

Esta âsana suele estar incluida en *Surya Namaskar*, la secuencia del *Saludo al Sol*, como "postura de paso" en la que se mantiene la retención de la respiración con el pulmón lleno. De ahí su nombre en sánscrito, Kumbhakâsana, que se traduce como *Postura en Retención del aliento*. Pero en español se la suele nombrar con términos más figurativos: "*Postura de la Plancha*", "*El Tablón*", "*La Tabla alta*", "*La Tabla inclinada*"... Todos estos términos señalan hacia el mismo propósito: Situar piernas y tronco en línea recta de pies a cabeza, como una "*Tabla*" bien lisa.



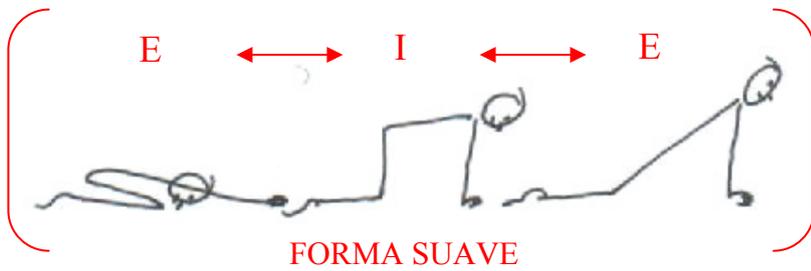
**Gravedad:** Decúbito prono

**Grupo:** - Proyección de C.V.  
- Tono de Abdominales

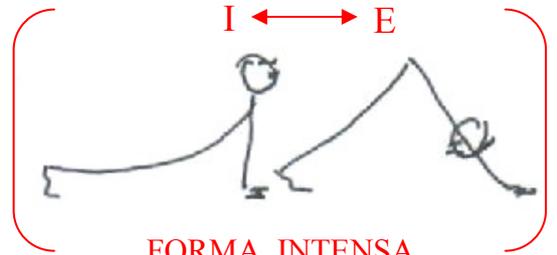
**Dificultad:** Media—Alta

- **Beneficios:** Excelente ejercicio correctivo, puesto que desarrolla de forma muy global el tono de la musculatura anterior del tronco, proporcionando un benéfico equilibrio de tensiones en la postura erecta. Los principales grupos musculares que se fortalecen son:
  - **Abdominales:** Principalmente el Recto mayor. Este músculo superficial suele ser el primero en fatigarse debido a la tensión isométrica mantenida de la postura.
  - **Extremidades superiores:** Brazos, hombros, pectorales, serrato, romboides: Se fortalecen al tener que sostener gran parte del peso del tronco sobre las manos.
- **Contraindicaciones:**
  - **Hernia abdominal.** En tal caso, se recomienda realizar el ejercicio de pie, apoyando las manos sobre una mesa firme. O bien de pie contra la pared, manteniendo las piernas alejadas de ella. Siempre, bajo la aprobación de un médico especialista.
  - **Dolor en las muñecas:** (Síndrome del túnel carpiano) En tal caso, las manos pueden apoyarse sobre el suelo con los puños cerrados, o bien tomar las mismas medidas que en el caso anterior.
- **Realización de la âsana:** Partiendo de Chakravakâsana, La Postura del Gato, flexionar los dedos de los pies dirigiéndolos hacia el frente. Luego, elevar las rodillas, alineando las piernas con el tronco:
  - **Palmas** contra el suelo, **dedos** señalando al frente y **brazos** bien extendidos en vertical.
  - **Hombros** "centrados" entre la aducción y la abducción, permitiendo que se abra el **tórax**.
  - **Tronco** alineado, manteniendo las curvas naturales de la columna vertebral. Para ello, la **pelvis** debe coincidir con el eje que une la cabeza y los pies. La **mirada** enfocada hacia el suelo.
  - **Rodillas** extendidas, **dedos de los pies** en flexión dorsal y **talones** proyectados hacia atrás.
- **Respiración:** La tensión mantenida del abdomen y demás musculaturas del tronco dificulta la entrada de aire y conlleva una respiración alta y superficial. Pero, si queremos mantener la estática en la postura, deberemos procurar en la medida de lo posible una respiración profunda y fluida.
- **Actitud mental:** Atender al vientre, como centro de energía vital y de poder personal.
- **Deshacer la postura:** Durante el proceso, procurar mantener tronco y piernas alineados:
  - Flexionar **brazos**, con los **codos** señalando hacia atrás, hasta contactar **piernas, vientre y pecho** a la vez, contra el suelo.
  - Girar la **cabeza** de lado y extender **pies** y **brazos** hacia atrás, permitiendo relajar todo el cuerpo.

PREPARACIÓN

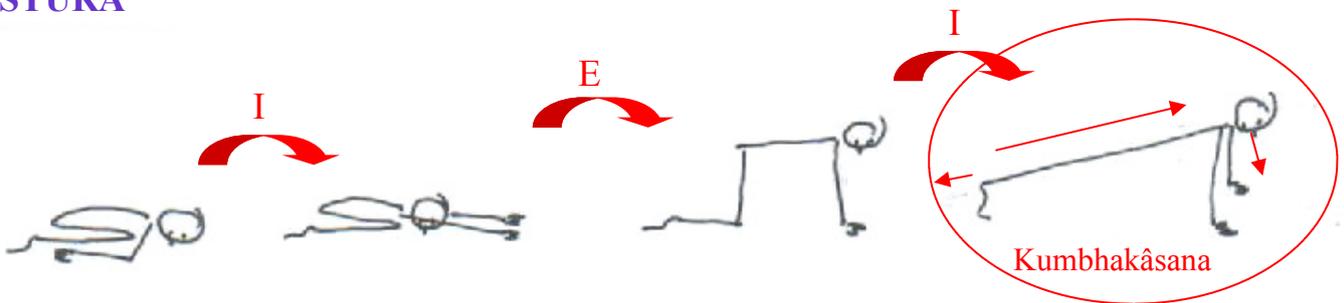


FORMA SUAVE



FORMA INTENSA

POSTURA

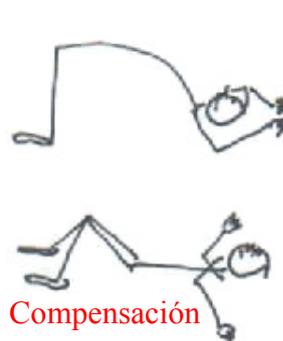


Kumbhakâsana

COMPENSACIÓN



Deshacer la postura

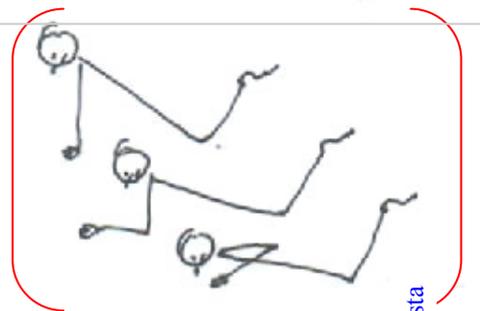


Compensación



Contraposturas

Variantes de Adaptación



Variantes de Intensificación

