YOGA SÍNTESIS
ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES
Por Àlex Costa

MĀLĀSANA
«postura de la guirnalda»

1. PRESENTACIÓN

1.1 Nombre

Mālāsana es la «postura de la guirnalda» (*mālā*= guirnalda, collar, rosario / *āsana* = postura). Este nombre suele darse a diversas formas de permanecer agachados en cuclillas. En su forma "cerrada" (con la espalda flexionada al frente) se puede ver representada la figura de un abalorio (bolita de madera con la que se elaboran los collares de recitación *japa-**mālā***). Aunque, en este caso nos centraremos en el análisis de su variante más conocida: con las piernas separadas y el tronco extendido.

1.2 Esquema básico

- Gravedad de pie, agachada
- **Piernas:** Pies bien plantados al suelo, con las rodillas flexionadas y las caderas flexionadas y abiertas.
- **Espalda:** erguida, algo inclinado al frente.
- **Brazos:** Palmas juntas frente al pecho y los codos abiertos.

1.3 Fisiología

- **Tobillos** en eversión (extensión + abducción + pronación): Se estira soleo.
- **Rodillas** en flexión: Se estira el cuádriceps.
- **Caderas** en flexión + abducción: Se estiran el glúteo mayor y los aductores.
- **Columna vertebral** erecta: Puesto que el tronco tiende a caer flexionado al frente, se requiere cierta tensión de los músculos erectores de la columna vertebral.
- **Brazos**: Para evitar la tendencia de hombros cerrados al frente y elevados, se requiere la acción de los músculos aductores y descendentes de los omóplatos: principalmente el trapecio (parte inferior) y el romboides.

1.4 Beneficios

- **Flexibilidad de piernas:** Mālāsana es una valiosa postura para recuperar el hábito de agacharse, ya que la vida moderna suele olvidarse de este gesto tan natural. En todas sus variantes destaca la capacidad de estirar ampliamente las piernas (básicamente, los tobillos en extensión, las rodillas y las caderas en flexión). Estos estiramientos alivian la fatiga que acumulan las piernas estando de pie.
- **Estiramiento sacro-lumbar**: Las variantes "cerradas" de mālāsana son también muy agradecidas para la espalda, especialmente para la zona lumbar.
- **Descanso**: Mālāsana sigue siendo una forma común de descanso en muchas sociedades asiáticas y africanas puesto que puede mantenerse cómoda y relajadamente durante periodos relativamente largos (y sin mancharse la ropa con el suelo).
- **Evacuación**: Agacharse para orinar, defecar y parir es la manera más natural y recomendada, por la presión que recibe el bajo vientre y por la predisposición a abrirse los esfínteres.

1.5 Precauciones / Contraindicaciones

Mālāsana es fácil de adaptarse para la mayoría de practicantes. Apenas tiene complicaciones.

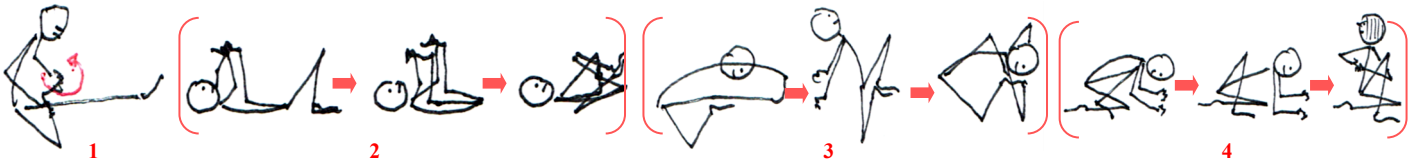
- **Tobillos, rodillas y caderas**: Evitar la postura si produce molestias articulares en las piernas.
- **Lumbalgias**: Aunque no es muy común, la postura podría resultar molesta para quienes sufran problemas de espalda.
- En todo caso, pueden contemplarse las diversas **formas de autorregulación** y **material de soporte** descritos más hacia delante.

2. REALIZACIÓN

2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

Mientras que para algunas personas no hace falta preparación alguna, suele ocurrir que a otras personas les surjan dificultades para acomodarse en la postura, por lo que podemos contemplar una mínima preparación de las partes implicadas, básicamente de las piernas, atendiendo especialmente al gesto de caderas: flexión con abducción de los muslos.

Secuencia de ejercicios preparatorios:



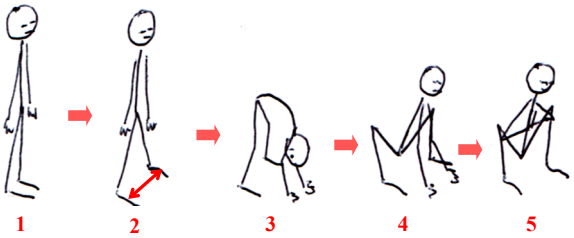
1. **Tobillos**: Con las manos, crear movimientos amplios de pies en todas direcciones, especialmente en la eversión de pies (extensión + abducción + pronación); gesto implicado en las variantes de mālāsana con pies cercanos.
2. **Ānandabālāsana** «postura del bebé feliz»
   - Primero, con una sola pierna (Luego, la otra).
   - Luego, con ambas a la vez.
   - Prueba a rodear las piernas por delante y unir las manos por detrás.
3. **Tārāsana** «postura de la estrella»
   - Empieza con janusirsāsana «postura de cabeza a rodilla», adelantando el pie de la pierna abierta hasta la rodilla extendida.
   - Abre las rodillas ampliamente, llevando el pubis hacia los talones, mientras compensas el tronco extendiéndolo.
   - Finaliza sujetando los pies juntos y acercando la cabeza: tārāsana.
4. **Ardhamālāsana** «postura parcial de la guirnalda»
   - Empieza con una pierna apoyada al suelo. Apoya el vientre sobre el muslo elevado.
   - Luego, abre la rodilla flexionada, y apoya los codos al suelo.
   - Prueba a rodear la pierna superior por delante, uniendo las manos tras la espalda, irguiendo el tronco.

2.2 Toma de postura (paso a paso)

Puesto que mālāsana se encuentra a mitad de camino entre la gravedad de pie y la cuadrúpeda, podemos abordar la postura desde ambos lados.

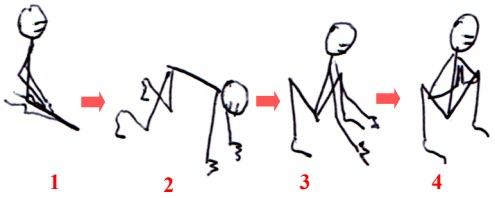
DE PIE

1. **Desde samasthiti** «gesto de atención» (posición anatómica de pie).
2. **Separa los pies**: Talones a un palmo o palmo y medio. Abre los pies a 50º-60º (Estas medidas variaran según la condición de cada individuo a la hora de alcanzar la postura).
3. (Paso opcional) **Hacia uttānāsana** «postura de estiramiento»: Inclina el tronco al frente (manos al suelo). Flexiona ligeramente las rodillas.
4. **Agáchate**: Flexiona las rodillas, mientras extiendes el tronco entre los muslos abiertos.
5. **Palmas juntas frente al pecho**: Codos abiertos entre las piernas.



DE RODILLAS

1. **Desde vajrāsana** «postura diamantina»: De rodillas al suelo, sentados sobre los talones.
2. **"A cuatro patas"**: Apoya las manos al suelo y eleva la pelvis, para colocar los pies: talones separados a un palmo o palmo y medio de distancia. Y abre los pies a 50º-60º (Estas medidas variaran según la condición de cada individuo).
3. **Agáchate**: Ve hacia atrás, elevando las rodillas y apoyando los talones al suelo, mientras extiendes el tronco entre las rodillas, lo más vertical posible.
4. **Palmas juntas frente al pecho**: Codos abiertos entre las piernas.



2.3 Detalles posturales

- **Pies bien apoyados al suelo**: Procura centrar el peso entre los dedos y los talones. Esto resulta más fácil cuanto más distanciados se sitúen los pies, aunque conlleve una mayor apertura de caderas.
- **Ángulo de apertura de pies**: Los pies deben abrirse en la misma dirección que señalan las rodillas.
- **Rodillas completamente flexionadas**: Esto permite mantener las piernas completamente relajadas.
- **Pelvis en anteversión**: Caderas flexionadas y abiertas al máximo de sus posibilidades. Coxis dirigido hacia atrás.
- **Tronco erguido**: Procura mantener las curvaturas naturales de la columna vertebral. A partir de aquí, busca el grado de

inclinación al frente que permita alcanzar el equilibrio postural.

- **Codos que abren los muslos:** Palmas de las manos juntas, frente al pecho. Antebrazos alineados entre sí. Los codos empujan las rodillas hacia los lados. Vigila que esto no te lleve a hundir el pecho.
- **Cabeza**: Puesto que el cuello procura alinearse con el tronco, la dirección de la mirada dependerá de su grado de inclinación: al frente y algo inclinada al suelo.

2.4 Respiración

Respiración calmada: Mālāsana apenas requiere esfuerzo muscular, de modo que la respiración se vuelve tranquila.

- **Variante "abierta" = respiración plena.** La variante que describimos mantiene el tronco erecto y las piernas abiertas, favoreciendo una respiración amplia.
- **Variante "cerrada" = respiración superficial**. Las variantes "cerradas" (con el tronco flexionado y/o las piernas juntas) limitan notablemente la entrada de aire.
- **Mulabandha** «cierre del perineo»: Durante la postura pueden añadirse contracciones del suelo pélvico (cierre de los esfínteres) Lo más común es realizarlo en inspiración y retención en lleno. Más allá del refuerzo de los músculos implicados, hay una intención de control energético.

2.5 Actitud mental

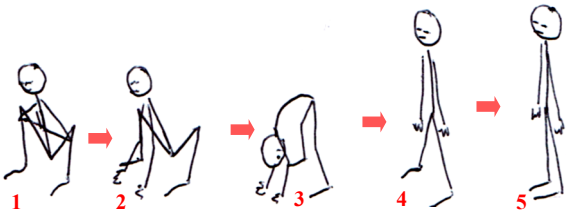
"Recogimiento": Los contorsionistas utilizan esta postura (con el tronco flexionado entre los muslos abiertos) para esconderse en el interior de una caja pequeña. Como en toda la familia de posturas recogidas en flexión, mālāsana induce a la concentración e interiorización.

2.6 Deshacer la postura

Sigue los pasos de la toma de postura, pero en sentido contrario.

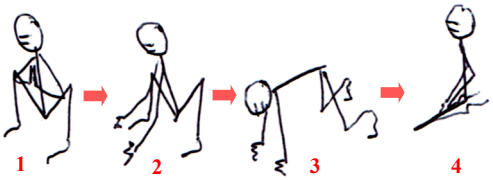
DE PIE

1. **Desde mālāsana**
2. **Deshaz el gesto de brazos** (manos al suelo).
3. **Hacia uttānāsana:** Extiende las rodillas.
4. **Eleva el tronco** hacia la vertical.
5. **Samasthiti** «gesto de atención»: Acerca los pies.



DE RODILLAS

1. **Desde mālāsana**
2. **Deshaz el gesto de brazos** (manos al suelo).
3. **A "cuatro patas"**: Apoya las rodillas al suelo y extiende los pies hacia atrás.
4. **Vajrāsana:** De rodillas al suelo, sentada sobre los talones.



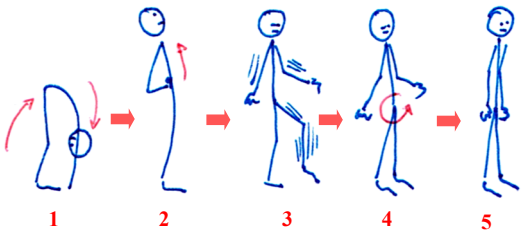
2.7 Compensación

Nivel de dificultad bajo. Convendrá recuperar la circulación de las piernas. Ayudarán los estiramientos opuestos: flexión plantar de los pies,, extensión de rodillas y caderas, aducción de caderas y flexión de tronco.

Presentamos dos secuencias compensadoras, según la forma en que se termine mālāsana: de pie y de rodillas al suelo.

SECUENCIA DE PIE

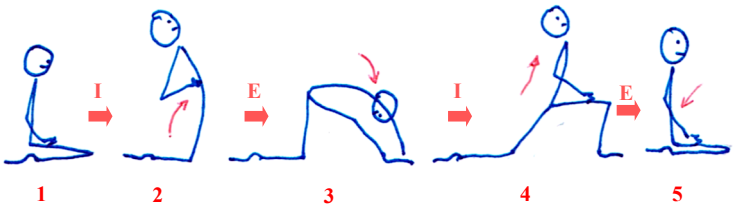
1. **Uttānāsana** «postura de estiramiento»: Se extienden las rodillas, se relaja la espalda y se descargan los brazos.
2. **Urdhvāmukāsana** «postura cara arriba»: Se compensa la flexión lumbar y de caderas.
3. **Sacudidas de piernas y brazos**, para recuperar su circulación.
4. **Círculos de pelvis**, para neutralizar el efecto sobre las caderas.
5. **Samasthiti** «gesto de atención»: Escucha.



SECUENCIA DE RODILLAS

1. **Vajrāsana** «postura diamantina»: De rodillas al suelo, sentados sobre los talones.

2. (Inspirar) **Ustrāsana** «postura del camello»: Eleva y adelanta la pelvis, con las manos tras la espalda. Se extiende el tronco y las caderas.
3. (Espirar) **Parsvottanāsana** «postura de estiramiento del costado» (con una rodilla al suelo). Se relaja la espalda y se extiende la rodilla.
4. (Inspirar) **"Postura ecuestre":** Flexión de rodilla y extensión de tronco.

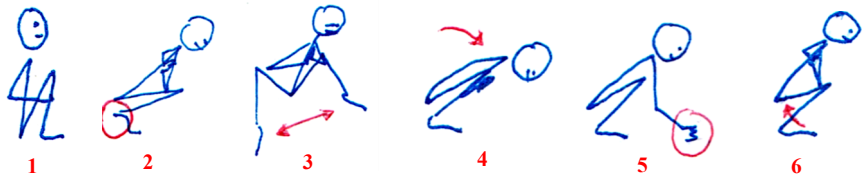


5. (Espirar) **Vajrāsana** «postura diamantina»: Escucha final. (Repetir la secuencia sobre la otra pierna x3)

3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

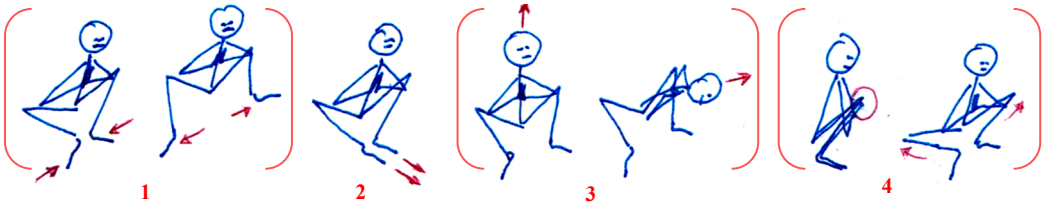
Mālāsana puede adaptarse a un nivel de ejecución fácil. Pero, muchos practicantes tienen dificultades para alcanzar los talones al suelo. Para su progresión, se deben tener en cuenta las diversas formas de **autorregulación**, **material de soporte** y **variantes**.

3.1 Autorregulación



1. **Sentarse al suelo**: Si no se logra la postura, se puede optar por sentarse al suelo acurrucado. (Aún mejor sobre un cojín o banquito)
2. **Talones elevados**: Si los talones no alcanzan el suelo, puedes mantenerlos elevados. Esta forma es más accesible, pero fuerza la extensión de pies y resulta inestable.
3. **Distanciar los pies**: Facilita el descenso de los talones (Por contra, conlleva un mayor estiramiento de caderas).
4. **Tronco al frente**: para hacer de contrapeso ante la tendencia a caer hacia atrás.
5. **Manos al suelo**: Permite relajar los brazos, evita el desequilibrio y no fuerza la abducción de caderas. Mantener los brazos al frente también hace de contrapeso para evitar caer hacia atrás.
6. **Flexión parcial de rodillas**: Esta forma reduce el estiramiento en las piernas, pero supone un esfuerzo para los cuádriceps.

3.2 Intensificación

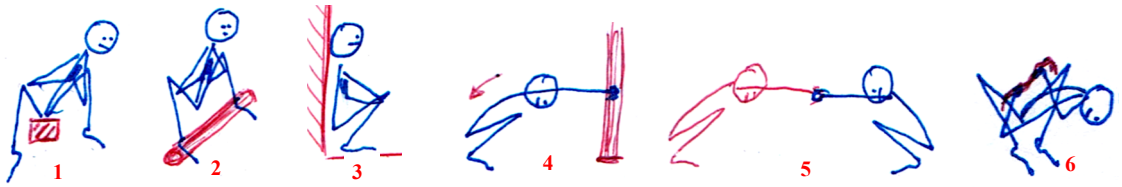


1. **Acercar o alejar los pies**: Acercar mucho los pies, dificulta el apoyo de los talones al suelo. Opuestamente, alejar mucho los pies, intensifica la abducción de caderas.
2. **Pies paralelos**: Combinado con la abducción de caderas, supone una exigente pronación de tobillos.
3. **Tronco vertical o muy inclinado**: Cuanto más vertical, mayor será el peso hacia atrás, pudiendo desestabilizar la postura. Opuestamente, inclinar el tronco hacia el suelo, exige una gran flexión de caderas.
4. **Acercar o alejar los muslos**: Los muslos cercanos entre sí, suelen provocar desestabilización hacia atrás. Opuestamente, unos muslos muy separados exigen un gran estiramiento de los aductores.

3.3 Material auxiliar de soporte

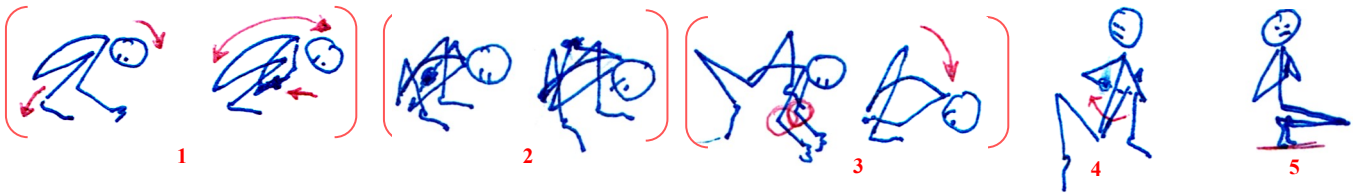
1. **Taburete, cojín grueso, bloque, etc., para sentarse**. Resulta una forma muy accesible y cómoda.
2. **Alza bajo los talones** (manta doblada, esterilla enrollada, cojín, bloque, etc.): Para facilitar el apoyo de los talones.
3. **Pared tras la espalda:** Si hay dificultad para mantener la postura, esta forma resulta muy cómoda y relajante.
4. **Sujetarse con las manos al frente** (Agarrarse a una espaldera, mueble pesado, poste, árbol, etc.): Además de favorecer la estabilidad postural, permite abandonar el cuerpo hacia atrás, estirando la espalda en flexión.

5. **Compañero**: Con el mismo propósito, puedes sujetarte a las manos de un compañero, frente a frente. El compañero permanece de pie o en la misma postura. Conviene ajustar la distancia para que el tronco cuelgue hacia atrás sin alcanzar el suelo.
6. **Cinta** (para variante avanzada): Para unir las manos tras las piernas o la espalda (rodeando las piernas por delante).



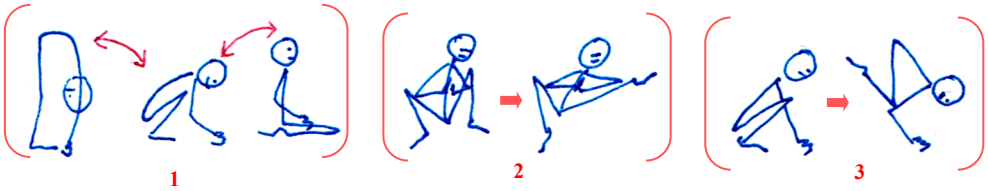
3.4 Variantes

Las diferentes variantes de mālāsana pueden dividirse en dos grupos: posturas "cerradas" (tronco flexionado) o "abiertas" (tronco erguido). En los anteriores apartados de autorregulación e intensificación se han presentado diversas formas. A continuación mostramos algunas de las más comunes:



1. **"La bolita"**: Piernas juntas. Talones colgando atrás y cabeza adelante. Espalda redonda. Manos al suelo o abrazando las piernas.
2. **Envolver las piernas por delante**, uniendo las manos por detrás de las piernas. Una variante avanzada alcanza a unir las manos tras la espalda.
3. **Codos o cabeza al suelo**: Inclinar el tronco al frente hasta alcanzar el suelo con los codos o incluso con la cabeza.
4. **Parivrttamālāsana** «postura de la guirnalda en torsión»: Rodeando una pierna por delante, y enlazando las manos por detrás.
5. **"De puntillas"**: En equilibrio sobre los dedos de los pies, con el tronco vertical. Esta forma también se considera una variante de utkatāsana «postura de la silla».

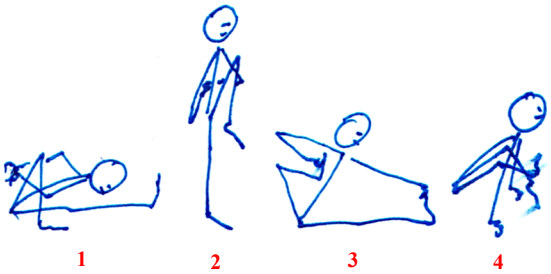
4. COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS



1. **Uttānāsana** «postura de estiramiento» y **vajrāsana** «postura diamantina»: Son dos posturas de enlace directo con mālāsana.
2. **Skandāsana** «postura de Skanda»: Mālāsana es un buen punto de partida. Tan solo hay que extender una pierna hacia un lado.
3. **Kākāsana** «postura del cuervo»: Esta postura también se alcanza desde mālāsana.

5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

Mālāsana prepara las posturas mas exigentes con el gesto de caderas en flexión con abducción. Algunos ejemplos:



1. **Maricyāsana** «postura de Marici»: Sentada. Abraza una pierna, sujetando las manos tras la espalda. Añade una flexión de tronco sobre la pierna extendida.
2. **Ekapādamālsāana** «postura de la guirnalda con una sola pierna»: De pie, en equilibrio sobre una pierna. Con el brazo del mismo lado, rodea la pierna elevada, enlazando las manos tras la espalda.
3. **Ākarnadhanurāsana** «postura del arquero»: Sentada, sujetando el pie de la pierna extendida con una mano, y el pie de la pierna flexionada con la otra mano.
4. **Bhujapidāsana** «postura de la presión con los brazos»: En equilibrio sobre las manos, con las piernas al frente, apoyadas sobre los brazos.