

## CURSO DE BIOMECÁNICA

### Anatomía del Asana 1 Posturas de Pie

En este capítulo comenzaremos a integrar los conceptos anatómicos a la práctica del āsana = postura. Como ya mencionamos anteriormente la funcionalidad de las estructuras que engloban a nuestro aparato locomotor, tiene una determinada función dentro de la estabilidad o integridad de la postura, de esta forma la escucha por nuestra parte nos dará la clave para utilizar las herramientas de las que este dispone para disfrutar de los beneficios de cada postura.

Para su estudio y análisis podemos agrupar las familias de posturas por sus formas:

- **Posturas de Pie y equilibrio.**
- **Flexión hacia adelante.**
- **Extensión o flexión hacia atrás.**
- **Invertidas.**
- **Torsiones**
- **Apertura de Caderas.**

#### 1. POSTURAS DE PIE

Vamos a revisar algunos puntos en concreto que este grupo de posturas tienen como finalidad. La práctica de ellas proporciona la base de lo que podríamos decir el enraizamiento de nuestro cuerpo y traer la presencia de nuestra mente a la acción.

- Trabajamos la unidad funcional central muscular: CORE, INTRÍNSECA y EXTRÍNSECA de columna.
- Fortalecemos las piernas y articulaciones.
- Mejoramos la postura corporal.
- Nos conectan y activan el sistema nervioso.
- Nos ayudan a respirar.
- Nos preparan para el resto de las posturas.

**TĀDASANA:** postura de la montaña.

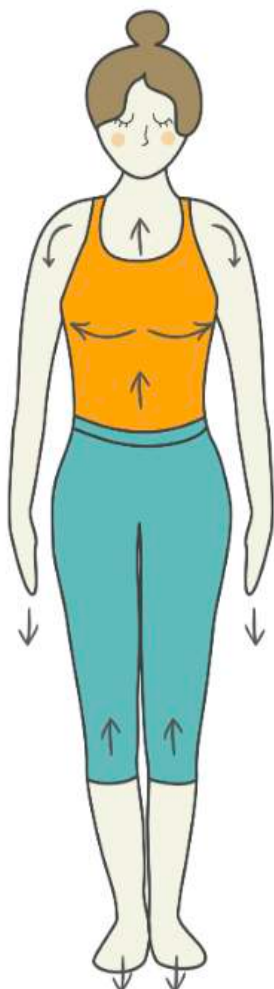
**UTTHITA TRIKONĀSANA:** postura del triángulo extendido.

**UTTHITA PĀRSVAKONĀSANA:** postura del ángulo lateral extendido.

**ARDHA CANDRĀSANA:** postura de la media Luna.

# Tādāsana

## Postura de la montaña



Enraíza la base de las plantas de los pies, apoyando las 4 esquinas.

Activa los flexores largos de los dedos pulgares y el cuadrado plantar, haciendo agarre con el arco plantar.

Las rótulas ascienden gradualmente al activar los cuádriceps contrayéndolos.

Las caderas quedan formando un cuadrado manteniendo el plano frontal.

Espalda alargada en línea con las caderas.

Pecho amplio, pero en línea con las clavículas y elevado.

Ombligo hacia adentro.

Mentón paralelo al suelo.

Brazos al lado del cuerpo ligeramente separados, musculatura activa, palmas mirando hacia adentro y dedos apuntando al suelo.

Columna alargada desde la base y mirada al frente suave.

Esta postura requiere de un compromiso de la musculatura de las piernas, glúteos y CORE en mayor medida.

- Multifidos, Diafragma y Transverso abdominal activos para la verticalidad de la columna.
- Abdominales y suelo pélvico para mejorar la postura y evitar el peso de la gravedad en la línea central.

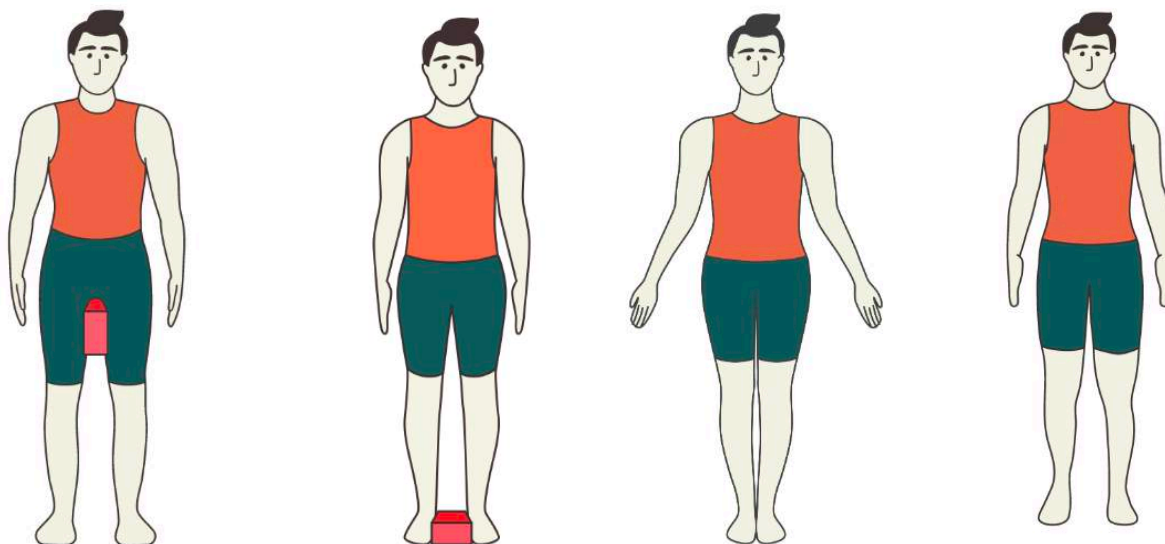
La alineación creada con esta postura despierta una percepción nerviosa, activa y conecta calentando los músculos, interioriza la atención y favorece la respiración.

Actúa sobre los músculos de las piernas, glúteos, tonificando la parte externa de los muslos, pantorrillas y parte frontal de las tibias, músculos del Core plantar y dedos del pie.

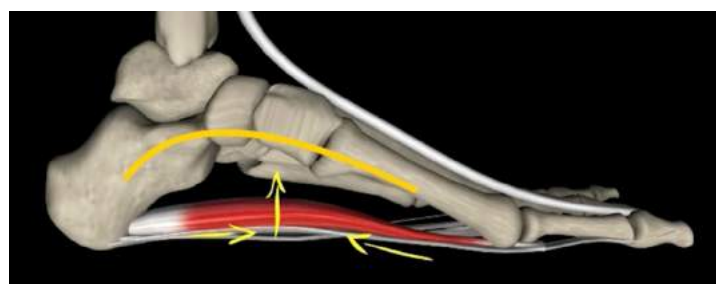
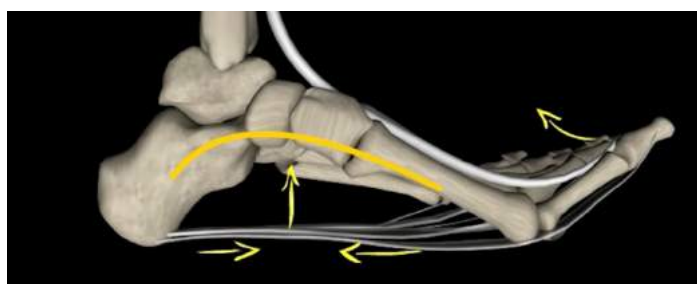
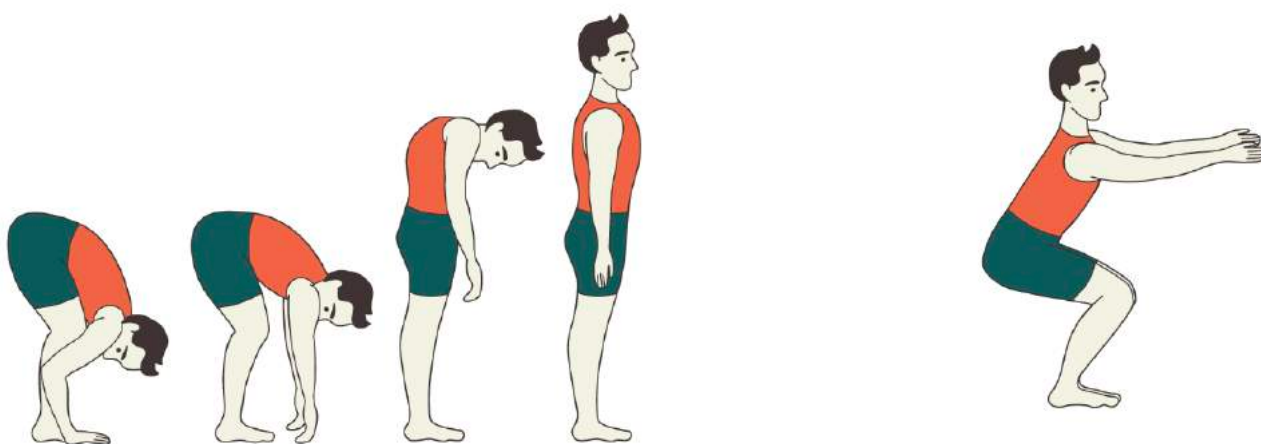
Las cadenas musculares de FLEXIÓN y ESTÁTICA se ven beneficiadas por la corrección postural.

Objetivo claro al alargar los triángulos del cuerpo para generar espacio y que las articulaciones no se hundan entre sí.

## VARIACIONES DE TADASANA



## PREPARACIÓN DE LA POSTURA



# UTTHITA TRIKONĀSANA

Postura del triángulo extendido



Postura más intensa que Trikonāsana, incluye la posición de pie y equilibrio.

Piernas más abiertas y talones en la misma línea.

Pierna atrás rodilla mirando al frente y dedos a unos 45° mirando al frente.

Pierna de adelante muslo extendido, activo y rótula elevada. Dedos del pie hacia los 90°.

Cadera de atrás extendida y manteniendo el cuadrado, cadera de adelante flexionada y apertura externa.

Espalda y costados alargados, separados desde la pelvis.

Ombligo hacia la columna y la zona pectoral abierta, expandida. Brazos alargados y hombros separados de las orejas, la mano que va hacia el cielo lleva los dedos extendidos y alargados, la mano que va al suelo sostiene el agarre del pulgar que empuja hacia la tierra.

La mirada se dirige a los dedos de la mano que mira hacia el cielo.

La postura del triángulo extendido se sostiene por sinergias de varias acciones musculares, requiere de fuerza y flexibilidad. El estiramiento de los muslos, músculos abdominales y los isquiotibiales, convierten a esta postura en abridora de cadera y pecho creando un dominio notable sobre el miembro superior.

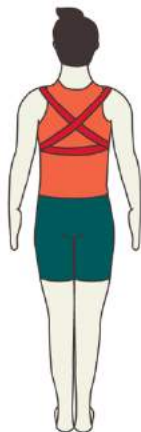
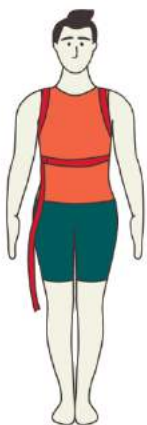
- Músculos de Brazos y tórax, creando ese espacio superior.
- Espalda baja alargándose y manteniendo sujeta la columna baja.
- Glúteos e Isquiotibiales, ejerciendo estabilidad en la pelvis y alargamiento de las piernas.
- Aductores se estiran y se activan para crear estabilidad en la cadera.
- Los rotadores externos de cadera potencian la apertura de esta.
- Los cuádriceps protegiendo la integridad de la rodilla.
- El psoas la flexión de cadera y estabilidad lumbar.
- Los oblicuos externos estirados generadores de espacio.

- Esternocleidomastoideo ayudando a la rotación de la cabeza.

## VARIACIONES DE UTHITA TRIKONĀSANA



## PREPARACIONES DE LA POSTURA







# UTTHITA PĀRSVAKONĀSANA

Postura del Ángulo lateral extendido



Una postura que exige comprensión y alineación, combinación de Trikonāsana y Vīrabhadrāsana II.

Flexión y apertura de cadera.

La rodilla flexionada está activa, 90° en línea con tobillo, mirando al frente y con el arco del pie bien enraizado.

Pierna atrás extendida, cadera en abducción y rotación externa.

Brazo superior alargado con el costado y el hombro separado de las orejas.

Brazo inferior alargado, contacto de la mano con el suelo y dedos extendidos.

Tórax abierto, expandido y alargado en su diámetro costal.

Espalda alargada, ombligo hacia adentro para estabilizar la columna.

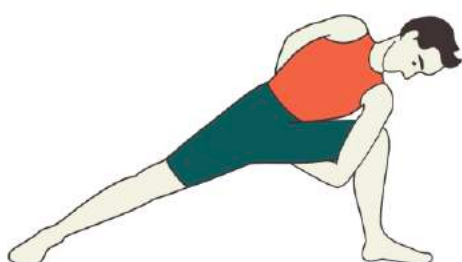
Mentón elevado y mirada hacia la mano.

El foco principal de esta postura son la pelvis, la alineación de las piernas con los tobillos y los pies. El fortalecimiento de las piernas y sus articulaciones, la apertura de cadera y tórax crean belleza en este āsana pero es fundamental para adquirir control en posturas de equilibrio, creando fuerza y resistencia.

- Hombros y brazos, deltoides, rotadores externos y trapecios. Estiramiento del bíceps y musculatura supinadora, contracción del tríceps y los pronadores.
- Alargamiento de los erectores de columna, dorsal ancho y serrato mayor, activación del lado opuesto para estabilizar con el brazo al suelo.
- Músculos abdominales externos se alargan, pero sostienen el tronco.
- Psoas en acción con ambas caderas, en la flexión y la elongación.
- Suelo pélvico y aductores de apoyo para estabilizar la base.

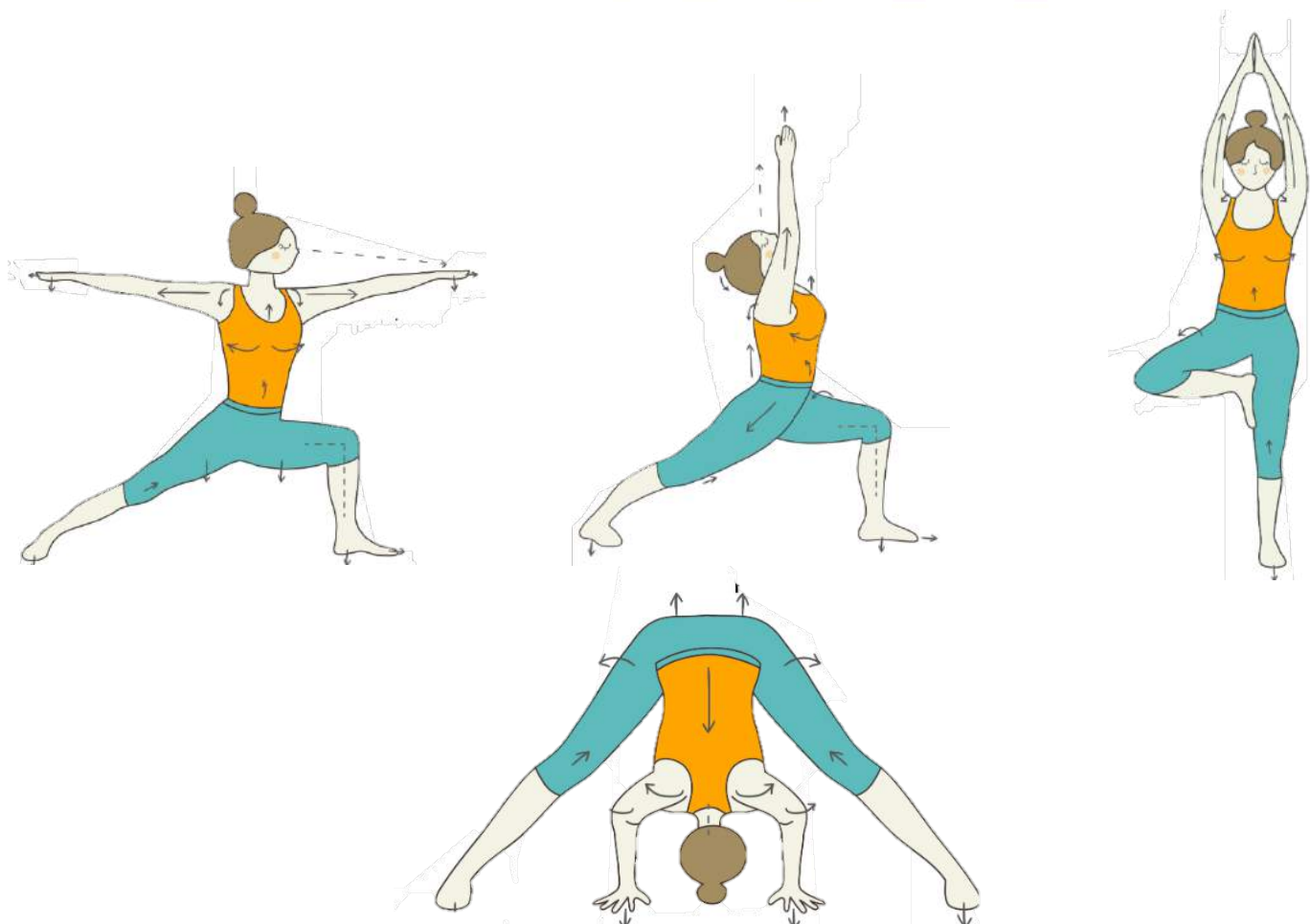
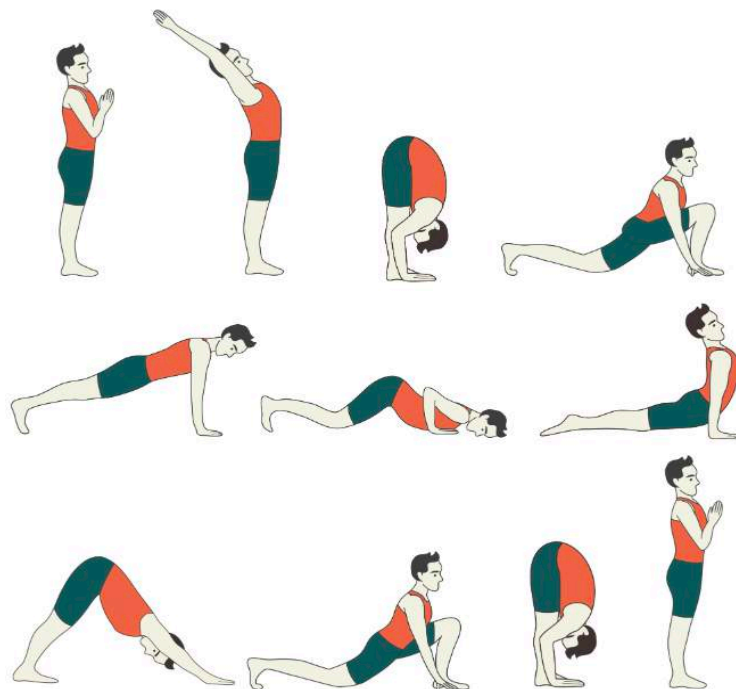
- Cuádriceps y pantorrilla de la pierna flexionada protegiendo la rodilla.
- Isquiotibiales de la pierna estirada activos junto con glúteos y rotadores externos.

## VARIACIONES DE UTTITHA PARSVAKONĀSANA





## PREPARACIÓN DE LA POSTURA



# ARDHA CANDRĀSANA

Postura de la media Luna



Una postura de nivel intermedio que busca equilibrar las energías del cuerpo, el equilibrio de la pierna y la extensión lateral de tronco la convierten en un desafío con muchos beneficios.

Pierna de atrás elevada en línea con la cadera, cuádriceps activo y rótula ascendida. Dedos del pie en flexión dorsal.

Pierna adelantada activa, soportando el peso, rótula hacia arriba y planta del pie enraizada.

Caderas en línea con los pies, la atrás extendida y la de delante flexionada.

Espalda ancha y tórax abierto, hombros separados de las orejas.

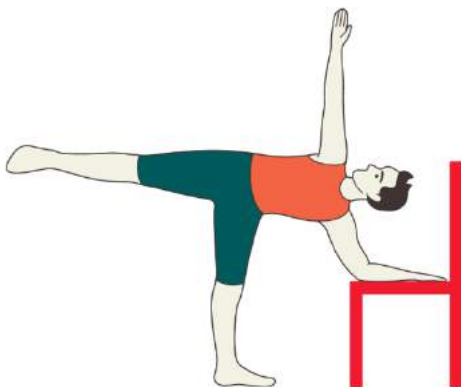
Mentón girado en dirección a la mano de arriba con la cabeza.

Brazos estirados y activos, la mano de arriba dedos en punta y la mano de abajo apoyada, extendida y ejerciendo un agarre expansivo.

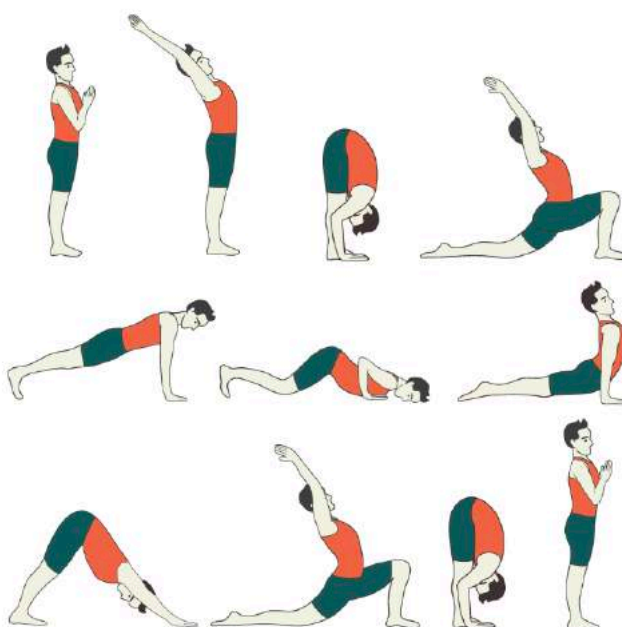
La columna estirada y el ombligo hacia el punto medio de ella.

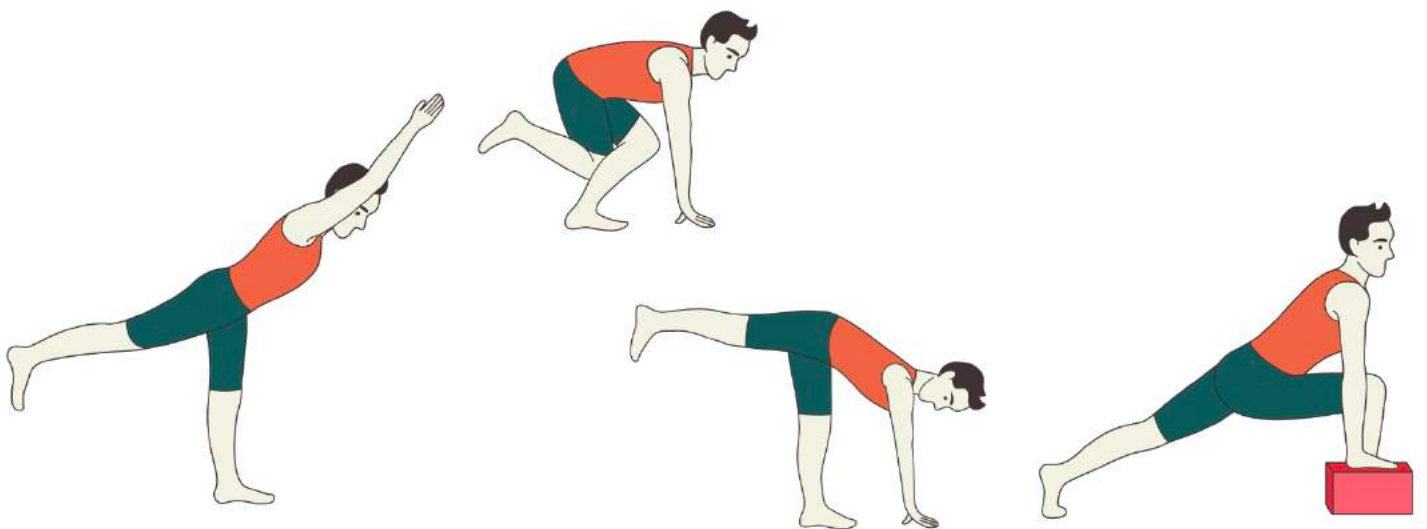
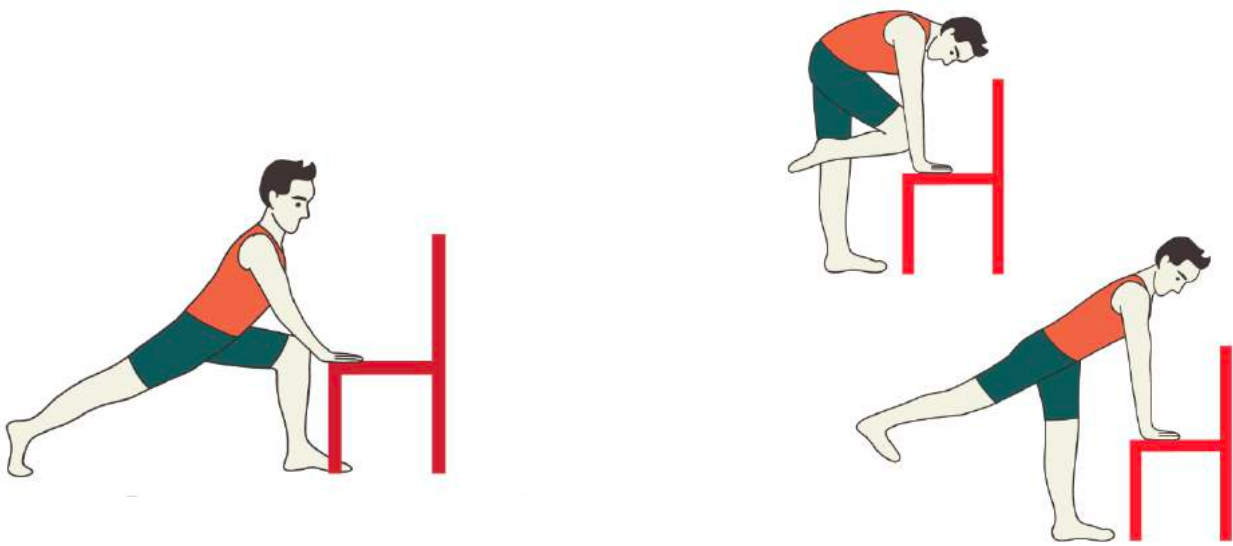
- Hombros, tríceps y bíceps colaborando sinérgicamente para mantener el equilibrio de la cintura escapular.
- Los músculos abdominales y el CORE trabajan para estirar la faja superior del mismo a la vez que lo estabilizan,
- El glúteo medio estabiliza la pierna elevada y los isquiotibiales opuestos se estiran y activan.
- Los aductores de se estiran y se activan.
- Los erectores de columna se estiran ligeramente y se activan para estabilizar la espalda.
- El glúteo mayor ayuda a la eversión de la pierna de apoya y la afianza.
- Psoas y cuádriceps también ayudan en la estabilidad de la postura.
- Los músculos pectorales se estiran.

## VARIACIONES DE ARDHA CANDRASĀNA



## PREPARACIONES PARA LA POSTURA





HARI OM ❤️  
TE DESEO BUENA PRÁCTICA

