

HALĀSANA

«postura del arado»



NOMBRE DEL ĀSANA

(*Hala* = arado. *Āsana* = postura). *Halāsana* «postura del arado». El gesto nos recuerda la figura de una tradicional herramienta de cultivo para arar la tierra.

REALIZACIÓN (Esquema básico)

- Postura invertida sobre los hombros. Se accede desde la gravedad tumbada boca arriba.
- Pelvis elevada. Tronco flexionado. Cabeza centrada.
- Piernas extendidas y caídas hacia atrás. Pies en el suelo. Dedos al frente.
- Brazos extendidos al frente, paralelos entre sí. Palmas al suelo.



BENEFICIOS

- El efecto más evidente es el **estiramiento de toda la cadena muscular posterior de tronco y miembros inferiores**, destacando el de la zona cervical. Esta gran flexión del raquis contrarresta la hiperlordosis lumbar y la cervical, y crea un beneficioso **efecto relajante** para toda la espalda.
- **Retropulsión de hombros**: El gesto de brazos flexibiliza especialmente el deltoides anterior.
- El cierre del cuello y su posterior liberación estimulan la función de las glándulas tiroideas y paratiroides.
- Lo mismo ocurre de forma general con todos los órganos y vísceras del tronco, favoreciendo sus funciones metabólicas.
- La **inversión gravitatoria** descarga las piernas, desconggestiona vísceras y ofrece un abundante riego sanguíneo al cerebro y los órganos sensoriales, favoreciendo la calma y claridad mental (efecto antiestrés).
- Por estas razones, algunos textos antiguos otorgan a este ejercicio virtudes rejuvenecedoras para el organismo.

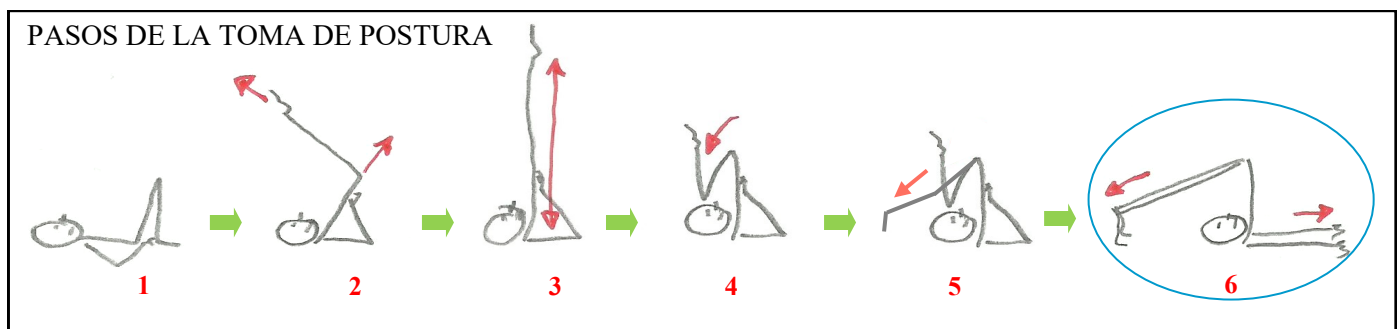
CONTRAINDICACIONES

- En general no debe practicarse si existen **problemas cervicales**, puesto que junto a la gran flexión de cuello se añade una pesada carga corporal sobre la zona. También desharemos la postura con el menor síntoma de **moless-tia lumbar**.
- No conviene en **embarazadas** y **personas obesas**, debido a la intensa presión que recibe el vientre. Tampoco es recomendable con **hernia de hiato**.
- Como postura invertida, no está indicada durante la **menstruación** o en casos de **inflamación craneal** como cefaleas, conjuntivitis, otitis, rinitis, etc..
- En cualquier caso, podemos estudiar la posibilidad de adaptar la postura con otras **variantes** o **formas de autorregulación** que se muestran más adelante.

TOMA DE POSTURA (Forma elaborada)

1. **Postura de inicio:** Tumbados sobre una esterilla en **decúbito supino** (boca arriba). Rodillas flexionadas, pies apoyados al suelo, brazos extendidos al lado del tronco y palmas abajo.
2. **Hacia *viparitakarani*** «acción invertida». Espirando, presiona los brazos contra el suelo para impulsar las piernas hacia arriba y atrás (los pies pasan por encima de la cabeza), levantando pelvis y espalda. Seguidamente, las manos se colocan bajo la espalda para hacer de soporte de la zona lumbar. Tronco extendido y ligeramente inclinado al frente. Piernas extendidas y ligeramente inclinadas atrás (hacen de contrapeso del tronco). Podemos mantener la postura durante un tiempo suficiente para reestablecer la calma respiratoria mientras se prepara la flexión cervical y la inversión gravitatoria.
3. **Hacia *sarvangāsana*** «postura sobre los hombros». Previo al descenso de las piernas hacia atrás, podemos elevar tronco y piernas, progresando en la gran flexión cervical.
4. **Rodillas flexionadas hacia la frente**, manteniendo los pies en alto. No importa que no lleguen a contactar.
5. **Extender una sola pierna hacia atrás** con la intención de contactar el pie con el suelo, alejado de la cabeza. No importa si el pie no alcanza el suelo. Luego, vuelve a flexionar la rodilla y procede con la otra pierna. Puedes realizar este gesto dos veces con cada pierna antes de culminar la postura.
6. **Hacia *hañāsana*** «postura del arado». Extiende ambas piernas juntas hacia atrás, procurando apoyar los pies al suelo. Extiende los brazos al frente, paralelos entre sí, con las palmas abajo.

(También hay la posibilidad de acceder a *hañāsana* de forma directa desde la postura de inicio)



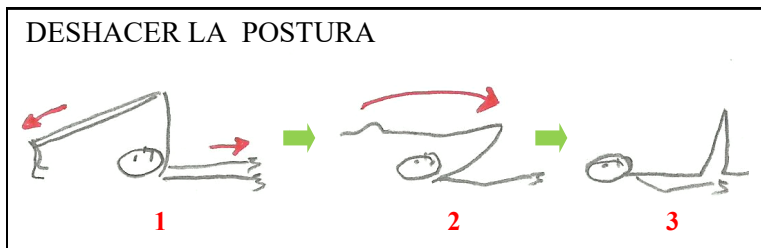
DETALLES A TENER EN CUENTA

- **Hombros:** Acercar los omóplatos entre sí. Alejar los hombros de la cabeza.
- **Cabeza:** Barbilla hacia la fosa supraesternal.
- **Rodillas** bien extendidas.
- **Pies:** Alejarlos hacia atrás. Dos opciones: con flexión de tobillo (dedos señalando hacia atrás) o extensión (dedos señalando al frente).
- **Brazos** paralelos entre sí. Codos bien extendidos. Palmas pegadas al suelo. O bien, unir las manos con los dedos entrecruzados.

DESHACER LA POSTURA

1. Desde *hañāsana*.
2. Espirando, retornar lentamente la espalda redondeada al suelo (vértebra a vértebra). Los brazos controlan el descenso del tronco presionando contra el suelo o bien sujetando la espalda.
3. Finalizado el recorrido de la espalda, descender los pies al suelo.

(Otra forma más exigente es llevando previamente las manos atrás para sujetar los pies. Con este gesto se inicia del mismo modo un lento descenso de la espalda sobre el suelo).



RESPIRACIÓN

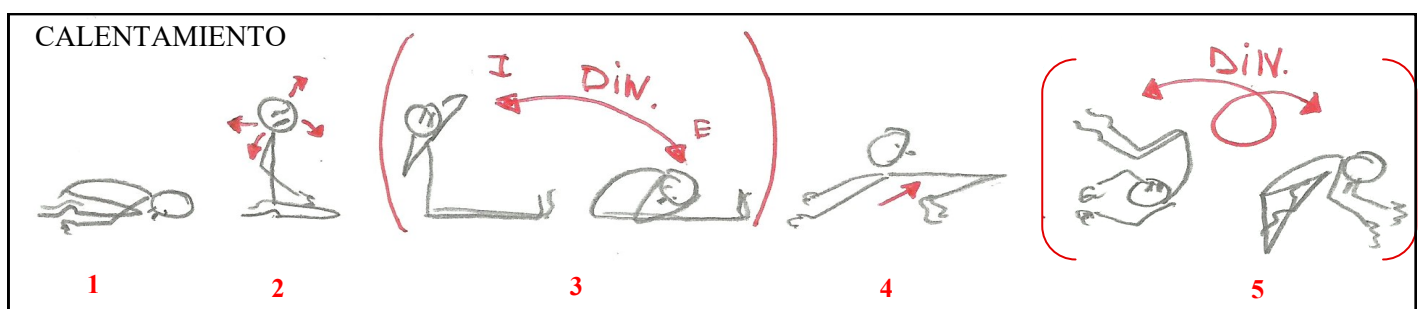
- Antes de abordar *hālāsana* es importante tranquilizar la respiración, puesto que la postura flexionada del tronco reduce notablemente la capacidad ventiladora. Por lo tanto, **la respiración suele ser extremadamente superficial**.
- La flexión intensa del cuello favorece la práctica de *ujjayi* (la respiración victoriosa), cerrando parcialmente el paso del aire a su paso por la glotis.

ACTITUD MENTAL

- Siente como se alarga y relaja todo el cinturón muscular paravertebral, desde la nuca hasta el sacro.
- Los brazos y piernas se mantienen activos: extendidos y alineados entre sí. En cambio, el tronco permanece completamente recogido y abandonado.

PROGRESIÓN EN LA SERIE

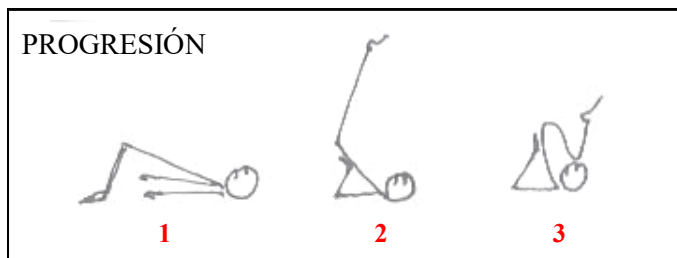
1. *Bālāsana* «postura del niño» para relajar la espalda con una suave flexión. Otras posturas: *malāsana*, *pascimottanāsana* o *uttanāsana*.
2. **Movimientos cervicales** en todas direcciones, especialmente en flexión.
3. Enlaces entre *dandāsana* «postura del bastón» y *pascimottanāsana* «postura de la pinza» dirigiendo la cabeza a las rodillas con las manos. O cualquier otro gesto dinámico que permita progresar en la flexión de tronco y caderas.
4. *Purvottanāsana* «postura de estiramiento anterior» o cualquier postura que conlleve retropulsión de brazos.
5. **Rodar sobre la espalda** permite una rápida adaptación hacia la postura del arado.



PROGRESIÓN A LO LARGO DE LA PRÁCTICA

Existe un amplio abanico de posturas desde todas las gravedades con un nivel de exigencia menor al de *hālāsana*:

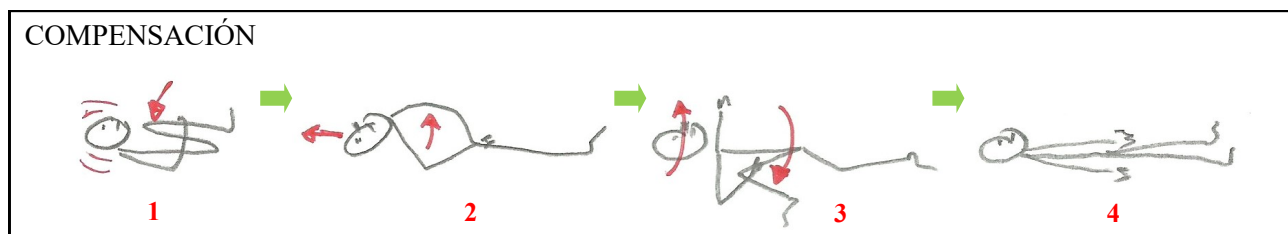
1. *Setubandhāsana* «postura del puente» resulta una buena alternativa para la inversión gravitatoria y la flexión cervical.
2. *Viparītakarāni* «acción invertida» se acerca a nuestro objetivo, por lo que resulta también una excelente alternativa y además es una apropiada postura de paso para alcanzar progresivamente *hālāsana*.
3. **Rodillas flexionadas sobre la frente**: Desde la postura invertida sobre los hombros, este gesto nos acerca aun más a nuestro objetivo. Desde aquí, el siguiente paso es ir extendiendo las piernas hacia atrás, aunque estas queden suspendidas en el aire. De este modo, con el tiempo, nos iremos acercando a nuestro objetivo.



Otras posibilidades se exponen en los apartados de **autorregulación, intensificación, soportes y variantes**.

COMPENSACIÓN

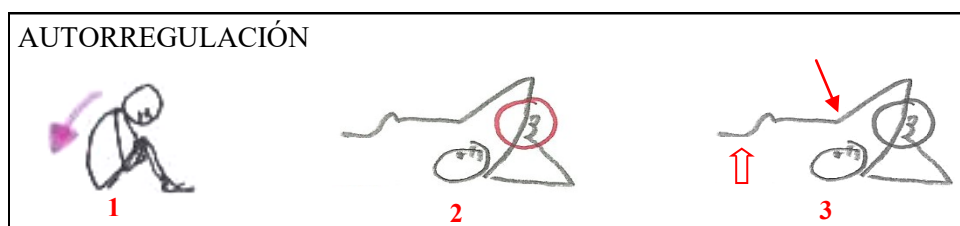
1. **Apānāsana** «postura de la hoja plegada». Gesto muy agradecido para la espalda con el que se pretende recuperar el eje natural de la columna vertebral. Podemos añadir mecimientos laterales y muy especialmente giros suaves de cuello.
2. **Matsyāsana** «postura del pez». Actúa como contrapostura, llevando el raquis (muy especialmente las cervicales) hacia la extensión.
3. **Jatharaparivartanāsana** «postura de la torsión del abdomen». Favorece también la axialidad vertebral.
4. **Savāsana** «postura del cadáver»: permite reestablecer la circulación general.



AUTORREGULACIÓN

1. **Rodar la espalda**: Si hay dificultad para levantar la espalda del suelo (especialmente las personas obesas), podemos empezar sentados, rodando la espalda hacia atrás para coger impulso en la elevación del tronco. Vigilar la intensidad del impulso hacia atrás para no llegar a forzar el estiramiento del cuello.
2. **Tronco inclinado al frente**: Podemos mantener la pelvis a medio camino de la vertical para reducir la flexión cervical. Las manos pueden ayudar cargando parte del peso del tronco.
3. **Piernas suspendidas / Rodillas semiflexionadas**: Podemos mantener la postura con los pies en el aire. Y, si las rodillas no llegan a extenderse, podemos permitirnos que queden flexionadas y con los pies relajados.

(Ver más posibilidades en los apartados de **soportes y variantes** de la postura)

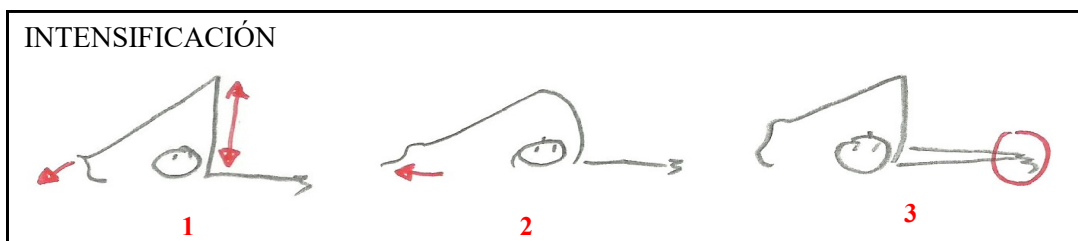


INTENSIFICACIÓN

1. **Tronco vertical / Talones hacia atrás**. Cuanto más arriba quede la pelvis, mayor será el estiramiento cervical. A este gesto lo acompaña el alejamiento de los pies hacia atrás. O simplemente dirigiendo los talones hacia atrás.
2. **Flexión plantar**. Podemos dirigir los dedos de los pies hacia atrás, aumentando el descenso de los pies.

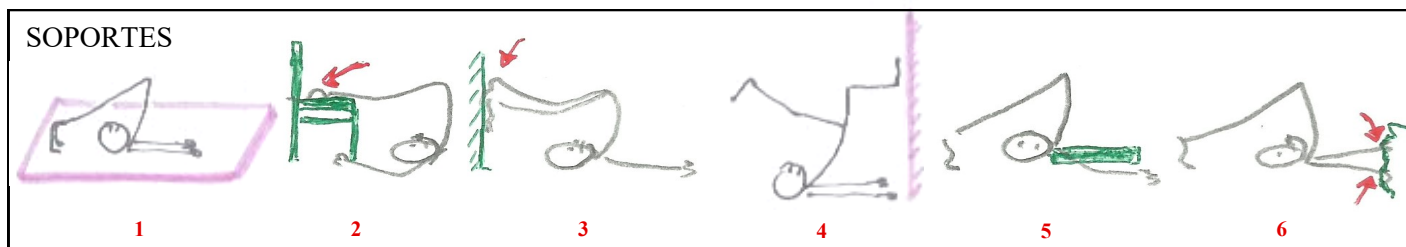
3. **Manos unidas:** Entrelazar los dedos de las manos. Este acercamiento de manos ofrece un mayor estiramiento de hombros.

Ver más posibilidades en los apartados de soportes y variantes de la postura.



HERRAMIENTAS DE SOPORTE

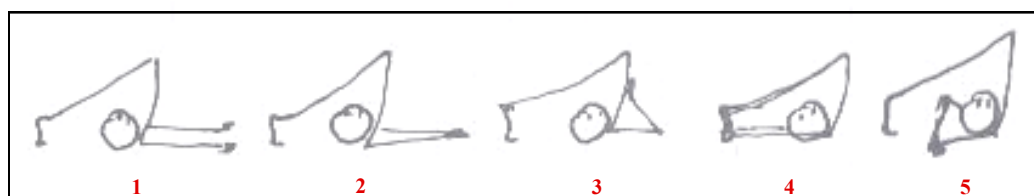
1. **Cervicales acolchadas:** Conviene utilizar una esterilla blanda o manta doblada que suavice el contacto vertebral contra el suelo. Cuanto más delgado sea el practicante mayor debería ser la blandura de la base de apoyo, puesto que las apófisis espinosas C7 y T1 sobresalen especialmente con la flexión cervical.
2. **Soporte bajo los pies:** Una silla, banquito, etc., facilita la estabilización de la postura.
3. **Pies contra la pared:** Con el mismo fin puede servir una pared situada aproximadamente a medio metro de la cabeza.
4. **Pared para impulsar los pies:** Podemos utilizar la pared como soporte para apoyar los pies e impulsar las piernas hacia arriba – atrás.
5. **Mantas dobladas bajo los hombros:** Podemos colocar una o varias mantas bajo los hombros de manera que la cabeza quede fuera de ella, a un nivel más bajo que los hombros. Con ello reducimos el grado de flexión cervical. Precaución: Este soporte puede crear inestabilidad en la postura, con el riesgo de perder el equilibrio.
6. **Cinta para unir las manos:** de modo que los brazos pueden acercarse entre sí.



VARIANTES

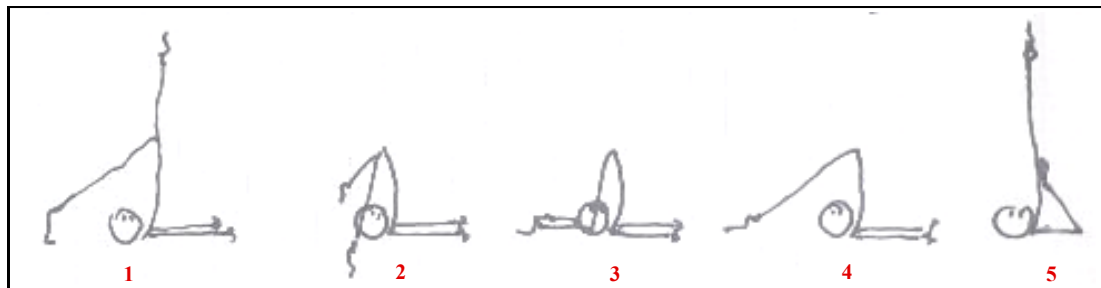
Brazos

1. **Brazos paralelos al frente:** Esta es la forma más estándar, con las palmas contra el suelo.
2. **Manos entrelazadas:** Aproximándose los omóplatos entre sí y con los codos bien extendidos, unir las manos y entrecruzar los dedos.
3. **Manos a la espalda:** Con los codos al suelo, las manos pueden sostener la zona baja de la espalda, para hacer de soporte o bien para empujarla hacia la vertical.
4. **Brazos atrás:** Las manos pueden alcanzar los pies.
5. **Manos a los codos:** Brazos atrás, codos al suelo. Las manos se agarran al codo contrario.



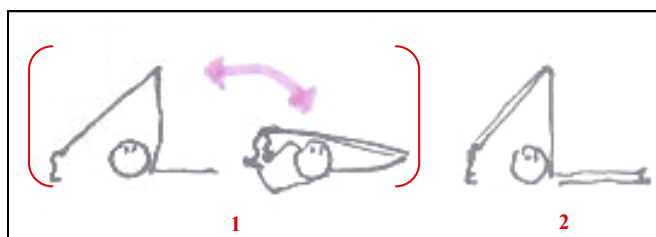
Piernas

1. **Ekapadahālāsana** «postura del arado con una sola pierna», mientras la otra pierna se mantiene vertical.
2. **Suptakonāsana** «postura del ángulo abierto boca arriba»: Desde *hālāsana*, abrir las piernas extendidas al máximo.
3. **Karnapidāsana** «postura de presión en las orejas»: Rodillas flexionadas hacia los lados de la cara, con los pies al suelo.
4. **Pies flexionados**: Los dedos señalan hacia atrás.
5. **Sarvangāsana** «postura sobre los hombros»: Por su semejanza, podemos considerar ambas posturas como variantes una de la otra.



Tronco

1. **Ángulo de inclinación variable**: El tronco puede adoptar diferentes ángulos de inclinación hasta el punto de mantenerse mínimamente elevado del suelo.
2. **Tronco erecto**: Si bien el tronco suele flexionarse por completo, también hay quien puede mantenerlo erecto hacia la vertical.



COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

1. **Viparītakarāṇī** «acción invertida» y **sarvangāsana** «postura sobre los hombros» (2) son las habituales posturas desde las que se suele acceder a *hālāsana*.

¿QUÉ PREPARA?

2. **Sarvangāsana** «postura sobre los hombros»: Hay la opción de invertir el orden empezando con *hālāsana* para preparar las cervicales hacia una buena vertical en *sarvangāsana*.
3. **Karnapidāsana** «postura de presión en las orejas»: Variante que exige un mayor estiramiento de tronco.
4. **Prāṇāyāna** y **meditación**: Por su efecto calmante, *hālāsana* es un buen ejercicio para preparar la práctica de ejercicios respiratorios y de meditación.

