectoral mayor.
6. Uttanāsana «postura de estiramiento», termina por descargar brazos, hombros y cuello desde una relajante postura semiinvertida.
7. Samasthiti «gesto de atención», permite cerrar el ciclo desde la escucha.

### SECUENCIA COMPENSADORA

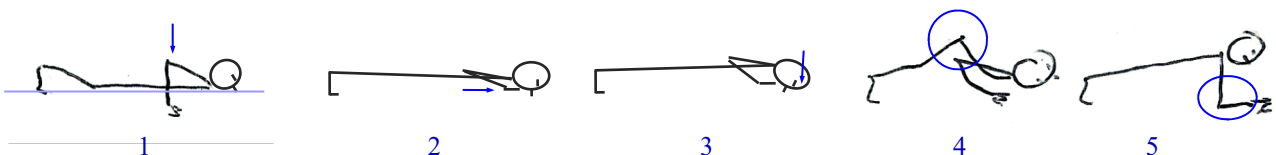


## 3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

El gran reto de caturangadandāsana, incluso para los practicantes avanzados, es permanecer en la estática. la clave de progresión a largo plazo es la perseverancia en su práctica. Pero también serán muy útiles las diversas formas de autorregulación, soportes de ayuda y variantes de la postura que se muestran a continuación.

### 3.1 Autorregulación

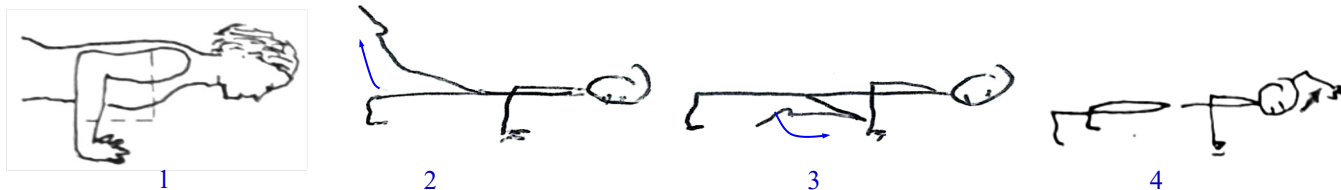
1. Sin despegar del suelo: Tumbados boca abajo, tensar el cuerpo como si quisiéramos alcanzar la postura. Esta forma es apta para todos los niveles, pudiéndose ajustar su intensidad de esfuerzo.
2. Codos más flexionados: Cerrando el ángulo de flexión de los codos, se exige menos esfuerzo a los brazos.
3. Frente al suelo: Apoyando la cabeza al suelo se libera un poco la carga sobre los brazos.
4. Elevar la pelvis: Cuanto más elevada se sitúe la pelvis, menor será el esfuerzo requerido.
5. Codos al suelo: Sustituir el apoyo de las manos por los codos reduce mucho el esfuerzo de brazos. Además, se evita la comprometida carga sobre las muñecas.



### 3.2 Intensificación

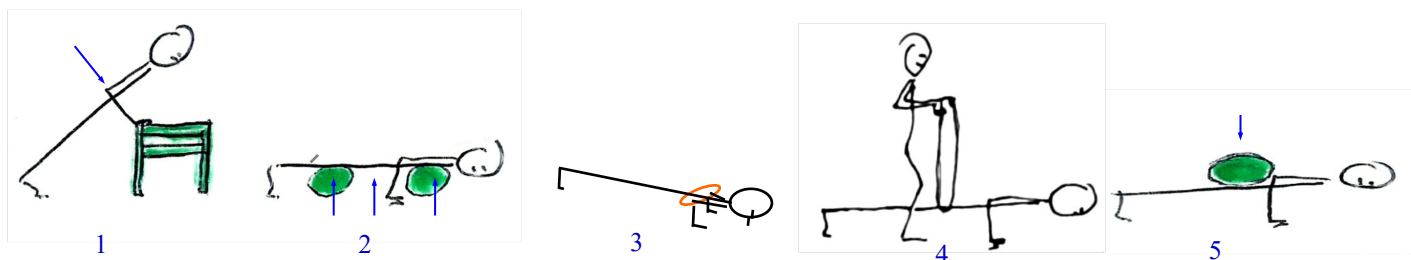
1. Ángulo de flexión de codos a 90° exactos: Recalcamos esta pauta postural, puesto que muy fácilmente los codos van cerrándose debido a la fatiga de brazos.
2. Elevar una pierna por detrás: Además de provocar una mayor carga sobre la pierna de soporte, se añade la acción de un nuevo grupo muscular: glúteo mayor e isquiotibiales de la pierna elevada.
3. Una rodilla al frente: Esta es otra forma de añadir dificultad.

4. Apoyo de un solo brazo: Con las piernas más abiertas, podemos elevar un brazo para poner a prueba la fortaleza del otro.



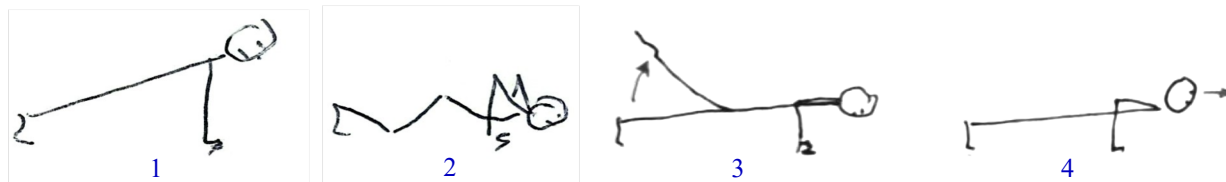
### 3.3 Material de soporte

1. Soporte para manos: bloques, taburete, silla, mesa, pared, etc. Cuanto más alto sea el soporte de manos, menor será el esfuerzo requerido.
2. Soporte bajo muslos, pelvis, vientre, pecho u hombros: cojín, bloque, etc. Cuanto más cercano a los brazos se coloque el soporte, menor será su esfuerzo.
3. Cinta uniendo los brazos. Además de fijar la distancia entre brazos, permite apoyar en ella el tronco.
4. Asistencia con cinta: Un instructor o compañero puede ayudar a mantener la postura con la ayuda de una cinta bajo el vientre o pelvis.
5. Peso sobre la pelvis: Esta medida de intensificación es innecesaria para la mayoría de practicantes.



### 3.4 Variantes de la postura

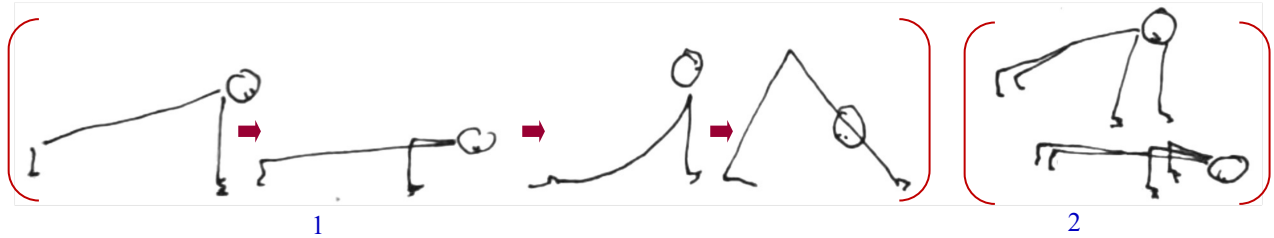
1. Catuspādāsana «postura con cuatro apoyos»: Al disponer los codos extendidos, el esfuerzo de brazos es menor.
2. Astānganamakārāsana «postura de saludo con ocho apoyos». Podría considerarse también una variante fácil, al añadirse el apoyo de rodillas, pecho y frente. De hecho, en suryanamaskāra “el saludo al sol” esta postura suele ser una alternativa de caturangadandāsana.
3. Piernas y brazos: De las diversas formas de colocar las extremidades, las más comunes son con el apoyo de una sola pierna.
4. Cuello: Es también común practicar caturangadandāsana con extensión cervical, mirando al frente.



#### 4. COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

Más que una postura estática, lo más habitual es realizar caturangadandāsana como “postura de paso” en diversas secuencias dinámicas:

1. Suryanamaskāra «Saludo al Sol»: En algunas formas hay la siguiente combinación: catuspādāsana (tabla alta) – caturangadandāsana (tabla baja) – urdhvamukhasvānāsana (perro cara arriba) – adhomukhasvānāsana (perro cara abajo).
2. “Flexiones de brazos”: Este clásico ejercicio gimnástico enlaza repetidamente caturangadandāsana con catuspādāsana su variante con los codos extendidos.



#### 5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

Existe una amplia gama de posturas sobre brazos con niveles altos de exigencia, por lo que la relativa simplicidad de caturangadandāsana podría ser útil para prepararlas.

