

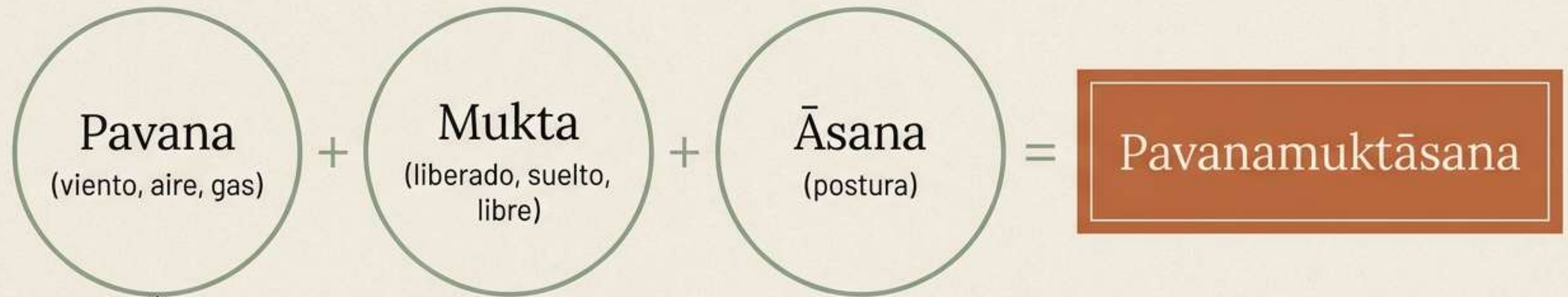
Pavanamuktāsana

Postura de liberación de gases /
Postura del viento liberado

Un análisis anatómico, energético y
clínico paso a paso. (También conocida
como Pavana Muktāsana o Postura para
liberar el aire).



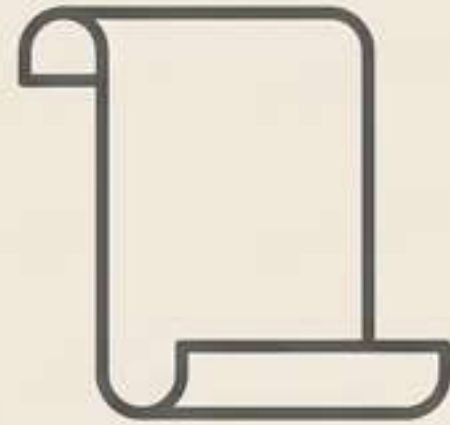
Etimología y Significado



Uso Pedagógico Moderno

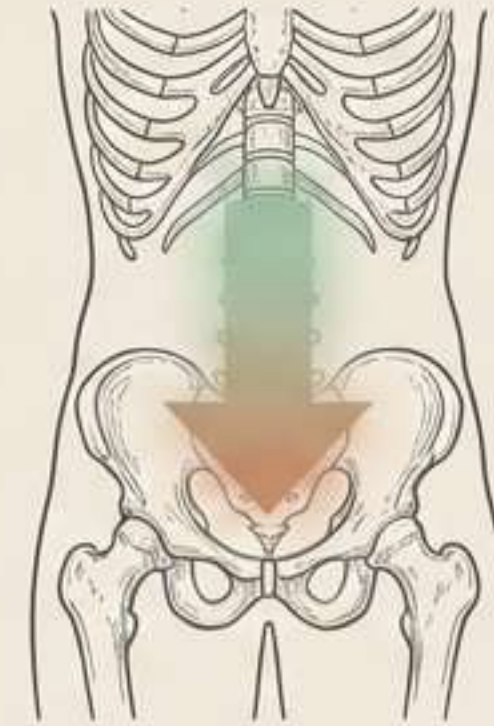
Se conoce como la postura para liberar gases. Genera una compresión suave del abdomen que favorece la eliminación y la descarga de tensión abdominal.

Contexto Histórico y Energético



Contexto Histórico

No pertenece a las posturas más antiguas de los textos clásicos. Es una āsana fundamental en el desarrollo moderno del Haṭha Yoga terapéutico y las secuencias preparatorias.



Energía y Simbolismo

Profundamente relacionada con el Apāna vāyu (una de las 5 funciones del prāṇa), asociado al movimiento descendente, la evacuación y el funcionamiento intestinal.

Simbólicamente, representa la liberación de lo retenido: tensión digestiva, rigidez lumbar, cansancio nervioso y bloqueo pélvico.



Clasificación y Enfoque de Inicio



1. Supina



2. Terapéutica



3. Digestiva



4. Regulación de
Apāna vāyu



5. Restaurativa



6. Preparatoria /
Compensatoria

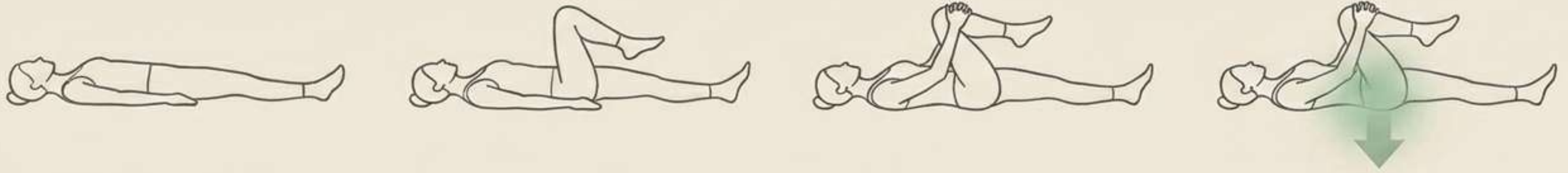


¿Por qué iniciar con la pierna derecha?

Tradicionalmente se inicia con la pierna derecha, luego la izquierda, y finalmente ambas piernas.

- **Haṭha Yoga:** Prepara la zona lumbar, permite observar asimetrías y evita una compresión abdominal brusca.
- **Ayurveda:** Regula el vāta doṣa (apāna vāyu). Organiza progresivamente la presión abdominal para estimular la eliminación y favorecer la conexión con la pelvis.

Asanas Paso a Paso – Fase 1: Preparación y Pierna Derecha



1. Preparación Supina

Acuéstate boca arriba.
Brazos al lado del cuerpo.
Relaja la cabeza, hombros,
espalda y sacro.
Respiración nasal, lenta y
estable.

2. Flexión Inicial

Flexiona lentamente la
pierna derecha y lleva la
rodilla hacia el pecho.

3. El Agarre

Entrelaza las manos
alrededor de la
pantorrilla, sobre la tibia
o detrás del muslo.
Crucial: Evita presionar
directamente la rótula.

4. Compresión Exhalante

Al exhalar, acerca el muslo
al abdomen. Mantén la
pierna izquierda extendida (o
flexionada si hay molestia).
Permanece de 4 a 8
respiraciones. Suelta y
repite con la izquierda.



Asanas Paso a Paso – Fase 2: Ejecución Completa y Salida



5.

5. Ambas Piernas

Tras trabajar ambos lados, lleva ambas rodillas al pecho. Coloca una mano sobre cada pantorrilla. Mantén el sacro pesado en el suelo.



6.

6. Posición Cervical

Si el cuello está sano, eleva suavemente la cabeza y pecho hacia las rodillas. Si hay tensión, dolor, mareo o presión presión alta, mantén la cabeza apoyada.



7.

7. Mantenimiento

Respira de forma tranquila sin bloquear el aire. Mantén la postura.



8.

8. Salida Segura

Apoya la cabeza primero. Suelta el agarre. Apoya los pies en el mat. Extiende una pierna a la vez y descansa en posición supina.

Anatomía de la Alineación

Cuello y Rostro: Cuello largo. Movimiento nace desde la activación abdominal y flexión torácica superior, no de un tirón de nuca. Mandíbula, lengua y ojos suaves.

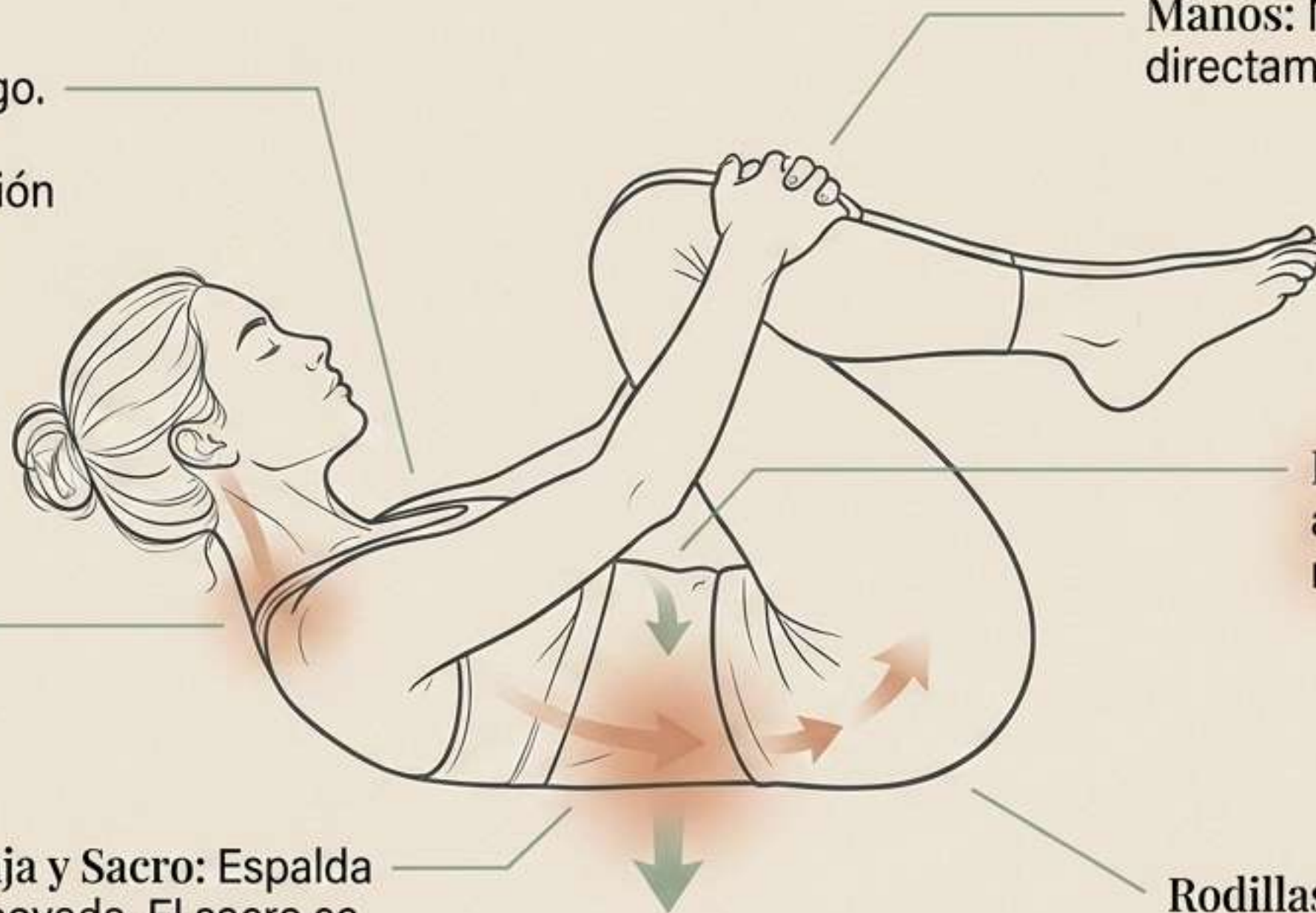
Hombros: Relajados y alejados de las orejas.

Espalda Baja y Sacro: Espalda amplia y apoyada. El sacro se dirige hacia el suelo, evitando elevar la pelvis excesivamente.

Manos: No deben presionar directamente las rótulas.

Respiración: Fluida. Si aparece apnea o incomodidad, reducir la intensidad.

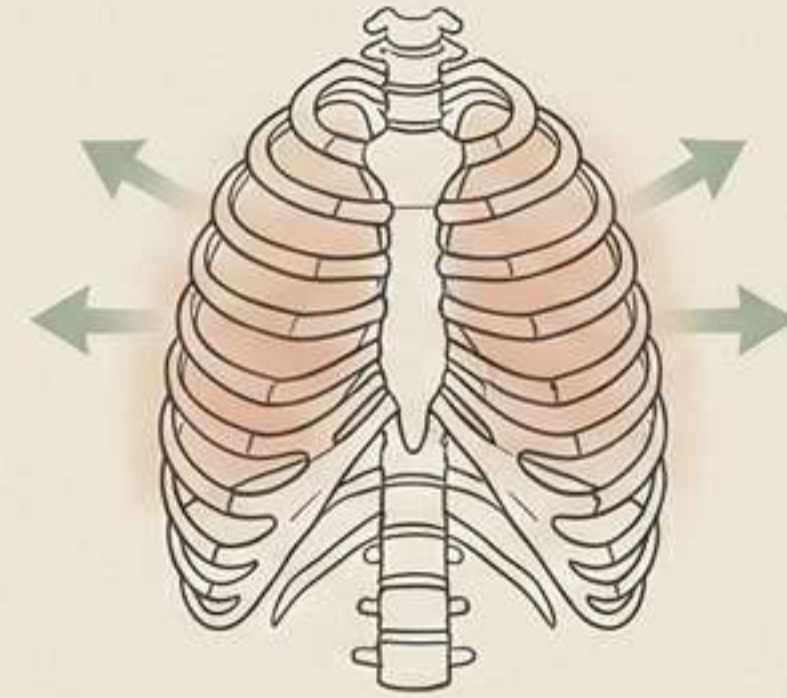
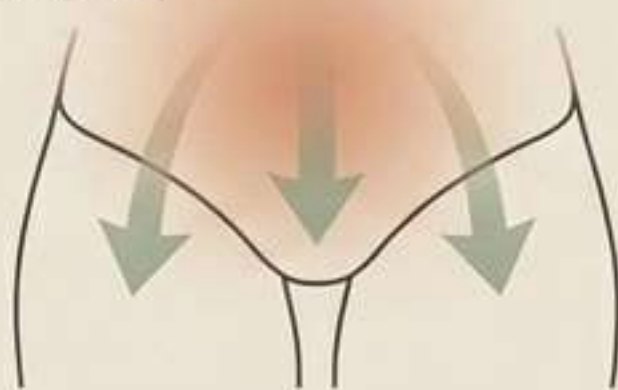
Rodillas: Se acercan al pecho o a los laterales del abdomen, según comodidad.





Drishti (Enfoque Viso-Espacial)

- **Ojos Abiertos:** Hacia las rodillas (si la cabeza está elevada) o hacia el techo (cabeza apoyada).
- **Ojos Cerrados:** Foco en abdomen bajo, pelvis, y el flujo del apāna vāyu liberando tensión con cada exhalación.



Tipo de Respiración en la Postura

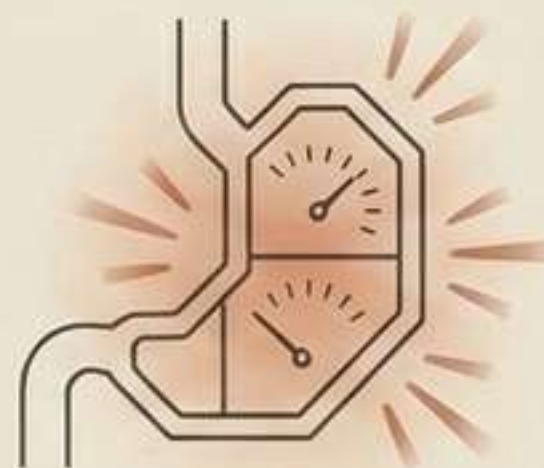
- Respiración nasal, lenta y no forzada.
- **Una Pierna:** Respiración abdominal-intercostal suave.
- **Ambas Piernas:** El abdomen está limitado; usar respiración intercostal lateral y posterior (expandiendo costillas y espalda).
- **Tradiciones:** Haṭha Yoga (exhalación larga para profundizar sin violencia); Ashtanga Yoga (Ujjāyī suave, Mūla Bandha ligero, contención abdominal sutil sin bloquear el diafragma).

Retos Biomecánicos



Flexión de Cadera vs. Lumbar

El reto principal es lograr la flexión profunda de caderas sin forzar ni redondear en exceso la zona lumbar.



Compresión vs. Presión Excesiva

Diferenciar entre una compresión terapéutica sana y una presión agresiva sobre los órganos.



Fluidez Respiratoria

Mantener una respiración constante y fluida mientras el abdomen se encuentra comprimido.



Compensaciones Comunes

Evitar la tendencia a elevar demasiado la pelvis (en personas con rigidez lumbar) o tensar los hombros y sobrecargar el cuello intentando acercar la cabeza sin soporte abdominal.

Matriz Clínica: Indicaciones y Contraindicaciones

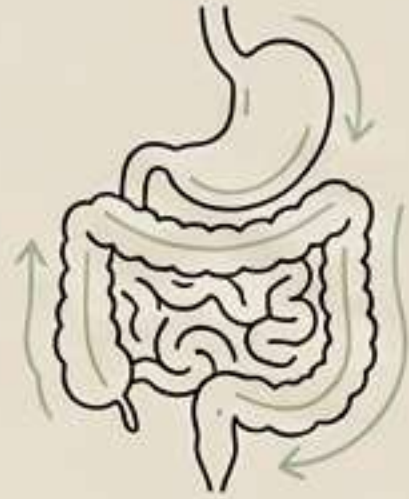
✓ Indicaciones

- Gases, digestión lenta o constipación funcional.
- Tensión lumbar leve y rigidez en caderas.
- Dificultad para relajar la zona lumbar en posición supina.
- Estrés, ansiedad leve, cansancio físico/mental.
- Descarga post-práctica intensa o clase terapéutica inicial.

✗ Contraindicaciones

- Dolor abdominal agudo sin diagnóstico, hernias, cirugía reciente.
- Embarazo avanzado.
- Dolor lumbar agudo, hernia discal aguda, ciática intensa.
- Lesiones recientes de cadera, rodilla o lesión cervical (si eleva cabeza).
- Hipertensión no controlada, mareo/vértigo, hemorroides agudas.

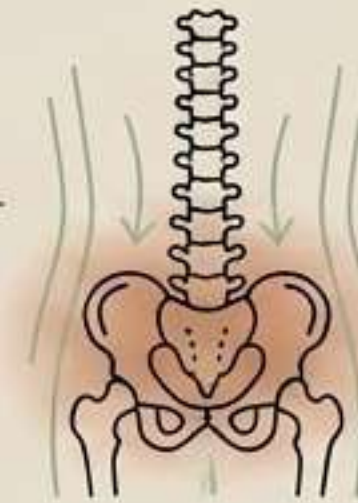
Beneficios Integrales



Sistema Digestivo

Favorece la eliminación de gases y alivia la distensión leve. Produce compresión suave que estimula el tránsito intestinal (útil en constipación funcional).

Beneficios Integrales



Musculoesquelético

Relaja la zona lumbar. Libera tensión acumulada en glúteos, sacro, caderas y espalda baja. Excelente postura compensatoria post-extensiones.



Sistema Nervioso y Energético

Regula el *apāna vāyu*. Calma el sistema nervioso con respiración lenta. Reduce la ansiedad leve, la agitación mental y mejora la conciencia corporal. Preparatoria ideal para *Śavāsana* o meditación.

Precauciones de Seguridad

Lo que NO debes hacer

- ✗ No tirar de las rodillas con fuerza ni presionar las rótulas.
- ✗ No levantar la cabeza si hay tensión cervical.
- ✗ No contener la respiración ni comprimir el abdomen agresivamente.
- ✗ No balancearse si hay inestabilidad de columna, dolor lumbar o sacroilíaco.
- ✗ No practicar inmediatamente después de una comida abundante.

Adaptaciones Inteligentes

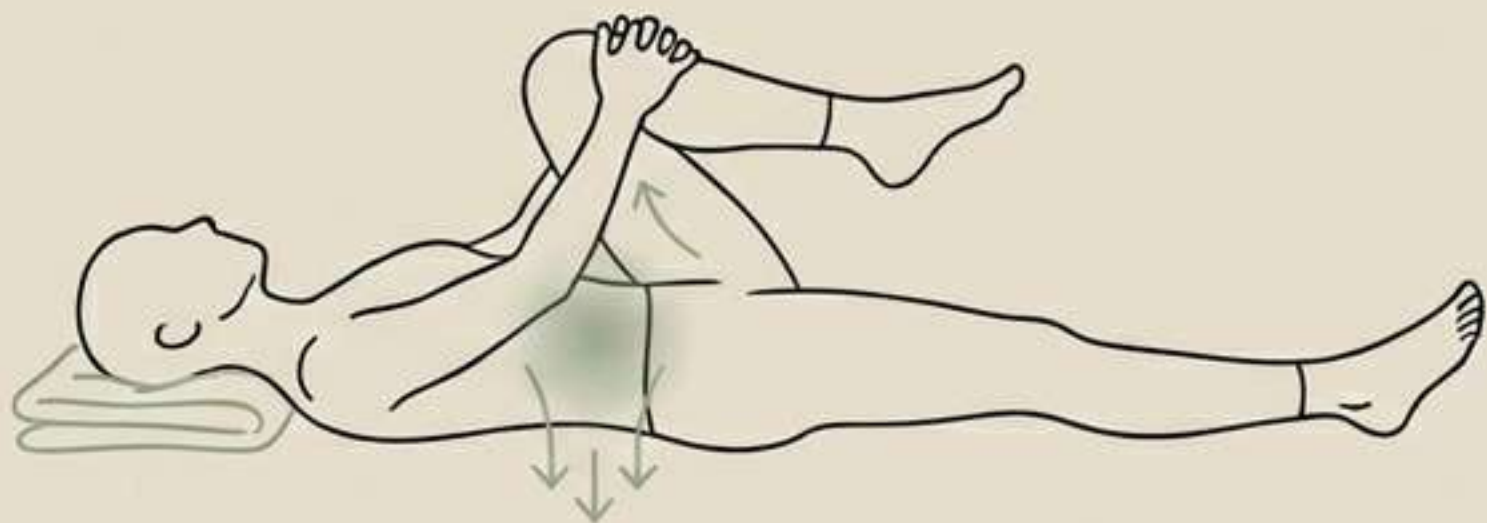
Si hay abdomen sensible → Separar ligeramente las rodillas.

Si hay molestia lumbar → Mantener flexionada la pierna que queda en el suelo.

Si hay debilidad abdominal → Practicar exclusivamente con una pierna a la vez.



La Práctica: Desde el Inicio hasta la Profundidad



Fundamentos (Principiantes)

- Practica una pierna a la vez con la cabeza apoyada.
- Sujeta la parte posterior del muslo si no llegas a la pantorrilla.
- Coloca una manta bajo la cabeza si el cuello incomoda.
- Prioriza la respiración lenta y la comodidad lumbar; no busques tocar las rodillas con la frente al inicio.



Profundización

- Usa cada exhalación para acercar suavemente los muslos.
- Activa levemente el abdomen bajo al final de la exhalación.
- Eleva cabeza/pecho (solo sin tensión cervical) dirigiendo la frente a las rodillas desde el tórax, no la nuca.
- Realiza un balanceo muy leve de lado a lado para masajear la espalda baja (si no hay dolor).

Mapa de Variantes y Modificaciones



1. Variante con Cinta

Técnica: Cinta alrededor de tibias o muslos traseros.

Propósito: Ideal para hombros tensos, poca movilidad de cadera, abdomen sensible o dificultad de agarre.



2. Variante con Bolster

Técnica: Bolster entre muslos y abdomen, o bajo pantorrillas.

Propósito: Convierte la postura en opción restaurativa profunda. Útil para sensibilidad abdominal, fatiga o estrés.



3. Variante con Manta / Bloque

Técnica: Soporte bajo la cabeza para evitar que la garganta se abra demasiado.

Propósito: Recomendable para tensión cervical leve o dificultad para apoyar bien la cabeza.



4. Ardha Pawanamuktāsana

Técnica: Una sola pierna flexionada, la otra en el suelo (extendida o flexionada).

Propósito: La más accesible. Perfecta para dolor lumbar leve y trabajo asimétrico preciso de pelvis.

Síntesis de la Práctica

Pavanamuktāsana no es solo una postura mecánica de compresión; es una integración maestra de la respiración profunda y el movimiento consciente.

- Mecánica: Flexión profunda estabilizada por un sacro pesado y un cuello relajado.
- Fisiología: Un masaje interno que promueve el tránsito digestivo y calma el sistema nervioso.
- Energía: El vehículo perfecto para regular el apāna vāyu, enseñando al cuerpo el arte vital de soltar y liberar tensión.