

ANÁLISIS POSTURAL

YOGA SÍNTESIS
ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES

Por Àlex Costa

NATARĀJĀSANA

«postura de Śiva danzarín»



1. PRESENTACIÓN

1.1 Nombre

- *Naṭa-rāja* = rey de la danza (nombre del dios Śiva).
 - *Naṭa* = danzarín o bailarín.
 - *rāja* = rey, señor
- *āsana* = postura.

- Naṭarājāsana*** ▪ “postura del Śiva danzarín”
- “postura del rey de la danza”
 - “postura del señor de la danza”
 - “postura de Nataraja”



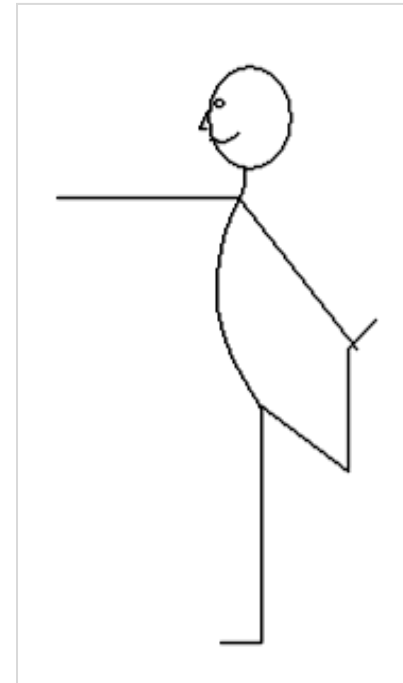
Naṭarāja “el rey de la danza”, es uno de los nombres del dios Śiva en su aspecto de creador y destructor del universo. Se le representa con forma humana, danzando en equilibrio sobre una sola pierna y envuelto de un círculo de fuego (universo).



Un lejano parecido con esta imagen es el que da nombre a nuestra postura de equilibrio: *Naṭarājāsana*.

1.2 Realización (esquema básico de la postura)

- **Gravedad:** de pie, en equilibrio sobre una sola pierna.
- **Pierna de sostén:** proyectada verticalmente.
- **Pierna elevada:** elevada por detrás. Pie (sujeto por la mano del mismo lado) hacia arriba.
- **Brazo que sujeta la pierna:** extendido por abajo y hacia atrás.
Otra forma más difícil: brazo flexionado por arriba y hacia atrás.
- **Brazo libre:** elevado por delante, al frente, oblicuo o arriba.
- **Tronco:** extendido, con una ligera inclinación al frente.



1.3 Fisiología

Tronco en extensión

Músculos que se fortalecen:

- **Grupo erector de la columna vertebral**
- Cuadrado lumbar

Músculos que se estiran:

- Abdominales (recto anterior)
- Psoas de la pierna elevada

Pierna elevada

Extensión de cadera

- El **glúteo mayor** se contrae para elevar el muslo.

Rodilla: El cuádriceps se esfuerza para extender la rodilla.

Brazo sujeción en retropulsión

Músculos que se contraen:

- **Deltoides posterior**
- Dorsal ancho
- Tríceps braquial (porción larga)

Músculos que se estiran:

- Deltoides anterior
- Pectoral mayor (sección superior)
- Bíceps braquial

Brazo libre en antepulsión

Músculos que se contraen:

- Deltoides anterior
- Coracobraquial

Músculos que se estiran:

- **Deltoides posterior**
- Pectoral mayor
- Dorsal ancho



Pierna de sostén

Cadera medio flexionada:

- Glúteos mediano y menor: están comprometidos, soportando mucha carga desde una incómoda flexión de cadera.
- Los isquiotibiales se estiran en la medida en que se inclina el tronco.
- Rodilla extendida: El cuádriceps se mantiene tenso para evitar que se flexione la rodilla.
- Tobillo estabilizador: El grupo tibio-peroneal: mantiene el tono para mantener el equilibrio.

1.3 Fisiología

Músculo Cuádriceps



Pierna elevada

Extensión de cadera

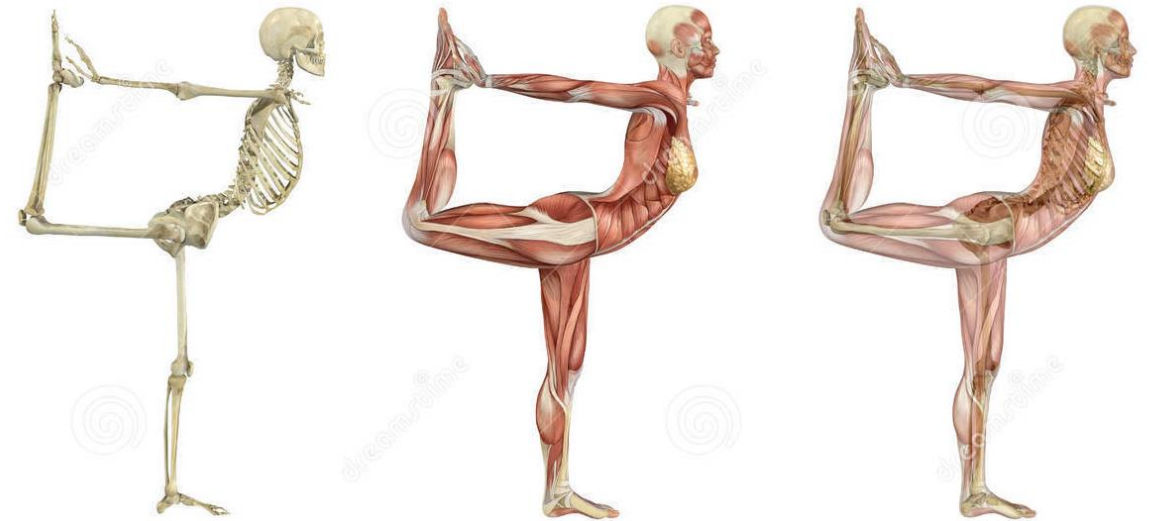
- **Glúteo mayor**
- Glúteo mediano (parte posterior)
- Aductor mayor

Rodilla: Al recto femoral (abarca cadera y rodilla) se le exige un gran esfuerzo para extender la rodilla desde una extensión de cadera



1.4 Beneficios

- **Extensión de tronco:**
 - Refuerza la cadena muscular posterior.
 - Flexibiliza la cadena muscular anterior.
 - Corrección postural: Rectifica la común hiper cifosis torácica.
 - Expansión del tórax (apertura pulmonar).
 - Favorece la regulación de órganos y vísceras.
- **Extremidades:** Desarrolla capacidades comúnmente olvidadas:
 - Refuerza las caderas en extensión y los hombros en retropulsión o antepulsión
- **Equilibrio sobre un pie:**
 - Enraizamiento (Estabilidad postural)
 - Concentración



1.5 Precauciones / Contraindicaciones

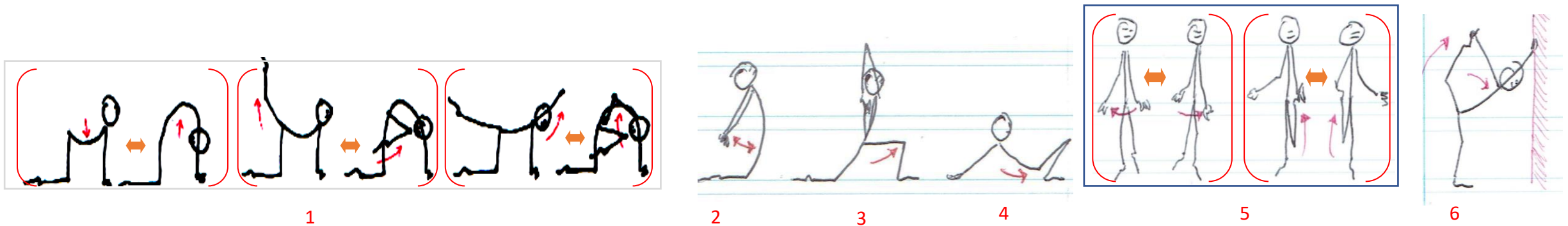
- **Nivel de dificultad** medio-alto.
- **Posibilidad de caerse:** por pérdida de equilibrio. Evitar la postura quienes tengan dificultades motrices.
- **Lumbalgias:** Por su amplia extensión lumbar, se desaconseja si existen problemas a ese nivel (hernias, lumbalgias, etc.)
- **Dolores articulares:** Evitar cualquier molestia, especialmente en caderas y hombros.
- **Adaptaciones:** En cualquier caso, debemos contemplar las diversas formas de:
 - Autorregulación
 - Herramientas de soporte
 - Variantes



2. REALIZACIÓN

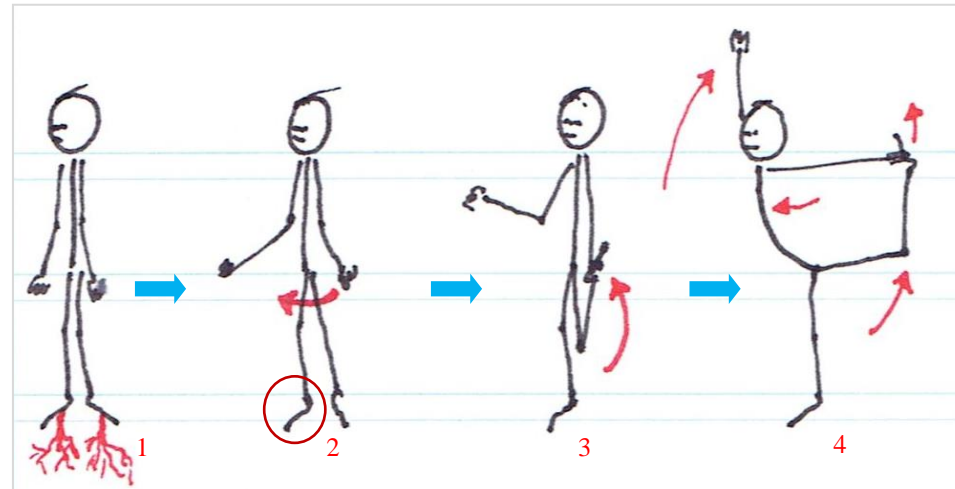
2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

Nivel de dificultad medio-alto: Es importante un mínimo plan de calentamiento, preparando las partes implicadas por separado.



1. **Marjaryasana y vyagrasana, en dinámico:** Ejercicios ideales para iniciar el calentamiento de columna vertebral, y extremidades.
2. **Ustrasana “el camello”, parcial y en dinámico:** Para progresar en la extensión de caderas, hombros y columna torácico-lumbar.
3. **Anjaneyasana, con brazos de gomukhasana:** Prepara a fondo la extensión de cadera, y podemos insistir en la extensión de tronco. El estiramiento de brazos prepara las dos variantes de natarajasana.
4. **Retropulsión de brazos:** Prepara a fondo el brazo que sujeta la pierna. Primero, alejar manos hacia atrás. Luego, llevar pelvis al frente.
5. **Equilibrio de pie, dinámico:** Podemos empezar con simples balanceos laterales. Luego, separando ligeramente un pie, para acabar sujetando el pie elevado con la mano del mismo lado.
6. **Natarajasana frente a una pared:** Con el apoyo de una mano contra una pared, resulta una forma fácil de realizar la postura. A partir de aquí, se puede acabar prescindiendo soporte.

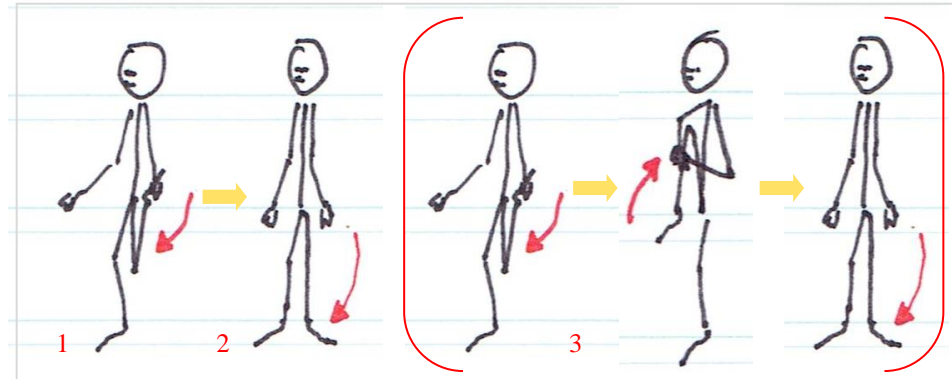
2.2 Toma de postura (paso a paso)



1. **Inicio:** Samasthiti, gesto de atención, de pie.
2. **Peso sobre un pie,** restableciendo el equilibrio.
3. **Alzar y sujetar el otro pie por detrás,** con la mano del mismo lado. Codo extendido. Rodillas juntas.
4. **“Tensar el arco”:** Pie elevado hacia atrás-arriba. Simultáneamente, brazo libre al frente o arriba. El tronco se arquea en extensión, alcanzando natarajasana.

2.3 Deshacer la postura

Realizar el recorrido de la toma de postura en sentido inverso:



1. **Desciende extremidades:** Simultáneamente, desciende la rodilla elevada y brazo libre. El tronco recupera su alineación natural.
2. **Suelta el pie elevado,** volviendo a samasthiti, la postura de inicio.
3. **Otra opción:** Pasar directamente la pierna elevada al frente, para abrazar con ambas manos el muslo contra el vientre, compensando la extensión de columna lumbar y cadera.

2.4 Detalles posturales

Tronco: bien erguido hacia la horizontal y encarado hacia abajo. **Pelvis:** Vigilar que no se abra lateralmente.

Pierna elevada:
Pie hacia atrás.
Rodilla hacia arriba.
Evita que el muslo se abra hacia fuera.



Brazo de sujeción:
Codo extendido.
El brazo tira del pie hacia arriba.

Cabeza:

Depende del grado de inclinación del tronco:

- Tronco vertical: Mirada al horizonte.
- Tronco oblicuo: Mirada al suelo.

Brazo libre: extendido al frente, horizontal, oblicuo o arriba

Torax:

expandido al frente: extendido al frente, horizontal, oblicuo o arriba.

Pierna de sostén:

Rodilla bien extendida.

2.5 Respiración

Hay diversos aspectos que influyen en la respiración:

- **Brazos:**
 - **Brazo superior:** Eleva costillas, favoreciendo la capacidad respiratoria.
 - **Brazo inferior:** Frena la elevación de costillas, dificultando la capacidad respiratoria.
- **Tronco:**
 - **Extensión leve:** Abre el tórax al frente, favoreciendo la capacidad respiratoria.
 - **Extensión amplia:** El vientre extendido dificulta el descenso del diafragma. Además, el esfuerzo muscular necesario conlleva una respiración más agitada.
- **Equilibrio:** La dificultad de mantener el equilibrio puede generar bloqueos respiratorios.



Extensión de tronco suave:
Amplitud respiratoria.

Extensión de tronco amplia:
Dificultad respiratoria.

2.6 Actitud mental



“Tensor el arco”: Como en dhanurasana, esta es la intención: tensor la cuerda del arco (pierna hacia atrás – arriba) para doblar el arco (troco en extensión).



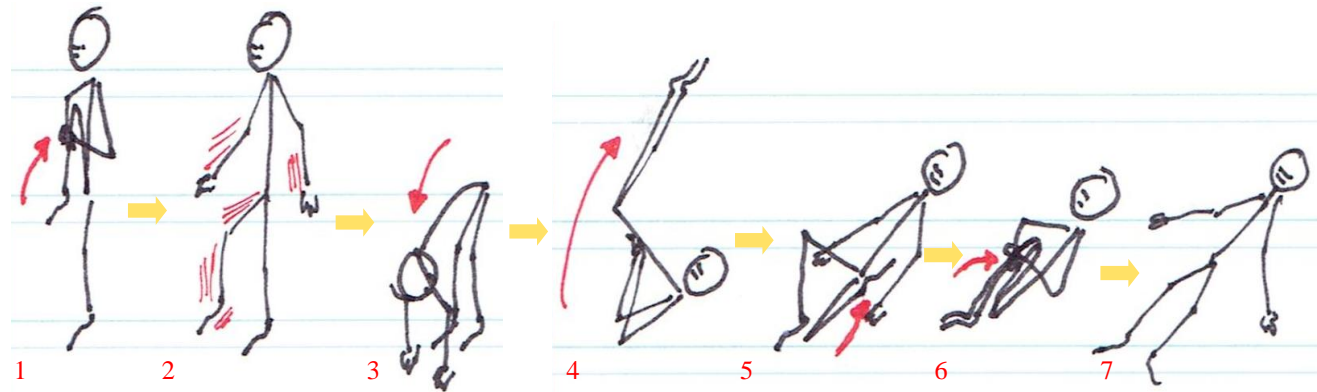
“Autocontrol”

Los equilibrios sobre un solo pie siempre son un reto para mantener la presencia continua. La mínima distracción nos hará caer.



“Siva danzarín”: La postura dedicada a Nataraja, nos invita a conectar con el “dios interior” que se expande sobre el infinito universo.

2.7 Compensación



1. **Enlace directo:** En caso de que la pierna de soporte no se haya agotado, podríamos pasar directamente la pierna elevada al frente y abrazarla como gesto compensador de cadera y columna lumbar.
2. **Sacudir piernas:** Ayuda a descargar la tensión acumulada.
3. **Uttanasana** “la pinza” con las rodillas semiflexionadas: compensa la espalda y los brazos.
4. **Viparittakarani** “gesto invertido”: para descargar las piernas.
5. **Ardhasuptavirasana** “postura parcial del héroe tumbado”: favorece la recuperación del cuádriceps tras su intenso esfuerzo.
6. **Apanasana** “hoja plegada”: es otro gesto compensador de espalda y piernas.
7. **Savasana** “el cadáver”: Relax y escucha final.

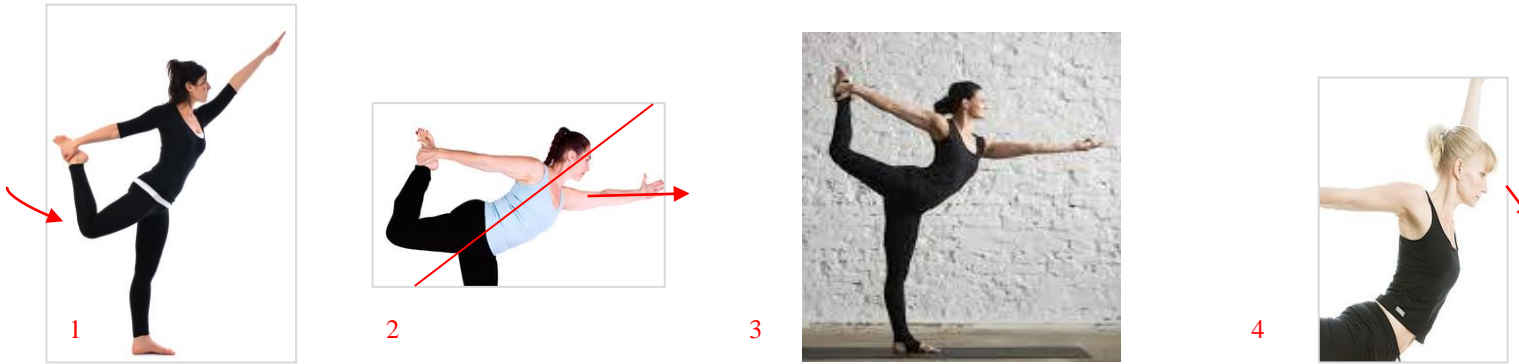
3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

Dos aspectos a tener en cuenta:

1. **Grado de extensión del arco:** determinado por el grado de flexibilidad de las partes implicadas.
2. **Tiempo de permanencia:** determinado por la dificultad de mantener el equilibrio y por el agotamiento corporal.



3.1 Autorregulación



1. **Descender la rodilla de la pierna elevada:** Reduce el arco postural. ante la falta de flexibilidad, fatiga muscular o molestias de espalda. Este es el medio regulador más importante.
2. **Inclinar el tronco al frente:** permite elevar más la pierna posterior, rectifica la extensión del tronco, y favorece el equilibrio. También conlleva unas dificultades, expuestas en el siguiente apartado de “intensificación”.
3. **Descender el brazo libre al frente,** en caso de que haya dificultad para mantenerlo más alto.
4. **Mirada al suelo:** favorece el mantenerse en equilibrio.

3.2 Intensificación

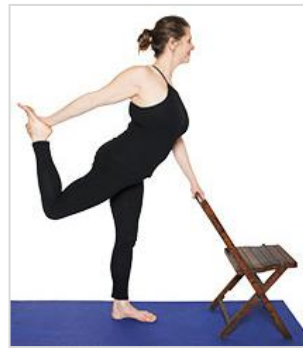


1. **Elevar la rodilla:** Exige un mayor esfuerzo del cuádriceps y un mayor estiramiento del conjunto.
2. **Inclinar el tronco:** Cuanto más inclinado, mayor será el estiramiento de isquiotibiales de la pierna de soporte, y mayor será el esfuerzo por mantener el brazo libre en alto.
3. **Brazo de sujeción en antepulsión,** sujetando el pie desde arriba: Exige un arco muy pronunciado.
4. **Sujetar el pie con ambas manos:** tanto desde abajo (retropulsión) como desde arriba (antepulsión), las dos formas resultan más exigentes.
5. **Brazo libre en máxima antepulsión** (elevado al máximo arriba): exige una mayor flexibilidad y esfuerzo del hombro.
6. **Mirada hacia arriba:** crea una mayor dificultad de equilibrio.

3.3 Material auxiliar de soporte



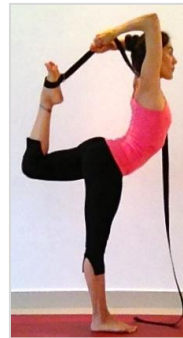
1



2



3



4



5



6

1. **Pared:** para apoyar la mano libre: facilita el equilibrio.
2. **Silla:** Para apoyar la mano libre: como la pared, facilita mucho el equilibrio. Pero puede ser más inestable.
3. **Cinta:** para sujetar el pie desde abajo: para quienes tengan dificultad sujetar el pie.
4. **Cinta** para sujetar el pie desde arriba: resulta muy útil para ir progresando hacia la sujeción directa con la mano.
5. **Presas desde la pared o el techo:**
6. **Asistente:** Es un método arriesgado, puesto que fácilmente genera desequilibrio.

3.4 Variantes



Pierna elevada: Puede variar su nivel de elevación y el grado de flexión de rodilla.



Brazo de sujeción: en retropulsión o antepulsión



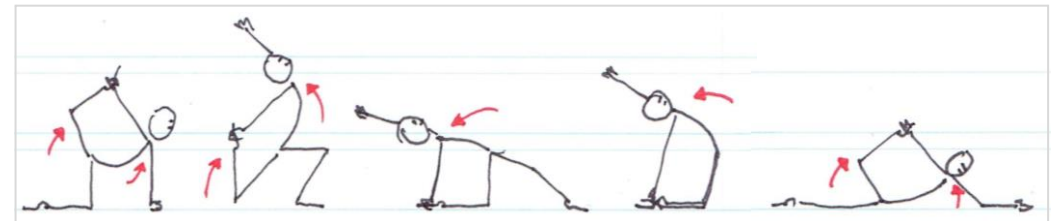
Cabeza (mirada) Puede variar el ángulo de enfoque: abajo, al frente o arriba.



Tronco: Puede variar su grado de extensión y su nivel de inclinación.



Brazo libre: Puede variar su grado de elevación, desde la horizontal hasta lo más arriba-atrás posible.



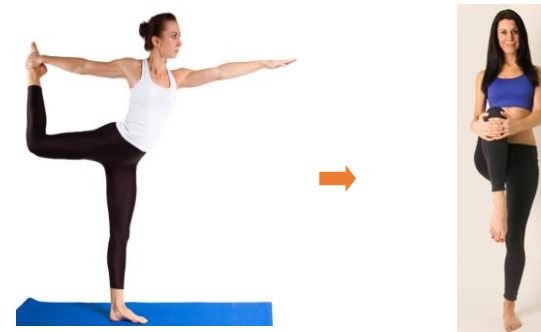
Otras gravedades: Gestos muy similares, sin el equilibrio sobre un solo pie.

4. COMBINACIÓN con otras posturas

Natarajasana puede enlazarse con otras posturas de equilibrio de pie, como virabhadrasana III y ekapadottanasana.



La combinación más importante es el enlace directo de natarajasana al gesto de abrazar la rodilla alta, como forma de compensación.



5. PREPARACIÓN para otras posturas

Natarajasana prepara extensiones de tronco más exigentes:

