

URDHVA DHANURÂSANA

Postura del arco hacia arriba

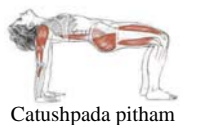
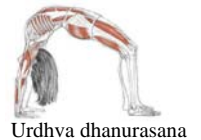


Nombre del ÂSANA

- URDHVA significa “hacia arriba”
- DHANURA significa “arco”
- URDHVA DHANURÂSANA, por lo tanto, se traduce como “postura del arco hacia arriba”.

Realización / Esquema

- Postura cuadrúpeda boca arriba: Tronco elevado de espaldas al suelo con el apoyo de manos y pies.
- Tronco y extremidades extendidos al máximo (hombros en antepulsión), formando un arco alto y cerrado.
- Se diferencia de catushpada pitham “postura de la mesa” en el gesto de brazos: La retropulsión de hombros de la postura de la mesa crea menor dificultad para elevar el tronco.



Beneficios

- Ejercicio muy completo combinando fuerza y flexibilidad sobre muchas partes del cuerpo.
- **Flexibilidad:** Destaca la extensión de toda la cadena vertebral. También se estiran caderas en extensión, hombros en antepulsión y muñecas en extensión.
- **Fortalecimiento:** Destaca el esfuerzo de brazos y hombros para elevar el tronco, especialmente del músculo tríceps braquial, también: deltoides, trapecio, romboides, grupo erector de la columna vertebral, glúteo mayor y cuádriceps.
- La **cabeza colgada** con el cuello extendido favorece la descompresión cervical, la regularización de las glándulas tiroideas-paratiroides y la irrigación de los órganos craneales.
- Reducción de la cifosis torácica, favoreciendo la postura erecta, apertura torácica y amplitud inspiradora.
- El gran **estiramiento frontal** estimula el conjunto de **órganos y vísceras**, especialmente pulmones e intestinos.
- Actúa principalmente sobre **manipura**, el tercer centro energético ubicado entre el ombligo y el plexo solar, actuando la energía interna y el poder personal. También influye en anahata, el centro del corazón, y swadisthana, el centro púbico.

Contraindicaciones

- Este âsana resulta imposible o muy difícil para muchos practicantes, debido principalmente a **acortamientos articulares** para la extensión general exigida.
- El **sobrepeso** es otra dificultad añadida. Evitar en personas obesas (y preferiblemente en embarazadas).
- En general, evitar el âsana en caso de sufrir **problemas de espalda** (especialmente de la zona lumbar y cervical), y en casos de **lesiones** o **molestias** en muñecas, codos, hombros y caderas.
- En todo caso, podemos contemplar las **variantes de autorregulación** y **soportes de ayuda** descritos más hacia delante.

Progresión (vinyasa krama)

TOMA DE POSTURA (paso a paso)

- **Inicio:** Tumbado boca arriba con rodillas flexionadas y pies en el suelo cercanos a la pelvis.
- **Eleva los brazos – Extiende las muñecas** (palmas hacia arriba y dedos señalando hacia atrás) – **Flexiona los codos** apoyando **palmas al suelo** y colocando los **dedos extendidos bajo los hombros**. (Figura 1)
- **Espirando**, presionando manos y pies contra el suelo, **impulsa la pelvis y el tronco hacia arriba**, elevándolo lo más alto posible, permitiendo que cuelgue la cabeza, alcanzando urdhva dhanurâsana. (Figura 3)
- Existe la **opción de un paso intermedio**, como indican la (Figura 2) donde **se apoya la corona de la cabeza sobre el suelo**. Este paso es apropiada para individuos con dificultades para alcanzar la postura completa. En cualquier caso, este es un buen momento para revisar los apoyos de manos y pies.



DETALLES A TENER EN CUENTA

- Alcanzada la postura, podemos probar de **acercar más los pies hacia las manos**.
- Evitar que **rodillas** por un lado y **codos** por otro lado se abran. Deben mantenerse bien alineados: rodillas con pies y caderas, y codos con manos y hombros.
- Rodillas y codos: procurarán siempre su **máximo grado de extensión**.
- Los **músculos de la espalda** y **glúteos** también deberán estar bien **activos** para arquear el tronco al máximo.
- Cuello relajado, permitiendo que la cabeza cuelgue en **extensión cervical**.

DESHACER LA POSTURA

De un modo más simplificado, seguimos los pasos de la toma de postura en sentido inverso:

- **Inspirando**, **apoyar hombros al suelo** (no la cabeza), flexionando el cuello a la vez que se doblan los codos.
- **Espirando**, **apoyar la espalda al suelo**, vértebra a vértebra, finalizando con el apoyo de la pelvis.
- Extender las extremidades sobre el suelo en savâsana “postura del cadáver” (Postura final).

PROGRESIÓN DURANTE LA SERIE

Por su alta exigencia, urdhva dhanurâsana suele realizarse más bien al final de las series, para prepararla bien con un extenso trabajo previo. Para progresar hacia urdhva dhanurâsana se deberían contemplar dos bloques:

- Ejercicios que **flexibilicen** en extensión tronco, caderas, muñecas y hombros (antepulsión).
- Ejercicios que **fortalezcan** brazos, piernas y tronco para elevar y sostener la postura.



Suryanamaskar prepara especialmente urdhva dhanurâsana, principalmente: **fuerza** de brazos y **flexibilidad** en extensión de tronco, caderas, muñecas y hombros (antepulsión).



Urdhvamukha svanâsana: **Flexibilidad** de caderas, tronco y muñecas. **Fuerza** de brazos

Adhomukha svanâsana: **Flexibilidad** de hombros en antepulsión. **Fuerza** de brazos



Chakrâvakâsana (variante): **Flexibilidad** de caderas, tronco y muñecas. **Fuerza** de piernas y brazos.



Godhâpitham: **Flexibilidad** de caderas y tronco. **Tono** de tronco.



Anjaneyâsana: **Flexibilidad** de caderas y tronco. **Fuerza** de pierna (delantera)



Ustrâsana: **Flexibilidad** de caderas y tronco. **Fuerza** de piernas



Dvipadha pitham: **Flexibilidad** de caderas y tronco. **Fuerza** de piernas y espalda



Castushpadha Pitham: **Flexibilidad** de caderas, tronco y muñecas. **Fuerza** de brazos, piernas y tronco



Dhanurâsana: **Flexibilidad** de caderas y tronco. **Fuerza** de piernas y espalda.



Matsyâsana: **Flexibilidad** de tronco. **Fuerza** de espalda.

A LO LARGO DE LA PRÁCTICA

- El grado de dificultad de urdhva dhanurâsana es medio-alto. Destaca la debilidad de los brazos para elevar el tronco. Pero, para ello es clave la flexibilidad articular: Cuanto más flexible sea el cuerpo, menor será el esfuerzo requerido para “doblarlo”.
- Mientras no logremos alcanzar la postura podemos progresar practicando los **ejercicios preparatorios** descritos anteriormente, especialmente:
 - * Adhomukha svanâsana para la retropulsión de hombros y fortalecimiento de brazos.
 - * Anjaneyâsana para la extensión de caderas.
 - * Ustrâsana para la extensión de tronco.
 - * Dvipadha pitham y castushpadha pitham para fortalecimiento de piernas y espalda.
- Para la progresión a largo plazo también tendremos en cuenta las **herramientas de autorregulación** y los **soportes de ayuda** descritos más adelante.

Actitud mental / Bhâvana

- Las piernas y los brazos “empujan” el suelo. Esta intención nos ayuda a elevar el arco sobre sus cuatro pilares.
- Dirigiendo el vientre hacia lo más alto conectamos con el “poder interno de manipura, el centro energético del plexo solar.



Respiración

- Como todo esfuerzo intenso suele implicar, realizamos **muladhara y jalandhara bandhas** con el pulmón lleno para iniciar el ascenso del tronco con una exhalación. Una vez alcanzado el âsana, deshacemos los bandhas.
- En la estática, la amplitud respiratoria queda limitada por la amplia extensión de todo el tronco. Por otro lado, debemos vigilar que el esfuerzo físico general no bloquee el movimiento diafragmático.

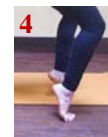
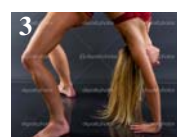
Compensación / Pratikriyâsana

- Tras el intenso esfuerzo general, el cuerpo pide posturas de abandono, a ser posible desde la misma gravedad y que no dificulten la fluidez respiratoria, como savâsana “el cadáver”, tumbados boca arriba. (Figura 1)
- Necesitaremos flexionar la columna vertebral, como en apanâsana “la hoja plegada” o malâsana “la guirnalda”. Estas posturas también compensan la extensión de caderas con su movimiento opuesto de flexión. (Figura 2)
- Una torsión suave de columna siempre ayuda a recolocar el eje vertebral natural, como en jathara parivrtanâsana “la torsión de abdomen”. (Figura 3)



Autorregulación

- Podemos repetir el ejercicio de tres a cinco veces, con periodos cortos en la estática e interfases de descanso.
- Cervicales: No hace falta extenderlas al máximo si resultase molesto. (Figura 1)
- No llegar a elevar la cabeza del suelo, manteniendo el apoyo de la coronilla. Este gesto también puede realizarse como paso previo para luego realizar el último impulso hacia la postura completa. (Figura 2)
- Separar los pies entre sí reduce un poco el grado de dificultad. Lo mismo ocurre separando las manos entre sí. (Figura 3)
- Levantar talones reduce el estiramiento de caderas, permitiendo acercar más los pies hacia las manos. (Figura 4)



Intensificación

- Cerrar la distancia entre manos y pies, elevando y arqueando aún más el tronco. (Figura 1)
- Extender rodillas, aumentando el grado de extensión lumbar principalmente. (Figura 2)
- Podemos acceder a urdhva dhanurāsana bajando hacia atrás desde la posición de pie (Drop Back). Del mismo modo podemos volver a la postura de inicio. Este ejercicio es de un nivel muy avanzado y se recomienda empezar la ayuda del instructor. (Figura 3)
- También podemos acceder a urdhva dhanurāsana desde adhomukha vrksāsana “el árbol invertido”, dejando caer los pies por detrás. (Figura 4)



Soportes

- **Esterilla antideslizante** o suelo no resbaladizo, para que manos y pies queden bien fijados al suelo. (Figura 1)
- **Cuña**, como soporte de manos para rebajar el alto grado de extensión de muñecas. Podemos utilizar dos bloques inclinados contra la pared, vigilando que no se desestabilicen. (Figura 1)
- **Cinta** alrededor de los brazos para no permitir que se separen los codos. También alrededor de los muslos para mantener las piernas alineadas. (Figura 2)
- **Pared** tras la espalda desde la postura de pie, para descender con el apoyo de las manos hasta urdhva dhanurāsana. (Figura 3)
- **Taburete** para apoyar la espalda. Desde aquí se prepara el apoyo de manos y pies hacia urdhva dhanurāsana. Luego, hay la opción de elevar el tronco. (Figura 1)
- **Mantas dobladas** bajo la espalda. Como el soporte de un taburete, facilita el impulso de elevación del tronco.
- **Compañero** sujetando la cintura para ayudar a elevar el tronco o para frenar el descenso desde la postura de pie. También, el compañero puede colocarse a cuatro patas haciendo de soporte para apoyar nuestra espalda con manos y pies en el suelo. (Figura 4)



Variantes

- **Eka pāda urdhva dhanurāsana** “el arco cara arriba con una sola pierna”. La otra pierna se eleva extendida hacia la vertical. (Figura 1)
- **Eka hasta urdhva dhanurāsana** “el arco cara arriba con un solo brazo”. El otro brazo se eleva apoyando la mano sobre el muslo o sujetando un tobillo. (Figura 2)
- **Ardha urdhva dhanurāsana** “el medio arco cara arriba”. Se sustituye el apoyo de manos por el de codos. (Figura 3)



Combina

- Desde **tadāsana** “la montaña” se puede alcanzar directamente urdhva dhanurāsana dejando caer el tronco por detrás. (Figura 1)
- Otro difícil enlace es desde **urdhva mukha vrksāsana** “el árbol invertido”, dejando caer los pies por detrás hacia urdhva dhanurāsana. (Figura 2)
- Desde urdhva dhanurāsana, las manos se acercan hasta los pies y se agarran a las piernas, subiendo a ser posible hasta las rodillas: **tiriang mukhotasana**. (Figura 3)



Prepara

- Natarâjâsana “postura de Natarâja”, en su versión difícil, sujetando el pie desde arriba, (brazo en antepulsión). (Figura 1)
- Râjakapotâsana “paloma real”, desde godhapitham (Figura 2) o Anjaneyâsana (Figura 3)
- Ustrâsana “el camello” (Figura 4). Otras variantes más intensas: ekapâda ustrâsana “el camello con una sola pierna” y la difícilísima kapotâsana “la paloma” (baja la cabeza a los pies). (Figura 5)
- Enlace de sirsâsana “postura sobre la cabeza” a adhomukha vrksâsana “el árbol cara abajo”, por el esfuerzo requerido de los brazos.
- Vrschikâsana “el escorpión”, debido principalmente al reto de sostener el peso sobre los brazos. (Figura 6)
- Tiriang Mukhotasana (Figura 7)
- La ejecución de urdhva dhanuâsana facilita el mantenimiento de la amplia extensión cervical que exigen posturas como purvottanâsana, el estiramiento frontal (Figura 8) o ustrâsana, el camello.

