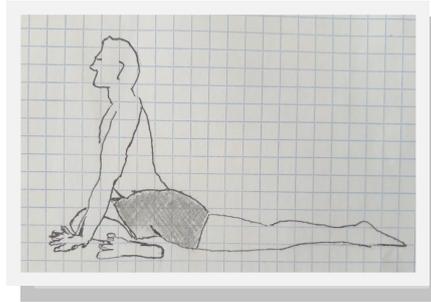


GODHAPITHAM

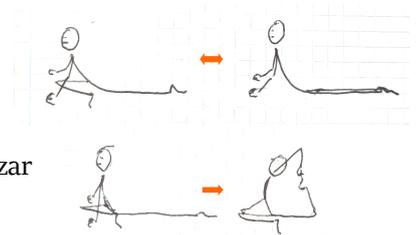
«Postura de la lagartija»



Nombre del asana

(godha = lagartija; pitham = asiento). Godhapitham «postura de la lagartija» o «postura de la iguana» también conocida como godhasana (asana = postura). En el gesto puede verse representada la común figura de un lagarto inmóvil y atento con la cabeza alzada y su larga cola extendida.

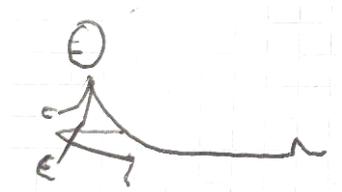
- También se la llega a considerar una **variante de bhujangasana** «postura de la cobra», con la que se suaviza el grado de extensión de columna vertebral.
- Otras fuentes consideran esta postura como un simple **gesto de enlace** para alcanzar ekapadarajakapotasana «postura de la paloma real con una sola pierna».



Descripción de la postura de referencia

Gravedad tumbada boca abajo:

- Una pierna al frente con la rodilla flexionada y el pie cruzado. La otra pierna extendida hacia atrás.
- Con el apoyo de las manos al suelo y los brazos extendidos (o semiextendidos) se alza el tronco en extensión con la mirada al frente.



Beneficios

- **Flexibilidad de caderas:** El principal efecto de godhapitham está en un peculiar estiramiento de los miembros inferiores: En la cadera del miembro delantero se combina la flexión con rotación externa y aducción, flexibilizándose el tensor de la fascia lata, el glúteo mediano y las fibras extensoras del glúteo mayor. En la cadera del miembro posterior se estiran principalmente el psoas, el ilíaco y el recto anterior del cuádriceps.
- **Extensión de columna vertebral:** Godhapitham permite regular fácilmente el grado de extensión de la bisagra vertebral lumbar, dando énfasis en la rectificación de la cifosis torácica. Ello favorece la corrección de la habitual postura “cerrada” que suele acompañar al sedentarismo.
- **Refuerzo de brazos y espalda:** Los brazos deben sostener parte del peso del tronco, aunque su grado de esfuerzo es poco considerable. En las variantes con extensión pronunciada también se exige la acción de los músculos extensores de la espalda.
- **Abdomen:** La presión asimétrica del bajo vientre proporciona un benéfico masaje activador sobre los órganos y vísceras del abdomen.

Contraindicaciones

- **Nivel de dificultad regulable:** Puesto que godhapitham permite ajustar la dificultad a niveles bajos, resulta una postura accesible para la mayoría.

- **Problemas articulares en miembros inferiores y columna lumbar:** Deberán tomar precauciones quienes tengan problemas en tobillos, rodillas, caderas o columna lumbar. La postura se evitará con cualquier signo de molestia. Las articulaciones más comprometidas son la rodilla y la cadera delanteras.

Vinyasa Krama

Progresión para la toma de postura

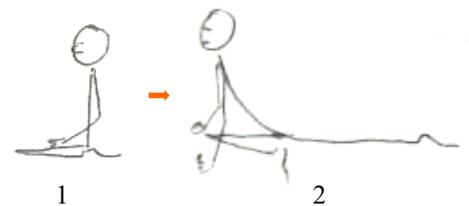
FORMA ELABORADA



1. **Inicio** desde vajrasana «postura del diamante»: Al frente de la esterilla, sentado sobre los talones con las rodillas juntas.
2. (Inspirando) **hacia bidalasangha** «postura del gato»: llevar las manos al frente y elevar la pelvis para adoptar una postura cuadrúpeda con los brazos y los muslos verticales.
3. (Espirando) **extender una pierna hacia atrás**. Simultáneamente el tronco descende hasta apoyarse sobre el muslo de enfrente. La frente termina apoyada al suelo frente a la rodilla. (En este gesto hay la opción de permanecer un tiempo procurando relajar el cuerpo por completo. Para tal fin el tronco debe encontrar el equilibrio sobre el muslo delantero . Los codos abiertos pueden ser también una ayuda)
4. (Inspirando) **codos hacia atrás**, colocando las manos cercanas al rostro, a la equidistancia de los hombros. Las palmas de las manos contra el suelo con los dedos señalando al frente.
5. (Espirando) **Elevar la cabeza y el tronco**: Presionando las manos contra el suelo, extender la columna vertebral progresivamente desde la cabeza hacia la pelvis, alcanzando godhaphitham.

FORMA SIMPLE

1. (Inspirando) desde vajrasana «postura del diamante»: **manos al suelo**, cerca de las rodillas, inclinando el tronco al frente. (Cuanto más alejadas al frente se sitúen las manos, más inclinado quedará el tronco en el gesto final)
2. (Espirando) **extender una pierna hacia atrás, lo más lejos posible**. Este gesto nos lleva directamente a godhaphitham.



Detalles en la estática

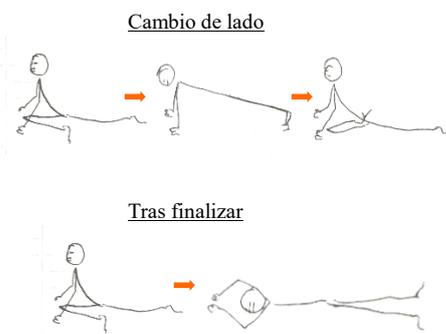
- **Rodilla delantera:** flexionada al máximo, señala la dirección sobre la que se proyecta todo el cuerpo.
- **Pelvis y pie delantero:** Opción A: con la pelvis sobre el pie delantero colocado en flexión plantar (dedos señalando hacia atrás). Opción B: con la pelvis apoyada al suelo, sobre el mismo lado de la pierna delantera. Para ello es necesario extender el pie delantero (dedos hacia el lado contrario del pie). Opción C: con la pelvis en situación intermedia; suspendida hacia el lado de la pierna delantera. Los dedos también deben quedar señalando al lado contrario. Esta última forma es la más recomendada.
- **Talón del pie delantero:** En todos los casos se debe acercar al máximo el talón al pubis. Aunque también hay la opción más exigente de alejar el pie cruzado al frente.

- **Pierna posterior:** La planta del pie debe quedar encarada hacia arriba. Procurar evitar la tendencia de ladear la pierna.
- **Pubis:** Encarado al frente. Debemos intentar evitar la tendencia a desviarse de su proyección frontal.
- **Manos:** Palmas al suelo con los dedos señalando al frente. Las manos empujan hacia atrás para producir un efecto de elongación del raquis. Según la altura que pretendamos alcanzar con el tronco deberán colocarse las manos más o menos distanciadas al frente. También se pueden separar hacia los lados para favorecer una proyección frontal del tronco más estable.
- **Codos:** Por lo general suelen permanecer semiflexionados. En cualquier caso los codos señalan hacia atrás.
- **Hombros:** Deben permanecer firmes hacia abajo y atrás, favoreciendo expandir el tronco al frente.
- **Columna vertebral:** Procurar una extensión repartida del raquis, suavizando la curvatura lumbar y dando énfasis a la rectificación costal (pecho al frente). La columna cervical debe seguir la línea de proyección que señale el tronco.
- **Mirada:** Por lo tanto, si el tronco se encuentra poco elevado, la mirada se dirigirá al suelo. Cuanto más se eleve el tronco, mayor altura adquirirá el enfoque de la mirada.

Deshacer la postura

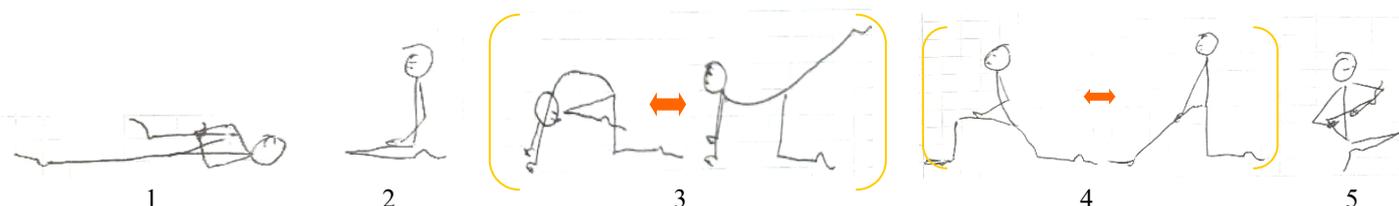
El proceso de deshacer godhapitham puede variar, especialmente si se trata de cambiar de lado o bien de finalizar el ejercicio:

- **Tras el primer lado:** Podemos llevar la pierna delantera hacia atrás, alcanzando catuspadasana “tabla alta” o adhomukhasvanasana «postura del perro cara abajo». Podemos permanecer en esta postura de paso durante un espacio de tiempo variable o bien llevar pasar la rodilla contraria al frente para alcanzar de nuevo godhapitham.
- **Tras el segundo lado:** Podemos invertir los mismos pasos que en su construcción. Otro modo es deslizar la pierna delantera hacia atrás al mismo tiempo que se flexionan los brazos, concluyendo en una postura de descanso tumbada boca abajo.



Progresión durante la serie

Puesto que la dificultad de ejecución de godhapitham es de un nivel bajo–medio, no se requiere mucha preparación. Aún así, siempre podemos realizar algunos ejercicios previos de menor intensidad. Proponemos la siguiente secuencia de ejercicios:



1. **Ardha apanasana** «postura parcial de la hoja plegada» (abrazando una sola pierna) prepara ambos gestos de piernas de una forma mucho más suave que godhapitham.
2. **Vajrasana** «postura del diamante». Además de ser una habitual postura de inicio para acceder a godhapitham, también prepara la flexión de rodilla delantera y la flexión plantar de tobillo.
3. **Vyaghrasana** «postura del tigre» en su forma dinámica, además de preparar la movilidad completa de la columna vertebral para su extensión, la pierna móvil señala la intención de las piernas en godhapitham: con una rodilla al frente y la otra extendida atrás. Vyaghrasana también prepara los brazos para su actuación en godhapitham.

4. **Añjaneyasana** «postura de Añjaneya» con el apoyo de la rodilla posterior al suelo. Podemos practicar de forma dinámica esta postura para preparar la extensión de cadera del miembro posterior.
5. “**Mecer al bebé**”. Este gesto prepara la cadera del miembro delantero combinando su flexión con rotación externa y aducción. También nos sirve gomukhasana «postura de la cara de vaca».

Progresión a largo plazo

Puesto que la dificultad de ejecución de godhapitham es de un nivel bajo—medio, no se requiere mucha preparación a largo plazo.

- **Altura de la cabeza.** Puesto que la dificultad aumenta en la medida en que se incrementa el grado de extensión de columna vertebral, en principiantes se puede empezar con sutiles elevaciones de tronco, e ir progresando en altura con el tiempo.
- También podemos contemplar los anteriores ejercicios de **progresión durante la serie** y las diferentes **formas de autorregulación** y **variantes** que se proponen más adelante .

Actitud mental / bhavana

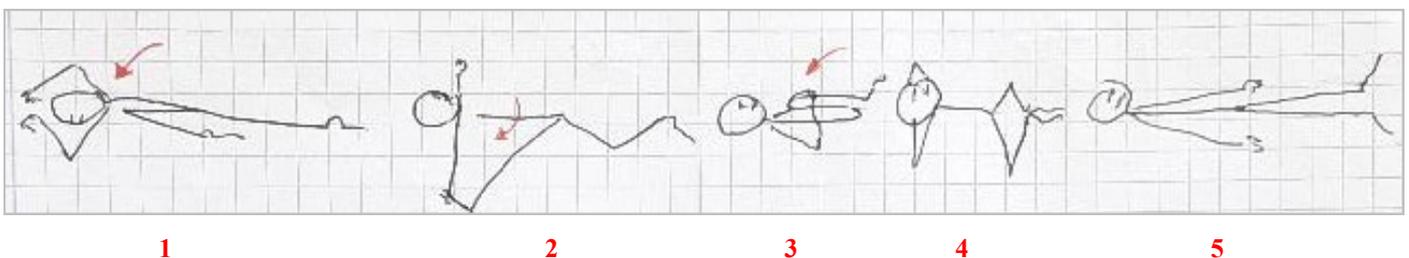
- **Abrir los sentidos:** En godhapitham podemos compararnos con la imagen de un lagarto completamente estático para pasar desapercibido ante sus depredadores y desprevenir a sus presas. Para ello, el lagarto debe mantenerse estático y con la cabeza en alto con el fin de abrir todos los sentidos hacia fuera. Esta cualidad es la que podemos rescatar en godhapitham; manteniéndonos despiertos y concentrados.

Respiración

- Con poca elevación de tronco: la presión del vientre contra el muslo delantero dificulta la inspiración abdominal y favoreciendo la costal.
- Con mucha elevación de tronco: la presión sobre el vientre se reduce. Pero la extensión de tronco limita en cierto grado la inspiración costal.
- De cualquier modo, el bajo nivel de esfuerzo junto a la expansión torácica de godhapitham permiten una respiración lenta y profunda.

Compensación

Puesto que godhapitham tiene un nivel de intensidad relativamente bajo, la posterior fase de compensación no resulta muy importante.



1. **Godhapitham con la cabeza al suelo:** Flexionar el tronco al frente hasta apoyar la cabeza al suelo. Este gesto compensa la extensión de tronco y el esfuerzo de brazos. De forma idéntica actúa balasana «postura del niño».
2. **Jatharaparivartanasana** «postura de la torsión del abdomen». Las posibles secuelas corporales que haya podido dejar godhapitham suelen desaparecer con una torsión suave de raquis. La variante con la pierna cruzada extendida añade un complementario estiramiento sobre los isquiotibiales.

3. **Apanasana** «postura de la hoja plegada». Tras jatharaparivartanasana, el gesto de abrazar rodillas con la espalda en el suelo ayuda a realinear el eje vertebral.
4. «**Tumbados con codos y rodillas abiertos**». La abducción de caderas resulta complementaria para el gesto de la pierna delantera en godhapitham.
5. **Savasana** «postura del cadáver» permite reestablecer la normalidad del flujo sanguíneo corporal.

Autorregulación

La principal forma de rebajar intensidad es reduciendo el nivel de elevación del tronco. Para ello hay varias posibilidades, basadas principalmente en la colocación de los brazos:



1. **Manos más al frente**, de modo que el tronco va cediendo altura hasta el punto de poder quedar tendido sobre el muslo delantero, con la cabeza al frente.
2. **Brazos más abiertos**: Del mismo modo, al abrir los brazos el tronco pierde altura. (Este gesto también favorece la estabilización del tronco proyectado al frente)
3. **Flexión de codos**: Lógicamente, Cuanto más flexionados, menor altura de tronco, aunque ello exija un mayor esfuerzo de los tríceps braquiales para soportar la carga del tronco.
4. **Apoyo de codos al suelo**: Esta forma también evita cargar el peso sobre las manos.

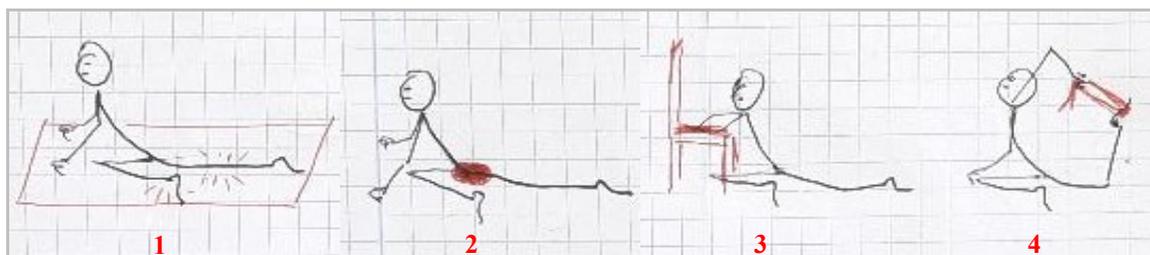
Intensificación

Lógicamente, para ganar altura del tronco se tendrán en cuenta los aspectos contrarios a las anteriores formas de autorregulación.



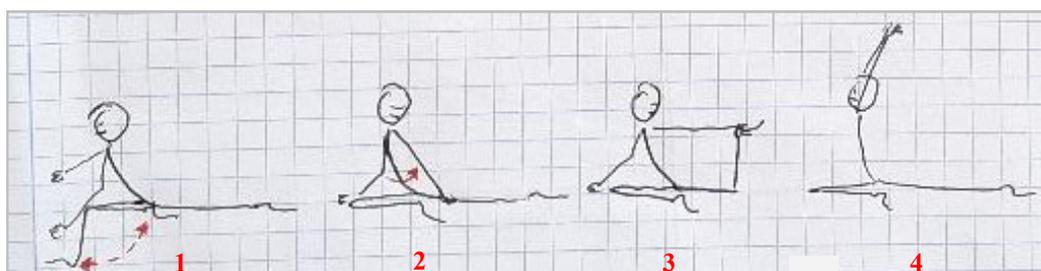
1. **Manos más atrás**. El máximo grado de elevación del tronco se logra alcanzando la verticalidad de los brazos.
2. **Manos más cercanas**. Además de ganar altura, los brazos cercanos entre sí ofrecen menor firmeza para mantener proyectado el tronco al frente.
3. **Codos extendidos**. (No por ello los hombros deben elevarse)
4. **Apoyo sobre las puntas de los dedos**. Las manos pueden establecer diversas formas de apoyo sobre el suelo. Lógicamente, la forma que permite alcanzar una mayor altura de tronco es con el apoyo de las puntas de los dedos.
5. **Manos sobre el muslo delantero**. De este modo se permite ganar aun más altura de tronco. Además ofrece menos estabilidad postural.
6. **Sin apoyo de manos**. Godhapitham puede adaptarse con todo tipo de gestos de brazos. Ello involucra un esfuerzo de espalda para mantener elevado el tronco y una menor estabilidad postural.

Soportes



1. **Esterilla blanda**, manta o cojín fino para suavizar el contacto de las piernas contra el suelo. No es imprescindible, pero lo agradecerán especialmente quienes tengan poca flexibilidad de piernas.
2. **Cojín**, manta doblada o similar bajo la pelvis, al lado de la pierna de enfrente. Este soporte rebaja la intensidad de carga o estiramiento sobre la pierna delantera.
3. **Silla**: Realizar godhapitham frente a una silla resulta más cómodo para el apoyo de los brazos. También puede permitirse el descanso del tronco elevado sobre la silla. Resulta muy apropiado para embarazadas, personas mayores o con dificultades motrices especiales.
4. **Cinta**: Para progresar desde godhapitham hacia ekapadarajakapotasana. Facilita el enlace de una mano con el pie posterior.

Variantes



1. **Pierna delantera: Diferentes ángulos de flexión de la rodilla** (avanzando el pie cruzado). Cuanto más se extienda la rodilla, mayor rotación externa de cadera se genera. El máximo nivel de rotación se logra extendiendo la rodilla hasta los 90°. Este gesto también repercute en los meniscos y ligamentos laterales de la rodilla. Por lo que conviene actuar con lentitud y cautela.
2. **Tronco**: Además de los diferentes niveles de altura del tronco tratados como formas de autorregulación e intensificación, pueden añadirse **torsiones de columna vertebral**, principalmente hacia el lado de la pierna posterior. Una posibilidad es alcanzando el muslo posterior con la mano del mismo lado.
3. **Pierna posterior: Flexionar la rodilla**. La mano del mismo lado puede sujetar el pie y tirar de él al frente, añadiendo el estiramiento del cuádriceps al completo. La forma fácil de sujetar el pie es pasando el brazo hacia atrás desde abajo (retropulsión) añadiendo una torsión de tronco. Y la forma difícil es pasando el brazo por arriba (antepulsión) con el tronco proyectado al frente.
4. **Brazos**: Además de las diferentes formas de apoyo de las manos, hay la opción de añadir **cualquier otro gesto de brazos** independientemente del resto de la postura, mientras podamos mantener el tronco alzado por sí solo.

Prepara

1. **Bhujangasana** «postura de la cobra» o cualquier otra postura con extensión pronunciada de tronco.
2. **Gomukhasana** «postura de la cara de vaca» o cualquier otra postura con un gesto similar del muslo delantero: flexión con rotación externa y aducción.

3. **Añjaneyasana** «postura de Añjaneya» o cualquier otra postura con extensión máxima de muslo.

4. **Ekapadarajakapotasana** «postura de la paloma real con una sola pierna». Puede considerarse la variante avanzada de godhapitham.

