

ARDHACANDRĀSANA

“postura de la media luna”



PRESENTACIÓN

Se trata de una postura de pie, en equilibrio con el apoyo de un pie y una mano sobre el suelo. Todos los miembros permanecen extendidos y encarados sobre el mismo plano frontal.

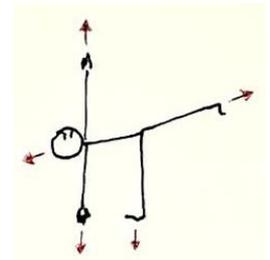
1. Nombre del āsana

Ardha = media, *candra* = luna (La “c” se pronuncia “ch”), *āsana* = postura.

Ardhacandrāsana = “postura de la media luna”. (Con este mismo nombre se mencionan otras posturas de yoga en las que el tronco se muestra curvado lateralmente o hacia atrás, recordando la imagen de una media luna).

2. Descripción (Pautas básicas de la postura de referencia)

- Pierna de sostén (inferior) vertical, con el pie abierto y la rodilla extendida.
- Tronco inclinado lateralmente a un nivel más bajo de la horizontal.
- La pierna elevada alineada con el tronco, a un nivel más alto de la horizontal.
- Brazos abiertos y alineados verticalmente. La mano inferior se apoya al suelo.
- Mirada dirigida hacia arriba.



3. Beneficios

Resulta un ejercicio muy completo en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas:

- **Flexibilidad:** El efecto más destacable es un intenso estiramiento de los músculos posteriores de la pierna de sostén: isquiosurales, gastrocnemio y sóleo. También se estiran los aductores y rotadores internos de cadera, destacando el recto interno, aductor mayor, parte del glúteo mediano y glúteo menor. En cuanto a los brazos, destaca el estiramiento de pectorales y bíceps braquial.
- **Fortalecimiento:** Se requiere el esfuerzo considerable de diversas partes del cuerpo para mantener la postura. Destaca la acción de los músculos pelvitrocantereos y glúteos de la pierna que sostiene el peso principal desde un ángulo poco común. También se contraen intensamente los músculos abductores que mantienen la pierna, glúteo mediano y menor, tensor de fascia lata y piramidal. Por parte de los brazos, destaca la acción del deltoides mediano.
- **Equilibrio:** Aunque haya un pie y una mano sobre el suelo, la postura seguirá siendo inestable. Con ello se desarrolla enraizamiento, estabilidad y firmeza sobre las posturas de pie.

4. Precauciones y contraindicaciones

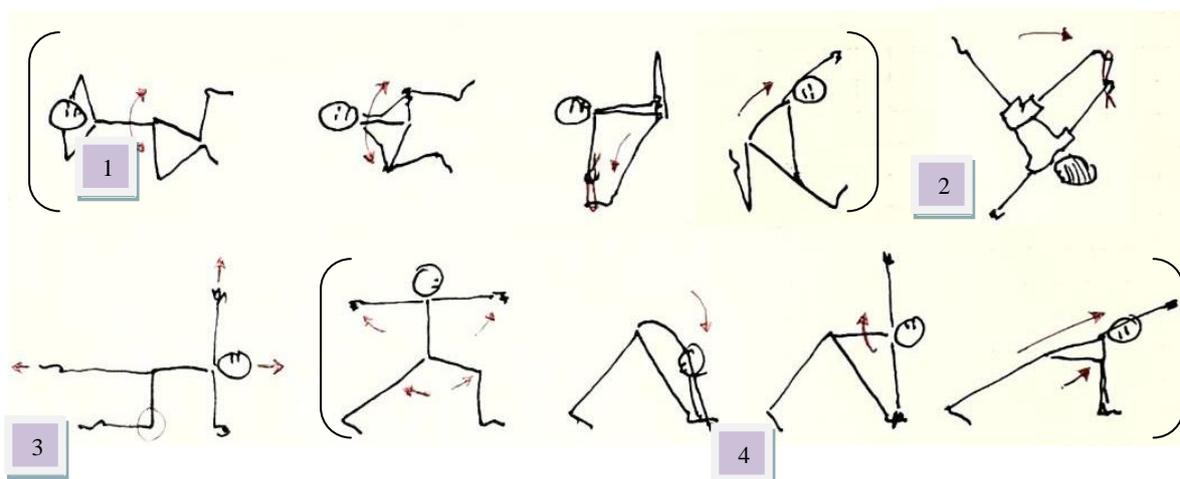
- Nivel de dificultad medio–alto. Evitar la postura quienes tengan dificultades motrices que pongan en peligro una posible caída por una pérdida de equilibrio.
- La zona más comprometida es la cadera de la pierna de sostén, puesto que recibe una gran carga encontrándose abducida y rotada. Lógicamente, evitaremos cualquier indicio de molestia en cualquier parte del cuerpo. En todo caso, podemos contemplar las diversas formas de autorregulación, soportes de ayuda y variantes descritas más hacia delante.

REALIZACIÓN

1. Preparación (calentamiento y progresión)

Tratándose de un ejercicio con nivel de exigencia medio–alto, es importante dedicar un tiempo a su preparación, centrándonos principalmente en la pierna que sostiene la carga principal del cuerpo.

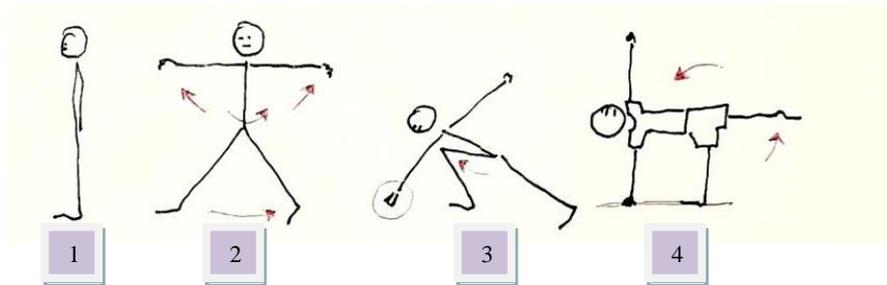
1. Ejercicios para movilizar las piernas desde el suelo: tumbados boca arriba, sentado y de rodillas. Estas gravedades permiten un amplio abanico de movimientos de piernas, por lo que resulta una buena manera de prepararlas. Básicamente nos interesa la combinación de abducción con rotación externa de caderas y el estiramiento de su cadena muscular posterior.
2. (Variante) ardhacandrāsana tumbada boca arriba y boca abajo. Son gestos parecidos pero desde diferentes gravedades que ofrecen una firme estabilidad postural pero que ponen en evidencia la dificultad requerida en el juego de caderas y rodillas. En estos casos será una ayuda el uso de una cinta para unir el pie de la pierna abierta con la mano del mismo lado.
3. (Variante) ardhacandrāsana de rodillas al suelo. De este modo se evita el exigente estiramiento de los músculos posteriores de la pierna de sostén.
4. De pie, pueden practicarse algunos ejercicios de la familia de posturas con piernas abiertas para preparar el gesto de la pierna de sostén y el equilibrio, como virabhadrāsana II, parsvotanāsana, trikonāsana, parsvakonāsana, etc.



2. Toma de postura

1. Inicio: Desde samasthiti “postura de atención” (postura anatómica de pie).
2. Paso hacia atrás (no muy amplio) con pie izquierdo, gira la pelvis lateralmente (hacia la izquierda) y abre los brazos en cruz (izquierdo atrás y derecho al frente).

3. Espirando: Flexiona la rodilla de enfrente (derecha), inclinando el tronco y apoyando la mano de enfrente (derecha) al suelo, frente al pie, lo más alejada posible y un poco desplazada hacia la derecha del eje que señala el pie de soporte. El apoyo de la mano puede realizarse con las puntas de los dedos extendidos (en forma de copa invertida).
4. Inspirando: Impulsa el cuerpo al frente, elevando al máximo la pierna posterior (izquierda), y el brazo de atrás (izquierdo). Simultáneamente, la rodilla y el codo inferiores se extienden verticalmente y la mirada termina dirigiéndose hacia arriba.



3. Detalles posturales

- Pierna de sostén: Vertical, con la rodilla extendida. Esto suele ser difícil debido al común acortamiento de la cadena muscular posterior de las piernas. El pie debe señalar al frente, hacia la misma dirección que la cabeza.
- Pelvis: Encarada lateralmente. Esto suele ser difícil debido a la dificultad de rotar la cadera en abducción.
- Tronco: Inclinado al máximo de sus posibilidades. Como la pelvis, el tronco gira lateralmente. La columna vertebral pretende alargarse lateralmente. Pero también hay la opción de flexionarla lateralmente, lo que da más sentido a la postura en relación a la figura de media luna.
- Pierna elevada: Dirigida hacia atrás, procura alinearse con el tronco. (Vigila su tendencia a caer). Se requiere una intensa acción del glúteo mediano y menor para elevarla en abducción. Los dedos del pie se dirigen hacia atrás en flexión plantar, o bien puede dirigirse el talón hacia atrás en extensión plantar.
- Brazos: Abiertos y alineados verticalmente. La mano de sostén se apoya al suelo con las puntas de los cinco dedos o bien con la palma. El brazo elevado suele situarse con la palma de la mano encarada lateralmente.
- Cabeza: Mirada hacia arriba (También puede dirigirse horizontalmente).

4. Respiración

Aunque los brazos abiertos favorezcan la apertura torácica, la disposición del tronco inclinado limita la amplitud respiratoria. Además, la dificultad en el equilibrio y el esfuerzo físico requerido pueden bloquear la fluidez respiratoria. Procuraremos que eso no ocurra.

5. Actitud mental

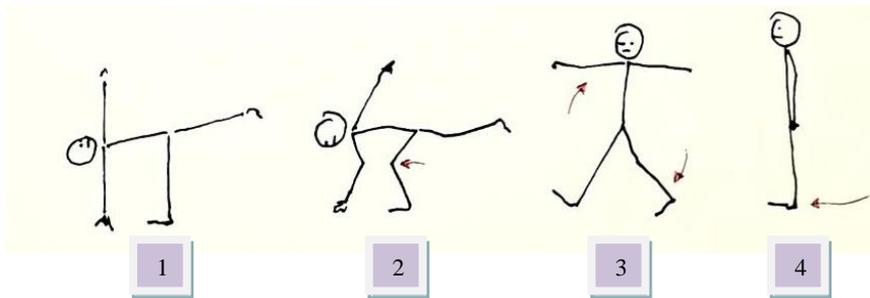
- “Expansión” y “apertura”. Todos los segmentos corporales pretenden alargarse, expandiendo la postura sobre el mismo plano frontal: el brazo elevado se proyecta hacia el cielo, la pierna y el brazo de sostén hacia el suelo, la cabeza al frente y el pie elevado hacia atrás.

- Autocontrol y firmeza: El difícil reto de mantener la postura un solo plano manifiesta también el “poder personal” de manipura, el tercer centro energético.

6. Deshacer la postura

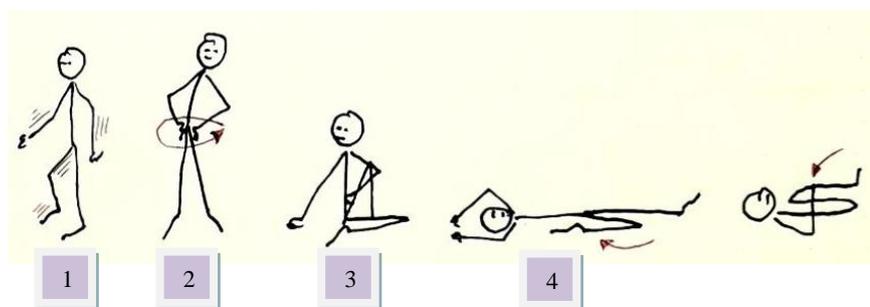
1. Desde ardhačandrāsana:
2. Previamente, flexiona un poco la rodilla de sostén.
3. Simultáneamente, desciende la pierna elevada hacia atrás (a 1 metro de distancia del pie delantero aproximadamente) mientras el tronco recupera la vertical. Los brazos pueden seguir abiertos.
4. Pie y brazo posteriores al frente, alcanzando la postura de inicio, samasthiti.

También hay la opción, algo más complicada, de descender el pie elevado directamente junto al pie de sostén, alcanzando en un solo paso la postura de inicio, samasthiti.



7. Compensación

1. Sacudir el cuerpo para liberar de forma natural las tensiones resultantes, y reestablecer su flujo circulatorio, especialmente para la pierna de sostén.
2. Movimientos circulares de pelvis. Puesto que ardhačandrāsana termina de pie, podemos seguir con movimientos circulares de pelvis para aliviar las caderas, estirando muy especialmente los músculos glúteo mediano y menor.
3. Ardhamatsyendrāsana “postura parcial de Matsyendra” también compensa las caderas, actuando con gestos opuestos: aducción y rotación interna.
4. Ekapadasuptavirāsana “postura del héroe tumbado (con una sola pierna)”. Esta postura puede añadirse para acabar de compensar el esfuerzo de la pierna de sostén y permitir un estado de reposo en general.

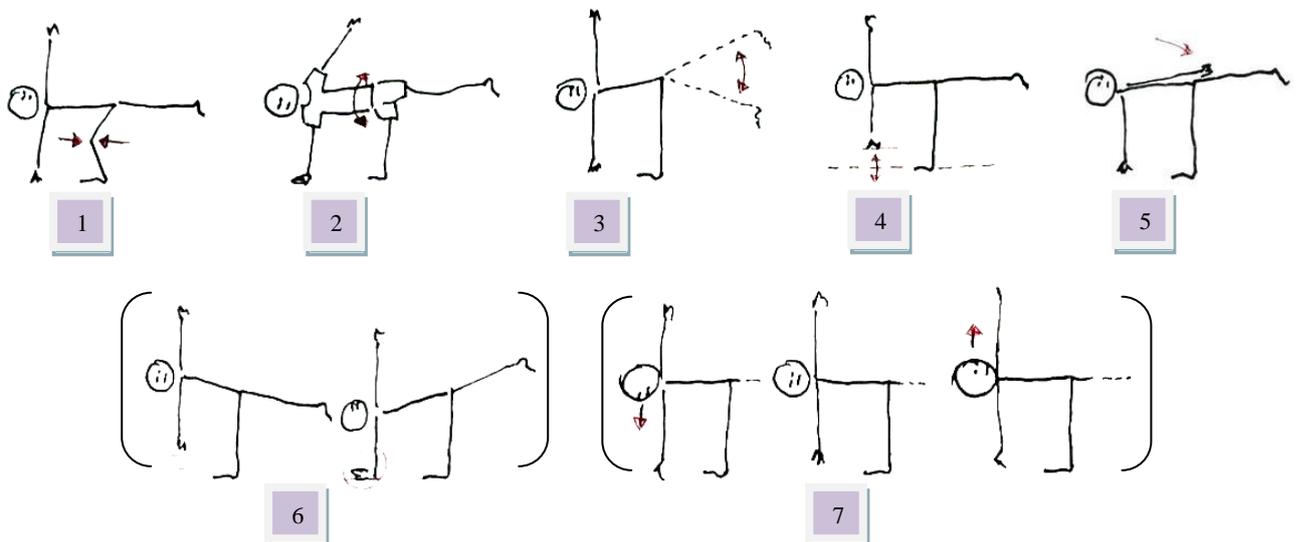


PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

Aunque el nivel de exigencia de ardhačandrāsana resulte alto, es fácil adaptar la postura con niveles de dificultad inferiores. Para ello, podemos contemplar los recién descritos ejercicios de “progresión en la serie” y las siguientes propuestas de “autorregulación”, “materiales de soporte” y “variantes”.

1. Autorregulación

1. Pierna de sostén: Para rebajar la intensidad de estiramiento de los músculos posteriores, se puede semiflexionar la rodilla. Opuestamente, para ofrecer mayor intensidad, se procura extender la rodilla al máximo.
2. Pelvis: Para rebajar la dificultad de estiramiento de la cadera de soporte, la pelvis puede quedar algo rotada hacia abajo (pubis medio caído). Esto conlleva que el tronco también quede algo rotado hacia abajo. Opuestamente, para aumentar la intensidad, la pelvis procurará rotar al máximo hacia arriba (pubis encarado lateralmente).
3. Pierna elevada: Para rebajar la dificultad de mantener la pierna elevada, simplemente puede mantenerse a un nivel inferior a la horizontal. Opuestamente, para aumentar la intensidad, esta puede elevarse al máximo de sus posibilidades.
4. Mano de sostén: Para rebajar la dificultad de equilibrio, la mano de sostén puede alejarse del eje que señala el pie, aunque ello conlleve alejarse del plano postural. Opuestamente, para aumentar la dificultad, la mano de sostén puede situarse justo en la dirección que señala el pie de sostén.
5. Brazo elevado: Para rebajar la dificultad de mantener el brazo elevado, este puede quedar a un nivel más bajo de la vertical. Incluso, puede reposar tendido sobre el tronco o colgando tras la espalda.
6. Tronco: Para rebajar la dificultad de inclinación, simplemente puede mantenerse el tronco más elevado, sin que llegue a contactar la mano inferior con el suelo, aunque ello comporte una mayor dificultad en el equilibrio. Opuestamente, para aumentar la intensidad, el tronco puede descender más allá de la horizontal, llegando a apoyar la palma de la mano sobre el suelo.
7. Cervicales: Para rebajar la dificultad de dirigir el rostro hacia arriba, simplemente puede mantenerse hacia la horizontal o incluso hacia el suelo, lo que favorece además el equilibrio.

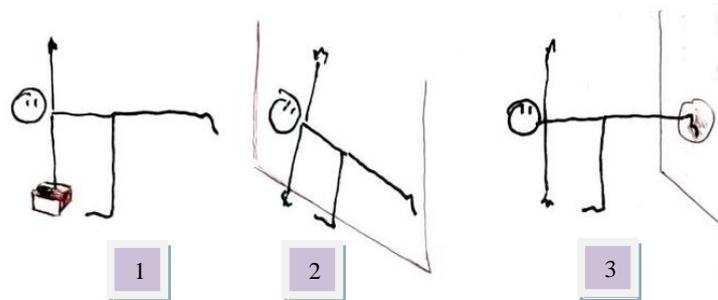


2. Material de soporte

1. Bloque, taburete, cojín grueso u objeto similar, sirviendo de alza para apoyar la mano sostenedora. Esto permite rebajar el grado de estiramiento de los músculos posteriores de la pierna de sostén. Es importante que el material elegido tenga consistencia para que la mano se fije firmemente, y que este no se resbale sobre el suelo.
2. Pared para contactar el dorso de todo el cuerpo. El punto de partida es colocándose muy cerca de la pared, con las piernas y los brazos abiertos. El pie de soporte también debe quedar abierto.

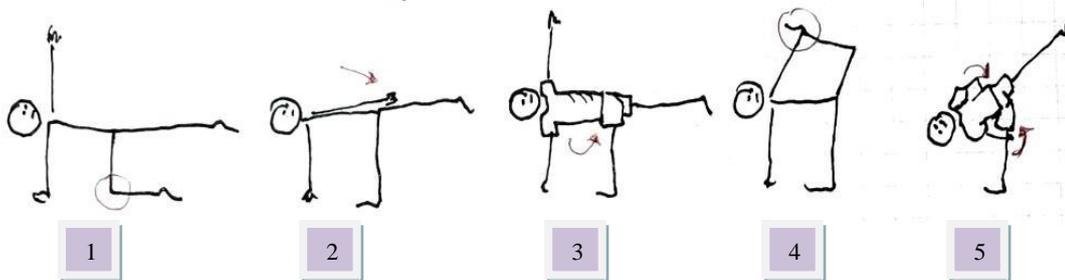
Por un lado, la pared resulta un firme apoyo para mantenerse en equilibrio. Por otro lado, la pared permite evidenciar y corregir la común dificultad de colocar todo el cuerpo sobre el mismo plano. Del mismo modo, podemos realizar la postura colocándonos de cara a la pared. De un modo u otro, la intención es que todos los segmentos corporales permanezcan en contacto máximo con la pared.

3. Pared para apoyar el pie elevado. Esto reduce el exigente reto de mantener la pierna elevada, y favorece el equilibrio postural. El punto de partida es situarnos de espaldas a la pared, a un paso largo de distancia. En el momento de elevar la pierna posterior, la distancia de la pared debe permitir que el peso corporal se apoye levemente sobre esta.



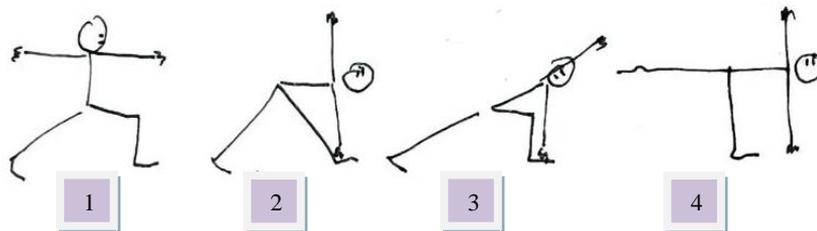
3. Variantes de la postura

1. Con apoyo de rodilla. Tal como se ha expuesto en el apartado de “preparación”, ardhacandrāsana puede realizarse sustituyendo el apoyo del pie de sostén por el de la rodilla. Con ello se evita el estiramiento de la musculatura posterior de la pierna.
2. Brazo elevado en otras posiciones. Si bien la forma más común es manteniendo el brazo elevado hacia la vertical, pueden adoptarse otras formas: horizontal sobre la cabeza, tendido sobre el tronco, caído tras la espalda, etc.
3. Parivrttardhacandrāsana “postura de la media luna en torsión”. Se trata de intercambiar la colocación de los brazos, de modo que descende el brazo contrario de la pierna de soporte. Esto exige una opuesta rotación de pelvis y una mayor exigencia en el estiramiento de los músculos posteriores de la pierna de soporte. También supone una evidente torsión de tronco.
4. Ardhacandracapanāsana “postura de la media luna con arco”. Se trata de sujetar el pie superior con la mano, y extender la rodilla hacia arriba.
5. Baddhardhacandrāsana “postura de la media luna atada”. Se trata de un difícilísimo reto: unir las manos tras la espalda rodeando la pierna de soporte con el brazo inferior. El mismo gesto puede realizarse también desde la variante con torsión: parivrttabaddhardhacandrāsana “postura de la media luna atada en torsión”.



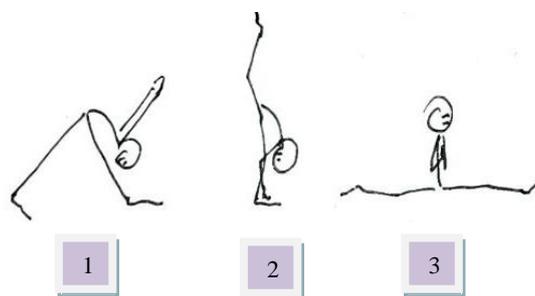
COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

Básicamente, ardhačandrāsana (4) suele combinarse con la familia de “posturas de pie con piernas abiertas”, como virabhadrāsana II “el guerrero con brazos abiertos” (1) (postura que suele formar parte del proceso de toma de postura de ardhačandrāsana), trikonāsana “postura del triángulo” (2) o parsvakonāsana “postura del ángulo lateral” (3).

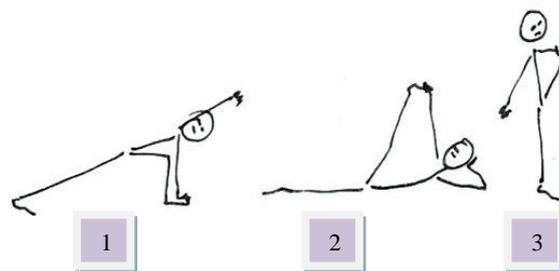


PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

- Posturas que requieran un intenso estiramiento de la cadena muscular posterior de piernas, como parsvottanāsana “postura del estiramiento del costado” (1), ekapadottanāsana “postura de estiramiento sobre un solo pie” (2), anumanāsana “postura de Hanuman” (3), etc.



- Posturas que requieran un intenso estiramiento de caderas en abducción con rotación externa de muslo, como parsvakonāsana “postura del ángulo lateral” (1), anantāsana “postura de Ananta” (2), padangustāsana “postura con agarre del dedo gordo del pie (con pierna abierta)” (3), etc.



- Posturas de equilibrio sobre un solo pie, como vrksāsana “postura del árbol” (1), natarajāsana “postura de Siva bailarín” (2), virabhadrāsana III “postura del guerrero en equilibrio” (3), etc.

