सालम्ब सर्वाङ्गासन

Sālamba Sarvāṅgāsana: La Arquitectura de la Inversión

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

Nomenclatura y Significado de la Postura

Sa / Sālamba = con apoyo, sostenido.

Sarva = todo, completo.

Aṅga = miembro, parte del cuerpo.

Āsana = postura, posición.

Postura de todo el cuerpo con apoyo (Supported Shoulderstand). El término **sarvāṅga** alude a la participación integrada del cuerpo entero, no solamente al hecho de sostenerse sobre los hombros.

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

Contexto Histórico: De la Fisiología Sutil al Yoga Postural Moderno

Yoga Medieval

- **Textos Clave:** Śiva Saṃhitā, Haṭha Yoga Pradīpikā, Gheraṇḍa Saṃhitā.
- **Concepto:** Antecedentes en Viparīta Karaṇī (considerada originalmente un mudrā).
- **Objetivo:** Invertir el flujo ordinario del cuerpo, evitar la caída del principio vital y modificar la relación entre las corrientes de prāṇa y apāna.

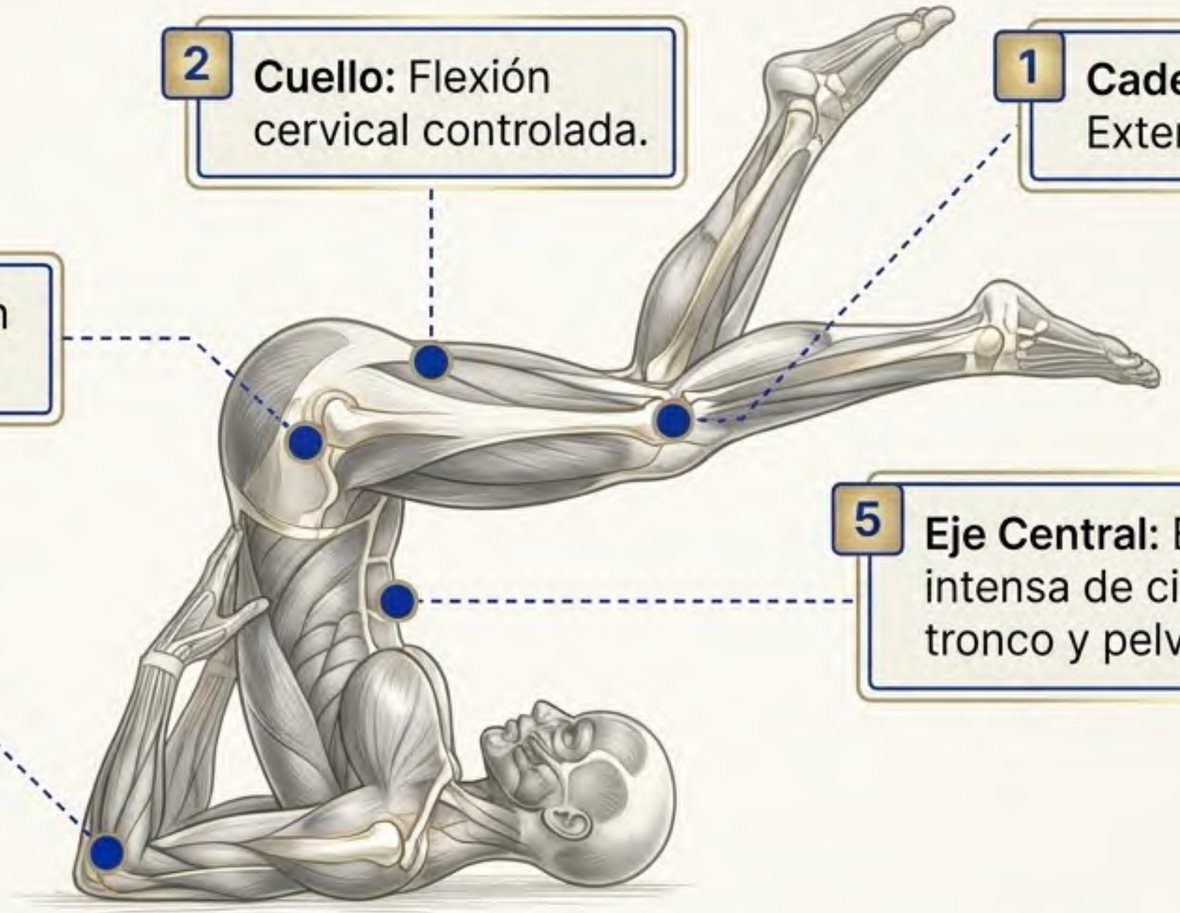
Yoga Postural Moderno

- **Figuras Clave:** Krishnamacharya, Sivananda.
- **Evolución:** Se consolida Sālamba Sarvāṅgāsana como postura sobre los hombros (no cervical).
- **Cita Destacada:** B.K.S. Iyengar la denominó la madre de las āsanas.

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

Tipo de Posición y Biomecánica

Postura invertida, simétrica y sostenida sobre la cintura escapular.



2 **Cuello:** Flexión cervical controlada.

1 **Caderas y Rodillas:** Extensión activa.

3 **Hombros:** Extensión y rotación externa.

5 **Eje Central:** Estabilización intensa de cintura escapular, tronco y pelvis.

4 **Codos:** Flexión estabilizadora.

El objetivo es organizar hombros–pelvis–piernas en un eje vertical (o casi vertical), dependiendo de la movilidad escapular y cervical.

Hacia Dónde Inicia: El Principio de Simetría Bilateral

La Entrada Biomecánica

No existe una pierna que deba iniciar primero. La entrada clásica es bilateral y simétrica. Las piernas ascienden conjuntamente.
Principiantes: rodillas al pecho ➔ elevar pelvis ➔ extender piernas.

Perspectiva Haṭha Yoga

No existe prescripción histórica sólida que establezca comenzar por el lado derecho o izquierdo.

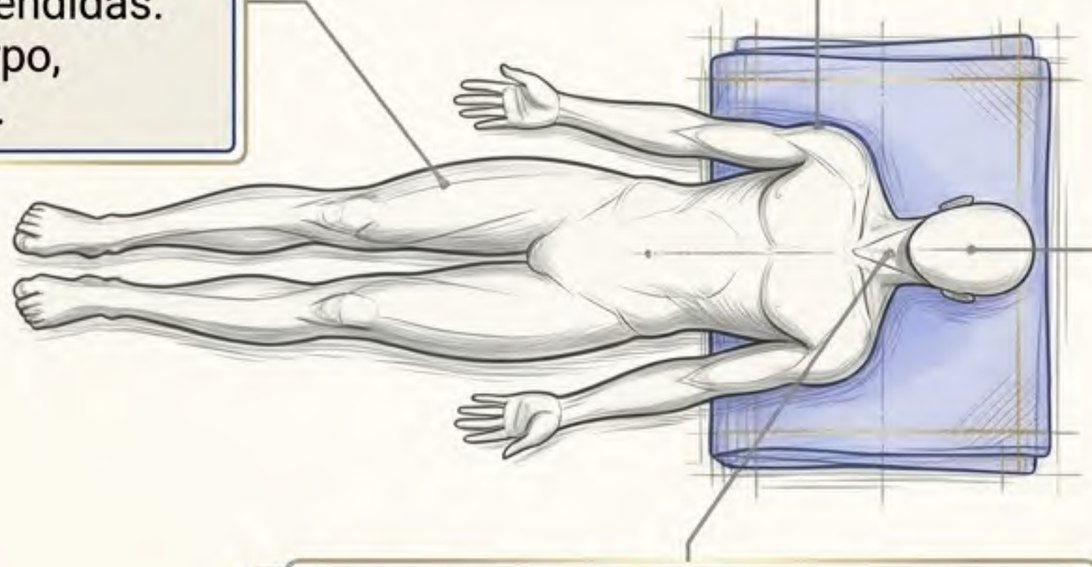
Perspectiva Ayurveda

Tampoco existe una regla clásica universal para iniciar por un lado. Al ser una inversión simétrica, es coherente preservar la centralidad en lugar de atribuirle artificialmente una lateralidad.

Asanas Paso a Paso: La Preparación (Cimentación)

1 **Posición inicial:** Colócate en decúbito supino (boca arriba), piernas juntas y extendidas. Brazos junto al cuerpo, palmas hacia abajo.

2 **Organización de la base:** Los hombros deben convertirse en la estructura principal de apoyo.



3 **Uso de soportes (Crucial):** Utilizar mantas firmemente plegadas debajo de hombros y brazos superiores. La cabeza queda más baja y el cuello libre (altura adaptada individualmente).

4 **Eje inamovible:** Mantén la cabeza exactamente en el centro. Desde este momento y durante toda la postura no gires el cuello.

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

Asanas Paso a Paso: La Entrada (Elevación)

Paso 1: Flexiona las rodillas hacia el pecho.
Presiona los brazos contra el suelo elevando pelvis y zona lumbar.

Paso 2: Transferencia de Carga. Lleva el peso progresivamente hacia la parte posterior de los hombros y brazos superiores, no hacia las cervicales.

Paso 3: Ajuste Estructural.
Flexiona codos, coloca manos sobre la zona posterior del tronco. Llévalas hacia la región media de la espalda. Acerca los codos cuidadosamente.

Suave rotación externa de húmeros y organización de escápulas hacia la línea media.

Paso 4: Extensión Final.
Eleva muslos, luego extiende rodillas. Aproxima tobillos, rodillas, pelvis y hombros a una línea vertical.

Atención: En lugar de depositar el peso en el cuello, se debe inclinar el cuerpo hacia manos y cod

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

Asanas Paso a Paso: En la Postura (Sostenimiento)

Piernas (Hacia arriba): Junta suavemente los muslos, rodillas extendidas. Activa cuádriceps. Extiende piernas activamente (alejando pies de hombros).

Pelvis (Hacia arriba y atrás): Activa glúteo mayor moderadamente (evita que caderas caigan adelante). Alarga el sacro hacia los talones.

Pecho (Hacia el rostro): Eleva el esternón hacia el mentón. (No lleves el mentón activamente contra el esternón, mantén garganta relativamente relajada).

Centro (Expansión): Conserva la base inferior de las costillas abierta (no obstaculizar respiración).

Apoyo (Oposición): Presiona las manos contra la espalda y la espalda contra las manos.

Mirada: Mantén la mirada estable y el rostro tranquilo.

Asanas Paso a Paso: La Salida (Descenso Controlado)

1. Transición: Flexiona ligeramente caderas llevando piernas hacia la cabeza. Conserva manos sosteniendo la espalda al descender progresivamente.

2. Pausa opcional: Si resulta cómodo, pasa brevemente por una posición semejante a Halāsana.

3. Desenrollo: Retira las manos, brazos firmes en el suelo. Desenrolla la columna vértebra por vértebra, hasta apoyar sacro y pelvis. Desciende piernas.

4. Readaptación (Fase Crítica): Permanece unos instantes acostado antes de incorporarte para permitir la readaptación del sistema cardiovascular.

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

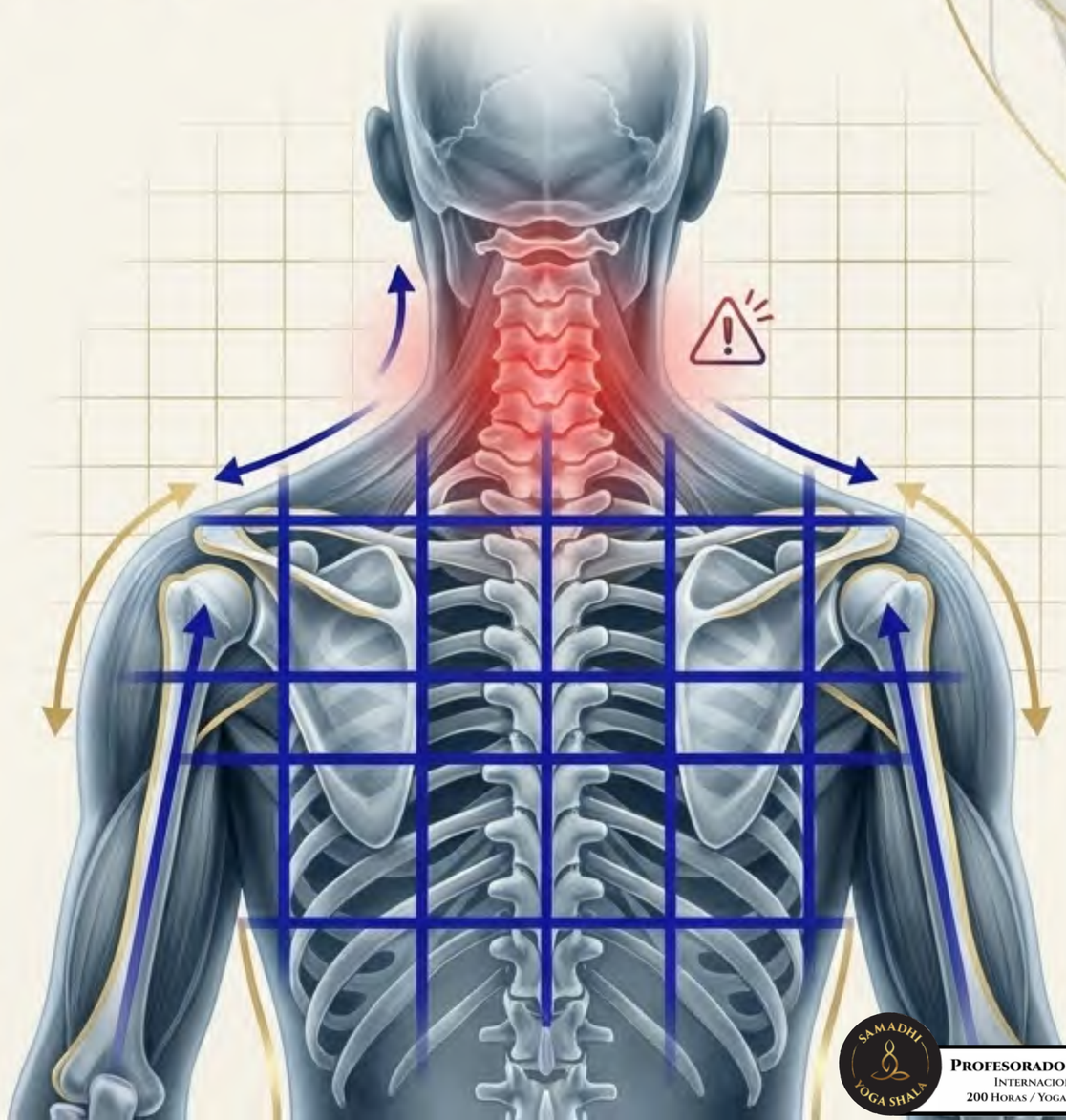
Alineación: El Eje Crítico (Cuello y Hombros)

1. Cuello (El punto crítico de seguridad)

- El cuello no sostiene el peso principal.
- No aplastar las cervicales contra el suelo. Sensación de longitud, no compresión.
- Regla absoluta: Nunca gires la cabeza en la postura.
  (La combinación de flexión cervical + carga corporal exige preparación precisa).

2. Hombros (La verdadera base)

- Busca: ligera elevación escapular, aducción de escápulas, extensión de hombro y rotación externa de húmeros.
- Riesgo: Si los hombros colapsan, la carga se desplaza a la columna torácica superior y cervical.



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

Alineación: Los **Estabilizadores** (Codos, Tórax y Pelvis)

5. Pelvis

Elevarse sobre los hombros sin caer hacia atrás.
El **glúteo mayor** se activa para extender la cadera y corregir la tendencia a flexionarse hacia delante.

4. Tórax

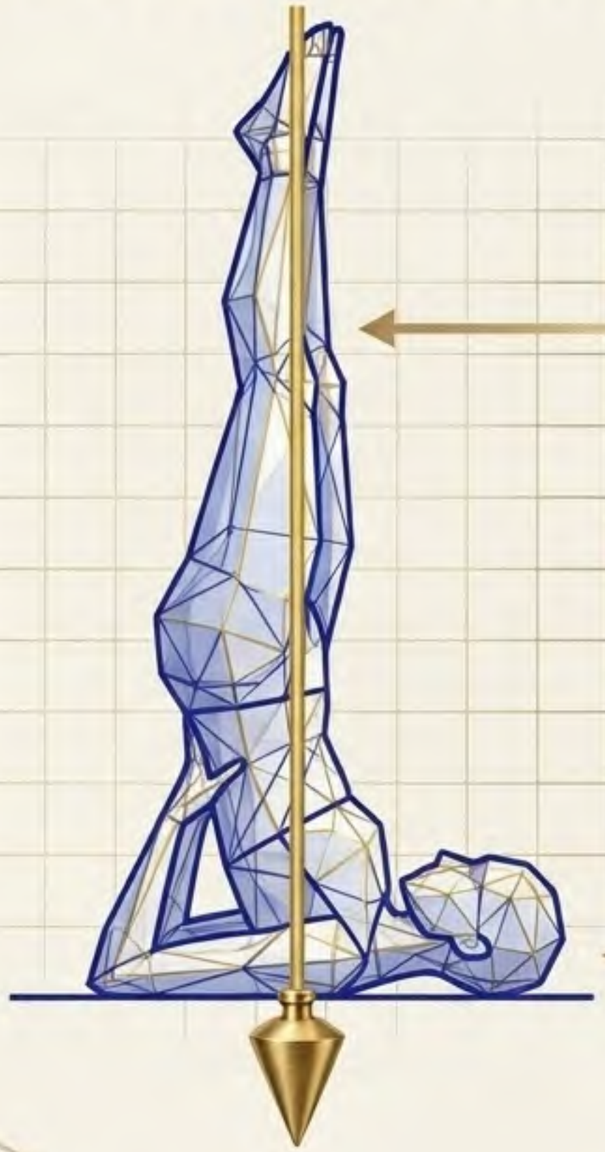
El pecho asciende hacia el mentón.
No empujes el mentón hacia el pecho (evita aumentar innecesariamente la flexión cervical).

3. Codos

Aproximadamente al ancho de hombros (evitar separación lateral). Presionan contra el suelo para estabilidad. (Tip: Una cinta en brazos ayuda a principiantes).

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

Alineación: Extremos y Línea de Gravedad



6. Piernas (El Extremo Superior)

- Muslos próximos entre sí.
- Rodillas extendidas.
- Cuádriceps y pies activos.
- Piernas proyectadas verticalmente.

7. Línea de Gravedad (La Eficiencia Arquitectónica)

Principio físico: Cuanto mejor se sitúe el centro de gravedad sobre la base constituida por hombros y brazos superiores, menos trabajo compensatorio muscular será necesario.

Drishti: El Enfoque Visual

Ojos Abiertos (Modo Activo)

- Mirada suave hacia el centro del pecho / esternón.
- No intentar mover físicamente la cabeza.
- Nota pedagógica: Priorizar la estabilidad cervical y una mirada central por encima de la mirada hacia los dedos de los pies (recomendada en algunas escuelas, pero menos segura para formación).

Ojos Cerrados (Modo Introspectivo - Pratyāhāra)

- Atención dirigida a: Garganta, respiración, latido cardíaco, eje central del cuerpo, y la sensación de ascenso desde la pelvis hacia los pies.
- Disminuye gradualmente el estímulo visual.

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

Biomecánica Respiratoria en la Inversión

Predomina la respiración intercostal y costal baja. La inversión modifica la relación gravitatoria de las vísceras con el diafragma. Si el tronco colapsa, el diafragma sufre resistencia. No se debe exigir respiración abdominal exagerada.

Escuela Haṭha Yoga

Respiración nasal, lenta, continua, silenciosa. Sin retenciones forzadas.

- El Jālandhara Bandha aparece naturalmente por la geometría, no forzando el mentón.

Escuela Ashtanga Yoga

Respiración Ujjāyī suave y uniforme.

- Uso funcional de Mūla Bandha y Uḍḍīyāna Bandha (abdomen sostiene el eje sin rigidez). Sin apnea.

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

Beneficios Anatómicos y Fisiológicos Documentados

Musculoesquelético

Fortalece estabilizadores escapulares y brazos. Desarrolla control de extensión de cadera y alineación axial. Aumenta propiocepción.

Circulatorio

Desplaza sangre venosa de extremidades al tórax, facilita retorno venoso, modifica temporalmente precarga y gasto cardíaco.

Linfático

La gravedad modifica la dirección habitual de los fluidos, facilitando el retorno de las piernas.

Respiratorio

Entrena respiración con alteración gravitacional, favoreciendo la expansión torácica posterior/lateral y la conciencia diafragmática.

Nervioso y Psicológico

Favorece relajación, disminución de agitación, aumenta confianza postural, desarrolla atención sostenida e introspección.

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

Clarificación Médica: Beneficios Clínicos vs. Mitos

Verdad Biomecánica (Evidencia basada en la estructura)	Mito Terapéutico (Afirmaciones sin base clínica comprobada)
• Mejora el retorno venoso periférico transitoriamente. • Modula la respuesta autonómica mediante respiración profunda y control neuromuscular. • Fortalece los estabilizadores cervicales, torácicos y escapulares.	• Cura los trastornos tiroideos (por presión en el cuello) • Tratamiento directo para la [illegible] clínica. • Soluciona la hipertensión arterial crónica.

No se debe enseñar que la postura cura estas enfermedades.
Se debe separar la tradición yóguica de la evidencia clínica establecida.

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

Contraindicaciones Absolutas y Precauciones Severas

- Lesiones cervicales agudas, inestabilidad cervical, artrosis avanzada.
- Hernias o patología discal cervical sintomática.
- Artritis reumatoide con compromiso cervical.
- Cirugía reciente de cuello, hombros o columna.
- Condiciones Oculares y Óseas: Glaucoma, patologías retinianas, Osteoporosis significativa (especial cautela).
- Condiciones Cardiovasculares/Neurológicas: Hipertensión arterial no controlada, enfermedad cardiovascular descompensada. Vértigo severo, cefalea por inversiones.

Evitar la postura completa, o practicar solo con autorización profesional y supervisión especializada en estos casos.

Precauciones, Indicaciones y Retos Estructurales

Desafío	Causa Visual	Acción/Precaución
Tendencia de Banana	Pelvis hacia atrás, pies adelante	Activar extensión de caderas
Colapso del Centro	Falla de estabilizadores	Romboides/trapecio deben soportar peso, no el cuello
Falta de Movilidad	Rigidez de hombros (glenohumeral)	Preparar movilidad, usar soportes, no entrar por impulso

Señales para Detenerse: Hormigueo, adormecimiento, dolor cervical, mareo, alteración visual, presión cefálica intensa.

Axioma de Oro: Una Sarvāṅgāsana más vertical NO es necesariamente una Sarvāṅgāsana mejor. La prioridad indiscutible es descargar las cervicales.

Consejos para Principiantes y Rutas de Profundización

4. Tiempos cortos: 3 a 5 respiraciones.

3. Usa mantas imperativamente. Inicia con rodillas flexionadas.

2. Utiliza Viparīta Karaṇī y Halāsana apoyada antes de largas permanencias.

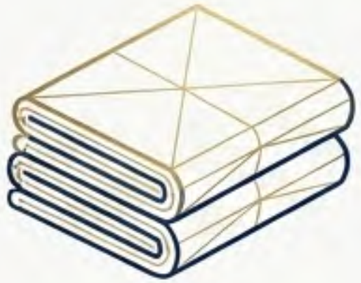
1. Practica Setu Bandha Sarvāṅgāsana primero.

Cómo Profundizar (Base ya estable)

- Aproxima codos y camina manos más arriba en la espalda.
- Eleva esternón, alarga sacro a talones.
- Prolonga la exhalación, reduce esfuerzo superficial.

Nota: Profundizar es crear longitud con menos presión, no solo subir más.

Variantes con Apoyo (Adaptabilidad Estructural)



Con Mantas

Uso: 2-4 mantas bajo hombros.

Objetivo: Modifica ángulo cervicotorácico. Excelente para principiantes y hombros rígidos.

Con Silla

Uso: Pelvis en silla, hombros en mantas.

Objetivo: Reduce carga al cuello, abre tórax, ideal para aprender inversión sin sostener todo el peso.

Con Cinta

Uso: Cinta en brazos superiores (ancho de hombros).

Objetivo: Impide que los codos se separen, facilita aducción escapular.

La clave pedagógica de Sālamba Sarvāṅgāsana es que el peso ASCIENDA desde los hombros hacia las piernas, en lugar de descender desde las piernas hacia el cuello.

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