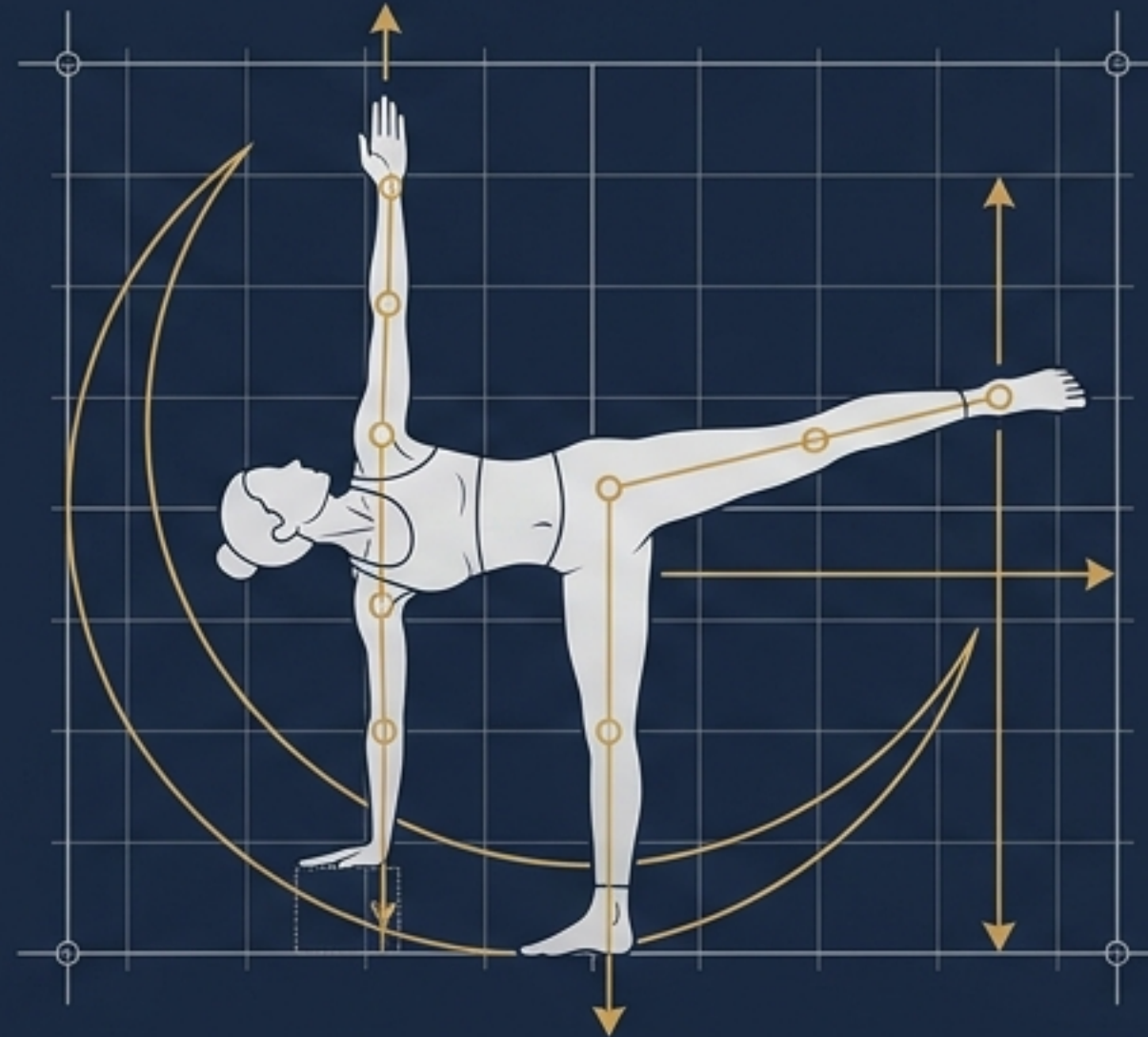


Ardha Chandrāsana

Nombre como se escribe en español: Ardha Chandrásana.
Nombre común: postura de la media luna.



Significado del nombre

Ardha = Medio / Mitad

Chandra = Luna

Āsana = Postura

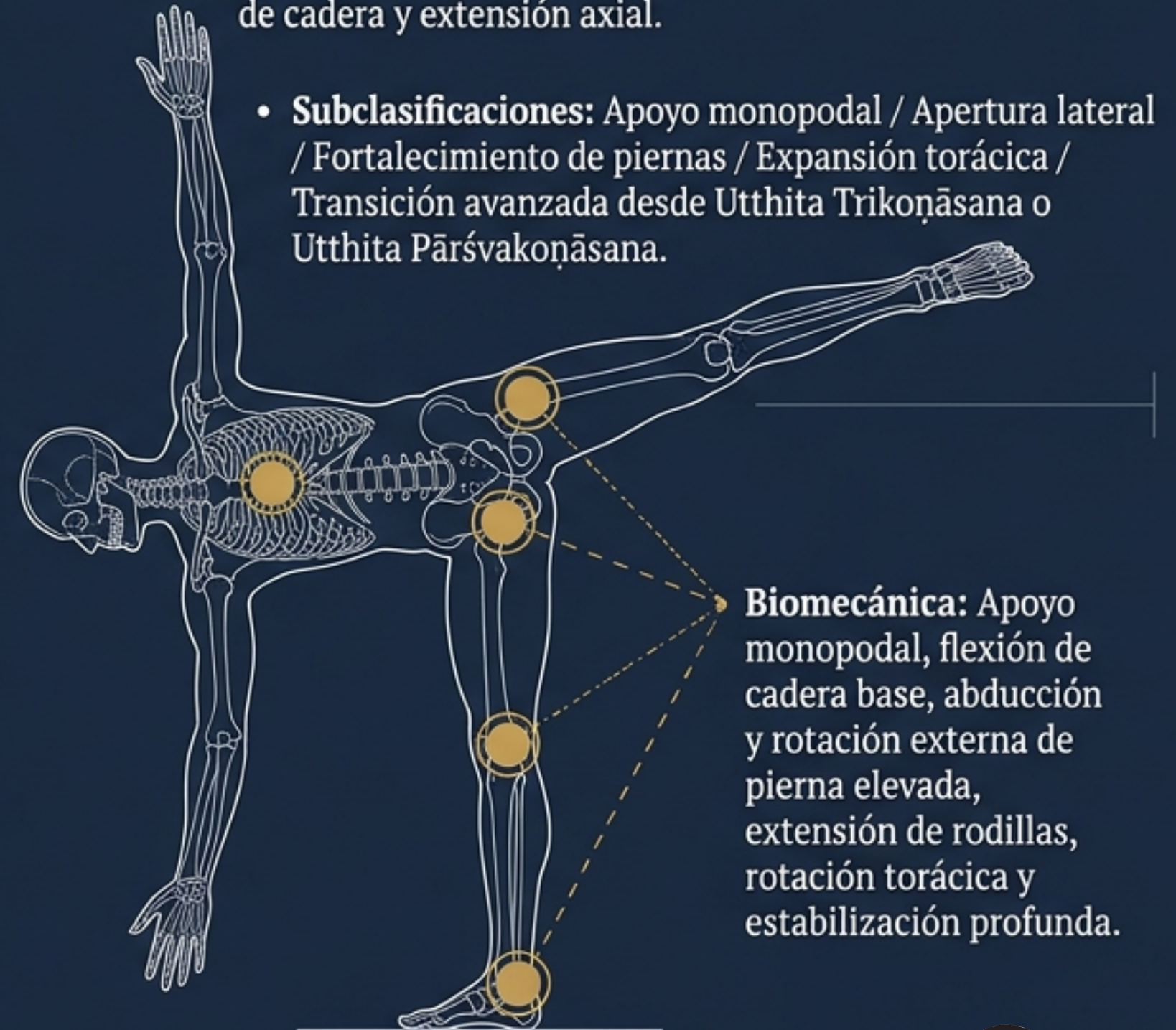
El significado completo es 'postura de la media luna'. El nombre alude a la forma abierta, luminosa y expansiva del cuerpo, donde una pierna sostiene el equilibrio y la otra se eleva lateralmente, creando una imagen de amplitud semejante a la media luna.

Contexto histórico

- Consolidada en el yoga postural moderno (Iyengar Yoga, Haṭha Yoga contemporáneo, Vinyasa Yoga), aunque no aparece en textos Vinyasa Yoga), aunque no aparece en textos medievales como *Haṭha Yoga Pradīpikā* o *Gheraṇḍa Saṃhitā*.
- **El Simbolismo de Chandra:** Representa la mente, receptividad, frescura, calma, nutrición y energía femenina/lunar. Asociada a *iḍā nāḍī* (canal introspectivo).
- **Dualidad:** Combina fuerza, precisión y control con expansión y apertura. Desarrolla claridad mental y confianza.

Tipo de posición

- **Categoría principal:** Postura de pie, equilibrio lateral, apertura de cadera y extensión axial.

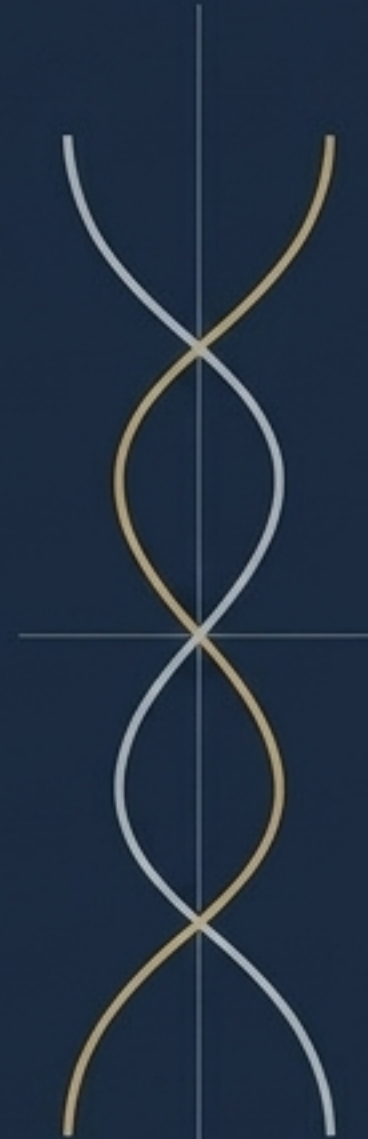


Hacia donde inicia: La Dinámica Solar y Lunar

El Orden Tradicional: Se inicia hacia el lado derecho (desde Utthita Trikoṇāsana o zancada), apoyando mano derecha y elevando pierna izquierda. Luego se repite al lado izquierdo.

Lado Izquierdo (Cierre) / Canal Lunar

- **Energía:** *Idā nāḍī* (Receptiva, Lunar, Calmante).
- **Ayurveda:** Equilibra la respuesta del sistema nervioso.
- **Propósito:** Evita que la postura sea solo una acción de fuerza, aportando calma e introspección.



Lado Derecho (Inicio) / Canal Solar

- **Energía:** *Piṅgalā nāḍī* (Activa, Solar).
- **Ayurveda:** Despierta fuerza, *agni* (fuego) y coordinación.
- **Propósito:** Favorece claridad, dirección, organización activa y estabilidad.

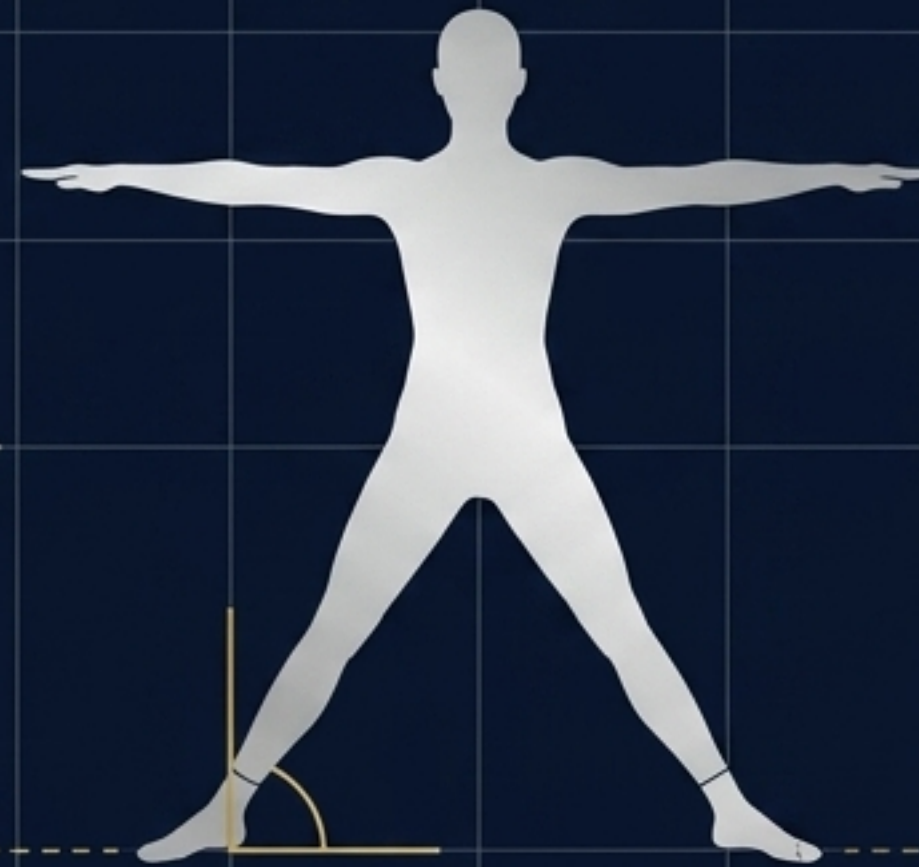
Asanas paso a paso – Fase 1: Enraizamiento y Preparación

Paso 1



Comienza en Tādāsana, con los pies firmes, la columna larga y la respiración estable.

Paso 2



Separa las piernas en una distancia amplia, como para entrar en Utthita Trikoṇāsana. Gira el pie derecho hacia afuera 90 grados y lleva el pie izquierdo ligeramente hacia dentro. Extiende ambos brazos a los lados, a la altura de los hombros.

Paso 3



(Nota: Para principiantes, es recomendable usar un bloque debajo de la mano)

Entra primero en Utthita Trikoṇāsana hacia la derecha, llevando la mano derecha hacia la pierna, el tobillo, el suelo o un bloque. Flexiona suavemente la rodilla derecha. Lleva la mano derecha unos 20 a 30 cm delante del pie derecho y ligeramente hacia afuera. Acerca el pie izquierdo unos pasos hacia delante para preparar el traslado

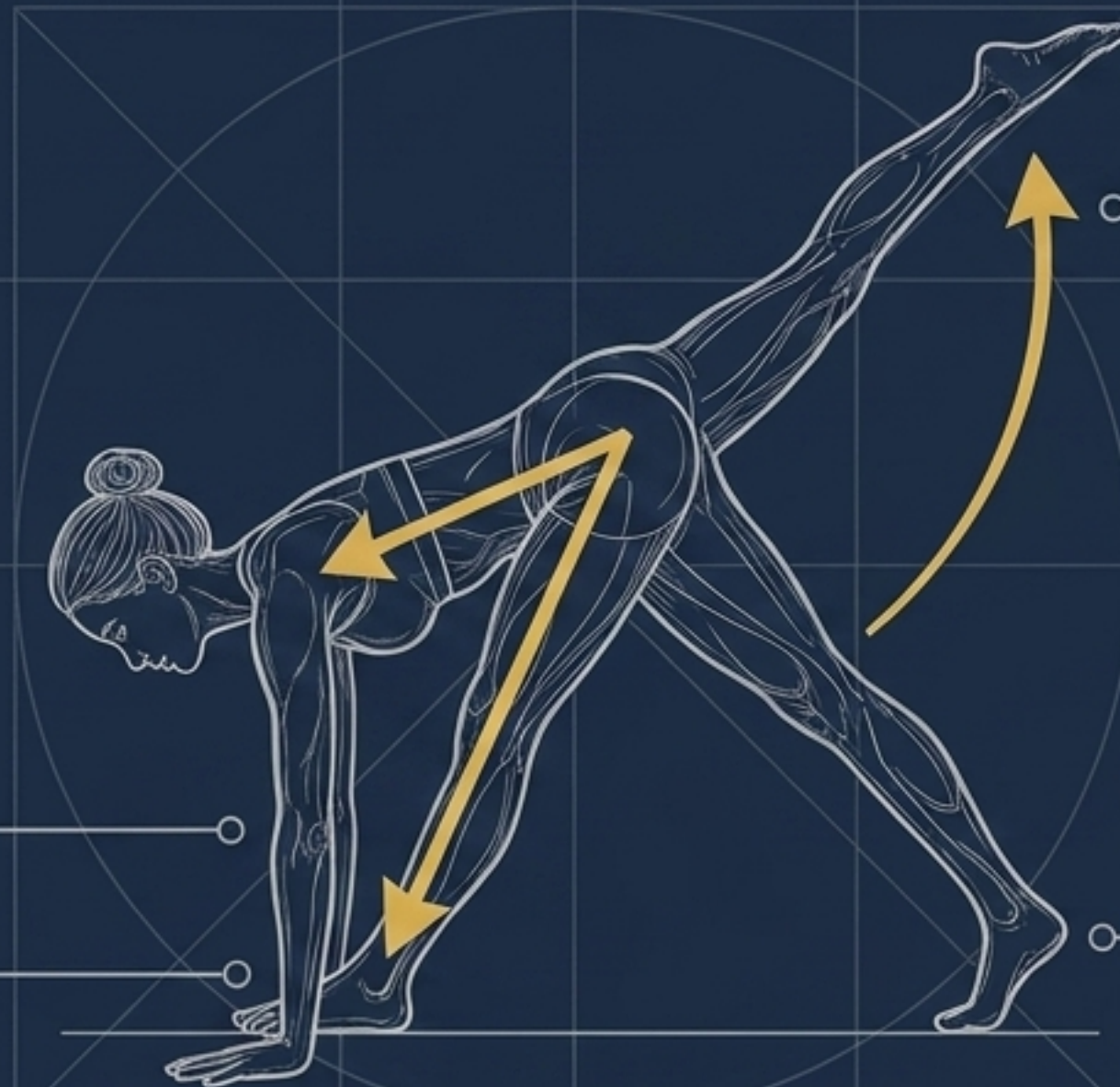
Asanas paso a paso – Fase 2: Traslado de Peso y Elevación

Traslado: Lleva el peso progresivamente hacia la pierna derecha y hacia la mano derecha.

Elevación: Eleva lentamente la pierna izquierda hasta que quede aproximadamente paralela al suelo.

Activación Base: Estira la pierna derecha de manera progresiva, sin bloquear la rodilla. Activa el muslo derecho elevando suavemente la rótula.

Extensión Superior: Extiende la pierna izquierda desde la cadera hasta el talón, manteniendo el pie activo.



Asanas paso a paso – Fase 3: Expansión y Salida

Pelvis: Abre la pelvis hacia el lado izquierdo, evitando que la cadera superior caiga hacia el suelo.

Cabeza/Mirada: Mantén la mirada al suelo al inicio. Cuando haya estabilidad, gira la cabeza lentamente hacia la mano superior.

Sostén: Respira de forma nasal y estable durante 3 a 6 respiraciones.

Brazos y Pecho: Eleva el brazo izquierdo hacia el cielo, alineándolo con el brazo derecho. Abre el pecho, expandiendo clavículas y costillas, sin colapsar la zona lumbar.

Para salir

1. Vuelve primero la mirada al suelo.
2. Flexiona suavemente la rodilla derecha.
3. Baja la pierna izquierda con control y regresa a Utthita Trikoṇāsana o a Tāḍāsana.
4. Repite hacia el otro lado.



Alineación Integral

Cabeza/Columna: La columna debe mantenerse larga, con sensación de expansión desde la coronilla hasta el talón de la pierna elevada.

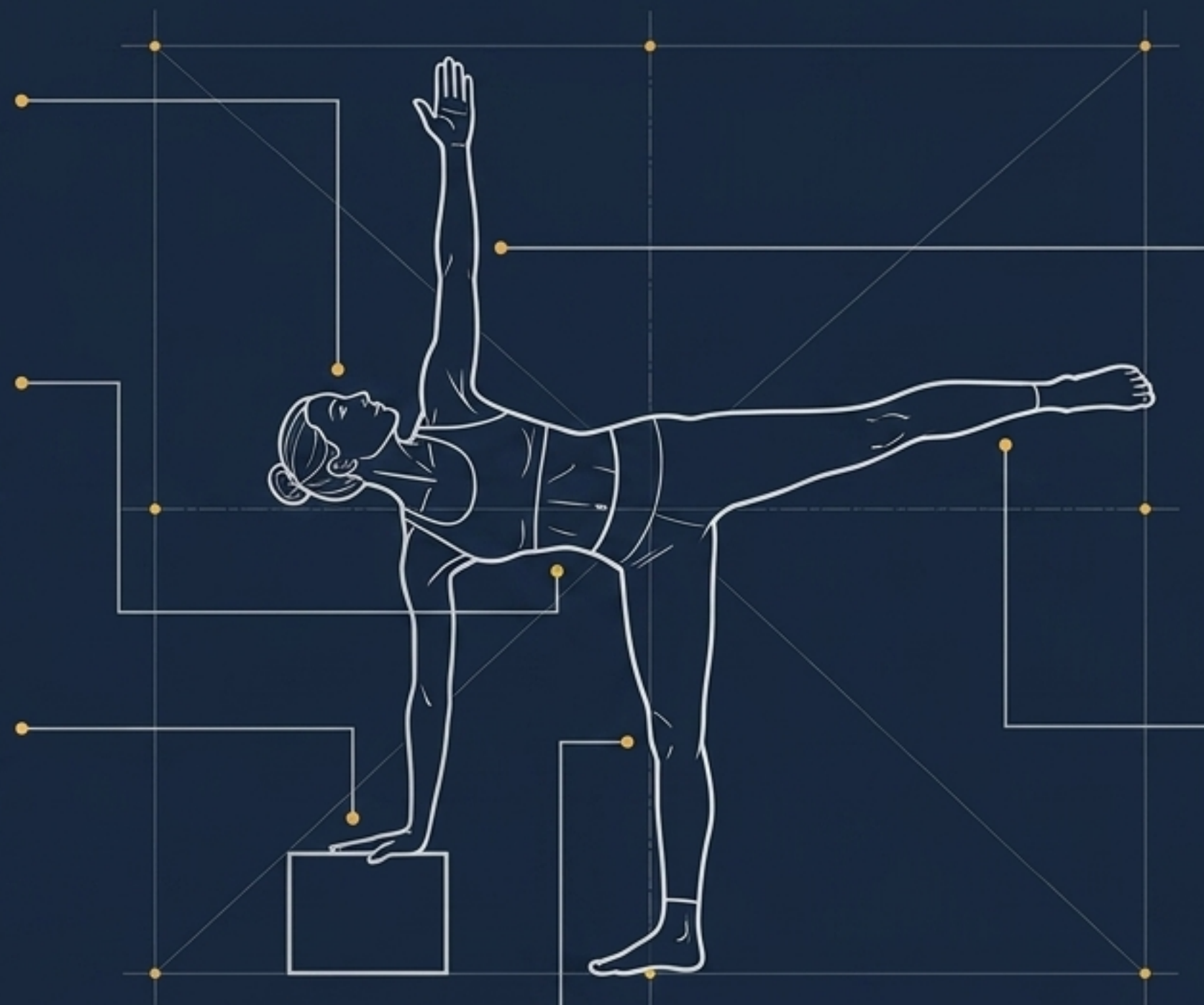
Abdomen/Pelvis: El abdomen sostiene la postura de forma suave, sin hundir la zona lumbar. La pelvis se abre hacia el lado superior sin exagerar la rotación ni perder la estabilidad base.

Mano Base: La mano inferior no debe cargar todo el peso; funciona como punto de apoyo y orientación. Un bloque ayuda a mantener la columna larga.

Rodilla/Pie Base: La rodilla base mira en la misma dirección que el segundo dedo del pie; puede permanecer ligeramente flexionada. Pie firme, peso repartido entre talón, base del dedo gordo y dedo pequeño.

Hombros/Brazo Superior: Los hombros se alinean uno sobre otro. El brazo superior se eleva sin tensión en el cuello. El pecho gira hacia el frente y hacia arriba desde la columna torácica.

Pierna Elevada: La pierna elevada debe mantenerse activa, extendida desde la cadera hasta el talón.

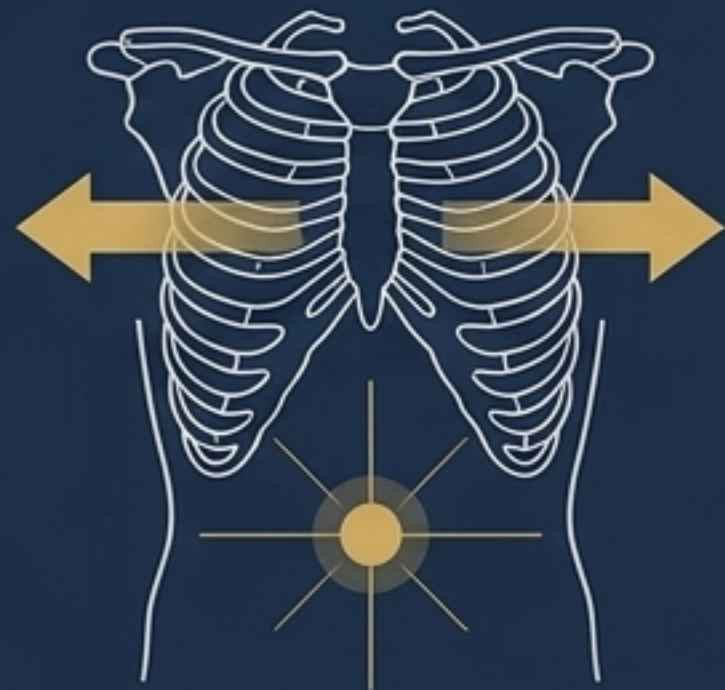


Enfoque y Energía: *Drishti* y Tipo de Respiración



Drishti (Enfoque Visual)














- **Ojos abiertos (Principiantes):** Mirada al suelo, ligeramente delante del pie de base (ayuda al equilibrio).
- **Ojos abiertos (Clásica/Desafiante):** Cuando hay estabilidad, la mirada se dirige hacia la mano superior.
- **Ojos cerrados (Avanzado):** En práctica introspectiva, la atención interna va al pie de base, centro del abdomen y expansión del pecho.



Tipo de respiración en la postura

- **Mecánica:** Nasal, estable y sin apnea. **Respiración combinada:** abdominal suave (sostiene el centro) e intercostal (expande costados/pecho). Si el abdomen se relaja, se pierde estabilidad.
- **Según Haṭha Yoga:** Lenta, profunda, equilibrada. Inhalación acompaña expansión del pecho; exhalación enraíza el pie de base.
- **Según Ashtanga Yoga:** Ujjāyī suave, con activación sutil de Mūla Bandha y Uḍḍiyāna Bandha. Sostiene el equilibrio sin perturbarlo.

Retos de la Postura vs. Cómo Profundizar la Posición

Retos de la postura		Cómo profundizar la posición
 Requiere equilibrio monopodal y control del centro de gravedad.		 Refina la estabilidad antes de buscar más altura en la pierna elevada.
 El principal reto: mantener la pelvis abierta sin colapsar la rodilla de base.		 Siente la expansión en 4 direcciones: pie a tierra, pierna hacia atrás, brazo hacia arriba, coronilla hacia delante.
 No depender de la mano inferior para sostener todo el cuerpo.		 Estira más activamente la pierna elevada desde el talón; activa el arco del pie de base.
 Exige coordinación visual (mirar hacia arriba rápido desequilibra).		 Abre el pecho sin comprimir la zona lumbar.
 Fuerza en pie, tobillo, cadera (estabilidad del glúteo medio para evitar que la pelvis se hunda/rote).		 Eleva el brazo superior y dirige la mirada hacia la mano.
 Flexibilidad de isquiotibiales y aductores; rotación torácica sin perder estabilidad lumbar.		 Mantén el abdomen bajo firme y la respiración suave.

Beneficios de Ardha Chandrāsana



1. Fortalecimiento y Estabilidad

- Fortalece glúteo medio y menor, cuádriceps, isquiotibiales y músculos estabilizadores del pie.
- Fortalece piernas, tobillos, rodillas, caderas, abdomen, espalda y hombros.
- Mejora el equilibrio, la propiocepción y la estabilidad lumbo-pélvica (control del centro corporal).



2. Flexibilidad y Movilidad

- Favorece la apertura de la articulación coxofemoral (cadera).
- Ayuda a abrir el pecho y mejorar la movilidad torácica.
- Aumenta la flexibilidad y la circulación en la zona lumbar, estimulando la musculatura sacrolumbar.
- Mejora la postura corporal al trabajar el eje, la pelvis y la columna.



3. Mente y Energía

- Desarrolla concentración, enfoque mental y confianza.
- Favorece la coordinación entre fuerza, expansión y respiración.
- A nivel energético, aporta apertura, ligereza, equilibrio y expansión.



Indicaciones: Aplicaciones Prácticas y Terapéuticas

Enfoque y Equilibrio: Sugerida para alumnos que necesitan mejorar equilibrio, estabilidad, enfoque, concentración y control postural.

Fuerza Inferior: Útil para fortalecer piernas, caderas y tobillos. Desarrolla conciencia del pie de apoyo y alineación de la rodilla.

Movilidad Lateral: Indicada para mejorar la apertura de cadera y la movilidad lateral del tronco.

Estabilidad Pélvica: Útil para personas con debilidad de glúteo medio o inestabilidad pélvica (siempre con soporte), y mejora de la propiocepción lumbo-pélvica.

Yoga Terapéutico: En clases terapéuticas puede practicarse con pared, silla o bloque- para reducir el riesgo de caída mientras se fortalece el centro corporal.

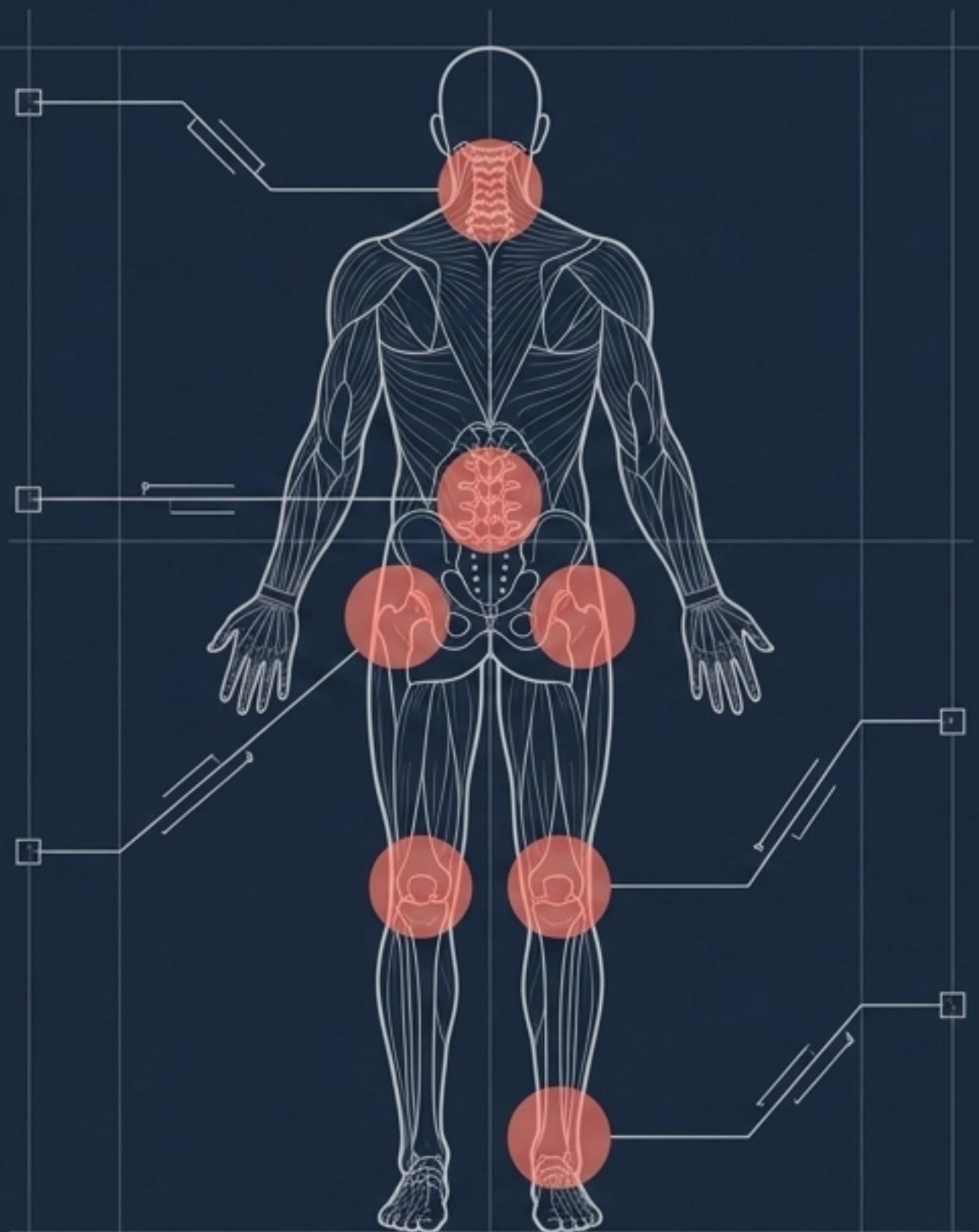


Contraindicaciones (Restricciones Absolutas)

Cervical/Cabeza: Evitar si hay dolor cervical al girar la cabeza. Modificar si hay hipertensión no controlada. Evitar en vértigo intenso o trastornos severos del equilibrio.

Lumbar/Sacro: No realizar en crisis de sacrolumbalgia. Evitar en crisis de hernia discal lumbar.

Caderas: Evitar en artrosis severa de cadera.



Rodillas/Tobillos: No practicar si hay compresión articular dolorosa en la rodilla. No realizar en esguinces recientes de tobillo o inestabilidad marcada del pie.

General: No practicar sin apoyo si hay osteoporosis avanzada, riesgo de caída o debilidad importante. Evitar en lesiones agudas.

Precauciones durante la Práctica

Velocidad

No entrar rápido en la postura; la transición debe ser progresiva.

Estabilidad Pélvica

No elevar la pierna superior más allá de la cacia de la capacidad de mantener la pelvis estable.

Alineación Articular

No bloquear la rodilla de base. No dejar que la rodilla de apoyo caiga hacia dentro.

Soporte

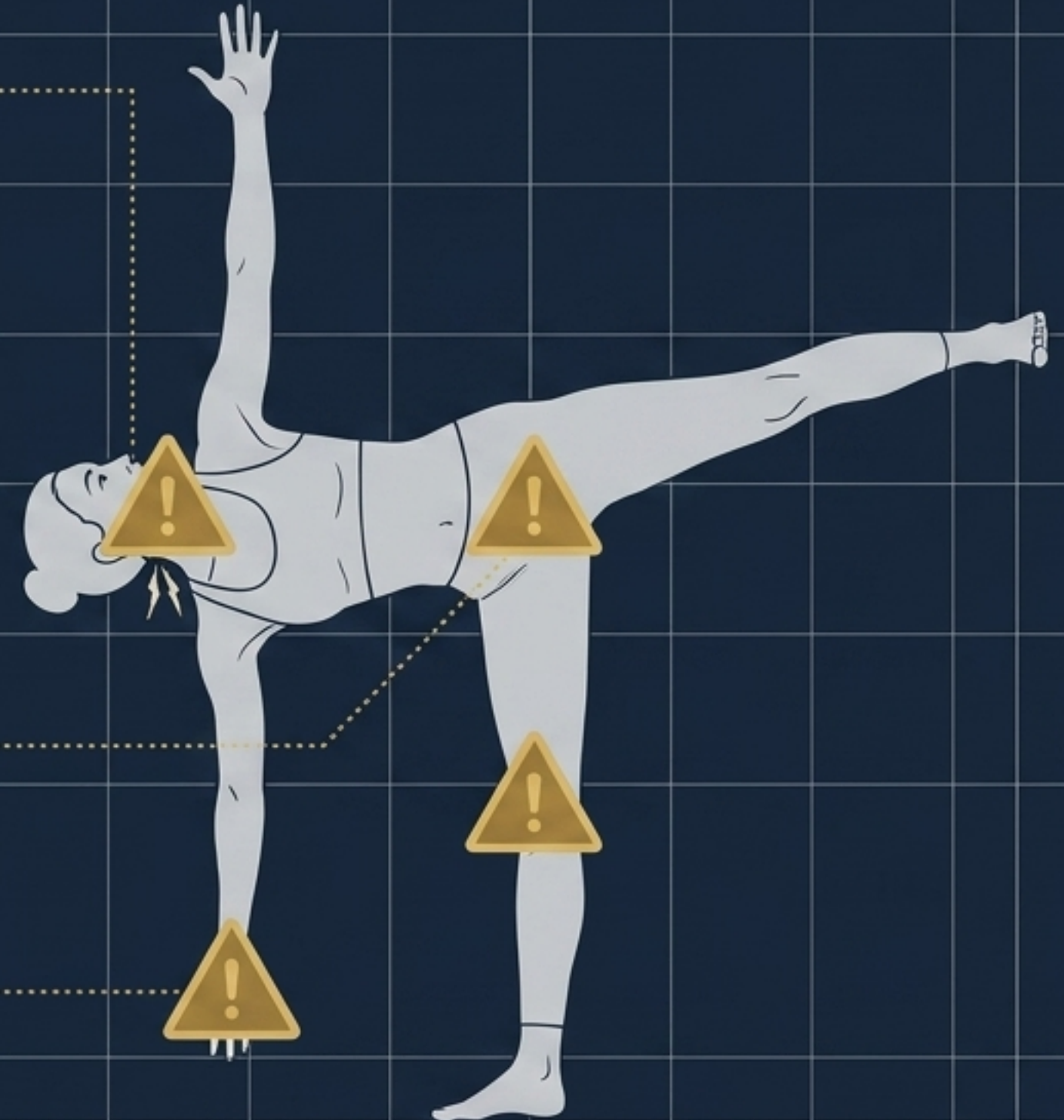
Usar bloque debajo de la mano si el suelo queda lejos. No cargar excesivamente el peso en la mano inferior. Practicar cerca de una pared si hay inseguridad.

Cervicales y Mirada

Mantener la mirada al suelo hasta estabilizar el equilibrio. No girar el cuello hacia arriba si hay tensión cervical.

Límites del dolor

Salir de la postura si aparece dolor lumbar, presión en la rodilla o mareo.



Variantes de la Postura



1. Con bloque: Debajo de mano inferior. Facilita equilibrio, evita redondear columna, abre el pecho. (Principiantes).



2. En pared: Espalda o talón contra la pared. Da referencia espacial, evita que la pelvis caiga. (Alineación).



3. Con silla: Mano inferior sobre el asiento. Reduce exigencia de equilibrio, trabaja apertura con seguridad.



4. Mano en la cadera: Evita tensión en hombro/cuello, ayuda a sentir la rotación pélvica.



5. Rodilla de base flexionada: Útil para isquiotibiales cortos, dificultad de equilibrio o tendencia a hiperextensión.



6. Pie elevado en la pared: Apoya pie superior en pared. Activa pierna, estabiliza pelvis, comprende dirección.



7. Avanzada (Chapāsana): Flexiona rodilla superior, toma el pie con la mano. Requiere equilibrio, apertura de cuádriceps y estabilidad lumbar.