

CURSO DE BIOMECÁNICA

Anatomía del Asana 2 Posturas de Flexión adelante

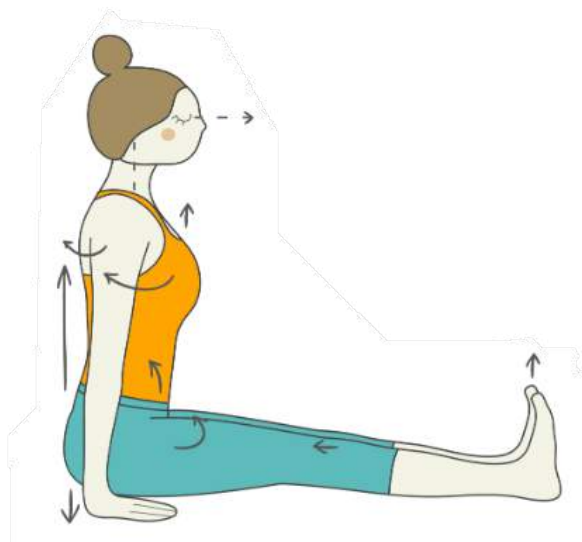
En este capítulo vamos a revisar las familiaridades o conceptos comunes que tienen las āsanas en la posición de flexión de columna hacia adelante, si bien tienen un beneficio importante en nuestro organismo, la fuerza de la gravedad potencia algunos problemas si no aportamos conciencia a los movimientos y sus ajustes.

El hecho de realizar una flexión de tronco implica:

- ☐ Nivel muscular, estiramiento de la parte posterior del cuerpo, las cadenas Postero anterior, postero mediana, postero lateral.
- ☐ Nivel óseo en columna, un acercamiento de los cuerpos vertebrales y un desplazamiento a posterior del disco intervertebral.
- ☐ Generar entre la pelvis y la articulación sacroilíaca estabilidad en el movimiento.
- ☐ La pelvis es la referencia de la cual emerge el movimiento que genera espacio en la columna y para que el fémur pueda deslizarse de manera segura.
- ☐ A nivel orgánico se produce un masaje por la compresión del abdomen, esto moviliza y facilita una estimulación a nivel circulatorio de la circulación venosa y arterial.
- ☐ En base a la presión arterial que se genera en la cabeza nuestro cuerpo actúa para descongestionarla, implicando al sistema nervioso generando un efecto calmante, aliviando el estrés y a ansiedad.
- ☐ A nivel respiratorio produce una adaptación, te hace respirar más lento y poner más atención en utilizar bien la capacidad de la que dispones.
- ☐ A nivel del sistema nervioso genera una relajación del mismo, aumenta la concentración y te lleva a un estado psíquico similar al que se obtiene con la práctica meditativa.

DANDĀSANA

La postura del Bastón



Considerada una postura de preparación o base, tiene un papel super importante en la flexibilidad de la columna y los miembros inferiores.

- ☐ Isquiones bien asentados sobre una base firme.
- ☐ Columna erguida de la base, recta, activa la cadena anterior y posterior.
- ☐ Ombligo hacia adentro y arriba para apoyar el trabajo de la espalda.
- ☐ Caderas en rotación interna haciendo espacio en la sacro iliaca.
- ☐ Rodillas activas hacia arriba y dedos de los pies igualmente.
- ☐ El pecho amplio, elevado ligeramente hacia arriba, la espalda se ensancha y los hombros se separan de las orejas.
- ☐ Cabeza y cuello en línea con el pecho, la mirada al frente.

La mecánica postural implica la acción de:

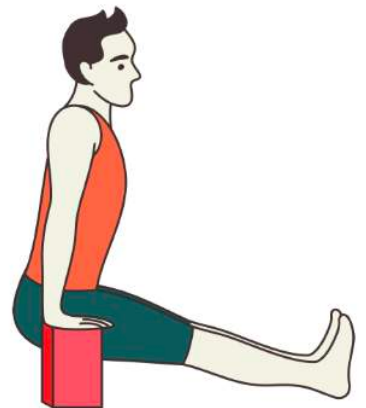
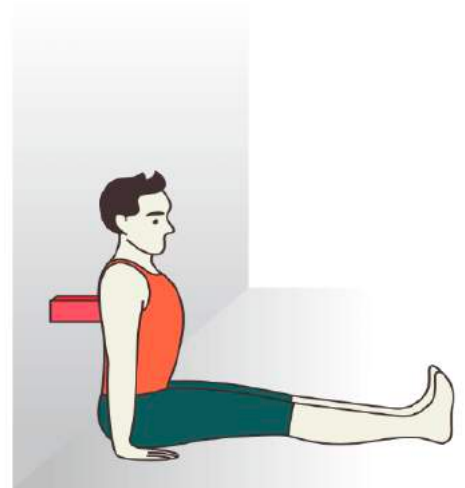
- ☐ Los músculos erectores de columna, multifidos, longuísimo del tórax.
- ☐ Elongación de los isquiotibiales y tríceps sural.
- ☐ Coactivación del cuádriceps y musculatura abdominal para proteger la anterversión pélvica por un exceso de tono en el Psoas.
- ☐ Los músculos de la cadera interna a nivel aductor sostienen la base.

Danda en Sánscrito significa Bastón, dentro de la mecánica de la postura viene a referirse a la longitud y rectitud que le da a la columna. Es una postura base preparatoria que puede usarse para iniciar una secuencia intensa o incluso para relajar la musculatura de las piernas después de esas secuencias.

Desarrolla fuerza y flexibilidad de columna y caderas si la mantenemos durante periodos prolongados de tiempo.

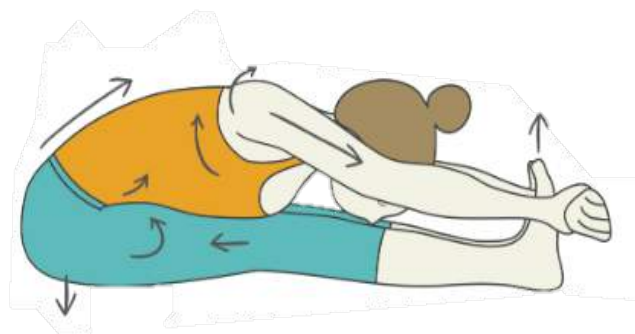
Puede ser practicada con la ayuda de pared o cojín para elevar la pelvis en caso problemas posturales o musculares.

VARIACIONES DE DANDĀSANA



PASCIMOTTĀNĀSANA

La postura de la pinza sentada



Esta postura sentada de Flexión de tronco hacia adelante está considerada como una de las mejores posturas para equilibrar diferentes sistemas del cuerpo. Estira completamente el cuerpo posterior.

- ☐ Isquiones enraizados conectados por igual a tierra.
- ☐ Columna desde la base alargada hacia adelante.
- ☐ Caderas activas en rotación interna y flexionadas adelante.
- ☐ Piernas paralelas, rodillas hacia arriba dedos de los pies y arcos activos igualmente.
- ☐ Espalda alargada y hombros separados de las orejas, escápulas hacia la línea media del cuerpo.
- ☐ Ombligo hacia adentro activo.
- ☐ Brazos alargados desde las axilas y el pecho amplio, descendiendo hacia los muslos.

Los músculos implicados para facilitar esta postura:

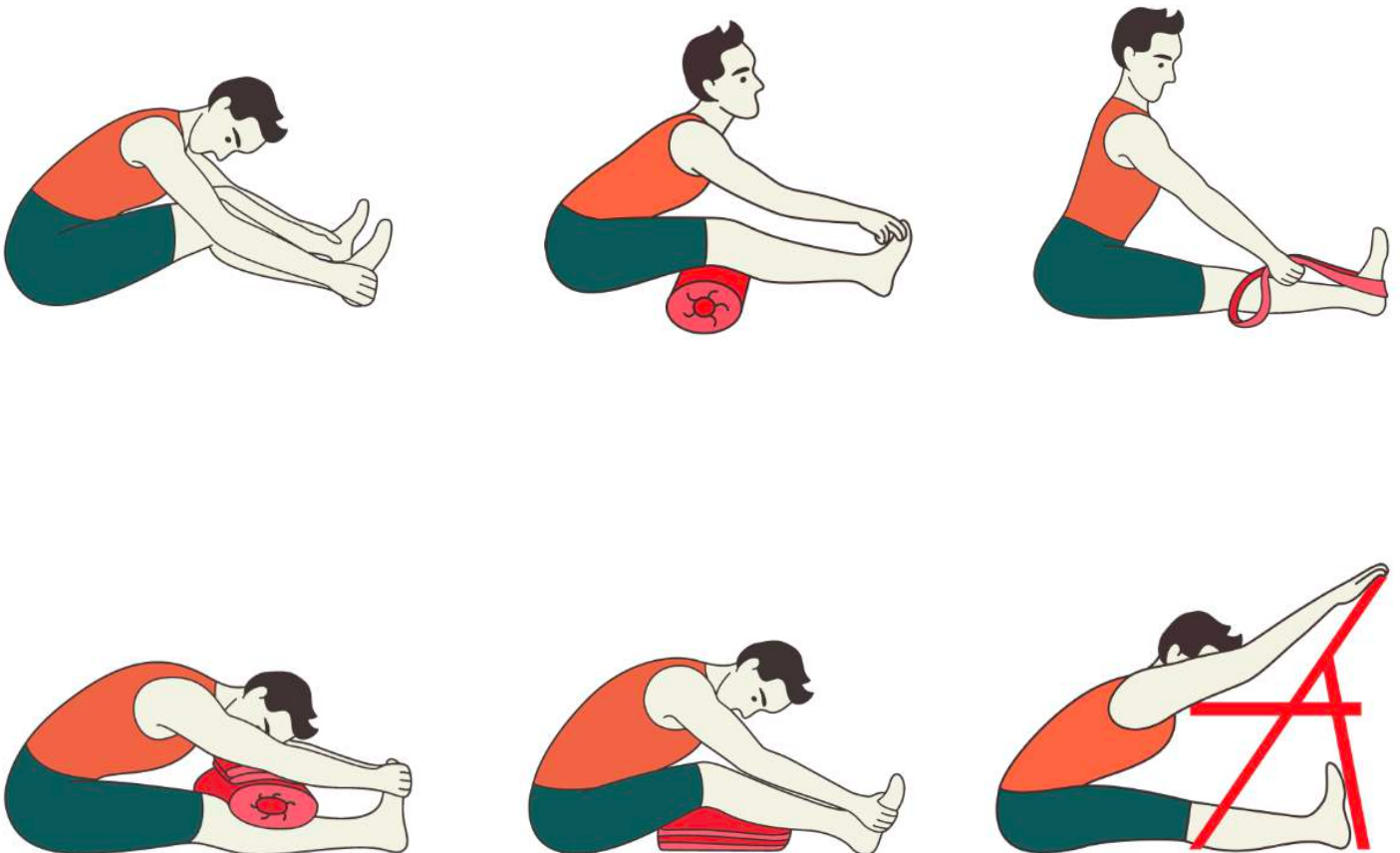
- ☐ Estiramiento intenso de los isquiotibiales y erectores de columna.
- ☐ Glúteo mayor y gastronemios.
- ☐ Cuadrado lumbar.
- ☐ Contracción activa de los cuádriceps

Paschima en sánscrito significa "oeste" o "*parte posterior del cuerpo*". En posición de pie, el cuerpo físico se puede comparar con las direcciones cardinales (los cuatro puntos principales de una brújula): la cabeza está al norte, los pies al sur, la cara al este y la espalda al oeste.

El HYP también continúa afirmando en el versículo 29 que este asana "es la mejor entre los asanas. Mediante este asana las corrientes pránicas se elevan a través de sushumna, el fuego digestivo aumenta, el abdomen se vuelve plano y el practicante se libera de enfermedades".

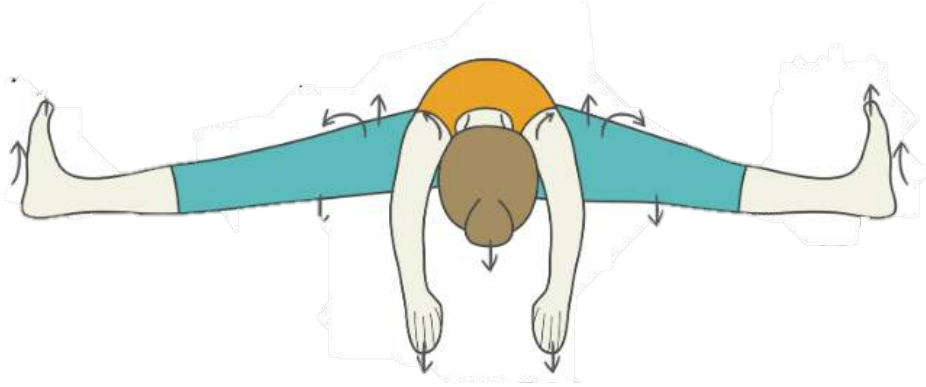
En la práctica de Paschimottanasana, la acción de flexión hacia adelante impacta la columna. Se estira toda la columna vertebral y se estimula el sistema nervioso central. Al practicar este asana, los flujos de energía hacia adentro y hacia afuera (prana vayu y apana vayu respectivamente) traen un equilibrio al cuerpo, fomentando que samana vayu, udana vayu y vyana vayu sean igualmente activos.

VARIACIONES DE PASCHIMOTTANASANA



UPAVISTHA KONĀNĀSANA

La postura del ángulo abierto o sentada ahorcajadas



La postura de este ángulo abierto de caderas con flexión adelante es una postura intermedia desafiante, para fomentar la salud de la pelvis habrá que utilizar soportes. El estiramiento intenso de los músculos más profundos de la pelvis debe realizarse con mucha conciencia. Es muy energética y genera enraizamiento mental.

- ☐ Los isquiones empujan hacia la tierra para fortalecer el movimiento se manera segura.
- ☐ Columna alargada desde la base, hacia adelante, el ombligo hacia adentro ayuda al sostén de la misma.
- ☐ Las caderas se flexionan adelante y se produce una rotación externa de la misma.
- ☐ Piernas separadas y hueco poplíteo apoyado presionando el suelo. Los pies flexionados dorsalmente con el arco igualmente activo, dedos anchos y apuntando hacia arriba.
- ☐ La parte posterior de los muslos empujan hacia abajo las nalgas, mientras que la anterior sube hacia arriba, hacia las caderas.
- ☐ Músculos de la espalda activos, hombros separados de las orejas.
- ☐ Brazos activos, alargados desde las axilas con las palmas de las manos bien abiertas y los dedos igualmente activos.
- ☐ Pecho amplio para sostener la espalda, desde el esternón al suelo.

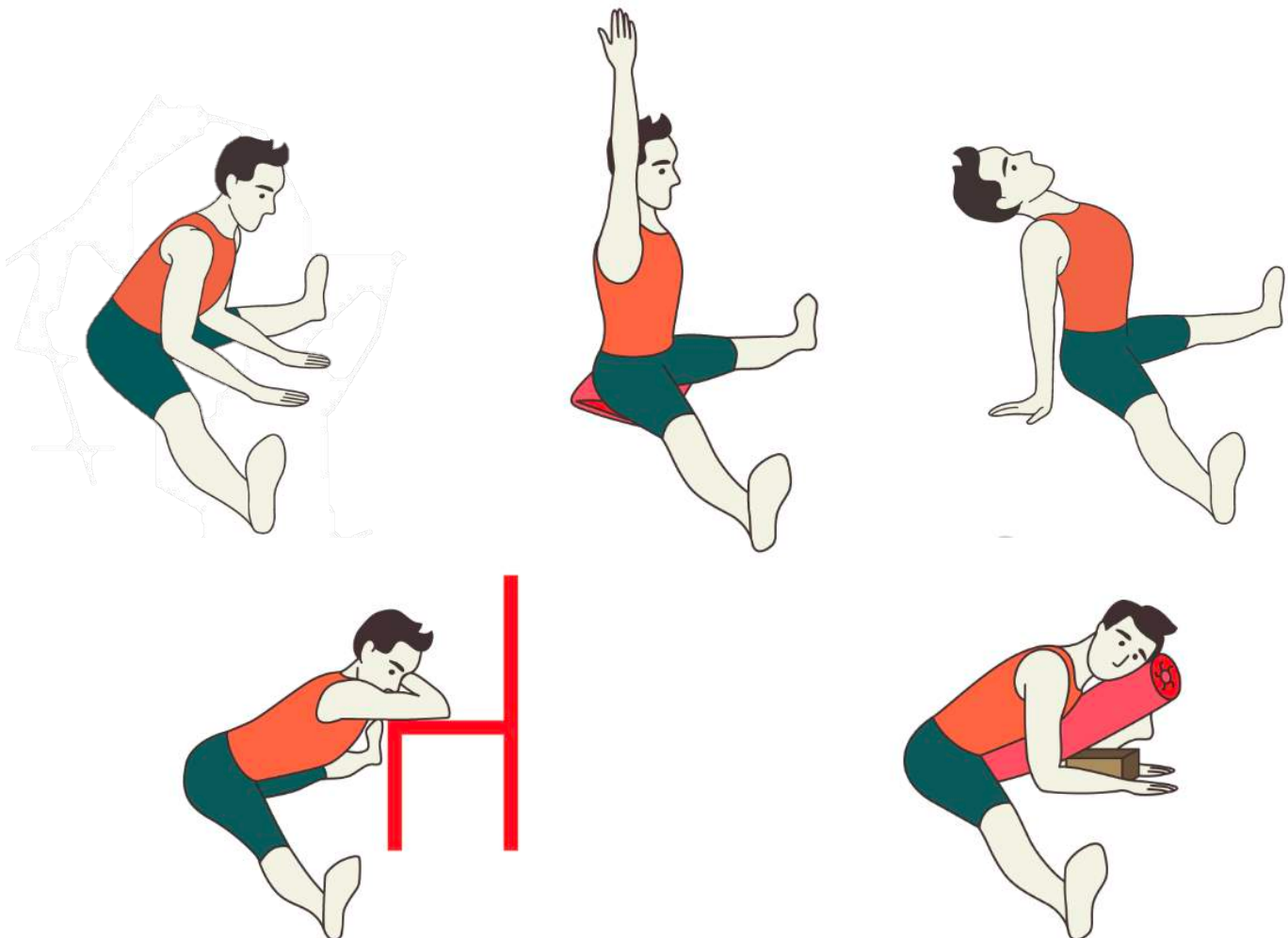
La postura sentada a horcajadas (Upavistha Konasana) estira:

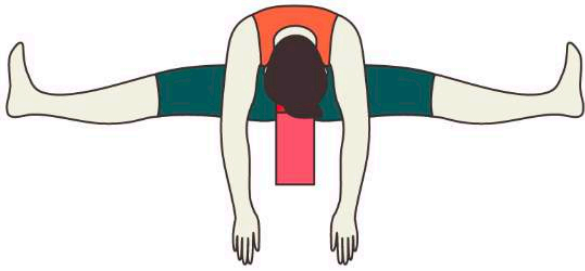
- las caderas, los isquiotibiales, las pantorrillas, los hombros y los brazos.
- Esta postura estira los aductores (músculos internos del muslo) y el músculo pectíneo (músculo de la ingle) que conecta el fémur y el pubis. hueso.
- Fortalece el core, cuádriceps, caderas y rodillas.
- Es un abridor de cadera y abre las articulaciones pélvicas.
- Alarga la columna especialmente la lumbar, y con el tiempo también la tonifica

El estiramiento profundo de las piernas, la apertura de las articulaciones pélvicas y el alargamiento de la columna mejoran la flexibilidad de los músculos y ligamentos conectados a estas áreas funcionales. La flexibilidad reduce el riesgo de lesiones y previene el dolor muscular. Konasana Sirsa Hasta), por mencionar algunas.

Todas las posturas de flexión hacia adelante, especialmente sentado, impactan en gran medida el funcionamiento de los órganos internos.

VARIACIONES DE UPAVISTHA KONASANA





TRIANG MUKHA EKAPADA PASCHIMOTTANASANA

La postura de flexión adelante con pierna doblada



Esta postura de flexión adelante combina perfectamente otras 3 posturas: Dandasana, Vjrasana y Paschimottanasana.

También la integración de otras 3 partes: la nalga, rodilla y pie.

□ Isquiones a la misma altura cuando puedes sentarte sobre el de la pierna flexionada.

- Lleva la ingle de esta pierna hacia abajo para crear hueco.
- El gemelo de la pierna flexionada queda por fuera de la pierna.
- La pierna estirada lleva la cadera hacia adelante, contracción del cuádriceps para asegurar la acción. Dedos del pie y arco plantar activos mirando hacia arriba.
- Columna alargada desde la base y la espalda igualmente desde los costados. El ombligo activo hacia adentro para sostener la elongación.
- Hombros separados de las orejas y brazos alargados desde las axilas.

Los músculos implicados:

- Estiramiento de isquiotibiales y recto femoral de la pierna flexionada junto con el tibial anterior, músculos erectores de columna y cuadrado lumbar.
- Contracción estática del cuádriceps de la pierna extendida para estabilizar el miembro inferior.
- Activación de la musculatura abdominal para crear espacio en la columna y poder alargar con seguridad.

La práctica de esta postura sirve para abrir las caderas, los isquiotibiales y los músculos centrales posteriores del cuerpo, beneficia a la espalda baja en general, el abdomen, los glúteos e isquiotibiales, rodilla y tobillo generando espacio dándoles movilidad, músculos del cuello y brazos. A nivel orgánico visceral como todas las flexiones de tronco, pero a nivel posterior tiene mayor influencia en Riñones, generando calma en el sistema nervioso y mejorando la ansiedad.

Los problemas de ciática o pseudociática mejoran con una práctica asistida de esta postura incluso la fascitis plantar.

VARIACIONES DE TRIANGMUKHAIEKAPADA

