

CURSO DE BIOMECÁNICA

Anatomía del Asana 4 Posturas INVERTIDAS

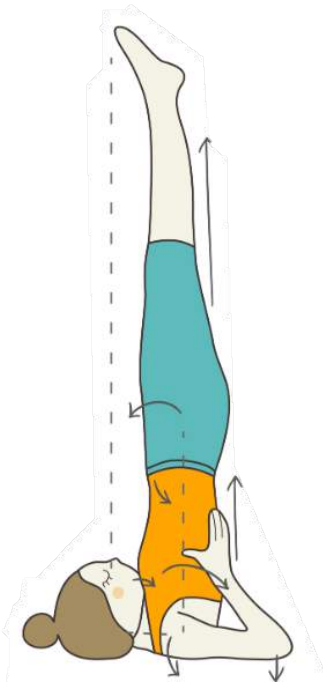
En este capítulo vamos a revisar las familiaridades o conceptos comunes que tienen las āsanas en posición Invertida, nuestra naturaleza Bípeda hace que la gravedad como fuerza universal influya sobre nuestro eje central que es la columna, el peso de nuestro cuerpo pasa por diferentes centros hasta llegar a nuestras articulaciones coxofemorales y distribuirse hacia nuestros pies...pero ¿y cuando no usamos los pies como base? Las invertidas cambian nuestra perspectiva, la base de nuestro apoyo puede cambiar y nuestros sistemas corporales también se ven influenciados por la gravedad desde otro modo de percibirla. Aunque parezca retador, el uso de elementos puede facilitar la progresión, vencer nuestros miedos y resistencias y evitar lesiones por compresión.

El hecho de realizar una invertida implica:

- Como en las asanas centrales, un gran trabajo en los músculos abdominales y núcleo, se necesita una activación para estabilizar la columna y que el peso no se desplace del centro de gravedad o foco que variará según la postura.
- Musculatura de los miembros superiores tonificada y con una respuesta activa, estabilizadora.
- Movilidad en la cintura escapular, se requiere el rango necesario de apertura para la parte anterior torácica y deslizamiento en los espacios del hombro, subacromial y escapulo serrato.
- Musculatura de la espalda erectora de columna con rango de flexibilidad adecuado y tonicidad de respuesta estabilizadora.
- Alineación y respiración coordinadas, los huesos o base alineada nos dá mayor soporte, la capacidad innata de buscar el balance se debe entrenar, así podremos dar un buen funcionamiento del sistema vestibular encargado del equilibrio.
- Las invertidas son desafiantes así que la conciencia en los movimientos es clave, la energía focal de la gravedad puede localizarse en el corazón o el velo del paladar según su grado de inversión.

Salamba Sarvāṅgāsana

La postura de la Vela



Esta postura es conocida por la "Madre de las posturas" su nombre se compone por tres palabras, sarva(completo o entero) anga (parte del cuerpo) y asana (pose), también se la conoce como Kandasana (postura sobre los hombros. Se considera de nivel intermedio ya que se requiere de cierto control corporal, todo el cuerpo está activo y el peso sobre los hombros y codos. A pesar de la posición del cuello se puede evitar la compresión a nivel de la charnela cervicotorácica con una apertura de hombros y brazos bien tonificados.

- Espalda alta se encuentra activa, conectado a tierra, quitando el peso del cuerpo, separando los hombros lejos de los oídos
- Cuello alargado en flexión, previamente se ajusta la apertura.
- Codos conectados a tierra, apretando hacia el centro la energía muscular.
- Manos por encima de los codos, empujando la espalda hacia arriba.
- Caderas en rotación interna, alineado con los hombros, levantadas hacia arriba.
- Piernas alargadas desde la cadera, arco del pie activo, dedos gordos juntos, apuntando hacia arriba, alineados con las caderas.
- Pecho ancho para apoyar la parte superior de la espalda.
- Mentón un poco encerrado en el pecho, recogido.
- Columna vertebral levantada desde el cuello, empujando el coxis hacia arriba.
- Ombligo hacia adentro para apoyar la parte baja de la espalda.

- Mirada hasta los dedos de los pies.
- Aliento inhala/exhala profundamente para mantener el equilibrio.

Los músculos a nivel de biomecánica:

Estabilizadores: se requiere de un esfuerzo concéntrico de estos músculos.

- Multifido (erectores espinales) Erectores espinales Longuísimo del tórax.
- Músculos abdominales
- Deltoides posteriores
- Bíceps braquial.

Elongación y flexibilidad por parte de:

- Esplenio del cuello y cabeza.
- Semiespinal del cuello.
- Iliocostal dorsal.

Los músculos erectores de la columna profundos crean una conexión entre cada vértebra y la que está encima de ella. Realizar esta posición sin el apoyo de las manos activa este grupo muscular.

El músculo elevador de la escápula estabiliza la escápula y la presiona contra el piso. Los romboides acercan las escápulas entre sí. El trapecio superior e intermedio aduce y estabiliza las escápulas.

El músculo deltoides posterior extiende el brazo contra el piso. Los músculos abdominales actúan en sinergia con el erector de la columna para estabilizar la columna.

Con el apoyo de las manos, la acción es delicada y solo para estabilización.

El músculo glúteo mayor extiende el muslo y evita que las piernas caigan hacia adelante.

Los flexores del codo permiten acercar las manos para apoyar la espalda.

Dado que la postura de hombros (Sarvangasana) se llama "Madre de todas las Asanas", de hecho beneficia a nuestro cuerpo de múltiples maneras. Hay muy pocas posturas de yoga que nos beneficien tanto.

Beneficios físicos (anatómicos):

Tonifica y fortalece los hombros y corrige la flacidez de los hombros. Fortalece el cuello para evitar recaídas de espondilitis y/o rigidez en el cuello, tonifica las piernas, los isquiotibiales y los músculos de las pantorrillas.

Los atletas, específicamente los corredores, encontrarán útil esta postura de yoga ya que invierte el flujo sanguíneo a las piernas. Este "flujo sanguíneo invertido" ayuda a aliviar la tensión en los músculos de las piernas debido a la carrera.

Fortalece la espalda y la columna, el aumento de la fuerza y la flexibilidad de la columna ayuda a mejorar el funcionamiento del sistema nervioso.

Estimula las glándulas tiroides y paratiroides, que a su vez equilibran las hormonas tanto en hombres como en mujeres, a medida que se invierte el flujo de sangre, aumenta el flujo de sangre al cerebro, los músculos del corazón se estiran a medida que el flujo sanguíneo inverso requiere que el corazón trabaje más para bombear sangre a las extremidades.

Aunque existen numerosos beneficios de Sarvangasana, existen algunos casos en los que no se debe practicar esta postura:

Si existe dolor de espalda intenso o lesión en la columna.

Evitar esta postura si tiene espondilitis y/o está bajo tratamiento médico por la misma.

Problemas cardíacos, de edad avanzada y con menos flexibilidad o control sobre el cuerpo.

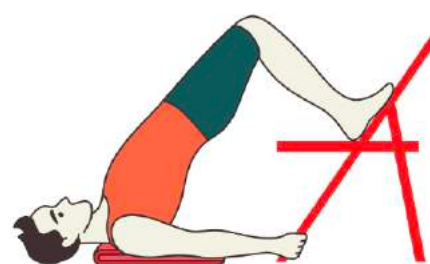
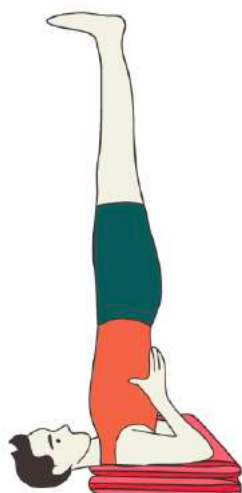
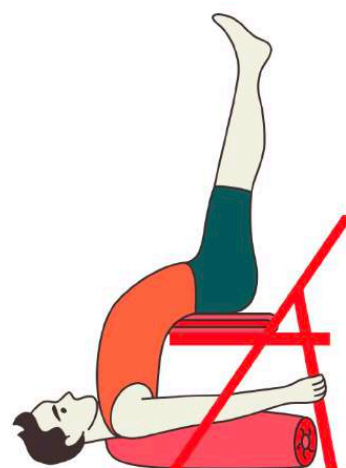
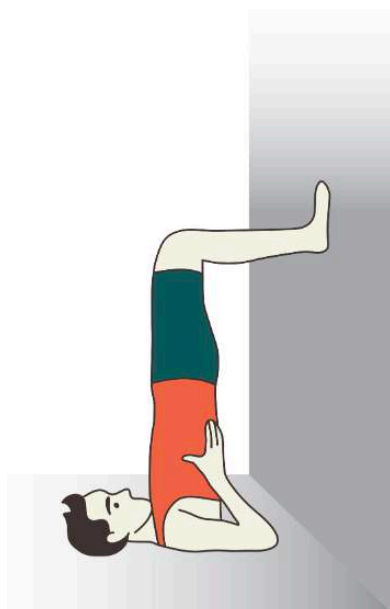
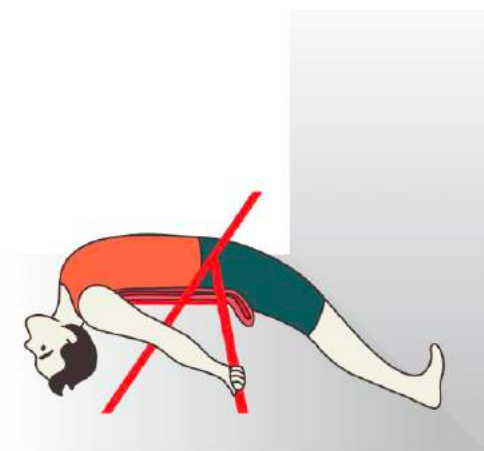
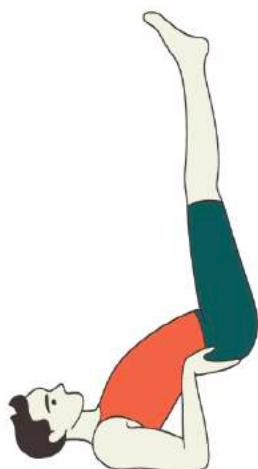
Con órganos internos débiles como el bazo, el hígado, los riñones o la tiroides inflamada, debe evitar esta postura.

Presión arterial alta o migraña.

Relativo durante el embarazo y la menstruación, si se sufre de una infección de garganta o de oído, ya que el flujo de sangre puede provocar molestias en los músculos que rodean el área infectada.

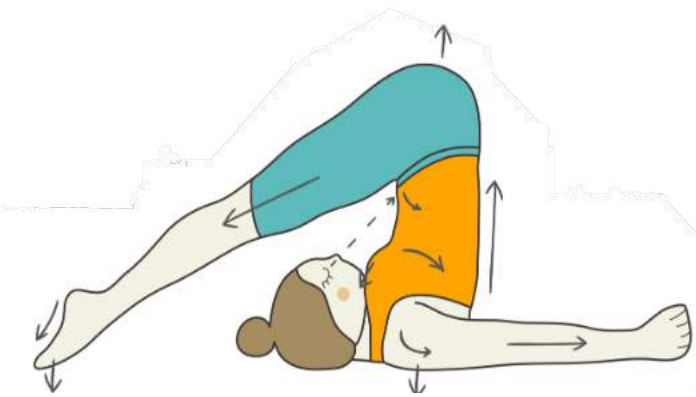
La mayoría de las contraindicaciones se pueden solucionar con un profesor de yoga o un terapeuta de yoga con experiencia si la dolencia no es grave.

VARIACIONES DE LA POSTURA



Halāsana

La postura del Arado



Esta postura se podría decir que es la continuación natural de Sarvangasana y preparación para Paschimottanasana, aunque se la encuadre como una postura básica se necesita mucha flexibilidad en la espalda y conciencia respiratoria. Si se sostiene durante un periodo de tiempo largo se puede experimentar una profundidad en la práctica, como la herramienta del arado esta postura puede cultivar tu yo interior.

- Espalda alta conectada a tierra, activa y tonificada, separando los hombros lejos de los oídos, escápulas separadas del suelo.
- Pecho y caja torácica anchos, levantadas hacia arriba, moviéndose hacia la barbilla.
- Cabeza y cuello de forma natural (no para alargar la nuca)
- Caderas flexionandas, levantadas, estabilizadas por encima de los hombros.
- Isquiones señalando hacia arriba.
- Columna vertebral alargada desde los hombros, recta, levantada hacia arriba
- Espalda ancha, levantada hacia arriba, frente moviéndose hacia la cabeza.
- Piernas largas, activas, juntas, rótulas levantadas.
- Pies y dedos de los pies con el arco activo, talones arriba, dedos de los pies apoyados en el suelo, activos.
- Brazos lejos de los oídos, largos, paralelos, conectados a tierra.
- Palmas y dedos entrelazados, activos.

- Ombligo activo, retraído para alargar la columna.
- Mirada hacia el ombligo o muslos.
- Aliento, al exhalar levantar las caderas más alto

Los músculos implicados para facilitar esta postura:

Estiramiento Elongación

- Isquiotibiales
- Gastrocnemio
- Erectores espinales
- Esplenio de cabeza y cervical
- Cuadrado lumbar.

La activación o contracción por parte de:

- Abdominales.
- Core o centro del suelo pélvico.
- Glúteos y flexores de cadera.

En esta postura pone a trabajar todo el cuerpo y, por lo tanto, los beneficios no se limitan a determinadas zonas del cuerpo. Durante la práctica de esta postura de yoga, la mente también trabaja para mantener la calma y la estabilidad, brindando así la energía tan necesaria para mantenerse fuerte y positivo. Todo el cuerpo se vuelve ligero y relajado después de la práctica de esta postura. Los principiantes deben asegurarse de que la práctica se realice con la guía de un profesor experimentado, se puede sentir mucha presión en las cervicales y el pecho, cualquier movimiento incorrecto del cuerpo podría causar lesiones en las cervicales.

Mejora la función de glándulas y órganos abdominales, incluidos el bazo, el páncreas, el hígado y los riñones. Se estimulan los órganos reproductivos.

Activa la digestión y ayuda con el estreñimiento. Ayuda a liberar gases y molestias en la parte superior del cuerpo debido a la indigestión.

El nombre Halasana proviene de las palabras sánscritas, Hal que significa "arado" o "arado" y Asana que significa "postura".

Simbólicamente, el arado se menciona en dos narraciones clásicas indias. Según una de las epopeyas indias más importantes, el Ramayana, el rey Janaka y su esposa Sunayana deseaban desde hacía muchos años tener un hijo. Intentaron apaciguar a los dioses haciendo penitencias difíciles, pero todo fue en vano.

Esto afectó mentalmente al rey y quedó gravemente deprimido. Como resultado, su reino comenzó a deteriorarse lentamente.

El reino sufrió una grave sequía y los cultivos se secaron. Por culpa de haber ignorado sus deberes como rey, decidió arar él solo los campos áridos del Reino hasta que los Dioses enviaron lluvia para revivir la tierra árida.

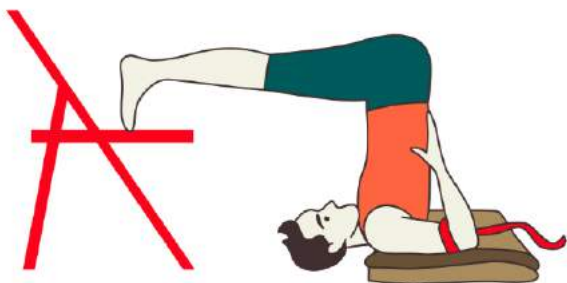
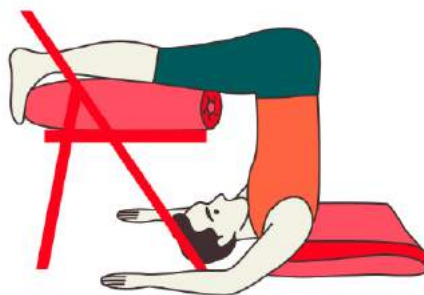
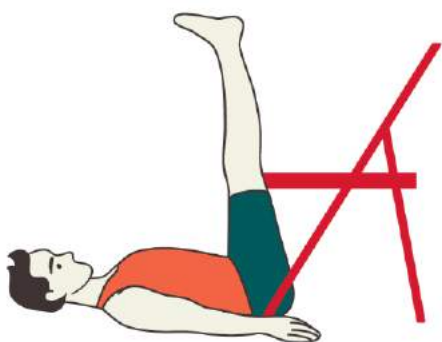
Mientras araba el campo, descubrió un hermoso bebé en uno de los terrenos. La pareja decidió adoptarla y la llamó Janaki, quien más tarde llegó a ser conocida como Sita . Esta historia es representativa del poder del arado como herramienta para revelar tesoros escondidos.

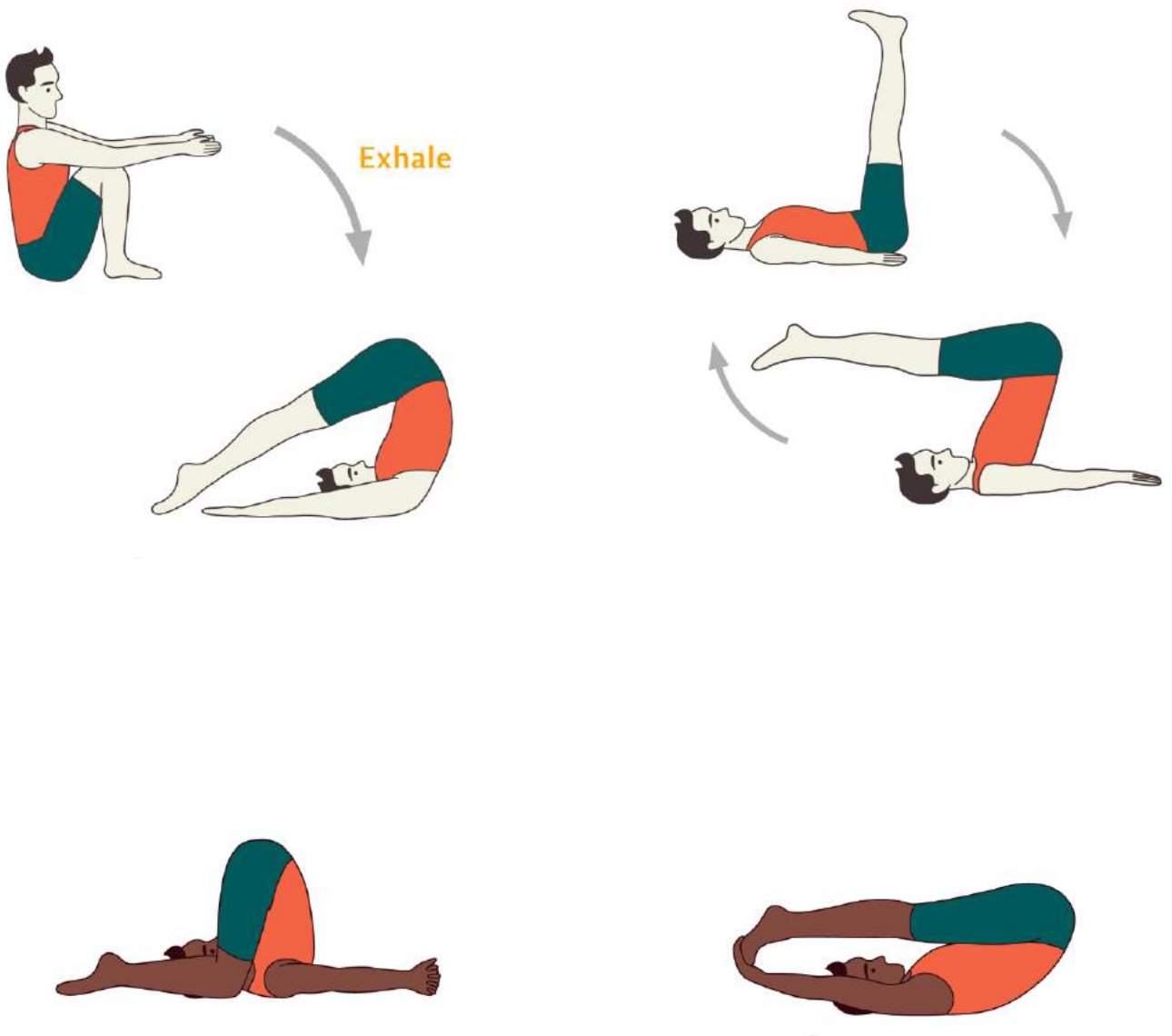


En otra historia interesante, se dice que el hermano mayor del Señor Krishna, Balaram , también conocido como Haladhara , que significa "portador de arado", usó su arado para expresar su ira contra Duryodhan. El gobernante de Hastinapur, Duryodhan, había encarcelado al hijo del Señor Krishna, Samba. Samba estaba enamorado de su hija, Lakshmana, y la había secuestrado en el palacio. Balaram intentó con todas sus fuerzas persuadir a Duryodhana para que perdonara a Samba, pero no lo logró. Así que descargó su ira por no poder ayudar a su sobrino, Samba, intentando arrastrar la ciudad capital de Hastinapur con un arado. La historia simboliza cómo el arado también puede usarse como arma de destrucción, a diferencia del rey Janaka, que lo usó para nutrir el campo árido.



VARIACIONES DE HALASANA





Uttānāsana

La postura del estiramiento intenso hacia adelante



Es una postura básica pero desafiante, para fomentar la salud de la columna habrá que utilizar soportes. Es una flexión intensa pero también se puede considerar invertida de pie, existe un compromiso entre la musculatura posterior y la amplitud que debe ganarse progresivamente. El punto de la energía focal se encuentra en la pelvis, aunque la cabeza esté por debajo del corazón. Las caderas son utilizadas de apoyo para que el tronco caiga hacia adelante y la cabeza se relaje, abriendo y separando los espacios intervertebrales, generando una descompresión en el cuello y una acción indirecta sobre los isquiotibiales que se van abriendo y separando poco a poco.

- Piernas juntas, muslos levantados hacia arriba, rótulas levantadas.
- Pies y dedos de los pies: juntos, conectados al suelo, dedos de los pies activos, anchos y apuntando al frente.
- Caderas conectadas a tierra, suave activación.
- Isquiones evantados hacia arriba.
- Brazos activos, largos, codos doblados, palmas apoyadas en el suelo, cerca de los pies, dedos activos.
- Espalda activada hacia atrás, hombros lejos de las orejas, crea espacio en la parte superior de la espalda.
- Pecho y caja torácica amplia, empujando hacia abajo y hacia adentro
- Mentón llegando hasta las rodillas
- Columna vertebral levantada desde la base, largo, curvado hacia adelante.
- Postura amplia, activa, levantada, inclinada hacia adelante.

- Ombligo Activo, hacia adentro para apoyar la espalda baja.
- Mirada abajo a los pies.
- Exhalando para levantar las caderas.

Los músculos comprometidos mecánicamente:

Elongación

- Isquiotibiales
- Erectores espinales
- Cuadrado lumbar
- Gastrocnemio
- Línea posterior de FASCIA superficial.

Estabilización

- Aductores
- Psoas Iliaco.
- Cuádriceps
- Cuadrado plantar
- Abdominales y Core.
- Pectoral mayor
- Bíceps Braquial.
-

La práctica de la postura de flexión de pie hacia adelante (Uttanasana) es una práctica intensa de flexión hacia adelante que brinda equilibrio entre la parte superior e inferior del cuerpo. Esta postura simétrica que se ve comúnmente en todos los estilos de yoga tiene múltiples beneficios.

Estira, fortalece, alarga la columna, estira los isquiotibiales, las pantorrillas, los glúteos y los músculos pélvicos. Dado que el peso de la parte superior del cuerpo recae sobre la parte inferior del cuerpo, hay un desplazamiento del peso hacia la parte delantera del pie y no hacia los talones. Esta acción exige pies firmes en el suelo y fortalece los tobillos y los músculos del pie. La flexión hacia adelante alarga la columna desde la cervical hasta la lumbar y el practicante tira el torso hacia abajo con cada exhalación.

Esto aumenta la flexibilidad de la columna. Esta postura no sólo fortalece la articulación de la rodilla y los tejidos y músculos circundantes, sino que también es eficaz para tonificar los músculos abdominales, lo que aumenta la fuerza central. Se estira toda la espalda, tonificando la columna y los músculos de la espalda. como el Saludo al Sol, se puede aumentar el rango de movimiento de las caderas, la pelvis, la columna, las rodillas y los tobillos con el apoyo de los respectivos músculos.

Es una postura de yoga invertida en la que la cabeza queda debajo del corazón. Ir contra la gravedad ayuda a que la sangre desoxigenada pase por las venas de regreso al corazón. Por lo general, es un esfuerzo del sistema venoso bombearlo de regreso al corazón. Esta postura relaja el corazón aumentando la eficiencia de la arcada arteriovenosa del cuerpo. Aunque el pecho se contrae debido a la presión del pliegue hacia adelante, la respiración es rítmica y a su ritmo natural porque el corazón se relaja con el aumento de la capacidad venosa y la parte posterior de los pulmones se expande debido al estiramiento de la parte superior del cuerpo. Por lo tanto, prepara los pulmones, el pecho, la caja torácica, la parte superior del abdomen y la parte superior de la espalda para inclinaciones intensas hacia adelante, como la variación de la postura de pliegue hacia adelante con las manos detrás de los pies (variación Uttanasana con las manos detrás de los pies).

Dada la intensidad de esta práctica que ejerce presión sobre la cavidad torácica y el abdomen, junto con la columna vertebral, los estudiantes deben ser guiados con cuidado dentro y fuera de la postura cuando la intentan por primera vez.

Aprender a alargar la columna desde la base, doblar más desde las estiramientos es la clave para que sea terapéutica.
Energiza y a la vez calma el sistema nervioso.

Contraindicaciones:

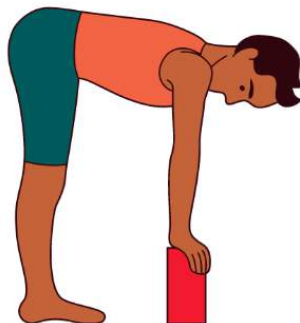
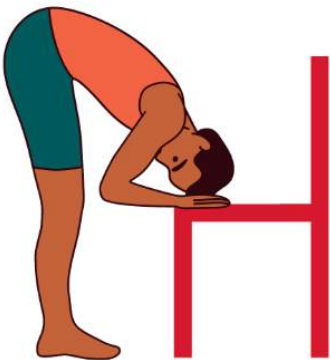
Las personas que tienen lesiones en las rodillas, caderas, pelvis, hombros, caja torácica, cuello o columna deben evitar Uttanasana (postura de flexión de pie hacia adelante).

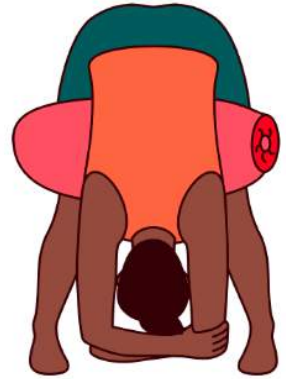
Si se están recuperando del desgaste en los isquiotibiales, las pantorrillas, los tobillos, los hombros o cualquier otra parte de los ligamentos o tejidos, se les debe desaconsejar la práctica de esta postura de flexión hacia adelante. Además, si han sido sometidos a cirugías de columna, cadera, rodilla, abdomen, entonces deben modificar la práctica.

Falta de conexiones cuerpo-respiración, la curvatura se hace más profunda con cada exhalación. En segundo lugar, es importante mantener la columna alineada sin encorvarse, ya que esta postura no se trata simplemente de inclinarse hacia adelante sino de mantener la espalda alerta mientras se dobla. Pueden entrar y salir de la postura con un tirón, causando más daño a la columna, las caderas y la pelvis.

Con presión arterial alta, vértigo o migraña deben evitar esta postura. Los estudiantes con trastornos de la columna como hernias discales, espondilitis cervical y lumbar avanzada, escoliosis y cifosis deben evitar esta postura ya que hay un alargamiento profundo de la columna.

VARIACIONES DE UTTANASANA





Exhale



Inhale

