अधोमुखवृक्षासन

Adho Mukha Vrikshasana

La Postura del Árbol Invertido: Guía maestra de equilibrio, biomecánica y alineación.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

[*Adho* (Hacia abajo)] + [*Mukha* (Rostro/Cara)] + [*Vṛkṣa* (Árbol)] + [*Āsana* (Postura)]

= Postura del Árbol con el rostro hacia abajo.

Metáfora: Las manos sustituyen a las raíces; el tronco y las piernas se proyectan al cielo.

Contesto Histórico

Filosofía: Evoca el árbol cósmico invertido de la Bhagavad Gītā (XV.1).

Orígenes Clásicos:

No descrita con este nombre en Haṭha Yoga Pradīpikā ni Yoga Sūtra. Existen antecedentes en manuscritos de los siglos XVIII-XIX (ej. Yogāsana–Jaina, Haṭhābhyāsapaddhati).

Yoga Moderno:

Sistematizada formalmente como inversión avanzada por B.K.S. Iyengar en Light on Yoga.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Dashboard de Biomecánica

Clasificación Anatómica:
Inversión avanzada con apoyo de brazos.

Tipo de Posición:
Invertida + Equilibrio sobre brazos + Apoyo completo de manos.

Cadena Cinética Cerrada:
Miembros superiores fijos. Las manos soportan prácticamente todo el peso corporal; actúan como el "pie" de una postura de pie.

Centro Crítico:
La estabilidad del complejo lumbo-pélvico es vital. Pequeñas oscilaciones en la pelvis se magnifican al transmitirse hacia las manos.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Acciones Articulares Principales

- **Hombros:** Flexión máxima + estabilización escapular.
- **Codos:** Extendidos.
- **Antebrazos:** Pronación.
- **Muñecas:** Extensión.
- **Tronco:** Estabilizado (evitando hiperextensión).
- **Caderas/Rodillas:** Extendidas.
- **Piernas:** Aducidas hacia la línea media.

El Mito de la Pierna de Inicio: ¿Derecha o Izquierda?

Textos Clásicos / Ayurveda: No hay prescripción obligatoria. El marco energético (Piṅgalā/solar derecha vs. Iḍā/lunar izquierda) no es una norma biomecánica.

Pedagogía Moderna: Alternar. Iniciar con pierna derecha elevándose, luego realizar la misma cantidad con la izquierda para fomentar la simetría y evitar dominancias fijas.

Fase I: Preparación del Terreno Arquitectónico

1. Calienta previamente muñecas, cintura escapular y hombros con movimientos progresivos.
2. Practica Adho Mukha Śvānāsana y Phalakāsana para despertar el serrato anterior, tríceps y estabilizadores.
3. Utiliza una pared despejada para el aprendizaje inicial.
4. Coloca las manos al ancho de los hombros, a unos centímetros de la pared.
5. Separa bien los dedos; orienta los pliegues de las muñecas simétricamente.
6. Presiona la base del índice y pulgar, sin perder el contacto del resto de la palma.

Fase II: Entrada (Fase de Impulso y Vuelo)

7. Desde Adho Mukha Śvānāsana, acorta la distancia entre pies y manos.

8. Adelanta una pierna, flexionando la rodilla.

9. Eleva la otra pierna manteniéndola larga y activa.

10. Traslada el centro de gravedad hacia las manos (hombros sobre muñecas).

11. Realiza pequeños impulsos controlados; no lances ambas piernas violentamente.

12. La pierna elevada es la guía. Cuando la pelvis sobrepasa la vertical, la pierna inferior se reúne.

13. En la pared: permite que los talones contacten suavemente primero.

14. Una vez estable, junta progresivamente las piernas.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

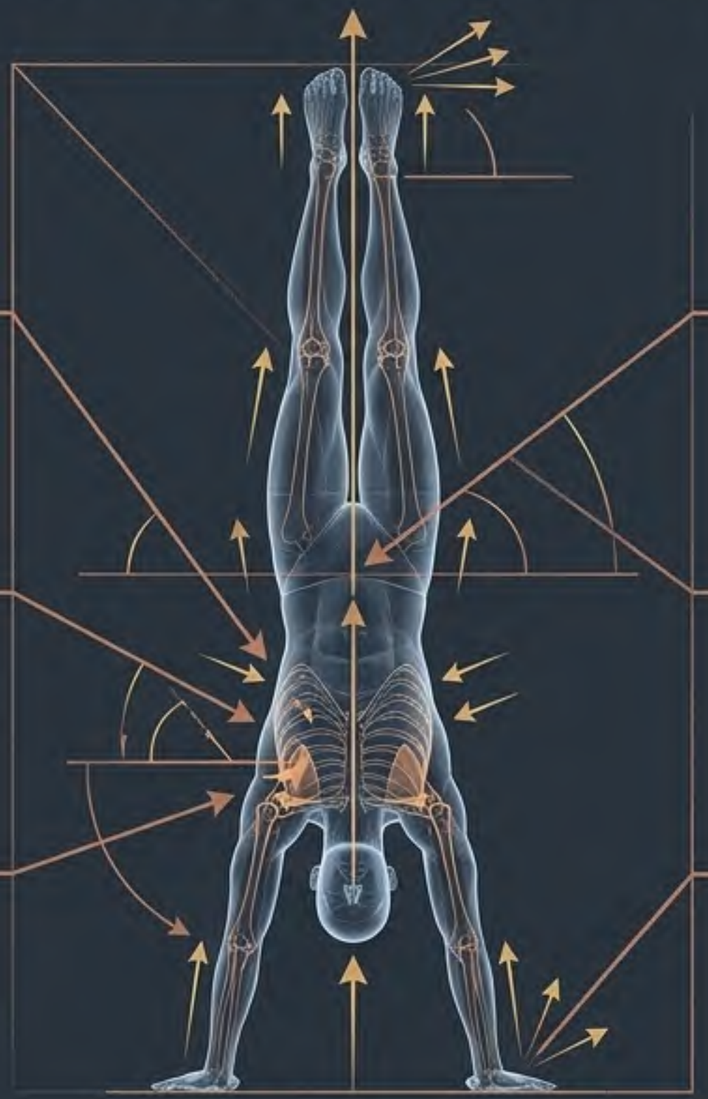
Fase III: Organización de la Estructura (Permanencia)

Tren Superior (La Base):

15-16. Empuja continuamente el suelo; codos extendidos (sin colgarse pasivamente).

17-18. Eleva activamente las escápulas; máxima flexión de hombro sin comprimir el cuello.

19-20. Contén las costillas anteriores; activa el abdomen para limitar hiperlordosis.



Tren Inferior (La Proyección):

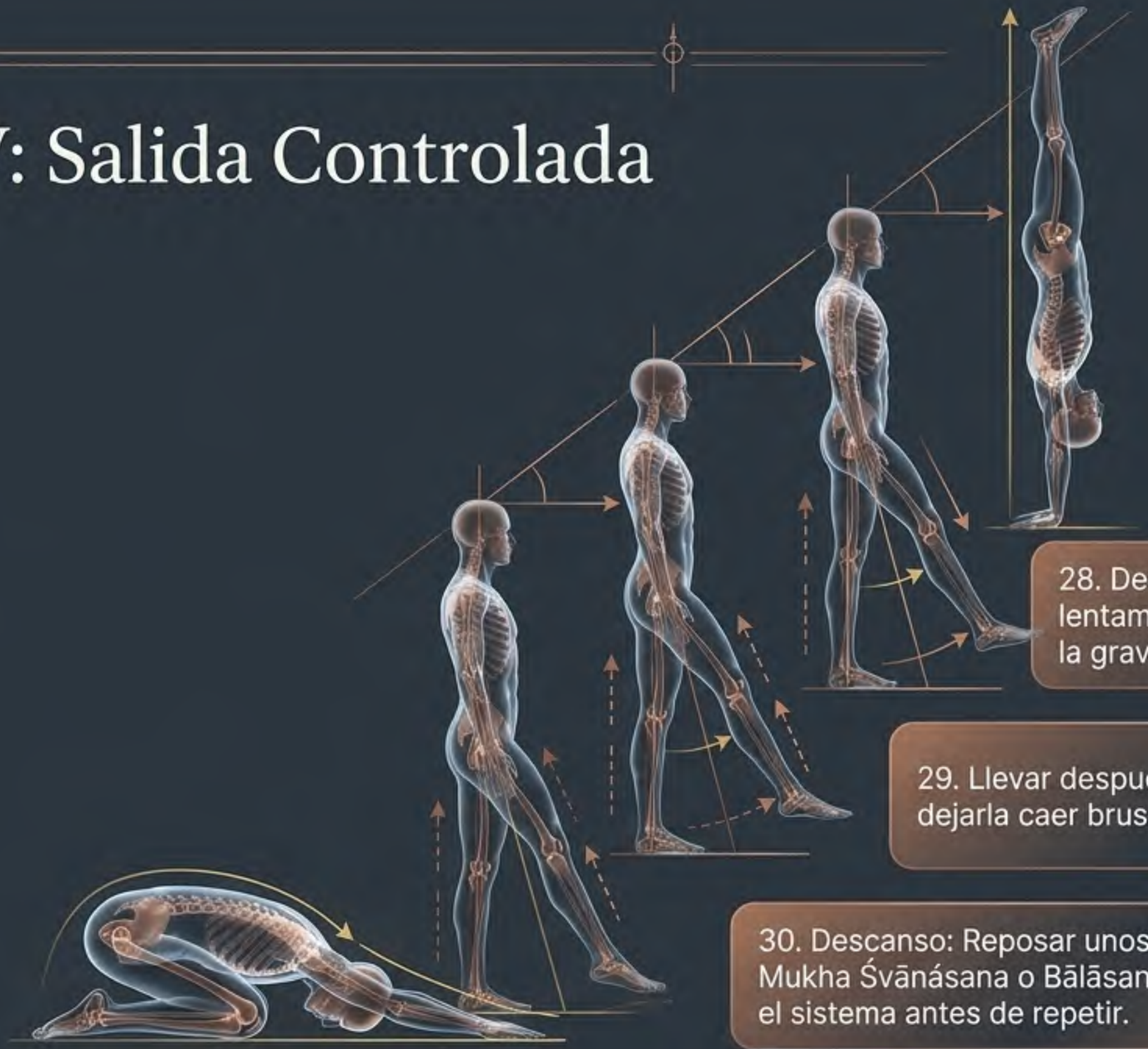
21-22. Sacro y talones hacia arriba; junta las caras internas de las piernas.

23-24. Extiende rodillas; activa pies y proyecta energía a los dedos.

25-26. Permanencia: Mantén de 3 a 8 respiraciones al inicio. Aumenta progresivamente.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Fase IV: Salida Controlada



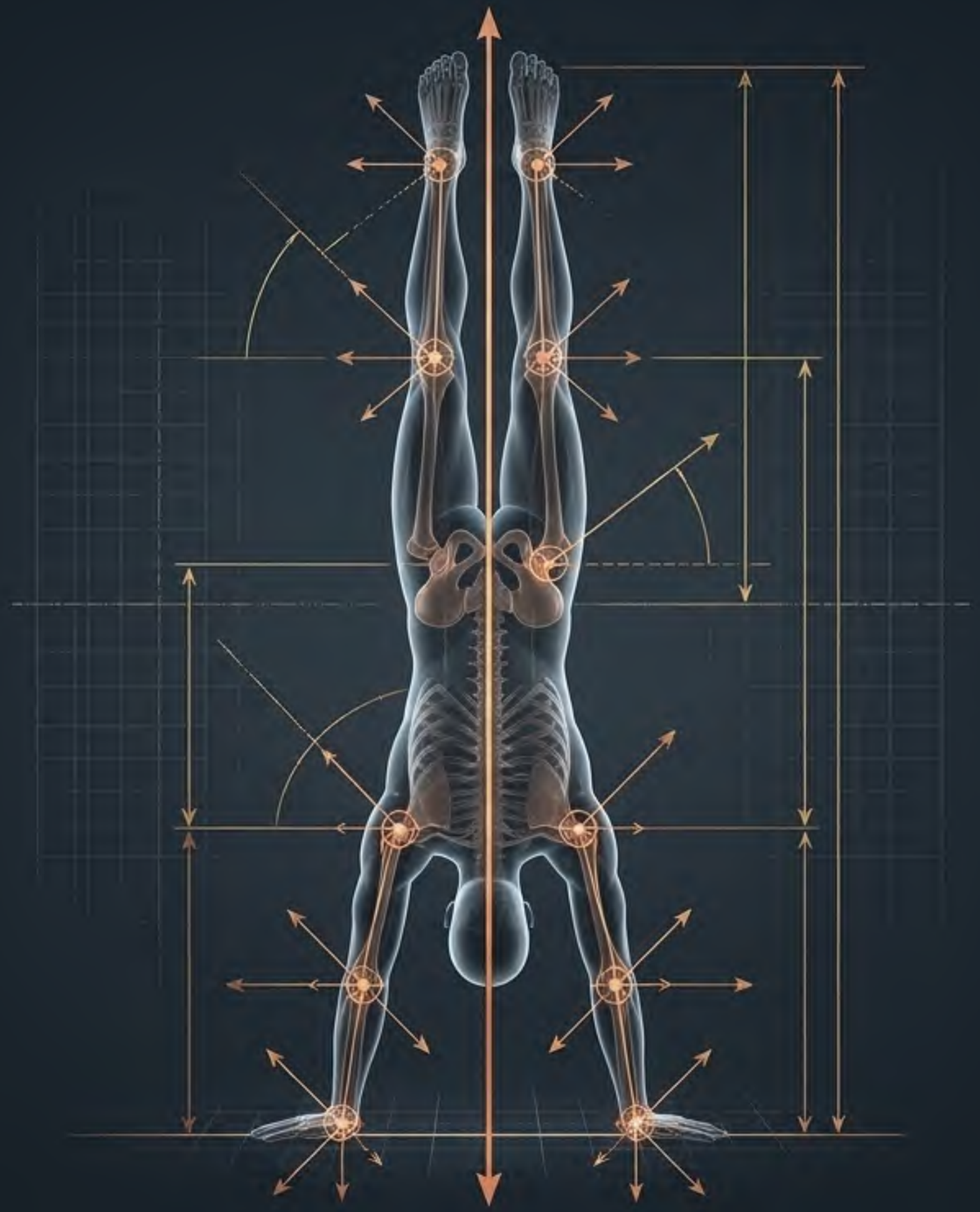
27. Separar ligeramente una pierna del eje vertical.

28. Descender la primera pierna lentamente hacia el suelo, resistiendo la gravedad.

29. Llevar después la segunda pierna sin dejarla caer bruscamente.

30. Descanso: Reposar unos instantes en Adho Mukha Śvānásana o Bālāsana para estabilizar el sistema antes de repetir.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE



Alineación Perfecta: El Pilar Vertical

Eje Ideal:

Centro de manos → Muñecas → Codos → Hombros → Pelvis → Rodillas → Tobillos.

Distribución en la Mano:

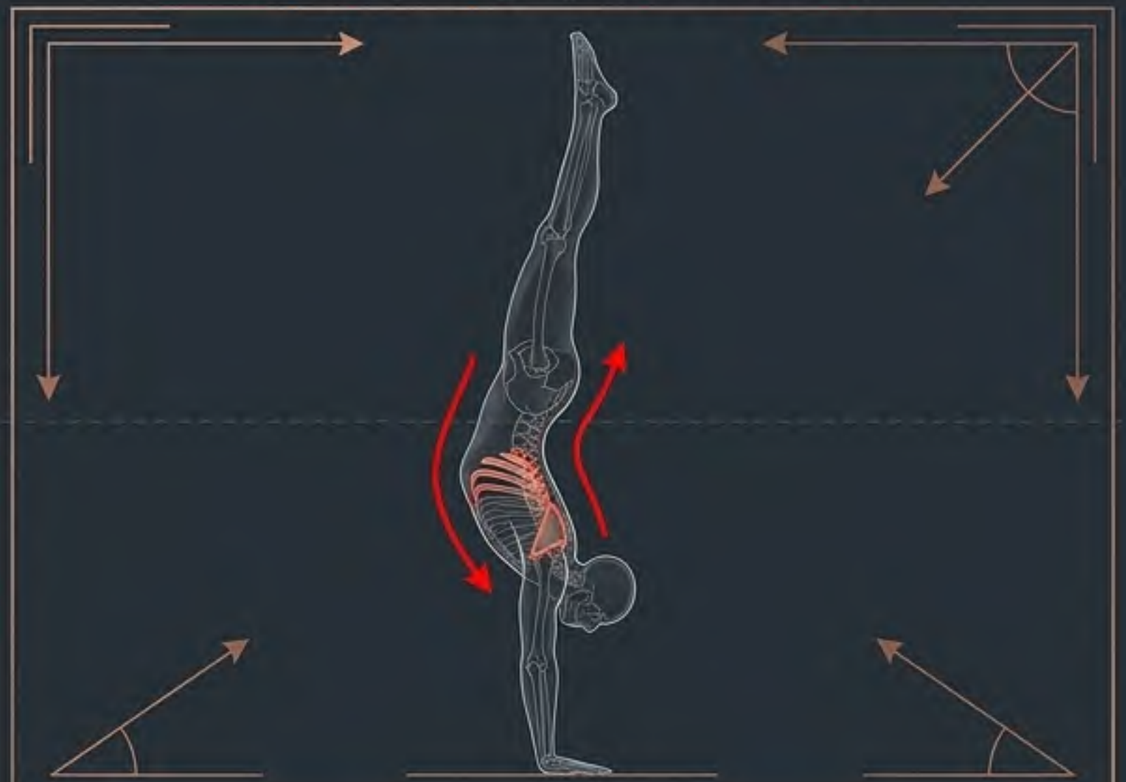
La presión viaja desde el talón de la palma hacia la base de los dedos (los pronadores intrínsecos ayudan a distribuir la carga, aliviando la muñeca).

El Húmero Centrado:

Evita exagerar la instrucción de 'rotar los brazos hacia afuera'. Una rotación forzada sin coordinación crea fuerzas de cizallamiento.
La clave: Empujar el suelo, elevar y ensanchar las escápulas (serrato anterior/trapecio), y mantener el húmero centrado.

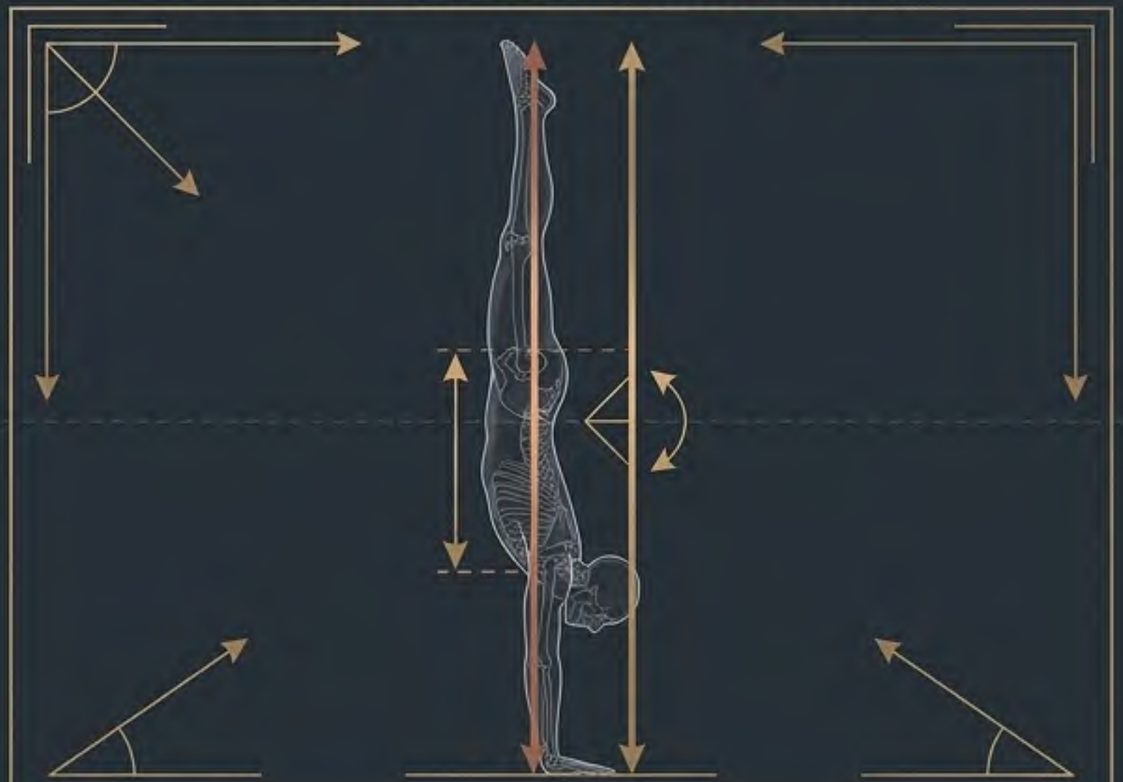
Corrección de Errores: Banana Handstand

Incorrecto (Hiperextensión)



El Problema: Falla por falta de movilidad en el hombro (flexión incompleta). El cuerpo compensa proyectando las costillas hacia adelante e hiperextendiendo la región lumbar.

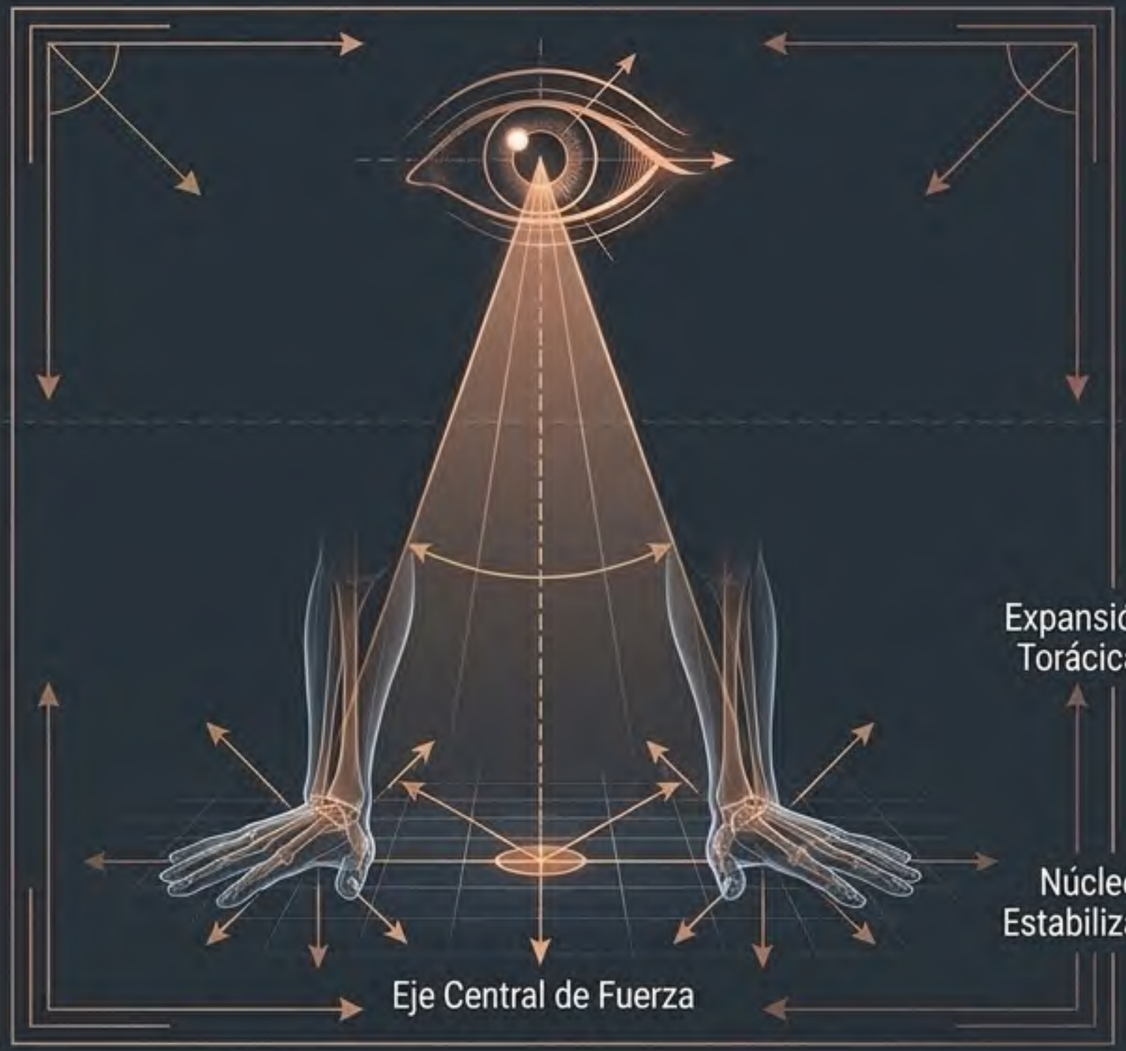
Correcto (Cilindro Estabilizado)



La Corrección: Aproximar costillas inferiores a la pelvis. Activar el abdomen. Llevar los glúteos ligeramente hacia la línea de los talones.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Control Interno: Foco y Respiración



Drishti (La Mirada)

Ojos Abiertos: Mirada estable al suelo, ligeramente entre/delante de las manos. Nuca larga (sin extender en exceso). Facilita control vestibular.

Ojos Cerrados (Solo Expertos): Reduce oscilaciones sintiendo el eje central. Foco en presión manual, centro abdominal y sensación de ascenso.

Mecánica Respiratoria (Intercostal-Diafragmática)

Abdomen organizzed (sin bloquear diafragma ni desestabilizar la pelvis).

Hatha Yoga: Nasal, lenta, continua. Mantener sthira y sukha (estabilidad sin rigidez).

Ashtanga Yoga: Ujjāyī suave, con Mūla Bandha y Uḍḍīyāna Bandha sutil (no forzado).

SAMADHI YOGA SHALA
Profesorado de Yoga
Internacional
200 Horas / Yoga Alliance

Beneficios e Indicaciones Funcionales

Físicos y Funcionales:

- Fortalece manos, muñecas, tríceps, deltoides.
- Transforma el hombro en una estructura de carga, desarrollando enormemente estabilizadores (manguito rotador y escápulas/serrato anterior).
- Mejora el retorno venoso de extremidades inferiores. (Nota clínica: No 'oxigena el cerebro' de forma mágica ni cura enfermedades autónomamente).
- Ideal para desarrollar control del core y preparar otras inversiones.

Psicológicos y Neurológicos:

- Entrena el control del miedo y la tolerancia al error.
- Aumenta la propiocepción, orientación espacial y coordinación vestibular.
- Desarrolla paciencia, confianza motora y concentración sostenida.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Matriz de Riesgo y Seguridad

Contraindicaciones (Semáforo Rojo):

- Lesiones agudas o postquirúrgicas (muñeca, codo, hombro).
- Inestabilidad glenohumeral o dolor cervical significativo.
- Patologías retinianas o glaucoma no controlado.
- Hipertensión arterial no controlada o vértigo severo.
- Embarazo: No es postura para aprender desde cero (riesgo de caída).

Precauciones (Semáforo Amarillo):

- No patear violentamente; el objetivo es trasladar el centro de gravedad.
- Principiantes deben usar pared o asistente.
- Si hay hormigueo o dolor punzante en manos, salir inmediatamente.
- Descansar las muñecas entre intentos.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Los 5 Retos Biomecánicos

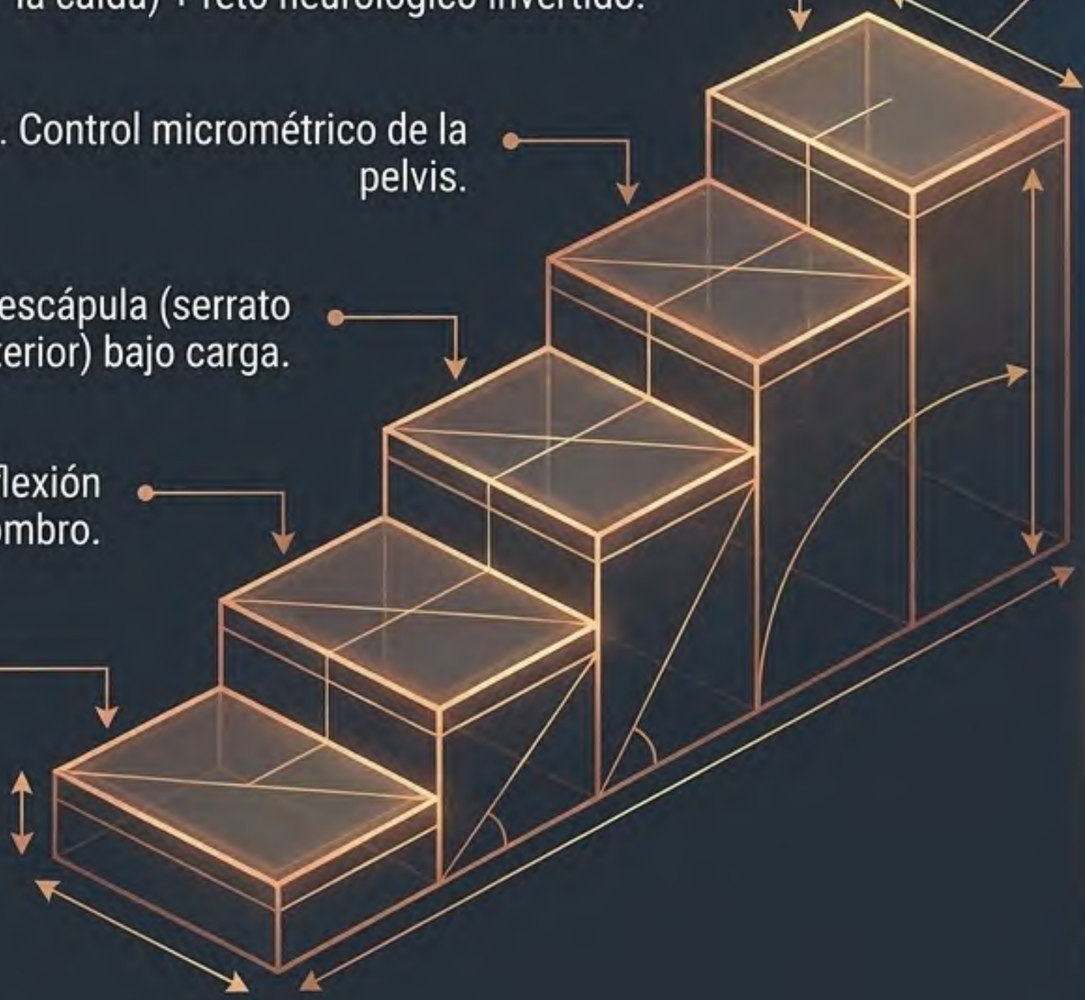
5. Equilibrio digital (los dedos frenan la caída) + reto neurológico invertido.

4. Control micrométrico de la pelvis.

3. Activar la escápula (serrato anterior) bajo carga.

2. Alcanzar flexión total de hombro.

1. Carga corporal completa en muñeca a 90° de extensión.



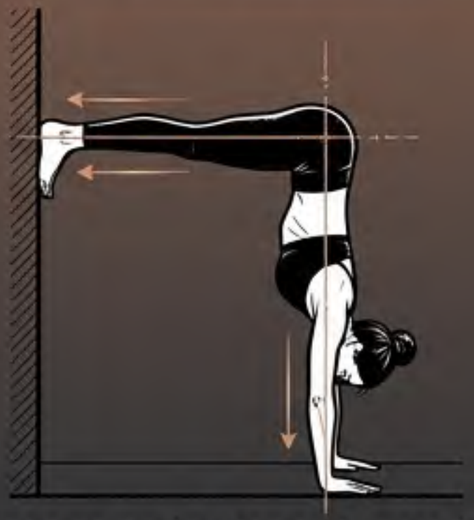
Ruta para Profundizar:

- Separar un talón de la pared, luego el otro.
- Ajustar el equilibrio con micropresiones de los dedos, no arqueando la espalda.
- Unir piernas activamente (aductores).
- Visualización Axial: Manos empujan al suelo, pies se proyectan al cielo (crea longitud y estabilidad).

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Variantes y Adaptaciones Arquitectónicas

1. En ‘L’ contra la pared:



Manos en suelo, pies en la pared a altura de caderas.

Objetivo: Desarrollar fuerza escapular y orientación sin riesgo de caída. (Ruta de fuerza: Śvānāsana → Phalakāsana → Chaturanga adaptado → L en pared).

2. Con Bloques:

Bajo las manos o entre los muslos.

Objetivo: Potenciar la percepción de la línea media, la aducción y mejorar referencias espaciales.

3. Con Cinta (Strap):

Sobre los codos, ajustada al ancho de hombros.

Objetivo: Feedback propioceptivo para evitar la separación excesiva de los brazos durante el trabajo inicial.