



## GOMUKHĀSANA

«Postura de la cara de vaca»



### 1. PRESENTACIÓN

#### 1.1 Nombre

(*go* = vaca / *mukha* = cara / *āsana* = asiento) *Gomukhāsana* = «postura de la cara de vaca». En el gesto de piernas puede verse representada la imagen de una cara de vaca: Las rodillas juntas corresponden al morro, y los pies a las orejas.

#### 1.2 Realización (esquema básico)

- Gravedad: sentada.
- Piernas: cruzadas, con las rodillas al suelo, señalando al frente, una sobre la otra. Las plantas de los pies encaras hacia atrás.
- Tronco: erguido, sentado sobre el suelo, entre los talones.
- Brazos: Con un brazo desde arriba y el otro desde abajo, las manos se unen tras la espalda.

#### 1.3 Fisiología

- Piernas: Caderas en aducción con rotación externa y flexión de muslos. Rodillas en rotación interna con flexión. Tobillos en supinación con aducción.
- Brazos: Brazo superior en antepulsión con rotación externa y aducción (Omóplato en elevación, campaneado interno y aducción). Codo en flexión con supinación. Brazo inferior: en retropulsión con rotación interna y aducción (Omóplato en depresión, campaneado externo y aducción). Codo en flexión con pronación.
- Tronco: Columna vertebral proyectada verticalmente.

#### 1.4 Beneficios

- Flexibiliza brazos y piernas: En gomukhāsana se enriquece la movilidad de las piernas y los brazos, desarrollando gestos muy específicos e inusuales en la vida cotidiana. El estiramiento de caderas repercute sobre los músculos sacro-lumbares, liberando el paso del nervio ciático. Por otro lado, el estiramiento de hombros actúa sobre las tensiones musculares cervicales y de la cintura escapular.
- *Andre Van Lisebeth* define este āsana como “postura viril”, puesto que en los hombres se ejerce una compresión sobre los genitales que, tras deshacer el gesto, se verán recompensados por un abundante riego sanguíneo.
- Tras el ejercicio destaca una grata sensación de soltura y fluidez en brazos y piernas.

#### 1.5 Precauciones y contraindicaciones

- Problemas articulares: Evitar la postura en caso de provocar algún tipo de molestias. Las articulaciones más comprometidas son los hombros, las caderas y las rodillas.
- Autorregulación: En todo caso, podemos contemplar las variantes de autorregulación y los soportes de ayuda expuestos en apartados siguientes.

## 2. REALIZACIÓN

### 2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

La preparación se divide básicamente en tres bloques: miembros inferiores – brazo superior – brazo inferior.

#### Miembros inferiores

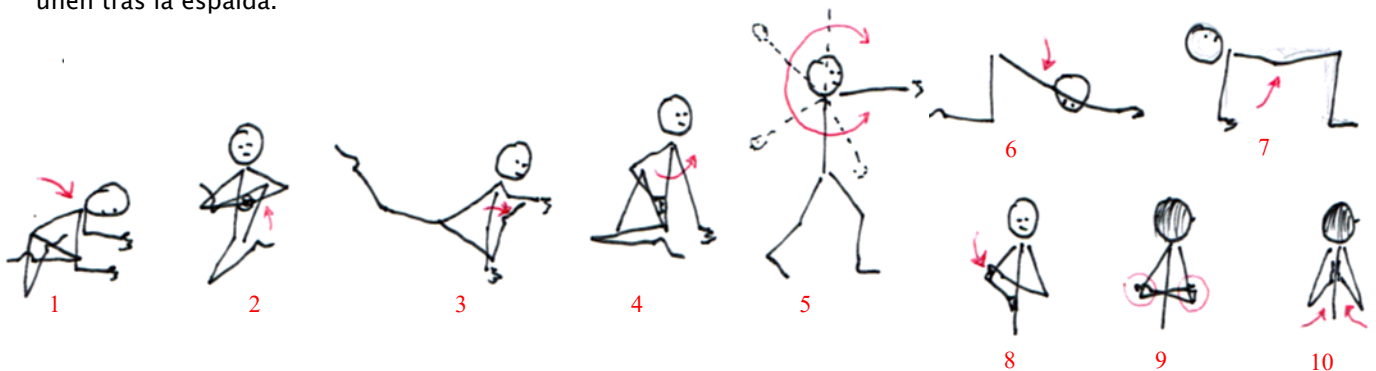
1. Sukhāsana «postura fácil»: Prepara las rotaciones de caderas y rodillas. Puedes añadir flexiones de tronco hacia una y otra pierna.
2. “Mecer al bebé”: Sentado, acerca con las manos una pierna flexionada y cruzada hacia el pecho.
3. Godhapitham «postura de la lagartija»: A partir de aquí, puedes alejar el pie de enfrente hacia delante.
4. Ardhamatsyendrāsana «media postura de Matsyendra». Para esta ocasión interesa la variante con la pierna inferior flexionada.

#### Brazo superior

5. Círculos de brazos: Una forma rápida y eficaz para preparar los hombros es realizar grandes círculos con los brazos (un solo brazo o ambos a la vez). Realízalos en ambos sentidos.
6. Adomukhasvānāsana «postura del perro cara abajo»: Su variante (con apoyo de rodillas al suelo) se enfoca más en la antepulsión de hombros. Esta postura también favorecerá la proyección de tronco que requerirá gomukhāsana.

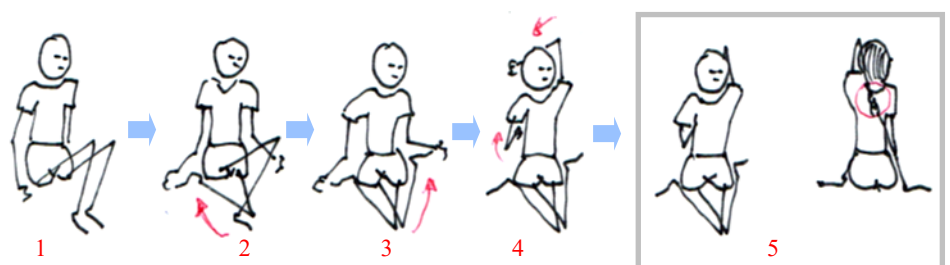
#### Brazo inferior

7. Catuspādapitha «trono de cuatro patas»: En este gesto destaca la retropulsión de hombros. Puedes añadir ligeros desplazamientos del tronco en todas direcciones, incidiendo principalmente sobre los hombros.
8. Un codo hacia la línea media: Con el dorso de una mano contra la cintura, la otra mano lleva el codo hacia delante, generando una rotación interna del hombro.
9. Por detrás, las manos sujetan a los codos: Ayuda a acercar el codo a la línea media de la espalda, desarrollando la retropulsión con rotación interna y aducción del hombro.
10. Añjalimudrā «gesto de oración», por detrás: Con los dedos señalando hacia arriba, las palmas de las manos se unen tras la espalda.



### 2.2 Toma de postura

1. Inicio: Siéntate, con los pies al suelo y las rodillas semiflexionadas al frente.
2. Cruza una pierna (izquierda) por debajo de la otra, hasta situar la rodilla enfrente.
3. Cruza la otra pierna (derecha) por encima de la primera, hasta colocar la rodilla sobre la de abajo.
4. Brazos hacia atrás; uno desde arriba (izquierdo) y el otro desde abajo (derecho).
5. Une las manos tras la espalda: gomukhāsana.



## 2.3 Detalles posturales

- Rodillas al suelo, una sobre la otra.
- Pies bien atrás. Los talones contactan con las caderas opuestas. Dedos de los pies señalando hacia fuera.
- Pelvis bien apoyada al suelo, entre los talones, procurando que ambos isquiones contacten con el suelo.
- Tronco erguido. Los gestos de brazos y piernas pueden dificultar la proyección vertical de la columna vertebral.
- Tórax: expandido. Acerca los omóplatos entre sí, venciendo la tendencia a hundir el pecho.
- Codos: Uno bien hacia arriba y el otro hacia abajo. A partir de aquí, ambos van hacia atrás, y luego hacia la línea media. Vigila que el brazo elevado no desplace el cuello de su eje vertical.
- Manos: Dedos unidos en forma de gancho. Las manos tiran una de la otra.

## 2.4 Respiración

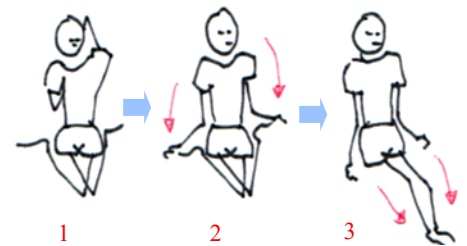
- El tronco erguido, junto al gesto de hombros atrás, favorecen la expansión torácica y consecuentemente la amplitud inspiradora. Pero, quienes tengan dificultades, tanto en el gesto de piernas como el de brazos, también tendrán problemas para mantener el tórax abierto.
- Podemos observar diferencias en la capacidad pulmonar de ambos lados: El brazo alzado eleva las costillas, permitiendo una mayor ventilación que en el pulmón del lado contrario.

## 2.5 Actitud mental

- “Soltar ataduras”. El sedentarismo reduce a unos pocos gestos la capacidad de las dos articulaciones más movibles del cuerpo humano: hombros y caderas. Con gomukhāsana sentimos que se sueltan las rigideces de nuestras principales herramientas de acción, que son los brazos, y de las que nos servimos para movernos por el mundo, que son las piernas.
- Enraizamiento y apertura de corazón: La postura nos conecta con el centro energético de la raíz «muladhara», mientras que la apertura torácica activa el centro del corazón «anahata».

## 2.6 Deshacer la postura

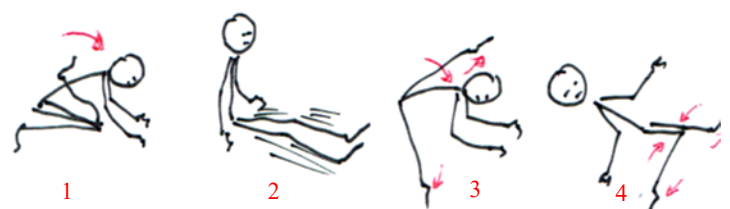
1. Desde gomukhāsana, invierte el sentido de la toma de postura, hasta quedar sentado con las piernas extendidas:
2. Deshaz el gesto de brazos.
3. Deshaz el gesto de las piernas (con ayuda de las manos), extendiéndolas al frente. Procede con lentitud y delicadeza para el cuidado de las rodillas.



## 2.7 Compensación

1. Flexión de tronco: Tras soltar los brazos, antes de deshacer las piernas, puedes flexionar el tronco al frente, permitiendo reponerse los brazos y el tronco.
2. Sacudir piernas: Tras deshacer el gesto de piernas, puedes sacudirlas para reactivar su circulación.
3. Upavistakonāsana «postura del ángulo sentado»: contrarresta la aducción de caderas y flexión de rodillas.
4. Separar pies y unir rodillas: Sentado o tumbado boca arriba. Este gesto actúa como contrapostura de las rotaciones en piernas.

Estos ejercicios compensatorios conviene tenerlos en cuenta también antes de repetir gomukhāsana con el lado contrario.

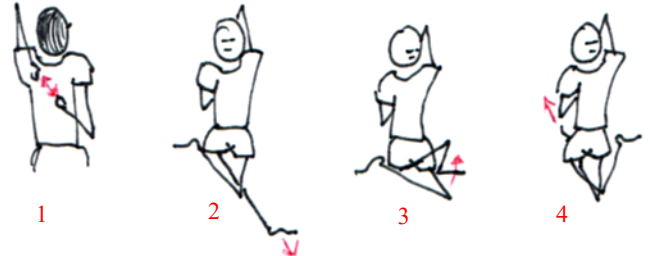


### 3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

Suelen haber practicantes con dificultades para realizar el gesto de piernas. Y otros en el gesto de un brazo u otro. Por esta razón, se recomienda trabajar cada aspecto por separado, teniendo en cuenta los ejercicios de calentamiento y progresión hacia la postura, y las diversas formas de autorregulación, herramientas de soporte y variaciones propuestas a continuación.

#### 3.1 Autorregulación

1. Manos separadas: Si las manos no lleguen a contactar, simplemente podemos mantenerlas separadas.
2. Pierna inferior extendida al frente: En caso de que te resulte imposible cruzar ambas piernas.
3. Rodilla superior elevada: Si no logras que la descienda, no importa. Con el tiempo se irá progresando.
4. Sentado sobre un pie: Si no alcanzas el gesto de piernas, puedes probar sentado sobre el pie de la pierna inferior.



#### 3.2 Intensificación

Partiendo de una postura correcta, básicamente hay dos aspectos de progresión:

1. Lograr un buen soporte de base, equilibrando el peso sobre ambos isquiones, y acercar al máximo las manos entre sí. (Prueba de unir las palmas).

Existen muchas otras posibilidades en cuanto a modificaciones de brazos, piernas y tronco. Las tratamos en el siguiente apartado: VARIACIONES DE LA POSTURA.



#### 3.3 Material de soporte

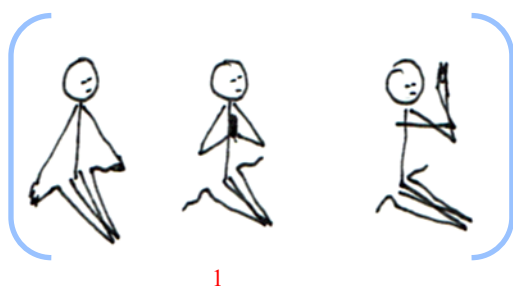
1. Cojín para sentarse, permitiendo el descenso de la rodilla superior. También facilita el apoyo de la pelvis y la proyección vertical del tronco.
2. Cinta para unir las manos tras la espalda, en caso de que no lleguen por sí solas.
3. Asistente para ayudar a acercar las manos entre sí.

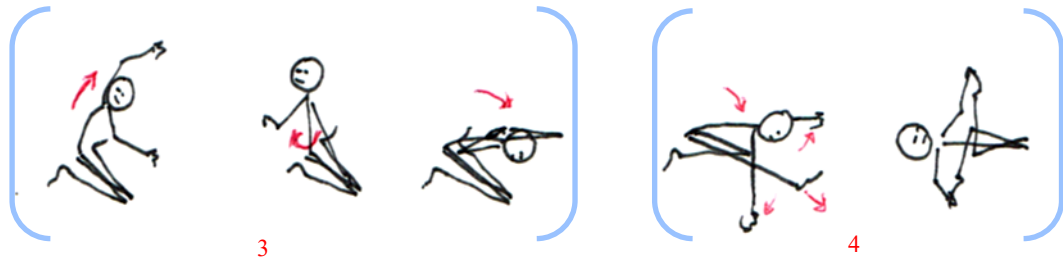


#### 3.4 Variantes

Podemos dividir las variantes de gomukhāsana en tres bloques:

1. Brazos: Cambiar el gesto de brazos, manteniendo el de piernas.
2. Piernas: Cambiar el gesto de piernas, manteniendo el de los brazos.
3. Tronco: Cambiar el gesto de tronco, manteniendo el de brazos o piernas.
4. Combinaciones: A partir de aquí, los tres grupos de variantes pueden combinarse entre sí.





#### 4. COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

1. Ardhamatsyendrāsana «media postura de Matsyendra»: Desde esta postura puede enlazarse directamente gomukhāsana.



#### 5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

Puesto que la dificultad de gomukhāsana es de un nivel medio, su diversidad de movimientos de extremidades puede ser útil para preparar posturas que presenten un mayor nivel de exigencia. Algunos ejemplos:

1. Purvottānāsana «postura de estiramiento anterior»: La retropulsión del brazo inferior de gomukhāsana favorece su gesto de hombros.
2. Urdhvaḍhanurāsana «postura del arco boca arriba»: La antepulsión del brazo superior de gomukhāsana favorece su gesto de brazos.
3. Garudhāsana «postura de Garuda»: La aducción de caderas de gomukhāsana favorece su cruce de muslos.
4. Posturas sentadas con piernas cruzadas (ardhapadmāsana «postura del medio loto», etc.): Las rotaciones de caderas y rodillas de gomukhāsana favorecen su cruce de piernas.

