



ADHO MUKHA SVANASANA

N° 21

ADHO: hacia abajo **MUKHA:** cara, boca **SVANA:** perro **ASANA:** postura*| Esta postura imita a un perro que se estira hacia abajo. Descansa el corazón.*

COMO SE HACE?

- **Desde Uttanasana:** colocar las manos en el suelo.
 - Llevar las piernas hacia atrás, de una a una, hasta que haya una distancia de 1 a 1,20 metros entre manos y pies.
 - Las manos permanecen separadas, y los hombros, anchos.
 - Observar que los pies estén en línea con las manos.
 - Abrir las palmas de las manos, apoyar la parte posterior, separar y estirar los dedos; presionarlos por igual contra el suelo.
 - Espirar y estirar los brazos hacia arriba. Manteniendo estirados los codos, alargar la columna hacia las caderas.
 - Mantener las piernas estiradas, abrir la parte posterior de las rodillas, y elevar los muslos empujándolos hacia arriba. Elevar las caderas creando espacio para que el tronco pueda dirigirse hacia los muslos.
 - Estirando los gemelos, bajar los talones al suelo.
 - Aprender a crear estiramiento desde las manos hasta las nalgas y desde los talones hasta las nalgas.
-
- **Desde el piso:** tumbarse con el rostro tocando el suelo. Separar los pies unos 30 cm.
 - Doblar los codos y colocar las manos junto a las costillas. Abrir las palmas de las manos y estirar los dedos, con el dedo corazón mirando hacia el frente.
 - Mantener ambas manos alineadas entre sí y con los pies. Esta es la base de la postura.
 - Doblar los dedos de los pies contra el suelo, levantar la cabeza y el tronco; doblar las piernas levantando las caderas.
 - Estirar los brazos. Comprobar el alineamiento de pies y manos.
 - Estirar las piernas, levantar más las caderas y hacer descender la cabeza y el tronco. Mantener firme las rodillas.
 - Levantar los hombros y mover los omóplatos contra las costillas y hacia arriba.
 - Levantar la pelvis. Mantener el coxis y la parte inferior del pubis apuntando hacia arriba.
 - Sin perder la altura de las caderas, extender los talones sobre el suelo.
 - Mover los muslos y las pantorrillas hacia atrás, dejando que el peso caiga sobre la parte posterior de las piernas y los talones y el cuerpo forme un ángulo recto.
 - Mantener el peso equilibrado sobre ambas manos y pies.
 - Mover hacia dentro la columna vertebral y los riñones. Desde el diafragma estirar el abdomen hacia arriba y el pecho hacia el suelo.
 - Relajar la cabeza y el cuello. Si es posible, apoyar la cabeza sobre el suelo.
 - Mantener la postura respirando acompasadamente. Expulsar aire y descender.



Postura Base

BENEFICIOS FISICOS

Tonifica el sistema nervioso, mejora la circulación sanguínea hacia el cerebro y al mismo tiempo controlan el flujo de sangre hacia el mismo. Por ello, uno siente que el cerebro se refresca. Quienes padecen de hipertensión arterial, taquicardias, depresión y cambios de humor hallarán un gran alivio.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Esta postura desarrolla estabilidad emocional, sobre todo si dejamos descansar la cabeza en un soporte. Libera el estrés que acumulamos detrás de las piernas. Desarrolla la fuerza interior de estar enraizados y permite el equilibrio emocional.



VARIANTES

TALONES EN PARED

Cuando el practicante coloca la espalda demasiado cóncava (como “tortuga”) o no llega con los talones al piso, es muy importante darle soporte a los talones para llevar de manera consciente el peso a los talones.



Talones en pared

CON MANTA ENROLLADA EN PELVIS

El uso de la manta favorece la propiocepción para la correcta flexión pélvica en la postura, favoreciendo la flexibilidad de isquiotibiales y la buena extensión lumbar.



Con manta

EN SILLA

Esta variante sirve para personas que tienen isquiotibiales muy acortados y además para personas que no pueden llevar peso a los hombros.



En silla

CON TACO EN MANOS

La altura en las manos favorece la extensión en la columna y la bajada de talones al piso, llevando la conciencia de sacar el peso de las manos y llevarlas a los talones.



Con bloques

