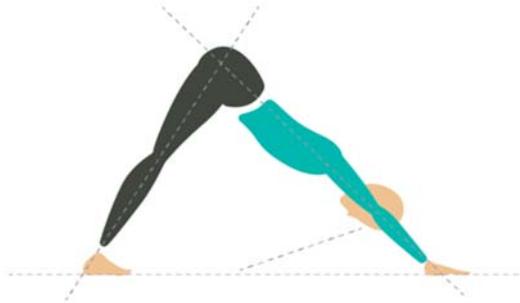


Perro Boca Abajo Adho Mukha Svanasana

(AH-doh MOO-kah shvah-NAHS-anna)

Adho: **Abajo** Mukha: **Cara** Svana: **Perro** Asana: **Postura**



Alineación: Mete el ombligo hacia la columna y súbelo – Has presión con los brazos hacia abajo y hacia delante – rota la parte superior de los brazos para ensanchar los omóplatos y mete los codos, que se acerquen uno al otro – Las palmas permanecen planas y empujan la esterilla hacia delante – Manos anchura de hombros, pies anchura de caderas – Abre los dedos extendiéndolos por igual – Pon el peso en los nudillos y no en las muñecas. Haz hincapié en apretar hacia abajo llevando el peso a través de los nudillos de los índices, pulgares y meñiques

Beneficios: Una suave inversión que calma el sistema nervioso y provoca un cambio en la bioquímica. Un trabajo global de fuerza y flexibilidad. Descomprime la columna, tonifica y fortalece los brazos, abre los arcos de los pies, esculpe y alarga los muslos y abre los hombros. La parte posterior del cuerpo se despierta y se libera. A la vez dinámica y calmante.

Modificaciones: Para aliviar presión en las muñecas, dobla la esterilla en tres para la base de las palmas. Dobla las rodillas y mantén talones separados del suelo. (Postura alternativa: cachorro con rodillas en el suelo).

Bandhas: Uddīyana-bandha, mūla-bandha **Drsti:** Los pies, las rodillas o el hueso púbico

Enfoque espiritual: En el yoga, si alguien está fingiendo siempre se nota. Permite ser natural. La naturalidad comienza con la decisión de salir de detrás de la máscara: fingir menos y soltar más, dejar que la luz brille a través de nosotros. Esta luz es una fuerza invisible y aquello que al final nos permite resplandecer.