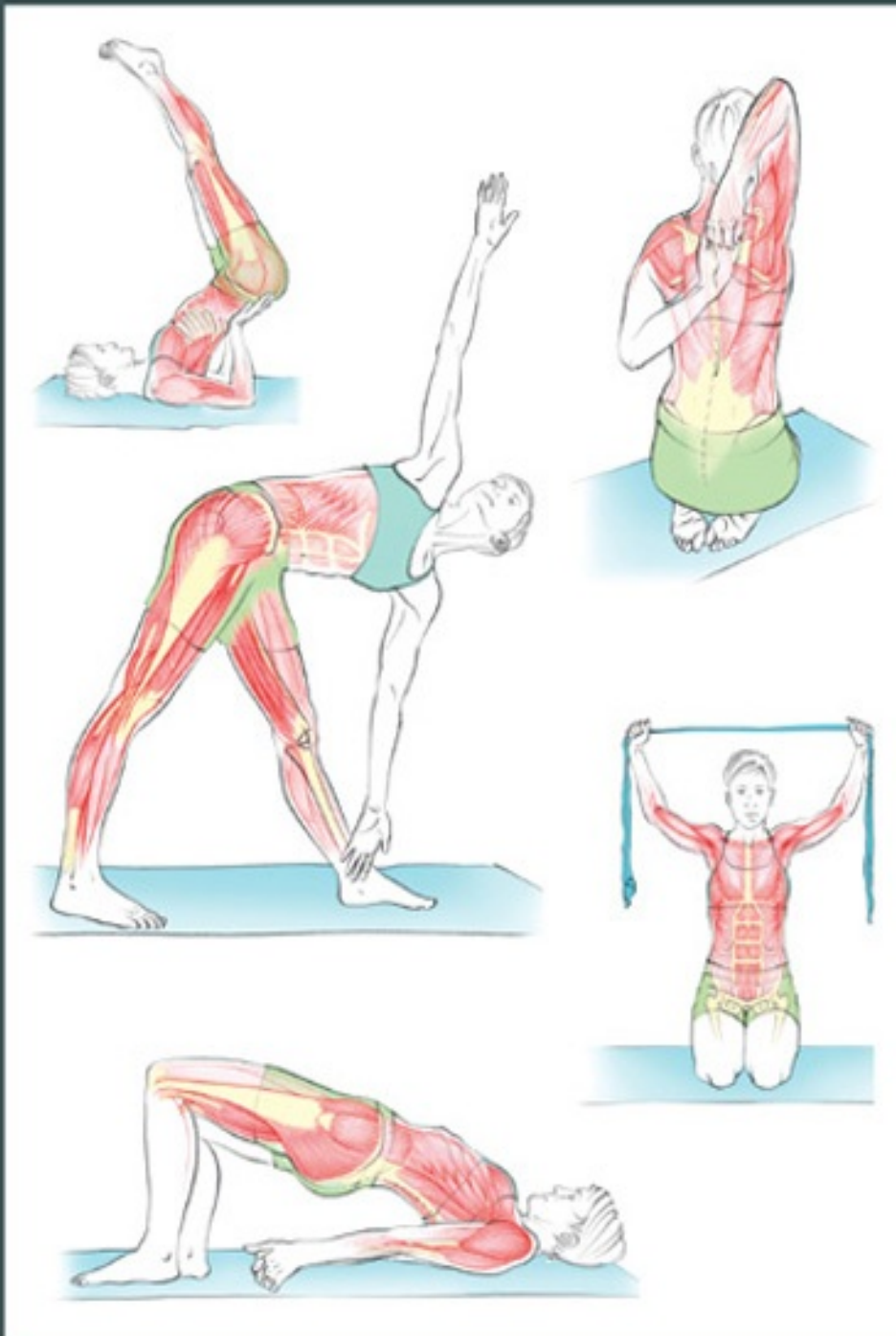


ANATOMÍA & YOGA

Para la salud y la postura

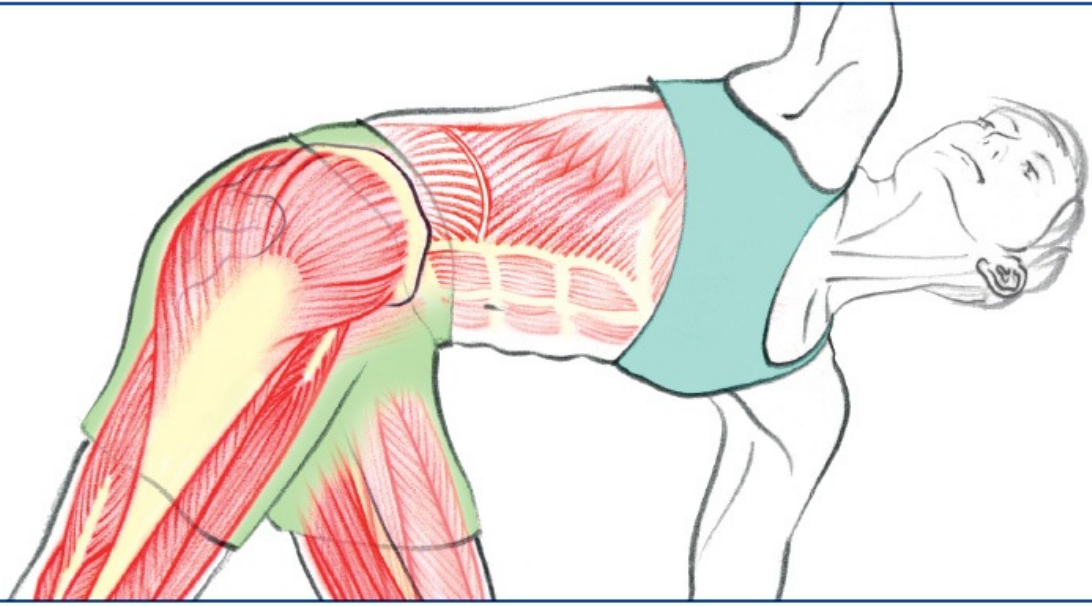
Nicola Jenkins y Leigh Brandon



ANATOMÍA & YOGA

PARA LA SALUD Y LA POSTURA

2ª edición



ANATOMÍA & YOGA

PARA LA SALUD Y LA POSTURA

NICKY JENKINS y LEIGH BRANDON



ÍNDICE

- Cómo usar este libro

PRIMERA PARTE: REPASO DE LA ANATOMÍA

- Definiciones y términos anatómicos
- Sistemas del cuerpo
- Planos y regiones del cuerpo
- Términos anatómicos
- Movimientos articulares
- Posturas y equilibrio muscular
- La columna vertebral
- Repaso de los problemas posturales
- ¿Cómo puede el yoga mejorar la postura?
- Biomecánica de la respiración
- Las funciones del diafragma
- La sinergia del yoga y la respiración
- La meditación y sus beneficios
- Los chakras
- La práctica
- Saludo al sol (surya namaskar)

SEGUNDA PARTE: LOS EJERCICIOS

- **Postura cifótica**
- Movilizaciones longitudinales
- Movilizaciones horizontales
- El gato
- Abertura de hombros 1

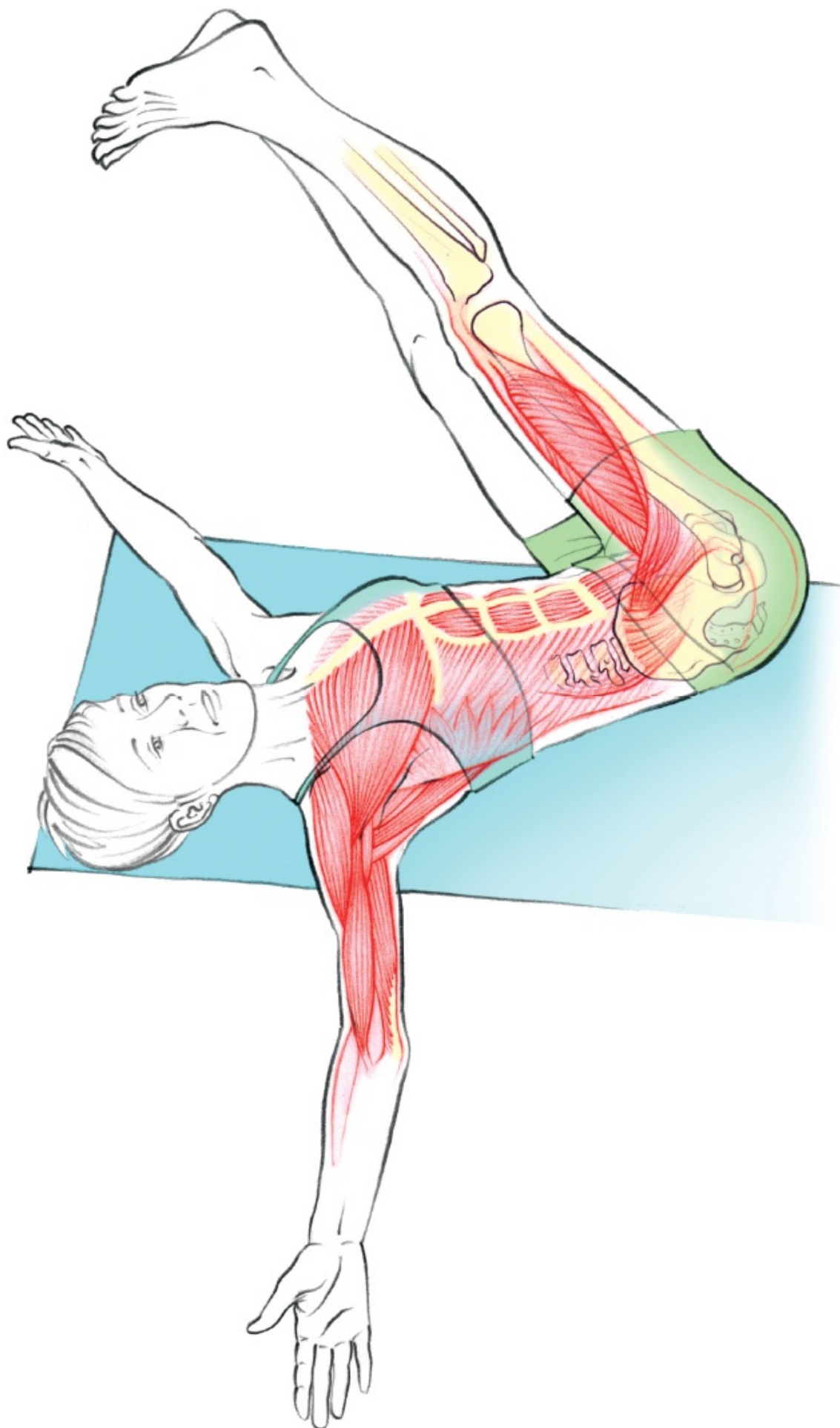
- Abertura de hombros 2
 - Abertura de hombros 3
 - Abertura de hombros 4
 - Postura de torsión
 - Postura de la langosta
 - Pequeño puente
 - Postura del camello
 - Elevación sobre los hombros
 - Postura del cadáver
 - Práctica de la respiración
 - Práctica de la meditación
-
- **Postura lordótica**
 - Pinza de pie
 - Postura de fuerza
 - De rodillas, estiramiento del muslo
 - De rodillas, estiramiento de los flexores de la cadera
 - Postura del guerrero 1 (variación 1)
 - Postura del héroe
 - Postura del niño
 - Postura de la plancha
 - Caída de piernas
 - Giro de piernas
 - Postura del cadáver
 - Práctica de la respiración
 - Práctica de la meditación
-
- **Espalda plana**
 - Estiramiento interno hacia delante

- Extensión de pecho a pierna
- Estiramiento de piernas
- Postura del guerrero 1 (variación 2)
- Postura del dedo gordo reclinada
- Postura del barco
- Postura del gato
- Postura de la cobra
- Postura de la langosta 2
- Postura de torsión en decúbito supino
- Postura del cadáver
- Práctica de la respiración
- Práctica de la meditación

- **Postura hiperlordótica**

- El perro hacia abajo
- Medias tijeras
- Postura del triángulo
- Triángulo girado
- Postura del travesaño
- Pinza sentada o caracol
- Postura del barco
- Postura de la plancha lateral
- Postura de la langosta
- Postura del cocodrilo
- Postura de piernas levantadas
- Postura del cadáver
- Práctica de la respiración
- Atención plena en la meditación de respiración

- **Bibliografía**
- **Lecturas recomendadas**
- **Glosario**
- **Índice alfabético**



CÓMO USAR ESTE LIBRO

Anatomía & yoga para la salud y la postura constituye un análisis visual y textual de las posturas de yoga, así como una guía para practicar asanas y mejorar la postura y la salud de forma segura y eficaz. El libro se divide en dos partes bien diferenciadas: la primera es una introducción básica a las definiciones anatómicas, la terminología, la postura, la meditación, la respiración y los chakras. En esencia, sirve para comprender el lenguaje usado en la segunda parte y facilita el seguimiento de las instrucciones empleadas. La segunda parte contiene cuatro secciones: la primera abarca la postura cifótica; la segunda, la postura lordótica; la tercera sección se centra en la espalda plana y la cuarta en la hiperlordosis. En cada sección hay cinco apartados; el primero cubre las causas físicas y emocionales sobre las posturas; el segundo, los desequilibrios de los chakras; el tercero es la secuencia de asanas, donde se definen las posturas individuales. Los apartados cuarto y quinto cubren la respiración y la meditación. Hay una guía de 'cómo hacerlo' para practicar los asanas secuencialmente, además de un análisis visual y técnico de los músculos que se estiran y los músculos activos. Se describe la postura y se incluyen consejos técnicos.

El propósito de este libro es mejorar la postura y aumentar la vitalidad y la salud. Las posturas (asanas) se han elegido específicamente para establecer el equilibrio en cada tipo ortostático, por lo que se aconseja seguir la secuencia tal y como se muestra. Para saber a qué tipo ortostático perteneces (si es que hay alguno), tendrá que ser un profesional quien evalúe tu postura, sea un fisioterapeuta, un quiropracticante, un practicante de CHEK (Corrective High Performance Exercise Kinesiologist) o un profesor de yoga con conocimientos sobre desequilibrios posturales. Las cuatro posturas que mostramos representan los estadios más avanzados de las desviaciones posturales. Por culpa de la vida que lleva la mayoría de las personas, muchos sufrimos alguno de estos desequilibrios, aunque no en el mismo grado. Las secuencias descritas en el libro ayudan a prevenir nuevos desequilibrios y a recuperar el equilibrio muscular. Para mejorar la postura, también debemos mejorar la conexión espiritual y emocional con el cuerpo. Mediante la exploración de los chakras y los posibles patrones emocionales de fijación de una postura, podremos identificar su raíz y tratar de anularlos. Las prácticas de respiración y meditación permiten alcanzar la paz y el conocimiento interior, dotándonos de fuerza interna que se manifestará en una mayor confianza y capacidad para 'estar bien erguidos'.

El cuerpo de un adulto contiene 639 músculos y 206 huesos; este libro muestra

muchos de los músculos implicados en las actividades y estiramientos. Los músculos más pequeños, como los músculos profundos y cortos de la columna, la mandíbula y la mayoría de los músculos de las manos y los pies no reciben atención específica.

Descargo de responsabilidad: las posturas entrañan cierto riesgo de lesión si se practican sin instrucción y supervisión adecuadas. Recomendamos comenzar con las posturas modificadas más sencillas y buscar instrucción de alguien cualificado si te inicias en el yoga con este libro. El libro no es un manual de asesoramiento médico y el autor y el editor no podrán ser inculcados por ninguna pérdida, lesión o trastorno sufridos por cualquier lector de este libro o de la información que contiene.

Nombre del ejercicio

Modo de practicar el ejercicio

Pautas esenciales para el entrenamiento

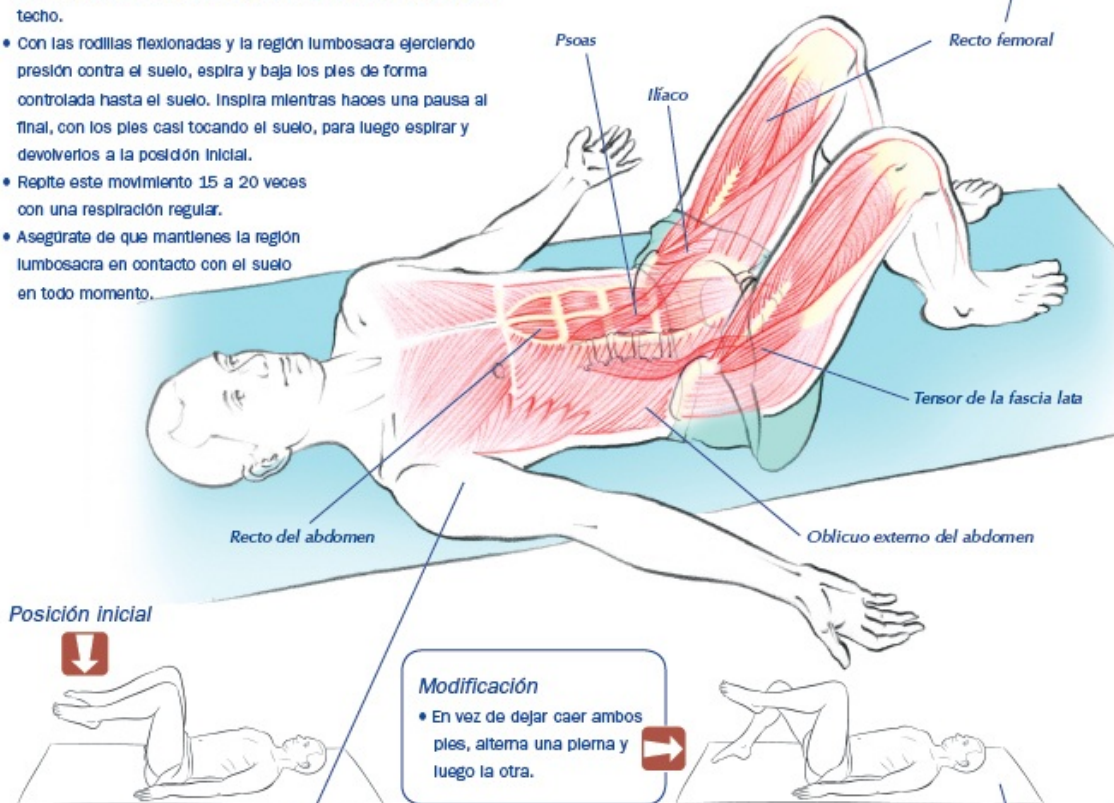
Nombre de los principales músculos usados durante el ejercicio

CAÍDA DE PIERNAS

- Tumbate sobre la espalda con los brazos a los lados, las palmas boca abajo. Flexiona las rodillas y apoya los pies en el suelo.
- Acerca ambas rodillas hasta que queden encima de las caderas.
- Espira y mete el ombligo en el estómago, ejerciendo presión con la columna lumbar contra el suelo y dirigiendo el cóccix hacia el techo.
- Con las rodillas flexionadas y la región lumbosacra ejerciendo presión contra el suelo, espira y baja los pies de forma controlada hasta el suelo. Inspira mientras haces una pausa al final, con los pies casi tocando el suelo, para luego espirar y devolverlos a la posición inicial.
- Repite este movimiento 15 a 20 veces con una respiración regular.
- Asegúrate de que mantienes la región lumbosacra en contacto con el suelo en todo momento.

Beneficios

- Aumenta la fuerza de la región abdominal. También mejora los desequilibrios posturales de la región pélvica asociados con un aumento de la curvatura lumbar.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS
Articulación 1	Columna lumbar	Flexión	Recto del abdomen, oblicuos externo e interno del abdomen
Articulación 2	Cadera	Flexión, aducción	Recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, aductor mayor, aductor largo, pectíneo, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, iliaco, recto interno (grácil)
Articulación 3	Rodilla	Flexión pasiva hacia extensión	Recto femoral, vastos lateral, medial e intermedio

POSTURA LORDÓTICA

89

Ilustración que muestra los principales músculos usados en el ejercicio

Aspectos técnicos, descripción de las articulaciones, movimientos articulares y músculos movilizadores

Modificaciones del ejercicio, como se aprecia en el dibujo

PRIMERA PARTE: REPASO DE LA ANATOMÍA

DEFINICIONES Y TÉRMINOS ANATÓMICOS

La anatomía cuenta con su propio lenguaje y, aunque técnico, tiene una base lógica cuyo origen se remonta a las raíces latinas y griegas de las palabras, lo cual facilita el aprendizaje y comprensión de los nombres de los músculos, huesos y otras partes del cuerpo. Seas un profesor o un estudiante de yoga, emplear los términos correctos te permitirá relacionarte con otros profesionales y obras técnicas.

Al igual que la mayoría de los términos médicos, los términos anatómicos se componen de elementos más pequeños que se combinan y forman palabras completas. Estos elementos combinatorios comprenden raíces, prefijos y sufijos. Conocer dichos elementos permite descifrar las palabras. La mayoría de los términos anatómicos contienen sólo dos elementos: un prefijo y una raíz o una raíz y un sufijo.

Por ejemplo, si tomamos los términos subescapular y suprascapular, la raíz es 'escápula', habitualmente llamada omoplato. 'Supra' significa 'encima de' y, por tanto, suprascapular significa algo situado encima del omoplato, mientras que 'sub' significa 'debajo de', señal de que se trata de algo por debajo del omoplato.

Prefijos, sufijos y raíces habituales de los términos anatómicos

Raíz	Significado	Ejemplo	Definición
acro	Extremidad	Acromion	Saliente óseo de la escápula
braqui-	Relativo al brazo	Braquial	Músculo del brazo
cerv-	Relativo al cuello	Vertebra cervical	Región de la columna a la altura del cuello
glute-	Nalga	Glúteo mayor	Músculo de las nalgas
lig-	Atar, ligar	Ligamento	Une hueso con hueso
pector-	Región del pecho	Pectoral mayor	Músculo del pecho

Partes de la palabra utilizadas como prefijos

ab-	De, desde	Abducción	Movimiento que se aleja de la línea media
ad-	A, hacia, proximidad	Aducción	Movimiento hacia la línea media
ante-, antero-	Delante	Anterior	Cara delantera del cuerpo
bi-	Dos, doble	Bíceps braquial	Músculo del brazo con dos cabezas
circun-	Alrededor	Circunducción	Movimiento circular de una extremidad
clavido-	Clavícula	Esternocleidomastoideo	Músculo que se inserta en la clavícula
con-	Junto, con	Contracción concéntrica	Contracción en que las inserciones de los músculos se aproximan

Raíz de la palabra	Significado	Ejemplo	Definición
costo-	Costilla	Cartílago costal	Ídem
cuadr-	Cuatro	Cuádriceps	Músculo de cuatro cabezas en la cara anterior del muslo
cune-	Cuña	Cuneiforme	Hueso del pie con forma de cuña
de-	Debajo de	Depresión	Movimiento descendente de los omoplatos
dors-	Dorso	Flexión dorsal	Movimiento del empeine hacia la espinilla
epl-	Sobre	Epicóndilo	Parte de un hueso situada por encima de un cóndilo
ex-	Separación	Contracciones excéntricas	Contracción en que las inserciones de un músculo se distancian
fascl-	Banda	Tensor de la fascia lata	Músculo de la cadera, delgado y con forma de cinta
flex-	Doblar	Flexión	Movimiento que cierra el ángulo de una articulación
infra-	Debajo	Infraspinoso	Músculo situado debajo de la espina de la escápula
meta-	Después, más allá	Metatarsianos	Huesos del pie, distales de los del tarso
post-	Después, detrás	Posterior	Cara trasera del cuerpo
pron-	Doblado hacia delante	Decúbito prono	Tumbado boca abajo
proximo-	Cercano	Proximal	Cercano a la raíz de una extremidad
re-	Dorso, de nuevo	Retracción	Acercamiento de los omoplatos hacia la línea media
serrat-	Sierra	Serrato anterior	Músculo con forma de sierra
sub-	Debajo, inferior	Subescapular	Músculo debajo de la escápula
super, supra-	Encima, excesivo	Supraspinoso	Músculo encima de la espina de la escápula hacia la cabeza
toraco-	Pecho	Vértabras torácicas	En la región del tórax
trans-	Allende, la otra parte	Transverso del abdomen	Músculo que cruza el abdomen
tri-	Tres	Tríceps braquial	Músculo de tres cabezas en el brazo
tuber-	Protuberancia	Tubérculo	Pequeña proyección redondeada en un brazo

Sufijos

-al, ac	Perteneciente a	Cresta ilíaca	Perteneciente al ilion
-cep	Cabeza	Bíceps braquial	Músculo de dos cabezas en el brazo
-fragm	Partición	Diafragma	Músculo que separa el tórax del abdomen
-lc	Perteneciente a	Vértabras torácicas	Perteneciente al tórax
-old	Igual, con forma de	Romboides	Músculo superior de la espalda con forma de rombo

SISTEMAS DEL CUERPO

El cuerpo humano se considera la integración de 12 sistemas distintos que interactúan continuamente para controlar multitud de funciones complejas. Estos sistemas constituyen la conjunción coordinada de órganos, cada uno con funciones específicas, cuya estructura tisular cumple una función y propósito similares.

Este libro muestra y analiza los sistemas que controlan el movimiento y las posturas, es decir, los sistemas muscular y esquelético, a menudo considerados conjuntamente como el sistema musculoesquelético.

Los otros sistemas son: cardiovascular, linfático, nervioso, endocrino, integumentario, respiratorio, digestivo, urinario, inmunitario y reproductor.

El músculo estriado forma la masa de los músculos tal y como los conocemos. El sistema esquelético comprende también los tendones que insertan el músculo en el hueso, así como el tejido conjuntivo que rodea el tejido muscular y que se llama fascia.

Un hombre que pese 70 kg tiene aproximadamente 25-35 kg de tejido esquelético.

Inserciones musculares

Los músculos se insertan en los huesos mediante tendones. Los puntos de anclaje se denominan origen e inserción.

El origen es el punto de unión proximal (más cercano a la raíz de una extremidad) o más cercano a la línea media o al centro del cuerpo. Suele ser el punto con menor movilidad, y actúa de punto de anclaje durante la contracción del músculo.

La inserción es el punto de anclaje distal (más alejado de la raíz de una extremidad) o más alejado de la línea media o el centro del cuerpo. La inserción suele ser la parte de mayor movilidad y se puede aproximar al origen.

Conocer el origen e inserción de un músculo, la articulación o articulaciones que cruza el músculo y el movimiento que genera en esa o esas articulaciones es un elemento clave del análisis del ejercicio.

Todos los huesos presentan características típicas que sirven de puntos de inserción a los músculos. En la tabla de la página siguiente aparece una descripción de las características típicas de los huesos.

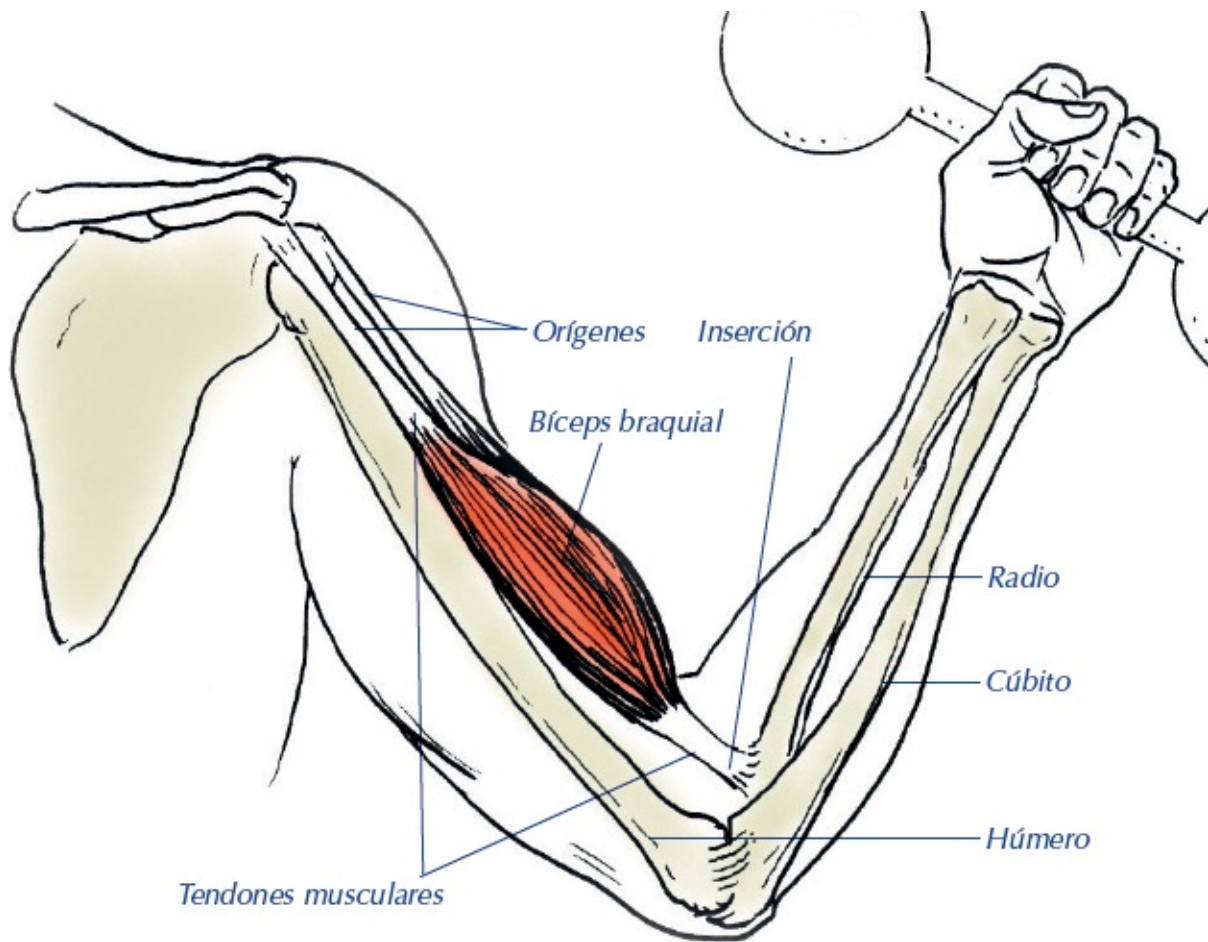
El sistema muscular

El sistema muscular facilita el movimiento, el mantenimiento de posturas y la generación de calor y energía. Se compone de tres tipos de tejido muscular: cardíaco, liso y estriado.

El músculo cardíaco forma las paredes del corazón, mientras que el músculo liso se encuentra en las paredes de los órganos internos, como el estómago y los vasos

sanguíneos. Ambos se activan de forma involuntaria a través del sistema nervioso autónomo y la acción de las hormonas.

Inserciones musculares



Características típicas de un hueso

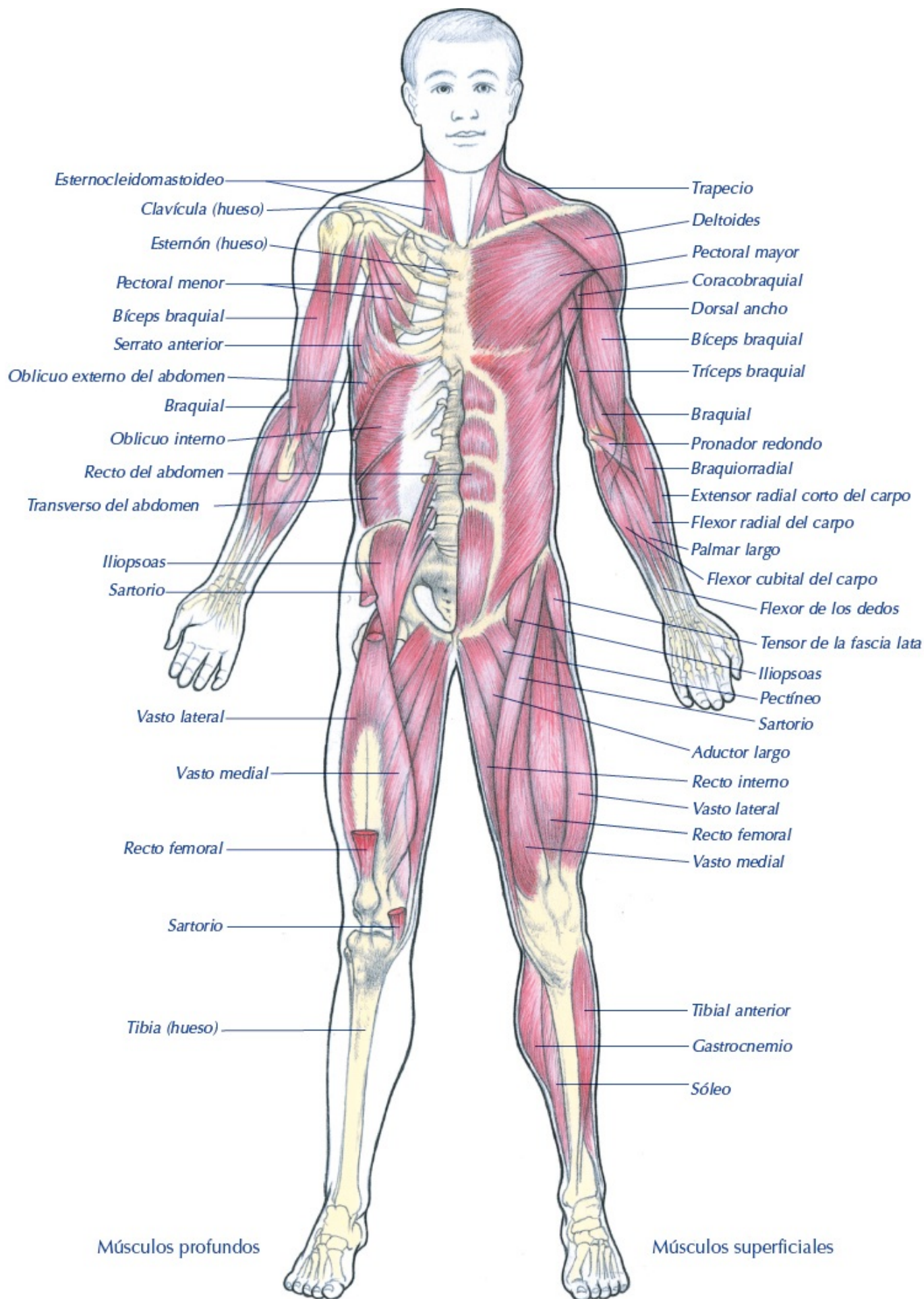
Característica	Descripción	Ejemplos
Cóndilo	Proyección larga y redondeada en una articulación, que suele articularse con otro hueso	Cóndilos medial y lateral del fémur Cóndilo lateral de la tibia
Epicóndilo	Proyección localizada por encima del cóndilo	Epicóndilos medial y lateral del húmero
	Superficies articulares pequeñas	Carillas articulares de las

Carillas	y planas	vértebras
Cabeza	Proyección redondeada notable en el extremo proximal de un hueso, que por lo general forma una articulación	Cabeza del húmero
Cresta	Estrecha proyección con forma de cresta	Cresta ilíaca de la pelvis
Línea	Cresta menos prominente que discurre a lo largo de un hueso	Línea áspera del fémur
Apófisis	Cualquier proyección significativa	Apófisis coracoides y acromion de la escápula Olécranon del cúbito en la articulación del codo
Espina, apófisis espinosa	Delgada proyección importante lejos de la superficie del hueso	Apófisis espinosas de las vértebras Espina de la escápula
Sutura	Línea articular entre dos huesos que forman una articulación fija o semifija	Suturas que unen los huesos del cráneo
Trocánter	Proyección muy grande	Trocánter mayor del fémur
Tubérculo	Pequeña proyección redondeada	Troquíter
Tuberosidad	Proyección grande, redondeada o rugosa	Tuberosidades isquiáticas de la pelvis
Agujero	Agujero u orificio redondo en un hueso	El agujero de las vértebras todo a lo largo de la columna, en que se aloja la médula espinal
Fosa	Superficie hueca, somera o aplanada en un hueso	Fosas supraspinosa e infraspinosa de la escápula

La palabra 'esqueleto' procede de otra griega que significa 'desechado'. Los bebés nacen con unos 350 huesos, muchos de los cuales se fusionan al crecer hasta llegar a los 206 huesos de un adulto.

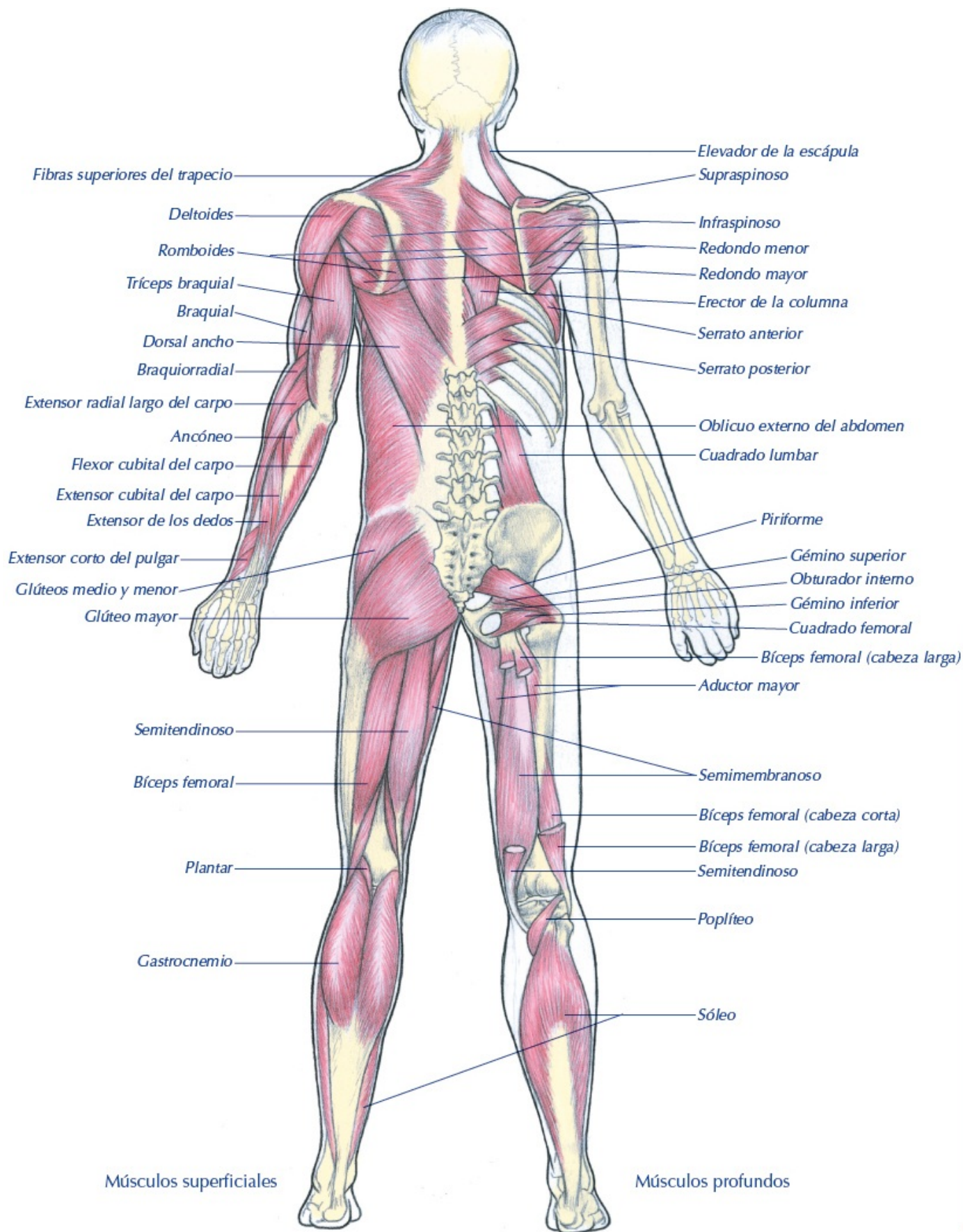
El sistema muscular

Vista anterior



El sistema muscular

Vista anterior



Sistema esquelético

Se compone de huesos, ligamentos (que unen hueso con hueso) y articulaciones. Las articulaciones se clasifican a veces en un sistema aparte, el sistema articular.

Además de facilitar el movimiento, las funciones primarias del sistema esquelético son sostener los músculos, proteger los tejidos blandos y los órganos internos, acumular minerales de reserva y formar hematíes en la médula ósea de los huesos largos.

Sistemas integrados

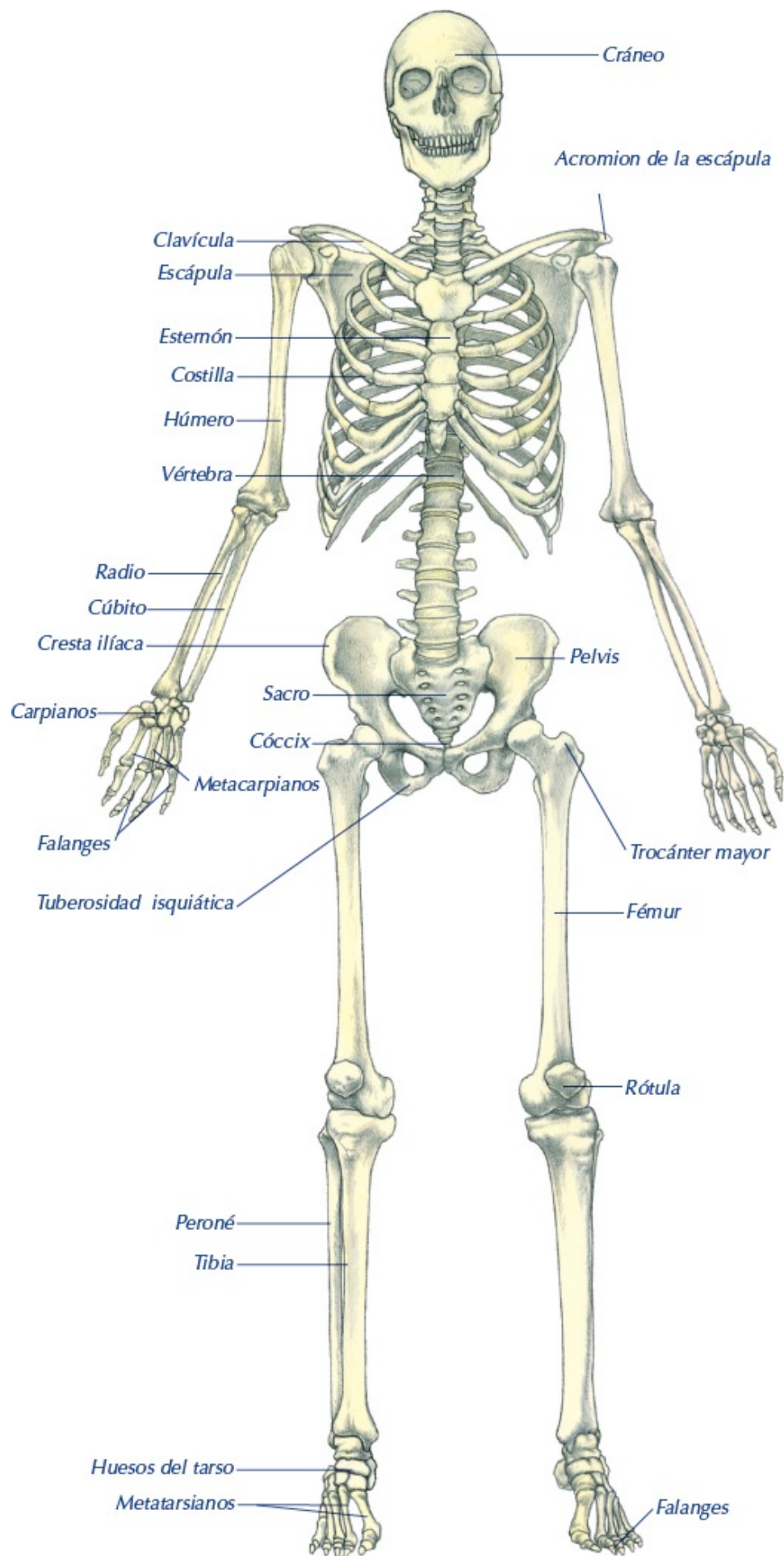
Los sistemas del cuerpo son total e inextricablemente interdependientes. Por ejemplo, para que el movimiento se produzca, el sistema respiratorio capta oxígeno y el sistema digestivo descompone los alimentos en nutrientes esenciales. El sistema cardiovascular transporta el oxígeno y los nutrientes a los músculos activos a través de la sangre para facilitar las reacciones energéticas que permiten la práctica de un trabajo físico.

Los sistemas linfático y circulatorio ayudan a eliminar los productos de desecho de estas reacciones energéticas, que más tarde se convierten y/o excretan mediante los sistemas digestivo y urinario. El sistema nervioso interactúa con los músculos para facilitar la contracción y relajación del tejido muscular. El sistema articular aporta las palancas mediante las cuales se mueve el cuerpo.

El fémur mide en torno a un cuarto de la altura de una persona. También es el hueso más largo, pesado y fuerte del cuerpo. El hueso más corto, el estribo del oído, mide sólo unos 2,5 mm de largo. El esqueleto de un adulto pesa unos 9 kg.

El sistema esquelético

Vista anterior



PLANOS Y REGIONES DEL CUERPO

Cuando se aprende anatomía y se analiza el movimiento, hacemos referencia a una posición estándar del cuerpo humano, llamada posición anatómica (véase la ilustración a pie de página). Todos los movimientos y ubicaciones de estructuras anatómicas se nombran como si la persona estuviera de pie en esa posición.

Anatomía regional

Este libro es un manual técnico que diferencia las partes superficiales del cuerpo. En el lenguaje anatómico nombres corrientes como 'cabeza' se sustituyen por términos anatómicos como 'craneal' o 'cráneo'.

En las distintas regiones del cuerpo hay subáreas. Por ejemplo, dentro del cráneo encontramos las áreas frontal, occipital, parietal y temporal.

Planos anatómicos

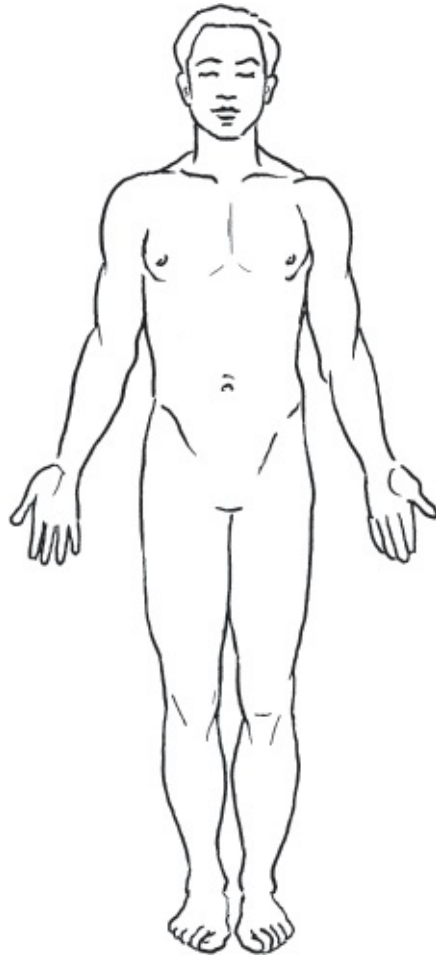
El cuerpo se divide en tres planos de referencia imaginarios, cada uno perpendicular a los demás.

El plano sagital atraviesa el cuerpo de adelante atrás, dividiéndolo en una mitad derecha y otra izquierda. La línea media del cuerpo se llama mediana. Si el cuerpo se divide en el plano sagital, directamente por su mediana, recibe el nombre de plano sagital medio. El plano coronal (plano frontal) atraviesa el cuerpo de arriba abajo, dividiéndolo en las secciones anterior y posterior.

El plano transversal (horizontal) atraviesa el medio del cuerpo en ángulo recto, dividiéndolo en una sección superior y otra inferior.

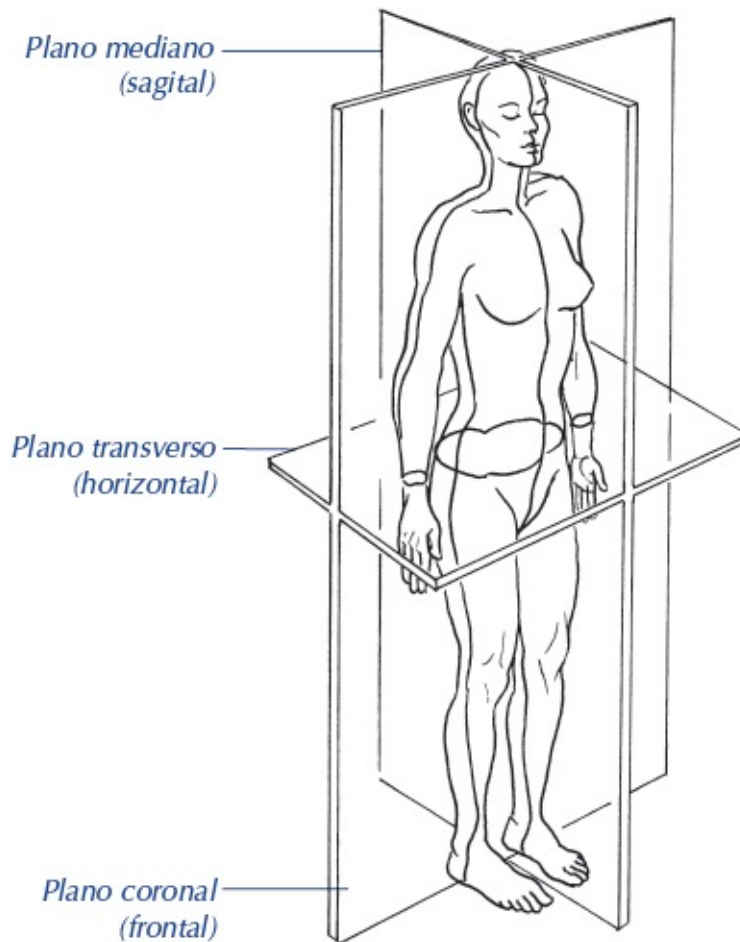
Se puede ver una sección transversal anatómica de las estructuras internas del cuerpo en cualquiera de estos planos, que también se describen como 'planos de movimiento', dado que los movimientos articulares se definen en relación a uno de los tres planos. Saber en qué plano se divide una sección transversal anatómica te ayudará a saber qué estás buscando y desde qué punto de vista.

Posición anatómica



- *El cuerpo está de pie mirando hacia delante.*
- *Las piernas y pies están juntos.*
- *Los brazos penden sueltos a los lados con las palmas mirando hacia delante.*

Posición anatómica



TÉRMINOS ANATÓMICOS

Hay términos anatómicos estándar que describen la posición o dirección de una estructura del cuerpo y su relación con otras estructuras o partes del cuerpo.

El cuerpo humano es una estructura tridimensional compleja. Conocer los términos anatómicos correctos sobre la posición y dirección te ayudará a comparar un punto del cuerpo con otro y saber dónde está situado en relación con otros rasgos anatómicos.

Estos términos son estándar, no importa si la persona está de pie, sentada o tumbada, y se nombran como si la persona estuviera de pie en la posición anatómica (véase la página previa). Los términos direccionales no se deben confundir con los movimientos articulares (véanse las páginas 17-20).

Términos anatómicos de posición y dirección

Posición	Definición	Ejemplo de empleo
Anterior	Hacia el frente, relativo al frente	Los músculos pectorales se encuentran en la cara anterior del cuerpo
Posterior	Hacia atrás, relativo atrás	Los músculos de la pantorrilla están situados en la superficie posterior de la pierna
Superior	Por encima de otra estructura, hacia la cabeza	La rodilla se encuentra superior al tobillo
Inferior	Por debajo de otra estructura, hacia los pies	La cadera es inferior al hombro
Lateral	Lejos de la línea media, sobre o hacia el exterior	El radio es lateral al cúbito
Medial	Hacia la línea media, relativo al medio o centro	La tibia es medial al peroné
Proximal	Cercano al tronco o raíz de una extremidad; a veces se usa para referirse al origen de un músculo	La articulación del hombro es proximal al codo
Distal	Situado lejos de la línea media o centro del cuerpo, o raíz de una extremidad; a veces se usa para referirse a un punto lejano al origen de un músculo	La articulación de la rodilla es distal a la cadera
Superficial	Cercano a la superficie del cuerpo, más hacia la superficie del cuerpo que otra estructura	El músculo recto del abdomen es el más superficial de la pared abdominal
Profundo	Alejado de la superficie, relativamente más profundo en el cuerpo que otra estructura	El músculo transverso del abdomen es el más profundo de la pared abdominal
Prono	Tumbado boca abajo	La postura de la cobra en decúbito prono se practica

		empezando tumbado
Supino	Tumbado sobre la espalda, boca arriba	El ejercicio de press de banca se practica en decúbito supino

MOVIMIENTOS ARTICULARES

Saber y entender los movimientos (las articulaciones que se mueven y cómo lo hacen) es esencial para analizar ejercicios complejos. Este libro ha realizado para ti la tarea de identificar las articulaciones, y aprender el contenido de esta sección te ayudará a mejorar tu análisis del ejercicio.

Tipos de articulaciones

Algunas articulaciones son fijas o semifijas, permitiendo poco o ningún movimiento. Por ejemplo, los huesos del cráneo se unen mediante estructuras llamadas suturas para formar articulaciones fijas, mientras que en el lugar donde la columna se une con la pelvis, la articulación sacroilíaca es semifija y permite un movimiento mínimo.

Una tercera categoría la representan las articulaciones sinoviales, que tienen libertad de movimiento y se mueven de distinto modo según su forma, tamaño y estructura concretos. Las articulaciones sinoviales son las más corrientes en el cuerpo. Se caracterizan por una cápsula articular que rodea la articulación, y una membrana interna que segrega líquido sinovial y actúa de lubricante al verse estimulada por el movimiento. Son articulaciones sinoviales típicas el hombro, la rodilla, la cadera, el tobillo, las articulaciones de los pies y las manos, y las articulaciones vertebrales.

Acción de las articulaciones

Cuando se practica una actividad como el yoga, pasear o correr, la combinación de estimulación nerviosa y contracción muscular facilita el movimiento que ocurre en las articulaciones sinoviales.

Cuando se practica el 'perro hacia abajo', por ejemplo (véase la página 50), el peso del cuerpo se levanta del suelo porque el ángulo de las articulaciones de la rodilla y la cadera disminuye debido a que los músculos que cruzan estas articulaciones se contraen y las articulaciones se flexionan.

Indicadores del movimiento articular

La mayoría de los movimientos articulares comparten nombres que se aplican a casi

todas las articulaciones, aunque algunos movimientos sólo se producen en una articulación específica.

Los movimientos articulares habituales siguen patrones anatómicos de movimiento similares. Por ejemplo, la flexión del hombro, la cadera y la rodilla se producen en el plano sagital (véase la página 15). Esto hace lógico y más sencillo aprender los movimientos articulares y el análisis del movimiento.

En la tabla a pie de página se enumeran primero los movimientos habituales y luego los movimientos específicos de una sola articulación.

Concretamente, es incorrecto describir sólo el movimiento y la extremidad o parte del cuerpo. Por ejemplo, 'extensión de la pierna' no deja claro si se produce en la rodilla, la cadera o el tobillo. Adopta el hábito de emparejar siempre el movimiento con la articulación que se mueve. Por ejemplo, flexión del codo, extensión de la cadera, rotación vertebral y elevación escapular. (Posiblemente la única excepción sea cuando hablamos de los movimientos del tronco, donde todas las articulaciones de la columna vertebral se combinan para mover esa parte del cuerpo.)

Los movimientos se suelen producir por parejas. Todo movimiento debe tener otro de vuelta a la posición inicial. Son parejas habituales flexión y extensión, abducción y aducción, rotación interna y rotación externa, protracción y retracción, elevación y depresión.

Recuerda que todos los movimientos se describen como si la persona estuviera de pie en la posición anatómica (véase la página 15). En consecuencia, 'flexión del codo' es siempre igual tanto si estás de pie, sentado o en decúbito supino.

Principales movimientos articulares

Movimientos generales	Plano	Descripción
Abducción	Coronal	Movimiento que se aleja de la línea media
Aducción	Coronal	Movimiento hacia la línea media
Flexión	Sagital	Disminución del ángulo entre dos estructuras
Extensión	Sagital	Aumento del ángulo entre dos estructuras
Rotación medial (rotación interna)	Transverso	Giro sobre el eje vertical de un hueso hacia la línea media

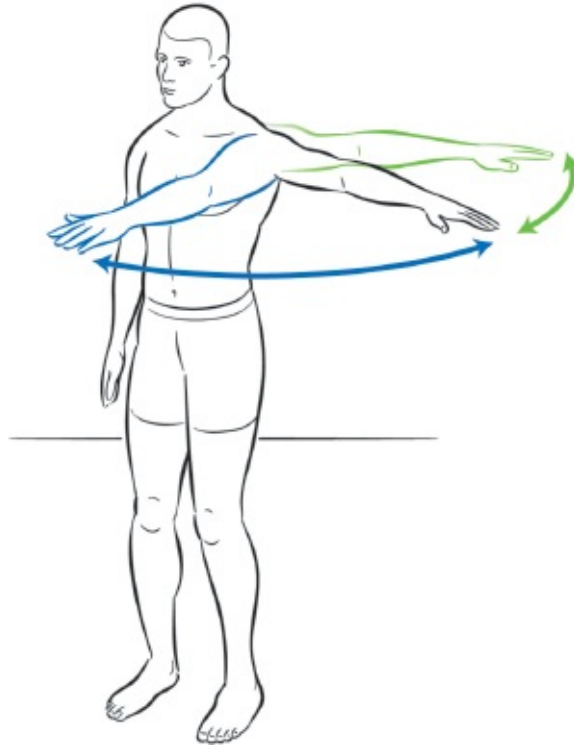
Rotación lateral (rotación externa)	Transverso	Giro sobre el eje vertical de un hueso alejándose de la línea media
Circunducción	Todos los planos	Movimiento circular completo en las articulaciones del hombro o la cadera
Movimientos específicos		
1. Movimientos del tobillo		
Flexión plantar	Sagital	Movimiento de los dedos del pie hacia abajo
Flexión dorsal	Sagital	Movimiento del pie hacia la espinilla
2. Movimientos del antebrazo (articulación radiocubital)		
Pronación	Transverso	Rotación de la mano y la muñeca medialmente desde el codo
Supinación	Transverso	Rotación de la mano y la muñeca lateralmente desde el codo
3. Movimientos de la escápula		
Depresión	Coronal	Movimiento de las escápulas en sentido inferior, p. ej., distender los omoplatos hacia abajo
Elevación	Coronal	Movimiento de las escápulas en sentido superior, p. ej., encoger los omoplatos hacia arriba
Abducción (protracción)	Transverso	Alejamiento de los omoplatos de la columna
Aducción (retracción)	Transverso	Acercamiento de los omoplatos

		hacia la columna
Rotación descendente	Coronal	Los omoplatos giran hacia abajo, de vuelta de la rotación ascendente
Rotación ascendente	Coronal	Los omoplatos giran hacia arriba. El ángulo inferior de la escápula se mueve hacia arriba y lateralmente
4. Movimientos del hombro		
Abducción/extensión horizontales	Transverso	El húmero cruza el cuerpo alejándose de la línea media
Aducción/flexión horizontales	Transverso	El húmero cruza el cuerpo hacia la línea media
5. Movimientos de la columna vertebral/tronco		
Lateroflexión	Coronal	El tronco se aleja de la línea media
	Coronal	El tronco vuelve hacia la línea media en el plano coronal
6. Movimientos de la muñeca		
Desviación cubital	Coronal	La mano se mueve hacia la línea media desde la posición anatómica
Desviación radial	Coronal	La mano se aleja de la línea media desde la posición anatómica

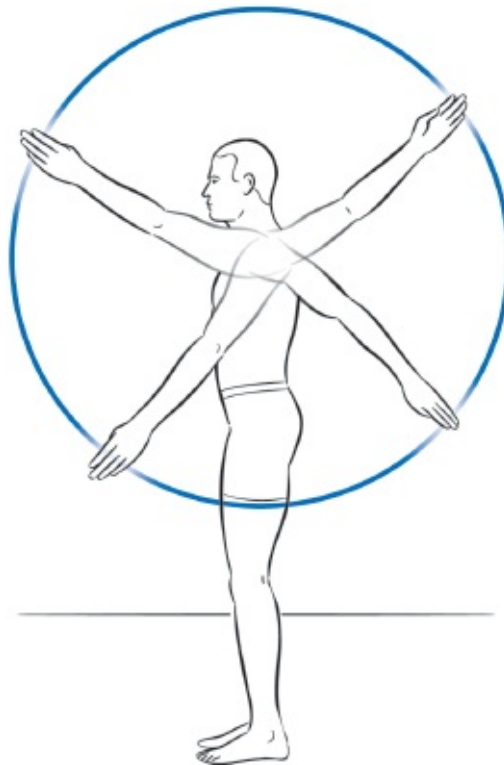
Movimientos articulares

La articulación de la rodilla es la más grande, la articulación de la cadera es la

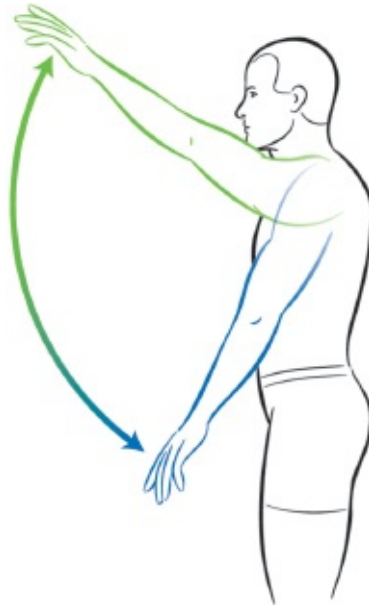
más fuerte y la del hombro es potencialmente la más inestable del cuerpo.



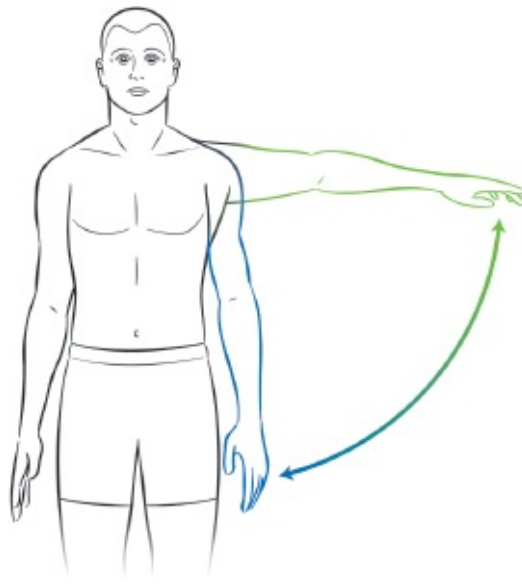
- *Aducción horizontal del hombro*
- *Abducción horizontal del hombro*



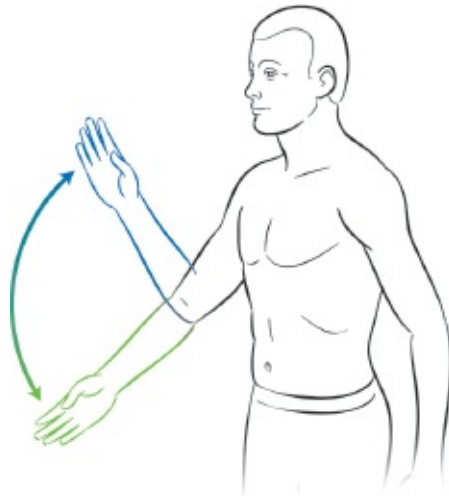
- *Circunducción del hombro*



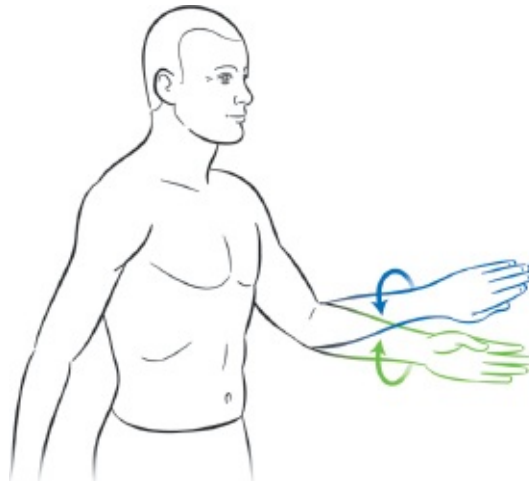
- *Extensión del hombro*
- *Flexión del hombro*



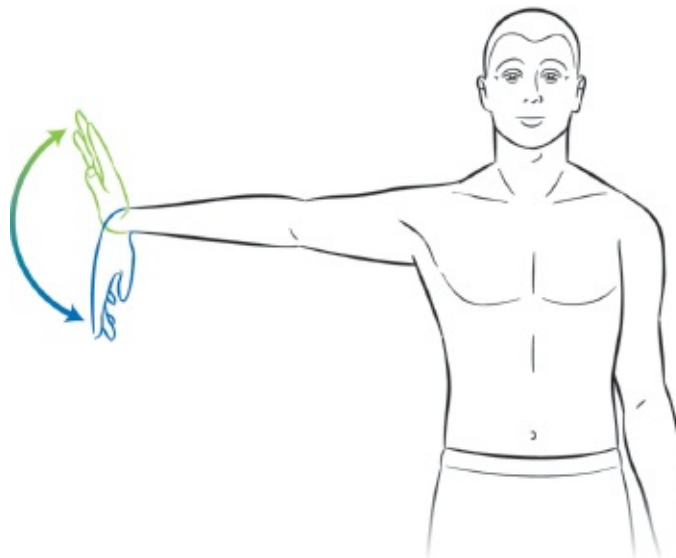
- *Aducción del hombro*
- *Abducción del hombro*



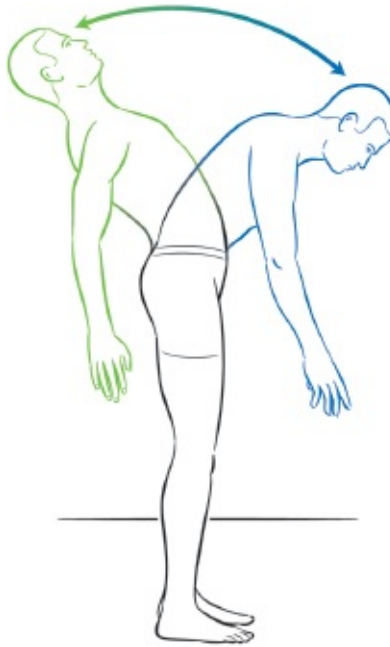
- *Flexión del codo*
- *Extensión del codo*



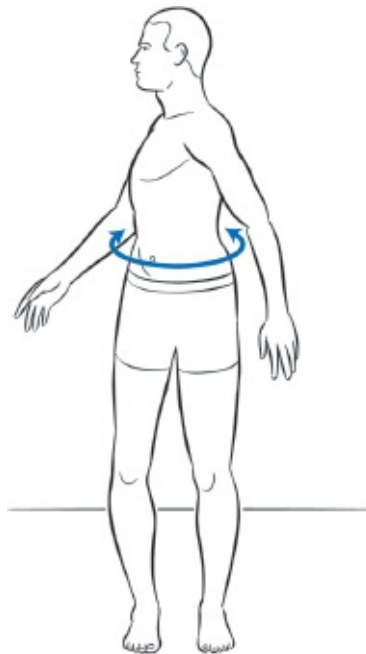
- *Pronación del antebrazo*
- *Supinación del antebrazo*



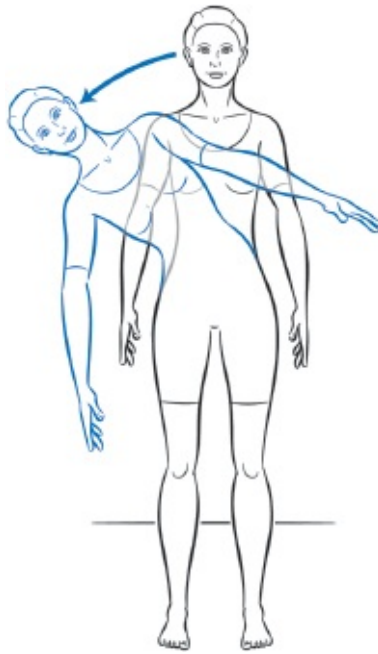
- *Flexión de la muñeca*
- *Extensión de la muñeca*



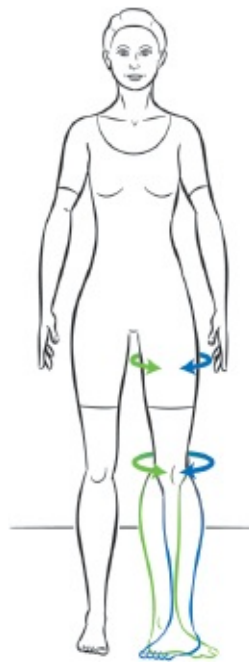
- *Flexión del tronco*
- *Extensión del tronco*



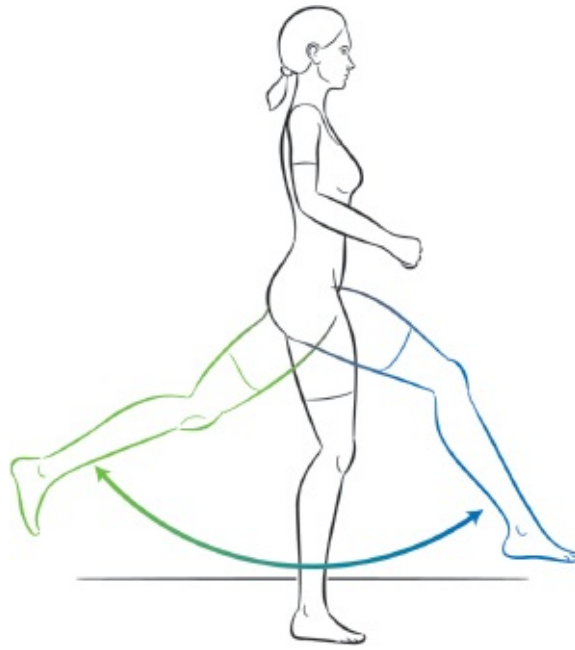
- *Rotación vertebral*



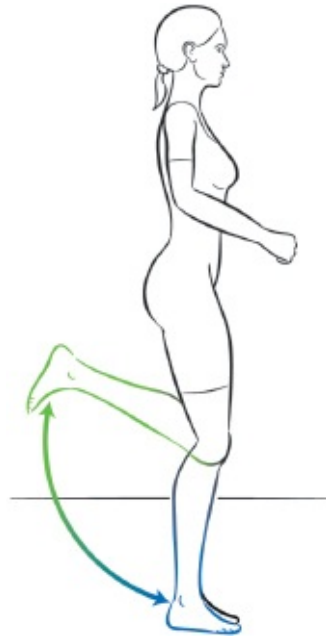
- *Flexión lateral del tronco*



- *Rotación interna de la cadera*
- *Rotación externa de la cadera*



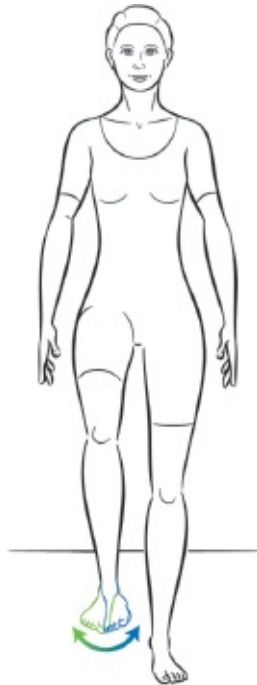
- *Flexión de la cadera*
- *Extensión de la cadera*



- *Extensión de la rodilla*
- *Flexión de la rodilla*



- *Flexión dorsal del tobillo*
- *Flexión plantar del tobillo*



- *Inversión del tobillo*
- *Eversión del tobillo*

POSTURAS Y EQUILIBRIO MUSCULAR

La palabra postura se ha convertido en una palabra un tanto indeterminada en los últimos años. No obstante, a menudo se malinterpretan la importancia y los métodos para corregir la postura.

Hay muchas definiciones de postura, por ejemplo:

‘La posición en que todos los movimientos empiezan y terminan.’

(Joel E. Goldthwaite)

‘La posición de las extremidades o el traslado del cuerpo como un todo.’

(Stedman’s Medical Dictionary)

‘La posición en que el sistema musculoesquelético funciona con más eficacia.’

(Moshe Feldenkrais)

Además de estas definiciones, también hay dos categorías principales de posturas: estáticas y dinámicas.

Posturas estáticas

Las posturas estáticas se definen como ‘la posición del cuerpo en reposo, en sedestación, de pie o tumbados’ (P. Chek, *Golf Biomechanics Manual*). Esto significa que, si adoptas una mala postura antes de moverte, asumirás una mala postura mientras te mueves. Por tanto, toda mala postura estática se manifestará también en tus movimientos.

Posturas dinámicas

Las posturas dinámicas se pueden definir como ‘la capacidad para mantener un eje instantáneo y óptimo de rotación de cualquiera o todas las articulaciones en cualquier relación espaciotemporal, sin importar la posición del cuerpo o la velocidad del movimiento’ (P. Chek, *Golf Biomechanics Certification Course Manual*).

Como analogía, puedes concebir la columna vertebral como un eje de rotación (igual que un cigüeñal) y los brazos como un medio por el cual se expresa el movimiento en el eje (el vástago de conexión). Si el eje vertebral presenta algún fallo y se manifiesta en curvaturas exageradas acordes con una mala postura, tu capacidad para girar con eficacia se reducirá en grado significativo. Si el eje vertebral está correctamente alineado, serás mucho más eficaz y probablemente te muevas y rindas en todo tu potencial.

Se mantiene una postura óptima cuando los músculos que circundan una articulación o articulaciones están equilibrados. Un buen 'equilibrio muscular' significa simplemente que los músculos tienen su longitud o tensión normales u óptimas. Existe un desequilibrio muscular cuando el músculo de un lado de una articulación está tirante y su músculo antagonista es largo y potencialmente débil. Esto hace que la articulación pierda su eje óptimo de rotación y puede provocar un desgaste excesivo de la articulación y aumentar la posibilidad de una lesión durante la actividad física.

Postura y alineación

La tracción gravitatoria que experimenta el cuerpo actúa sobre él en una línea recta que cursa hasta el centro de la tierra.

En bipedestación la alineación neutra se produce cuando los puntos anatómicos de referencia del cuerpo, como los tobillos, rodillas, caderas, hombros y orejas están alineados con la fuerza de la gravedad. El cuerpo también precisa equilibrio anteroposterior y laterolateral, permitiéndole mantener su posición con un mínimo esfuerzo pese a la gravedad. Cuanto más desalineado esté el cuerpo, más energía empleará para oponer resistencia a la fuerza de la gravedad. Para la mayoría de las personas, una mala postura no aumenta la posibilidad de una lesión, pero consume energía vital y tal vez te sientas cansado e incapaz de realizar todo aquello de lo que disfrutas.

En una alineación neutra la pelvis adopta una posición neutra con la rama del pubis y la cresta ilíaca anterosuperior alineadas verticalmente (véase la página 22). En esta posición, si la pelvis fuera un cubo de agua, no se derramaría agua. Con una inclinación anterior de la pelvis el agua se derramaría por delante y una inclinación posterior de la pelvis provocaría el derrame de agua por detrás.

Al hacer ejercicio y mover el cuerpo en distintas posiciones, por ejemplo, al practicar los saludos al sol (véase la página 48), la gravedad sigue afectando al cuerpo, los puntos críticos del equilibrio se desplazan y tenemos que trabajar más duro para mantener el equilibrio y la alineación. A pesar de que el equilibrio se desplace al practicar yoga, en la mayoría de los casos sigue siendo importante mantener la columna neutra. La 'columna neutra' en el caso de la práctica del 'perro hacia abajo' (véase la página 50) exige mantener una línea recta que atraviesa la oreja, el hombro y la pelvis, pero no tendría que ser necesariamente vertical.

Una alineación y un control postural deficientes afectan a la calidad de movimiento y a la seguridad y eficacia de cualquier ejercicio, ya que es probable que se produzca una compensación postural. Esto significa que las articulaciones usadas, las acciones articulares, el grado de movilidad y la implicación de los distintos músculos estabilizadores y movilizadores se alejarán de lo ideal. Esto aumenta la posibilidad de lesionarse.

Estabilizadores y movilizadores

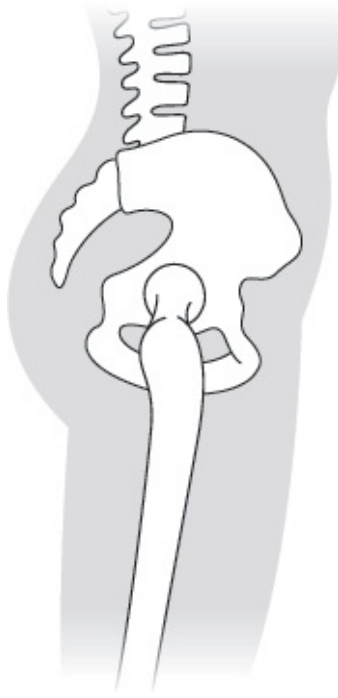
Una clasificación habitual de los músculos es entre los que ejercen una función estabilizadora y los que ejercen una función movilizadora.

Los músculos movilizados son sobre todo responsables de crear movimiento en las articulaciones, por ejemplo, el músculo iliopsoas mientras se adopta la postura del 'perro hacia abajo' (véase la página 50).

Los estabilizadores son músculos cuyo principal propósito en el cuerpo o en un movimiento dado es mantener la estabilidad y alineación del resto del cuerpo, de modo que se pueda ejecutar un movimiento eficaz con los músculos movilizados. Por ejemplo, mientras se mantiene una postura de yoga, todos los músculos ejercen un papel estabilizador. Ciertos músculos, en virtud de su posición, forma, ángulo y tipo de fibras, están mejor preparados para actuar de estabilizadores que de movilizados. Los músculos estabilizadores tienden a situarse a nivel profundo de la articulación y tienen mucho aguante, aunque no generan mucha potencia. Los músculos movilizados suelen ser más superficiales, tienen poca tolerancia al cansancio, pero generan mucha más potencia.



Alineación neutra de la pelvis



Inclinación anterior



Inclinación posterior

LA COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral del ser humano se compone de 33 huesos divididos en cinco regiones diferenciables. Las cinco regiones son cervical, dorsal, lumbar, sacra y coccígea.

Cada vértebra se compone de un cuerpo vertebral, una apófisis espinosa y dos apófisis transversas. Las apófisis son protuberancias óseas que actúan de puntos de inserción para los músculos y ligamentos. La apófisis espinosa sobresale directamente posterior al cuerpo vertebral, mientras que las apófisis transversas sobresalen a ambos lados del cuerpo de la vértebra en sentido superior, justo por detrás de la línea media. El ángulo de las apófisis en el plano sagital varía a lo largo de toda la columna.

Las articulaciones vertebrales reciben el nombre de articulaciones cigapofisarias. Cada vértebra (excepto las dos primeras) presenta una carilla superior que se articula con la carilla inferior de la vértebra inmediatamente por encima.

Estas articulaciones limitan el grado de flexión lateral, extensión y rotación.

Las vértebras se clasifican según la región en que se localizan dentro de la columna, nombrándose en orden numérico en sentido superior a inferior. Por ejemplo, las siete vértebras cervicales se nombran como C1, C2, C3, C4, C5, C6 y C7. La primera vértebra cervical también se llama 'atlas' y la segunda, 'axis'. Las doce vértebras dorsales se enumeran de D1 a D12, las vértebras lumbares, de L1 a L5, y las vértebras sacras (aunque estén fusionadas), de S1 a S5.

Las vértebras están separadas por discos intervertebrales de fibrocartílago. Los discos se componen de un núcleo pulposo y un anillo fibroso.

El núcleo pulposo es una sustancia blanda y gelatinosa situada en el centro del disco. El anillo fibroso es menos flexible y rodea el núcleo pulposo en capas concéntricas. Los discos ejercen de amortiguadores, limitan la movilidad excesiva de las articulaciones y, según Serge Graco vetsy (en *Collagen and the Second Law of Thermodynamics*), transfieren energía cinética durante la deambulación, lo cual confiere eficacia al movimiento.

El movimiento es posible en los tres planos de movimiento de las vértebras. Las únicas excepciones son las regiones sacra y coccígea, que están fusionadas. No obstante, el sacro se puede flexionar unos cuatro grados en el ilion de la pelvis (N. Bogduk, *Clinical Anatomy of the Lumbar Spine and Sacrum*).

La posición normal de las curvaturas de la columna en la posición anatómica son las siguientes:

- Curvatura cervical: 30-35 grados en sentido anterior.
- Curvatura dorsal: 30-35 grados en sentido posterior.
- Curvatura lumbar: 30-35 grados en sentido anterior.

La curvatura anterior de la columna se denomina lordosis; la curvatura posterior de la columna, cifosis. La curvatura lateral se llama escoliosis. Un aumento de la

curvatura lordótica más allá de lo normal se denomina hiperlordosis, y su disminución, hipolordosis. El mismo empleo de las palabras 'hiper' e 'hipo' es aplicable al describir las posturas cifóticas anormales.

La posición de la columna cervical es crucial porque constituye la base de la cabeza, en la que residen todos los mecanismos reflejos vitales y de supervivencia como la respiración, la masticación, la visión, el oído y el equilibrio.

En la posición anatómica, la cabeza debe descansar sobre la columna cervical con los ojos, orejas y la mandíbula nivelados con el horizonte. La cabeza se debe apoyar naturalmente sobre la columna cervical sin rotación ni lateroflexión algunas. Cuando la cabeza se desplaza de su posición central, ello sugiere una rotación antinatural o 'subluxación' a nivel de C1 o el occipucio (base del cráneo), y recibe el nombre de 'subluxación del atlas'.

La subluxación del atlas se puede deber a un traumatismo o a un intento de realinear la cabeza con el horizonte por culpa de un desequilibrio existente en uno de los mecanismos reflejos de supervivencia.

La posición de la columna cervical depende mucho de la posición de la columna dorsal. Si la columna dorsal adopta una posición hipercifótica, la columna cervical lo compensa para mantener los ojos nivelados con el horizonte. La columna cervical compensa la alteración extendiéndose, lo cual acorta los músculos extensores del cuello y elonga y debilita potencialmente los músculos flexores.

Las posiciones de la columna dorsal y lumbar están muy relacionadas y su efecto mutuo se trata en la sección siguiente.

Según Gracovetsky (*Collagen and the Second Law of Thermodynamics*), la columna del ser humano es producto de la evolución de la columna de los reptiles. Los reptiles fueron las primeras criaturas que caminaron sobre la tierra, su columna se flexiona lateralmente como la de los peces. La columna de los mamíferos empezó a recurrir a la flexión lateral y extensión para caminar con mayor rapidez que los reptiles. La combinación de flexión, extensión y lateroflexión también genera rotación, que usan los primates y los seres humanos para andar (movimiento).

En el ser humano toda la columna cervical y la mitad superior de la columna dorsal giran y se flexionan lateralmente hacia el mismo lado, por ejemplo, cuando el cuello se flexiona lateralmente a la derecha, también se produce cierto grado natural de rotación.

No obstante, en la mitad inferior de la columna dorsal y en toda la columna lumbar, el proceso es diferente. Cuando se produce lateroflexión de la columna lumbar a la derecha, hay una rotación natural hacia la izquierda y viceversa.

Esto es especialmente importante para que los profesionales sepan cuándo prescribir ejercicios a clientes con lesiones de espalda.

REPASO DE LOS PROBLEMAS POSTURALES

Siempre que alguien adopta una postura menos que óptima o sufre un desequilibrio muscular, se producen los siguientes efectos negativos:

- Las articulaciones no se pueden mover sobre su eje óptimo e instantáneo de rotación.
- Por tanto, se puede producir la compresión de tendones, ligamentos, vasos sanguíneos y nervios.
- Esto ocasiona desgarros tendinosos (distensiones), rotura de ligamentos (esguinces), compresiones nerviosas y restricciones del riego sanguíneo a los tejidos. También puede conllevar un desgaste excesivo del cartílago de las articulaciones.
- Las articulaciones pueden ver restringido el movimiento en toda su amplitud. Esto aumenta la posibilidad de que los músculos, ligamentos y tendones se lesionen, sobre todo durante ejercicios de gran intensidad que requieren mucha movilidad.

Inhibición recíproca

Ocurre cuando un músculo tira de un lado de la articulación. El músculo antagonista, en el lado opuesto, se elonga y debilita. El músculo inhibido (débil) no es lo bastante fuerte como para realizar sus funciones normales y otros músculos sinergistas tienen que trabajar de más para compensarlo. Esto recibe el nombre de dominancia sinergista. Los músculos sinérgicamente dominantes son más propensos a las distensiones.

La estabilización de las articulaciones se vuelve más difícil debido a la elongación y debilitamiento de los músculos, así como por la elongación de las estructuras ligamentarias. Se producen otras compensaciones en el cuerpo para mantener el equilibrio sobre la base de sustentación, y esto, una vez más, puede derivar en cualquiera de los factores enumerados. Así que echemos un vistazo a cada tipo postural en detalle y arrojemos luz sobre los problemas potenciales que pueden causar.

Cifosis

En una postura cifótica el acusado ángulo del esternón restringe el diafragma y, por tanto, reduce la cantidad de oxígeno disponible en los pulmones. Esto limita a los deportistas y a los obreros en su trabajo. La respiración laboriosa también altera el delicado equilibrio del pH de una persona. Cuando el pH de la sangre está descompensado, se inicia un proceso que puede causar muy distintas enfermedades.

La postura cifótica también limita el grado de flexión de la articulación del hombro,

dado que la cabeza del húmero choca con el acromion de la escápula antes de que el brazo esté completamente flexionado. Entre la cabeza del húmero y el acromion cursan los tendones de los músculos bíceps braquial y supraspinoso. Con movimientos por encima de la cabeza, como en los deportes de raqueta, la natación y cualquier trabajo en que se levanten materiales por encima de la cabeza, estos tendones son propensos a la compresión y, por tanto, a los esguinces.

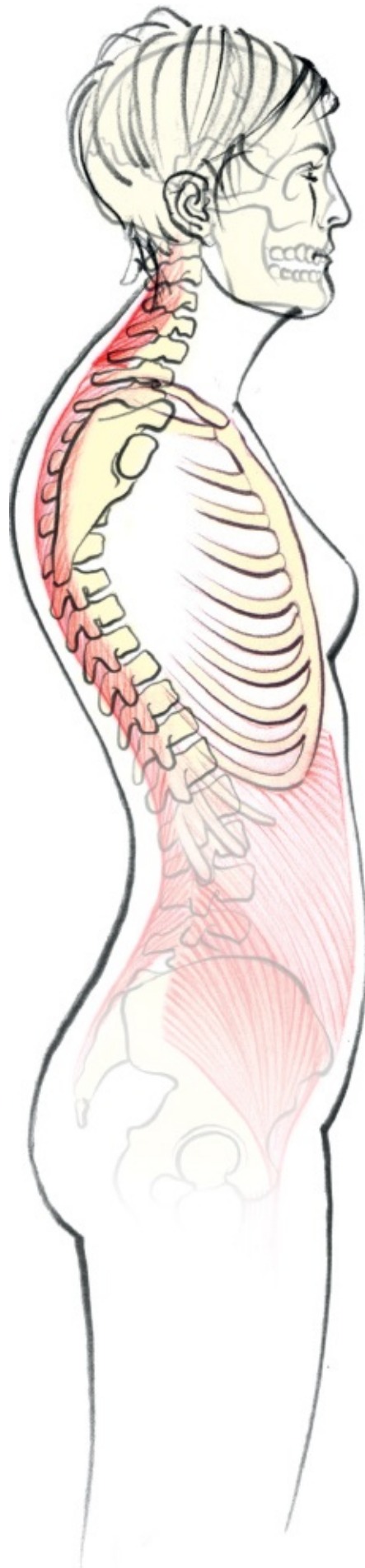
Como se ha mencionado previamente, en una postura cifótica la cabeza se desplaza hacia delante. Cuando esto sucede, aumenta la tensión en los músculos del cuello. Cuanto más se eche la cabeza hacia delante, más trabajo tendrán los músculos del cuello para mantener la cabeza erguida. Esto genera mucha tensión en los músculos del cuello y la espalda, lo cual hace desperdiciar mucha energía y que uno se sienta agotado al final del día. También restringe el riego sanguíneo del cerebro y causa cefaleas.

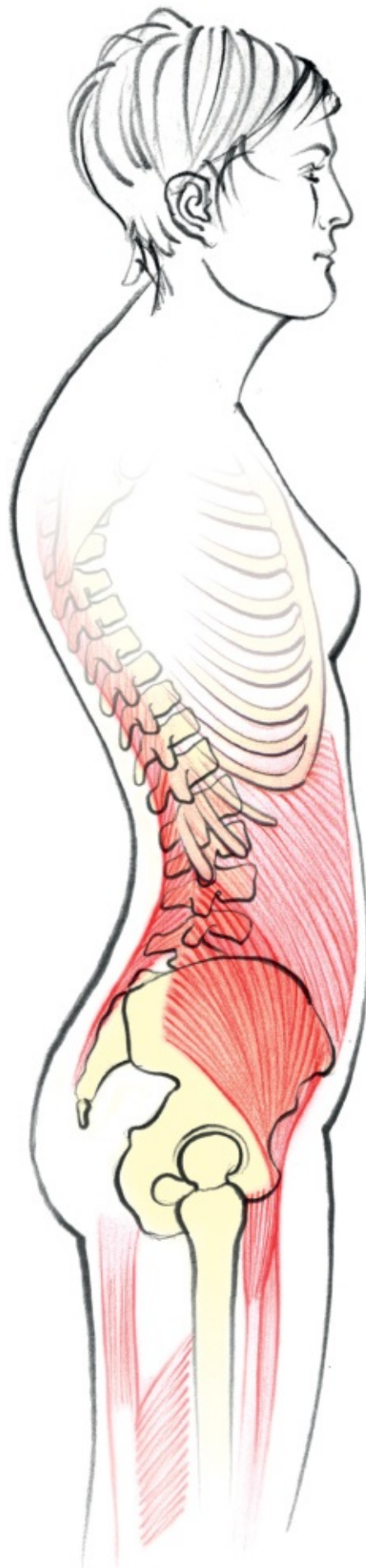
Lordosis

En una postura lordótica las articulaciones cigapofisarias de la columna están más próximas entre sí de lo ideal. Por tanto, con movimientos que aumentan la extensión o rotación de la columna, estas articulaciones se aproximan mucho antes de lo normal y generan más tensión entre sí de lo habitual. Con el tiempo, si esta tensión excesiva continúa, se puede fracturar una o más de estas articulaciones. Este tipo de fractura se denomina espondilólisis. Esta fractura se puede agravar y derivar en una rotura completa. Cuando eso sucede, la vértebra 'se desliza' hacia delante y se aprecia una cresta que sobresale de la columna. Este tipo de rotura se denomina espondilolistesis. La espondilolistesis también puede causar estenosis (bloqueo). En caso de estenosis el conducto medular –conducto en que se aloja la médula espinal– se ve restringido. Entonces la médula espinal se inflama causando estenosis y dolor local que irradia por brazos y piernas.

En este tipo de lesiones el dolor se suele agudizar durante la extensión de la columna. Si se sospecha un caso de espondilólisis o espondilolistesis, se debe buscar ayuda profesional.

Una postura lordótica suele coincidir con una inclinación anterior de la pelvis. Dicha inclinación puede crear:





Lordosis

- Una rotación interna del fémur.
- Elongación de los músculos abdominales.
- Elongación de los músculos glúteos mayor y medio, y de los isquiotibiales.
- Ciática.

En una rotación anterior de la pelvis las rodillas se mueven en aducción y generan tensión sobre el lado medial de la rodilla durante el movimiento, a menos que los músculos abdominales y extensores de la cadera (glúteos e isquiotibiales) tengan fuerza suficiente para contrarrestar la rotación interna. Como los abdominales y los extensores de la cadera están elongados y, por tanto, debilitados, a menudo no son capaces de estabilizar la rodilla. La rodilla es entonces más vulnerable a sufrir esguinces en los ligamentos cruzado y colateral medial y roturas de cartílagos.

Al moverse la rodilla en aducción, también traspasa el peso sobre la porción medial del pie y el tobillo, generando pronación del tobillo y eversión del pie. Esto puede derivar en esguinces de tobillo, tendinitis del Aquiles, síndrome del compartimiento tibial y fascitis plantar.

En una elongación de los músculos abdominales se reduce el papel estabilizador normal de los abdominales. Los abdominales ayudan a estabilizar la pelvis y la caja torácica. Esto es particularmente importante porque la pelvis constituye la raíz de las piernas, y la caja torácica la de los brazos, a través de la cintura escapular (escápula y clavícula). Sin la estabilización adecuada de las extremidades, se incrementa en gran medida la probabilidad de sufrir algún tipo de lesión en las extremidades.

La elongación de los músculos glúteos es importante no sólo porque aumenta la probabilidad de lesiones en las piernas, como se afirma arriba. Con los glúteos elongados y debilitados debido a una inclinación anterior de la pelvis, los isquiotibiales tienen que trabajar más duro durante el movimiento. Uno de los papeles del músculo glúteo mayor es ayudar a estabilizar la articulación sacroilíaca (la articulación entre el sacro y el ilion de la pelvis). Esto es esencial durante la marcha (al andar, trotar, correr o esprintar), ya que todo el peso del hemicuerpo superior se tiene que estabilizar por medio de la articulación sacroilíaca (SI). Durante la marcha el glúteo mayor es el músculo extensor de la cadera más poderoso e impulsa el cuerpo hacia delante. El glúteo mayor también actúa en concierto con el músculo dorsal ancho del lado contralateral para ejercer tensión a través de la fascia toracolumbar y estabilizar la articulación SI. Si el glúteo mayor es débil, el bíceps femoral (y otros músculos extensores de la cadera) tendrá que trabajar más duro para extender la cadera y contraerse con más fuerza para estabilizar la articulación SI por medio del ligamento sacrotuberoso. Esta sobrecarga de los isquiotibiales, en concreto la del músculo bíceps femoral, suele causar distensiones en los isquiotibiales de los deportistas.

Con la pelvis en rotación anterior el músculo piriforme se mantiene estirado y tenso. Esto aproxima el músculo piriforme y el nervio ciático, lo cual puede derivar en ciática, un dolor que irradia por la cara posterior de las piernas.

Cualquier postura de la columna que no sea óptima también restringirá su rotación óptima. Las articulaciones cigapofisarias se aproximarán antes de lo debido, lo cual puede causar problemas y derivar en esguinces y distensiones de los tejidos vertebrales.

Espalda plana

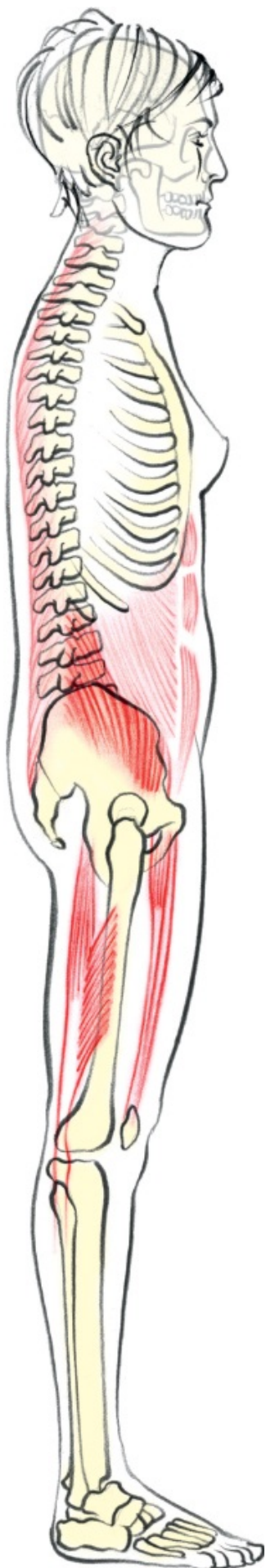
En la postura con la espalda plana los discos intervertebrales experimentan presión anteriormente. Esta presión anterior empuja los discos en sentido posterior hacia la médula espinal. Los discos pueden ‘sobresalir’ (desplazarse) y asomar por fuera del cuerpo vertebral y comprimir las raíces de los nervios raquídeos. Esta compresión causa o no dolor. Este tipo de dolor irradia a las piernas y se denomina dolor radicular.

Como la postura con la espalda plana se suele acompañar de rotación posterior de la pelvis, los músculos piriformes se tensan y pueden irritar el nervio ciático y derivar en ciática.

Cualquier postura de la columna que no sea óptima también restringirá la rotación óptima de la columna. Esto también puede derivar en esguinces y distensiones de los tejidos vertebrales.

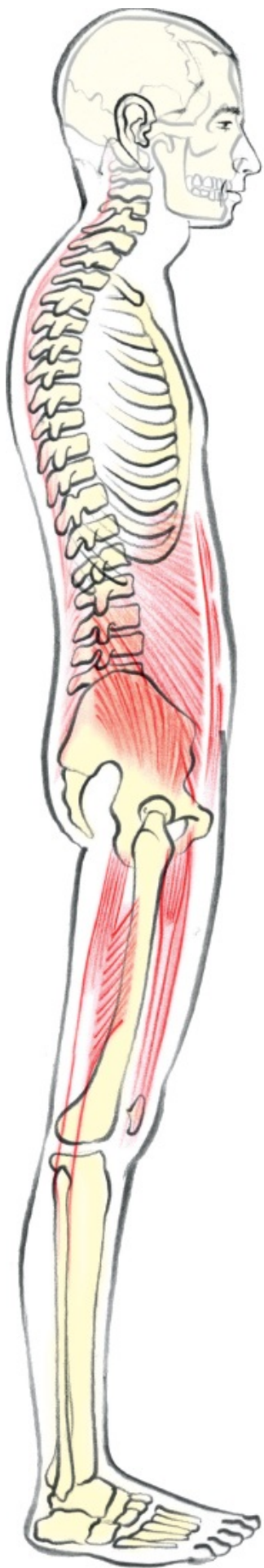
Hiperlordosis

La hiperlordosis es una combinación de las posturas mencionadas, en concreto cifosis y espalda plana. Por tanto, es cierto sugerir que una postura hiperlordótica pueda causar potencialmente los mismos problemas que esos defectos posturales.



Copyright © 2016. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

Espalda plana



¿CÓMO PUEDE EL YOGA MEJORAR LA POSTURA?

Al estudiar la relación entre yoga y postura, deberíamos abordar el tema en el contexto de la simetría: si podemos equilibrar los grupos musculares, existe la posibilidad de que la postura se corrija sola. Si se consigue el equilibrio muscular, se disiparán la tensión y el esfuerzo excesivos sobre el sistema y habrá un aumento de la propiocepción (estímulos que se generan y perciben en un organismo, sobre todo los relacionados con la posición y movimiento del cuerpo) y la eficacia energética, así como una mejora de la sensación de bienestar. Nos centraremos aquí en tres de las principales formas en que el yoga mejora la postura.

Mejora de la fuerza

Cuando se practican posturas de yoga, nos apercebimos de los desequilibrios unilaterales en la fuerza y la flexibilidad. La postura genera equilibrio en la musculatura. Al aumentar la fuerza de los músculos posturales (también llamados músculos tónicos o tipo I), se alcanza la simetría. Debido a la naturaleza del yoga, cada postura se mantiene uno a tres minutos. Los estudios demuestran que la forma más eficaz de fortalecer los músculos tónicos es mantener una contracción muscular hasta tres minutos. Una concepción errónea habitual sobre el yoga es que sólo consigue aumentar la flexibilidad y nada más. Cada postura requiere una combinación de flexibilidad, fuerza y aguante para mantener la postura.

Mejora de la flexibilidad

El yoga consigue muchas más cosas que aumentar la flexibilidad; libera tensiones y patrones de la mente y el cuerpo. Al abordar la flexibilidad desde un punto de vista típicamente occidental, la flexibilidad refleja la capacidad de mover músculos y articulaciones en toda su amplitud de movimiento, sin mencionar la flexibilidad mental. Hay dos escuelas filosóficas sobre el modo de aumentar la flexibilidad física, las cuales se pueden aplicar al yoga y a la práctica de asanas, una postura adoptada en el hatha yoga.

Lo primero es esforzarse por aumentar la flexibilidad del tejido conjuntivo. Esto se hace manteniendo un estiramiento durante un período de 90 segundos a tres minutos o más. Mantener un estiramiento durante este período de tiempo dejará tiempo al

sistema neuromuscular para reprogramarse. Cuando el estiramiento se mantiene menos tiempo, se consigue una agradable sensación de liberación, pero ningún cambio estructural profundo; el sistema muscular recupera su longitud original. Cuando se mantiene la postura durante un período largo de tiempo, nos estamos esforzando para activar mecanismos neurológicos que ayuden a liberar la tensión. Esto se conoce como ‘inhibición recíproca’. Siempre que estés trabajando una serie de músculos (agonistas), hay un proceso neurológico que provoca la relajación del grupo de músculos opuestos (antagonistas). Este mecanismo se ha usado siempre en el yoga. Por ejemplo, en uttanasana (pinza de pie), contraemos los músculos de los muslos mientras nos doblamos hacia delante para relajar los isquiotibiales.

La segunda forma de aumentar la flexibilidad física es una técnica llamada ‘técnica de la energía muscular’ (TEM). Es una técnica de contracción y relajación musculares. Por ejemplo, si estás con la postura del dedo gordo reclinada (véanse las páginas 104-105) y recurres a una banda para mantener la pierna recta, al tensar la banda y presionar la pierna hacia el suelo, sin dejar que ésta se mueva, contraerás los músculos isquiotibiales. La intención es mantener la postura ocho segundos para luego relajar completamente los isquiotibiales y volver a estirar la pierna. Esto se puede repetir dos o tres veces más. Aunque no sea una práctica tradicional del yoga, sirve para obtener mejoras en posturas concretas. Se dice que los músculos ortostáticos responden bien a este tipo de estiramiento.

Aumento de la conciencia corporal

Cuando empezamos a practicar yoga por primera vez, nuestra mente está ocupada en conseguir la alineación correcta de la postura. Durante toda la sesión se nos recuerda que respiremos bien y mantengamos extendida la columna. Empezamos a desarrollar una mayor conciencia de nuestras percepciones físicas y las diferencias entre un lado y el otro. Esta nueva información que surge de nosotros comienza a despertar la mente y a que se fije en cómo se sitúa nuestro cuerpo en el espacio; nos volvemos más conscientes de la postura y empezamos a modificar la posición para conseguir una alineación ideal no sólo cuando nos sentamos en la colchoneta de yoga, sino también en la vida diaria.

Cuanto más ducho seas en la práctica, más capacidad adquirirás para escuchar los mensajes internos del cuerpo. Descubrirás que, mientras estás de pie o sentado largo rato en un asana, a veces afloran sentimientos de frustración, rabia o alegría. La mayoría de las veces achacamos estos sentimientos a la postura: ‘realmente no me gusta este asana’ o ‘no me sale bien esta postura’. Cuando surjan estos pensamientos, se nos pedirá que vayamos más allá, superemos el pensamiento que nos bloquea y lleguemos a aquello con lo que está relacionado. En yoga se agudizan estas destrezas al observar y ser testigos de los cambios del cuerpo y, lo más importante, al dejar que se produzcan.

BIOMECÁNICA DE LA RESPIRACIÓN

Las tablas que aparecen después nos abren la puerta a la función que los músculos ejercen en la respiración. Aunque se describa una acción por músculo, resulta difícil expresar su capacidad de participación; debido al nivel de actividad que esté desarrollando cada persona en un momento dado, la respiración se puede alterar significativamente no sólo por el nivel de actividad, sino también por el estado emocional, la postura, la salud o incluso la ropa que se lleva puesta. Otro aspecto que se debe tener en cuenta al leer las tablas es que los músculos enumerados pueden no actuar sólo de una forma; por ejemplo, los abdominales colaboran durante la inspiración y la espiración, y el diafragma también está activo durante la espiración aunque no con gran capacidad. La información reunida ayuda a tener una visión más clara de la acción de los músculos durante cada ciclo respiratorio; de este modo llegamos a entender la relación entre posturas y respiración. Si queremos mejorar las posturas también debemos atender a nuestro patrón respiratorio porque puede tener un efecto perjudicial sobre la postura, generando tensión a través de los músculos accesorios.

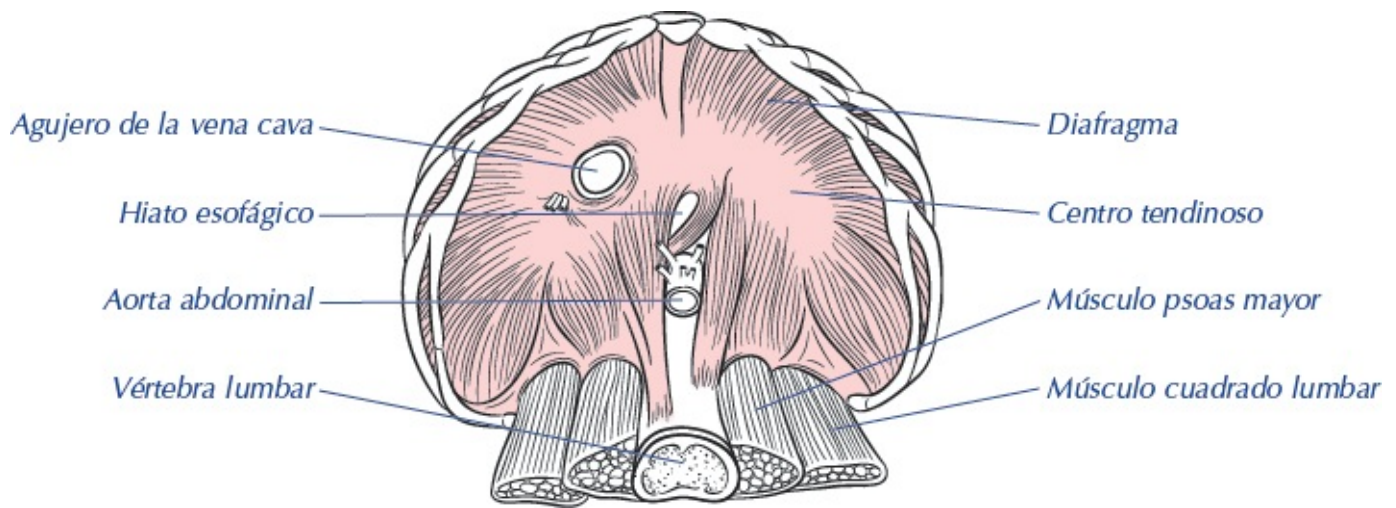
Músculos de la inhalación

Músculos primarios	Acción
Diafragma	Separa la cavidad torácica de la abdominal. Durante la inhalación, el músculo se contrae y la cúpula desciende adentrándose en la cavidad abdominal, reduciendo la presión de la cavidad torácica y permitiendo que los pulmones se expandan por completo. Durante la espiración, el diafragma se relaja y aumenta la presión en la cavidad torácica
Elevador de las costillas	Eleva y abduce las costillas, además de flexionar lateralmente la columna vertebral
Intercostales externos	Estabilizan y mantienen la forma e integridad de la caja torácica. Elevan las costillas y expanden el tórax
Intercostales internos, anteriores	Estabilizan y mantienen la forma e integridad de la caja torácica. Elevan las costillas y expanden el tórax

Músculos accesorios	Acción
Escalenos	Los escalenos anterior, medio y posterior elevan y fijan con firmeza la I y II costillas durante la inhalación profunda. También se ha observado que se activan durante la respiración sosegada
Esternocleidomastoideo	Eleva el esternón aumentando el diámetro del tórax
Trapezio	Las fibras superiores del trapecio ayudan a elevar la caja torácica durante una inspiración forzada
Serrato anterior y serrato posterior, fibras superiores	El serrato anterior se activa durante la inspiración forzada cuando la escápula está en aducción, fijando la inserción: ayuda a expandir la caja torácica tirando de la inserción hacia el origen. El serrato posterior superior expande el tórax
Dorsal ancho	Se cree que las fibras posteriores del dorsal ancho que se activan durante la extensión del tronco también ayudan en la inhalación
Subclavio	La acción del subclavio es tirar de la clavícula hacia abajo para estabilizarla. Esto sugiere que el músculo es importante para evitar la respiración clavicular
Pectorales mayor y menor	El pectoral mayor se activa cuando los brazos y hombros están fijos; el músculo puede usar entonces su inserción como origen para elevar las costillas y el esternón. El pectoral menor ayuda durante la inspiración forzada, elevando las costillas si la escápula está fija
Erector de la columna, torácico	Ayuda a la inhalación extendiendo la columna dorsal y elevando la caja torácica

(Adaptado de F. Kendall y otros, *Muscles: Testing and Function*)

Vista inferior del diafragma



Músculos de la espiración

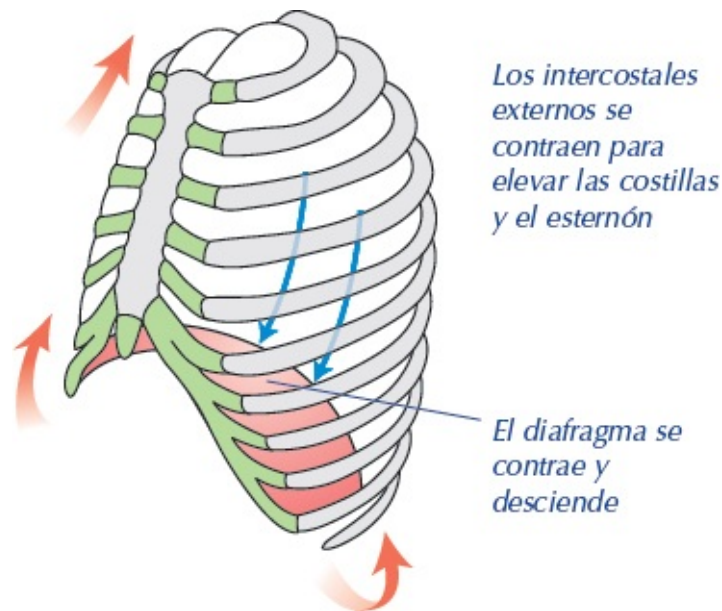
Músculos primarios	Acción
Oblicuos internos	Especialmente activos al final de la espiración. Las fibras inferiores se contraen significativamente para aumentar la presión intraabdominal y cubrir las demandas de un patrón respiratorio elevado
Oblicuos externos	Ayudan a reducir las fluctuaciones en el volumen de la caja torácica y a mantener una presión constante
Recto del abdomen	Actúa junto con los oblicuos y transversos en la espiración
Transverso del abdomen	Especialmente activo al final de la espiración. Las fibras inferiores se contraen significativamente para aumentar la presión intraabdominal y cubrir las demandas de un patrón respiratorio elevado
Intercostales internos, posteriores	La porción posterior de los intercostales internos deprime las costillas y actúa durante la espiración
Transverso del tórax	Actúa reduciendo el volumen de la cavidad torácica y también estrecha el tórax deprimiendo las costillas II a VI
Dorsal ancho	Las fibras anteriores activas en la flexión del torso también están activas durante la espiración
Serrato posterior,	Actúa tirando de las costillas hacia atrás y abajo

fibras inferiores	
Cuadrado lumbar	Durante la espiración, fija las fibras posteriores del diafragma por medio de la XII costilla, impidiendo que se eleve
Iliocostal lumbar	No es un músculo accesorio fuerte, pero, como se inserta en las costillas inferiores VI o VII, tiene la posibilidad de asistir

(Adaptado de F. Kendall y otros, *Muscles: Testing and Function*)

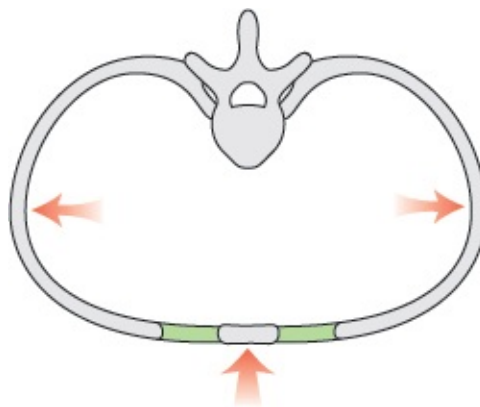
Cambios de las dimensiones de la caja torácica durante la respiración

Inspiración

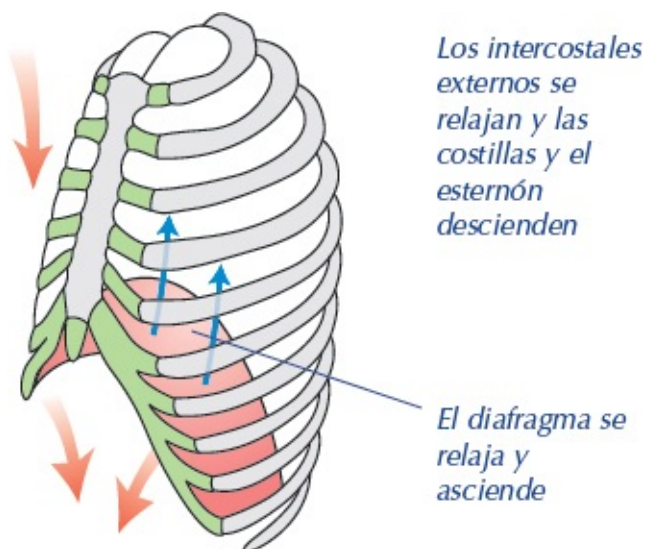


Movimiento de la caja torácica durante la respiración

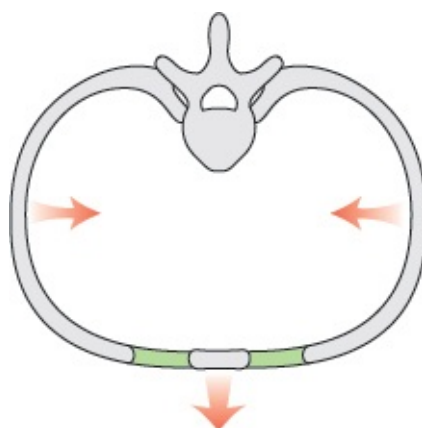
Inspiración



Espiración



Espiración



LAS FUNCIONES DEL DIAFRAGMA

Un hecho interesante que a menudo se pasa por alto es el tamaño de los pulmones y su gran capacidad para el intercambio de gases. La porción más superior de los pulmones se encuentra justo debajo de la clavícula y concluye en la porción más inferior, que se apoya en el diafragma. Se dice que sólo usamos un tercio de la capacidad de los pulmones y esto se puede deber a los patrones de la respiración paradójica.

El diafragma es muy parecido a un pistón. Al inhalar, este músculo cupuliforme se contrae y desciende hacia la cavidad abdominal. Esto expande la circunferencia de la

caja torácica y disminuye la presión en su interior, atrayendo aire a los pulmones y permitiendo que se expandan totalmente. A medida que el diafragma desciende, aumenta la presión en la cavidad abdominal, desplazando un poco los órganos hacia abajo y adelante respecto a su posición anatómica en reposo: esta acción masajea los órganos abdominales y les ayuda a mantener su motilidad.

Durante la espiración el diafragma se relaja y retrae dentro de la cavidad torácica, comprimiendo levemente el corazón y los pulmones, y reduciendo la expansión de la caja torácica. Mientras se produce este movimiento, se reduce la presión en la región abdominal, atrayendo el contenido del abdomen de vuelta atrás y hacia la columna vertebral.

La respiración diafragmática suministra la máxima cantidad de aire posible a los pulmones con un mínimo esfuerzo. También tiene un efecto directo sobre los órganos internos, sobre todo los del sistema digestivo.

Patrones respiratorios

La respiración se divide a menudo en cuatro grupos. La respiración diafragmática es el patrón que más se usa durante la práctica del hatha yoga. Los movimientos rítmicos de este patrón respiratorio influyen directamente en el sistema nervioso central, generando una sensación de calma y tranquilidad. También ayudan a mantener un estado meditativo durante la práctica. Una persona que respire diafragmáticamente estará en calma, equilibrada y con buen porte, y afrontará bien las situaciones estresantes.

Respiración abdominal

Este patrón respiratorio es más apropiado para los períodos de relajación. Durante la inhalación la caja torácica se mantiene relativamente quieta y sólo se eleva y desciende el área abdominal. A diferencia de la respiración diafragmática, que mantiene la mente alerta pero en calma, la respiración abdominal serena la mente y favorece la introspección, volviéndola un patrón respiratorio eficaz durante las posturas de relajación como la postura del cadáver.

Inhalación diafragmática

Durante la inhalación diafragmática el diafragma ejerce presión hacia abajo sobre los órganos abdominales y la porción inferior de la pared abdominal se mantiene relativamente quieta. Se puede deber a resistencia muscular, a estar de pie o sentado, o ambas cosas, cuando la base de la caja torácica se acampana. Esta respiración genera un estado de claridad y alerta.

Respiración invertida

Las posturas erróneas y el aumento de la tensión y la ansiedad en nuestras vidas afectan a los patrones respiratorios. Pasamos largas horas trabajando sentados en

un despacho, encorvados sobre el ordenador, con las mentes siempre ocupadas pensando en ejecutar acciones y tareas que debemos completar; tenemos poco tiempo para mantener la armonía y conexión con nuestro patrón respiratorio. Como resultado, los patrones respiratorios inversos asumen el control. Esto pasa cuando el diafragma se mantiene relajado durante la inhalación y la espiración (véase la ilustración de la página siguiente). Los músculos intercostales externos y los músculos accesorios de la inhalación elevan la caja torácica, el diafragma y el contenido del abdomen, el cual succionan hacia dentro. Durante la espiración el abdomen vuelve a sobresalir cuando la caja torácica y el contenido abdominal retornan a su lugar.

El problema con este tipo de patrón respiratorio es que estimula el sistema nervioso simpático, que es la respuesta natural del cuerpo de 'lucha o huida'. Puede generar tensión en el cuerpo, lo cual tendrá un efecto directo sobre el sistema endocrino. El sistema endocrino es responsable de las hormonas que se liberan dentro del cuerpo.

Otra consecuencia es que los músculos accesorios de la respiración se muestran más activos de lo necesario, generando excesiva tensión en el cuello y los hombros, uno de los síntomas habituales.

Toda persona con un patrón respiratorio invertido puede experimentar síntomas de ansiedad y estrés.

Inhalación invertida

En la inhalación invertida el diafragma se eleva pero está relajado, la porción superior del pecho está expandida al máximo, elevada por los músculos intercostales externos, mientras que la pared abdominal se hunde pasivamente. Esto puede generar un estado mental de ansiedad y agitación.

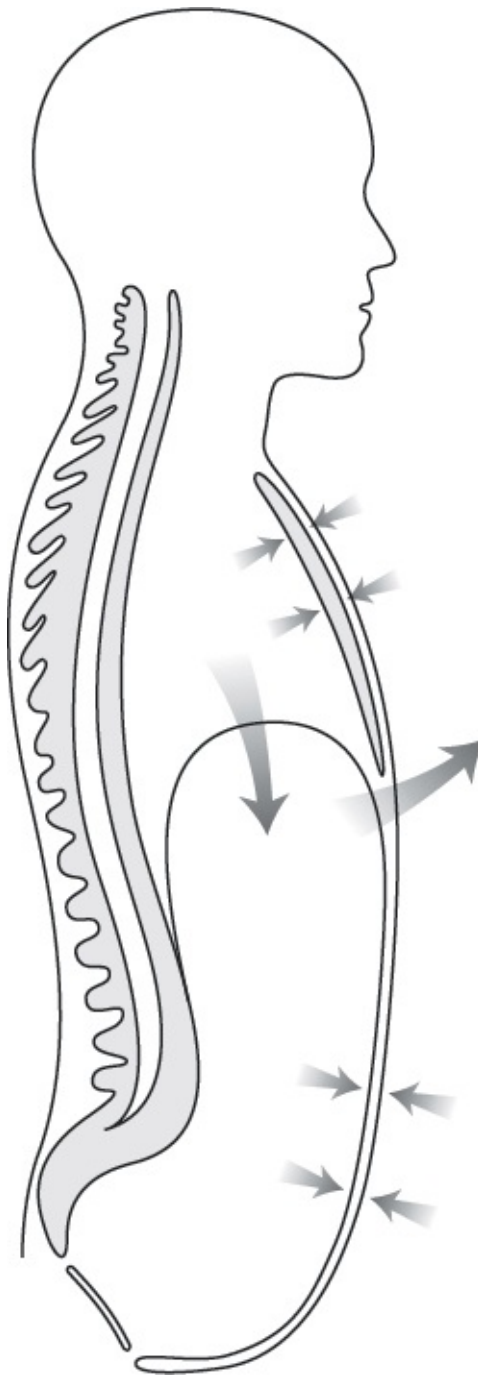
Respiración torácica

La respiración torácica es otro patrón respiratorio habitual, que suele ser precursor de un patrón respiratorio inverso. Durante la respiración torácica, el diafragma se mantiene parado mientras se inhala, y la pared abdominal está tensa por acción de los músculos. Los intercostales externos elevan y distienden el pecho, y la caja torácica se expande pero no en toda su capacidad debido a la tensión de la pared abdominal. Durante la espiración, el pecho desciende pero el abdomen sigue relativamente tenso.

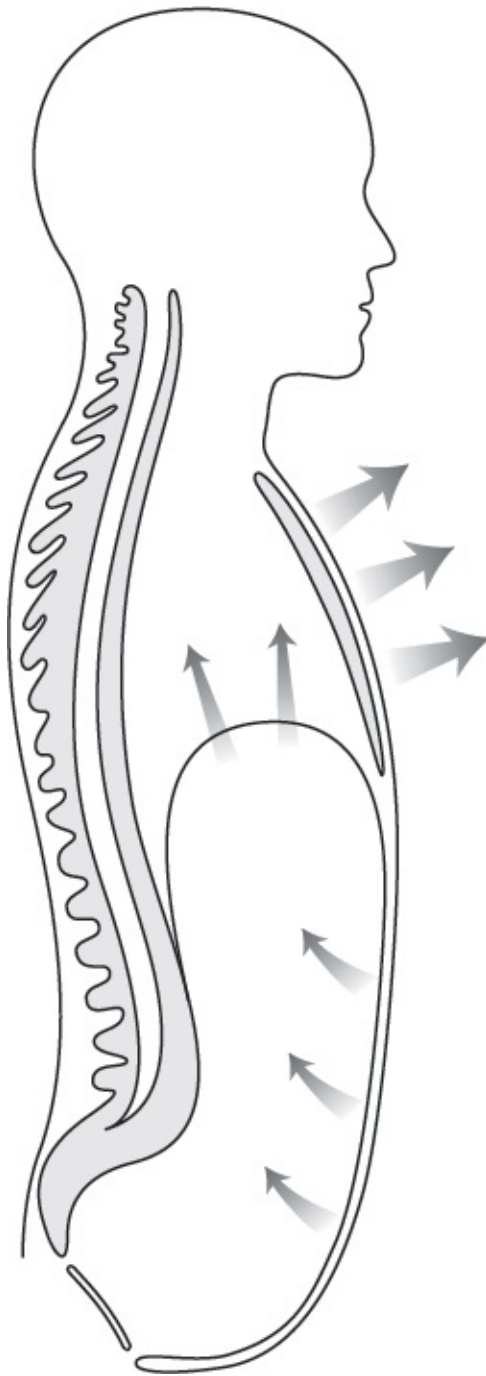
Por desgracia, vivimos en una sociedad donde el aspecto físico tiene gran importancia. Esto a veces tiene un efecto positivo, aunque, cuando nos centramos en el área abdominal, puede tener un impacto negativo. A la gente le resulta increíblemente difícil relajar el área del estómago. Esta acción repetida puede derivar en un patrón respiratorio erróneo. Esto no es decir que sea malo meter el estómago, sobre todo cuando emprendemos una actividad física que requiere fuerza del centro

del cuerpo; sin embargo, activar continuamente la musculatura abdominal obliga a la respiración a concentrarse en la porción superior de la caja torácica.

Inhalación diafragmática



Inhalación invertida



La respiración torácica habitual crea con el tiempo problemas mentales y físicos. Estimula crónicamente y en exceso el sistema nervioso simpático, posiblemente alterando la tensión arterial y causando dificultades con la digestión y la excreción.

LA SINERGIA DEL YOGA Y LA RESPIRACIÓN

El yoga sin la conexión de la conciencia de la respiración se reduce sólo a

estiramientos, algo no muy distinto de la gimnasia. Lo que diferencia el yoga de otros tipos de ejercicio físico o movimiento corporal es la concentración y la respiración. Un aspecto importante del yoga es el fortalecimiento y el cultivo de la fuerza vital, también llamada en sánscrito prana. Los antiguos yoguis, que pasaban años en las montañas del Himalaya, observaron que el tiempo que vive un ser vivo está determinado por su frecuencia respiratoria. Gatos y perros respiran unas 40 veces por minuto y sus expectativas de vida son 10 a 20 años. Otros animales como los elefantes y las tortugas tienen una vida mucho más larga. Por ejemplo, la tortuga gigante tiene una frecuencia respiratoria de cuatro por minuto y llegan a vivir 300 años. Los yoguis se dieron cuenta de que podían controlar sus patrones respiratorios y eso tenía un efecto directo sobre la longevidad y la vitalidad. También sabían que un patrón respiratorio alterado puede tener un efecto directo sobre nuestras fluctuaciones mentales. Tal y como dijo Muktibodhananda en *Hatha Yoga Pradipika*, 'cuando prana (la respiración) se mueve, también lo hace chitta (la fuerza mental). Cuando prana no se mueve, chitta tampoco. Gracias a eso (la estabilidad de prana), el yogui alcanza estabilidad'.

El proceso respiratorio guarda conexión directa con el sistema nervioso central. Es el proceso más vital: si no respiramos, morimos. Podemos sobrevivir sin agua ni comida un corto tiempo, pero no sin respirar. Los patrones respiratorios también están conectados con el hipotálamo, el principal centro de control del sistema nervioso vegetativo, que coordina la actividad del corazón, la tensión arterial, la temperatura del cuerpo, el equilibrio hídrico y la actividad endocrina. También contiene los centros que controlan los estados emocionales y las acciones biológicas. El hipotálamo ejerce un papel activo en la transformación del proceso mental de la percepción.

Lo interesante es que dentro del hipotálamo existe un área conocida como 'el centro del placer': «El centro del placer refuerza nuestros deseos de comer, beber y procrear, pero, al hacerlo, también nos vuelve peligrosamente vulnerables. Pocos negarán que mucho de lo que hacemos y valoramos se debe al 'principio del placer'.» (E. Marieb, *Human Anatomy and Physiology*).

La mejora de nuestros patrones respiratorios tiene un efecto directo sobre los estados físico y emocional. El objetivo de las actividades de este libro es potenciar la conexión personal con la respiración y entender sus movimientos y posibilidades, además de los efectos que uno experimenta al modificar sus patrones respiratorios. En los textos de yoga hay muchas prácticas respiratorias conocidas como 'pranayama' (fuerza vital; 'yama' significa control). Para más información sobre las distintas prácticas, remitimos al lector a la página 139.

Respiración y movimiento

Durante un asana (postura) se deben aplicar, ciertas reglas, como cuándo inspirar y expirar: cada movimiento que se completa se debe acompañar con la respiración,

sea la inspiración o la espiración (véanse las tablas de la página siguiente). La intención cuando un movimiento se acomoda a la respiración es que ese movimiento dure lo que la respiración. Así, por ejemplo, cuando se inicia una inhalación, debería empezar la elevación de los brazos. Cuando termina la inhalación, el movimiento debería concluir, y cuando se inicia la espiración, los brazos empiezan su descenso y concluyen cuando la exhalación se completa.

Movimientos durante la inhalación

Acción de inhalación	Descripción del movimiento
Extensión de la columna y las extremidades	Al levantar los brazos Al extender las piernas/brazos Al levantarse del suelo estando en decúbito supino Al ponerse de pie
Movimiento hacia el centro	Vuelta al centro desde un giro en sedestación Vuelta al centro a partir de una flexión lateral

Movimientos durante la exhalación

Acción de exhalación	Descripción del movimiento
Flexión de la columna y las extremidades	Al flexionar los brazos extendidos Al flexionar las piernas/brazos Al descender hasta el suelo Al tumbarse Al sentarse Al flexionar el tronco hacia delante
Movimiento desde el centro	Alejamiento del centro en un giro en sedestación Alejamiento del centro en una flexión lateral

La conciencia de la respiración debe ser constante y, cuando se mantenga una postura, la mente se ha de centrar en la calidad de la respiración. Si, por ejemplo, estás en una postura de pie que te resulta difícil de mantener, la respiración tal vez comience a ser errática; ello es una señal de que estás esforzándote demasiado. Como aprendimos antes, si la respiración se vuelve errática, las fluctuaciones de la mente se incrementarán y no mucho después mantener la postura se convertirá en

todo un desafío. Al mantener una respiración regular y sosegada, será más fácil alcanzar el 'sukha' (la capacidad de estar cómodo y en calma en una postura restaurativa) y 'sthira' (un estado de estabilidad y receptividad) en cada postura de la sesión. Éste es el objetivo del yoga: alcanzar una unión total entre respiración, mente y cuerpo.

LA MEDITACIÓN Y SUS BENEFICIOS

Para entender lo que es la meditación, empezaremos por fijarnos en el modo en que la psicología moderna ha dividido en categorías los distintos compartimientos de la mente. La mente consciente e inconsciente se dividen en tres grupos: mente inferior, mente media y mente superior. A la mente inferior le corresponden las funciones corporales, como la circulación, la respiración y la función de los órganos internos. También surgen de esta parte de la mente las ideas de duda o alabanza sobre uno mismo, además de los miedos y fobias. Estos recovecos de lo más profundo alimentan la mente media, que se manifiesta en forma de emociones como rabia y celos.

A la mente media le concierne la comprensión de la información que entra cuando estamos despiertos. Es la parte de la mente que analiza y reacciona a las influencias externas, soluciona problemas y contesta las preguntas que surgen. Es el terreno del pensamiento cognitivo.

La mente superior es el área de la conciencia suprema; es el área de la mente relacionada con los momentos de inspiración, intuición, los destellos de genialidad y creatividad. Es la fuente del conocimiento más profundo.

Pasamos la mayor parte del tiempo sumidos en la mente media, conscientes sólo de una pequeña parte de las infinitas capacidades y actividades de la mente. Pero detrás de todos estos planos diferentes de funcionamiento se encuentra nuestra esencia verdadera, el centro de nuestro ser, nuestro verdadero ser: esto esperamos despertar durante la meditación, velado en distintas áreas de la mente, y abrir las puertas del conocimiento intuitivo. Cuando meditamos podemos llevar nuestra conciencia más allá del ámbito de la mente media, dejar atrás el enjuiciamiento y el intelecto para entrar en un estado de paz y tranquilidad interiores.

Para iniciar el viaje de meditación, primero debemos aprender a concentrar la mente en un punto. Al principio esto parece fácil, pero una vez sentados y centrados, pronto nos damos cuenta de que la mente tiene muchas cosas en que pensar: lo que tenemos ese día por delante, pensamientos sobre acciones pasadas que no suelen tener relevancia en el momento presente. Por eso, el primer estadio de la meditación

consiste en dominar el arte de centrarse en un punto, en llevar las riendas de la mente para que permanezca presente. Esto se consigue con la respiración, con una imagen, un sonido o un mantra. Un mantra es una sílaba o un poema, por lo general en sánscrito, que sirve para centrarnos. El mantra puede ser una repetición verbal que genere una vibración en todo el cuerpo, o puede ser un ensalmo mental interno. Centrarse en estos temas ayuda a desviar la mente de los deseos instintivos básicos y las inclinaciones materiales.

Una vez que domines este estadio, ya serás capaz de mantener la mente en calma e introvertida; habrá una progresión natural hacia un flujo libre de pensamientos, visiones y recuerdos del ámbito más profundo de la mente inferior inconsciente. En este punto uno se esfuerza por convertirse en espectador de la aparición de estos pensamientos como si estuviese viendo una película en una pantalla, recibiendo con afecto y aceptación las emociones que puedan generar los pensamientos, pero sin dejarse 'atrapar' por la película. Éste es el momento en que más aprendemos sobre nuestros patrones en la vida: por qué actuamos de cierto modo cuando alguien se enfrenta a nosotros; cómo nos comunicamos con los seres queridos y qué es lo que nos enfada tanto. El reto en este punto es asumir todas estas revelaciones y luego conseguir que se vayan. Ahora que han entrado en el reino de la conciencia, es momento de que te desembaraces de ellas, afrontando la tendencia a convertirte en su víctima.

Una vez que se ha explorado y limpiado la mente inferior, se pasa a la conciencia suprema de la mente superior. Aquí podemos conectar con el saber infinito que atesoramos en nuestro interior, despertar a nuestras capacidades intuitivas naturales y disfrutar del flujo constante de creatividad: es aquí donde comienza la meditación profunda. Pasado este punto, trascendemos la mente, volviéndonos uno con la conciencia suprema y la autorrealización.

Como Buda dijo: 'la meditación trae la sabiduría; su ausencia conlleva ignorancia. Conoce bien lo que te hace avanzar y lo que te aprisiona y elige la senda que conduce a la sabiduría'. La meditación es un viaje maravilloso de conocimiento de uno mismo, pero no hay que esforzarse para alcanzar la meta final ni desear la autorrealización: quedar atrapado en este círculo de ideas te alejará de la meta. Uno se debe sentar y practicar por el puro placer de hacerlo, por la dicha de descubrirse: 'La meditación es la experiencia de uno mismo desde la quietud'. (E. Schiffmann, *Yoga: the Spirit and Practice of Moving Into Stillness*).

Las prácticas de meditación que se han elegido para este libro son aptas para los primeros estadios de la meditación porque enseñan a la mente a concentrarse. Lo mejor es buscar un maestro experimentado si quieres ahondar en tu comprensión y práctica de la meditación.

Beneficios

Son muchos los estilos de meditación que se practican y se han realizado numerosos

estudios científicos para analizar sus efectos y los datos al respecto son abrumadores. La meditación mejora la salud y el bienestar. Los profundos efectos de la meditación sobre la mente y el diálogo interno pueden mejorar significativamente, lo cual a su vez mejora la autoestima, la confianza y la valoración de uno mismo. Los beneficios de la meditación habitual son infinitos, por lo que los que enumeramos a continuación son sólo algunos de los que ha demostrado la investigación científica:

- Alivia el insomnio.
- Aumenta el desarrollo personal.
- Disminuye el estrés y la ansiedad.
- Reduce el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares.
- Disminuye la tensión arterial.
- Mejora la capacidad de concentración.
- Mejora los estados de ánimo.
- Mejora la memoria.
- Aumenta la sensación de tranquilidad y control.
- Ayuda a crear un estado de relajación profunda.
- Confiere una sensación de bienestar.

Postura de la meditación

Para muchas personas del mundo occidental industrializado, sentarse implica usar algún tipo de silla, a menudo un cómodo sofá. En muy raras ocasiones se nos pasa por la cabeza la idea de sentarnos con las piernas cruzadas para cenar o leer un libro y, por ello, la mayoría de nosotros sufrimos falta de flexibilidad en la pelvis, las piernas y la espalda, lo cual nos impide físicamente sentarnos en el suelo. Teniendo esto presente, es importante encontrar una postura sentada que sea cómoda. Si tras varios minutos sentado ciertas áreas del cuerpo comienzan a doler, esto impedirá alcanzar el estado de meditación. Tal vez puedas no hacer caso a estas molestias durante un rato y te obligues a sentarte a pesar del dolor, pero antes o después te atormentará hasta que tengas que dejar de meditar. Como se ha mencionado previamente, te debes sentar y meditar, y si esto significa practicar inicialmente sentado en una silla, entonces ésa será la postura elegida.

El papel del cuerpo en la meditación es el de soporte de la mente para liberarse y centrarse en un punto. Idealmente, el cuerpo asumirá una posición que puedas mantener con comodidad, que no genere tensión en ninguna parte de la espalda e instile una profunda sensación de relajación. Para las posturas elegidas en este libro, el objetivo es sentarse quieto. Como la mente necesita estar alerta, es ideal mantener el cuerpo erguido: cuando uno se tumba, la tendencia a adormilarse es muy alta. El cuerpo debe estar en una posición que emplee una cantidad mínima de energía para mantenerla; de ese modo el corazón está sosegado y la respiración es despejada y serena.

Alineación postural ideal

Estés sentado en el suelo con o sin apoyo o en una silla, la alineación postural ideal forma parte integral de la práctica de la meditación. La pelvis tiene que estar en una posición neutra, ni demasiado hacia delante ni inclinada hacia atrás. Con la pelvis neutra, la columna debería estar erecta y mantener todas sus curvas naturales. El cuello y la cabeza deben alinearse con el centro de la pelvis y los hombros deben estar relajados y alineados con las orejas. El peso del cuerpo se tiene que distribuir por igual entre las tuberosidades isquiáticas, y, por tanto, equilibrado y simétrico a lo largo de toda la columna.

Dolor

Una señal evidente de una mala alineación es sentir dolor al sentarse. Ciertamente, es mejor no hacer caso a algunas molestias y dolores, como los picores o la sensación general de no poder estarse quieto. Esto en ocasiones se asocia con mentes inquietas, que trabajan en sentido divergente a la quietud. Al dejarse atrapar por esta agitación, uno no se conecta con el estado meditativo, y es importante asumir que tal vez sea ésta la raíz del malestar. También es importante ser sensibles al malestar; no debemos sentir entumecimiento ni hormigueo en las extremidades. Si sentimos un dolor agudo, es otro indicador para salir de la postura; un dolor que se agudiza por estar sentados también es un signo premonitorio. Nuestro cuerpo es precioso y debemos respetarlo meditando y siendo receptivos y compasivos con él.

Sukhasana (postura sencilla)

Sukhasana es una de las posturas más cómodas para sentarse al iniciarse en el yoga, pero si padeces tirantez, tal vez te resulte difícil sentarte con la columna erguida. Poner un bloque debajo de las nalgas, como en la ilustración de la página siguiente, ayuda a mantener la pelvis en una posición neutra. La mejor forma de sentarse sobre un bloque o una manta consiste en deslizarse sobre las tuberosidades isquiáticas hasta sobresalir del borde del asiento y apoyar sólo los músculos.

Vajrasana (de rodillas)

Si sentarse resulta doloroso o incómodo, la postura del diamante tal vez sea más sencilla. Para mantener la espalda recta, tal vez tengas que sentarte sobre un cojín o en cuclillas para que las caderas estén ligeramente por encima de las rodillas.

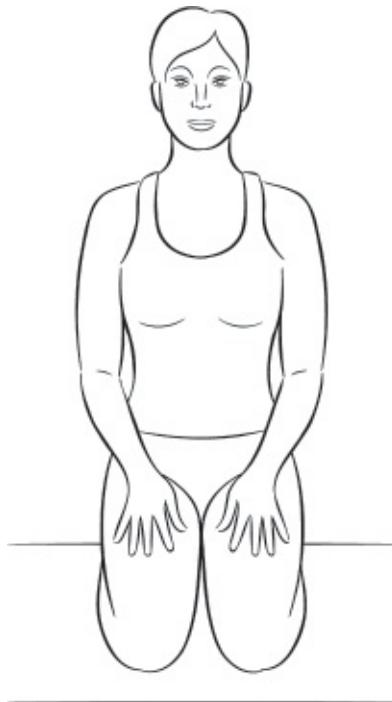
Siddhasana

La postura sedente siddhasana dirige la energía de los chakras inferiores columna arriba, estimulando el cerebro y serenando el sistema nervioso. Esto se debe a que el pie inferior ejerce presión hacia el periné, el área del chakra de la raíz (muladhara).

Hay otras muchas posturas adecuadas para sentarse, pero para el propósito de este libro, hemos optado por quedarnos con las tres que mostramos.



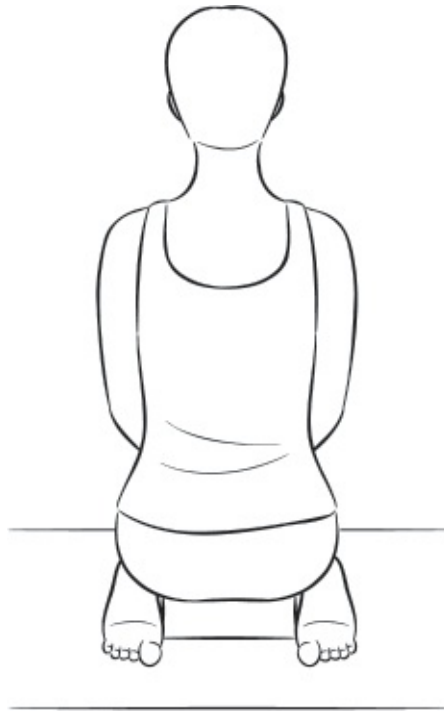
Sukhasana



Vajrasana (de rodillas)



Siddhasana



Vajrasana (de rodillas)

LOS CHAKRAS

Los chakras o centros de energía del cuerpo son un tema complejo y difícil de

explicar en una introducción tan corta como ésta. Lo importante es comprender la relación entre los chakras y ciertos patrones de conducta y desequilibrios posturales. Al embarcarse en el viaje del descubrimiento de uno mismo, o en el viaje de mejorar la postura, se deben explorar todos los caminos hacia la meta final. Esto no sólo significa practicar ejercicios posturales específicos, sino también explorar aspectos espirituales, emocionales y mentales. Cuando observamos nuestro cuerpo físico, sólo nos fijamos en cómo cambiarlo físicamente; qué ejercicios nos pueden ayudar a mejorar ese problema concreto. Pocas veces pensamos o siquiera consideramos la posibilidad de que haya una correlación entre el hecho de que nuestros hombros están encorvados o nuestro pecho hundido y un problema de autoestima o falta de confianza. Al conocer los rasgos de la conducta y los patrones emocionales indeseables que están relacionados con chakras específicos, podemos empezar a contemplar, aceptar y avanzar en nuestra evolución.

Los chakras están relacionados con los niveles sutiles del cuerpo: la fuerza vital (prana), la mente (manas), el intelecto (buddhi), el yo (ahamkara) y la conciencia (chitta). Hay vórtices a través de los cuales la energía fluye dentro y fuera. Se cree que hay siete chakras mayores que salvan el espacio entre el nivel sutil del cuerpo y el nivel material (carne, hueso, grasa, médula, líquidos, etc.). Se sitúan en una línea que va desde el periné (el área entre los genitales y el ano) hasta la coronilla, hundidos a lo largo de un canal de energía conocido como nadi. Se dice que hay 72.000 nadis en el cuerpo, que canalizan energía. El concepto de los nadis es parecido al de los meridianos de la medicina china y la acupuntura.

La palabra chakra procede del sánscrito y significa 'rueda' o 'disco', por lo que podemos imaginarnos los chakras como ruedas que giran y vibran cuando el prana se desplaza por su interior. A menudo se describen como flores de loto, que se consideran las flores de la transformación: su camino al florecimiento pasa por el barro y el agua y finalmente por el aire, donde se goza del sol de la energía universal. Es muy parecido al viaje de la humanidad: al evolucionar estamos más conectados con el universo, pero primero debemos viajar por el mundo material y encontrar nuestro lugar en él.

Prana es la clave del funcionamiento de los chakras. Somos seres energéticos rodeados por un campo bioelectromagnético, y de este campo extraen los chakras la energía o la dispersan. Si prana fluye libremente por los nadis y chakras, entonces los chakras giran en armonía, creando una vida equilibrada, en calma y con tranquilidad, libre de cargas de la vida pasada. Lo habitual es que haya bloqueos de energía en el sistema: desde problemas físicos hasta emocionales o aspectos emocionales o toxicidad ambiental, incluso una alimentación deficiente. Estos bloqueos afectan al flujo de energía. Si un chakra presenta un bloqueo y se enlentece su frecuencia vibratoria, esto hará que se aceleren los otros chakras. El resultado se percibe como una restricción, una falta de fuerza y entusiasmo e incluso depresión, por eso es imperativo que nos esforcemos por traer de nuevo armonía y equilibrio al

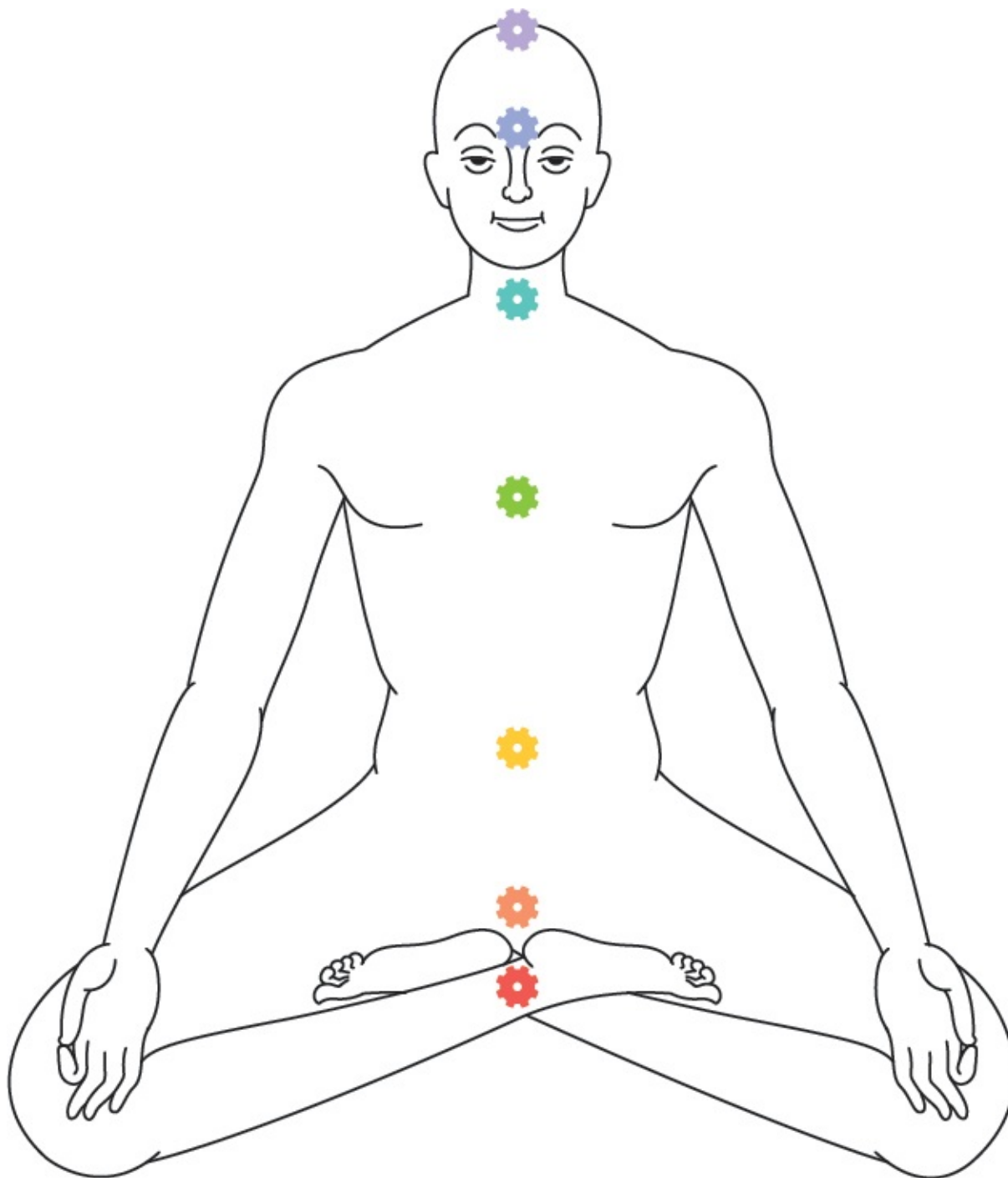
cuerpo, para aumentar nuestro bienestar y vitalidad.

Cada chakra se relaciona con cierto estadio de nuestra vida y durante ese estadio aprendemos distintas lecciones. Si en cualquier estadio ocurrió algo físico o emocional –un drama en la infancia, una herida emocional, una herida física–, es probable que tenga un efecto perdurable sobre uno de los chakras. Para dejar atrás ese punto, tenemos que entender primero dónde puede estar el bloqueo físico o emocional, identificarlo y librarnos de él. Al pasar a una conciencia más profunda de las características de los chakras equilibrados/desequilibrados, es posible liberarnos de esos problemas.

El primer chakra guarda relación con nuestra supervivencia física en este mundo (edades 1 a 7 años); el segundo entraña nuestra relación con la sexualidad personal y con el sexo opuesto (edades 8 a 14 años); el tercer chakra se relaciona con la voluntad y el poder personal (edades 12 a 21 años); el cuarto se relaciona con nuestra capacidad de amar y ser amados, la compasión y el perdón (edades 21 a 28 años); al quinto atañe nuestra capacidad de comunicación (edades 28 a 35 años); el sexto es nuestra capacidad para despertar la naturaleza creativa, la sabiduría e intuición (de 35 años en adelante), y, finalmente, el séptimo chakra es nuestra relación en curso con el universo y con todo lo que contiene.

Equilibrio de los chakras

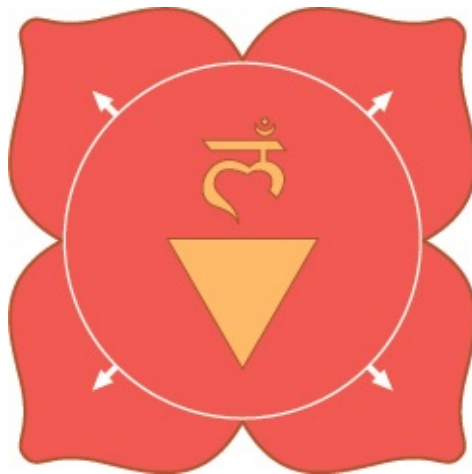
Aumentar el prana circulante por el cuerpo ayuda a deshacer cualquier bloqueo, y la energía vital se incrementa mejorando la postura, pues así el cuerpo usa la energía de forma más eficaz, y las posturas de yoga (asanas) pueden lograrlo. También podemos usar sonidos; cada chakra tiene un *bija* mantra, un sonido con simiente. Este sonido resuena con la frecuencia natural de cada chakra concreto y ayuda a alcanzar un equilibrio. La visualización también es beneficiosa para generar prana circulante por los chakras al concentrarse en cada chakra y visualizar su color que irradia con gran brillo. Centrarse en una forma o patrón, conocido como yantra, y recitar afirmaciones positivas también son un poderoso medio.



En las páginas siguientes se describirán los chakras con más detalle. Algunos son acordes a ti, mientras que otros no. Acércate a los chakras con la mente abierta. Al principio tal vez no veas el parecido pero con meditación y práctica lograrás que afloren temas de los que no eras consciente.

Chakra de la raíz, muladhara

Nombre del chakra	Localización	Color	Elemento	Mantra	Parte del cuerpo asociada
Chakra de la raíz: muladhara (mul = base, adhara = apoyo)	Periné, debajo de los genitales, base de la columna, plexo hipogástrico	Rojo	Tierra	Lam	Huesos, estructura esquelética



El primer chakra está conectado con la tierra y se relaciona con necesidades básicas como la supervivencia y la seguridad. Guarda relación con cómo nos vemos a nosotros mismos en nuestro entorno. ¿Es segura nuestra vida en el hogar, somos felices en casa, estamos contentos con nuestro estatus financiero, con nuestra relación con los miembros de la familia? Todos estos factores guardan una correlación directa con el chakra de la raíz. Los bebés tienden a actuar por este chakra. Se encuentran en un mundo nuevo, en un entorno extraño en que tienen que poner a prueba sus límites. Sus instintos de supervivencia prevalecen, y necesitan saber que están seguros en la unidad familiar.

Cuando el chakra de la raíz está desequilibrado, su energía vital es baja, se puede manifestar en las siguientes características: temas de seguridad, sensación de que el individuo no es capaz de suplir las necesidades vitales, dramas continuos con la familia, baja autoestima y un estado de gran necesidad emocional. También puede derivar en una conducta autodestructiva: tabaquismo, alcoholismo, toxicomanías y trastornos de la conducta alimentaria. A nivel físico, se pueden experimentar lumbalgia y ciática, posibles trastornos del sistema inmunitario y depresión.

Cuando el chakra de la raíz es hiperactivo, puede derivar en una conducta beligerante, un excesivo materialismo y una vida centrada en uno mismo.

Cuando el chakra mantiene un equilibrio y gira con una velocidad vibratoria correcta, se sentirá un profundo sentido de seguridad física y mental. La confianza en uno mismo será alta, se sentirá mucha energía física y fuerza vital, y se mostrará audacia ante los retos de la vida.

Chakra de la propia morada, svadhishtana

Nombre del chakra	Localización	Color	Elemento	Mantra	Parte del cuerpo asociada
Chakra de la propia morada: svadhishtana (sva = yo o prana, adhisht-hana = morada)	Porción inferior del abdomen, entre el ombligo y los genitales	Naranja	Agua	Vam	Órganos sexuales, intestino grueso, vértebras inferiores, pelvis, apéndice, vejiga, área de la cadera

El segundo chakra se relaciona con el elemento agua, y el agua está conectada con la vida. Por extensión, este chakra se asocia con la procreación, con nuestras fantasías, con la sexualidad y la sensualidad. Al primer chakra conciernen nuestras relaciones con la familia. El segundo chakra se vincula con las relaciones con los amigos y el sexo opuesto. Es donde nuestra intención se desvía hacia la creatividad y las fantasías de naturaleza sexual. Los niños de 8 a 14 años pertenecen a este chakra; ahora ya se han asentado como personas, con tiempo libre para explorar la amistad y el contacto físico. También hay cambios en su cuerpo físico y una nueva conciencia de su sexualidad.



Cuando la vibración del chakra es baja, la persona se puede volver hipersensible, sentirse culpable sin motivo alguno, sentirse desequilibrado en la vida y comenzar a buscar satisfacción por medios externos como el sexo, la comida y las posesiones materiales. Las disfunciones físicas pueden ser lumbalgia, ciática y problemas de potencia sexual, además de posibles problemas urinarios y ginecológicos.

Si el chakra es demasiado activo, se produce una falta de equilibrio, pueden surgir problemas de naturaleza sexual y los afectados volverse manipuladores.

Cuando el chakra gira en armonía, el individuo se muestra confiado, expresivo, con valores éticos y cumplidor con sus relaciones; sus ideas y acciones son creativas.

Chakra del plexo solar, manipura

Nombre del chakra	Localización	Color	Elemento	Mantra	Parte del cuerpo asociada
Chakra del plexo solar: manipura (mani = joya o gema; pura = morada, hogar)	Porción de la columna vertebral relacionada con la región del ombligo, plexo solar	Amarillo	Fuego	Ram	Abdomen, estómago, intestino delgado, hígado, vesícula biliar, riñones, páncreas, glándulas suprarrenales, bazo, porción media de la columna



El tercer chakra se localiza en el centro del ombligo, la sede de nuestras emociones. A este chakra le concierne la percepción que tenemos de nosotros mismos en la sociedad e implica asumir las elecciones que hacemos ante los retos de la vida. Los adultos jóvenes entre 14 y 21 años pertenecen al tercer chakra; es el momento de identificación individual, de adquirir confianza con las elecciones que hacemos y de separarnos de las reglas y restricciones familiares. Este grupo de edad se preocupa de la ropa que lleva como expresión personal, y por eso las modas y tendencias desempeñan un papel importante. Con el primer chakra nos gobiernan nuestros pares; el segundo chakra implica el descubrimiento del sexo opuesto y con el tercer chakra nos controla la necesidad de poder personal.

Llamado chakra del plexo solar, se relaciona con el elemento fuego y se manifiesta en la determinación por obtener logros; la frase 'deseo ardiente' es relevante para este chakra. Esta energía también gobierna el sistema digestivo: si está desequilibrado, surgen problemas intestinales o de colon, así como indigestión y disfunción de las glándulas suprarrenales y el hígado.

Si su frecuencia vibratoria es baja, el individuo se preocupa mucho por lo que la gente piensa y acaba viviendo según las ambiciones y metas de otras personas. Este individuo estará buscando siempre el apoyo tranquilizador de los demás, con la esperanza de que las decisiones tomadas sean las correctas. ¿Es correcto el concepto que tengo de mí mismo? ¿Soy una buena persona? Se apodera de nosotros una profunda inseguridad sobre nuestras capacidades y elecciones.

Si el chakra está demasiado abierto, puede ocurrir lo contrario. La persona es demasiado vigorosa para controlar su entorno en detrimento de otros, incluso de su

familia y amigos. Se puede volver crítica, arrolladora y enfadarse con facilidad.

Chakra del corazón, anahata

Nombre del chakra	Localización	Color	Elemento	Mantra	Parte del cuerpo asociada
Chakra del corazón: anahata (Invicto)	Región del corazón vecina a la columna vertebral, centro del pecho	Verde/rosa	Aire	Yam	Corazón y sistema circulatorio, pulmones, hombros y brazos, costillas/pechos, diafragma, timo



Al chakra del corazón le concierne el equilibrio del amor que sentimos por los demás y el amor por nosotros mismos. Es en este estadio cuando descubrimos que, tras la exploración de los otros chakras inferiores, tal vez hayamos pasado por alto conocernos y amarnos en todas nuestras facetas. Establecemos relaciones, brindándonos la oportunidad perfecta de aprender sobre nosotros mismos, también sobre nuestro lado oscuro. En este estadio de la vida aprendemos a amar sin condiciones estableciendo unas bases sólidas de intimidad con uno mismo y de aceptación, y la capacidad para perdonar con compasión heridas del pasado. Entre los 21 y los 28 años actuamos desde el espacio del corazón, llegando a entender el propósito de nuestra vida, experimentando con esperanza el amor y las relaciones duraderas.

Cuando está equilibrado, sentimos un amor profundo por nosotros mismos que deriva en capacidad para amar incondicionalmente. Estar seguro de los propios sentimientos significa que no 'necesitamos' ser amados. Irradiamos una aureola que se equilibra en el corazón; se trata de personas amistosas, pacientes y tranquilas.

Cuando se muestra hiperactivo, las personas se encuentran profesando 'amor' desde un punto exterior y no desde dentro; sienten celos, son posesivas y

emocionalmente inestables.

Si la energía es baja, estas personas se pueden volver dependientes; ‘necesitan’ amor pero, cuando éste llega, no son capaces de recibirlo. A menudo sienten miedo a ser traicionadas, una de las disfunciones emocionales más habituales del chakra del corazón, así como miedo al rechazo.

Debido a la ubicación del chakra del corazón, existe una asociación con el corazón y los pulmones, por lo que pueden surgir disfunciones físicas en el sistema circulatorio, los pulmones y el corazón. También puede haber problemas cardíacos, asma y dificultades respiratorias, además de problemas en el cuello y los hombros.

Chakra de la garganta, vishuddha

Nombre del chakra	Localización	Color	Elemento	Mantra	Parte del cuerpo asociada
Chakra de la garganta: vishuddha (shuddhi = purificar)	Central en la base del cuello, la garganta, el plexo carotídeo	Azul	Éter	Ham	Garganta, tiroides, tráquea, vértebras del cuello, boca, dientes y encías, esófago, glándulas paratiroides, hipotálamo



El chakra de la garganta es el primero de los chakras que nos encamina a nuestra conciencia superior y al ámbito de la espiritualidad. Está conectado con nuestra capacidad para comunicarnos, con nuestra voz interna, y es capaz de expresar verbalmente compasión y aceptación de nuestros sentimientos más profundos. Actuamos con este chakra entre los 28 y los 35 años.

Cuando el chakra de la garganta está equilibrado, somos capaces de iniciar debates con la mente abierta, pero sin dejar por ello nuestros valores e ideales. Hay una capacidad de comunicar dolor y rabia sin herir los sentimientos de los demás. Las personas con este chakra equilibrado suelen asumir el rol de profesores,

portavoces o locutores, ya que se pueden comunicar con entusiasmo y motivación.

Cuando la energía circula perezosamente por este chakra, el individuo es incapaz de expresarse verbalmente y no logrará comunicarse con otros de forma constructiva ni positiva. Estas personas se pueden morder la lengua en numerosas ocasiones u optar por no hablar. Esto genera problemas en la garganta y el área del cuello, como laringitis, dolor de cuello, disfunción de la tiroides, úlceras en la boca y enfermedades en las encías. Pueden hablar con la voz áspera o en un tono opaco y monótono.

Por el contrario, si el chakra está hiperexcitado, esa persona se puede volver parlanchina y decir cosas carentes de interés. Puede mostrar un aire arrogante y farisaico.

Chakra del tercer ojo, ajna

Nombre del chakra	Localización	Color	Elemento	Mantra	Parte del cuerpo asociada
Chakra del tercer ojo: ajna (el punto en que se basa el chakra ajna se llama bhrumadhya: bhru = ceja; madhya = centro)	Entrecejo Plexo medular Plexo pineal	Añil	Luz y energía telepática	Om	Cerebro y sistema nervioso, ojos, oídos, nariz, epfísis y pituitaria.



El sexto chakra es el de la inteligencia emocional: la capacidad de abrirse a la percepción intuitiva y a la sabiduría. Implica el reconocimiento de que no existe una dualidad, sino la unidad de mente, cuerpo y espíritu, y la conexión con el universo y todo lo que contiene. El sexto chakra nos gobierna de los 35 años en adelante.

El sexto chakra es el punto en que se encuentran las energías solares y lunares. Cuando reina el equilibrio en este chakra, no hay fluctuaciones mundanas en la mente, los desafíos de los chakras anteriores se han disipado, las personas tienen la seguridad de que todas las respuestas a los retos de la vida se encuentran dentro de nosotros. No tienen miedo de embarcarse en nuevas empresas, sino que las contemplan con claridad, comprensión y emoción. La necesidad de meditación y contemplación está reconocida para despertar el lado creativo e intuitivo. Al final no hay cosa observada ni observador: se aperciben del hecho de que ‘soy eso y eso soy’.

Si está desequilibrado, el individuo hará elecciones dominado por el miedo, sobre todo por el miedo al fracaso. No escuchará sus intuiciones ni su sabiduría interior. Atenderá al discurso negativo de la mente que con frecuencia se basa en dramas e incidentes del pasado que ninguna relevancia tienen ahora. Estos pensamientos destructivos susurran lo ridículo lo que es siquiera plantearse probar algo creativo y te dicen que vas a fracasar. Se crearán obstáculos para evitar el éxito y no te sentirás merecedor de él.

La localización del sexto chakra se relaciona con áreas en torno al cerebro y la cabeza, por lo que, si está desequilibrado, puede haber problemas de vista y oído, y cefaleas. También existe la posibilidad de experimentar dificultades de aprendizaje.

Chakra de la corona, sahasrara

Nombre del chakra	Localización	Color	Elemento	Mantra	Parte del cuerpo asociada
Chakra de la corona: sahasrara (hogar, morada)	Porción superior de la cabeza, coronilla, plexo cerebral	Blanco/ oro/violeta	Sin forma/ energía cósmica	No existe un sonido simiente; se puede usar om	Sistema muscular, sistema esquelético, piel



El séptimo chakra se describe como una flor de loto de mil pétalos situada en la coronilla de la cabeza. Se asocia con el despertar final y la identificación de la ilusión del 'ser individual'. Sahasrara es la sede del alma luminosa de la esencia del ser (H. Johari, *Chakras – Energy Centre of Transformation*).

El séptimo chakra es la puerta para abrirnos al espíritu de la creación, para vivir según la directriz divina de ver el mundo con asombro, amor, sorpresa y unidad, como hacíamos cuando éramos niños.

Cuando alcanzas ese estado final de equilibrio, estás realmente en paz contigo mismo y con el mundo. Emanas amor, sabiduría y compasión. El materialismo y el yo dejan de mandar sobre ti. Cuentan que algunos desarrollan poderes místicos (siddhis), pero que no tienen deseo de usarlos. Son seres magnéticos.

Cuando el chakra está bloqueado, hay una negativa a emprender, ni siquiera creer, en una conciencia superior. La vida está llena de materialismo, y te deja pensamientos como '¿es mi vida sólo esto?', no siendo capaz de ver ni encontrar la respuesta verdadera. Estarás siempre dirigido por tu ego; te darás cuenta de que

todo el poder que has desplegado a lo largo de tu vida no tiene relevancia para la esencia real del propósito de la existencia. Esto puede derivar en ideas obsesivas, depresión y confusión, y quienes lo sufren llegan a experimentar agotamiento crónico.

LA PRÁCTICA

Las cuatro secuencias de este libro se han creado teniendo en mente los cuatro tipos de posturas específicas, las cuales cubren todos los aspectos potenciales que puedan haber contribuido al desequilibrio muscular.

Hay cinco áreas que cubrir en la secuencia completa; es ideal que completes cada sección en una sesión, pero no es imperativo. Por ejemplo, podrías completar la práctica de respiración y meditación en distintos momentos: la mañana, por ejemplo, es un momento ideal para encarar el día. Cada sección de la secuencia es eficaz para crear equilibrio en cuerpo y mente.

Hoy en día a muchas personas les resulta difícil encontrar tiempo para sí mismas, por lo que, dedicando un poco de tiempo cada día a practicar, comenzarás a notar los beneficios. Si puedes practicar la secuencia completa tres veces por semana, estarás en el buen camino. Como alternativa, se puede dividir la sesión en pequeños fragmentos; por ejemplo, el primer día: contemplación, práctica de respiración y práctica de meditación; el segundo día: prueba con contemplación, saludos al sol y la secuencia completa.

A medida que pases más tiempo practicando, aprenderás intuitivamente de dónde proceden los desequilibrios. Esto te ayudará a personalizar las sesiones; puede que quieras pasar más tiempo practicando meditación, por ejemplo. Es importante buscar la ayuda de un maestro de yoga si quieres aclarar algunos puntos de este libro.

Centrarse en chakras afines

Como ya hemos descubierto, los desequilibrios posturales pueden causar bloqueos energéticos en los chakras, y esta sección aborda los posibles chakras que pueden estar bloqueados. Después de estudiar los chakras, tal vez hayas descubierto otros chakras con los que tengas afinidad. Si es así, tenlos presentes. Al comienzo de cada sesión, adopta una postura cómoda sedente y pasa unos momentos contemplando las afirmaciones positivas que se muestran. Luego intenta cultivar una profunda sensación de gratitud y aceptación de esas afirmaciones. También puedes recitar verbal o mentalmente los mantras tres a seis veces. Intenta familiarizarte también con la localización y los colores de los chakras, porque te ayudarán a dirigir energía a través de ellos. Invierte al menos cinco minutos al comienzo de la sesión en

centrarte en estos puntos. Esto te ayudará a estar alerta y presente antes de iniciar la sesión.

Saludos al sol

La salutación al sol se ha presentado en este libro como un calentamiento antes de la práctica de asanas (posturas); es muy beneficiosa para calentar los músculos y articulaciones, además de ser muy energética. Si no has practicado antes saludos al sol, tres tandas completas son un buen comienzo. A medida que aumenten tu fuerza y flexibilidad, pasa a seis u ocho secuencias. Es importante que escuches tu cuerpo cuando practiques; si sufres lumbalgia, ten cuidado con los ejercicios cuando haya que realizar inclinaciones del tronco hacia delante, ten presentes tus rodillas y, si tienes las muñecas rígidas, usa los dedos o los nudillos.

La secuencia

Se ha elegido cada postura para potenciar el efecto de equilibrio conseguido en las áreas débiles o tirantes de cada desequilibrio postural específico. La secuencia debe ser la que aparece en el libro, porque potencia la eficacia de cada postura y el equilibrio general de la sesión. En el hatha yoga tradicional, cada postura se completa una vez; debido a la naturaleza específica de este libro, será más eficaz completar cada postura dos veces.

Si te inicias por completo en el yoga, repite cada postura una vez hasta que aumente tu fuerza, para entonces pasar a mantener la postura dos veces. Aguanta la primera postura entre un minuto y 90 segundos, y la segunda pose entre 90 segundos y dos minutos. A medida que te vuelvas más fuerte y estés más familiarizado con las posturas, aumenta el tiempo hasta dos o tres minutos para ambas asanas. Después de cada postura practica la postura de la montaña (véase la página 48) durante 10 a 20 respiraciones, luego repite. Intenta que la respiración sea diafragmática, sosegada y regular.

Se han incluido variantes para progresar en las posturas; intenta primero las variantes y, si te sientes fuerte y abierto con la variante, pasa a la postura completa.

Y lo más importante, necesitas escuchar tu cuerpo. Es el modo de evitar lesiones y distensiones en músculos y articulaciones. Sé consciente de las señales y mensajes que te envía el cuerpo; evita la tentación de no hacer caso a esas señales. Practica cada postura con las siguientes fases en mente:

Primera fase: Cuando inicies la postura tal vez sientas pequeñas sensaciones al alinear el cuerpo.

Segunda fase: Cuando lleves cierto tiempo en la postura, experimentarás la primera resistencia ofrecida por los músculos; es ahora cuando debes aguantar.

Tercera fase: Después de aguantar unos momentos, permite que el cuerpo se relaje lentamente un poco más; tal vez consigas asumir un poco más profundamente el asana. Sentirás un estiramiento que llevará el cuerpo hacia el extremo de la zona de confort, y entonces pararás. Si experimentas dolor, habrás llevado el cuerpo a una zona de peligro.

Intenta encontrar un punto de quietud en cada postura, deja que tu cuerpo siga el curso de tu respiración, mantén el cuerpo activo y alerta durante las posturas y evita la inclinación a acomodarte o 'aplatanarte' en la postura. Goza de cada postura por el placer de hacerla, no por el resultado.

Práctica de la respiración

Hay cuatro prácticas de la respiración en el libro, cada una relacionada con un desequilibrio postural concreto. Esto no significa que no debas centrarte en las otras. Al contrario, te animamos a que las pruebes todas porque cada una tiene un efecto positivo en conseguir la unión de mente y cuerpo. Cada práctica tendrá un profundo efecto en la mejora de tus patrones respiratorios naturales.

Sesión de meditación

Cada sesión de meditación se ha elegido para equilibrar las fluctuaciones mentales. La meditación lleva tiempo y paciencia; a veces meditarás totalmente centrado y presente, otras la mente se mostrará rebelde y subversiva. El reto consiste en aceptar lo que venga con compasión, reírse entre dientes ante la frustración, sonreír por la quietud conseguida y estar alegre por el rato que has practicado.

SALUDO AL SOL: SURYA NAMASKAR

Surya namaskar significa saludo al sol. Hay muchas variaciones del saludo, pero en esencia se trata de una secuencia fluida de movimientos en la que se flexiona y extiende el cuerpo con suavidad para honrar las propiedades vitales del sol. Se generan calor y abertura en nuestra forma física, dando tiempo para que cuerpo y mente se unan en el momento presente. Se crea espacio dentro de nosotros para transformarnos y crecer.

La secuencia de movimientos fluidos es más poderosa cuando se combina con la respiración que aquí mostramos; toda la secuencia se convierte entonces en una consecución guiada por la respiración. Si no has practicado esta secuencia, será muy beneficioso practicar unas cuantas respiraciones en cada asana para familiarizarte

con la alineación correcta y con la conexión con tu respiración, que es una parte significativa de la sesión. La práctica diaria te despertará, te dará energías y reforzará todo tu ser.

Para seguir desarrollando la secuencia que has elegido, es buena idea preparar el cuerpo y la mente antes de iniciarla, y el saludo al sol es la forma más profunda de hacerlo. Complétala cuatro a seis veces antes de iniciar la sesión. Si cuentas con más tiempo, puedes hacer más.

Siempre debes practicar con seguridad, así que siéntate antes de empezar la sesión y pregúntale a tu maestro interior cuántas secuencias quiere hacer tu cuerpo; escucha con atención la primera respuesta que recibas.

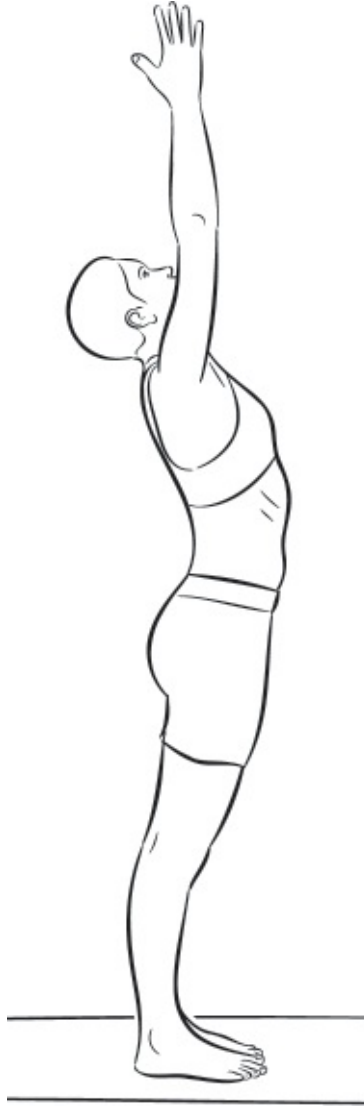
1. Postura de la montaña

- Percibe cómo los arcos plantares de los pies se elevan suavemente.
- Junta ligeramente los muslos.
- Deja que el cóccix se vuelva pesado (no hagas esto si tienes la espalda plana).
- Extiende la coronilla hacia el techo como si tiraran de ella con un cordel y echa el mentón un poco hacia atrás.
- Mueve los omoplatos hacia la columna y hacia abajo, con el dedo medio de las manos alineado con la costura del pantalón.
- Evita que se expanda la cara anterior de las costillas.



2. Postura de brazos estirados (inspiración)

- Cumple con todos los puntos de la postura de la montaña.
- Extiende los brazos al cielo, manteniendo conectados los omoplatos y la cara anterior de las costillas. Eleva ligeramente la porción superior del pecho y mira al cielo manteniendo extendida la nuca.



3. Pinza hacia delante (expiración)

- Mantén el peso distribuido por igual sobre ambos pies sin balancearte sobre los talones o el antepié.
- Mete el ombligo en el estómago cuando comiences a doblarte.
- Deja que la cara interna de los muslos se acerque y dobla las rodillas si fuera necesario.
- Mantén los hombros separados de las orejas y mantén extendida la nuca.



4. Tijera (inspiración)

- Flexiona mucho las rodillas, pon las manos en el suelo y luego levanta la pierna derecha y extiéndela hacia atrás en una tijera lo más lejos posible; a continuación, deja que la rodilla descienda hasta el suelo.
- La rodilla derecha debe estar directamente sobre el tobillo derecho; si no es así, ajusta la postura.
- Con los brazos a ambos lados de la pierna derecha, eleva la porción superior del pecho y el mentón, manteniendo extendido el cuello.
- Extiende bien la columna dorsal.

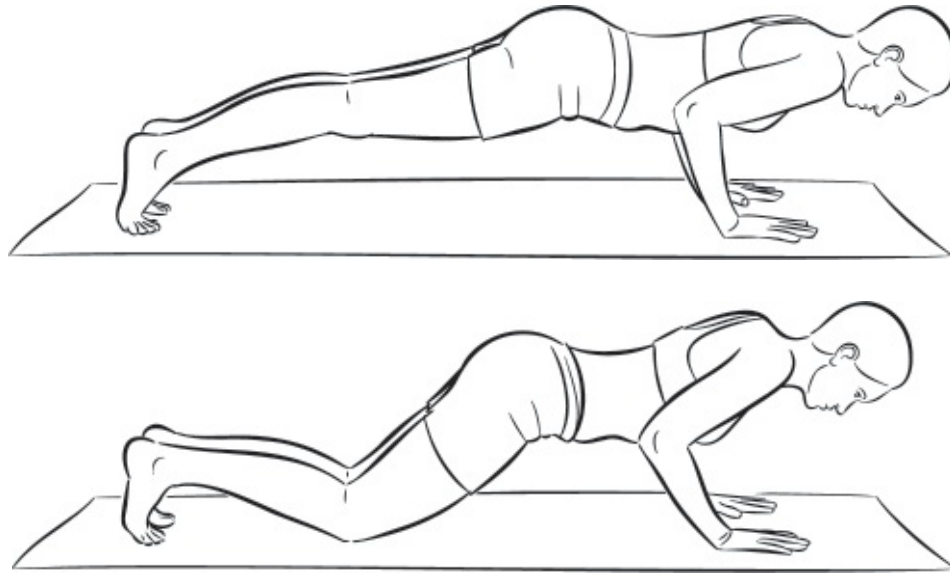


5. La plancha (expiración)

- Apoya bien las manos en el suelo y da un paso atrás con la pierna izquierda para que se una a la derecha. Alinea el cuerpo con las rodillas en el suelo, presionando

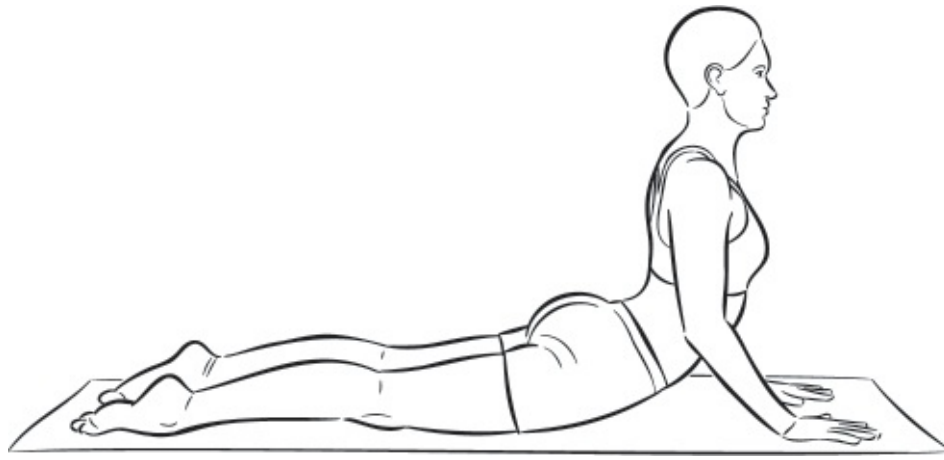
con los talones hacia atrás.

- Mete el estómago para activar el músculo transverso del abdomen.
- Las manos deben estar directamente debajo de los hombros. Haz bajar el cuerpo hasta el suelo de forma controlada, manteniendo codos y brazos presionando contra los costados del cuerpo, como si estuvieras sosteniendo una hoja de papel en medio.
- Si las piernas están rectas, entonces presiona con los talones hacia atrás. Si esto es demasiado para ti y notas que no puedes mantener la postura, deja caer las rodillas y apoya con fuerza las manos y antepiés en el suelo.



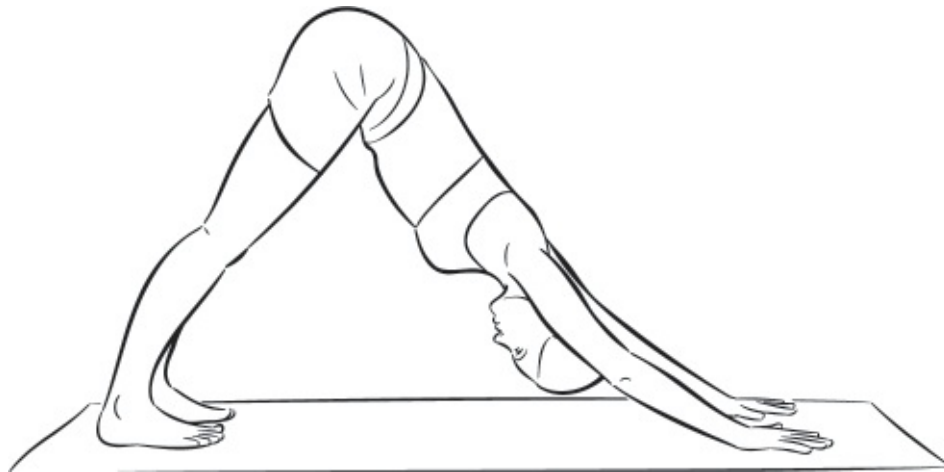
6. Variación de la cobra (inspiración)

- Mantén las manos debajo de los hombros.
- Ejerce presión contra el suelo con el empeine y los dedos de ambos pies.
- Presiona con las manos y dirige el movimiento con el pecho, elevando el hemicuerpo superior, pero manteniendo las caderas en el suelo.
- Al elevarte, mantén los omoplatos anclados y los codos prietos contra el borde externo de la caja torácica.
- Intenta mantener una curva armoniosa con la espalda y mantén la mirada fija en el horizonte o en el suelo. En esta variante de la postura de la cobra, la nuca no deja de extenderse; no intentes empujar con el mentón hacia delante.



7. El perro hacia abajo (espiración)

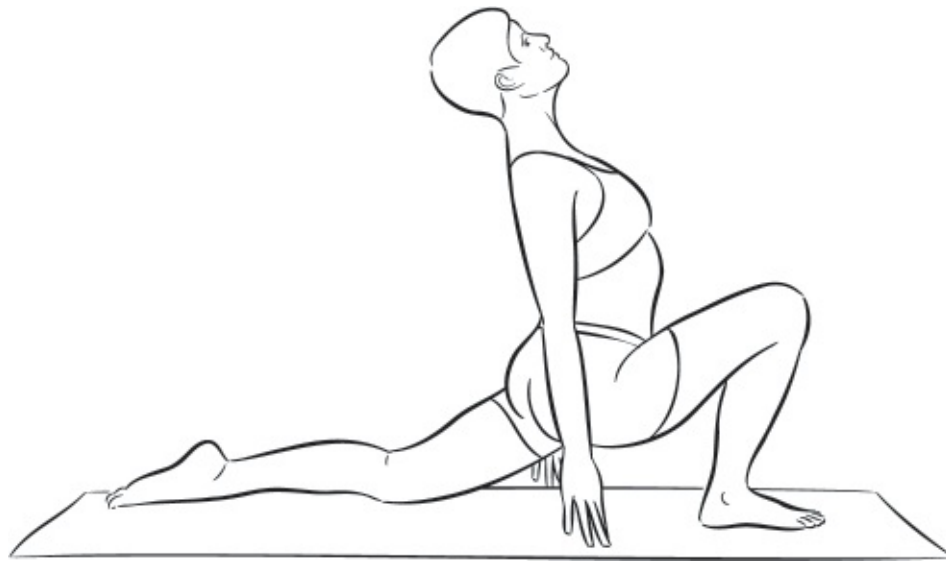
- Baja el tronco al suelo saliendo de la postura de la cobra, dobla los dedos de los pies hacia el suelo, y ejerce presión con las manos hacia atrás, sobre todo con el índice y la base del pulgar. Levanta hacia atrás y hacia el techo las tuberosidades isquiáticas con los pies separados la anchura de las caderas.
- Levanta los bíceps hacia el techo dejando que los hombros se separen de las orejas, generando espacio y elongando el cuello. Deja que el cuello se relaje por completo y alinea las orejas con la cara interna de los brazos.
- Aleja las tuberosidades isquiáticas de los talones y presiona por igual con los talones en el suelo. Si los isquiotibiales están demasiado tensos, levanta los talones del suelo y céntrate en elevar las tuberosidades isquiáticas.
- Mantén esta posición cinco respiraciones completas.



Vuelta a

8. Tijera (inspiración)

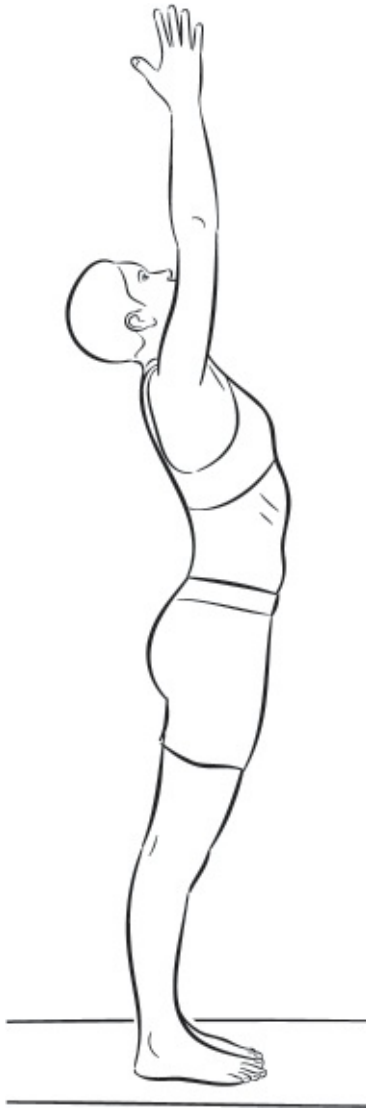
- Levanta la cabeza y mira hacia delante. Al inspirar, da un paso adelante con el pie derecho.



9. Pinza hacia adelante (espiración)



10. Postura de brazos estirados (inspiración)



11. Postura de la montaña (espiración)



Al devolver los brazos a los lados, habrás completado una secuencia de posturas del saludo al sol. Cuando empieces de nuevo, cambia la pierna con la que inicias la tijera para echar atrás la pierna izquierda y sigue alternándolas hasta que hayas completado un número par de secuencias.

SEGUNDA PARTE: LOS EJERCICIOS

POSTURA CIFÓTICA

Una postura cifótica (que se denomina técnicamente postura hipercifótica) es aquella en la que la columna dorsal supera la curvatura normal de 35 grados, lo cual significa que la vértebra D1 realmente se acerca a la vértebra D12.

Además de aumentar la curvatura dorsal, suele haber una alteración concomitante de la curvatura lumbar (hiper o hipolordosis), rotación de la pelvis (anterior o posterior) y flexión o extensión de las articulaciones coxofemorales (cadera).

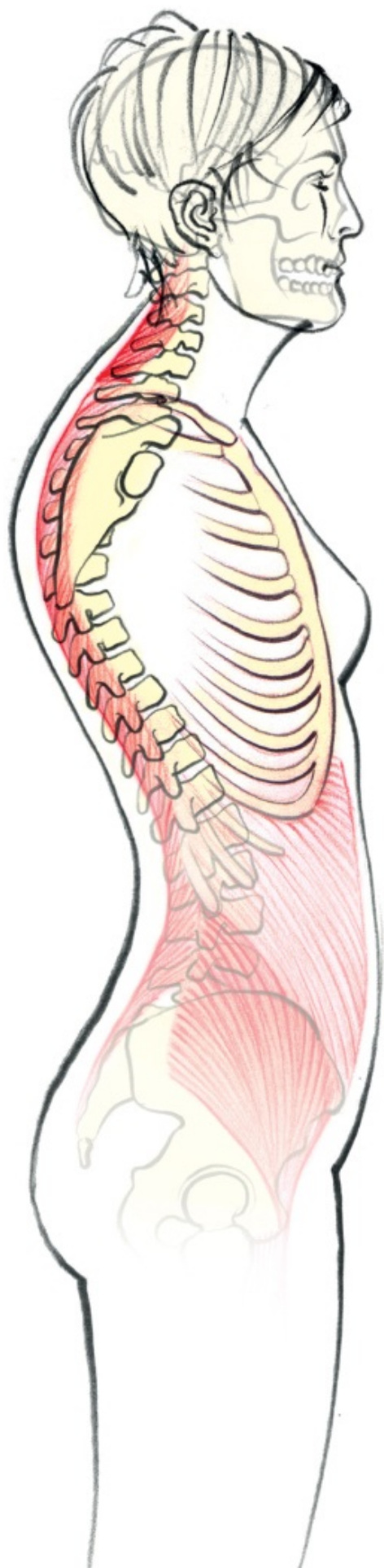
A medida que la columna dorsal agudiza la cifosis, las escápulas se mueven en abducción y la cabeza se echa hacia delante, lo cual provoca la extensión del cuello para mantener los ojos fijos en el horizonte (algo esencial para sobrevivir en la naturaleza). Los músculos extensores del cuello estarán tensos y los flexores del cuello estarán elongados y débiles. Con una postura cifótica casi siempre se aprecia tirantez de los músculos abdominales superiores y posiblemente del músculo pectoral menor. También se produce elongación y debilitamiento de los músculos extensores dorsales y los aductores de la escápula.

Causas físicas

Una postura cifótica puede estar causada por distintos factores, todos los cuales suelen implicar algún tipo de carga errónea. Esto ocurre cuando un músculo soporta una carga anormal, como un traumatismo, un uso excesivo o un uso insuficiente. Cuando se trata de cargas erróneas, los músculos tónicos (posturales) tienden a acortarse y mostrar tirantez. Los músculos fásicos (movilizadores) tienden a elongarse y debilitarse.

Las causas habituales de la cifosis son:

- Sentarse mucho tiempo encorvado hacia delante
- Trabajar delante de una pantalla de ordenador demasiado baja
- Llevar una mochila mal diseñada o con el peso mal distribuido
- Practicar deportes en los que se levantan los brazos por encima de la cabeza como:
 - Tenis
 - Béisbol
 - Natación
 - Críquet

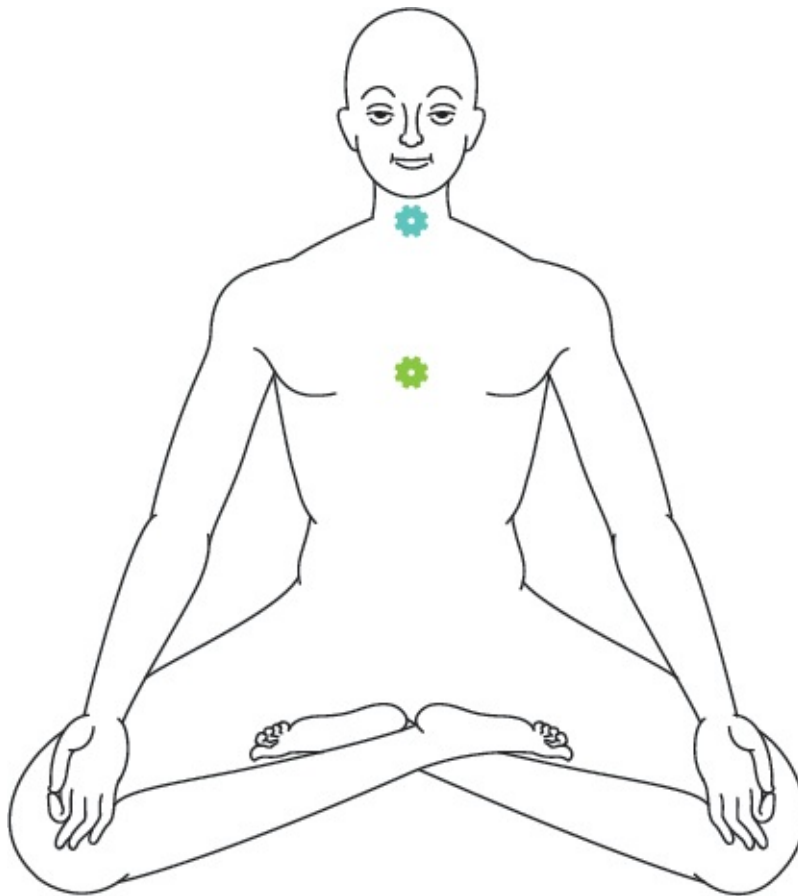


- Fútbol americano
- Ciclismo (con la espalda encorvada)
- Exceso de ejercicios de abdominales carpados
- Cabeza echada hacia delante
- Problemas de vista (con lo que uno se echa hacia delante para ver las cosas)
- Subluxación del atlas (una alineación defectuosa de la primera vértebra cervical)
- Ser muy alto y tener que encorvarse constantemente para hablar con la gente
- Compensar la posición alterada de las columnas pélvica y lumbar

Causas emocionales

Hay muchas e importantes relaciones psicosomáticas en la cavidad torácica. Emociones, ideas, reacciones y expresiones se mezclan todas en el pecho. Cuanto más tiempo pasen allí, más probable es que generen cambios físicos.

Cuando se observan los cambios estructurales de la cifosis, se debe tener en cuenta las tres áreas que se ven afectadas: hombros, cuello, porción superior de la espalda y pecho.



Hombros encorvados	Pecho contraído	Cabeza hacia delante
---------------------------	------------------------	-----------------------------

Aumento de los sentimientos de autoprotección	Capacidad infradesarrollada para expresarse y autoafirmarse	Encuentro del mundo primero con la cabeza
Miedo a ser herido	Inseguridad	
Considerarnos vulnerables	Más pasivo que agresivo	
Retención de emociones en el vientre	Más motivado por un sentimiento crónico de inferioridad	

Posibles chakras afines

Chakra	Sentimientos positivos cultivados	Localización	Mantra
Chakra 4º o del corazón: anahata	Compasión Amor incondicional Perdón para con uno y los demás	La porción de la columna vertebral relacionada con el corazón/plexo cardíaco	Yam
Chakra 5º o de la garganta: vishuddha	Hablar con sinceridad Honradez con uno mismo Libertad de expresión	La región del cuello y la porción cervical de la columna relacionadas con la garganta/plexo carotídeo	Ham

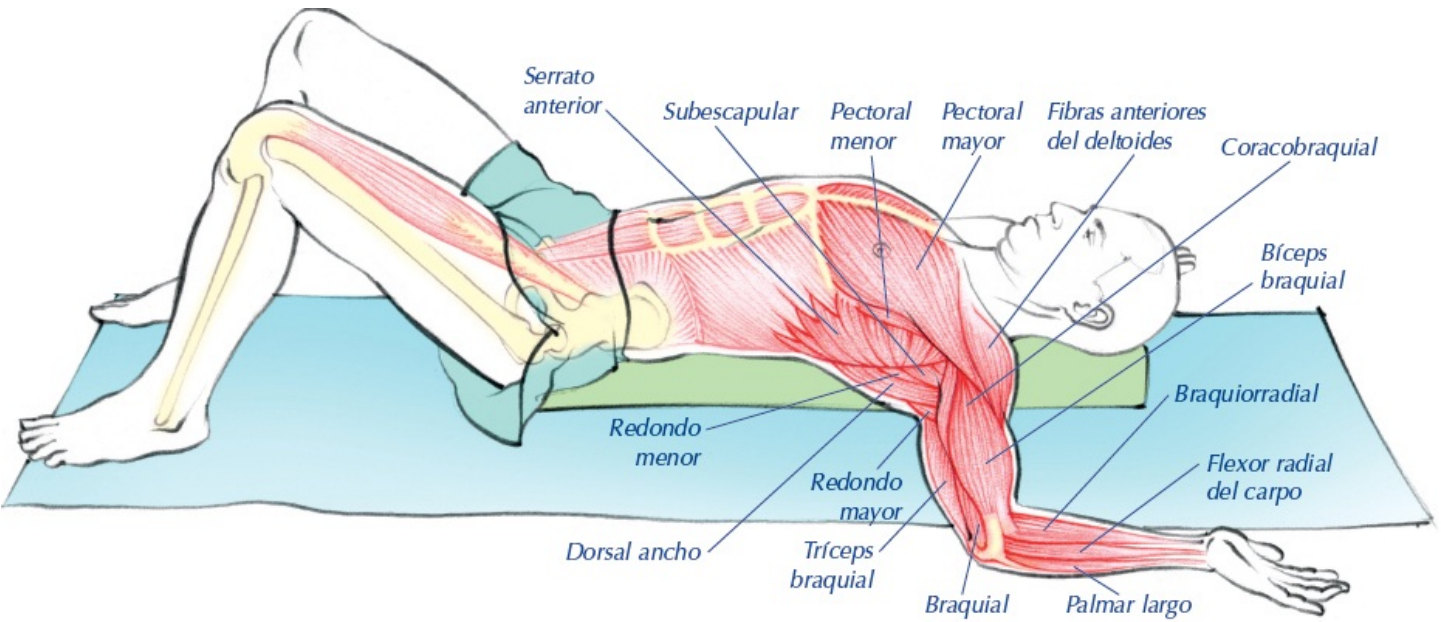
Las páginas siguientes muestran la secuencia de los mejores ejercicios para las personas con una postura cifótica.

MOVILIZACIONES LONGITUDINALES

Beneficios

- La gravedad ayuda a estirar los ligamentos de la cara anterior de la columna y restablece las curvaturas naturales.
- Toma un rodillo de espuma o dos estereras de yoga enrolladas y siéntate sobre ellas. Luego desciende el tronco lentamente hasta que toda la columna y la cabeza descansen sobre el rodillo. Si ves que la cabeza se inclina hacia atrás y se eleva el mentón, pon una toallita enrollada bajo la nuca para mantenerla elongada.
- Mantén las piernas flexionadas y los pies planos en el suelo, alineadas las rodillas con las caderas.

- Eleva los brazos hasta la altura de los hombros y flexiona los codos en un ángulo de 90 grados –en este punto los dedos deberían apuntar hacia arriba–; luego haz descender las manos suavemente hasta el suelo. Intenta mantener abajo la cara anterior de la caja torácica.
- Practica con una respiración completa mientras te relajas sobre el rodillo (véanse en la página 72 las instrucciones completas para la respiración). Permanece en esta posición al menos cinco minutos, manteniendo la conexión con la respiración.
- Cuando acabes, rueda suavemente sobre un costado y tumbate plano en el suelo unos momentos, dejando que la columna se ajuste sola.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	REGIÓN	MOVIMIENTO ARTICULAR	SECCIÓN MOVILIZADA
Articulación 1	Dorsal	Columna neutra	D4-D8

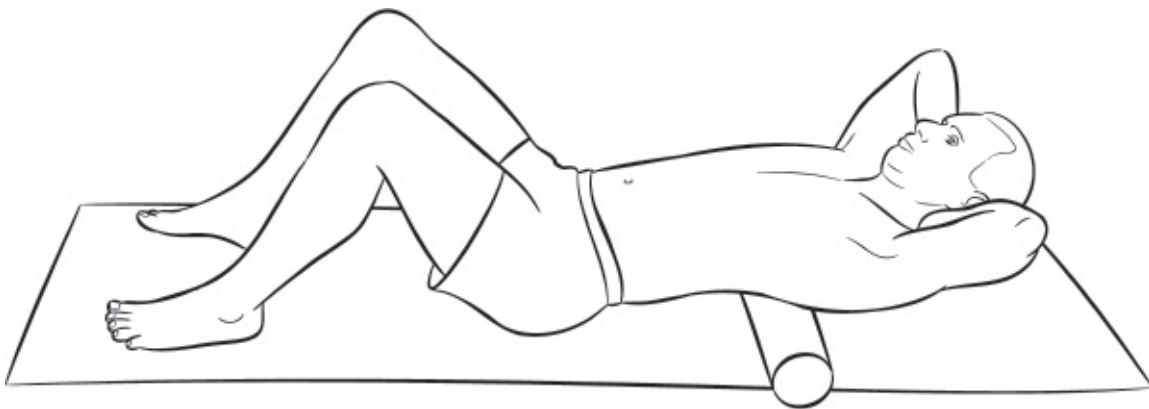
ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Hombro	Abducción horizontal, rotación externa	Deltoides (fibras posteriores), infraspinoso, redondo menor	Pectoral mayor, deltoides (fibras anteriores), dorsal ancho, redondo mayor, subescapular
Articulación 2	Escápula	Rotación descendente, aducción	Romboides mayor, romboides menor, elevador de la escápula, trapecio (fibras medias)	Trapecio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor
Articulación 3	Codo	Flexión	Bíceps braquial, braquial, braquiorradial, flexor radial del carpo, palmar largo	

MOVILIZACIONES HORIZONTALES

- Coloca una estera de yoga enrollada o un rodillo de espuma de 8-10 cm perpendiculares a tu columna vertebral. Es mejor empezar con el rodillo debajo de los omoplatos.
- Entrecruza las manos detrás de la nuca, pero sin sostener la cabeza.
- Mientras espiras, échate lentamente atrás hasta el suelo con el cuello sujeto por las manos. Déjate caer hacia atrás hasta donde te resulte cómodo, mete el ombligo en el estómago e inclina la porción inferior de la espalda hacia el suelo.
- Mantén esta postura tres a cinco segundos y luego incorpórate. Repite el ejercicio tres a cinco veces.
- Ve subiendo lentamente sobre el rodillo, movilizando una a una las vértebras de la columna dorsal.
- Al acabar, rueda suavemente hacia un lado para apartarte del rodillo/estera y tumbate plano en el suelo para que se ajuste la columna.

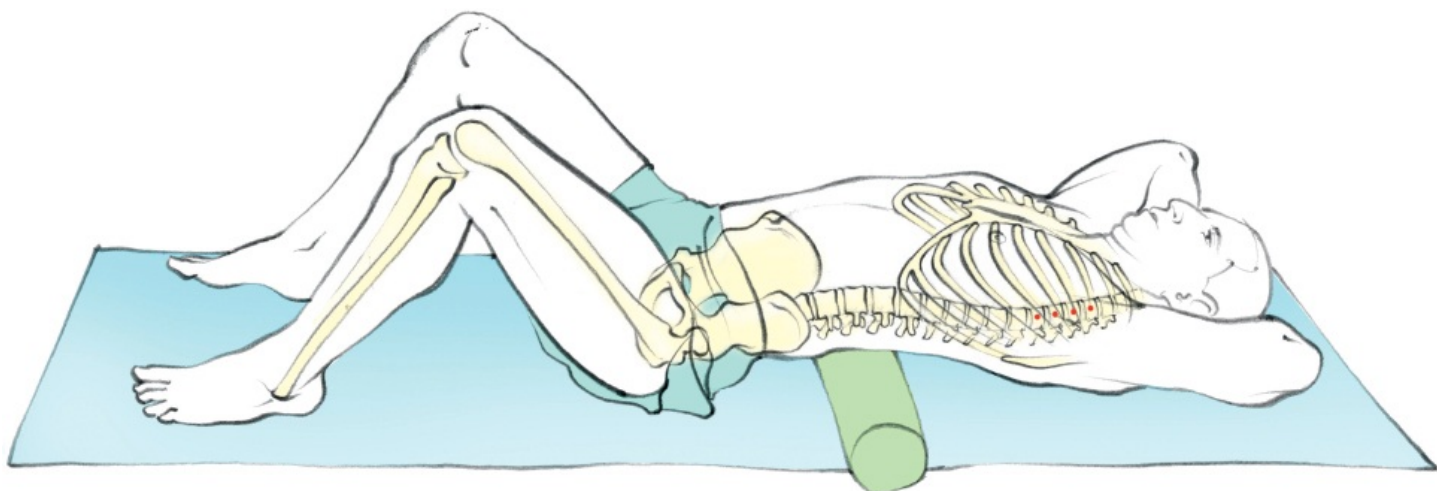
Si notas molestias en la columna al acabar, es probable que hayas hecho demasiado. Debes reducir el tiempo que permaneces en esta postura o reducir el número de repeticiones.

Posición inicial



Beneficios

- Es excepcionalmente eficaz para movilizar las vértebras dorsales una a una, pero hay que tener cuidado: si tienes artritis u otra patología vertebral, no podrás practicar este ejercicio.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	REGIÓN	MOVIMIENTO ARTICULAR	SECCIÓN MOVILIZADA
Articulación 1	Dorsal	Descendente: extensión Ascendente: flexión	D7-D3

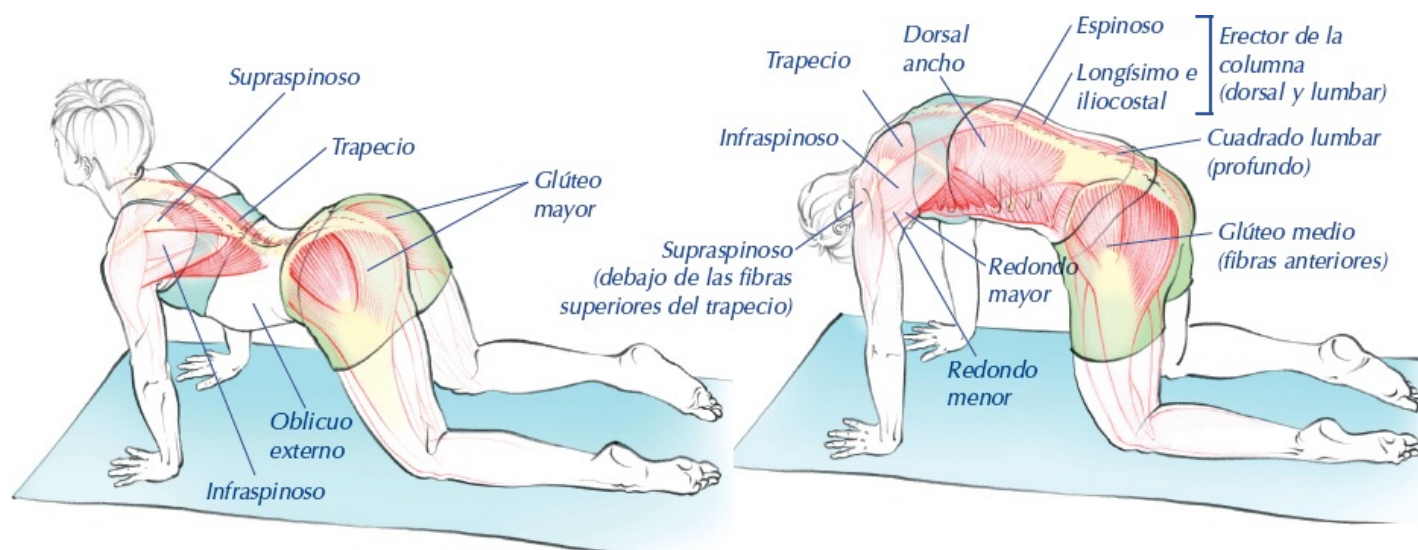
EL GATO: MARJARIASANA

Beneficios

- Se reactivan y calientan la columna dorsal y lumbar para su flexión y extensión, y la pelvis para la inclinación anterior y posterior. Es una postura ideal para practicarla a primera hora de la mañana.
- Ponte a gatas, las manos directamente debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas.
- Mantén la nuca alineada con la columna vertebral.
- Respira profundamente; luego, al espirar, mete el ombligo en el estómago, encorva el lomo hacia arriba e inclina el cóccix hacia abajo y adentro. Baja la cabeza acercando el mentón al pecho.
- Contrae ligeramente las nalgas para favorecer esta acción.
- Haz fuerza con las manos y levanta las axilas del suelo, encorvando la porción superior de la espalda hacia el techo.
- Al inhalar, relaja las nalgas e invierte la inclinación de la pelvis, dejando que el cóccix se eleve adoptando un arco cóncavo con la columna lumbar.
- Sigue ejerciendo presión con las manos mientras el pecho se eleva y aleja del suelo. Intenta que los omoplatos se hundan espalda abajo hasta el sacro. Siente cómo te elevas desde los hombros.
- Deja que la cabeza siga este movimiento, fija la mirada en el suelo en un punto

delante de ti y mantén la longitud de la espalda y el cuello.

- Repite este movimiento con la respiración ocho a diez veces.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS
Articulación 1	Escápula	MA: aducción y depresión MD: abducción	MA: trapecio, dorsal ancho MD: serrato anterior, pectoral menor
Articulación 2	Columna	MA: extensión MD: flexión	MA: iliocostales lumbar, torácico y cervical, interespinosos cervicales y lumbares, espinoso, multifidos, semiespinoso de la cabeza, del cuello y torácico MD: oblicuos externo e interno del abdomen, transverso del abdomen, recto del abdomen
Articulación 3	Cadera	MA: flexión MD: extensión	MA: psoas mayor y menor, ilíaco, fibras anteriores del glúteo medio MD: glúteo mayor

(MA = movimiento ascendente; MD = movimiento descendente)

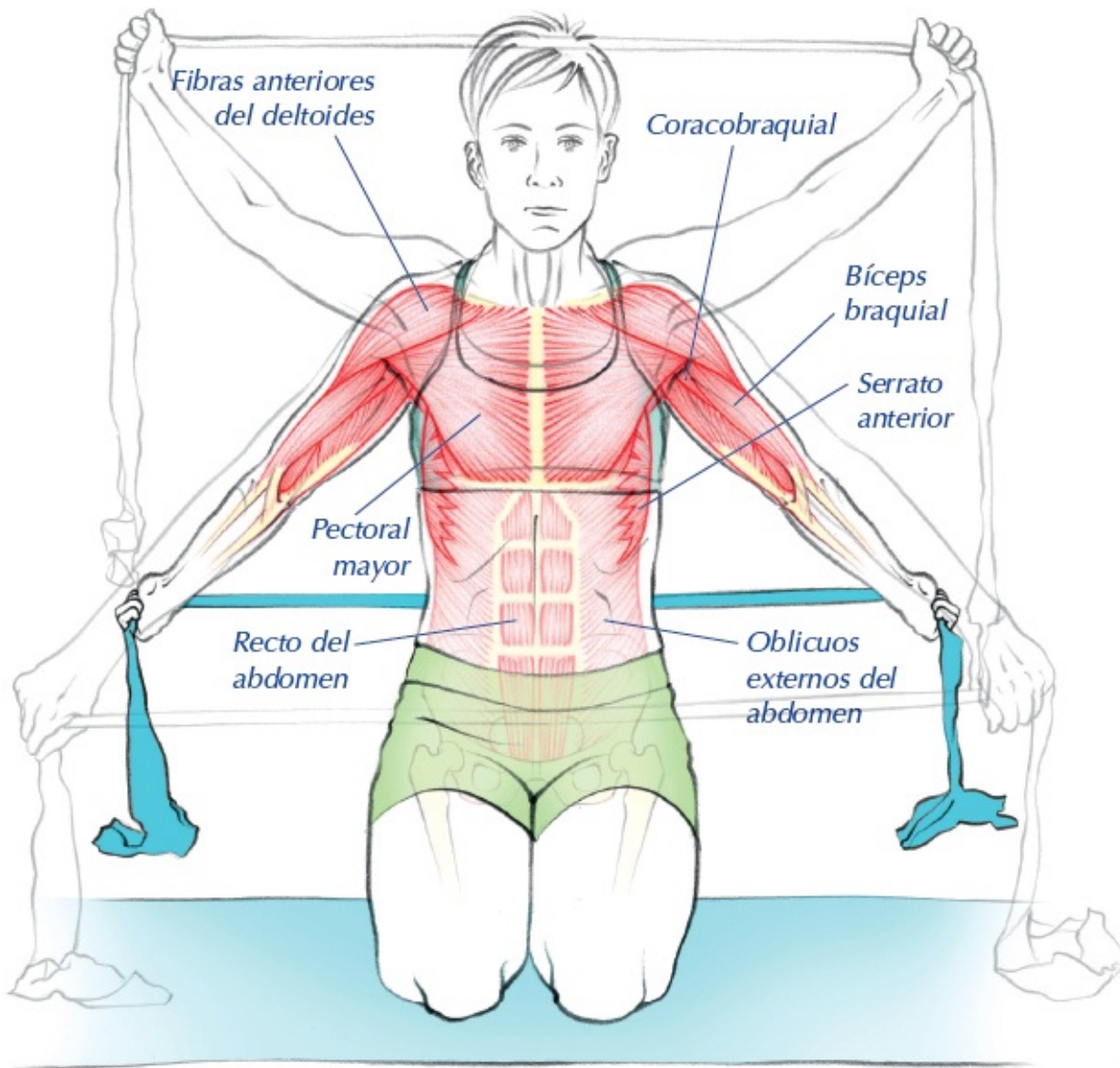
ABERTURA DE HOMBROS 1

- Siéntate en una posición cómoda en que puedas mantener la columna erguida. Ase una banda de tela con los brazos extendidos.
- Mientras inhalas, baja los brazos por detrás de la espalda. Al bajarlos, mantén relajada la caja torácica para que no se eleve.
- Sitúa las manos lo bastante separadas para que los brazos se mantengan extendidos y mantén la mirada hacia delante.

- Inhala y devuelve los brazos a la vertical y luego expira para regresar a la posición inicial.
- Intenta que el movimiento sea fluido y el estiramiento se produzca de los hombros hacia fuera mientras trazas el círculo con la banda.
- Repite el movimiento seis a ocho veces. Tu respiración debe dictar la velocidad del movimiento, así que intenta mantener la respiración sosegada, regular y lenta.

Beneficios

- Es un ejercicio eficaz para abrir el pecho y la porción anterior de los hombros, liberando tensión y marcando los patrones del área pectoral. Ayuda a mejorar la flexibilidad de los músculos respiratorios accesorios.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Hombro	MA: flexión MD: extensión, rotación externa	MA: porción anterior del deltoides (fibras superiores), pectoral mayor, bíceps braquial, coracobraquial MD: infrapino, redondo menor, porción posterior del deltoides, trapecio, romboides	MD: pectoral mayor, porción anterior del deltoides, bíceps braquial, coracobraquial, serrato anterior
Articulación 2	Escápula	MA: rotación ascendente, abducción MD: rotación descendente, aducción	MA: trapecio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor MD: romboides mayor, romboides menor, elevador de la escápula	MA: romboides mayor, romboides menor, elevador de la escápula MD: trapecio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor
Articulación 3	Columna		Recto del abdomen, oblicuos externo e interno del abdomen, transversos del abdomen	

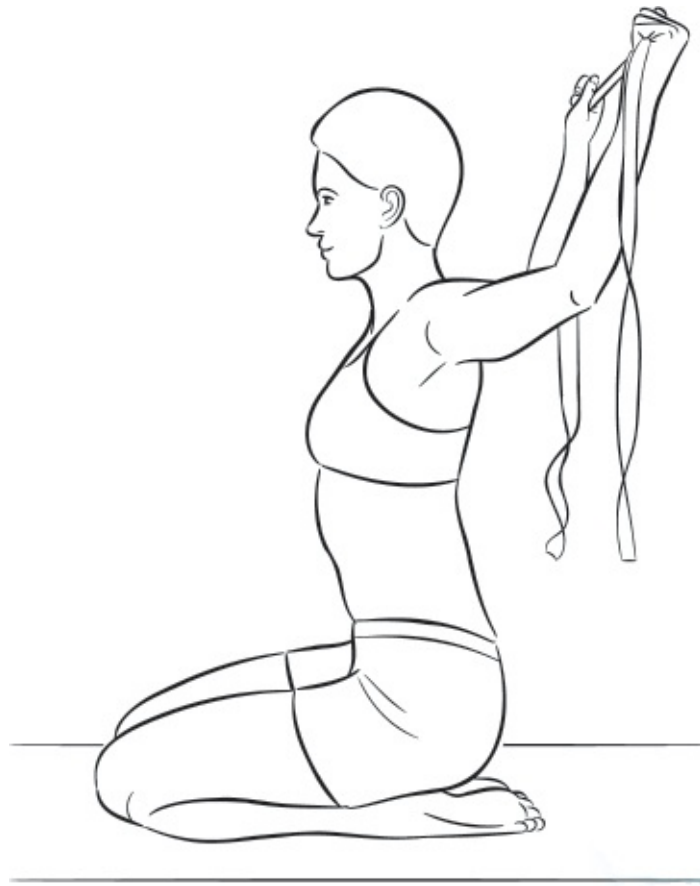
(MA = movimiento ascendente; MD = movimiento descendente)

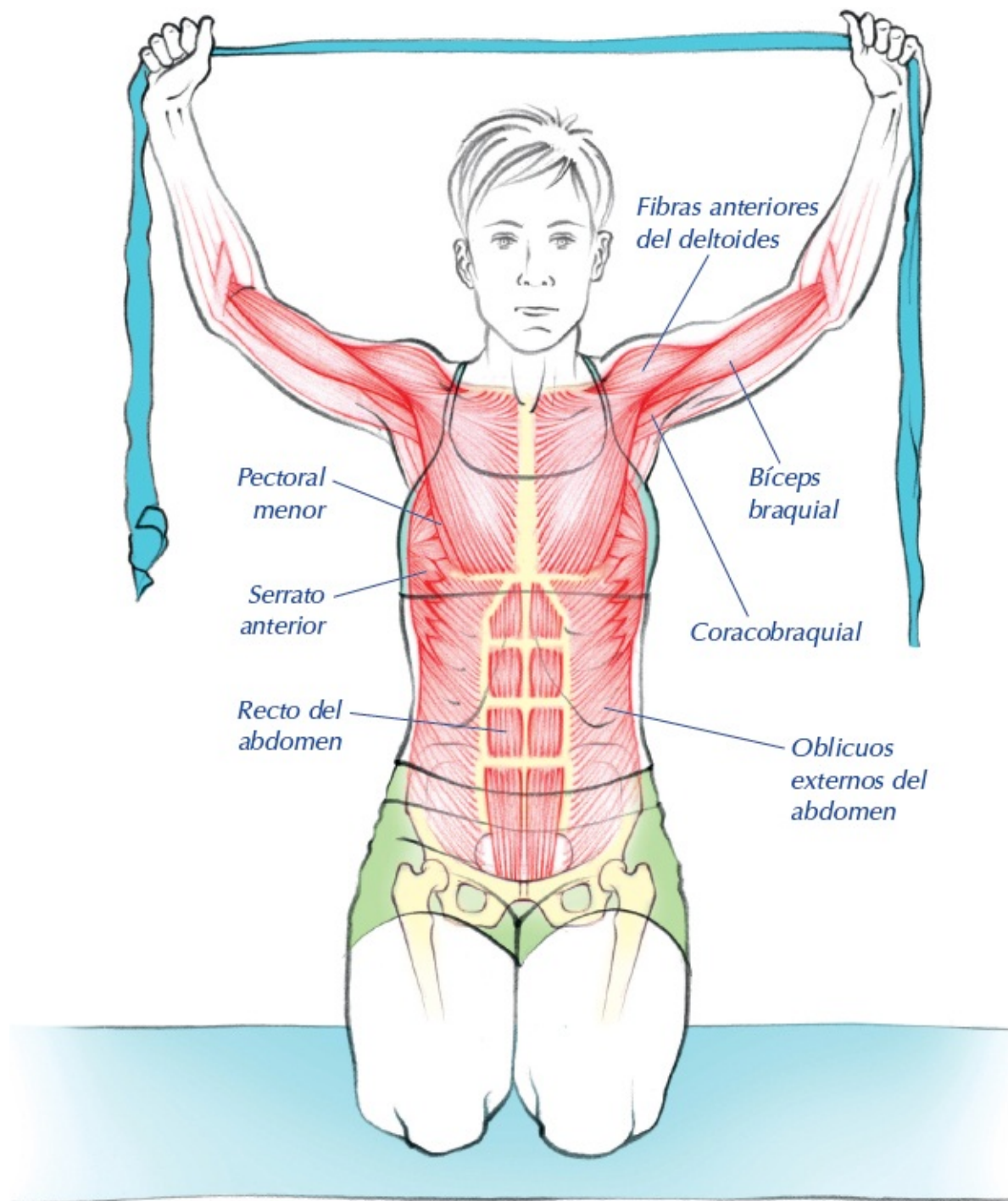
ABERTURA DE HOMBROS 2

- Mantén la misma empuñadura que en el ejercicio anterior.
- Inhala y lleva los brazos a la vertical. Con los brazos extendidos, mientras espiras lleva los brazos atrás hasta el punto en que sientas con más fuerza el estiramiento.
- Mantén la posición entre uno y dos minutos. Mantén la respiración sosegada y regular.
- Emplea el abdomen para mantener hacia abajo la cara anterior de las costillas, pero todavía manteniendo la elevación de la porción superior del pecho.

Beneficios

- Es un ejercicio eficaz para abrir el pecho y la porción anterior de los hombros, liberando tensión y marcando los patrones del área pectoral. Ayuda a mejorar la flexibilidad de los músculos respiratorios accesorios.





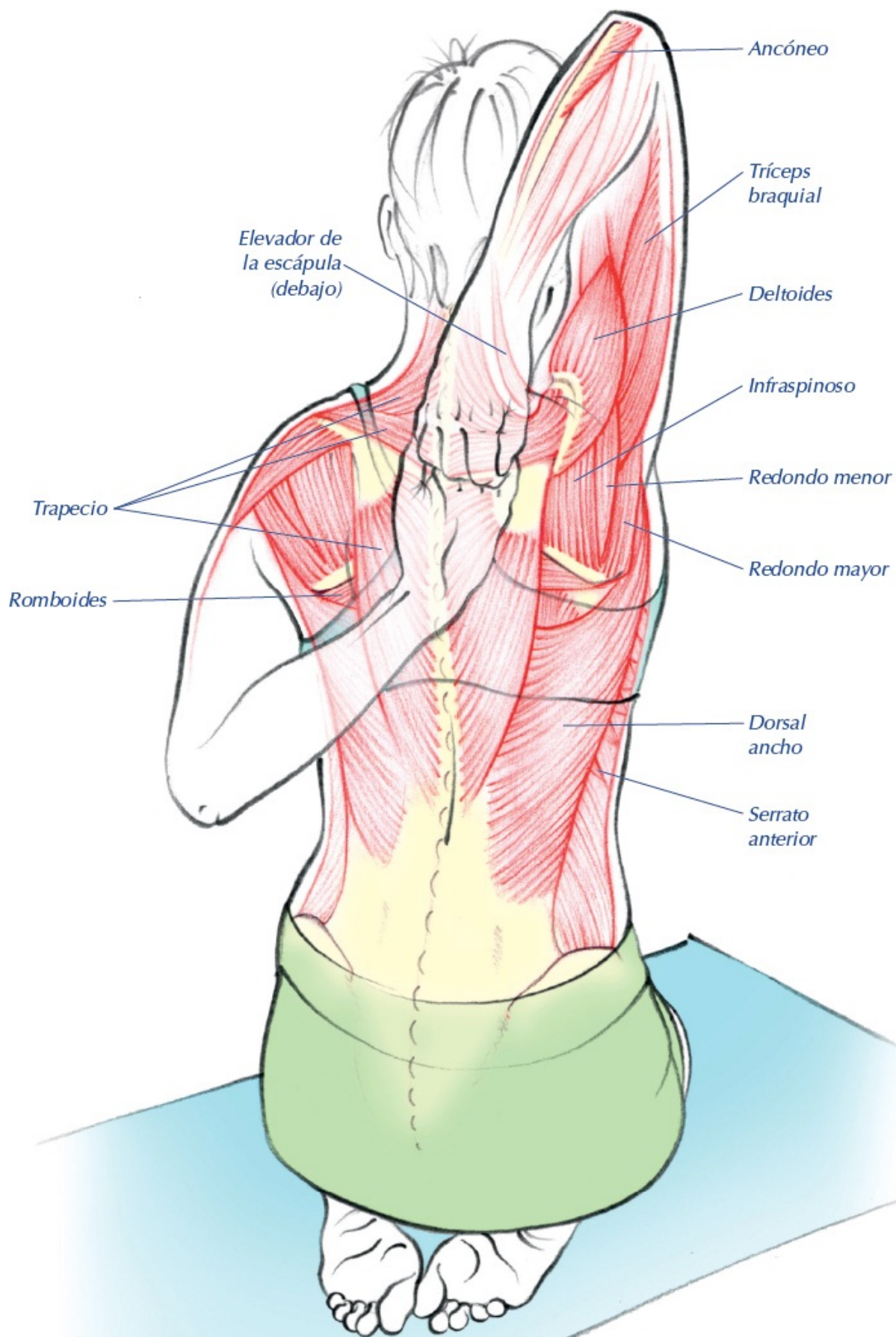
ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	Rotación descendente, aducción	Romboides mayor, romboides menor, elevador de la escápula	Trapezio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor
Articulación 2	Hombro	Extensión, rotación externa	Infraspinoso, redondo menor, porción posterior del deltoides, trapecio, romboides	Pectoral mayor, porción anterior del deltoides, bíceps braquial, coracobraquial, serrato anterior
Articulación 3	Columna	Estabilizador	Recto del abdomen, oblicuos externo e interno del abdomen	

ABERTURA DE HOMBROS 3

- Extiende verticalmente el brazo derecho y luego flexiona el codo dejando la mano entre los omoplatos.
- Con la mano izquierda ase la parte superior del codo derecho. Desplaza suavemente el codo detrás de la cabeza.
- Mantén firme el abdomen y abajo la porción anterior de las costillas.
- Aguanta la postura varias respiraciones y luego repite por el otro lado.
- Vuelve a elevar el brazo derecho a la posición inicial y, mientras mantienes el brazo así, lentamente, lleva el brazo izquierdo detrás de la espalda de modo que la palma de la mano mire en dirección contraria a ti.
- Empieza a elevar suavemente la mano izquierda hacia la mano derecha. Haz esto gradualmente, dejando que el hombro se acostumbre al movimiento.
- Si consigues entrelazar los dedos, desplaza suavemente los codos hacia la línea media del cuerpo y deja que los codos se muevan un poco detrás del cuerpo.
- Mantén firme el abdomen y hacia abajo la porción anterior de las costillas.
- Mantén la postura entre uno y tres minutos, y mantén la respiración sosegada.

Posición inicial





ABERTURA DE HOMBROS 3

Modificación

- Si no logras entrelazar los dedos detrás de la espalda, ase un cinturón o banda y, un poco después, aproxima suavemente las manos.

Beneficios

- Eficaz para liberar la tensión en la porción superior de la espalda y los hombros, y ayuda a aumentar la rotación de la articulación del hombro. Se debe tener cuidado de no estirar en exceso ni dañar el manguito de los rotadores.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	B: rotación ascendente, abducción AB: rotación descendente, aducción	MA: trapecio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor MD: romboides mayor, romboides menor, elevador de la escápula	MA: romboides mayor, romboides menor, elevador de la escápula MD: trapecio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor
Articulación 2	Hombro	B: flexión, rotación externa AB: extensión, rotación interna	B: deltoides, pectoral mayor (fibras superiores), bíceps braquial, coracobraquial, redondo menor, infrapino AB: porción posterior y anterior del deltoides, dorsal ancho, redondo mayor, infrapino, redondo menor, pectoral mayor, tríceps braquial (cabeza larga), subescapular	B: tríceps braquial (cabeza larga), ancóneo, dorsal ancho, redondo menor, infrapino, redondo mayor AB: porción posterior del deltoides, infrapino, redondo menor
Articulación 3	Codo	B: flexión, supinación AB: flexión, pronación	B: bíceps braquial, braquial, braquiorradial, flexor radial del carpo, palmar largo, supinador AB: bíceps braquial, braquial, braquiorradial, flexor radial del carpo, palmar largo, pronador redondo, pronador cuadrado	
Articulación 4	Columna	Estabilización	Recto del abdomen, oblicuos externo e interno del abdomen, transverso del abdomen	

(B = brazo; AB = antebrazo; MA = movimiento ascendente; MD = movimiento descendente)

ABERTURA DE HOMBROS 4

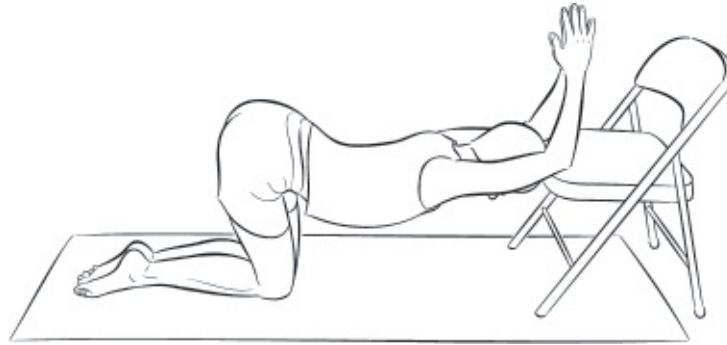
- Pon el respaldo de una silla contra una pared con el asiento hacia ti.
- Separa los codos la anchura de los hombros y apóyalos en la silla, y asume con las manos una posición orante.
- Empieza a desplazar las rodillas hacia atrás hasta que queden directamente debajo de las caderas y la columna elongada. Deja que la frente se apoye en el borde de la silla.
- Mantén el ombligo metido hacia la columna con la cara anterior de las costillas lejos de los codos. Intenta mantener el peso sobre los bordes externos de los codos: de este modo se puede mantener el espacio entre los hombros y las orejas.
- Dirige la respiración a la porción superior de la espalda y los hombros, y deja que la porción superior de la espalda se hunda gradualmente hacia el suelo sin arquear

la porción inferior.

- Mantén la postura al menos dos a tres minutos, centrándote en que la respiración sea regular.

Beneficios

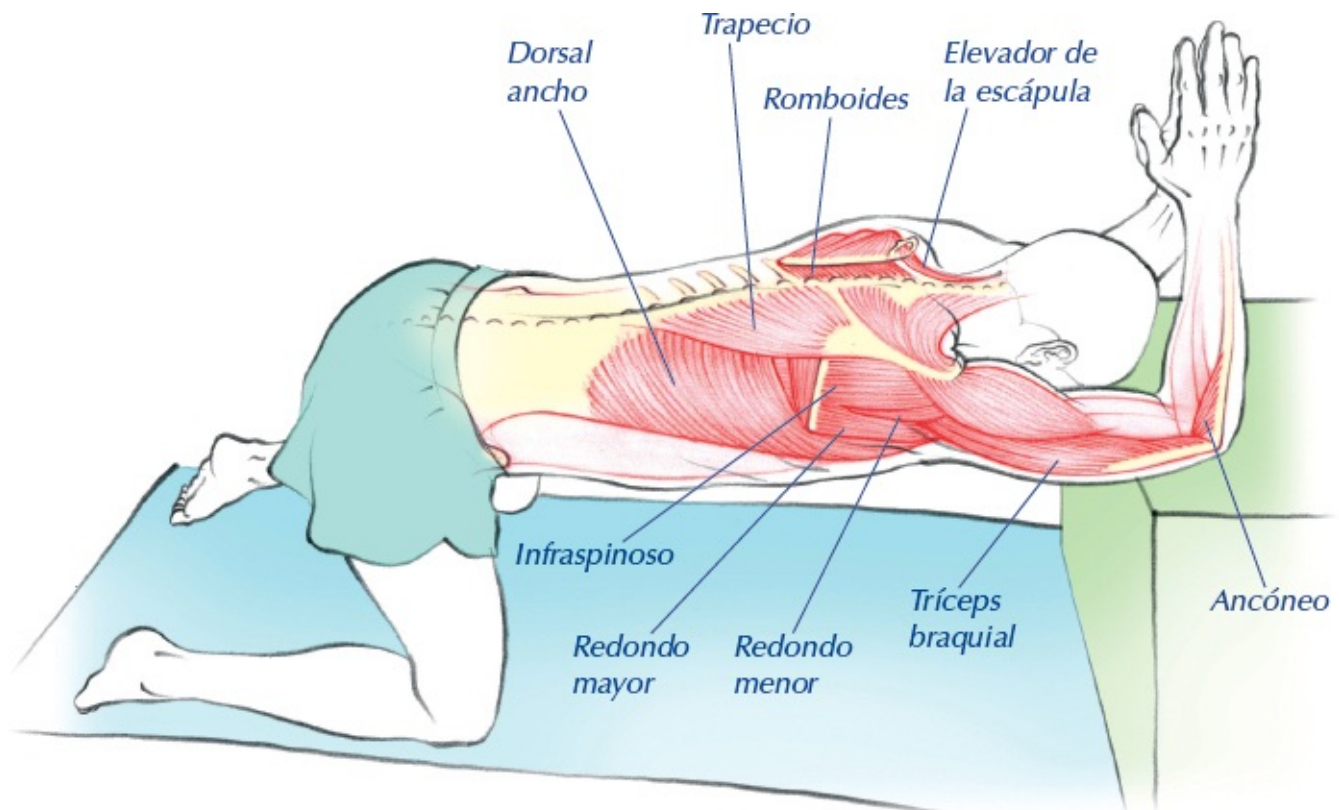
- Invierte el desequilibrio de una excesiva rotación interna del brazo. También incrementa la flexibilidad de los hombros y, por tanto, crea espacio para mantener atrás los hombros. Mejora la flexibilidad de los músculos accesorios de la respiración.



Alineación defectuosa

Para que este estiramiento sea eficaz, la columna lumbar no se debe arquear.

- Fíjate en que estás activando los abdominales para evitar que esto suceda.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	Rotación ascendente, abducción	Trapezio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor	Romboides mayor, romboides menor, elevador de la escápula
Articulación 2	Hombro	Flexión, rotación externa	Deltoides, pectoral mayor (fibras superiores), bíceps braquial, coracobraquial, redondo menor, infraspinoso	Tríceps braquial (cabeza larga), ancóneo, dorsal ancho, redondo menor, infrapino, redondo mayor
Articulación 3	Codo	B: flexión, pronación	Bíceps braquial, braquial, braquiorradial, flexor radial del carpo, palmar largo, pronador redondo, pronador cuadrado	
Articulación 4	Columna	Estabilización	Recto del abdomen, oblicuos externo e interno del abdomen, transversos del abdomen	

(B = brazo)

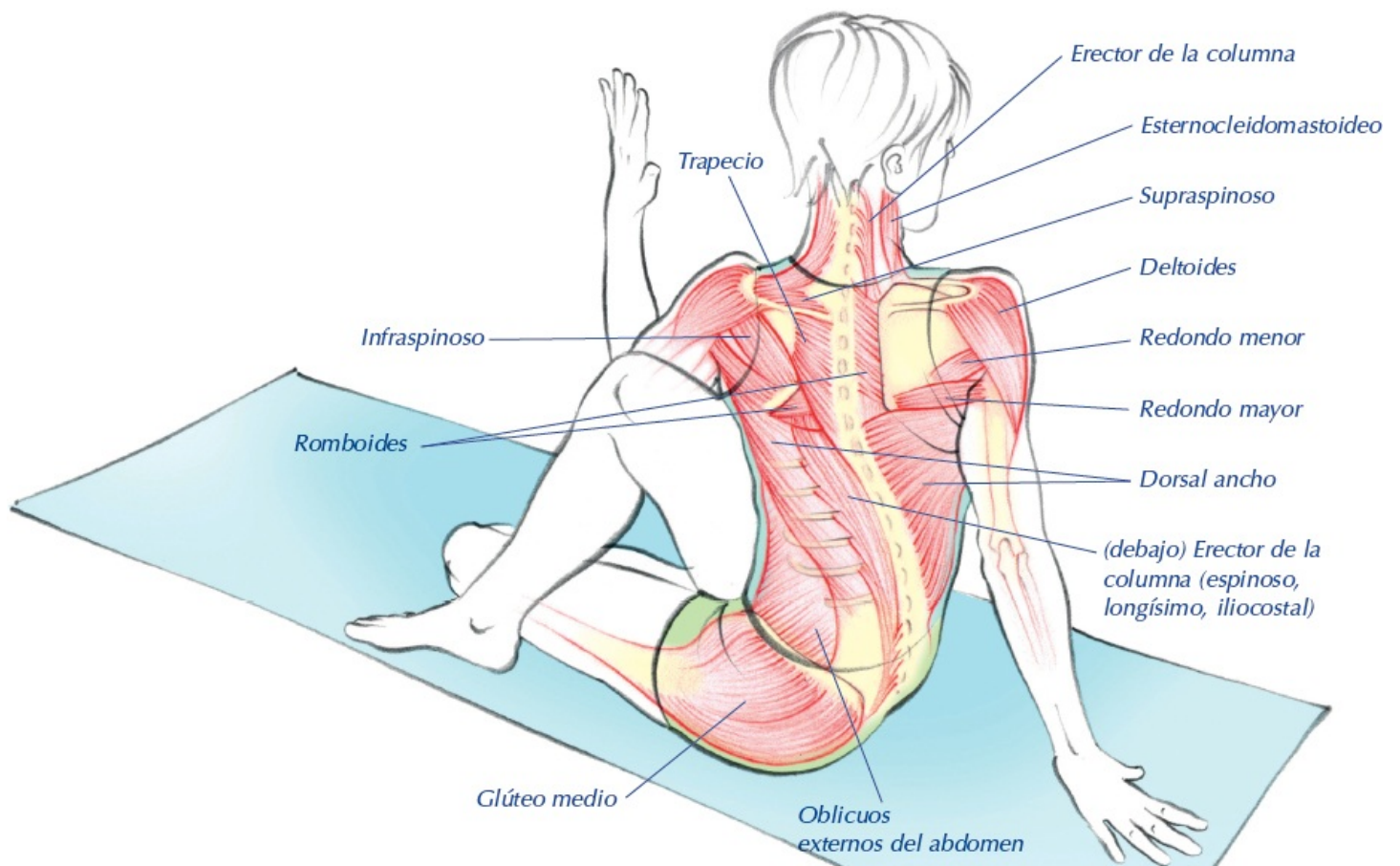
POSTURA DE TORSIÓN: ARDHA MATSYENDRASANA

- Flexiona ambas piernas, apoya la rodilla izquierda en el suelo y sitúa el talón junto a la cara externa de la cadera derecha. Intenta acercar la rodilla izquierda a la línea media del cuerpo. Cruza la pierna derecha sobre la rodilla izquierda de modo que el pie se apoye en su cara externa. Mantén el dedo gordo en el suelo.
- Ase la espina derecha con ambas manos y pivota hacia delante sobre la cara anterior de las tuberosidades isquiáticas.
- Inhala, ensanchando y elevando la caja torácica. Levanta el brazo derecho hacia arriba y luego hacia atrás, apoyándolo en el suelo y en línea con el sacro; a continuación, exhala.
- Inhala y levanta la extremidad superior izquierda hacia arriba y luego apoya el brazo en la cara externa de la rodilla derecha, flexionando el codo 90 grados de modo que los dedos apunten hacia arriba.
- Exhala y presiona ligeramente con el brazo sobre la cara externa de la rodilla para adquirir estabilidad y elongar la columna.

Vista anterior



- Gira lentamente la cabeza hacia atrás por encima del hombro derecho, manteniendo los hombros relajados y la columna extendida. Mantén la mirada en el horizonte y no en el suelo.
- Mantén una respiración regular y sosegada durante dos a tres minutos. Intenta dirigir la respiración hacia el abdomen, manteniendo el pecho relajado.





Modificación

- Empieza con la pierna izquierda recta y extiéndela hasta el talón como si estuvieras empujando contra una pared.
- Flexiona la pierna derecha y pon el pie derecho junto a la cara externa del muslo izquierdo, apoyando la planta del pie y el dedo gordo en el suelo.
- Continúa como en la torsión completa.

Beneficios

- Forma eficaz de mejorar la rotación a nivel profundo de la columna, lo cual es necesario para la salud de la movilidad vertebral. También estimula la circulación y función de los órganos internos y puede ayudar a la eliminación de toxinas acumuladas en el tejido de los músculos y otros órganos.

ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Codo	CAB: flexión CPB: extensión	CAB: bíceps braquial, braquial, braquiorradial, flexor radial del carpo, palmar largo, CPB: tríceps braquial, ancóneo	
Articulación 2	Muñeca	CAB: neutra CPB: extensión		CPB: flexor radial del carpo, flexor cubital del carpo, palmar largo, flexor superficial de los dedos, flexor profundo de los dedos
Articulación 3	Hombro	CAB: flexión hacia extensión, abducción, rotación externa CPB: rotación externa, extensión	CAB: deltoides, pectoral mayor (fibras superiores), bíceps braquial, coracobraquial, deltoides, dorsal ancho, redondo mayor, infrapino-so, redondo menor, pectoral mayor, tríceps braquial (cabeza larga), subescapular, supraspinoso CPB: deltoides, dorsal ancho, redondo mayor, infrapino-so, redondo menor, pectoral mayor, tríceps braquial (cabeza larga)	CPB: posiblemente pectoral mayor, porción anterior del deltoides
Articulación 4	Escápula	CAB: neutra CPB: neutra	CAB: romboides CPB: romboides	
Articulación 5	Columna	Rotación vertebral hacia la pierna superior, extensión neutra	LPS: oblicuos internos del abdomen, erector de la columna, esplenio de la cabeza LPI: oblicuos externos del abdomen, rotadores, multifidos, esternocleidomastoideo, espinoso, longísimo, iliocostal	LPS: oblicuos externos, rotadores, multifido, esternocleidomastoideo LPI: oblicuos internos, erector de la columna, esplenio de la cabeza, dorsal ancho
Articulación 6	Cadera	PS: flexión, aducción, rotación interna PI: flexión de la cadera, aducción, rotación externa	LPS: recto femoral, aductores mayor, largo y corto, pectíneo, recto interno, psoas mayor, ilíaco, glúteo medio, glúteo menor, semitendinoso, semimembranoso LPI: recto femoral, aductores mayor, largo y corto, pectíneo, recto interno, psoas mayor, ilíaco, bíceps femoral, glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), sartorio, piriforme, cuadrado femoral, obturadores interno y externo, géminos superior e inferior	PS: piriforme, géminos superior e inferior, obturadores interno y externo, cuadrado femoral, glúteo mayor, glúteo medio, glúteo menor PI: piriforme, glúteo medio, glúteo menor
Articulación 7	Rodilla	Flexión	Bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, recto interno, sartorio, gastrocnemio, poplíteo	

(CAB = cara anterior del brazo; CPB = cara posterior del brazo; LPS = lado de la pierna superior; LPI = lado de la pierna inferior; PS = pierna superior; PI = pierna inferior)

POSTURA DE LA LANGOSTA: SHALABASANA

- Tumbate boca abajo, extiende las piernas y presiona ligeramente con el empeine en el suelo; las rodillas deberían elevarse.
- Pon los brazos junto al cuerpo con las palmas de las manos hacia el suelo y apoya la frente en el suelo.
- Mete el ombligo en el estómago conectando con el centro.
- Inhala lentamente y levanta el pecho, los hombros, las manos y la cabeza del suelo. Gira las manos hacia fuera de modo que las palmas miren en sentido contrario al cuerpo. Mantén la nuca elongada y la mirada en el suelo; vence la tendencia a sacar el mentón y mirar hacia arriba.

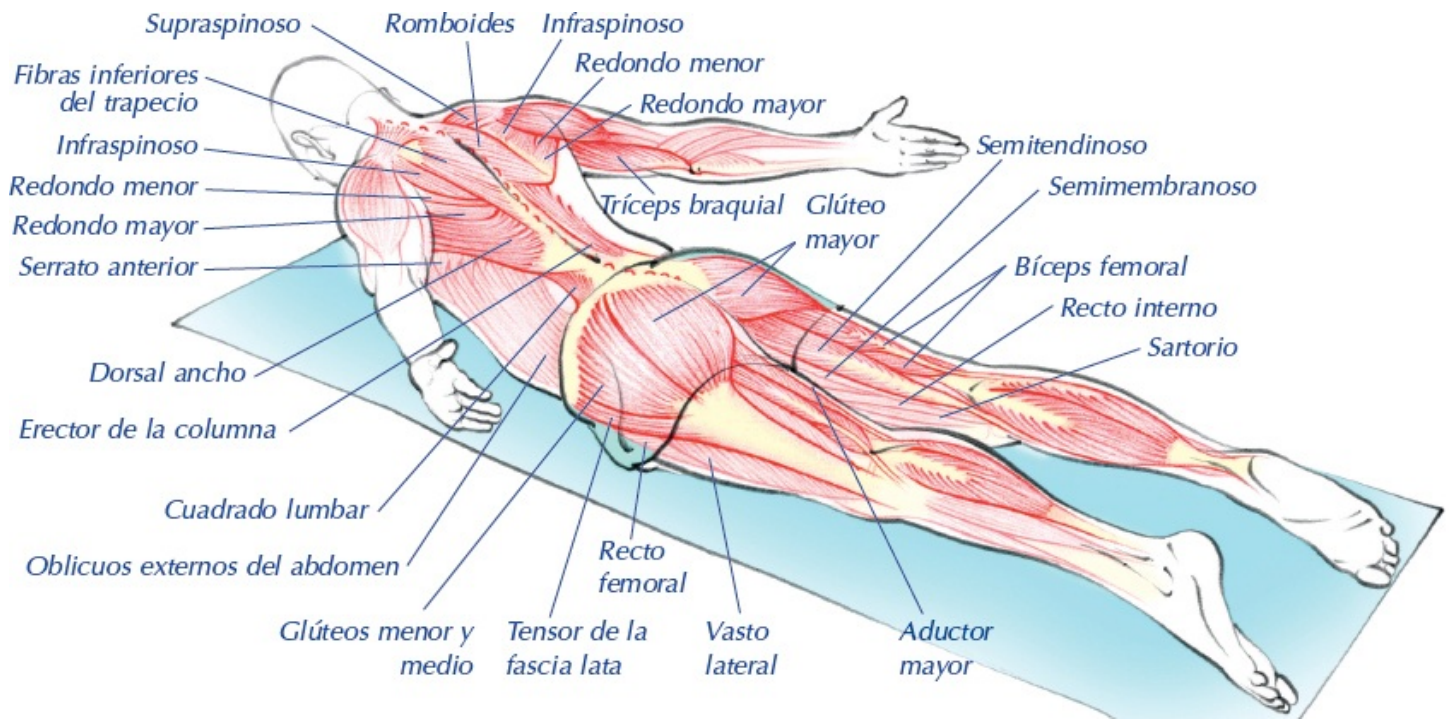
Modificación

- Mantén las palmas de las manos en el suelo y levanta la cabeza, el pecho y la frente. Mantén la columna elongada extendiendo la coronilla hacia delante y dirigiendo la mirada hacia el suelo, con el mentón apuntando ligeramente hacia la garganta.

- Mantén extendida la columna dejando que la coronilla se mueva hacia delante alejándose del sacro.
- Mantén la respiración sosegada y regular. Permanece en la postura cuatro minutos; esto aumentará enormemente la fuerza de la musculatura de la espalda.

Beneficios

- Fortalece los músculos de las porciones inferior y superior de la espalda. Ayuda en los casos de problemas digestivos.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS
Articulación 1	Escápula	Rotación descendente, aducción	Romboides mayor, romboides menor, elevador de la escápula
Articulación 2	Hombros	Extensión, rotación externa	Porción posterior del deltoides, dorsal ancho, redondo mayor, subescapular, pectoral mayor, redondo menor, infrapino, triceps braquial (cabeza larga)
Articulación 3	Columna	Extensión	Espino, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespino de la cabeza, intertransversos, interespinosos
Articulación 4	Cadera	Extensión, rotación interna, aducción	Bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, glúteo mayor, glúteo medio (fibras anteriores), aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, tensor de la fascia lata
Articulación 5	Rodilla	Extensión	Recto femoral, vastos lateral, medial e intermedio

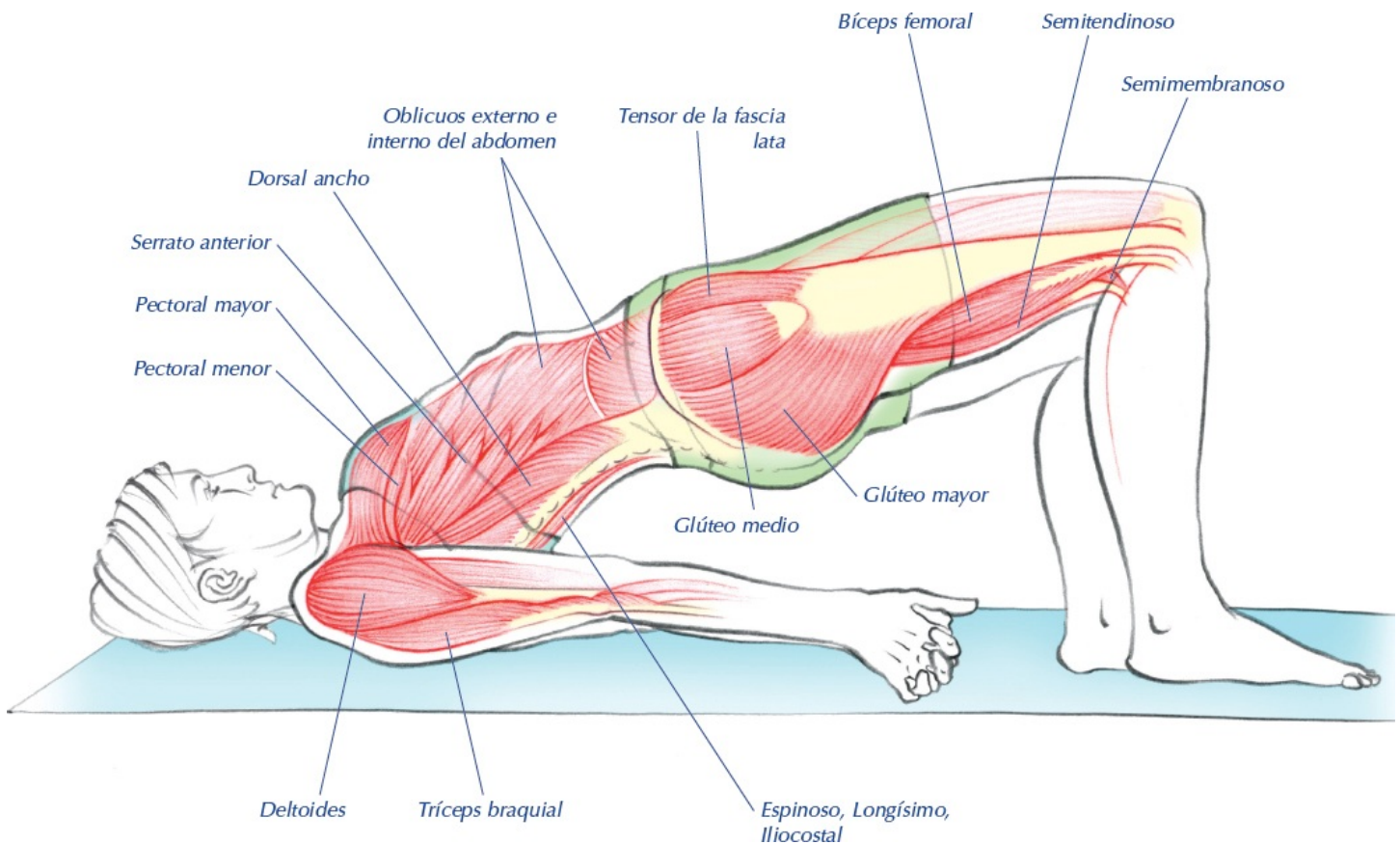
PEQUEÑO PUENTE: SETU BANDASANA

- Túmbate en el suelo y aproxima los talones a las nalgas y alinéalos con las tuberosidades isquiáticas.
- Extiende los brazos junto al cuerpo, con las palmas hacia abajo.
- Al exhalar, haz presión firme con pies y brazos sobre el suelo y levanta gradualmente las caderas del suelo.
- Levanta las caderas todo lo posible hasta donde te resulte cómodo para la región lumbar; las rodillas se mantendrán alineadas con las caderas. Inclina el pubis hacia

ti dejando que las nalgas se muevan hacia las piernas.

Beneficios

- Aumenta la flexibilidad de la cara anterior de los hombros y el pecho, mejora los patrones respiratorios y fortalece la espalda.
- Tras unas cuantas respiraciones, aproxima el dorso de las extremidades superiores y entrelaza los dedos. Haz presión con los brazos en el suelo para que el esternón se eleve. Levanta las caderas un poco más si crees que puedes.
- El ombligo debe estar un poco metido en el estómago para proteger la región lumbar.
- Mantén una respiración sosegada y aguanta la postura entre dos y tres minutos.

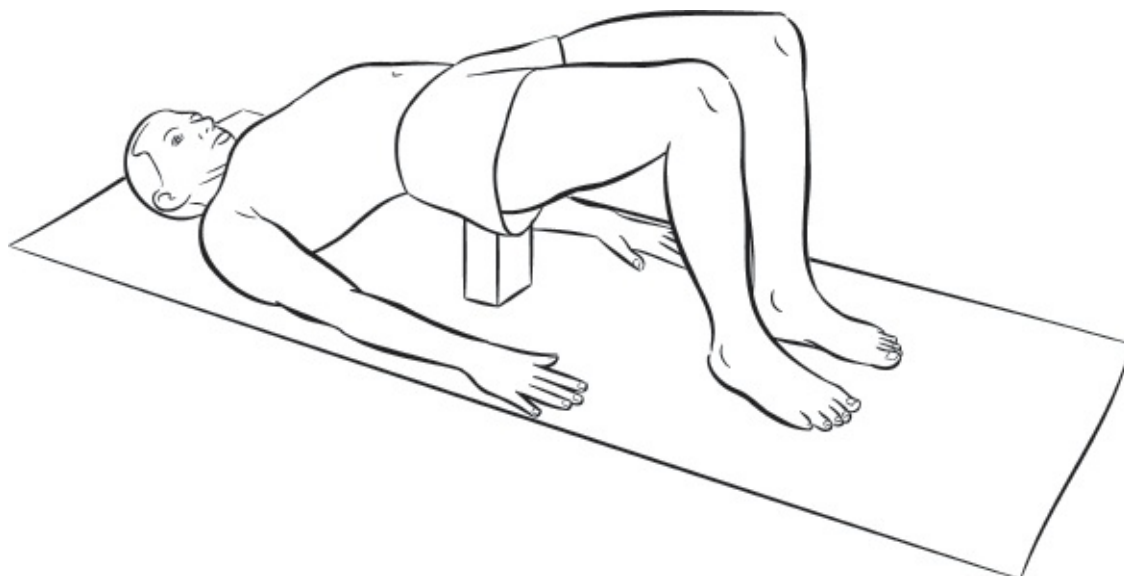


PEQUEÑO PUENTE: SETU BANDASANA

Modificación

- Empieza en la misma posición, pero, al levantar las caderas, pon un bloque debajo del sacro: no debe apoyarse en la columna lumbar. Puedes cambiar la orientación del bloque en que te apoyas dependiendo de tu flexibilidad. Mientras mantienes esta posición, puedes descansar las caderas totalmente

sobre el bloque, sin dejar por ello de mantener activos pies y brazos.



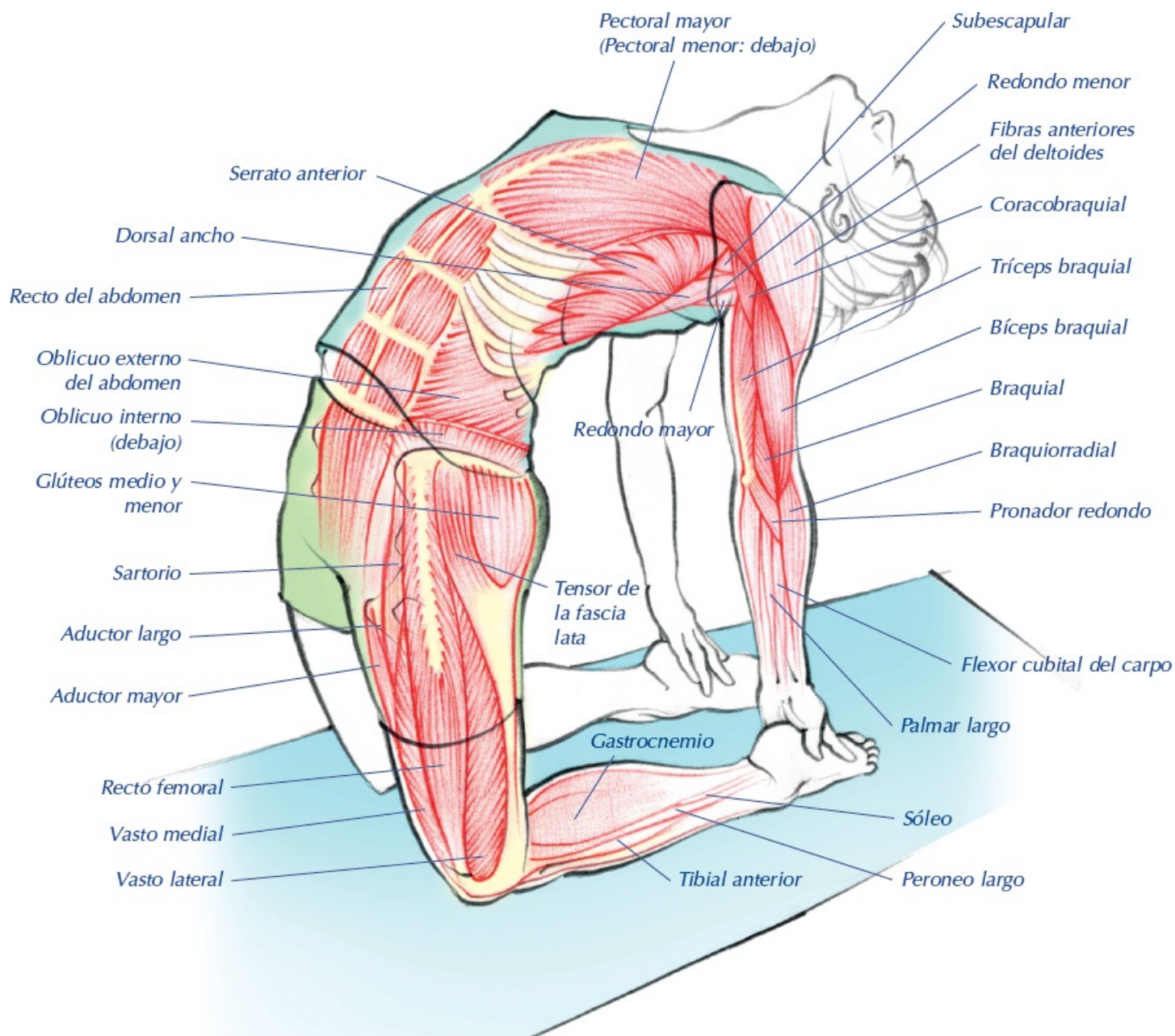
ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	Rotación descendente, aducción	Romboides mayor, romboides menor, elevador de la escápula	Trapezio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor
Articulación 2	Hombros	Extensión, rotación externa, aducción	Porción posterior del deltoides, dorsal ancho, redondo mayor, subescapular, pectoral mayor, redondo menor, infrapino, tríceps braquial (cabeza larga), coracobraquial	Pectoral mayor
Articulación 3	Codo	Extensión, supinación	Tríceps braquial, ancóneo, bíceps braquial, supinador, braquiorradial	
Articulación 4	Columna	Extensión	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos	Psoas menor, recto del abdomen, oblicuos externo e interno del abdomen
Articulación 5	Cadera	Extensión, rotación interna, aducción	Bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, tensor de la fascia lata	Recto femoral, psoas mayor, iliaco
Articulación 6	Rodilla	Extensión	Recto femoral, vastos lateral, medial e intermedio	
Articulación 7	Tobillo	Flexión dorsal	Tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo	

POSTURA DEL CAMELLO: USTRASANA

- Ponte de rodillas en el suelo y erguido. Alinea las caderas sobre las rodillas y mantén los tobillos en línea con las rodillas, los pies extendidos hacia atrás.
- Ejerce presión con las espinillas, las rodillas y los pies en el suelo y extiende la columna vertebral y la coronilla de la cabeza hacia el techo. Aprieta las piernas una contra otra sin moverlas y mantén los muslos verticales.
- Levanta el pecho y la columna dorsal para extender la columna lumbosacra. Ejerce presión descendente con el sacro y el cóccix y firmemente hacia delante.
- Pon las manos sobre las nalgas, con los dedos hacia abajo. Aproxima entre sí la cara interna de los codos.
- Inhala elevando el pecho y, al exhalar, mete el ombligo en el estómago y arquea la espalda, desplazando los codos hacia atrás y abajo mientras el pecho sigue elevado. Mantén las piernas activas y los muslos verticales mientras apoyas suavemente las manos sobre los talones.

Beneficios

- Eficaz para estirar el área pectoral y liberar tensión en los músculos abdominales y los órganos internos. Mejora los patrones respiratorios.
- Desplaza los hombros hacia atrás y empuja hacia abajo con las manos, elevando el pecho. Concéntrate en la fuerza ejercida por la columna mientras el sacro y el cóccix se desplazan hacia delante.
- No debe haber tensión en la región lumbar. Comprueba las modificaciones para las distintas fases de este asana.
- Para salir de la postura, presiona firmemente con los pies y alza recta la espalda, no intentes girar la columna. Incorpórate dirigiendo el movimiento con el pecho y vuelve a la posición de rodillas.
- Céntrate en mantener una respiración sosegada y regular. Si ves que la respiración se torna irregular, deshaz la postura. Si consigues mantener una respiración regular, aguanta la postura hasta tres minutos.



POSTURA DEL CAMELO: USTRASANA



Modificación 1

- Apoya las manos en las nalgas y céntrate en la actividad de las piernas. Mantén la cara interna de los codos ejerciendo presión entre sí y hacia abajo; así favorecerás que el pecho se eleve y abra.



Modificación 2

- Aproxímate a una pared y pon dos bloques a ambos lados de los talones. Sigue la misma secuencia y deja que las manos terminen apoyadas en los bloques. El dorso de la cabeza debe apoyarse ligeramente en la pared; no ejerzas presión con la cabeza, sólo apóyala; esto te ayudará a sostener el cuello.

ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	Rotación descendente, aducción	Romboides mayor, romboides menor, elevador de la escápula	Serrato anterior, pectoral menor
Articulación 2	Hombros	Extensión, rotación externa, aducción	Porción posterior del deltoides, dorsal ancho, redondo mayor, subescapular, pectoral mayor, redondo menor, infrapino, tríceps braquial (cabeza larga), coracobraquial	Pectoral mayor
Articulación 3	Codo	Extensión, supinación	Tríceps braquial, anconeus, bíceps braquial, supinador, braquiorradial	Coracobraquial, bíceps braquial
Articulación 4	Columna	Extensión	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos	Psoas menor, recto del abdomen, oblicuos externo e interno del abdomen
Articulación 5	Cadera	Extensión, rotación interna, aducción	Bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, tensor de la fascia lata	Recto femoral, psoas mayor, ilíaco
Articulación 6	Rodilla	Extensión	Recto femoral, vastos lateral, medial e intermedio	
Articulación 7	Tobillo	Flexión dorsal	Tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo	

ELEVACIÓN SOBRE LOS HOMBROS: ARDHA SALAMBA SARVANGASANA

- Comienza por tumbarte en el suelo, con los talones hacia las nalgas y los brazos a los lados, las palmas boca abajo.
- Inhala y, al exhalar, flexiona los brazos, dejando los antebrazos verticales. Acerca la cara interna de los codos lo más posible, luego haz que las caderas desciendan lentamente hasta descansar en las manos.
- Ejerce presión con los brazos en el suelo y alejados de los hombros, con la cara interna de los codos ejerciendo presión entre sí, de modo muy parecido al asana del camello.
- Intenta que no se hunda la columna dorsal, mantenla elevada. Extiende las piernas y elévalas hasta una altura confortable, apretando un muslo contra otro y flexionando los pies.
- Mantén la postura dos a tres minutos con una respiración diafragmática, regular y

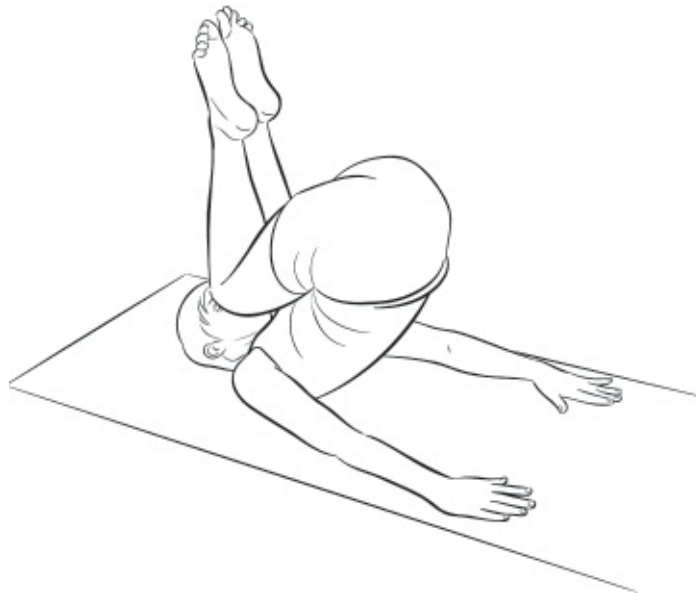
sosegada.

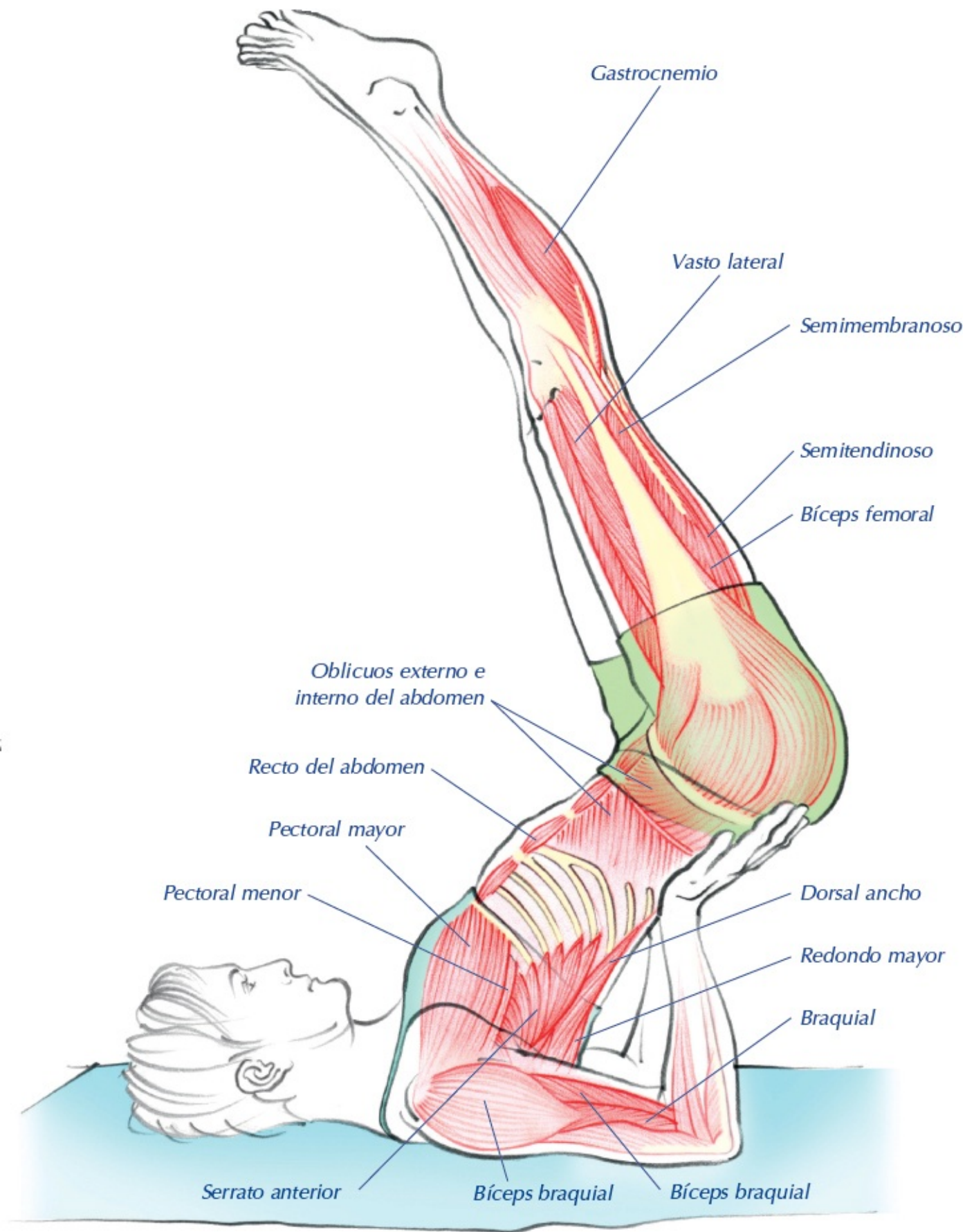
- Para deshacer la postura, flexiona las rodillas hasta el pecho, baja los brazos hasta el suelo con las palmas boca abajo y luego desciende lentamente la espalda hasta el suelo. Al poner los pies en el suelo, extiende una pierna y luego la otra.

Beneficios

- Tiene un poderoso efecto tranquilizador sobre el sistema nervioso. Ayuda a mantener el equilibrio sobre las glándulas endocrinas y las funciones metabólicas; mejora la circulación y reduce la retención de líquidos. Es eficaz para mejorar los patrones respiratorios.

Posición inicial





ELEVACIÓN SOBRE LOS HOMBROS: ARDHA

SALAMBA SARVANGASANA

Modificación

- Rodea un brazo con una cinta por encima del codo, luego, cuando estés listo, levanta las caderas del suelo, elevando las piernas mediante balanceo hasta la cabeza. En este punto, rodea el otro brazo con la cinta. Dobla ambos codos y apoya la espalda en las manos.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	Rotación descendente, aducción	Romboides mayor, romboides menor, elevador de la escápula	Serrato anterior, pectoral menor
Articulación 2	Hombros	Rotación externa, extensión, aducción	Porción posterior del deltoides, infrapino, redondo menor, dorsal ancho, redondo mayor, pectoral mayor, tríceps braquial (cabeza larga), coracobraquial	Coracobraquial, pectoral mayor
Articulación 3	Codo	Flexión, supinación del antebrazo	Bíceps braquial, braquial, braquiorradial, flexor radial del carpo, palmar largo, supinador	Todos los músculos que cruzan la articulación del codo se estirarán
Articulación 4	Muñeca	Extensión	Extensor radial largo del carpo, extensor radial corto del carpo, extensor cubital del carpo	Flexores radial y cubital del carpo, palmar largo, flexor superficial de los dedos
Articulación 5	Columna cervical, dorsal superior	Flexión	Los flexores del cuello no deben estar activos	Trapezio (fibras superiores), elevador de la escápula, esplenio de la cabeza, esplenio del cuello, rectos posteriores mayor y menor de la cabeza, oblicuo superior de la cabeza, semiespino de la cabeza, longísimo de la cabeza y el cuello, iliocostal cervical
Articulación 6	Columna dorsal inferior, lumbar	Extensión	Espino, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespino de la cabeza, intertransversos, interespinos, oblicuos externo e interno, recto del abdomen, transverso del abdomen actuando excéntricamente	Los músculos del torso estarán activos
Articulación 7	Cadera	Flexión, aducción, rotación interna	Psoas menor	
Articulación 8	Rodilla	Extensión	Recto femoral, vasto lateral, vasto medial	Gastrocnemio

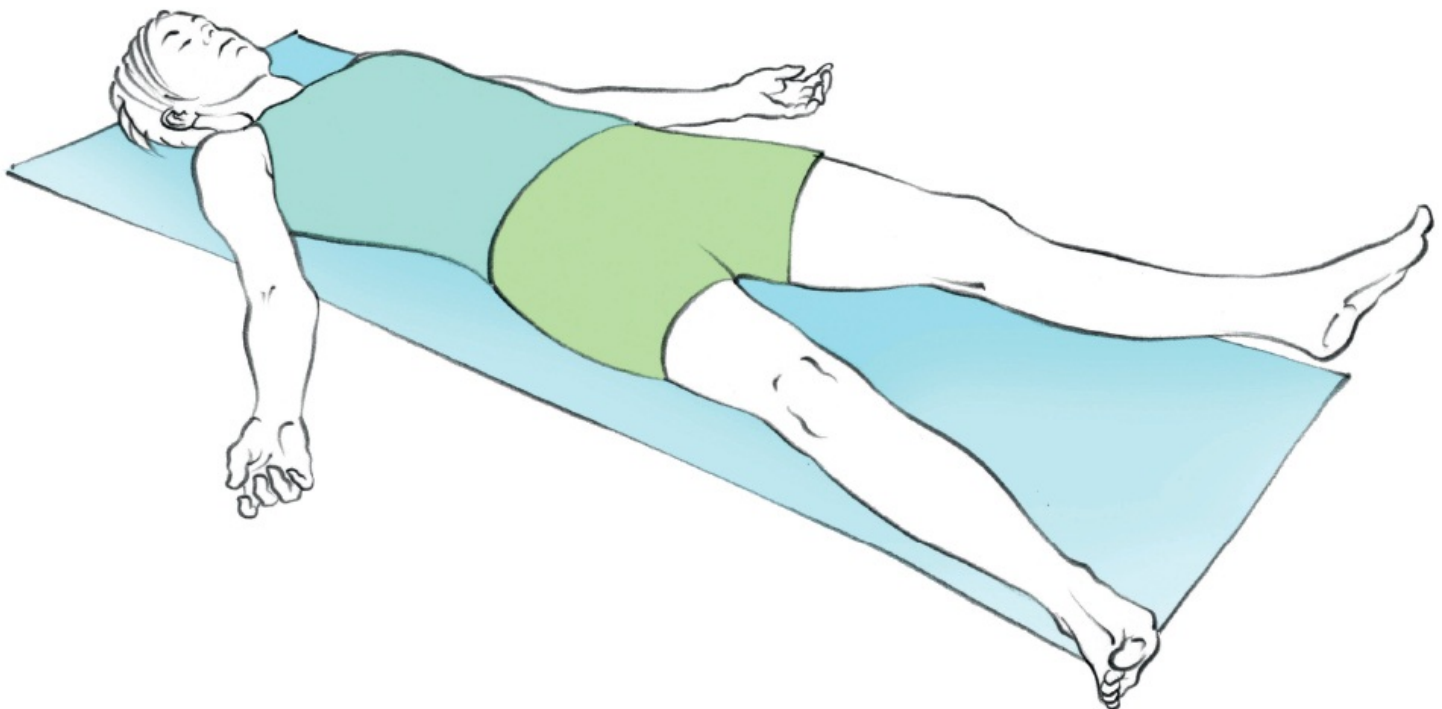
POSTURA DEL CADÁVER: SAVASANA

‘Sava’ significa cadáver: esta postura induce una profunda relajación en un cuerpo inmóvil, de forma parecida a un cadáver. Pasamos la mayor parte del día moviéndonos y pocas veces disfrutamos de la quietud; la práctica de esta postura nos brinda la oportunidad de experimentar la quietud profunda y la calma interna. Concentra la mente en los movimientos sutiles de la respiración en la elevación y descenso del abdomen. Con cada espiración, siente cómo disminuye la tensión; deja que el cuerpo se rinda a la gravedad. Intenta no quedar atrapado por pensamientos innecesarios. Deja sólo que el cuerpo sea.

- Empieza tumbado boca arriba con los talones hacia las tuberosidades isquiáticas, para luego extender suavemente una pierna y a continuación la otra. Estira las piernas alejándolas del tronco, retrae el pubis durante un segundo, extendiendo la región lumbosacra para luego relajarla.
- Separa las piernas un poco más que la anchura de las caderas. Extiende los brazos separándolos del cuerpo, las palmas boca arriba, y relaja los hombros. Estira la cabeza alejándola de los hombros.
- Relaja los músculos de la cara y deja que la mandíbula descienda relajada. Descansa así al menos cinco a diez minutos.
- Cuando hayas terminado, rueda hacia el costado derecho, descansa unos momentos y abre los ojos. Incorpórate suavemente hasta sentarte y comienza a ser consciente de lo que te rodea.
- Si durante la postura notas que se acumula tensión en el cuello, pon una manta pequeña debajo del cuello para mantenerlo extendido. También puedes poner una manta debajo de las rodillas para relajar la tensión de la región lumbosacra. Puedes ponerte un antifaz de gel sobre los ojos, porque resulta eficaz para calmar el sistema nervioso.

Beneficios

- 'Tumbarse sobre la espalda en el suelo y con el cuerpo extendido como un cadáver elimina la fatiga causada por los otros asanas e induce quietud en el alma' (S. Muktibodhananda, *Hatha Yoga Pradipika*). Esta postura brinda tiempo al cuerpo para relajarse y disfrutar de la quietud. Tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso.



PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN

En una postura cifótica la columna dorsal presenta un incremento de su curvatura convexa. Esto afecta a la ubicación de la caja torácica y a la eficacia del patrón respiratorio. Para que los pulmones se expandan totalmente, los músculos intercostales (que se encuentran entre las costillas), la caja torácica y la columna vertebral deben ser flexibles. La siguiente práctica respiratoria se centrará en estirar y movilizar la cavidad torácica.

Práctica respiratoria completa

Necesitarás una estera enrollada o un rodillo de espuma en el suelo. Échate con cuidado sobre el rodillo para que toda la columna y la cabeza descansen sobre él. Flexiona las rodillas para apoyar los pies con firmeza en el suelo y abre los brazos en cruz hasta la altura de los hombros, con las palmas boca arriba.

Empieza a relajarte. Deja que el dorso de los hombros y los codos desciendan hasta el suelo para sentir un ligero estiramiento en la porción superior del pecho. Relaja el cuello y los músculos de la cara. Mantente así unos cuantos segundos, creando unión entre el cuerpo y la mente centrando para ello tu atención en los movimientos sutiles de la respiración. Relaja todos los músculos y entra en comunión con tu cuerpo.

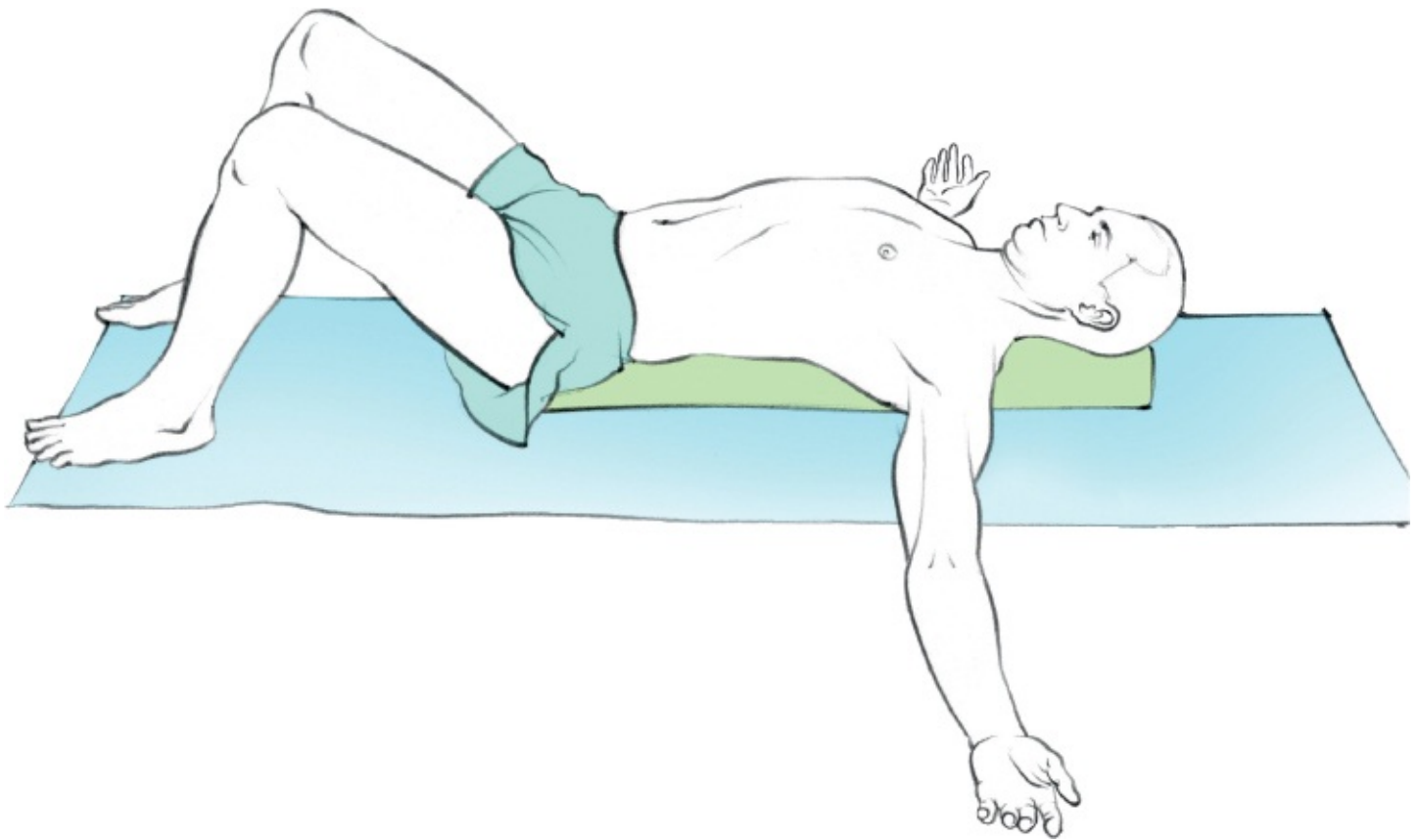
Cuando sientas que mente y cuerpo se han calmado, pon las manos sobre el abdomen. Empieza a dirigir la respiración hacia la porción inferior del abdomen. Al inspirar, siente cómo el abdomen se eleva bajo tus manos y, al espirar, siente cómo descende hacia la columna y se aleja de las manos. Mantén este patrón durante unas cuantas respiraciones. Luego desplaza las manos hasta el comienzo de la caja torácica, con la base de las manos sobre el borde externo de la parrilla costal y los dedos apoyados en la parte superior. Empieza a dirigir la respiración hacia la porción inferior de la caja torácica. Siente cómo se expande la caja torácica al inspirar y se encoge al espirar. Sigue así unos momentos en conexión con el movimiento.

Ahora descansa las manos sobre la porción superior del pecho. Durante unas pocas respiraciones dirige la inspiración y espiración a esa parte del pecho; no hagas esto mucho tiempo. Deja que la respiración vuelva a su patrón natural. Una mano descenderá ahora hasta el abdomen y la otra se quedará apoyada en el pecho. En la siguiente inspiración, empieza a respirar en el abdomen el primer tercio de la respiración, y siente cómo se mueve esa mano. Luego deja que la respiración se desplace a la porción inferior de la caja torácica durante el segundo tercio de la inspiración. A continuación, durante el tercer tercio de la inhalación, siente cómo se eleva un poco la mano sobre la porción superior del pecho. Espira suavemente. Sigue repitiendo este ciclo en cada inhalación, expandiendo toda la circunferencia del

torso y tratando de ser consciente de los sutiles movimientos en la parte anterior y también en el dorso del cuerpo.

Sigue con este ritmo cinco minutos. En los últimos minutos de la práctica devuelve las manos al suelo y abre de nuevo los brazos en cruz a la altura de los hombros: esto estirará pasivamente los músculos pectorales. Al final podrás practicar sin la ayuda de las manos para dirigir la respiración. Las manos también pueden estar a la altura de los hombros durante todo el ejercicio.

Sólo habrá un pequeño movimiento en la porción más elevada del pecho; intenta no forzar este movimiento de forma mecánica porque generaría tensión en el cuello y los hombros. Durante todo el ejercicio mantén relajados la cara, el cuello y los hombros.



PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN: MANTRA SO HUM

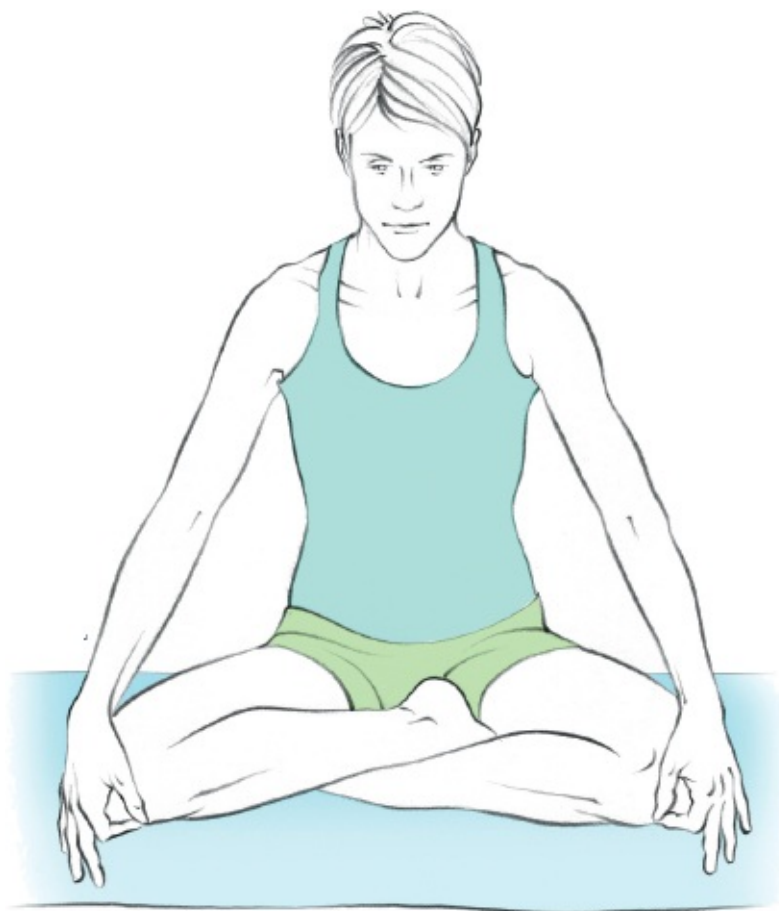
Los mantras forman parte integral de la meditación en el yoga. Cuando se recita un mantra mental o verbalmente, se producen efectos vibratorios transformadores a nivel mental y físico. Un factor importante es que, al recitar el mantra, debe quedar

totalmente impreso en la mente sin dejar espacio para otros pensamientos.

La meditación so hum se conoce como meditación universal o 'mahamantra', el gran mantra o mantra supremo. Guarda relación directa con el sonido de la propia respiración. Cuando escuches con atención tu respiración, notarás que cuando inspiras se escucha el sonido 'so' y que al espirar oyes el sonido 'hum'. Escuchar estos sonidos no es lo único hermoso de este mantra: tiene un efecto transformador sobre la conciencia individual. 'So hum' se traduce por 'yo soy eso' o 'soy lo que soy'. La intención del mantra es crear unión entre la conciencia individual y la conciencia divina, apercebirse de que todo cuanto ves eres tú mismo; el observador es la cosa observada.

La práctica

Siéntate cómodamente con las manos en jnana mudra (el índice y el pulgar se tocan por las yemas, mirando hacia abajo para calmar la mente). Empieza por despertar la conciencia sobre tu cuerpo; explora el cuerpo de arriba abajo llevando tu mente a cada una de las siguientes partes del cuerpo. Empieza por el pulgar derecho, el dedo índice, el dedo corazón, el dedo anular, el meñique, la palma de la mano, el dorso de la mano, la muñeca, el antebrazo, el codo, el brazo, el hombro, el costado derecho del pecho, el omoplato derecho, el costado derecho de la cintura, la espalda, el hueso coxal derecho, la nalga derecha, el muslo derecho, la rodilla derecha, la espinilla derecha, la pantorrilla, el tobillo, el empeine, la planta del pie, el dedo gordo, el segundo dedo, el tercero, el cuarto y el quinto. Desplaza la mente y céntrate en el pulgar izquierdo, pasando luego al dedo índice, dedo corazón, dedo anular, el meñique, la palma de la mano, el dorso de la mano, la muñeca, el antebrazo, el codo, el brazo, el hombro, el costado izquierdo del pecho, el omoplato izquierdo, el costado izquierdo de la cintura, la espalda, el hueso coxal izquierdo, la nalga izquierda, el muslo izquierdo, la rodilla izquierda, la espinilla derecha, la pantorrilla, el tobillo, el empeine, la planta del pie, el dedo gordo, el segundo dedo, el tercero, el cuarto y el quinto. A continuación haz una pausa unos momentos y comienza a centrarte en tu respiración.



Deja que todo el cuerpo se relaje. Siente como si tiraran de la coronilla hacia arriba y cómo tu mentón desciende ligeramente y se acerca a la garganta. Deja que la respiración discurra con suavidad y de forma regular por la nariz, y relaja el abdomen.

Observa el ascenso y bajada de la respiración.

En la siguiente inspiración pronuncia 'so' en silencio para ti, dejando que el sonido dure lo mismo que la inhalación.

Mantén tu atención en sentir la respiración mientras repites en silencio las dos sílabas de 'so hum'. Deja que la respiración discurra por el dorso de la garganta, y comienza a escuchar los sonidos que hace la respiración. Deja que la mente se sumerja en los sonidos. Si empiezas a perder la atención de las sensaciones corporales, si escuchas la conversación ambiental o tu discurso interno, entonces desplaza tu atención de nuevo a la respiración y al recitado de 'so hum'. Esto puede ocurrir unas cuantas veces, pero no dejes que te venza la frustración, porque forma parte del viaje. Simplemente, vuelve con serenidad y amor a centrar la mente en ese punto.

Si te estás iniciando en la meditación sedente, siéntate cuanto tiempo quieras siempre que estés cómodo. Al acostumbrarte, pon un avisador durante 10 a 30 minutos. Al llegar al final de la práctica, desvía tu conciencia de la respiración y el mantra, y finalmente siéntate en silencio. Contempla en el espacio del corazón la esencia de 'yo soy eso' y siente la conexión con la conciencia suprema.

Cuando estés listo, abre lentamente los ojos, apercíbete de cuanto te rodea, estira el cuerpo y muévete con amor y gratitud en tu corazón.

POSTURA LORDÓTICA

En una postura lordótica la columna lumbar supera la curvatura normal de 35 grados y la vértebra L1 se aproxima a L5. Además de aumentar la curvatura lumbar, suele haber rotación anterior concomitante de la pelvis y flexión de las articulaciones coxofemorales.

La columna dorsal compensa esta aberración para mantener el centro de gravedad agudizando su cifosis, lo cual crea una postura adelantada de la cabeza. A medida que la columna dorsal agudiza su cifosis, las escápulas se desplazan en abducción. Las rodillas tienden a hiperextenderse y los tobillos adoptan una ligera flexión plantar debido al ángulo posterior de la pierna, mientras que el peso del cuerpo, que descansa sobre los pies, se desplaza hacia el antepié.

En una postura lordótica casi siempre se aprecia tirantez en los músculos iliopsoas y posiblemente en los músculos recto femoral y flexores de la cadera. Los músculos extensores del cuello suelen estar tirantes y los del erector de la columna a nivel lumbar suelen ser fuertes y pueden estar o no acortados.

También se aprecia elongación y debilitamiento de los músculos oblicuos externos del abdomen, flexores del cuello y extensores dorsales. Los isquiotibiales tienden a estar elongados, pero no siempre están debilitados. Los músculos abdominales inferiores (recto del abdomen por debajo del ombligo, oblicuos externo e interno) tienden a estar debilitados.

Causas físicas

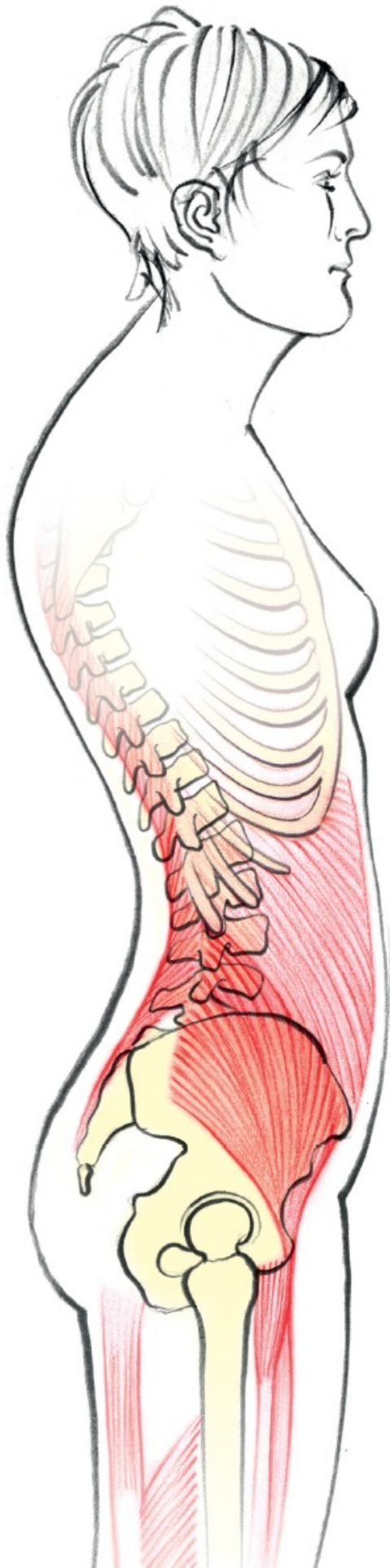
Una postura lordótica puede tener su origen en múltiples factores, todos los cuales suelen implicar algún tipo de carga errónea.

Se suele creer que comienza por tirantez en el músculo psoas. Luego se producen otros desequilibrios musculares para intentar mantener en lo posible el equilibrio sobre la base de sustentación.

La tirantez del músculo psoas puede ocurrir por varias causas:

- Estar sentado durante mucho tiempo
- Practicar deportes como:
 - Carreras de fondo
 - Ciclismo
 - Artes marciales
 - Fútbol
 - Gimnasia (también puede causar lordosis debido a la frecuente y excesiva extensión lumbar exigida en este deporte)
- Llevar zapatos de tacón alto

- Danza



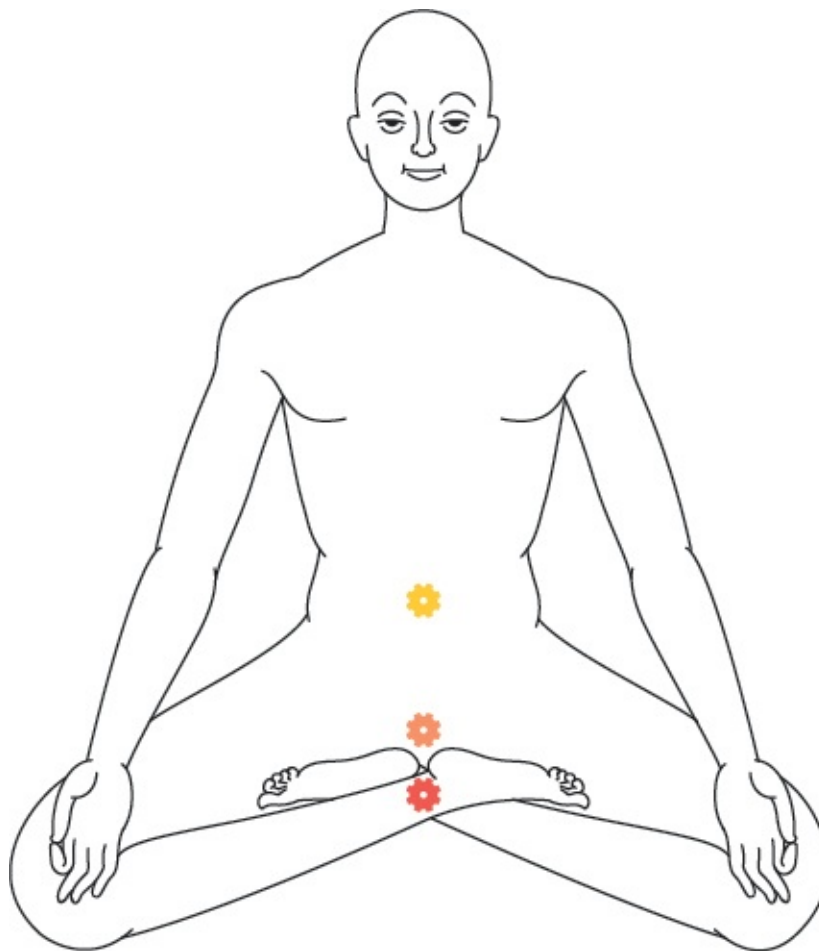
Copyright © 2016. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

- Pies planos, aunque no sea habitual. Repárese, además, en que todos los seres humanos nacen con los pies planos. El arco plantar aparece poco después de que los niños comienzan a andar y acaba su desarrollo hacia los siete años.

Causas emocionales

Hay muchas e importantes relaciones psicosomáticas en el área de la pelvis y el abdomen. El vientre se conoce como 'el centro sensitivo de la mente-cuerpo' (Dychtwald, K., *Bodymind*). Es dentro del vientre donde se originan las emociones y pasiones. Alguna vez habrás usado la expresión 'siento un hormigueo en el estómago' al enfrentarte a un reto, o 'tengo revuelto el estómago' después de una confrontación. Las emociones y sentimientos bloqueados que tienen su origen en el vientre y no se expresan libremente quedarán atrapados en esta área. Cuanto más tiempo pasen en esta región, más probable es que causen cambios físicos.

Cuando observemos los cambios estructurales de la lordosis, deberemos tener en cuenta todas las áreas afectadas. La pelvis es un área evidente de cambios físicos. El hemicuerpo superior también sufre cambios debido a la alineación de la pelvis.



Inclinación pélvica

Hombros encorvados

Pecho contraído

anterior		
Energía sexual agudizada	Tendencia a asumir demasiadas responsabilidades	Capacidad infradesarrollada para expresarse y autoafirmarse
Una poderosa necesidad de seguridad	Sentimientos de que la vida nos abruma con su carga	Más motivado por un sentimiento crónico de miedo e inferioridad
Preocupación por lo que los demás necesitan		Más pasivo que agresivo
Abundancia de sentimientos internos		Inseguridad

Chakra	Sentimientos positivos cultivados	Localización	Mantra
Chakra 1° o de la raíz: muladhara	Enraizamiento Fuerza interna Estabilidad	Periné, por debajo de los genitales y por encima del ano, dentro del cóccix; relacionado con el plexo pélvico	Lam
Chakra 2° o de la propia morada: svadhistahana	Amor a uno mismo Valor del amor Aceptación de lo perfecto que eres	Área de los genitales, plexo hipogástrico inferior	Vam
Chakra 3° o del plexo solar: manipura	Autoconfianza Coraje Valor ante los retos de la vida	La porción de la columna vertebral relacionada con el ombligo; plexo solar	Ram

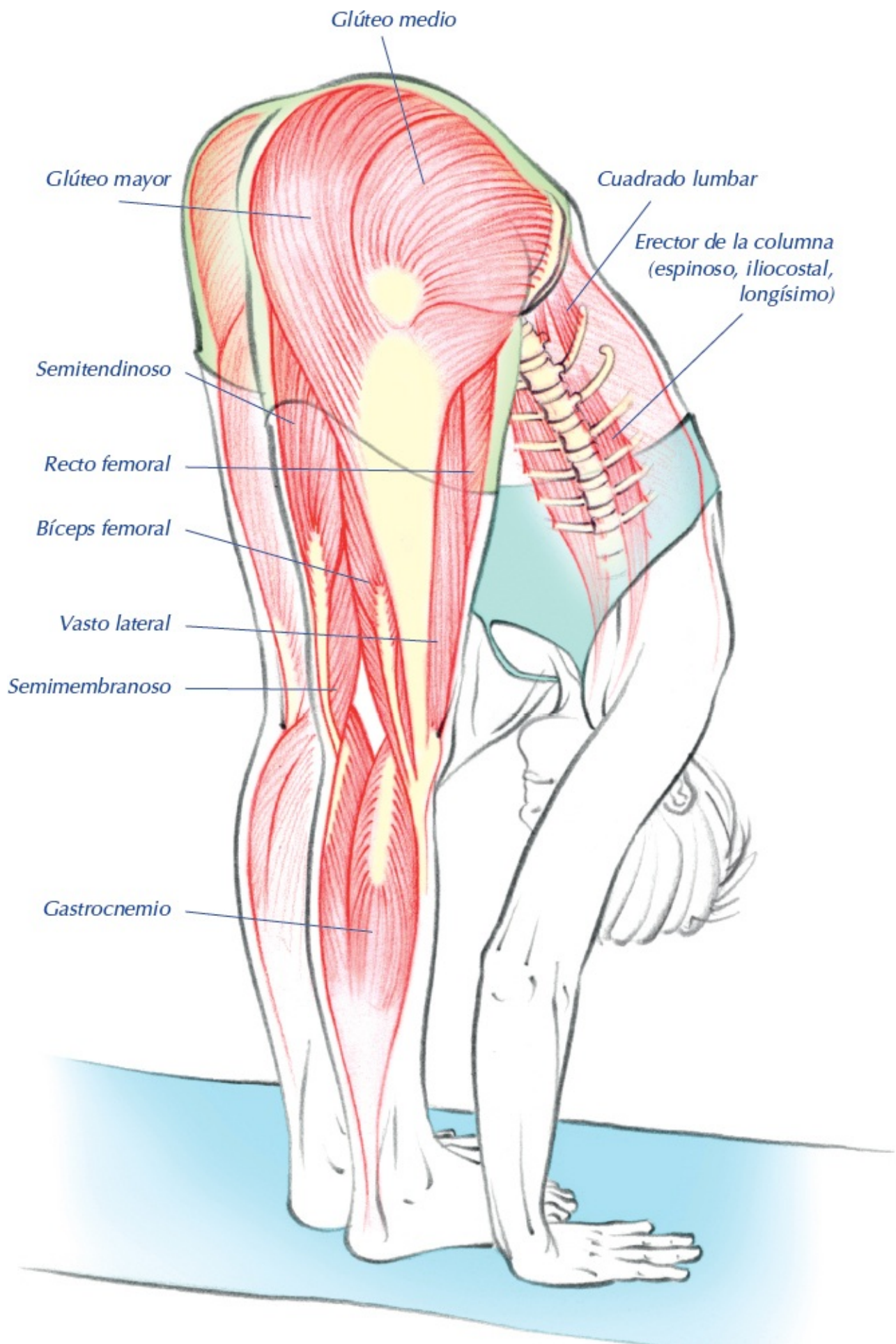
PINZA DE PIE: UTTANASANA

- Ponte de pie con los pies separados la anchura de las caderas y distribuye el peso uniformemente sobre el antepié y los talones.
- La cara interna de los tobillos se debe mantener vertical, sin girar hacia dentro o fuera. Mantén las rótulas elevadas y los muslos contraídos.
- Elonga la columna hacia fuera desde la coronilla de la cabeza, mete un poco el mentón hacia la garganta y nota la nuca extendida.
- Mantén las axilas elevadas aunque los hombros se muevan hacia abajo.

- Inhala y extiende el pecho y los brazos hacia el techo. Mientras exhalas, gira hacia delante por las caderas, elevando las tuberosidades isquiáticas mientras te mueves.
- Apoya las manos por debajo de las rodillas, elonga la columna y eleva las tuberosidades isquiáticas.
- Estírate hacia delante empezando por la coronilla. Durante la siguiente exhalación, pon las manos en los tobillos asiéndolos por detrás, con los pulgares apuntando al suelo y los codos flexionados hacia atrás. Gira los muslos hacia dentro y aleja los hombros del suelo. Mantén extendida la columna y deja espacio bajo las costillas. Si te ves capaz de bajar las manos y apoyarlas planas en el suelo, hazlo, pero con cuidado de no ir más allá de lo que te resulte cómodo.
- Es importante mantener recta la columna. Si los isquiotibiales están particularmente tirantes, flexiona las rodillas y trabaja gradualmente con la respiración para estirarlas. Es importante no hiperextender las rodillas; mantenlas ligeramente flexionadas si así sucede.
- Mantén la postura hasta tres minutos, con una respiración regular.

Beneficios

- Ayuda a mejorar la flexibilidad de las piernas y la columna lumbar. Se dice que alivia los dolores de estómago y también es eficaz para calmar el sistema nervioso.



Nota:

- En esta postura la fuerza de la gravedad tirará del torso hacia abajo. Cuando hay tirantez extrema en los isquiotibiales, la gente tiende a tirar hacia abajo, lo cual genera tensión en los músculos psoas y los abdominales. Es mejor mantener las rodillas dobladas y usar las manos sólo para afianzarse en los tobillos. En el siguiente análisis de los músculos no se han incluido los de los brazos.

Modificación 1

- Mantén las rodillas flexionadas si notas que hay demasiada tensión en los isquiotibiales.



Modificación 2

- Pon dos bloques en el suelo a ambos lados de los pies. Sigue los mismos pasos que arriba, apoyando las manos en los bloques en vez de en el suelo o en los tobillos. También puedes usar una silla.



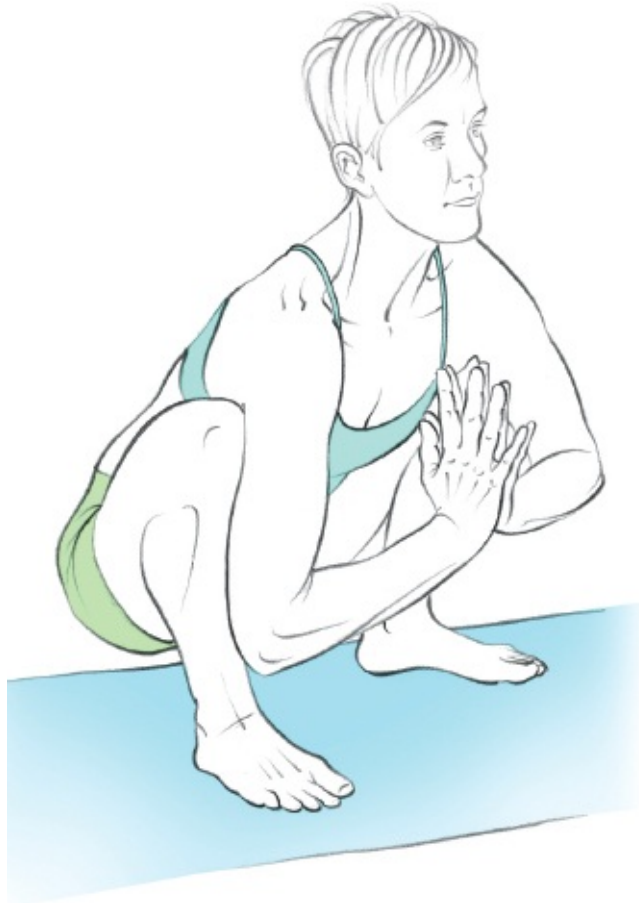
ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	Rotación descendente, aducción	Romboides mayor, romboides menor, elevador de la escápula, trapecio (fibras medias)	Posiblemente el pectoral menor
Articulación 2	Columna	Flexión		Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, cuadrado lumbar, interespinosos
Articulación 3	Cadera	Flexión		Bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), aductor mayor
Articulación 4	Rodilla	Extensión	Vasto medial, vasto lateral, recto femoral	Gastrocnemio

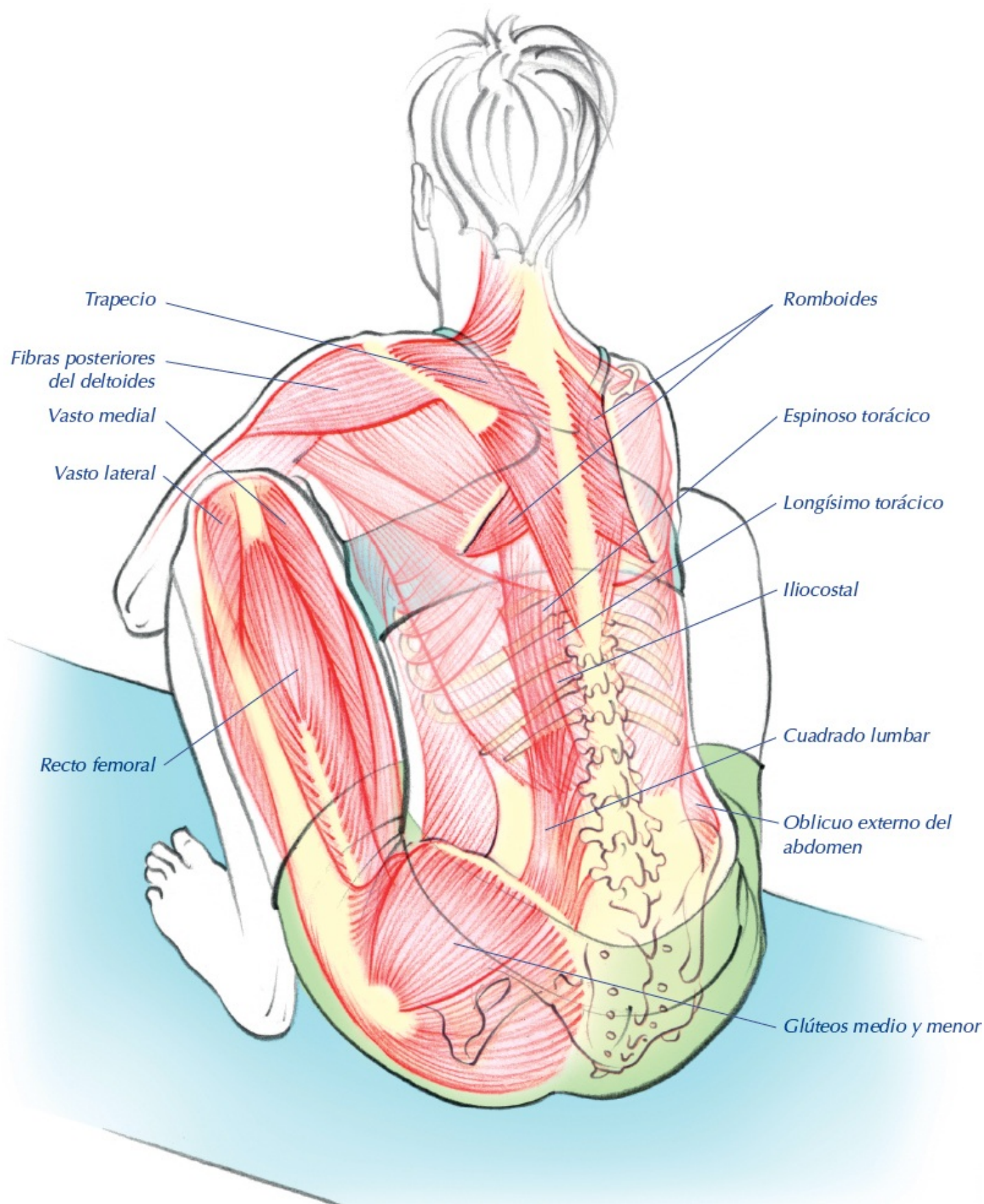
POSTURA DE FUERZA: UPAVESANA

- Ponte de pie con los pies separados un poco más que la anchura de las caderas. Gira los pies unos 30 grados hacia fuera. Inhala y, al exhalar, flexiona lenta y completamente las rodillas, descendiendo el tronco todo lo que puedas. Mantén

una poderosa conexión abdominal metiendo el ombligo.

- Extiende los brazos por delante de las rodillas y luego ejerce presión con los brazos sobre la cara anterior de las rodillas. Mientras haces esto, desplaza el pecho hacia delante entre los brazos y extiende la porción superior de la columna.
- Mantén con fuerza la elevación del suelo de la pelvis, el periné y el músculo transverso del abdomen.
- Mantén la respiración sosegada y la postura hasta dos minutos.





Beneficios

- Aumenta la flexibilidad y fuerza de los tobillos y los pies; ayuda a la digestión y

aumenta la capacidad de flexión de la columna.



Modificación

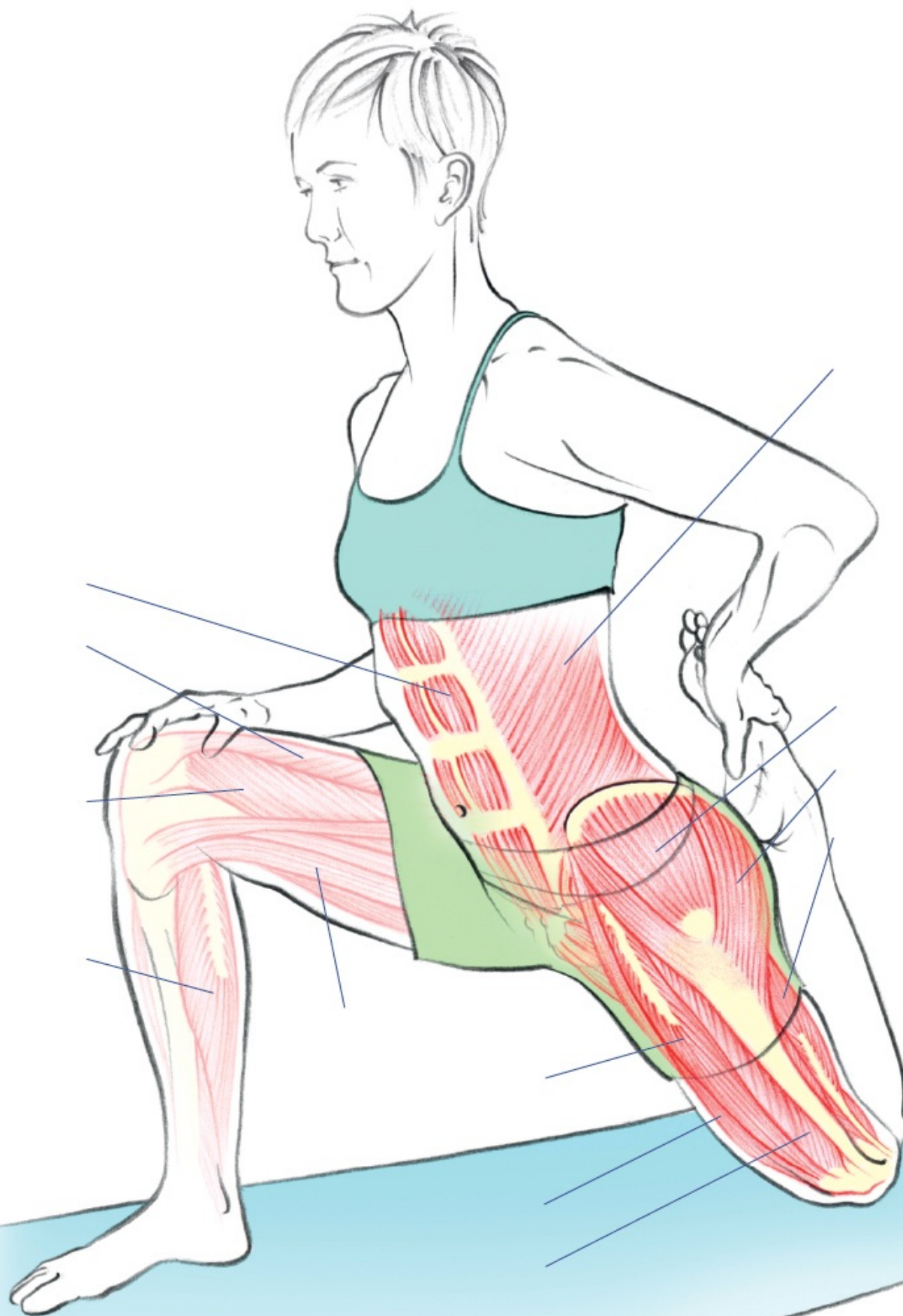
- Pon bloques de espuma o una toalla enrollada debajo de los talones antes de acucillarte. Asegúrate de que no te apoyas en los bloques, porque ello impediría que el tendón de Aquiles y el músculo sóleo se estiraran, lo cual mejora el grado de movilidad de los tobillos.

ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Columna cervical, dorsal	Extensión	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos	
Articulación 2	Columna lumbar	Flexión	Recto del abdomen, oblicuos externo e interno del abdomen	Espinoso (fibras inferiores), longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, cuadrado lumbar, interespinosos
Articulación 3	Escápula	Aducción	Trapezio (fibras medias), romboides mayor, romboides menor	
Articulación 4	Hombro	Rotación externa, aducción, extensión	Porción posterior del deltoides, infraspinoso, redondo menor, dorsal ancho, redondo mayor, pectoral mayor, tríceps braquial (cabeza larga), coracobraquial	
Articulación 5	Codo	Flexión, pronación	Bíceps braquial, braquial, braquiorradial, flexor radial del carpo, palmar largo, pronador redondo, pronador cuadrado	
Articulación 6	Muñeca	Extensión	Extensor radial largo del carpo, extensor radial corto del carpo, extensor cubital del carpo	
Articulación 7	Cadera	Flexión, abducción	Recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco, glúteo mayor	Aductor largo, aductor corto
Articulación 8	Rodilla	Flexión	Bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, recto interno, sartorio, gastrocnemio, poplíteo	
Articulación 9	Tobillo	Flexión dorsal	Tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo	Gastrocnemio, sóleo, plantar, peroneo largo, peroneo corto

DE RODILLAS, ESTIRAMIENTO DEL MUSLO

- Ponte de rodillas y bien erguido, luego lleva una pierna hacia delante de modo que ambas formen un ángulo de 90 grados. Deja que la rodilla adelantada avance ligeramente por encima de los dedos del pie. Inhala.

- Mientras exhalas, aproxima el talón de la pierna contralateral a las nalgas. Ase el pie con una mano y aguanta, metiendo el ombligo en el estómago y encoge el trasero (inclinación pélvica posterior); haz esto elevando el pubis hacia el esternón.
- Si notas que pierdes el equilibrio, apoya una mano en una silla.
- Si te resulta incómodo apoyarte en una rodilla, pon un cojín debajo o desplaza la pierna más hacia delante para modificar el ángulo de la pierna retrasada, descansando más sobre la parte superior de la rodilla.
- Mantén esta postura hasta tres minutos. Intenta mantener una respiración larga y sosegada.



Modificación

- Apoya el empeine de un pie contra la pared. Cuanto más cerca esté la rodilla de la pared, más fuerte resultará el estiramiento, así que acércate con cautela. Intenta mantener la inclinación posterior de la pelvis.



Beneficios

- Mejora la flexibilidad de la cara anterior de los muslos. Si los músculos de los muslos están acortados, sobre todo el recto femoral, causarán tracción sobre la pelvis y harán perder el equilibrio. Este estiramiento también alivia ciertos dolores de espalda asociados con un aumento de la curvatura lumbar.

ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Pelvis	Inclinación pélvica posterior	Recto del abdomen, oblicuos externo e interno del abdomen, glúteo mayor, bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso	Psoas mayor, posiblemente el psoas menor
Articulación 2	Cadera	PA: flexión PP: extensión	PA: recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco PP: bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), aductor mayor	PA: activa para la estabilización PP: psoas mayor, ilíaco
Articulación 3	Rodilla	Flexión	PA: bíceps femoral, semitendinoso, recto interno, sartorio, gastrocnemio, poplíteo (isométricamente), vasto lateral, recto femoral PP: bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, recto interno	PA: trabaja isométricamente para estabilizarse PP: vastos medial, lateral e intermedio, recto femoral
Articulación 4	Tobillo	PA: flexión dorsal PP: flexión plantar	PA: tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo PP: los músculos de la flexión plantar deben mostrarse pasivos por la postura del pie	PP: posiblemente el tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo

(PA = pierna anterior; PP = pierna posterior)

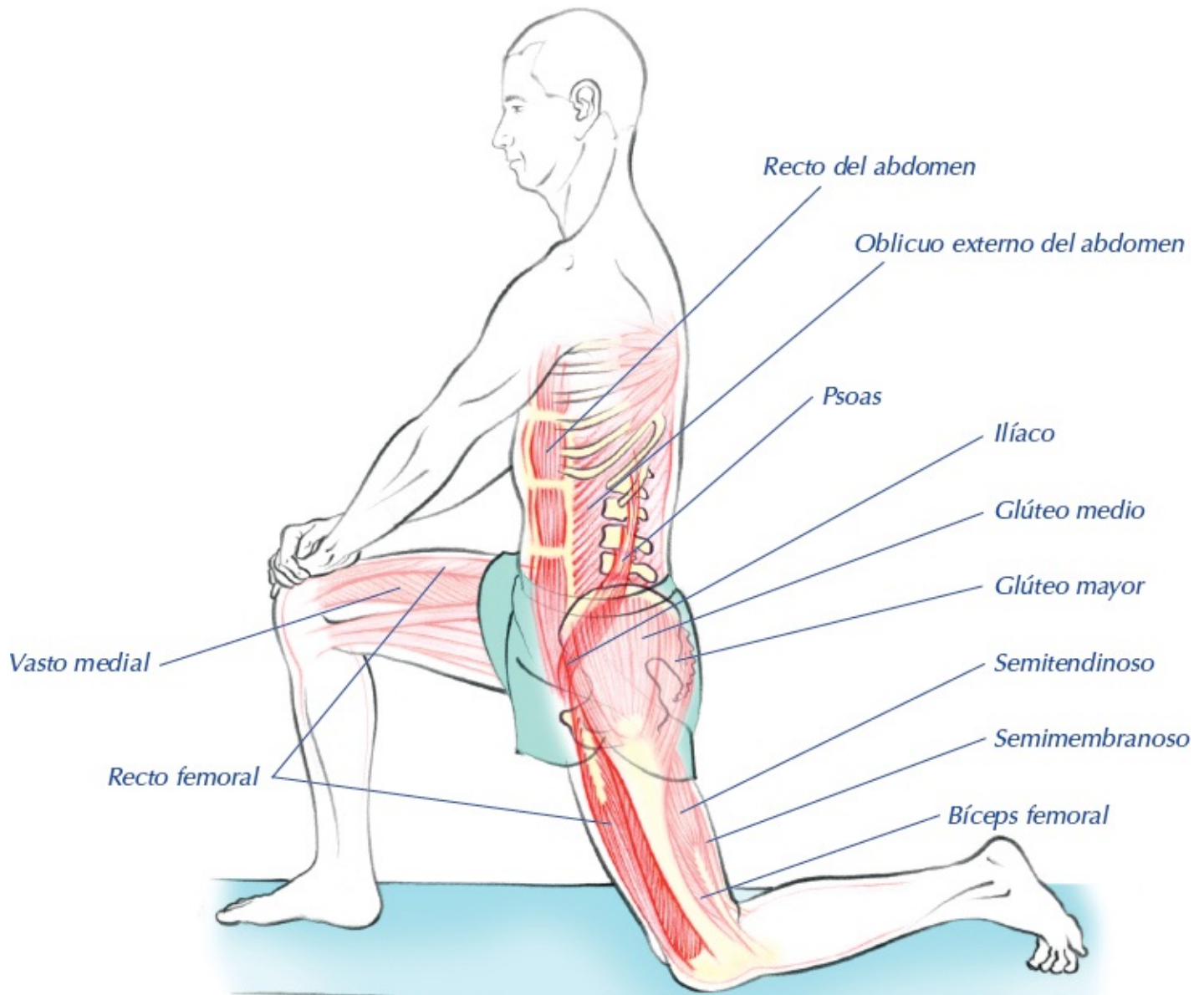
DE RODILLAS, ESTIRAMIENTO DE LOS FLEXORES DE LA CADERA

- Ponte de rodillas y erguido, luego da un paso con el pie derecho hacia delante. Haz que la pierna derecha adopte un ángulo recto, con la rodilla directamente encima del tobillo y éste vertical respecto al suelo. El borde externo de la rodilla derecha debe estar alineado con la cara externa de la nalga derecha.
- La rodilla izquierda se debe situar directamente debajo de la cadera izquierda.
- Presta atención al pubis; acércalo a la caja torácica y al mismo tiempo mueve el cóccix hacia abajo. Esto ayudará a encoger el músculo glúteo mayor izquierdo.
- Mantén el torso elevado y eleva las clavículas.
- Mantén la postura entre dos y tres minutos con una respiración diafragmática,

regular y sosegada.

Beneficios

- Ayuda a mejorar los desequilibrios posturales relacionados con la alineación de la pelvis. También mejora la lumbalgia asociada con un aumento de la curvatura lumbar.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Pelvis	Inclinación pélvica posterior	Recto del abdomen, oblicuos externo e interno del abdomen, bíceps femoral, glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), semitendinoso, semimembranoso	
Articulación 2	Cadera	PA: flexión PP: extensión	PA: recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco PP: bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), aductor mayor (fibras posteriores)	PA: activa para la estabilización PP: psoas mayor, ilíaco, recto femoral

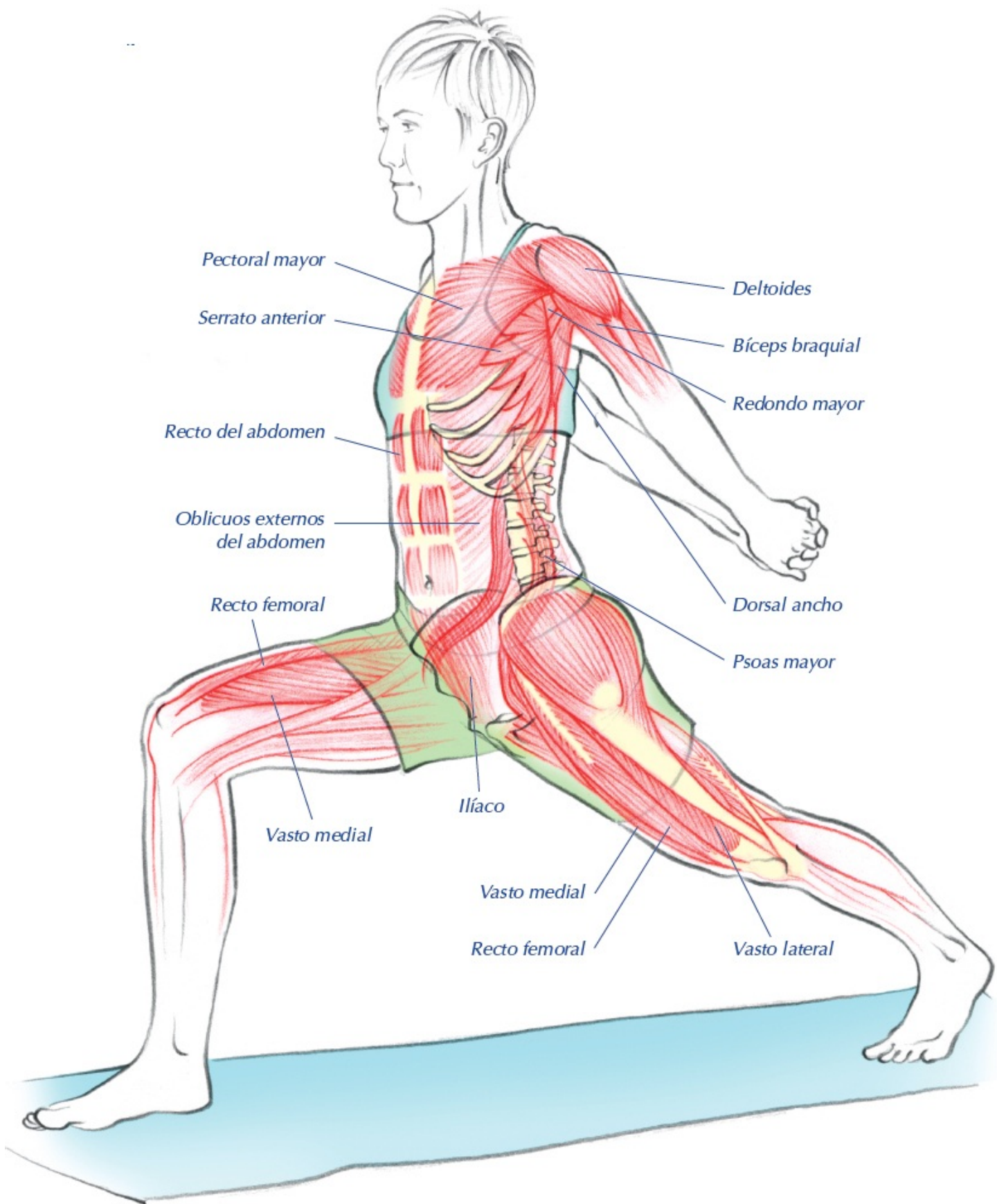
(PA = pierna anterior; PP = pierna posterior)

POSTURA DEL GUERRERO 1: VIRABHADRASANA (VARIACIÓN 1)

- Abre las piernas en una tijera con los pies paralelos y gira el pie derecho 90 grados hacia fuera. A continuación levanta el talón izquierdo del suelo, echándolo hacia atrás para que el pie retrasado también gire 90 grados; las caderas querrán naturalmente girar hacia tu pie derecho.
- Si ves que puedes perder el equilibrio al iniciar esta postura, usa una silla para apoyarte. Mueve el pie retrasado hacia el borde de la estera como si los pies estuvieran sobre los raíles de un tren, separados la anchura de las caderas.
- Manteniendo la espalda recta, flexiona la rodilla adelantada hasta adoptar un ángulo recto. No dejes que la rodilla se desplace por delante del tobillo.
- Inspira y echa atrás la cara interna del muslo izquierdo desplazando la cadera izquierda hacia delante.
- Espira y ejerce presión contra el suelo y hacia delante con el talón derecho, como si fueras a avanzar. Mantén la cara externa de la rodilla derecha alineada con la cara externa de la cadera derecha.
- Inspira y haz presión con el talón retrasado hacia atrás y con la corva de la rodilla hacia arriba para extender la pierna.
- Espira y, como en el estiramiento anterior, eleva el pubis, activando para ello los músculos abdominales profundos al tiempo que desciende el cóccix.
- Mantén el torso orientado hacia delante. Inspira, echa los hombros hacia atrás y

lleva los brazos detrás de la espalda hasta entrelazar los dedos, extendiendo para ello los brazos y elevándolos.

- Mantén una respiración reposada y la conexión con los pies.
- Mantén la postura entre dos y tres minutos con una respiración diafragmática.



POSTURA DEL GUERRERO 1:

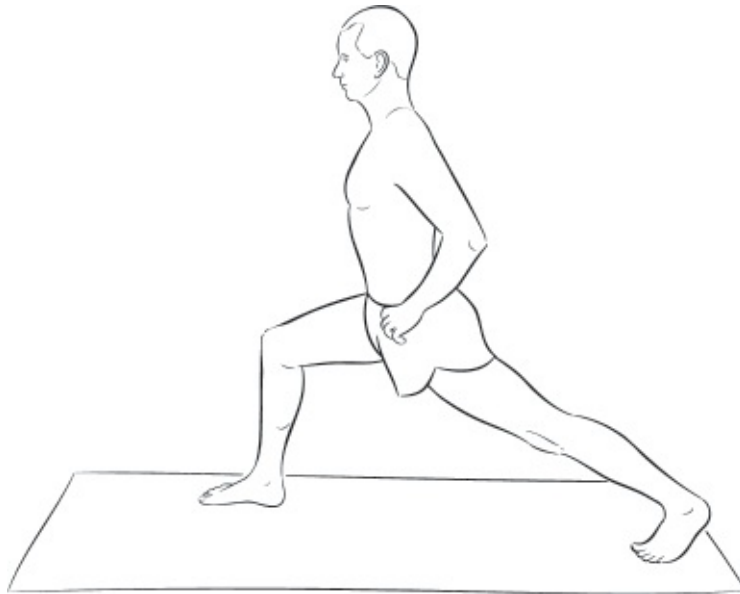
VIRABHADRASANA (VARIACIÓN 1)

Beneficios

- Este asana clásico ha cambiado para adaptarse a los desequilibrios posturales de una curvatura lumbar excesiva. Es eficaz para realinear desequilibrios en la pelvis. También favorece la digestión y fortalece los abdominales.

Modificación

- Pon las manos en las caderas; esto te ayudará si tienes que mejorar tu equilibrio.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	Rotación descendente, aducción	Trapezio (fibras medias), romboides mayor y menor, elevador de la escápula	Trapezio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor
Articulación 2	Hombro	Extensión	Infraspinoso, redondo menor, porción posterior del deltoides, dorsal ancho, redondo mayor, pectoral mayor (fibras inferiores)	Pectoral mayor, porción anterior del deltoides, bíceps braquial, coracobraquial
Articulación 3	Codo	Extensión, ligera pronación	Tríceps braquial, ancóneo, pronador redondo, pronador cuadrado	
Articulación 4	Columna	Extensión	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos, recto del abdomen, oblicuos externo e interno del abdomen	
Articulación 5	Cadera	PA: flexión PP: extensión	PA: recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco PP: bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), aductor mayor (fibras posteriores)	PA: activa para estabilización PP: psoas mayor, ilíaco, recto femoral
Articulación 6	Rodilla	PA: flexión PP: extensión	PA: bíceps femoral, semitendinoso, sartorio, semimembranoso, recto interno, gastrocnemio, poplíteo (isométricamente), vastos medial y lateral, recto femoral PP: vastos medial, lateral e intermedio, recto femoral	PA: activa para estabilización PP: posiblemente recto femoral
Articulación 7	Tobillo	Flexión dorsal	Tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo	PP: posiblemente gastrocnemio, sóleo

(PA = pierna anterior; PP = pierna posterior)

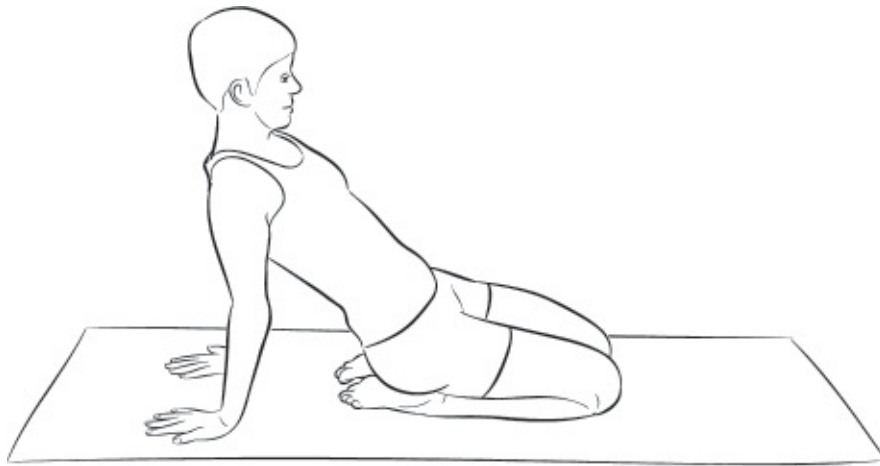
POSTURA DEL HÉROE: VIRASANA (VARIACIÓN)

- Ponte de rodillas con las piernas juntas.
- Echa lentamente el tronco hacia atrás hasta apoyar las manos en el suelo, con los dedos apuntando en dirección contraria a las nalgas. En este punto tal vez sientas

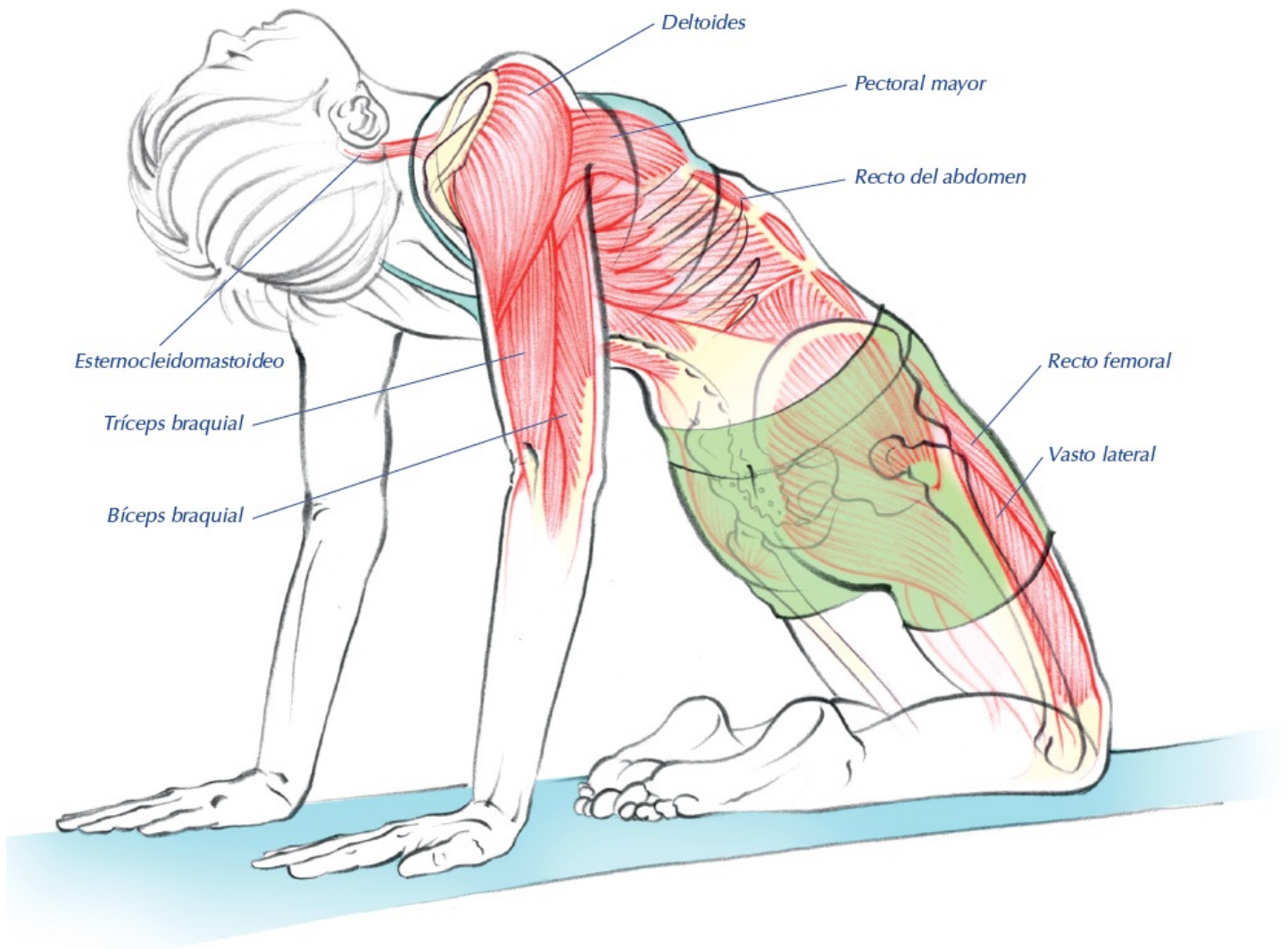
que la región lumbosacra se arquea y distancia del suelo; como en asanas anteriores, aproxima el pubis hacia la caja torácica, comprime simultáneamente las nalgas y deja que el cóccix descienda hacia las rodillas.

- Mantente así durante varias respiraciones, luego eleva las nalgas y empuja con las manos, alzando el pecho y el esternón al mismo tiempo. Echa la cara anterior de los hombros hacia atrás y hacia el suelo.
- Deja que la cabeza se eche atrás y pon la lengua en el velo del paladar para sostener el cuello.

Posición inicial



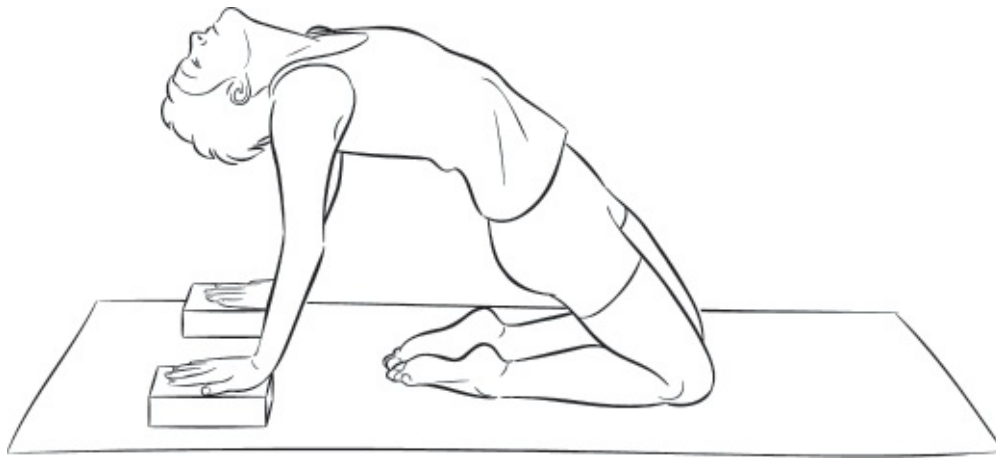
- Mantén una respiración diafragmática, regular, lenta y sosegada y conserva la postura hasta tres minutos.
- Cuando salgas de la postura, alza lentamente la cabeza y comprueba que la lengua sigue contra el velo del paladar.



POSTURA DEL HÉROE: VIRASANA (VARIACIÓN)

Beneficios

- Aumenta la flexibilidad del pecho y la cara anterior de los hombros; ayuda a mejorar la función respiratoria. Puede facilitar la digestión potenciando la motilidad de los órganos internos.



Modificación

- Pon las manos sobre dos bloques situados detrás de las caderas; así se reduce la apertura del pecho.

ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Cuello	Extensión pasiva		Esternocleidomastoideo, escaleno anterior, largo de la cabeza, largo del cuello
Articulación 2	Escápula	Rotación descendente, aducción	Trapezio (fibras medias), romboides mayor y menor, elevador de la escápula	Trapezio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor
Articulación 3	Hombro	Extensión, aducción, rotación externa	Porción posterior del deltoides, infraspinoso, redondo menor, dorsal ancho, redondo mayor, pectoral mayor, tríceps braquial (cabeza larga), coracobraquial	Pectoral mayor, porción anterior del deltoides, bíceps braquial, coracobraquial, serrato anterior, dorsal ancho, redondo mayor, subescapular
Articulación 4	Codos	Extensión, supinación	Tríceps braquial, ancóneo, bíceps braquial, supinador	Braquial, braquiorradial, flexor radial del carpo, palmar largo
Articulación 5	Muñeca	Extensión pasiva		Flexores radial y cubital del carpo, palmar largo, flexores superficial y profundo de los dedos
Articulación 6	Columna	Extensión	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos, cuadrado lumbar	Posiblemente recto del abdomen
Articulación 7	Cadera	Extensión	Glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), aductor mayor (fibras posteriores)	Psoas mayor y menor, posiblemente ilíaco, recto femoral
Articulación 8	Rodilla	Flexión pasiva		Recto femoral, vastos lateral, intermedio y medial
Articulación 9	Tobillo	Flexión plantar pasiva		Posiblemente tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo

POSTURA DEL NIÑO: VARIACIÓN DE BALASANA

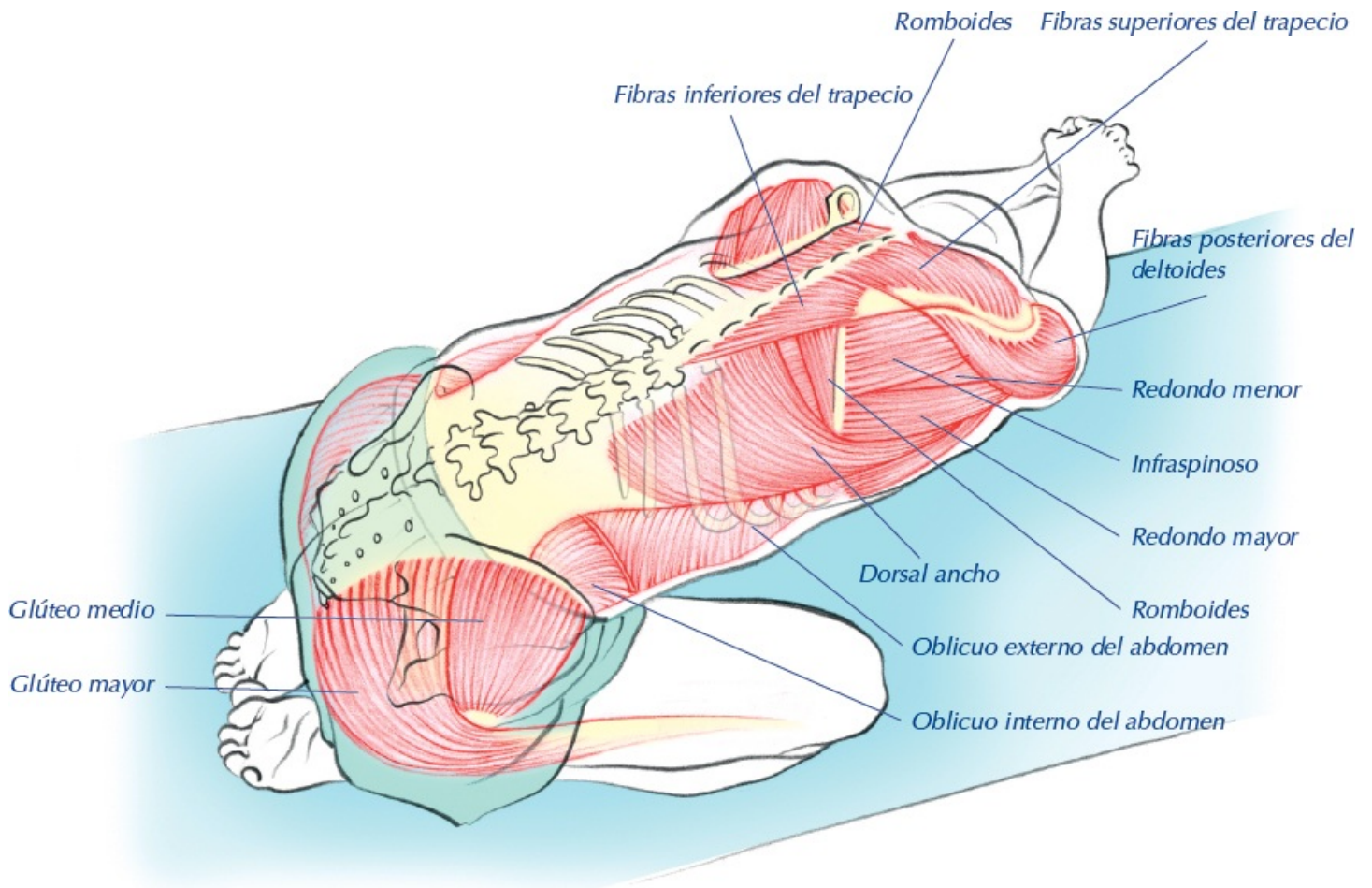
- Estando de rodillas como en el asana anterior, apoya las nalgas en los talones, mantén esa conexión y luego camina sobre las manos hasta que los brazos estén extendidos y los codos sin tocar el suelo.
- Con los brazos extendidos, desplaza la mano izquierda fuera de la estera y luego pon la mano derecha encima de la izquierda y entrelaza los dedos.
- Extiende ambos brazos hacia delante mientras conservas la nalga derecha

apoyada en el talón derecho, y apoya la frente en el suelo. Inspira dirigiendo el flujo hacia el abdomen.

- Mantén la postura hasta tres minutos por cada lado.

Beneficios

- Alivia la tensión en las caderas y el área lumbosacra de la espalda mientras descansan los brazos, cuello y cabeza. Se usa con frecuencia en yoga como postura para descansar. También se dice que alivia la distensión abdominal y el meteorismo.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	Rotación ascendente, abducción	Trapezio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor	Trapezio (fibras medias), romboides menor, romboides mayor
Articulación 2	Hombro	Flexión, rotación interna, aducción	Porción anterior del deltoides, pectoral mayor, bíceps braquial, coracobraquial, redondo mayor, subescapular, infrapino, redondo menor, tríceps braquial (cabeza larga)	Dorsal ancho, redondo menor, infrapino, porción posterior del deltoides
Articulación 3	Columna	Flexión pasiva, rotación activa hacia el lado del brazo inferior	Multífid, rotadores, oblicuos externo e interno del abdomen	
Articulación 4	Cadera	Flexión pasiva profunda		Glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores)

POSTURA DE LA PLANCHA

- Túmbate boca abajo y pon los codos directamente debajo de los hombros con las muñecas alineadas con los codos. Levanta el pecho del suelo, echa los omoplatos hacia abajo alejándolos de las orejas y mantén la conexión en todo momento.
- Dobla los dedos de los pies.
- Al espirar, empuja con los antebrazos y las rodillas, dejando la columna paralela al suelo de modo que sólo los antebrazos y los dedos de los pies toquen el suelo.
- Haz presión con los antebrazos hacia abajo y adelante. Eleva las axilas y mantén los omoplatos desplazándose hacia el sacro. Haz presión con los talones hacia atrás y mantén el cuello estirado y el mentón ligeramente retraído, con la coronilla extendida hacia delante.

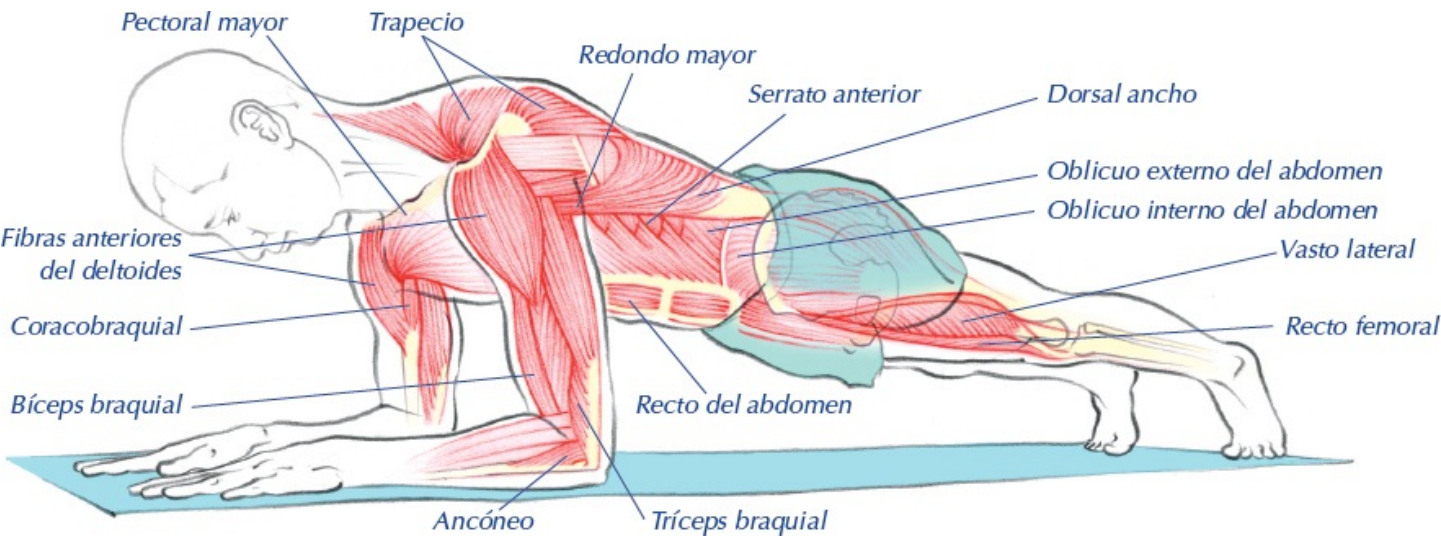
Modificación

- Mantén las rodillas apoyadas en el suelo, pero sin dejar de apoyarte en los puntos principales.
- Asegúrate de que metes el ombligo en el estómago y que el cóccix se acerca a los talones generando una ligera inclinación pélvica posterior.
- Mantén una respiración lenta y constante: esto te ayudará a mantener la fuerza y la alineación energética.
- Ve aumentando el tiempo que mantienes la postura hasta llegar a cuatro minutos.

Sé consciente de tu alineación; si notas que empiezas a debilitarte, deshaz la postura. No mantengas la postura si la alineación no es correcta, porque podrías generar demasiada tensión en la columna lumbosacra.

Beneficios

- Mejora la fuerza de la porción superior del cuerpo y los abdominales.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS
Articulación 1	Cuello	Extensión	Trapecio (fibras superiores), elevador de la escápula, esplenio de la cabeza, esplenio del cuello, recto posterior mayor y menor de la cabeza, oblicuo superior de la cabeza, semiespinoso de la cabeza
Articulación 2	Escápula	Rotación ascendente, abducción	Trapecio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor
Articulación 3	Hombro	Flexión, rotación interna, aducción horizontal	Porción anterior del deltoides, pectoral mayor, bíceps braquial, coracobraquial, redondo mayor, subescapular, dorsal ancho
Articulación 4	Codo	Flexión pasiva hacia extensión	Tríceps braquial, ancóneo
Articulación 5	Columna	Activo neutro	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos, cuadrado lumbar, recto del abdomen, oblicuos externo e interno del abdomen, transverso del abdomen
Articulación 6	Cadera	Activo neutro	Bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, pectíneo, aductores corto, largo y mayor

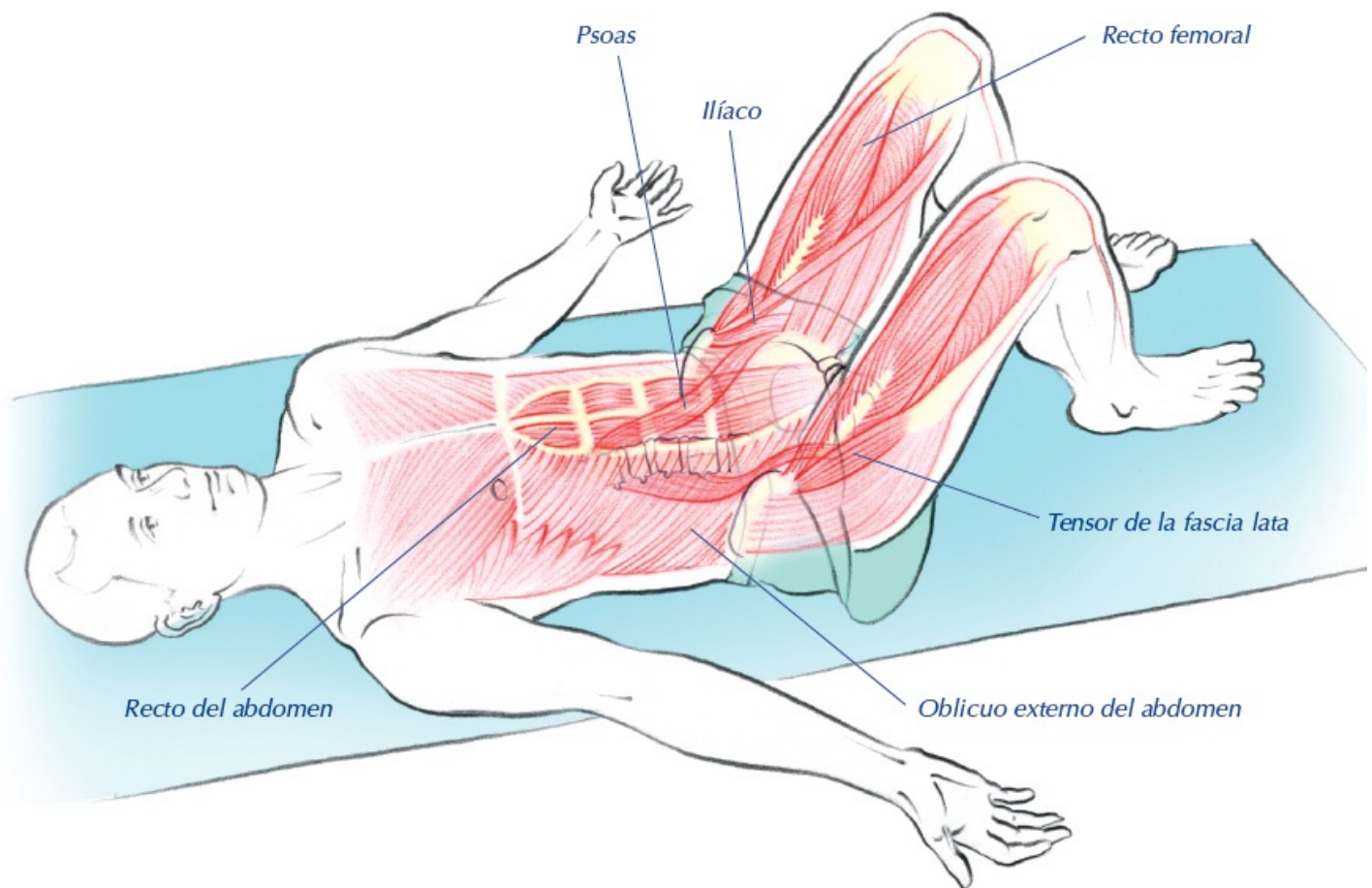
CAÍDA DE PIERNAS

- Túmbate sobre la espalda con los brazos a los lados, las palmas boca abajo. Flexiona las rodillas y apoya los pies en el suelo.

- Acerca ambas rodillas hasta quedar encima de las caderas.
- Espira y mete el ombligo en el estómago, ejerciendo presión con la columna lumbar sobre el suelo y dirigiendo el cóccix hacia el techo.
- Con las rodillas flexionadas y la región lumbosacra ejerciendo presión contra el suelo, espira y baja los pies de forma controlada hasta el suelo. Inspira mientras haces una pausa al final con los pies casi tocando el suelo, para luego espirar y devolverlos a la posición inicial.
- Repite este movimiento 15 a 20 veces con una respiración regular.
- Asegúrate de que mantienes la región lumbosacra en contacto con el suelo en todo momento.

Beneficios

- Aumenta la fuerza de la región abdominal. También mejora los desequilibrios posturales de la región pélvica asociados con un aumento de la curvatura lumbar.



Posición inicial



Modificación

- En vez de dejar caer ambos pies, alterna una pierna y luego la otra.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS
Articulación 1	Columna lumbar	Flexión	Recto del abdomen, oblicuos externo e interno del abdomen
Articulación 2	Cadera	Flexión, aducción	Recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, aductor mayor, aductor largo, pectíneo, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco, recto interno (grácil)
Articulación 3	Rodilla	Flexión pasiva hacia extensión	Recto femoral, vastos lateral, medial e intermedio

GIRO DE PIERNAS

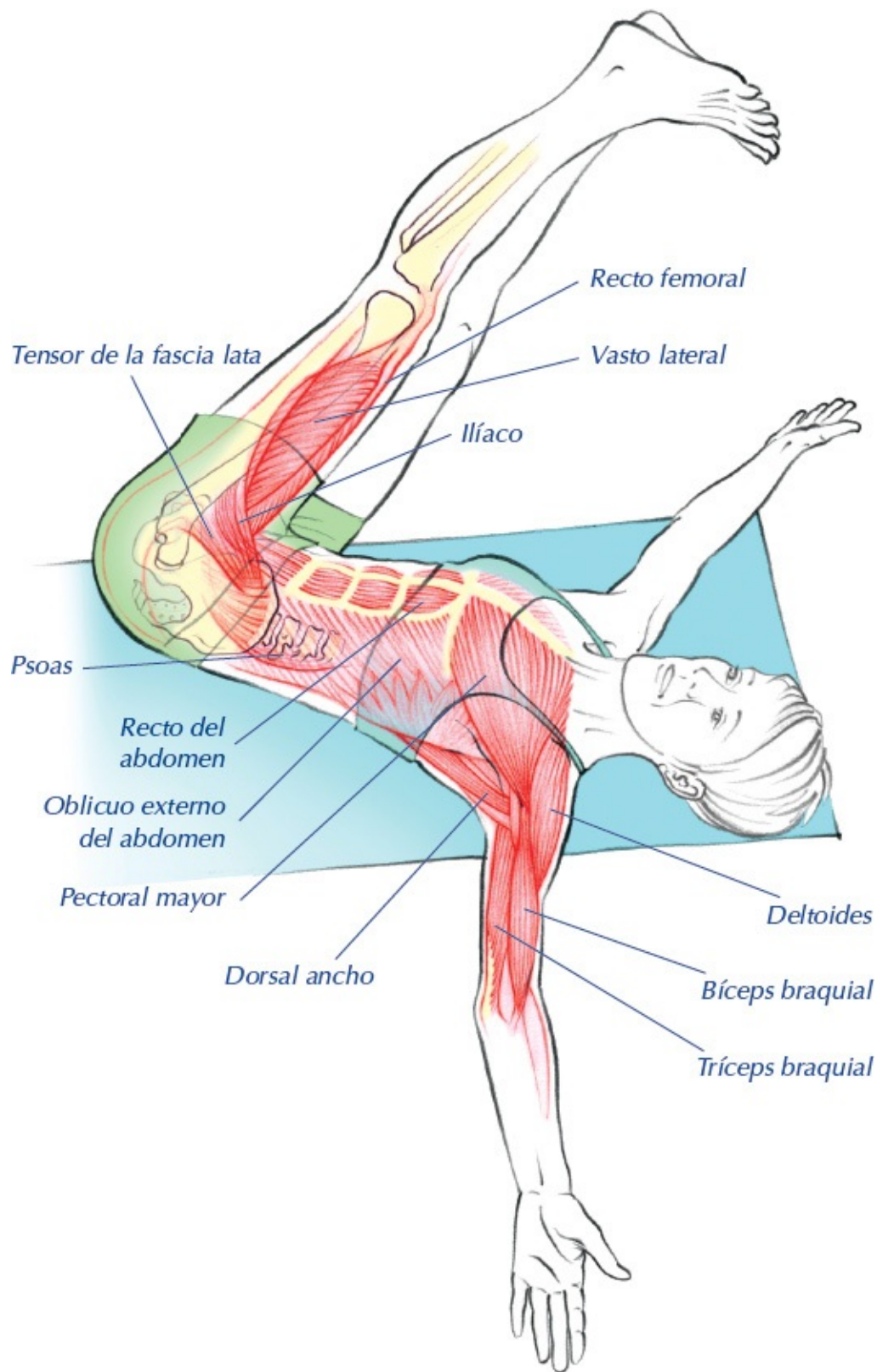
- Túmbate sobre la espalda con los brazos abiertos en cruz a la altura de los hombros, las palmas hacia arriba.
- Levanta las rodillas por encima de las caderas, empuja con la región lumbar contra el suelo y extiende las piernas perpendiculares al suelo. Mantén las piernas extendidas y rígidas, los muslos apretados y los pies flexionados.
- Mientras espiras, baja las piernas hacia la derecha hasta que los dedos del pie derecho casi toquen tu mano derecha. Ambas piernas deben descender juntas, con las rodillas tensas.
- Cuando las piernas estén cerca del brazo extendido, mueve el lado izquierdo de la caja torácica hacia la izquierda y haz presión con el hombro y brazo izquierdos contra el suelo, oponiendo resistencia a la tendencia del lado izquierdo a

levantarse.

- Mantén hasta dos minutos esta posición con las piernas juntas y totalmente extendidas, para luego volver lentamente al centro y repetir el movimiento por el lado contrario. Mete el ombligo en todo momento. Repite la postura por cada lado entre una y tres veces.

Beneficios

- Aumenta la fuerza de la región abdominal. También mejora los desequilibrios posturales de la región pélvica asociados con un aumento de la curvatura lumbar. Mejora asimismo la movilidad rotacional de la columna.



Modificación

- Repite lo apuntado arriba, pero mantén las rodillas flexionadas en un ángulo recto, con las espinillas paralelas al suelo y los pies flexionados.

ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS
Articulación 1	Escápula	Rotación descendente, aducción	Romboides mayor, romboides menor, elevador de la escápula
Articulación 2	Hombros	Aducción horizontal, rotación externa, extensión	Deltoides (fibras posteriores), dorsal ancho, redondo mayor, subescapular, pectoral mayor, redondo menor, infrapino, tríceps braquial (cabeza larga), supraspinoso
Articulación 3	Columna	Flexión, rotación	Recto del abdomen, transverso del abdomen, oblicuos externo e interno del abdomen, multifidos, rotadores
Articulación 4	Cadera	Flexión, aducción	Recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, aductores mayor, largo y corto, pectíneo, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco, recto interno
Articulación 5	Rodilla	Extensión	Recto femoral, vastos lateral, medial e intermedio

POSTURA DEL CADÁVER: SAVASANA

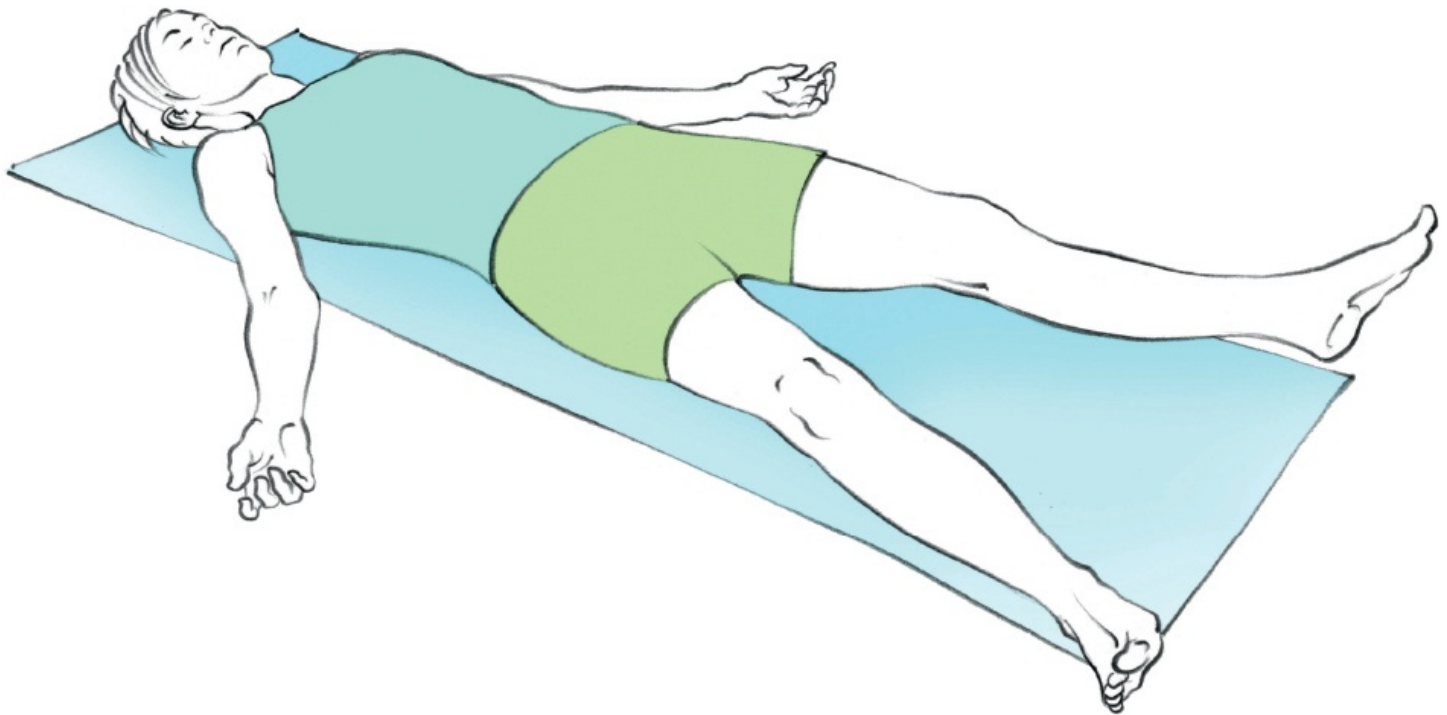
‘Sava’ significa cadáver; esta postura induce una profunda relajación en un cuerpo inmóvil, de forma parecida a un cadáver. Pasamos la mayor parte del día moviéndonos y pocas veces disfrutamos de la quietud; la práctica de esta postura nos brinda la oportunidad de experimentar la quietud profunda y la calma interna. Concentra la mente en los movimientos sutiles de la respiración, en la elevación y descenso del abdomen. Con cada espiración siente cómo disminuye la tensión; deja que el cuerpo se rinda a la gravedad. Intenta no quedar atrapado por pensamientos innecesarios. Deja sólo que el cuerpo sea.

- Empieza tumbado boca arriba con los talones hacia las tuberosidades isquiáticas, para luego extender suavemente una pierna y a continuación la otra. Estira las piernas alejándolas del tronco, retrae el pubis durante un segundo, extendiendo la región lumbosacra para luego relajarla.
- Separa las piernas un poco más que la anchura de las caderas. Extiende los brazos separándolos del cuerpo, las palmas boca arriba, y relaja los hombros. Estira la cabeza alejándola de los hombros.
- Relaja los músculos de la cara y deja que la mandíbula descienda relajada. Descansa así al menos cinco a diez minutos.
- Cuando hayas terminado, rueda hacia el costado derecho, descansa unos momentos y abre los ojos. Incorpórate suavemente hasta sentarte y comienza a ser consciente de lo que te rodea.
- Si durante la postura notas que se acumula tensión en el cuello, pon una manta pequeña debajo del cuello para mantenerlo extendido. También puedes poner una

manta debajo de las rodillas para relajar la tensión de la región lumbosacra. Puedes ponerte un antifaz de gel sobre los ojos, porque resulta eficaz para calmar el sistema nervioso.

Beneficios

- 'Tumbarse sobre la espalda en el suelo y con el cuerpo extendido como un cadáver elimina la fatiga causada por los otros asanas e induce quietud en el alma'. (S. Muktibodhananda, *Hatha Yoga Pradipika*). Esta postura brinda tiempo al cuerpo para relajarse y disfrutar de la quietud. Tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso.



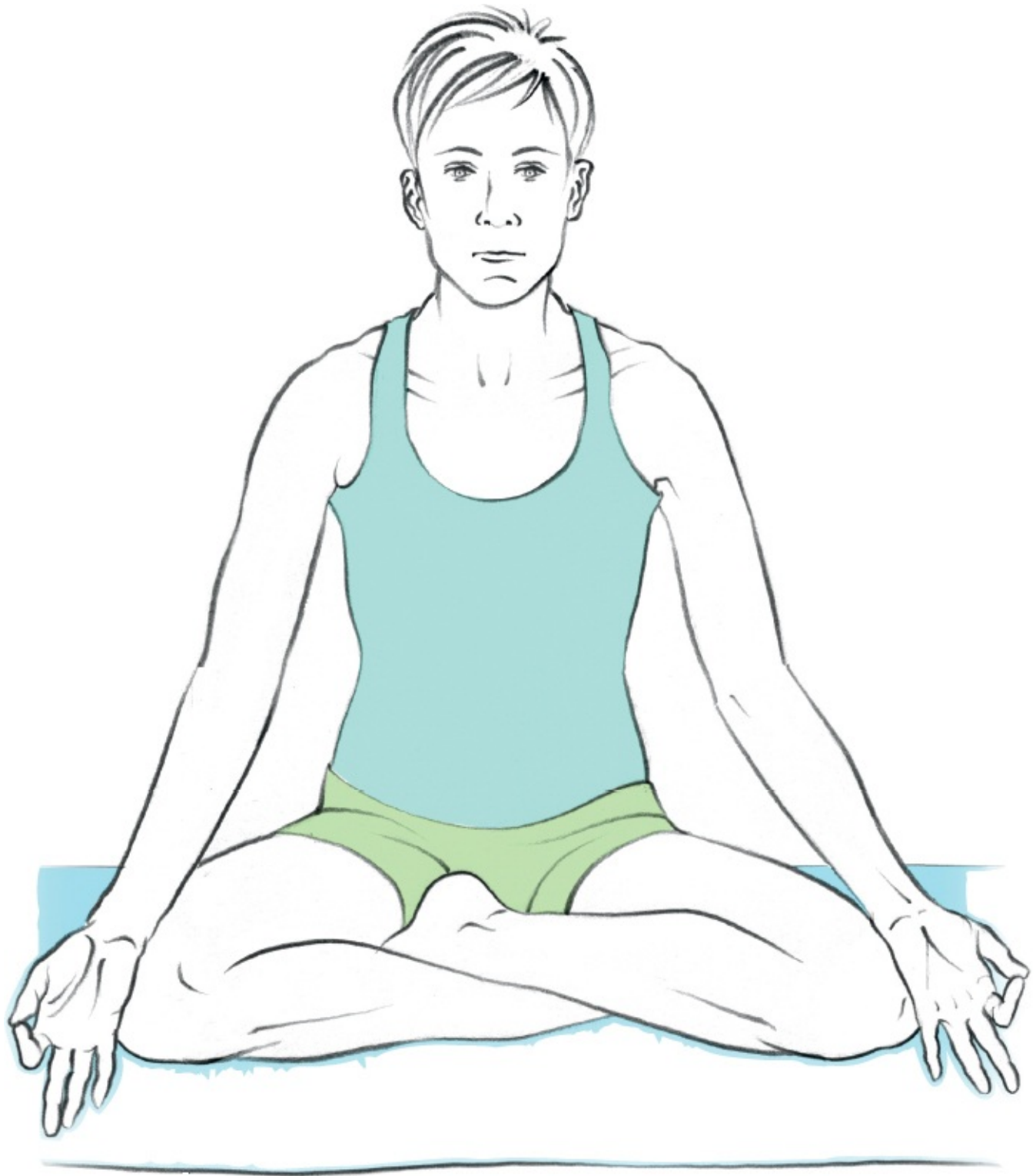
PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN

La tendencia a curvar en exceso la columna lumbar puede coincidir con debilidad del área abdominal inferior. La siguiente práctica ayuda a despertar una conexión con el músculo transverso del abdomen y el suelo de la pelvis. Otro beneficio de alargar la espiración es la profundización espontánea de la inspiración; a medida que se alarga la espiración se produce un efecto agudo sobre el sistema nervioso parasimpático, entrando en un estado de mayor paz y quietud.

Espiración en tres partes

Asume una posición que te resulte cómoda. Esta práctica se puede realizar sentado (véanse las variaciones en la página 38), de rodillas o tumbado boca arriba. Para aplicar estas directrices usaremos una posición sencilla con las piernas cruzadas. Pon una estera o un bloque bajo las nalgas y deslízate hacia delante, elevando las tuberosidades isquiáticas de la estera al tiempo que sigue apoyada la carne de las nalgas. Extiende la columna; imagina que tu coronilla cuelga de un cordel al tiempo que el mentón baja un poco y se aproxima a la garganta.

Estira los brazos y apoya el dorso de las manos en las rodillas. Une las yemas de los dedos índice y pulgar y extiende los tres dedos restantes; esta postura de la mano se conoce como jnana mudra, el sello del conocimiento. El dedo índice representa el alma individual y el pulgar representa el alma universal; la unión de ambos simboliza el conocimiento.



Relaja el cuello, los hombros y los músculos de la cara. Sé consciente de tu respiración: el tempo, la cualidad y la dirección. No cambies una vez que hayas reparado en ella, dedica tiempo a conectar con todos sus aspectos y deja que la respiración siga su curso. Mantente así varios minutos hasta alcanzar la unión de mente y cuerpo. Empieza a derivar tu atención a la espiración. Observa su longitud y comienza a aumentar gradualmente su duración dividiéndola en tres partes iguales: de la garganta al corazón y pausa; del corazón al ombligo y pausa, y del ombligo al

pubis y pausa. Durante la última fase, mete el ombligo hacia la columna y eleva el suelo de la pelvis.

Al comenzar la inhalación, relaja el suelo de la pelvis. La inhalación debe tener una duración cómoda, sin forzarla. Las pausas entre las secciones de la respiración deben ser más un momento de duda que una pausa real en la respiración. Continúa a este ritmo durante 10 a 15 tandas. Céntrate en mantener erguidos la columna, los hombros y el cuello, siempre con la mandíbula relajada. También es útil mantener los ojos cerrados, interiorizando tu conciencia.

PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN: MEDITACIÓN DE ENRAIZAMIENTO

Gran parte del día la pasamos pensando en lo que tenemos que hacer y en lo que no hemos hecho. A veces esto resulta abrumador y experimentamos el deseo de que todo vaya más lento o se detenga para poder respirar de nuevo. La meditación de enraizamiento es una forma eficaz de que la mente y el cuerpo se tranquilicen para crear un espacio en ese discurso incesante de la mente.

Tal y como sucede con otros tipos de meditación expuestos en este libro, sugerimos que hables lenta y claramente en una grabadora. Si esto no te gusta, lee la meditación unas cuantas veces para iniciar el viaje de tu mente. Luego crea tu propia meditación con tus propias palabras.

Esta meditación también se puede practicar sentados en una silla, con los pies apoyados firmemente en el suelo.

La práctica

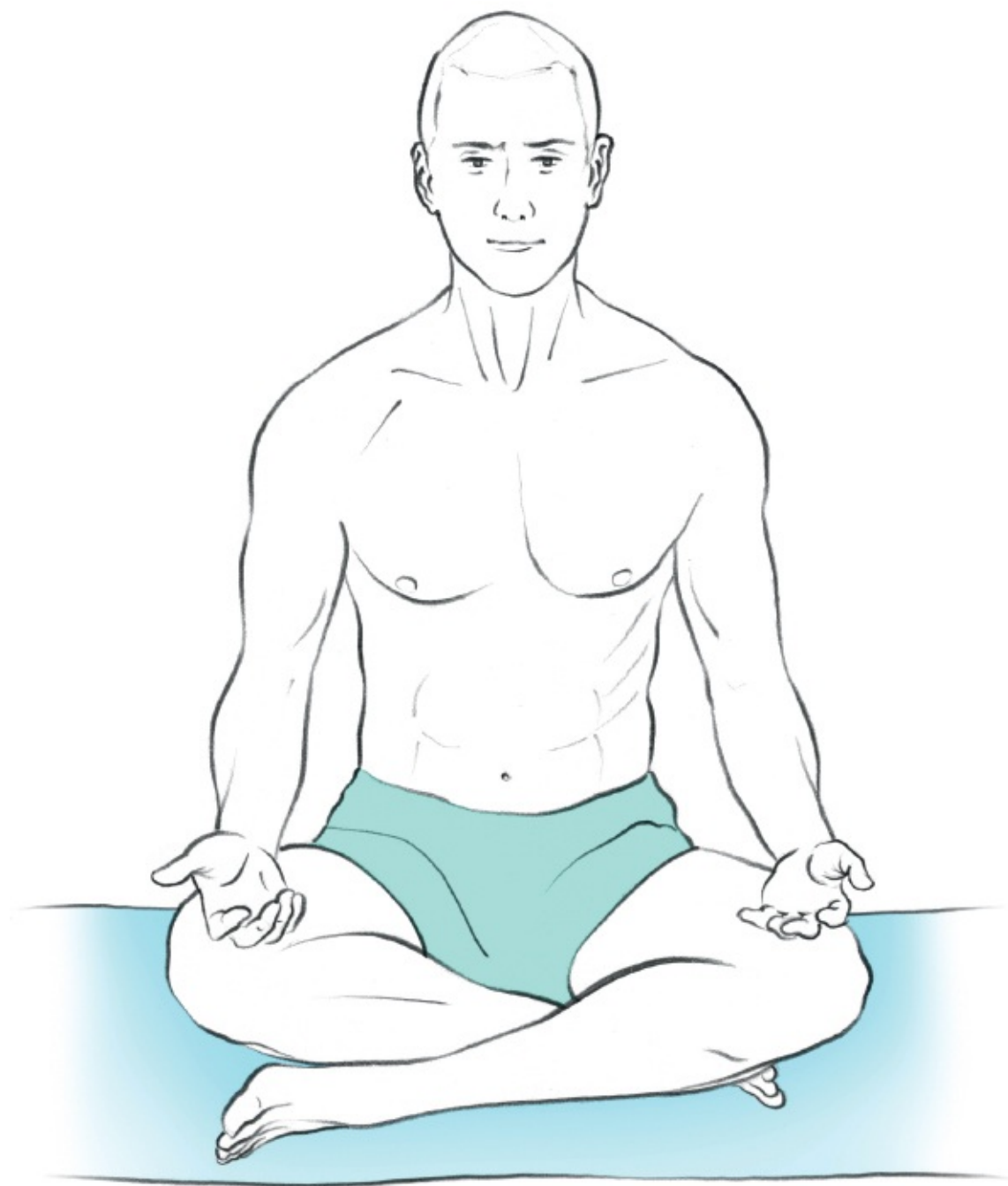
Adopta una postura en sedestación y dedica unos momentos a calmar mente y cuerpo. Explora el cuerpo de la cabeza a los pies, apercíbete de las áreas en que notes incomodidad y muévelas. Desplaza ahora la conciencia a la respiración: sé consciente de la cualidad y duración; luego inspira hacia los músculos, huesos y órganos hasta que te embargue la calma.

Comienza a ser consciente de las áreas del cuerpo que te conectan con el suelo. Pasa unos momentos sintiendo esos puntos de conexión y empieza a imaginar que esos puntos de conexión echan raíces que se extienden lentamente por el suelo y se adentran en la tierra. Observa cómo profundizan más y más hasta llegar al centro magnético. Deja que el cuerpo sienta los efectos. Deja que el cuerpo se rinda a la tracción de las raíces. Siente cómo toda la tensión, el estrés y las emociones negativas salen del cuerpo por las raíces y se alejan de ti. Respira de forma regular

y sosegada. Ahora que el cuerpo se ha relajado, imagina una bola curativa de energía terrestre que se forma en la punta de las raíces y comienza a subir por ellas hacia tu cuerpo. Tómate el tiempo que necesites para imaginarte la energía fluyendo hacia ti. Al aproximarse a tu cuerpo, visualízala moviéndose por tus extremidades, atravesando células, músculos y huesos. Al llegar al abdomen, deja que haga una pausa durante un momento.

Mientras descansa ahí, céntrate en esta energía y observa cualquier efecto físico, emocional o mental que genere en ti. Sumérgete en esas sensaciones. Cuando estés listo, visualiza la bola de energía expandiéndose lentamente, envolviéndote como en una burbuja. Siente su protección y sé consciente de que estás en un entorno seguro. Haz una pausa, asumiendo esa sensación de seguridad y conexión con la tierra. Puedes permanecer en este espacio cuanto tiempo necesites.

Tras un período de tiempo sin dejar de sentirte rodeado por la burbuja protectora, comienza a respirar hondo, desviando mente y cuerpo de nuevo a lo que te rodea. Traga para percibir el gusto, mueve los dedos de los pies y manos, y luego extiende lentamente el cuerpo de la forma que quieras y abre los ojos gradualmente. Cuando estés listo, afronta el día sabiendo que cuentas con raíces que te alimentan de energía curativa.



ESPALDA PLANA

La espalda plana es aquella en la que la columna lumbar reduce su curvatura a menos de 30 grados y la vértebra L1 se aleja de la vértebra L5.

Además de reducir la curvatura lumbar, suele haber rotación posterior concomitante de la pelvis y extensión de las articulaciones coxofemorales (cadera).

La columna dorsal tiene que compensar esta anomalía manteniendo el centro de gravedad del cuerpo, para lo cual agudiza su cifosis, sobre todo en la porción superior de la columna dorsal, lo cual provoca que la cabeza se eche hacia delante. Las rodillas pueden estar flexionadas o hiperextendidas.

En los casos de espalda plana suele haber tirantez de los músculos isquiotibiales y posiblemente de los músculos abdominales inferiores. También se aprecia elongación y debilitamiento de los músculos iliopsoas.

Causas físicas

La espalda plana puede tener su origen en distintos factores, a saber:

- Practicar deportes en los que se pasa mucho tiempo en una posición flexionada como:
 - Remo
 - Ciclismo
 - Carreras de coches
- Trabajos que exijan pasar mucho tiempo doblado hacia delante como:
 - Mecánico de coches
 - Dentista
 - Repartidor
 - Cirujano
- Debilidad de la pared abdominal profunda
- Disfunción de la articulación sacroilíaca
- Llevar zapatos de tacón alto

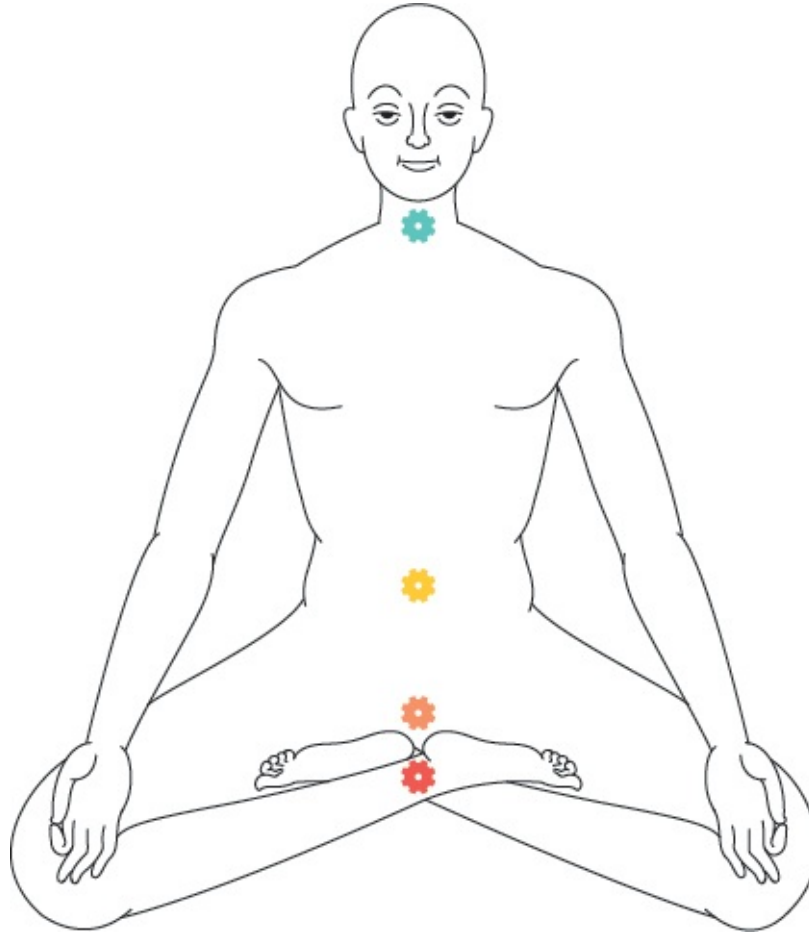
Causas emocionales

Lo que resulta evidente con este tipo de postura es que la columna lumbar pierde su curvatura. A veces se acompaña de un área abdominal fuerte e inflexible. Esto afectará al flujo de emociones a través del estómago, un área del cuerpo en que se almacenan las emociones que todavía no se han afrontado. 'Cuando una emoción se bloquea antes de manifestarse por completo, la carga energética de la emoción y la experiencia que dio origen a esa emoción parecen quedar atrapadas violentamente en la parte de la mente-cuerpo que corresponde al bloqueo' (K. Dychtwald,

Bodymind).



Otra consideración es que la tensión en la región abdominal puede trastornar la función del diafragma, lo cual también afecta a los patrones respiratorios óptimos. Como se expuso en las páginas 34 y 35, si la respiración es irregular y errática, la mente experimentará fluctuaciones.



Cabeza adelantada	Inclinación pélvica posterior	Tirantez en la región lumbosacra	Tirantez en los isquiotibiales
Se enfrenta al mundo primero con la cabeza	Reducción de la energía sexual y represión de la sexualidad	Extremadamente compulsivo	Guarda relación con el autocontrol
	Incapacidad para mantenerse enraizado en la actividad emocional		Dificultad para dejar pasar las cosas
	Se siente constreñido y obligado		Miedo a ser abandonado
			Miedo a perder apoyos

Chakra	Sentimientos positivos cultivados	Localización	Mantra
Chakra 1° o de la raíz: muladhara	Enraizamiento Fuerza interna Estabilidad	Periné, por debajo de los genitales y por encima del ano, dentro del cóccix; relacionado con el plexo pélvico	Lam
Chakra 2° o de la propia morada: svadhishtana	Amor a uno mismo Valor del amor Aceptación de lo perfecto que eres	Área de los genitales, plexo hipogástrico inferior	Vam
Chakra 3° o del plexo solar: manipura	Autoconfianza Coraje. Valor ante los retos de la vida	La porción de la columna vertebral relacionada con el ombligo; plexo solar	Ram
Chakra 5° o de la garganta: vishuddha	Hablar con sinceridad Honradez con uno mismo Libertad de expresión	La región del cuello y la porción cervical de la columna relacionadas con la garganta/plexo carotídeo	Ham

ESTIRAMIENTO INTERNO HACIA DELANTE: PRASARITA PADOTTANASANA

- Extiende las piernas, separadas 1 a 1,5 cm con los pies paralelos entre sí y apuntando hacia delante. Distribuye el peso por igual sobre los pies.
- Haz presión con los talones sobre la estera y un poco hacia fuera. Sin moverlos, haz presión simultánea, descendente y hacia dentro, con las articulaciones del dedo gordo.
- Mueve la cara interna de los muslos hacia atrás, notando que las nalgas se extienden al hacer esto.
- Mientras espiras gira con las caderas hacia delante, flexionando las rodillas lo suficiente como para mantener una inclinación anterior de la pelvis; esto se

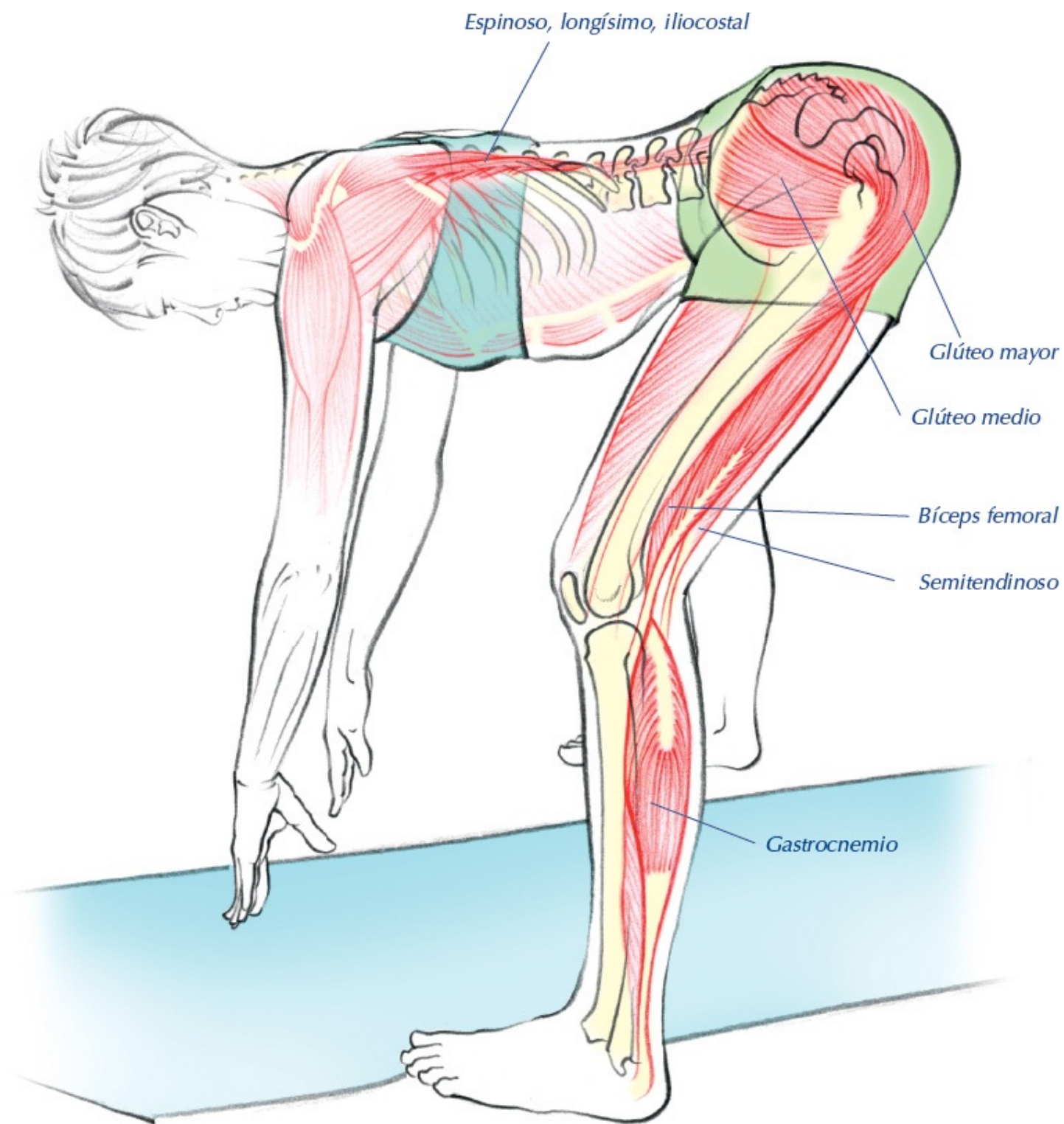
consigue elevando las tuberosidades isquiáticas.

Posición inicial



Beneficios

- Aumenta la flexibilidad de las caderas y puede mejorar la movilidad de la columna lumbar y la pelvis.
- A medida que la columna se sitúa paralela al suelo, pon las manos en el suelo directamente debajo de los hombros. Extiende el cuerpo hacia delante dirigiendo el movimiento con la coronilla. Mantente ahí durante varias respiraciones.
- Si notas que los isquiotibiales ceden y quieres aumentar el estiramiento, comienza a enderezar las piernas. Inicia este movimiento elevando las tuberosidades isquiáticas en vez de echar hacia atrás las rodillas.
- Mantén la postura entre dos y tres minutos, con respiración diafragmática.
- Para deshacer la postura, flexiona las rodillas profundamente e incorpórate con suavidad durante una inspiración.





Modificación 1

- Sigue las mismas instrucciones, pero flexiona las rodillas un poco más y toca el suelo sólo con las yemas de los dedos.



Modificación 2

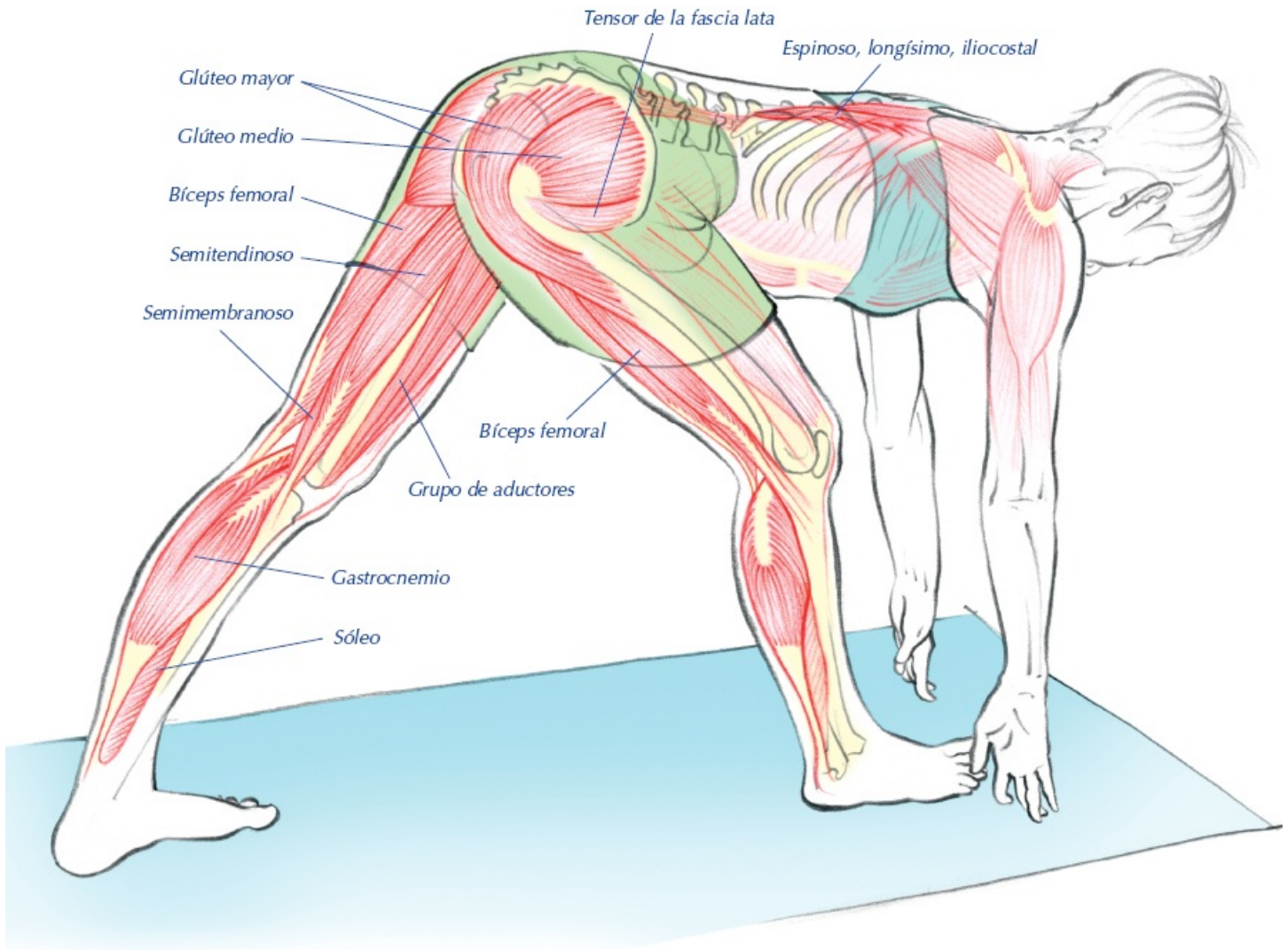
- Pon una silla delante de ti y sigue los mismos puntos, aunque apoyando las

ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Columna	Extensión concéntrica	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos, cuadrado lumbar	
Articulación 2	Caderas	Flexión, abducción	Recto femoral, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco, glúteo menor, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo mayor	Glúteo mayor (fibras inferiores), glúteo medio (fibras posteriores), aductores mayor, menor, largo y corto, recto interno, bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso
Articulación 3	Rodilla	Extensión	Vastos lateral, medial e intermedio, recto femoral	Posiblemente gastrocnemio
Articulación 4	Tobillo	Inversión	Tibiales anterior y posterior, flexor largo de los dedos, flexor largo del dedo gordo, extensor largo del dedo gordo	Peroneos largo y corto, extensor largo de los dedos

EXTENSIÓN DE PECHO A PIERNA: PARSVOTTANASANA (VARIACIÓN)

- Separa las piernas adelantando una, luego gira el pie derecho 90 grados y el izquierdo unos 45 grados; haz esto levantando el talón y echándolo hacia atrás.
- Las caderas tenderán naturalmente a girar a la derecha; deja que así suceda hasta que ambas miren a tu pie derecho. Tu cadera derecha se moverá hacia atrás mientras la cadera izquierda se mueve hacia delante para pasar al mismo plano (véase la posición inicial de la ilustración).
- Ejerce presión con el talón adelantado hacia abajo y adentro con el dedo gordo hacia abajo y afuera, sin mover el pie. Mantén el talón del pie retrasado hacia abajo y afuera, con el dedo gordo hacia abajo y adentro, lo cual hará que la cadera izquierda gire hacia delante alineándose con la cadera derecha.

Posición inicial



- Flexiona la rodilla derecha unos 45 grados, eleva las tuberosidades isquiáticas y dobla el torso por las caderas hacia delante llevando las manos hasta el suelo. Mantén los pies activos y conserva la curvatura lumbar. Los talones seguirán

ejerciendo presión en direcciones opuestas.

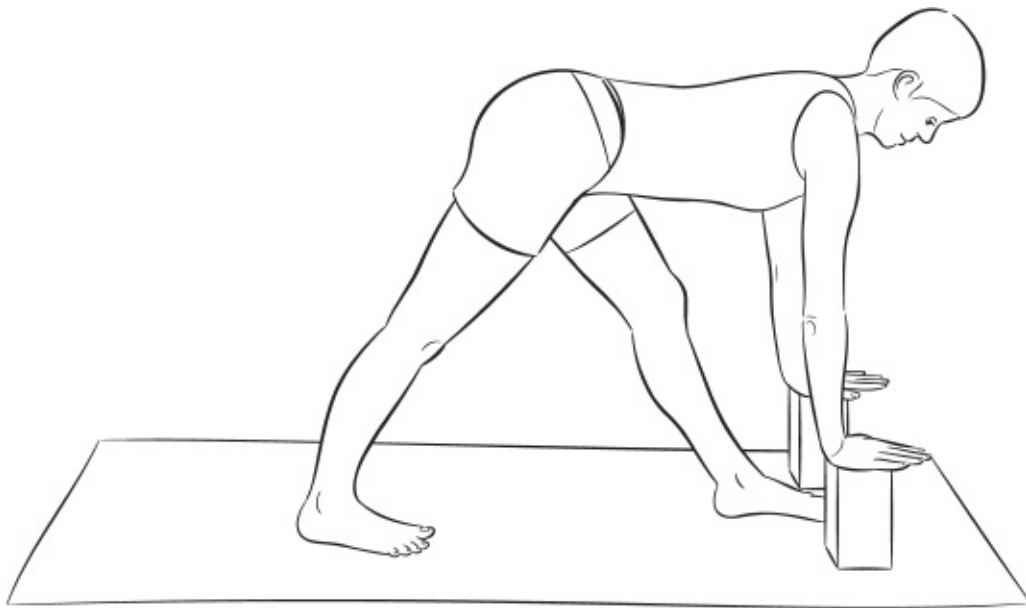
- Debes poder llevar una mano hasta el sacro para percibir que ambas caderas están alineadas, hasta el punto de poder dejar un vaso encima de ellas sin que éste se caiga.
- La nuca debe estar extendida hacia delante empezando por la coronilla, retrayendo el mentón ligeramente hacia la garganta. Mantén la postura hasta dos minutos, conservando neutra la columna en todo momento. Si sientes que los isquiotibiales comienzan a relajarse, pasa a extender la pierna adelantada y mantén la postura un minuto más conservando los pies activos.

Beneficios

- Aumenta la flexibilidad de los isquiotibiales al mejorar la movilidad lumbar, además de mejorar el equilibrio y la coordinación.

Modificación

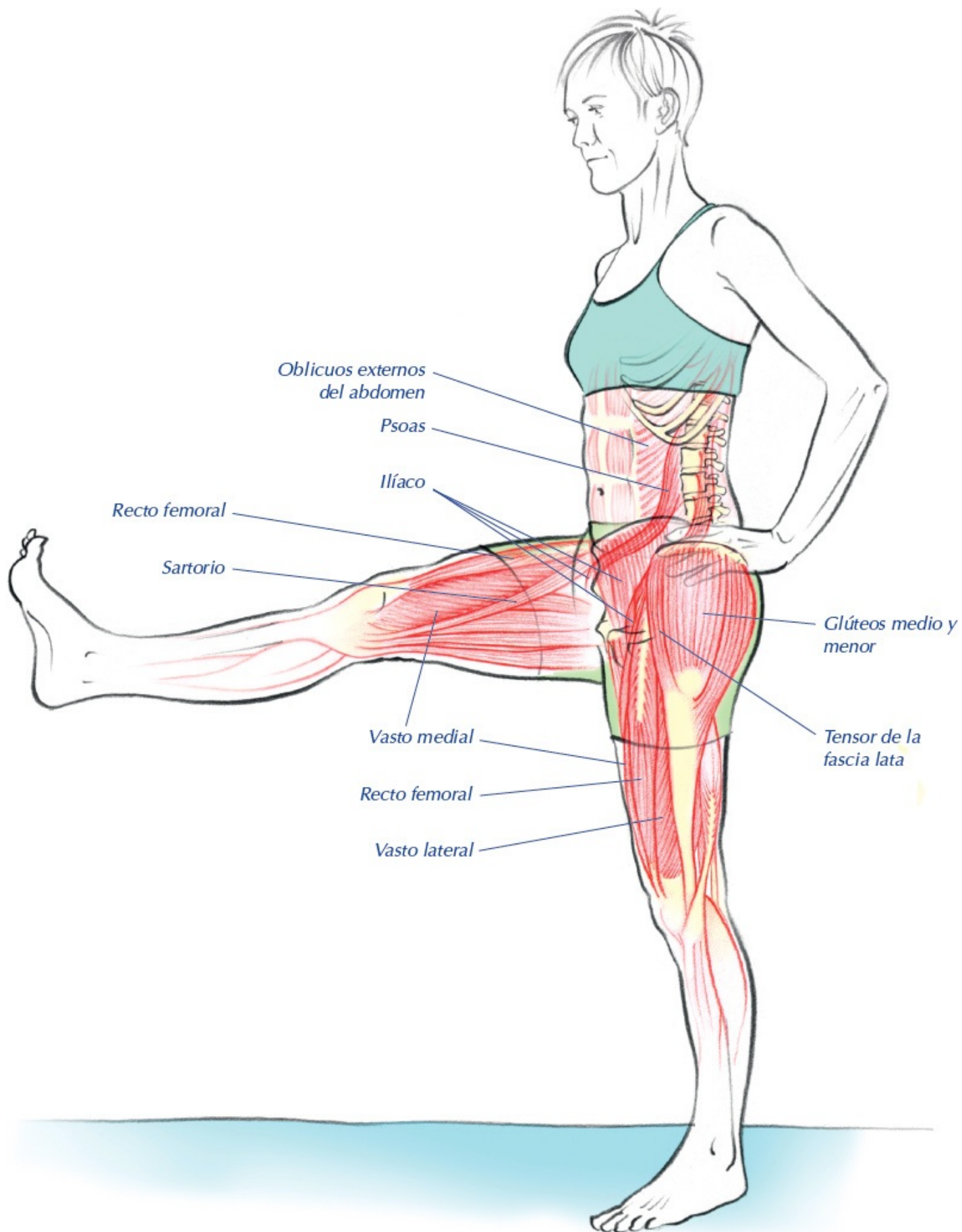
- Utiliza bloques, manteniendo siempre la conexión mientras los pies ejercen fuerza en direcciones opuestas.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Columna	Extensión concéntrica	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos, cuadrado lumbar	
Articulación 2	Cadera	Flexión, la pierna posterior también se mueve en rotación medial	Recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco; la pierna posterior también muestra actividad en el semitendinoso, semimembranoso, aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, tensor de la fascia lata	Glúteo mayor (fibras inferiores), glúteo medio (fibras posteriores), bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso
Articulación 3	Rodilla	Extensión	Recto femoral, vastos lateral, medial e intermedio	Gastrocnemio, plantar
Articulación 4	Tobillo	Flexión dorsal	Tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo	Gastrocnemio, sóleo

ESTIRAMIENTO DE PIERNAS: UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA (VARIACIÓN)

- De pie con los pies juntos, apóyate en ellos ejerciendo una presión bien distribuida.
- Pon las manos en las caderas, dirige la mirada a un punto delante de ti y céntrate en ella. Apoya el peso sobre el pie izquierdo, inspira y levanta la rodilla derecha hasta la altura de la cadera. Aguanta ahí varias respiraciones, luego, durante una espiración, extiende gradualmente la pierna hasta la altura de la cadera y apuntando hacia delante.
- Mantén la columna erguida con el pecho elevado y las caderas alineadas.
- Céntrate en una respiración diafragmática regular y sosegada. Mantén la postura cada vez más tiempo hasta uno a dos minutos.



Beneficios

- Fortalece la musculatura de las caderas al estabilizar la pelvis, sobre todo los músculos psoas y glúteo medio. Mejora el equilibrio y la coordinación.



Modificación 1

- Hasta que aumenten la fuerza y el equilibrio, mantén la pierna flexionada, mejorando gradualmente la flexibilidad y fuerza de los abdominales y flexores de la cadera con el fin de fortalecer la pierna.



Modificación 2

- Utiliza una silla para mantener el equilibrio hasta que adquieras suficiente fuerza como para adoptar la postura sin ayuda.

ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Columna	Extensión	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifídeos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos, cuadrado lumbar, oblicuos internos, oblicuos externos	
Articulación 2	Cadera	PA: abducción, rotación externa PE: flexión	PA: glúteo mayor, glúteo medio, glúteo menor, tensor de la fascia lata, sartorio PE: recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco	PE: glúteo mayor, semitendinoso, semimembranoso, bíceps femoral
Articulación 3	Rodilla	Extensión	Recto femoral, vasto lateral, vasto medial, vasto intermedio	Gastrocnemio, sóleo
Articulación 4	Tobillo	Flexión dorsal	Tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo	

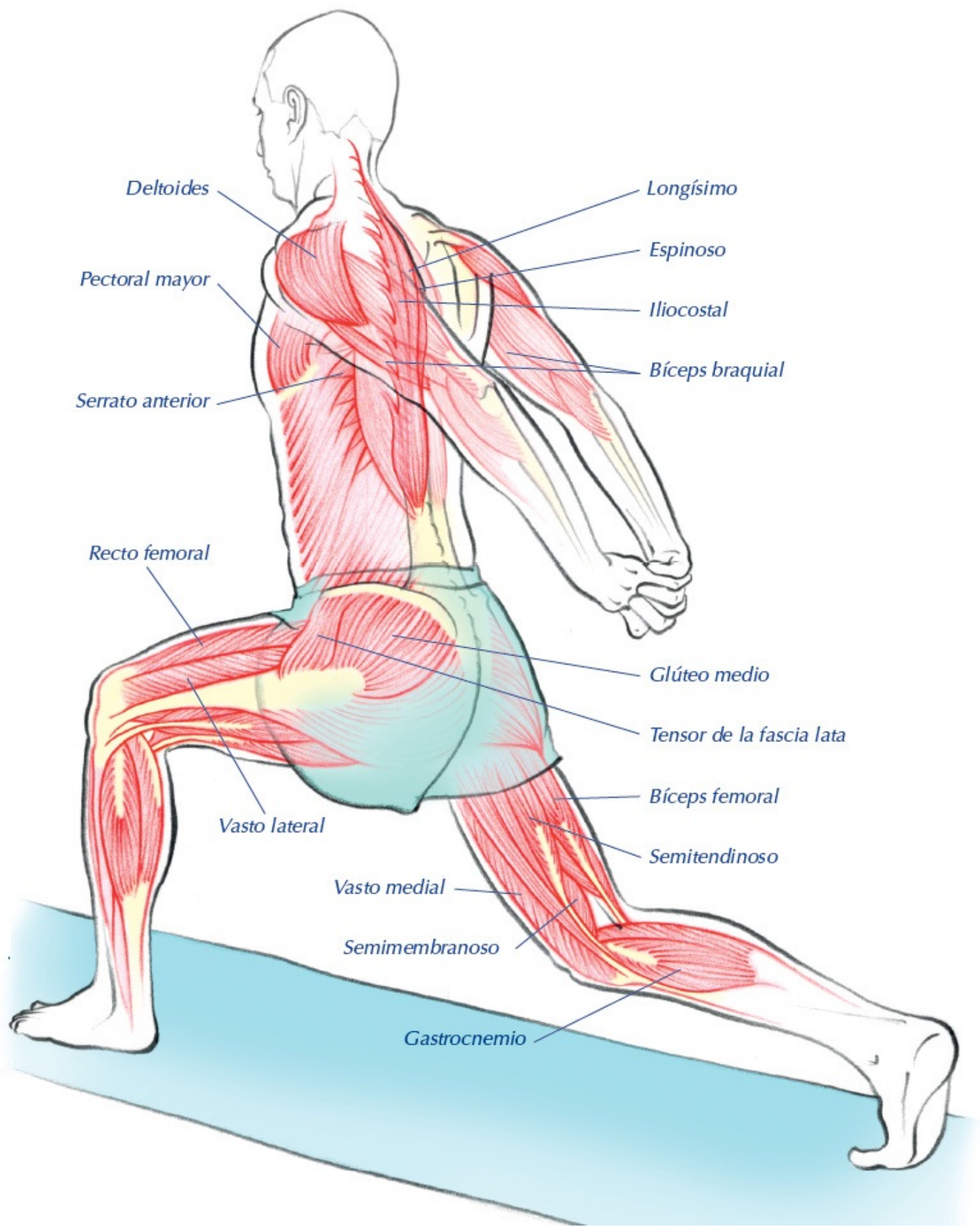
(PA = pierna apoyada; PE = pierna elevada)

POSTURA DEL GUERRERO 1: VIRABHADRASANA (VARIACIÓN 2)

- Abre las piernas en tijera con los pies paralelos. Gira el pie derecho 90 grados hacia fuera, luego levanta el talón izquierdo del suelo para que el pie gire 90 grados; ambas caderas rotarán hacia el pie derecho.
- Si notas que pierdes el equilibrio, acerca el pie retrasado al borde de la estera como si tuvieras los pies sobre raíles de tren, separados la anchura de las caderas.
- Flexiona la rodilla adelantada hasta formar un ángulo recto. No dejes que la rodilla se adelante al tobillo. Apóyate sobre los dedos del pie retrasado y flexiona la rodilla hacia el suelo.
- Haz presión con el talón derecho hacia abajo y adelante, pero también un poco hacia dentro, sin llegar a mover el pie. Esto hará que el dedo gordo se mueva naturalmente hacia abajo y afuera, lo que mantendrá la cara externa de la rodilla alineada con la cara externa de la cadera. Mantén la presión del talón sobre el suelo, como si estuvieras sobre una báscula y trataras de aumentar el peso.
- Eleva el pubis activando los músculos profundos del abdomen, al tiempo que desciende el cóccix.
- Mantén el torso mirando hacia delante. Lleva las manos por detrás de la espalda y entrelaza los dedos, presionando las manos entre sí y elevando los brazos.
- Aumenta gradualmente la duración de la postura hasta tres minutos. Mantén en todo momento una respiración diafragmática, regular y pausada.

Beneficios

- Este asana clásico se ha modificado para adaptarse a los desequilibrios posturales de una columna lumbar excesivamente plana. La prioridad es aumentar la fuerza del músculo glúteo mayor. Si la pierna retrasada se extendiera, aumentaría la abertura de la cara anterior de las caderas, si bien éste no es el objetivo primario. Este asana favorece la digestión y fortalece los abdominales.





Modificaciones 1 y 2

- Si pierdes el equilibrio, usa una silla, o llévate las manos a las caderas.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	Rotación descendente, aducción	Romboides mayor y menor, elevador de la escápula	Serrato anterior, pectoral menor, trapecio (fibras superiores e inferiores)
Articulación 2	Hombro	Extensión	Infraspinoso, redondo menor, porción posterior del deltoides, dorsal ancho, redondo mayor, pectoral mayor (fibras inferiores), trapecio, romboides	Pectoral mayor, porción anterior del deltoides, bíceps braquial, coracobraquial, serrato anterior
Articulación 3	Codo	Extensión, ligera pronación	Tríceps braquial, ancóneo, pronador redondo, pronador cuadrado	
Articulación 4	Columna	Extensión	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos, recto del abdomen, oblicuos externos, oblicuos internos, transversos del abdomen	
Articulación 5	Cadera	PA: flexión PP: extensión	PA: recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco PP: bíceps femoral, semitendinoso, glúteo mayor, semimembranoso, glúteo medio (fibras posteriores), aductor mayor (fibras posteriores)	PA: activa sólo para estabilización PP: psoas mayor, ilíaco, recto femoral
Articulación 6	Rodilla	PA: flexión PP: extensión	PA: bíceps femoral, semitendinoso, recto interno, semimembranoso, poplíteo (isométricamente), gastrocnemio, vasto medial, vasto lateral, recto femoral PP: vasto medial, vasto lateral, recto femoral, vasto intermedio	PA: activa sólo para estabilización PP: posiblemente recto femoral
Articulación 7	Tobillo	Flexión dorsal	Tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo	PP: posiblemente gastrocnemio, sóleo

(PA = pierna anterior; PP = pierna posterior)

POSTURA DEL DEDO GORDO RECLINADA: SUPTA PADANGUSTAHASANA

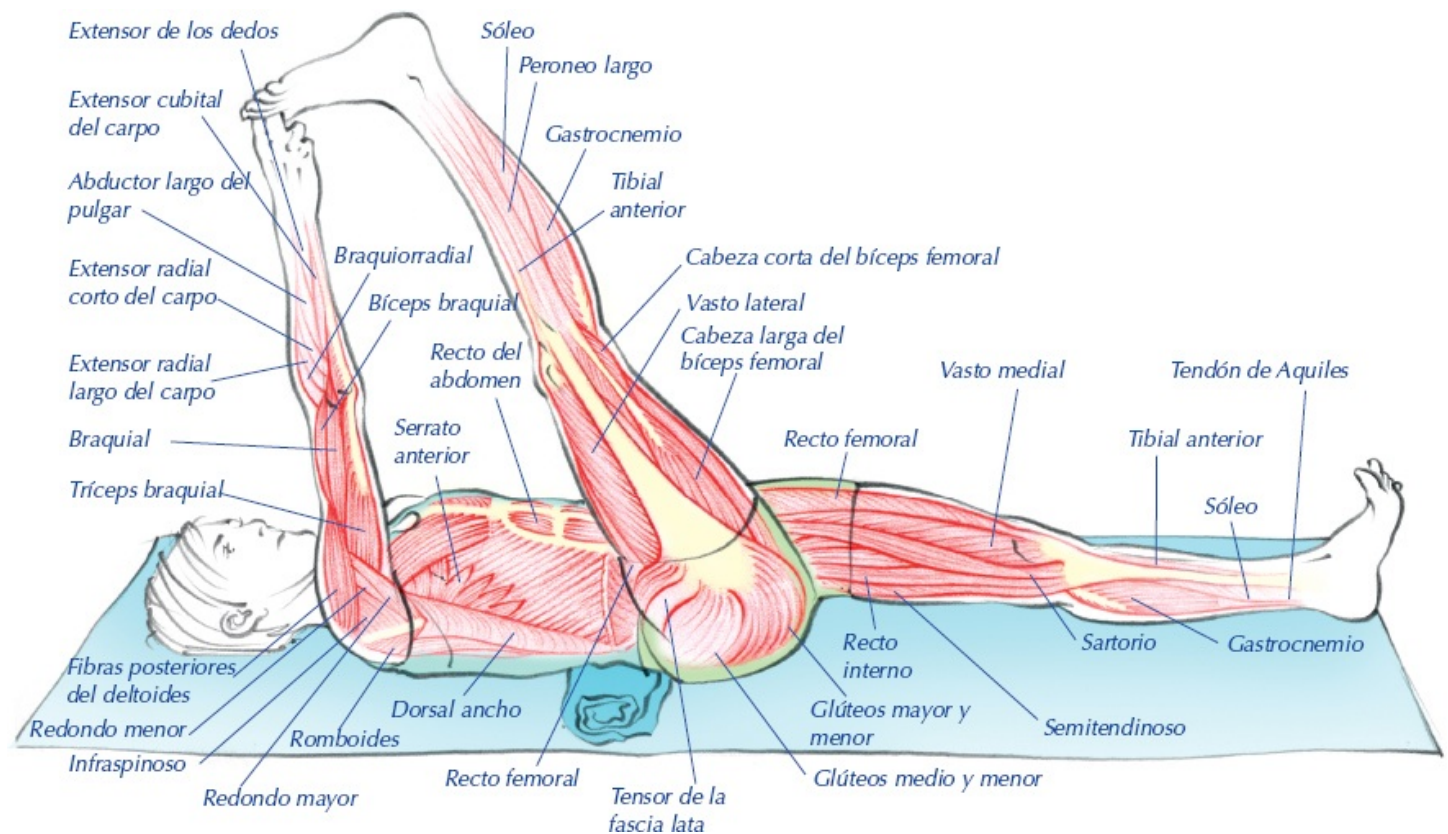
- Pon una toallita enrollada debajo de la columna lumbar para crear una curva. La toalla (al comprimirse) debe tener la anchura y el grosor de la porción más gruesa

de la mano.

- Extiende los talones con las piernas abiertas y cruzadas sobre la porción superior de la espalda. Inspira y, al espirar, aproxima la rodilla derecha al pecho. Ase el dedo gordo con los dos primeros dedos de la mano derecha.
- Ejerce presión con la mano izquierda sobre el muslo izquierdo para anclarlo al suelo.
- En tu siguiente espiración extiende la pierna derecha hacia el techo sin soltar el dedo gordo. Mantén extendida la nuca y relaja los hombros sin que las caderas se muevan en ningún momento.
- Aguanta la postura hasta tres minutos, con el talón izquierdo extendido y el derecho en alto en todo momento.

Beneficios

- Al poner una toalla debajo de la columna lumbar se favorece una inclinación anterior de la pelvis; esto genera un estiramiento más eficaz de los isquiotibiales, mejorando la movilidad de la columna lumbar. La postura también aumenta la flexibilidad de las caderas.



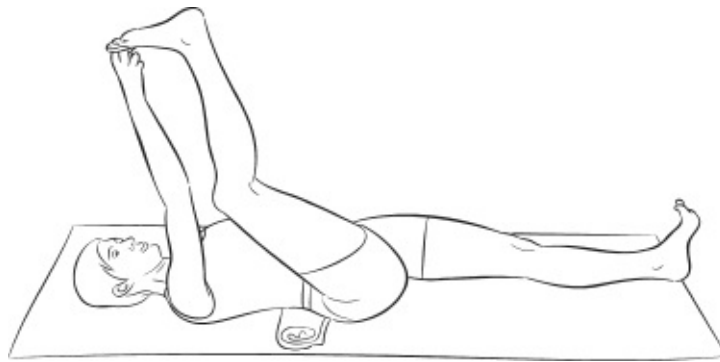
Modificación 1

- Si tienes problemas para asir el dedo gordo, usa una cinta y pásala alrededor de la planta del pie.



Modificación 2

- Flexiona ligeramente la rodilla si el estiramiento es demasiado tirante con la pierna extendida.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	BS: rotación ascendente, abducción BI: rotación descendente, aducción	BS: trapecio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor BI: romboides mayor y menor, elevador de la escápula	
Articulación 2	Hombro	BS: flexión BI: extensión, aducción	BS: porción anterior del deltoides, pectoral mayor, bíceps braquial, coracobraquial BI: infrapino, redondo menor, porciones posterior y anterior del deltoides, pectoral mayor (fibras inferiores), dorsal ancho, redondo mayor	
Articulación 3	Codo	BS: extensión BI: extensión, pronación	BS: tríceps braquial, ancóneo, BI: tríceps braquial, ancóneo, pronador redondo, pronador cuadrado, braquiorradial	
Articulación 4	Columna	Activo neutro	Transverso del abdomen, oblicuos externos, oblicuos internos, espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos	
Articulación 5	Cadera	PE: flexión PI: extensión, rotación medial	PE: recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, iliaco PI: bíceps femoral, semitendinoso, glúteo mayor, semimembranoso, glúteo medio (fibras posteriores), aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, tensor de la fascia lata	PE: glúteo mayor (fibras inferiores), glúteo medio (fibras posteriores), bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso
Articulación 6	Rodilla	Extensión	Vasto medial, vasto lateral, recto femoral, vasto intermedio	Gastrocnemio
Articulación 7	Tobillo	Flexión dorsal	Tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo	PE: posiblemente gastrocnemio, sóleo

(BS = brazo superior; BI = brazo inferior; PI = pierna inferior; PE = pierna elevada)

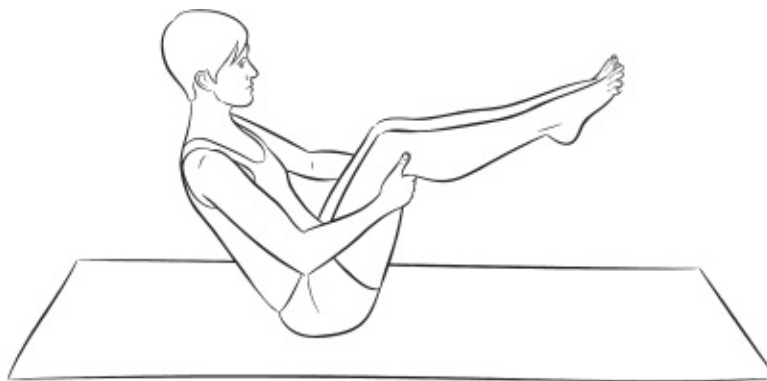
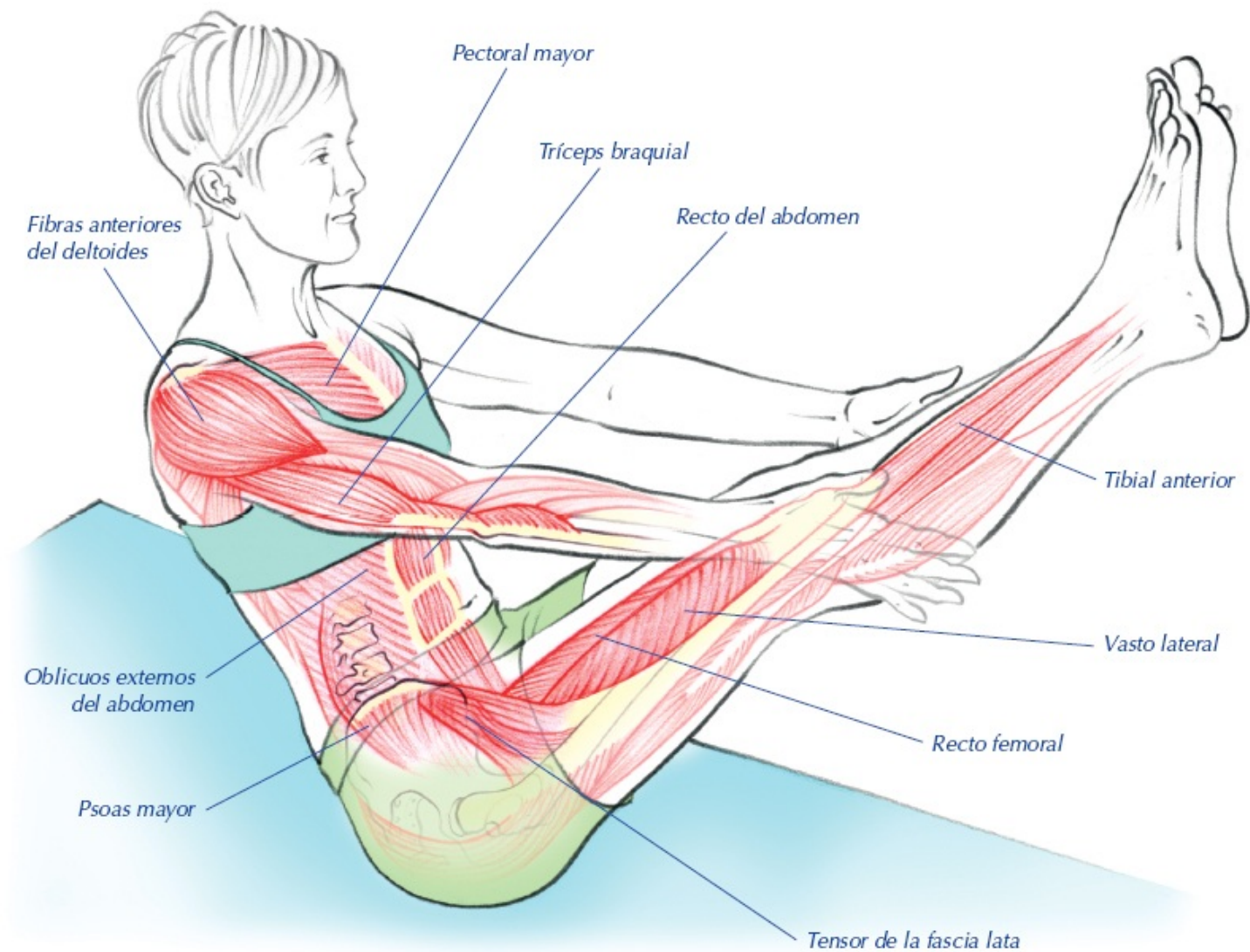
POSTURA DEL BARCO: NAVASANA

- Siéntate con los pies en el suelo y alineados con las tuberosidades isquiáticas. Ase los muslos por detrás y aproxima el esternón a la cara anterior de los muslos.

- Extiende la columna y fíjate en que la coronilla se eleva.
- Mete el ombligo y luego échate hacia atrás, elevando los pies del suelo de modo que te equilibres sobre las tuberosidades isquiáticas.
- Respira unas cuantas veces y alcanza el equilibrio. En la siguiente espiración extiende ambas piernas hacia arriba, manteniendo la rigidez con la presión entre sí de la cara interna de los muslos.

Beneficios

- Fortalece la región abdominal y el grupo de músculos iliopsoas, lo cual a su vez mejora la curvatura lumbar cuando es más plana de lo normal.
- Relaja los muslos y extiende los brazos a la altura de los hombros con las palmas mirando a las piernas.
- La columna se debe mantener recta, porque tiende a echarse hacia el pecho y la región lumbosacra. Si esto empieza a ocurrir, ase los muslos por detrás y flexiona las piernas.
- Asume la postura gradualmente hasta llegar a mantenerla entre dos y tres minutos. Sé consciente de que no debes tensar la cara, el cuello ni los hombros. Recurre a la fuerza de los abdominales para mantener elevada la columna.



Modificación 1

- Si no te resulta fácil asir los muslos, no mantengas la postura demasiado tiempo. Trata de progresar en cuanto puedas, manteniendo la columna elevada y las piernas juntas.



Modificación 2

- Flexionar las piernas con los brazos junto a las rodillas te ayudará a adquirir fuerza para asumir la postura completa.

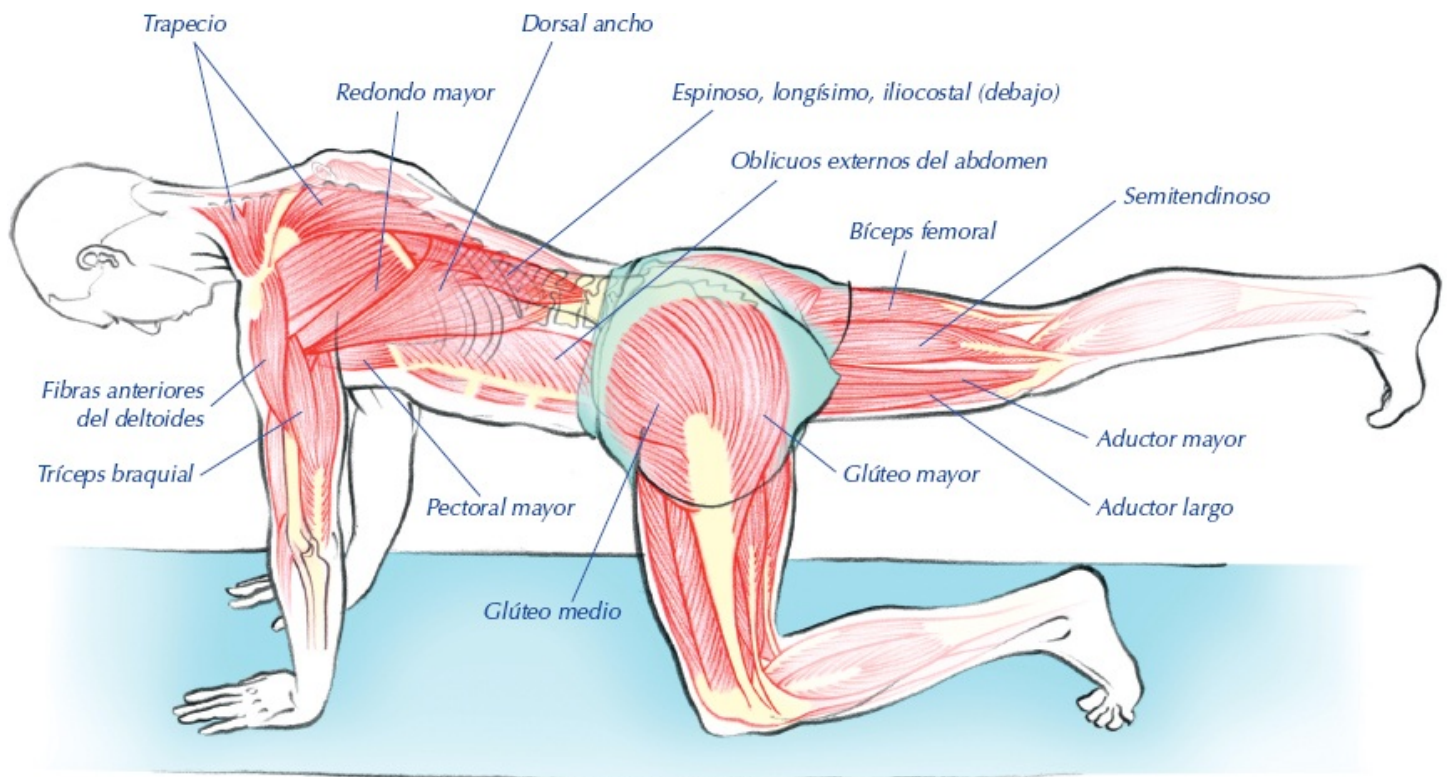
ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	Rotación ascendente, abducción	Trapezio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor	
Articulación 2	Hombro	Flexión, aducción, ligera rotación interna	Porción anterior del deltoides, pectoral mayor, bíceps braquial, coracobraquial, infrapino, redondo menor, porción posterior del deltoides, dorsal ancho, redondo mayor	
Articulación 3	Codo	Extensión	Tríceps braquial, ancóneo	
Articulación 4	Columna	Extensión neutra oponiendo resistencia a la flexión	Espino, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespino de la cabeza, intertransversos, interespinosos, recto del abdomen, transversos del abdomen, oblicuos externos e internos	
Articulación 5	Cadera	Flexión, aducción, rotación medial	Recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco, aductores mayor, largo y corto, recto interno (grácil), pectíneo, glúteo mayor (fibras inferiores)	Glúteo medio (fibras posteriores), bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso
Articulación 6	Rodilla	Extensión	Vasto medial, vasto lateral, recto femoral, vasto intermedio	Gastrocnemio
Articulación 7	Tobillo	Flexión dorsal	Tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo	Gastrocnemio, sóleo

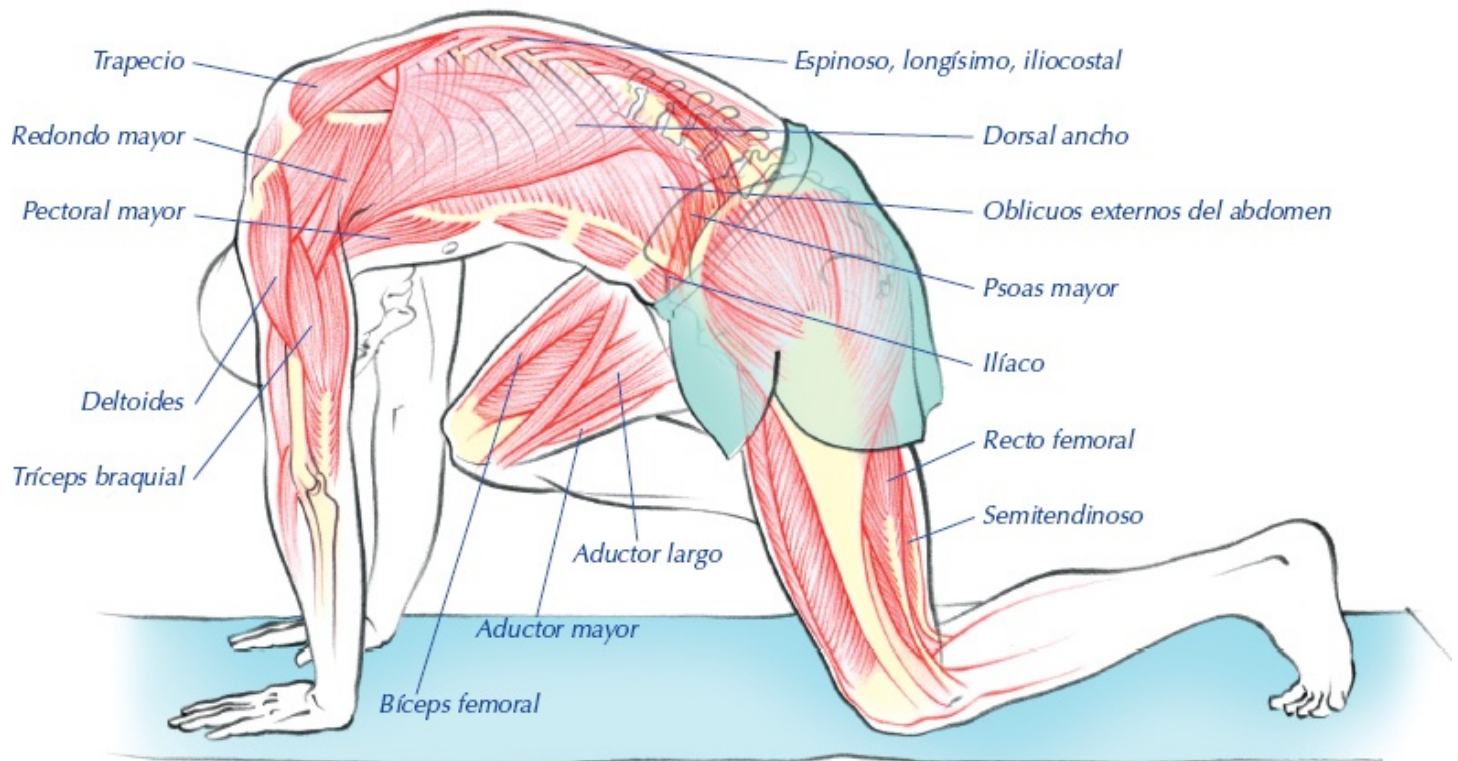
POSTURA DEL GATO: MARJARIASANA (VARIACIÓN)

- Ponte a gatas con las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas, y mete el ombligo.
- Mientras inspiras, extiende la pierna derecha y levántala del suelo unos 15 a 30 cm por encima de la nalga. Extiende el talón lejos del cuerpo mientras mantienes la pelvis recta y los huesos coxales alineados. Dirige la mirada al suelo.
- Al espirar, flexiona la rodilla derecha y acércala a la frente, así como la frente hacia la rodilla. Usa los abdominales para llevar la rodilla lo más alto que puedas.
- Repite esta acción lentamente con cada lado mientras respiras ocho a doce veces. Para aumentar la fuerza, aguanta al final del movimiento unas cuantas respiraciones.

Beneficios

- Aviva y calienta la columna dorsal y lumbar para permitir su flexión y extensión. También fortalece los músculos iliopsoas y abdominales. Es una postura ideal para practicar a primera hora de la mañana.





ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS
Articulación 1	Escápula	Rotación ascendente, abducción	Trapecio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor
Articulación 2	Hombro	Flexión, aducción, rotación medial	Tríceps braquial, ancóneo, pronador redondo, pronador cuadrado, braquiorradial
Articulación 3	Codo	Extensión, pronación	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos, recto del abdomen, transverso del abdomen, oblicuos externos, oblicuos internos
Articulación 4	Columna	Extensión cuando la pierna elevada está extendida, flexión cuando está doblada	Bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), aductor mayor, aductor largo, aductor corto, recto interno, pectíneo, tensor de la fascia lata
Articulación 5	Cadera	Pierna extendida, rotación medial	Recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco
		Pierna flexionada hacia la frente	Recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco
		Pierna estabilizadora	Vasto medial, vasto lateral, recto femoral, vasto intermedio
Articulación 6	Rodilla	Rodilla extendida	Vasto medial, vasto lateral, recto femoral, vasto intermedio
		Rodilla flexionada hacia la frente	Bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, recto interno, sartorio, gastrocnemio, poplíteo
		Rodilla estabilizadora	Vasto medial, vasto lateral, recto femoral, vasto intermedio

POSTURA DE LA COBRA: BHUJANGASANA

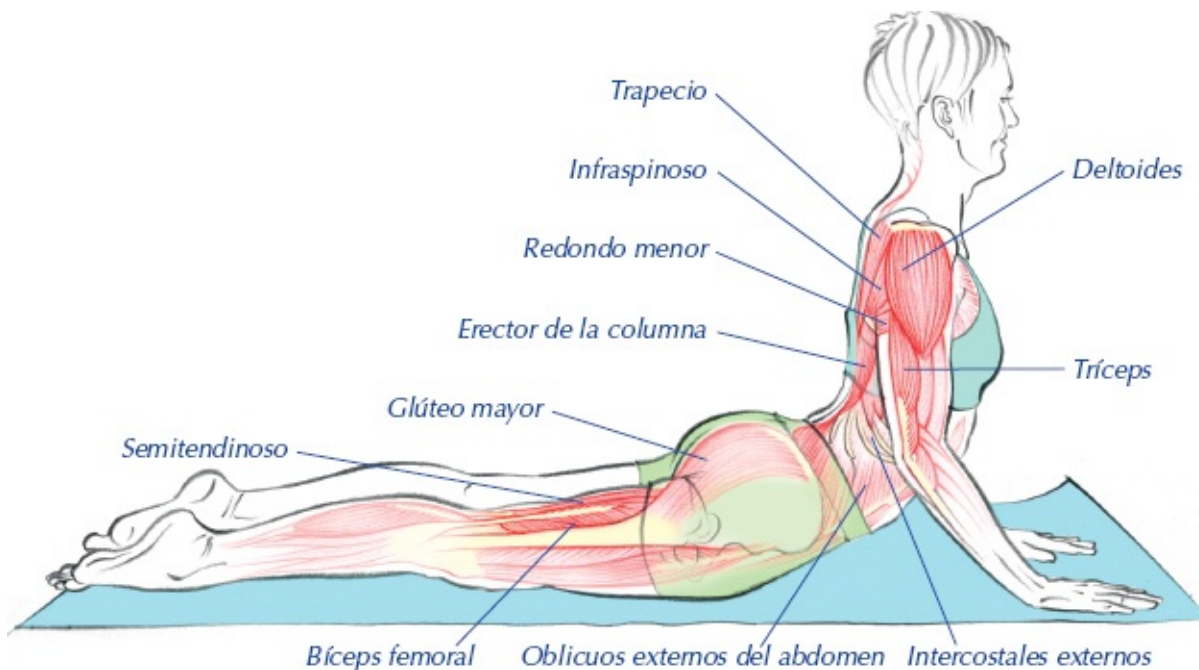
- Coloca las manos debajo de los hombros.
- Presiona el suelo con ambos empeines, incluidos todos los dedos, para anclar el cóccix.
- Presiona con las manos y dirige el movimiento con el pecho, levantando el hemicuerpo superior del suelo.
- Mantén las caderas y el pubis en el suelo.
- Mientras elevas el cuerpo, mantén los omoplatos anclados y los codos contra el exterior de la caja torácica.
- Intenta mantener una curvatura suave en la espalda y fija la mirada en el horizonte o en el suelo.
- Mantén la postura hasta dos minutos, con una respiración diafragmática regular y sosegada en todo momento.

Nota

- Es importante no dejar que el músculo glúteo mayor haga casi todo el trabajo en esta postura.
- Mantén los omoplatos desplazados hacia el sacro. Si dejas que los hombros se eleven, generarás tensión innecesaria en el cuello.

Beneficios

- Esta postura alivia a los que sufren síntomas por deslizamiento de un disco lumbar, ya que favorece la vuelta del disco a su sitio.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	Depresión	Trapecio (fibras inferiores), serrato anterior, pectoral menor	
Articulación 2	Hombro	Rotación externa	Porción posterior del deltoides, infraspinoso, redondo menor	
Articulación 3	Codo	Extensión, pronación	Tríceps braquial, ancóneo, pronador redondo, pronador cuadrado, braquiorradial	
Articulación 4	Columna	Extensión	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos	Recto del abdomen, oblicuos externos e internos, intercostales externos
Articulación 5	Cadera	Extensión, rotación interna, aducción	Recto femoral, semitendinoso, semimembranoso, glúteo mayor, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, tensor de la fascia lata	Posiblemente recto femoral, psoas mayor, ilíaco
Articulación 6	Rodilla	Extensión	Vasto medial, vasto lateral, recto femoral, vasto intermedio	

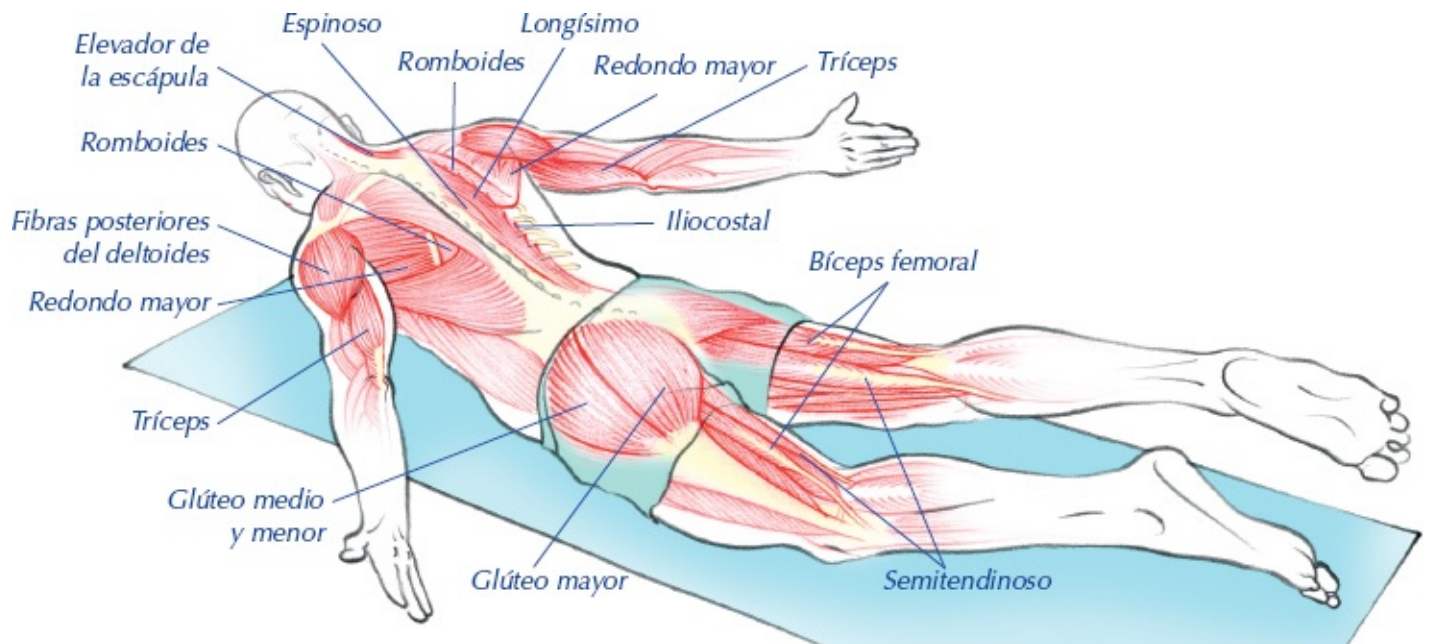
POSTURA DE LA LANGOSTA 2: SHALABASANA (VARIACIÓN)

- Túmbate boca abajo, extiende las piernas y presiona ligeramente con ambos empeines en el suelo; debes levantar las rodillas.

- Pon los brazos junto al cuerpo, con las palmas hacia el suelo. Apoya la frente en el suelo.
- Mete el ombligo en el estómago y conecta con tu centro.
- Inspira y levanta lentamente el pecho, los hombros, la cabeza y las piernas del suelo. Gira las palmas hacia fuera de modo que miren en dirección opuesta al cuerpo. Mantén extendida la nuca, y mira al suelo. Resiste la tendencia a echar el mentón hacia delante y mirar arriba.

Beneficios

- Fortalece los músculos de las porciones superior e inferior de la espalda. Incrementa la fuerza para echar los hombros hacia atrás y mejora los desequilibrios posturales. También fortalece los músculos de las nalgas. Ayuda en casos de problemas digestivos.
- Mantén extendida la columna dejando que la coronilla sea la que se mueva hacia delante alejándose del sacro.
- Mantén una respiración diafragmática regular y sosegada. Aumenta gradualmente el tiempo de la postura hasta llegar a cuatro minutos.



Modificación

- Levanta sólo las piernas y el hemicuerpo superior del suelo; mantén las palmas ejerciendo presión contra el suelo y eleva la cara anterior de los hombros.

ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS
Articulación 1	Escápula	Rotación descendente, abducción	Romboides mayor, romboides menor, elevador de la escápula
Articulación 2	Hombros	Extensión, rotación externa	Porción posterior del deltoides, dorsal ancho, redondo mayor, subescapular, pectoral mayor, redondo menor, infrapino, tríceps braquial (cabeza larga)
Articulación 3	Codo	Extensión, supinación	Tríceps braquial, ancóneo, bíceps braquial, braquiorradial
Articulación 4	Columna	Extensión	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos
Articulación 5	Cadera	Extensión, rotación interna, aducción	Bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, glúteo mayor, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, tensor de la fascia lata
Articulación 6	Rodilla	Extensión	Recto femoral, vastos medial, lateral e intermedio

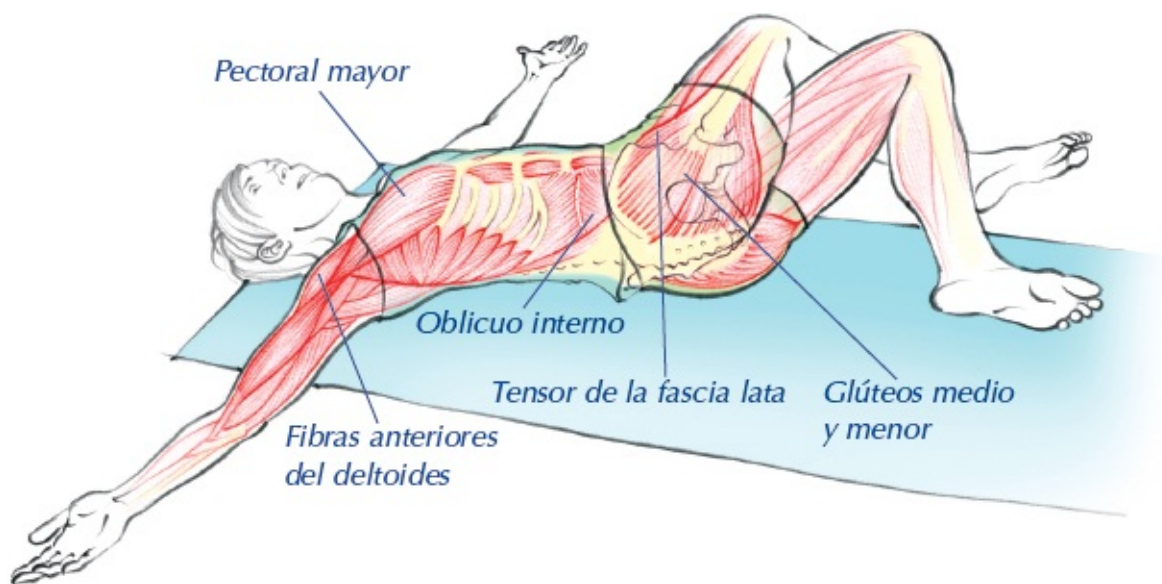
POSTURA DE TORSIÓN EN DECÚBITO SUPINO

- Túmbate sobre la espalda y aproxima los talones a las tuberosidades isquiáticas. Abre los brazos en cruz hasta la altura de los hombros, con los dedos apuntando hacia los lados. Gira las palmas hacia arriba y relaja los hombros.
- Levanta la pierna derecha y crúzala sobre la rodilla izquierda, con la corva de la rodilla derecha en contacto con la izquierda.
- Inspira y extiende la nuca.
- Espira lentamente y deja caer ambas rodillas hacia la izquierda todo lo posible sin sentir molestias. Al inspirar, adopta el estiramiento, respirando hondamente hacia el abdomen y la porción inferior de la caja torácica.
- Mantén el hombro derecho presionando el suelo y aproxima el costado derecho de la caja torácica al suelo.
- Mantén la postura hasta tres minutos por cada lado. Dirige la respiración hacia el área abdominal para generar un efecto calmante.

Beneficios

- Alivia tensiones y mejora la movilidad de la región lumbosacra y las caderas. Libera el pecho y los hombros. Mejora la digestión y la excreción.
- Cuando estés listo para salir de la postura, lleva las rodillas de vuelta al centro durante una espiración, metiendo el ombligo para que los abdominales colaboren

en el retorno de las piernas.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	Aducción	Trapezio (fibras medias), romboides mayor, romboides menor	
Articulación 2	Hombros	Abducción horizontal, rotación externa	Deltoides, subescapular, redondo menor, infraspinoso	Posiblemente porción anterior del deltoides, pectoral mayor del hombro contralateral a la dirección de las rodillas
Articulación 3	Codo	Extensión, supinación	Tríceps braquial, ancóneo, bíceps braquial, supinador, braquiorradial	
Articulación 4	Columna	Rotación	Multífidos, rotadores, oblicuo externo del abdomen, oblicuo interno del abdomen	Oblicuo interno del lado estirado
Articulación 5	Cadera	PS: flexión, aducción, rotación interna PI: flexión, abducción, rotación externa	PS: recto femoral, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, iliaco, aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, glúteo mayor (fibras inferiores), glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor PI: recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, iliaco, glúteo mayor, cuadrado femoral, obturadores interno y externo, géminos superior e inferior	PS: posiblemente glúteo medio, glúteo menor (fibras inferiores), tensor de la fascia lata

(PS = pierna superior; PI = pierna inferior)

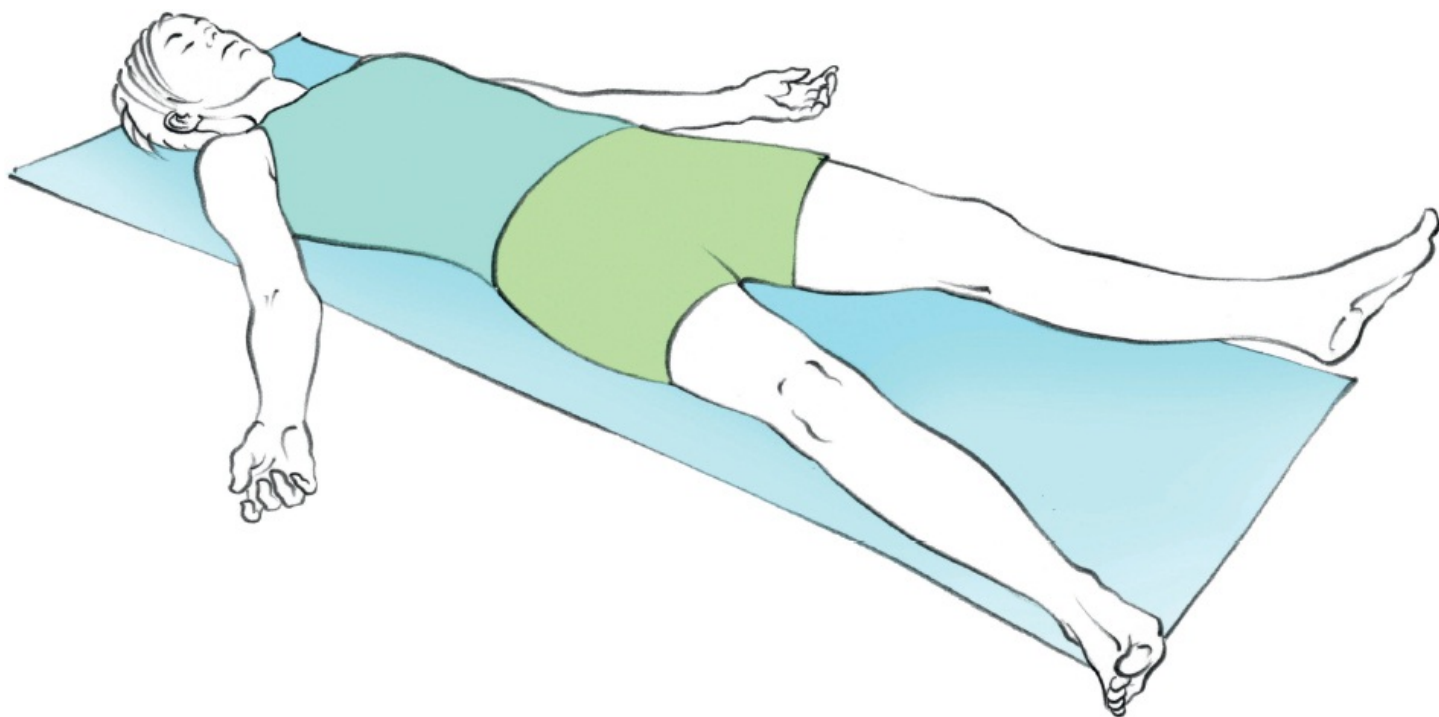
POSTURA DEL CADÁVER: SAVASANA

‘Sava’ significa cadáver; esta postura induce una profunda relajación en un cuerpo inmóvil, de forma parecida a un cadáver. Pasamos la mayor parte del día moviéndonos y pocas veces disfrutamos de la quietud; la práctica de esta postura nos brinda la oportunidad de experimentar la quietud profunda y la calma interna. Concentra la mente en los movimientos sutiles de la respiración en la elevación y descenso del abdomen. Con cada espiración, siente cómo disminuye la tensión; deja que el cuerpo se rinda a la gravedad. Intenta no quedar atrapado por pensamientos innecesarios. Deja sólo que el cuerpo sea.

- Empieza tumbado boca arriba con los talones hacia las tuberosidades isquiáticas para luego extender suavemente una pierna y a continuación la otra. Estira las piernas Çalejándolas del tronco, retrae el pubis hacia ti durante un segundo, extendiendo la región lumbosacra para luego relajarla.
- Separa las piernas un poco más que la anchura de las caderas. Extiende los brazos separándolos del cuerpo, las palmas boca arriba, y relaja los hombros. Estira la cabeza alejándola de los hombros.
- Relaja los músculos de la cara y deja que la mandíbula descienda relajada. Descansa así al menos cinco a diez minutos.
- Cuando hayas terminado, rueda hacia el costado derecho, descansa unos momentos y abre los ojos. Incorpórate suavemente hasta sentarte y comienza a ser consciente de lo que te rodea.
- Si durante la postura notas que se acumula tensión en el cuello, pon una manta pequeña debajo del cuello para mantenerlo extendido. También puedes poner una manta debajo de las rodillas para relajar la tensión de la región lumbosacra. Puedes ponerte un antifaz de gel sobre los ojos, porque resulta eficaz para calmar el sistema nervioso.

Beneficios

- ‘Tumbarse sobre la espalda en el suelo y con el cuerpo extendido como un cadáver elimina la fatiga causada por los otros asanas e induce quietud en el alma’. (S. Muktibodhananda, *Hatha Yoga Pradipika*). Esta postura brinda tiempo al cuerpo para relajarse y disfrutar de la quietud. Tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso.



PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN

Las características principales de una espalda plana son la reducción de la curvatura lumbar y el aumento de la curva de la columna cervical, lo cual se describe como 'cabeza hacia delante'. Debido a la posición de la cabeza respecto al torso, existe la posibilidad de experimentar dificultades respiratorias. Esto se podría traducir en que esa persona respira por la boca o en que la respiración es superficial. La siguiente práctica sirve para aumentar la duración de la respiración, prestando mucho interés a la alineación de la cabeza.

Inhalación en tres partes (viloma)

Adopta una postura cómoda sentado, usando un bloque o una estera para potenciar la inclinación anterior de la pelvis. Centra la atención en la posición de la cabeza. Lleva la mano derecha a la cara y pon dos dedos en el mentón. Presiona suavemente el mentón hacia atrás y hacia la garganta, dejando que la cabeza se desplace alineada con el torso. Notarás que se extiende la nuca. Deja que el mentón descienda ligeramente hacia el esternón. Intenta no forzar la cabeza hacia atrás, porque terminaría causando tensión en el cuello. Cuando estés cómodo en esta posición, descansa las manos en las rodillas en la posición jnana mudra (véase descripción sobre la espiración en tres partes de la página 92).

Una vez que estés cómodo en esta postura sedente, centra tu conciencia en la

respiración. Intenta asegurarte de que la respiración es a través de las narinas y no de la boca. Relaja todas las partes del cuerpo y explora el cuerpo con la mente empezando por los pies, tobillos, espinillas, etc., hasta llegar a la cabeza. Cuando llegues a la cabeza, clarifica tu posición, comprobando que no hayas movido la cabeza hacia delante. Relaja la cara y los hombros.

Inicia la práctica inspirando dos segundos, haz una pausa de dos segundos aguantando la respiración, inspira dos segundos, pausa de dos segundos aguantando la respiración, para luego seguir con la respiración espirando por las narinas. Espira lenta y profundamente, contando hasta ocho o diez. El último tercio de la respiración se dirigirá hacia el borde de las costillas.

Es importante mantener relajados los hombros y la cara. Si notas tensión en el cuerpo y te sientes incómodo, reduce las pausas a un segundo. Durante las pausas, mete el ombligo y déjalo ir cuando vuelvas a inspirar. Sé consciente de la posición de la cabeza durante la práctica. No aguantes la respiración durante más de dos segundos. Sigue con esta práctica hasta completar diez a quince tandas.

Nota:

Si padeces hipertensión arterial, esta práctica se debe realizar en decúbito.



PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN: ANTAR MOUNA

La expresión 'antar mouna' es sánscrito; antar significa 'interior' y mouna 'silencio'. Esta poderosa meditación de los tantras (escrituras) suele ser una práctica muy profunda que te adentra en el reino de la mente en cinco estadios, aunque para esta práctica sólo emplearemos la primera fase.

Pasamos gran parte del día con la mente centrada en el exterior, prestando muy

poca atención a los procesos que ocurren en nuestro interior. El propósito de antarmouna es desviar nuestra atención hacia el interior, estableciendo una conexión profunda con nuestra esencia verdadera. La práctica te dejará en calma y en el presente.

Si quieres aprender más sobre los cinco estadios de esta práctica, te aconsejamos buscar a un maestro de satyananda yoga.

La práctica

Adopta una postura sedente, eligiendo una en la que te sientas cómodo. Hemos optado por una postura de rodillas para esta práctica, pero si no resulta cómoda, elige una de la página 38.

Asume la postura, respira hondo a través de las narinas y espira por la boca. Luego deja que la respiración vuelva a su patrón natural. Sé consciente de tu cuerpo. Con toda tu atención, sé consciente de las sensaciones y pensamientos que vayan surgiendo. Siente la conexión entre el cuerpo y el suelo, luego céntrate en la cara. Fíjate en las sensaciones en torno a los ojos, la boca y la mandíbula, luego pasa a los hombros, brazos, torso (pecho y espalda), pelvis, muslos, piernas, tobillos, pies y dedos. Fíjate en cómo se mueve el cuerpo en cada respiración. Deja al cuerpo ser como es.

Deja que tu conciencia recorra de nuevo las distintas partes del cuerpo, y sé consciente de cómo sientes el cuerpo. Descansa un minuto antes de continuar.

Comienza ahora a reparar en los sonidos de tu entorno y dedica un poco de tiempo a acostumbrarte a oírlos. No es necesario identificar lo que oyes, sólo ser testigo de los sonidos que te llegan. Empieza por volverte consciente de los sonidos más cercanos, los más suaves, para luego escuchar los sonidos lejanos y los sonidos procedentes de cualquier dirección. Céntrate en el inicio, punto medio y final de los sonidos, incluso de los más débiles.

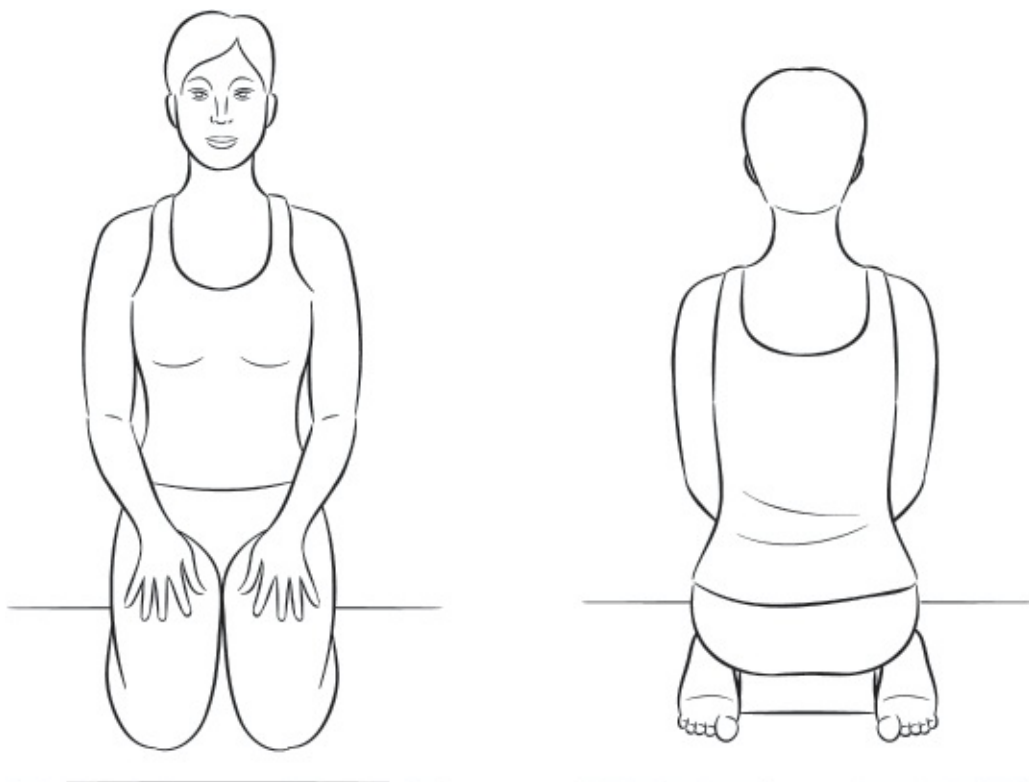
Desplaza tu conciencia al sabor de la boca: ¿eres capaz de gustar tu última comida?, ¿notas más el sabor en unas áreas que en otras de la lengua? Repara sólo en el sabor, siempre está ahí.

Luego céntrate en los olores que hay en tu nariz. A continuación, fíjate en los olores que te rodean, centrándote con toda conciencia. Despierta tus músculos sensitivos.

Finalmente, con los ojos cerrados, mira hacia delante. Mira con interés: repara en la profundidad de tu visión, lo lejos que puedes ver, repara en los colores que ves con los párpados cerrados. Deja que tu visión siga tal como es. Sé testigo de lo que surja.

Desvía suavemente la conciencia de vuelta a los sonidos que te rodean, y, con los ojos cerrados, imagina en la mente lo que te rodea. Respira hondo unas cuantas veces, espirando por la boca. En este punto cultiva un sentido de gratitud y amor por cuanto te rodea para luego empezar a retornar lentamente al mundo. Abre los ojos y

estira el cuerpo.



POSTURA HIPERLORDÓTICA

La postura hiperlordótica (también llamada 'postura relajada en bipedestación') es aquella en que, de perfil, las caderas parece que se adelantan respecto a su posición normal. La postura hiperlordótica suele coincidir con una reducción de la curvatura lumbar, sobre todo en el área lumbosacra, así como con rotación posterior de la pelvis. Las articulaciones coxofemorales pueden estar extendidas o flexionadas.

La columna dorsal compensa esta desviación agudizando su cifosis para mantener el centro de gravedad, lo cual crea una traslación posterior de la porción superior de la columna dorsal y una postura adelantada de la cabeza. Las rodillas pueden mostrar hiperextensión o flexión.

En una postura hiperlordótica se apreciará tirantez en los músculos isquiotibiales y en las fibras superiores de los músculos oblicuos internos del abdomen. También se produce la elongación y debilitamiento de los músculos iliopsoas, oblicuos externos del abdomen, extensores dorsales y flexores del cuello.

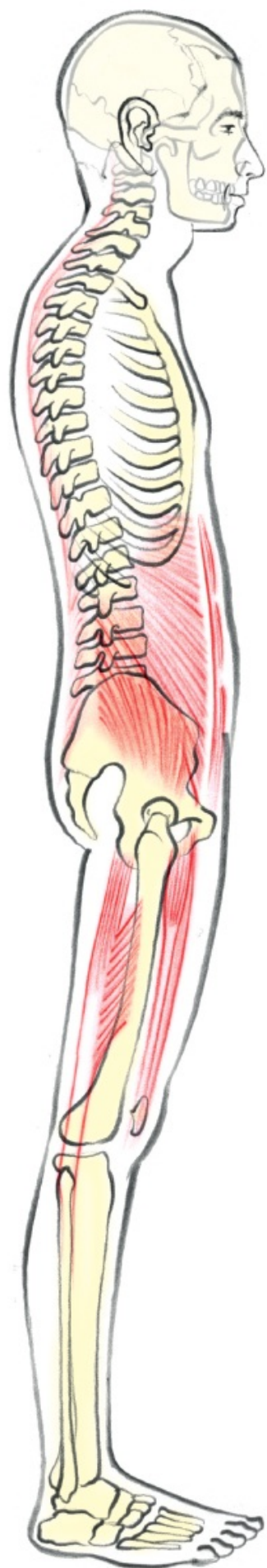
Causas físicas

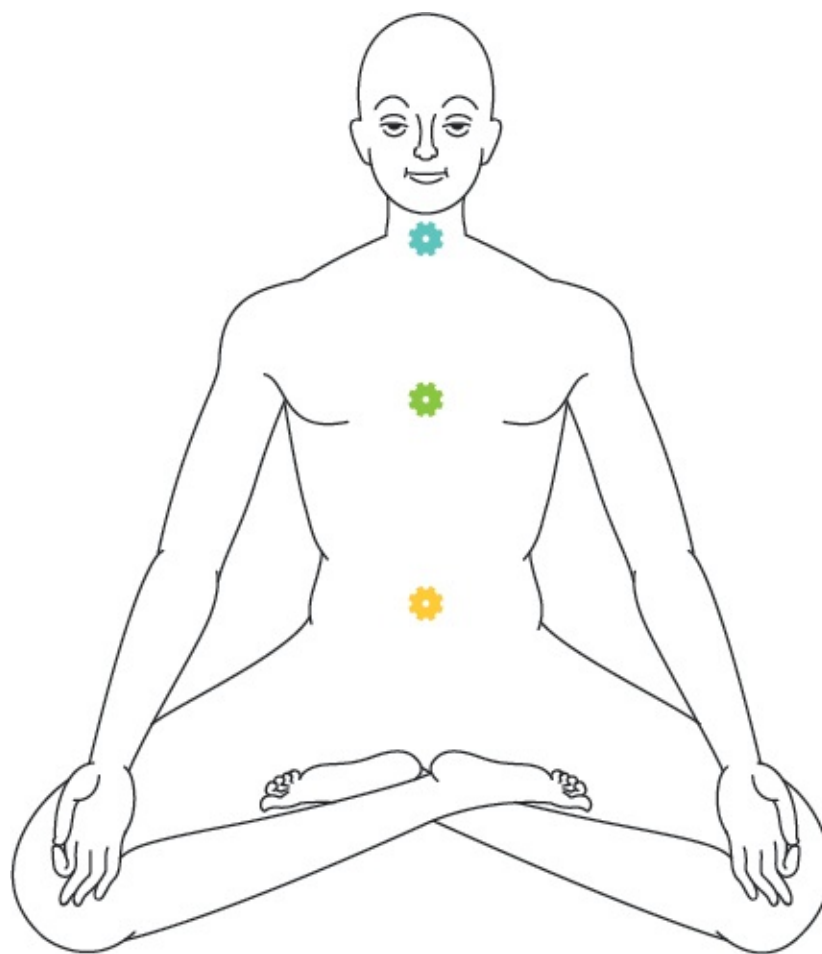
La postura hiperlordótica suele estar causada por:

- Una postura adelantada de la cabeza: la pelvis se desplaza hacia delante bajo la cabeza en un intento por mantener el equilibrio sobre la base de sustentación.
- Una subluxación del atlas que provoca que la cabeza se mueva hacia delante.

Causas emocionales

En el campo somático la postura hiperlordótica representa un patrón de hundimiento, y una estructura de este tipo puede manifestar debilidad y miedo (S. Keleman, *Emotional Anatomy*). Un estado mental que se puede experimentar es desinterés; tal vez se aprecie una tendencia a fantasear con frecuencia sobre cómo podrían ser las cosas de diferentes, o una tendencia a la apatía. Los músculos activos que mantienen la postura erguida se tornan pesados, tiran del cuerpo hacia la tierra en vez de alzarlo sobre ella y generan una sensación interna de que uno no es apreciado por los demás, lo cual deriva en resentimiento o indefensión.





Cabeza adelantada	Inclinación pélvica posterior	Pecho contraído	Hombros encorvados	Tirantez en los isquiotibiales
Se enfrenta al mundo primero con la cabeza	Reducción de la energía sexual y represión de la sexualidad	Capacidad infradesarrollada para expresarse y autoafirmarse	Asume demasiadas responsabilidades	Guarda relación con el autocontrol
	Incapacidad para mantenerse enraizado en la actividad emocional	Inseguridad	Sentimientos de la vida lo abruma con su carga	Dificultad para dejar pasar las cosas
	Se siente constreñido y obligado	Más pasivo que agresivo		Miedo a ser abandonado
		Más motivado por un sentimiento crónico de inferioridad		Miedo a perder apoyos

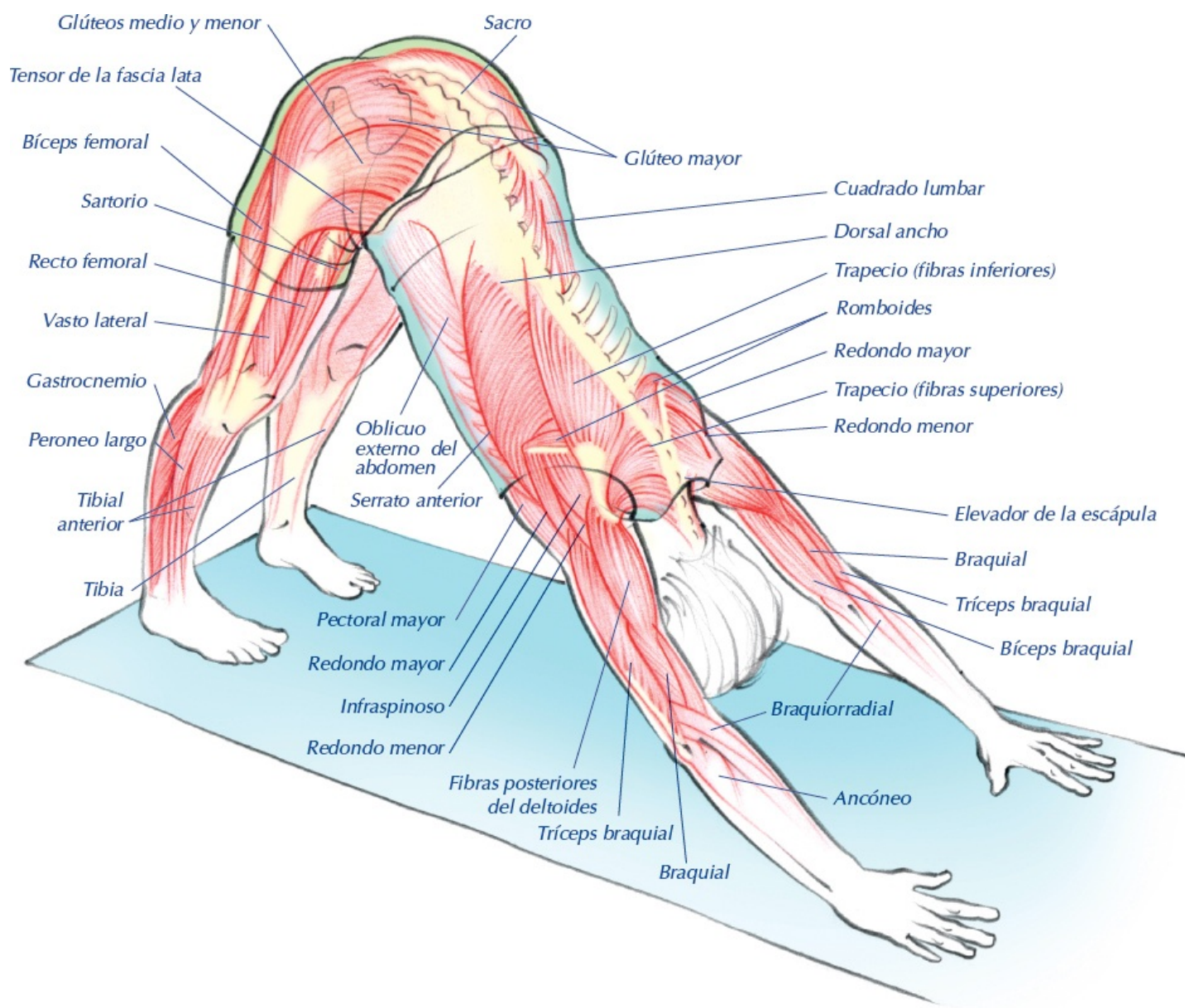
Chakra	Sentimientos positivos cultivados	Localización	Mantra
Chakra 3° o del plexo solar: manipura	Autoconfianza Coraje Valor ante los retos de la vida	La porción de la columna vertebral relacionada con el ombligo; plexo solar	Ram
Chakra 4° o del corazón: anahata	Compasión Amor incondicional Perdón para con uno y los demás	La porción de la columna vertebral relacionada con el corazón/plexo cardíaco	Yam
Chakra 5° o de la garganta: vishuddha	Hablar con sinceridad Honradez con uno mismo Libertad de expresión	La región del cuello y la porción cervical de la columna relacionadas con la garganta/plexo carotídeo	Ham

EL PERRO HACIA ABAJO: ADHO MUKHA SHVANASANA

- Arrodíllate con las nalgas apoyadas en los talones, luego inclínate hacia delante doblándote por las caderas hasta tocar el suelo con la cabeza y lleva los brazos adelante lo más lejos posible y separados la anchura de los hombros.
- Al inspirar, ponte a gatas manteniendo las manos donde las apoyaste. Notarás que los hombros están un poco detrás de las manos: ésta es la posición perfecta.
- Eleva ligeramente las tuberosidades isquiáticas para generar una ligera inclinación anterior de la pelvis.
- Al espirar, mantén dicha inclinación anterior elevando las tuberosidades isquiáticas y alejándolas de las manos hasta formar con el cuerpo una pirámide.
- Ejerce presión con ambas manos hacia abajo y adelante, sobre todo la base del

índice y el pulgar, pero sin agarrarte con los dedos. Al presionar, eleva y aleja los hombros.

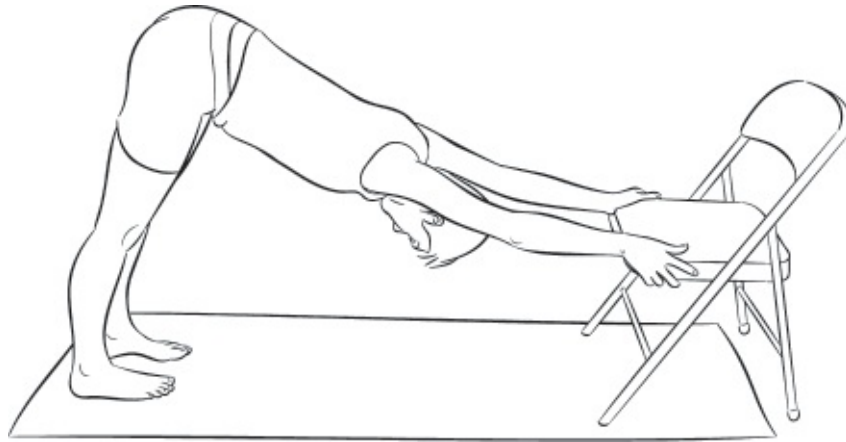
- Presiona con la cara anterior de los muslos hacia atrás sobre los isquiotibiales y con las espinillas sobre las pantorrillas. Gira ligeramente los muslos hacia dentro para que se ensanchen hacia las nalgas.
- Presiona firmemente con los talones en el suelo al tiempo que elevas las tuberosidades isquiáticas para generar un estiramiento en doble dirección.
- Gira el bíceps hacia arriba para crear espacio entre los hombros y las orejas. Relaja el cuello y deja que las orejas estén en línea con los brazos y resiste la tendencia a mirar hacia delante o debajo de ti.
- Mantén la postura hasta dos minutos con una respiración diafragmática regular.



Beneficios

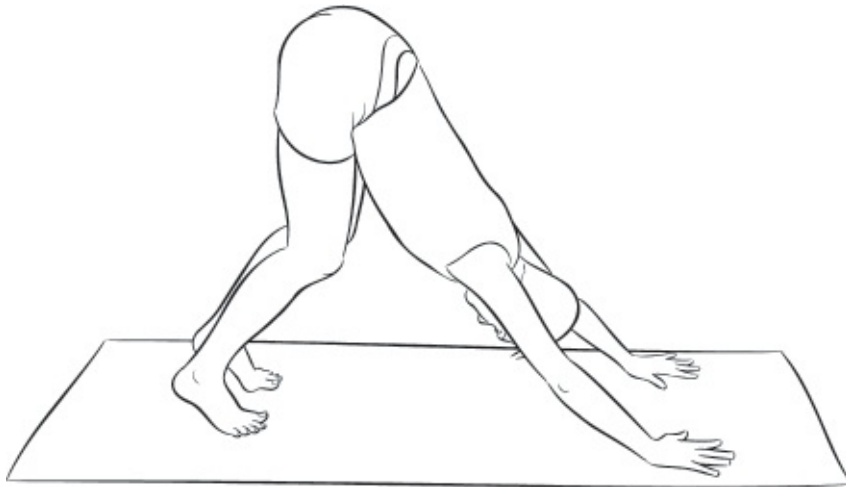
- Fortalece el hemicuerpo superior e incrementa la flexibilidad de las caderas, el

dorso de las piernas y los tobillos. Se dice que elimina la fatiga y rejuvenece el cuerpo. Aumenta la circulación del cerebro.



Modificación 1

- Usa una silla para descansar el peso del hemicuerpo superior cuando empieces a practicar este asana. También favorecerá el estiramiento bidireccional del dorso de las piernas.



Modificación 2

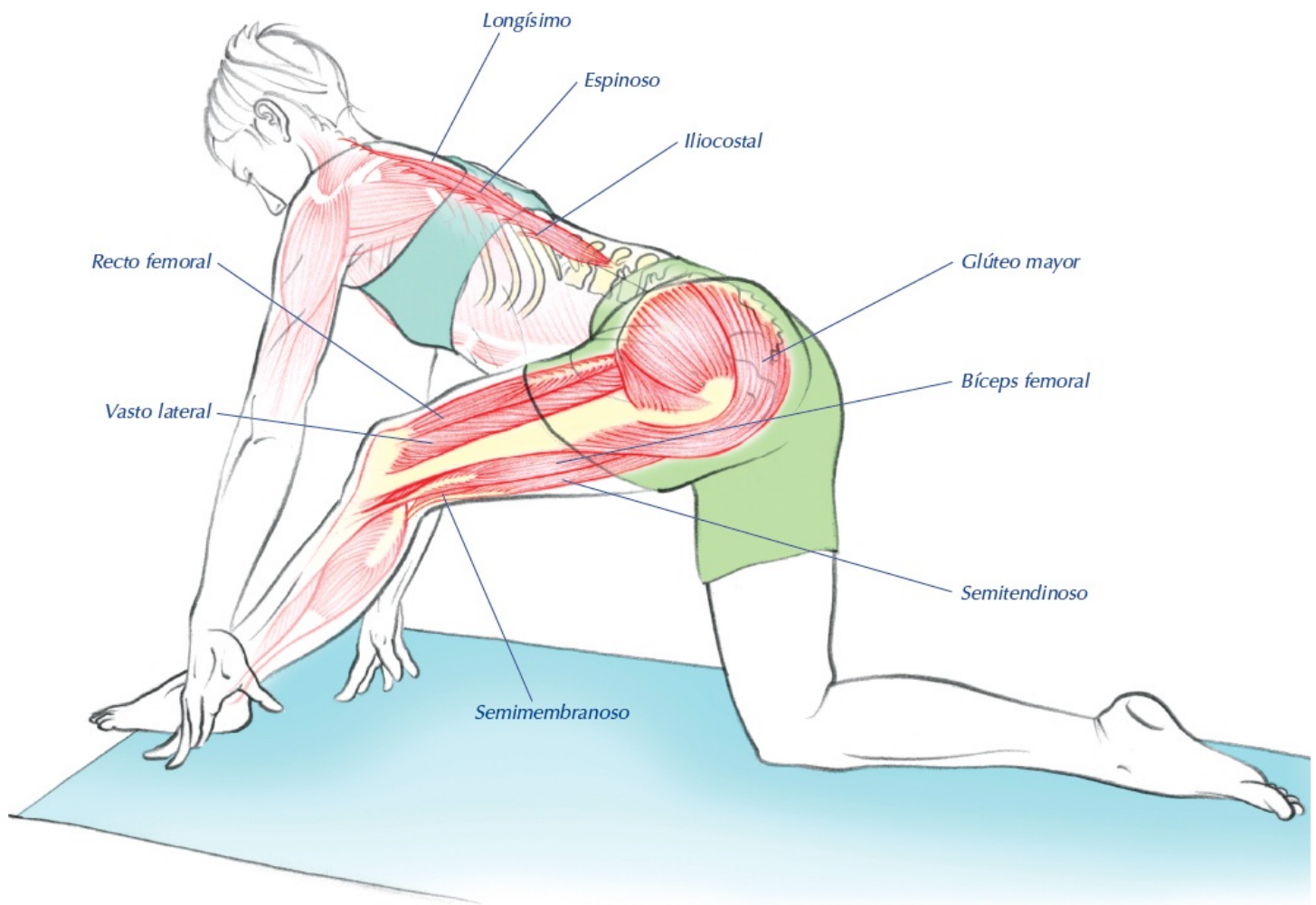
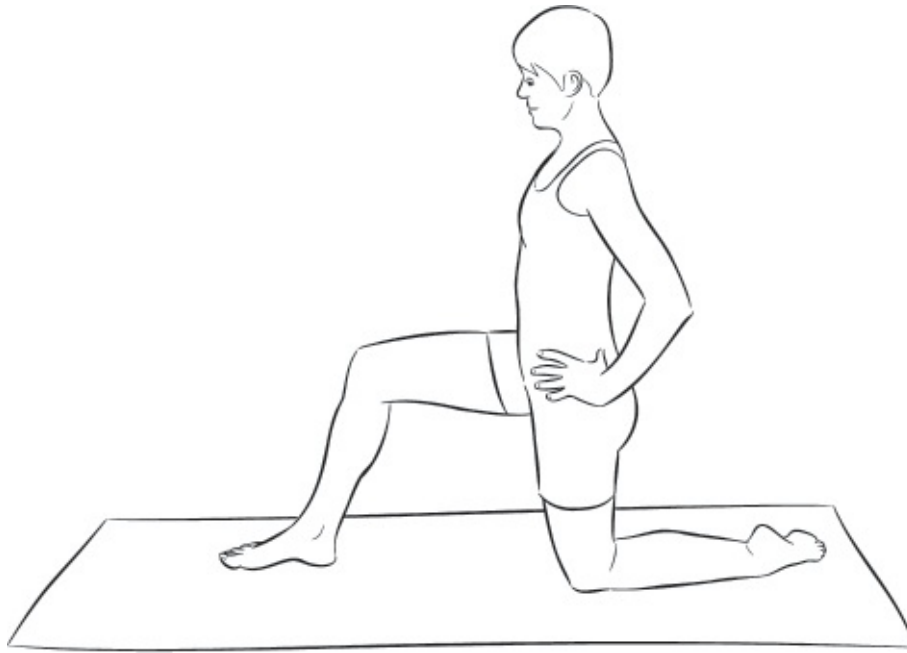
- Flexionar las rodillas reducirá también el estiramiento sobre el dorso de las rodillas y te ayudará a mantener la inclinación anterior de la pelvis.

ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	Rotación ascendente, elevación	Trapezio (fibras superiores e inferiores), romboides mayor, romboides menor, elevador de la escápula	
Articulación 2	Hombro	Flexión, rotación externa, abducción	Porciones posterior y anterior del deltoides, pectoral mayor (fibras superiores), bíceps braquial, coracobraquial, infrapino, redondo menor, serrato anterior, pectoral menor	Redondo menor, dorsal ancho
Articulación 3	Codo	Extensión, pronación	Tríceps braquial, ancone, pronador redondo, pronador cuadrado, braquiorradial	
Articulación 4	Columna	Extensión	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos	
Articulación 5	Cadera	Flexión, rotación interna	La intención es no activar los flexores profundos de la cadera, pero se activarán aductores mayor, largo y corto, recto interno	Glúteo mayor
Articulación 6	Rodilla	Extensión	Recto femoral, vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio	Bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso
Articulación 7	Tobillo	Flexión dorsal	Tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo	Gastrocnemio, sóleo, plantar

MEDIAS TIJERAS: ARDHA HANUMANASANA

- Ponte de rodillas y erguido, luego extiende el pie izquierdo hacia delante en una minitijera. Adopta un ángulo de 90 grados con la pierna y luego desplaza el pie nuevamente hacia delante toda su longitud.
- Mantén la cadera izquierda directamente encima de la rodilla.
- Al espirar, dobla el tronco por las caderas y pon las manos a ambos lados de la pierna izquierda. Mantén el pie izquierdo plano sobre el suelo al empezar con la rodilla flexionada.
- Presiona con el talón izquierdo en el suelo en dirección opuesta al cuerpo y eleva las tuberosidades isquiáticas hacia arriba y el cóccix hacia atrás, creando un movimiento bidireccional en el dorso de la pierna izquierda.
- Intenta lograr una inclinación anterior de la pelvis.

Posición inicial



- Mantén la postura durante varias respiraciones. Si quieres extremar la postura,

gira el pie sobre el talón y extiende la pierna izquierda manteniendo el estiramiento bidireccional.

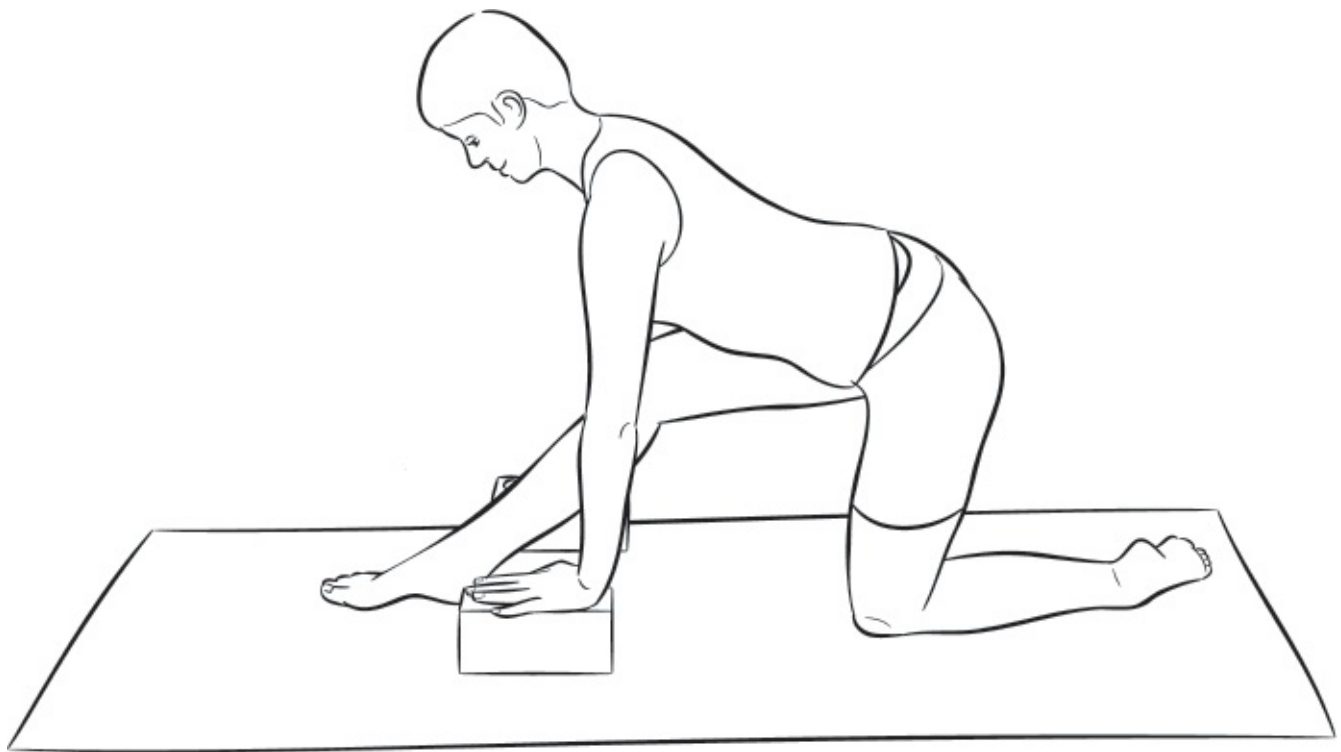
- Mantén extendida la columna dorsal asegurando que no se echa hacia delante sobre la pierna. Conserva extendida la nuca sin que caiga la frente hacia la pierna.
- Mantén la postura entre dos y tres minutos, con una respiración diafragmática regular y sosegada.
- Deshaz la postura lentamente llevando la pierna izquierda de vuelta junto a la derecha. Ponte a gatas antes de completar el asana por el lado contrario.

Beneficios

- Es eficaz para estirar los isquiotibiales. Favorece la digestión.

Modificación

- El uso de bloques de espuma ayuda a mantener la extensión de la columna y a elevar las tuberosidades isquiáticas. También se puede usar una silla apoyando las manos en la silla delante de ti.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Columna	Extensión	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos	
Articulación 2	Cadera	Flexión, rotación interna	Recto femoral, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco, aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, glúteo mayor (fibras inferiores)	Glúteo mayor (fibras superiores)
Articulación 3	Rodilla	PA: extensión PP: flexión hacia extensión para estabilidad	PA: recto femoral, vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio	PA: bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso
Articulación 4	Tobillo	Flexión plantar	Gastrocnemio, sóleo, tibial posterior, peroneo largo	

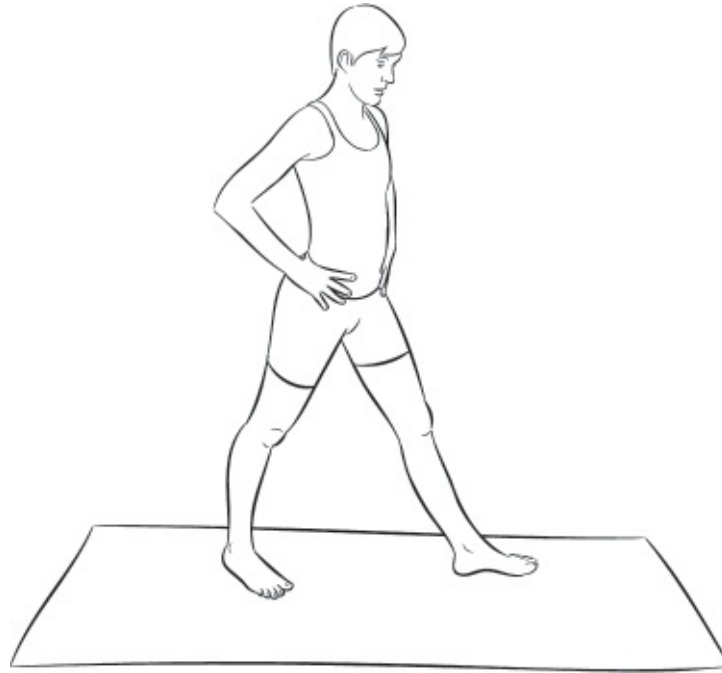
(PA = pierna anterior; PP = pierna posterior)

POSTURA DEL TRIÁNGULO: UTTITHA TRIKONASANA (VARIACIÓN)

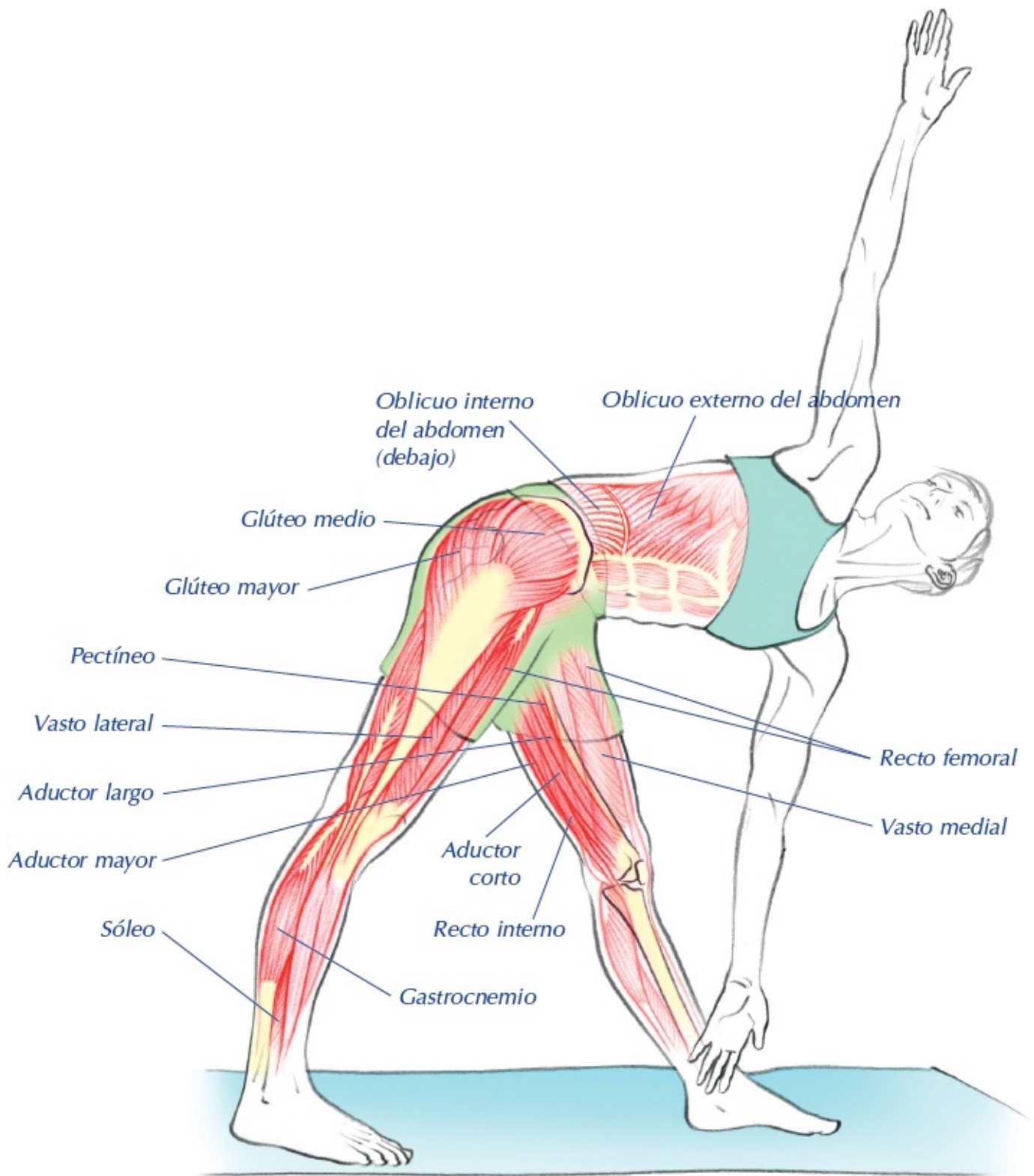
- En pie con los pies separados un metro, las manos sobre las caderas.
- Gira el pie izquierdo hacia fuera 90 grados pivotando sobre el talón y levantando los dedos. Pivota el pie derecho unos 60 grados elevando el talón del suelo y llevándolo hacia el borde de la estera (véase la ilustración de la postura inicial).
- Presiona hacia abajo con el talón como si estuvieras cargando el peso sobre una báscula. La cadera izquierda se debe mover hacia atrás mientras la cara anterior del hueso coxal derecho se desplaza ligeramente hacia delante. No hiperextiendas la rodilla adelantada.
- Mantén la acción de la pierna izquierda mientras presionas con la cara externa del talón derecho firmemente contra el suelo. Gira la cara interna del muslo derecho hacia atrás.
- Inspira y extiende hacia delante el brazo izquierdo permitiendo que el torso siga el movimiento y baja hasta el suelo de modo que las yemas de los dedos se alineen con la espinilla o el tobillo. El torso debe estar ahora paralelo al suelo.
- Espira, mete el ombligo y retrae el cóccix.
- Inspira lentamente y extiende el brazo derecho hacia arriba, abriendo así el pecho.

Mantén la mirada puesta en los dedos.

Posición inicial



- Céntrate en mantener la fuerza activa en todo el torso metiendo para ello el ombligo. Eleva y aleja la caja torácica de la pelvis para que no se hunda el costado izquierdo del torso.
- Mantén una respiración diafragmática y sosegada, con la cara y la mandíbula relajadas.
- Mantén la postura entre dos y tres minutos. Sal de la postura con una espiración.



Beneficios

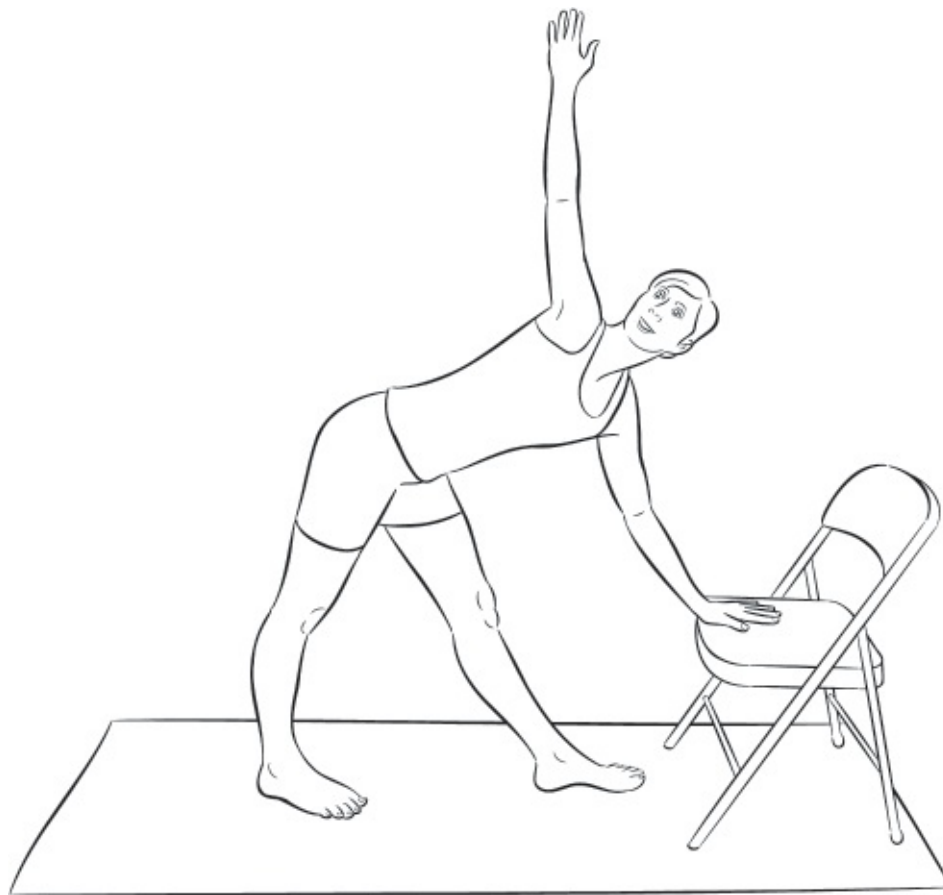
- Aumenta la fuerza a nivel profundo de la columna vertebral. También fortalece los abdominales, mejora el equilibrio y la coordinación, y favorece la flexibilidad de las caderas y tobillos.

Nota

- La postura del triángulo es un asana clásico. Para este caso concreto, la alineación se ha visto alterada. La intención en este libro es reducir las cargas innecesarias sobre la articulación sacroilíaca.

Modificación

- Al igual que con el asana previo, emplea una silla hasta que aumente tu fuerza y flexibilidad. La silla permite apoyarse para poder así aprender la alineación.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Columna	Extensión, rotación	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos, oblicuos externos, oblicuos internos	
Articulación 2	Cadera	PA: flexión, rotación externa PP: flexión, rotación interna	PA: recto femoral, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, iliaco, bíceps femoral, glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), piriforme, cuadrado femoral, obturadores interno y externo, géminos superior e inferior PP: recto femoral, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, iliaco, aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, glúteo mayor (fibras inferiores)	PA: aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, semimembranoso, semitendinoso, bíceps femoral PP: glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), piriforme, sartorio, cuadrado femoral, obturadores interno y externo, gémimo superior, gémimo inferior
Articulación 3	Rodilla	Extensión	PA: recto femoral, vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio	
Articulación 4	Tobillo	PA: flexión plantar, ligera pronación PP: Flexión dorsal, ligera pronación	Gastrocnemio, sóleo, tibial posterior, peroneo largo	

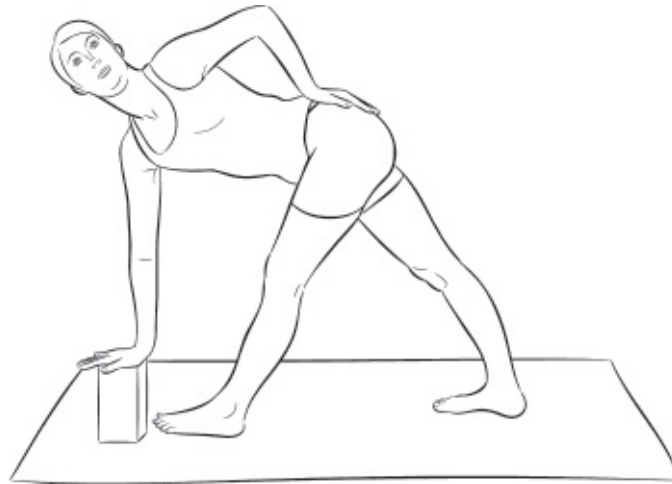
(PA = pierna anterior; PP = pierna posterior)

TRIÁNGULO GIRADO: PARIVRTTA TRIKONASANA (VARIACIÓN)

- En pie en Tadasana con los pies separados la longitud de las piernas y con el pie izquierdo girado 90 grados, pivotando sobre el talón izquierdo y 60 grados sobre el pie retrasado, poniéndose para ello de puntillas y girando el talón hacia fuera respecto al talón izquierdo.
- Gira caderas, torso, pecho y hombros hasta que miren hacia la pierna izquierda.
- Ejerce presión con el pie izquierdo hacia abajo y adelante sobre el suelo, anclando con firmeza el borde interno del pie.
- Presiona con fuerza con el talón derecho en el suelo hacia atrás, anclando con firmeza el borde externo del pie. Intenta que los huesos coxales estén en el mismo

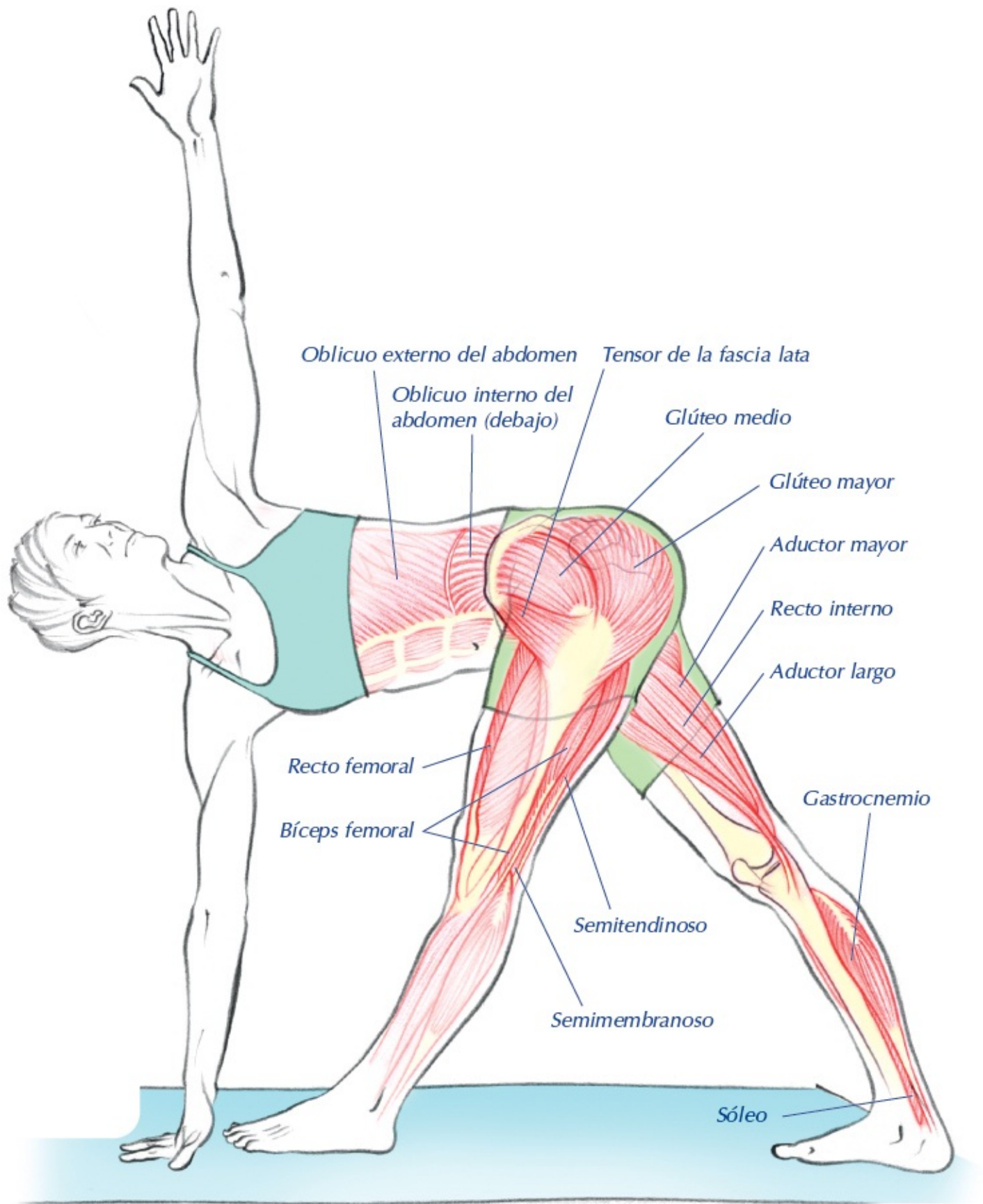
plano.

- Mantén las piernas rectas. Al ejercer una presión firme con el pie adelantado, evitarás la hiperextensión de la rodilla adelantada.
- Al inspirar, extiende hacia delante el brazo derecho dejando el torso paralelo al suelo. Intenta mantener plano el sacro.
- Espira y lleva la mano derecha hasta la cara externa del pie izquierdo.
- Mantén extendidos ambos lados de la cintura, así como elevadas las tuberosidades isquiáticas. Mantén la mirada fija en el suelo mientras inspiras y levantas el brazo izquierdo, abriendo el pecho hacia la izquierda.
- Mientras el pie izquierdo presiona hacia abajo y afuera, mantén la cara externa de la cadera izquierda en movimiento hacia atrás, extendiendo así el costado izquierdo del torso.
- Los pies deben estar anclados con firmeza en el suelo.
- Aumenta gradualmente la duración de la postura hasta llegar a tres minutos por cada lado.
- Cuando deshagas la postura, mete el ombligo, inspira e incorpórate dirigiendo el movimiento con el brazo derecho y manteniendo las piernas extendidas.



Modificación 1

- Pon la mano de apoyo sobre un bloque de espuma. El bloque se puede colocar a lo alto o a lo ancho para aumentar o disminuir su altura.

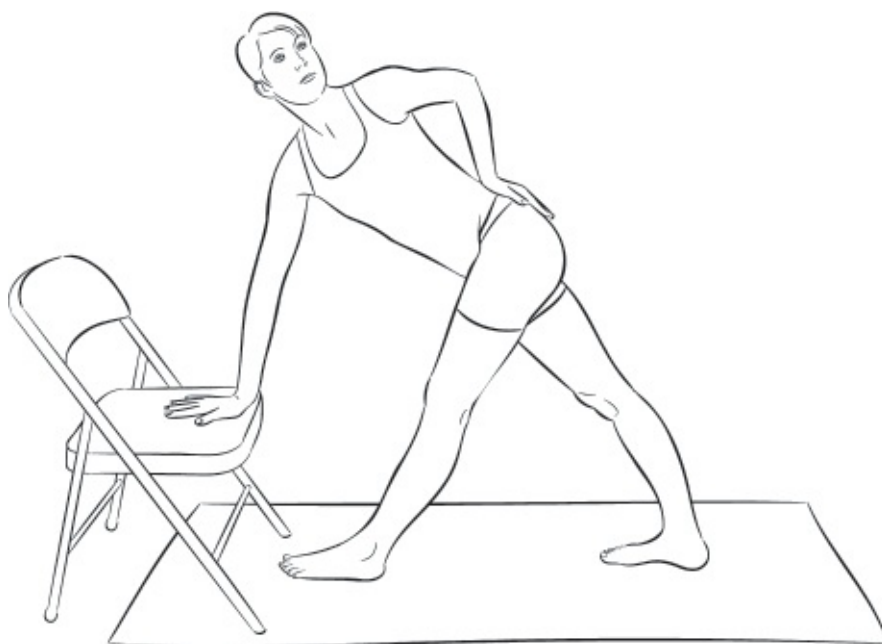


Beneficios

- Favorece la digestión y la motilidad de los órganos internos. Aumenta la flexibilidad de las caderas y mejora la movilidad rotacional de la columna.

Modificación 2

- Usar una silla es un buen punto de partida si tus isquiotibiales están especialmente acortados.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	Aducción	Trapezio (fibras medias), romboides mayor, romboides menor	
Articulación 2	Hombros	Abducción horizontal, rotación externa	Deltoides, subescapular, redondo menor, infraspinoso, supraspinoso	Dorsal ancho, redondo mayor
Articulación 3	Columna	Extensión, rotación	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos, oblicuos externos, oblicuos internos	
Articulación 4	Cadera	PA: flexión, rotación externa PP: flexión, rotación interna	PA: recto femoral, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco, bíceps femoral, glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), piriforme, cuadrado femoral, obturadores interno y externo, géminos superior e inferior PP: recto femoral, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco, aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, glúteo mayor (fibras inferiores)	PA: aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, semimembranoso, semitendinoso, bíceps femoral PP: glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), piriforme, sartorio, cuadrado femoral, obturadores interno y externo, géminos superior e inferior
Articulación 5	Rodilla	Extensión	Recto femoral, vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio	
Articulación 6	Tobillo	PA: flexión plantar, ligera pronación PP: flexión dorsal, ligera pronación	PA: gastrocnemio, sóleo, tibial posterior, peroneo largo, peroneo corto, extensor largo de los dedos PP: tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo	

(PA = pierna anterior; PP = pierna posterior)

POSTURA DEL TRAVE SAÑO: PARIGRASANA

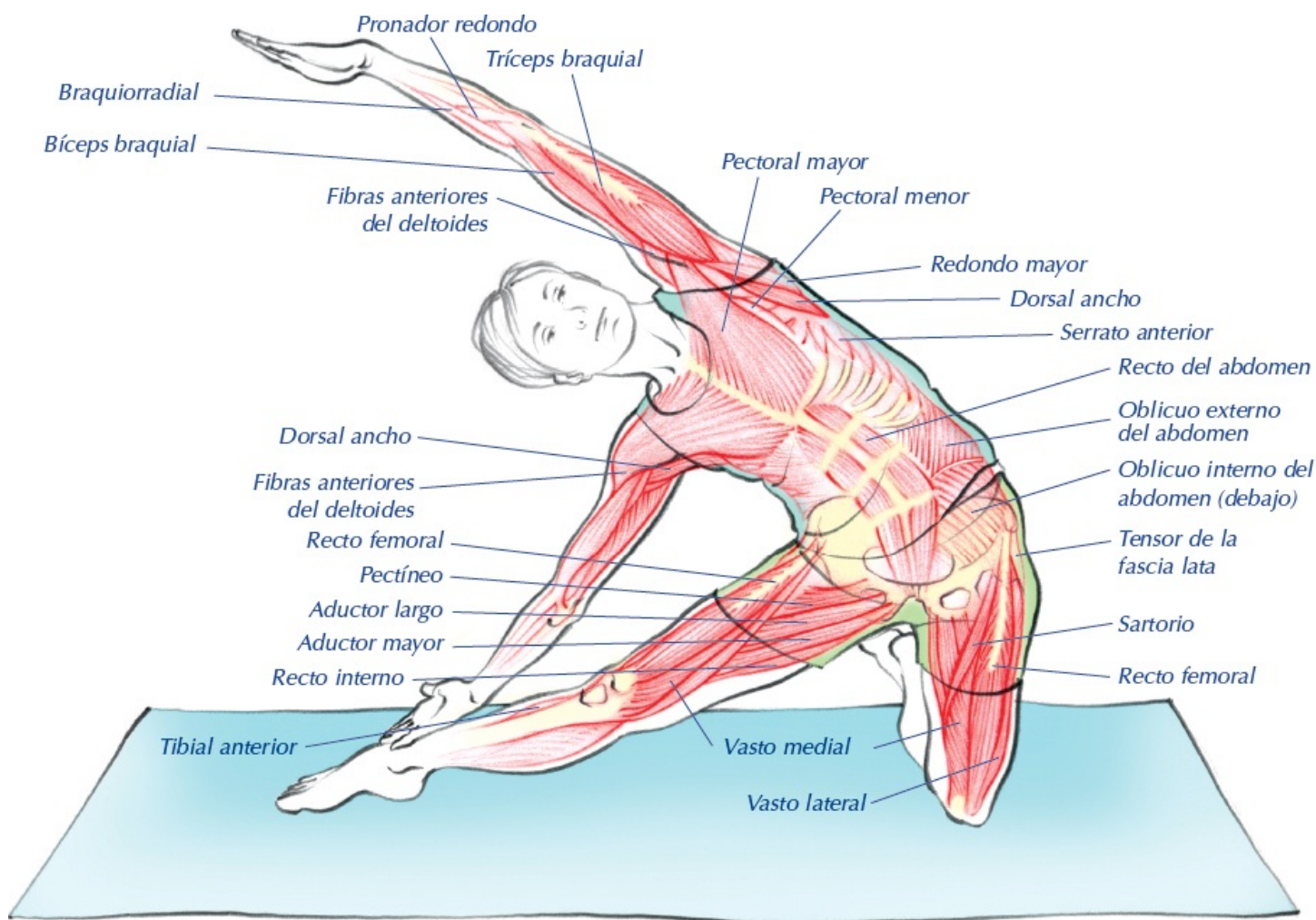
- Arrodíllate en el suelo con los tobillos juntos y las caderas encima de las rodillas.
- Estira la pierna derecha lateralmente hacia la derecha manteniéndola alineada con la cadera izquierda y el tronco.
- Gira el pie derecho lateralmente de modo que apunte en dirección contraria a ti. Mantén extendida la pierna derecha.

- Mira tu pelvis y alinea los dos huesos coxales. Asegúrate de que la nalga izquierda está directamente encima de la rodilla izquierda.
- Imagina que tu torso se encuentra entre dos paneles de cristal.
- Pon la mano derecha, con la palma hacia arriba, sobre la porción superior del muslo derecho.
- Inspira, levanta el brazo izquierdo y dirige los dedos lejos del suelo, elongando el costado izquierdo del cuerpo.

Posición inicial



- Espira y extiende suavemente el brazo por encima del lado derecho mientras tu mano derecha se desplaza muslo derecho abajo hasta la espinilla.
- Mantén el hombro izquierdo abajo para impedir que se hunda hacia delante.
- Los hombros se deben alejar de las orejas, evitando una tensión innecesaria. La mirada se mantendrá hacia delante.
- Conserva la postura entre dos y tres minutos, elevando en todo momento la pelvis y extendiéndola sobre la pierna derecha.
- Mantén una respiración diafragmática regular y sosegada durante todo el asana.
- Deshaz la postura durante una inspiración. Vuelve a la posición de rodillas y descansa antes de repetir la postura con el lado opuesto.



Beneficios

- Aumenta lateralmente la flexibilidad del torso y fortalece los músculos oblicuos del abdomen.

Modificación

- Usar una silla reducirá la tensión del estiramiento lateral y también ayudará a fortalecerte para completar el asana. También es útil flexionar la pierna extendida, porque reduce el estiramiento sobre los isquiotibiales y aductores.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Escápula	BS: rotación ascendente, abducción BI: neutro	BS: trapecio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor	Romboides mayor, romboides menor
Articulación 2	Hombro	BS: abducción, rotación externa, flexión BI: rotación externa, abducción	BS: deltoides, infrapino, redondo menor, pectoral mayor (fibras superiores), bíceps braquial, coracobraquial, suprapino BI: deltoides, infrapino, redondo menor, pectoral mayor (fibras superiores)	Dorsal ancho, tríceps braquial (cabeza larga), redondo mayor
Articulación 3	Codo	Extensión, supinación	Tríceps braquial, ancóneo, bíceps braquial, supinador, braquiorradial	
Articulación 4	Columna	Lateroflexión	Oblicuos externos e internos del abdomen	
Articulación 5	Cadera	PA: extensión neutra, aducción, rotación interna PE: flexión, rotación externa, abducción	PA: semitendinoso, semimembranoso, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, tensor de la fascia lata, psoas mayor, ilíaco PE: recto femoral, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco, bíceps femoral, glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), piriforme, cuadrado femoral, obturadores interno y externo, géminos superior e inferior	PE: aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, semitendinoso, bíceps femoral, semimembranoso
Articulación 6	Rodilla	PA: flexión a extensión para estabilidad PE: extensión	PA: recto femoral, vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio PE: recto femoral, vasto lateral, vasto medial, vasto intermedio	
Articulación 7	Tobillo	PA: flexión dorsal PE: flexión plantar	PA: tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo PE: gastrocnemio, sóleo, tibial posterior, peroneo largo	

(BS = brazo superior; BI = brazo inferior; PA = pierna de apoyo; PE = pierna extendida)

PINZA SENTADA O CARACOL: PASCIMOTTANASANA (VARIACIÓN)

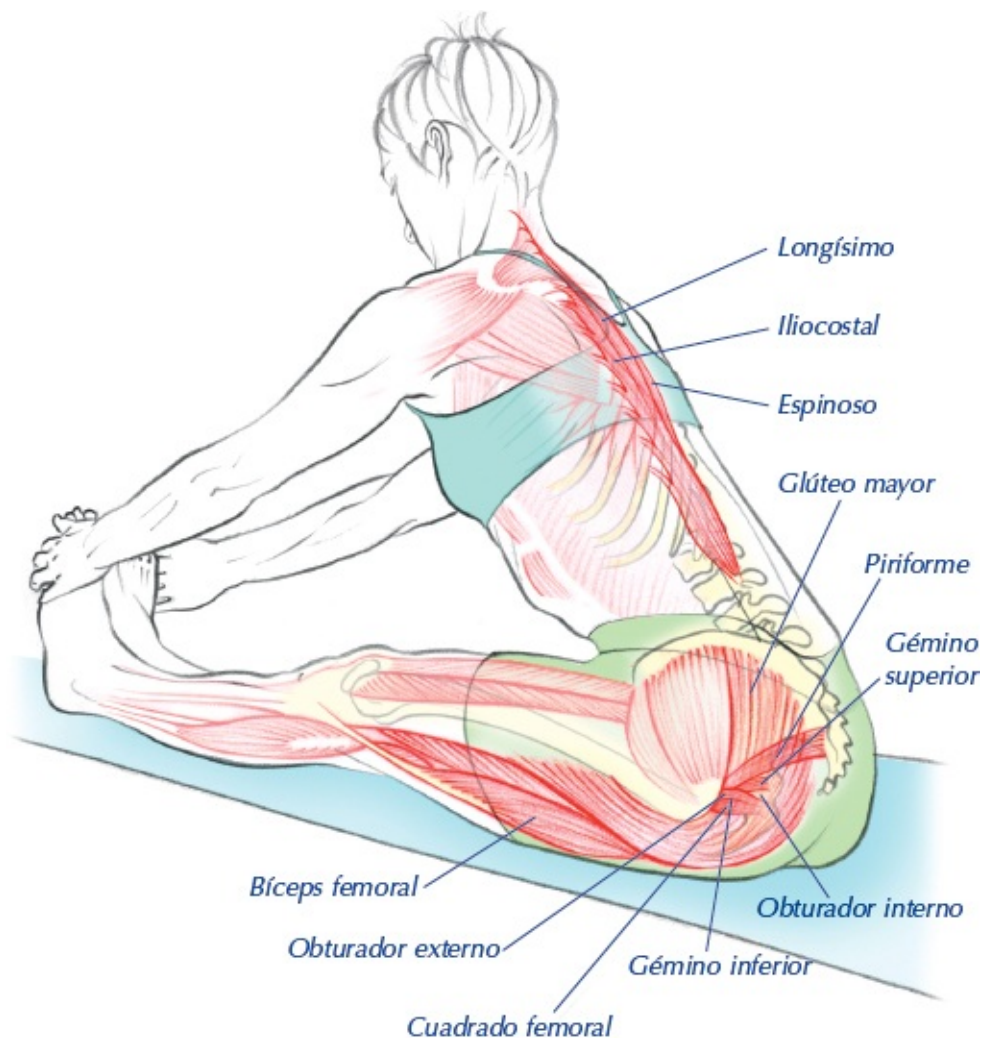
-
- Siéntate con las piernas estiradas, junta los muslos y flexiona los pies extendiendo la cara interna de los talones.
 - Lleva los brazos detrás de ti y usa las manos para pivotar sobre la cara anterior de las tuberosidades isquiáticas.
 - Presiona el dorso de los muslos contra el suelo y sigue extendiendo los talones hacia delante.
 - Inspira y levanta los brazos hasta quedar verticales. Mientras espiras, pivota hacia delante por las caderas, moviendo las manos hasta asir el borde externo de los pies.
 - Acerca un poco el mentón hacia la garganta extendiendo la nuca. Imagina que la coronilla se mueve hacia arriba y un poco adelante.
 - Mantén una respiración diafragmática regular y sosegada hasta tres minutos.
 - En cada inhalación alza y extiende la columna manteniendo los omoplatos en movimiento hacia atrás y el pecho hacia delante y arriba.
 - Es importante mantener la longitud de la columna; intenta no inclinarte hacia delante arqueando en exceso la curvatura dorsal.

Beneficios

- En el asana tradicional el torso se dobla plano sobre las rodillas. En este caso lo ideal es mantener la mayor extensión posible de la columna. Esto genera un estiramiento más eficaz sobre los isquiotibiales. Esta postura calma el sistema nervioso y facilita la digestión.

Modificación

- Si no consigues tocarte los pies, rodea las plantas de éstos con una cinta.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS	MÚSCULOS ESTIRADOS
Articulación 1	Columna	Flexión hacia extensión	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos	
Articulación 2	Cadera	Flexión, aducción, rotación interna	Aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, sartorio, psoas mayor, ilíaco, glúteo mayor (fibras inferiores), glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor	Glúteo mayor (fibras superiores), piriforme, cuadrado femoral, obturadores interno y externo, géminos superior e inferior, glúteo medio (fibras posteriores)
Articulación 3	Rodilla	Extensión	Vasto medial, vasto lateral, recto femoral, vasto intermedio	Bíceps femoral, sartorio, semitendinoso, semimembranoso, recto interno

POSTURA DEL BARCO: NAVASANA

- Siéntate con los pies en el suelo y alineados con las tuberosidades isquiáticas. Ase el dorso de los muslos y aproxima el esternón a la cara anterior de los muslos.
- Extiende la columna y siente cómo la coronilla se eleva.
- Mete el ombligo y échate hacia atrás, elevando los pies del suelo de modo que se equilibren sobre las tuberosidades isquiáticas.
- Respira unas cuantas veces y alcanza un equilibrio. En la siguiente espiración extiende ambas piernas hacia arriba y mantenlas bloqueadas, con los muslos apretados entre sí.
- Suelta los muslos y extiende los brazos a la altura de los hombros, con las palmas una hacia la otra.
- La columna se debe mantener recta. La tendencia es combarse hacia el pecho y por la región lumbar; si esto comienza a suceder, ase los muslos por el dorso y flexiona las piernas.

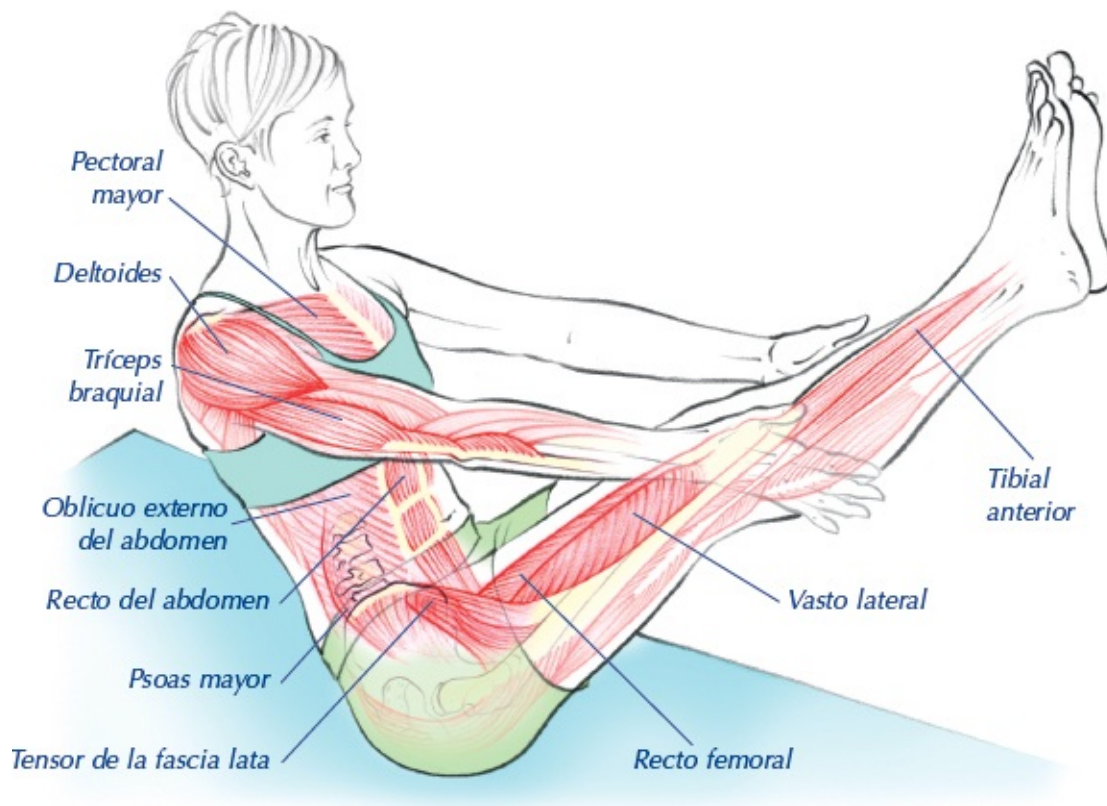
Modificación

- Si te resulta más fácil asir las piernas, intenta no hacerlo durante mucho tiempo. Trata de progresar en cuanto puedas, manteniendo la columna elevada y las piernas juntas.

- Aumenta la duración poco a poco hasta mantener la postura tres minutos. Sé consciente de no tensar la cara, el cuello o los hombros. Usa la fuerza de los abdominales para mantener elevada la columna.

Beneficios

- Fortalece la región abdominal y el grupo iliopsoas, que a su vez ayudarán a mejorar una curva lumbar plana.



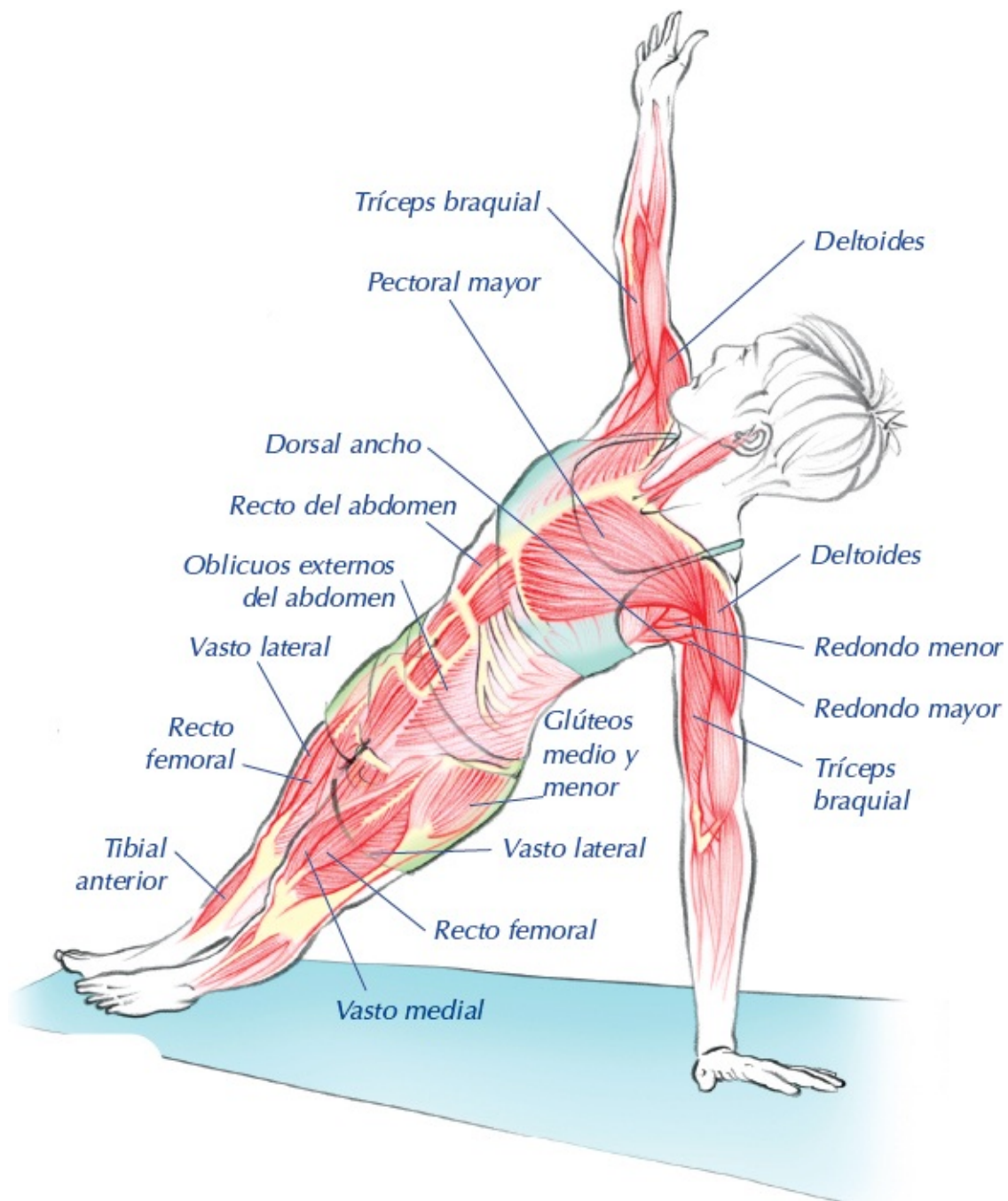
ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS
Articulación 1	Escápula	Rotación ascendente, abducción	Trapezio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior, pectoral menor
Articulación 2	Hombro	Flexión, aducción, ligera rotación interna	Porción anterior del deltoides, pectoral mayor, bíceps braquial, coracobraquial, infraspinoso, redondo menor, dorsal ancho, redondo mayor
Articulación 3	Codo	Extensión	Tríceps braquial, ancóneo
Articulación 4	Columna	Extensión neutra que opone resistencia a la flexión	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos, recto del abdomen, oblicuos interno y externo, transverso del abdomen
Articulación 5	Cadera	Flexión, aducción, rotación medial	Recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco, aductores mayor, largo y corto, recto interno, pectíneo, glúteo mayor (fibras inferiores)
Articulación 6	Rodilla	Extensión	Vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio, recto femoral
Articulación 7	Tobillo	Flexión dorsal	Tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo

POSTURA DE LA PLANCHA LATERAL: VASISTHASANA

- Asume la postura del 'perro hacia abajo' y, mientras inspiras, desplaza el peso del cuerpo hacia delante de modo que los hombros queden encima de las muñecas.
- Espira, desplaza el peso sobre la mano derecha y al mismo tiempo gira sobre el borde externo del pie izquierdo. Mueve el pie derecho hasta que descansa sobre el borde interno del pie izquierdo.
- Inspira y levanta el brazo derecho hasta quedar alineado con el hombro derecho.
- El cuerpo debe formar una línea recta. Alinea el centro de la palma de la mano con el arco plantar del pie retrasado.
- Aprieta bien los muslos y extiende las piernas, presionando los muslos entre sí.
- Aumenta gradualmente el tiempo que mantienes la postura hasta tres minutos por ambos lados.
- Sé consciente de no crear tensión en la mandíbula o la cara; relaja la mandíbula y la cara.

Modificación

- Si tienes problemas en la muñeca, apoyar el peso del cuerpo sobre el antebrazo será la mejor solución.
- Si te resulta difícil mantener el equilibrio, desplaza por el suelo el pie superior hacia delante alineado con el pie inferior.



Beneficios

- Aumenta la fuerza de los abdominales, los brazos y caderas.

ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS
Articulación 1	Escápula	Rotación descendente, aducción	Trapezio (fibras superiores e inferiores), romboides mayor y menor, elevador de la escápula
Articulación 2	Hombro	Abducción horizontal, rotación externa	Deltoides, supraspinoso, redondo menor, infraspinoso, tríceps braquial (cabeza larga)
Articulación 3	Codo	BI: extensión, pronación BS: extensión, neutro	BI: tríceps braquial, ancóneo, pronador redondo, pronador cuadrado BS: tríceps braquial, ancóneo
Articulación 4	Columna	Neutro pero activo	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos, recto del abdomen, oblicuos externos e internos, transversos del abdomen
Articulación 5	Cadera	Extensión neutra, aducción, rotación interna	Recto femoral, glúteo medio (fibras anteriores), glúteo menor, aductores mayor, largo y corto, pectíneo, tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, iliaco, recto interno, semitendinoso, semimembranoso, bíceps femoral
Articulación 6	Rodilla	Extensión	Vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio, recto femoral

(BS = brazo superior; BI = brazo inferior)

POSTURA DE LA LANGOSTA 3: SHALABASANA (VARIACIÓN)

- Túmbate boca abajo, extiende bien las piernas y presiona ligeramente los empeines en el suelo y levantando las rodillas.
- Estira los brazos hacia delante en un ángulo de 45 grados. Gira los pulgares hacia arriba de modo que te apoyes en el canto de las manos.
- Ancla el punto inferior de los omoplatos, creando un espacio entre los hombros y las orejas.
- Mete el ombligo en el estómago conectándote con el centro.
- Inspira y luego eleva lentamente el pecho, los brazos, la cabeza y las piernas del suelo para que sólo la pelvis permanezca apoyada en el suelo. Mantén extendida la nuca y la mirada en el suelo. Resiste la tendencia a echar el mentón hacia delante y mirar hacia arriba.
- Abre el pecho y extiende los dedos hacia delante.

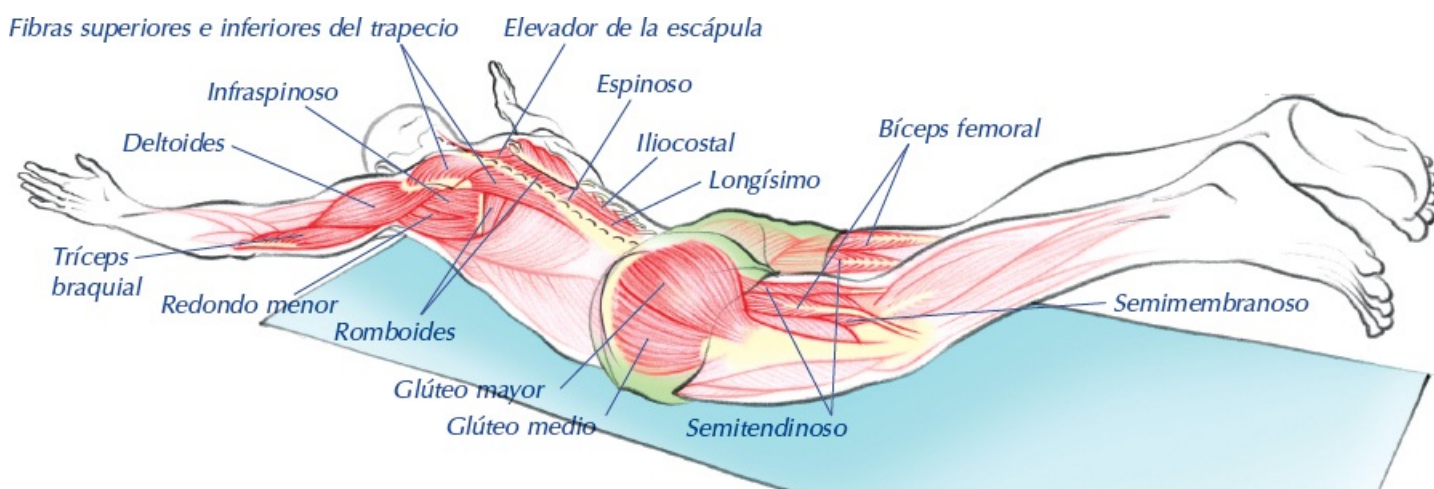
Beneficios

- Fortalece los músculos de las porciones superior e inferior de la espalda, mejora los desequilibrios posturales y también fortalece los músculos de las nalgas. Facilita la digestión.

- Apunta con los dedos del pie hacia atrás y no separes las piernas más de la anchura de las caderas.
- Mantén extendida la columna y deja que la coronilla siga hacia delante, lejos del sacro.
- Aumenta gradualmente el tiempo que mantienes la postura hasta cuatro minutos, con una respiración diafragmática regular en todo momento. Mantén relajadas la cara y la mandíbula.

Modificación

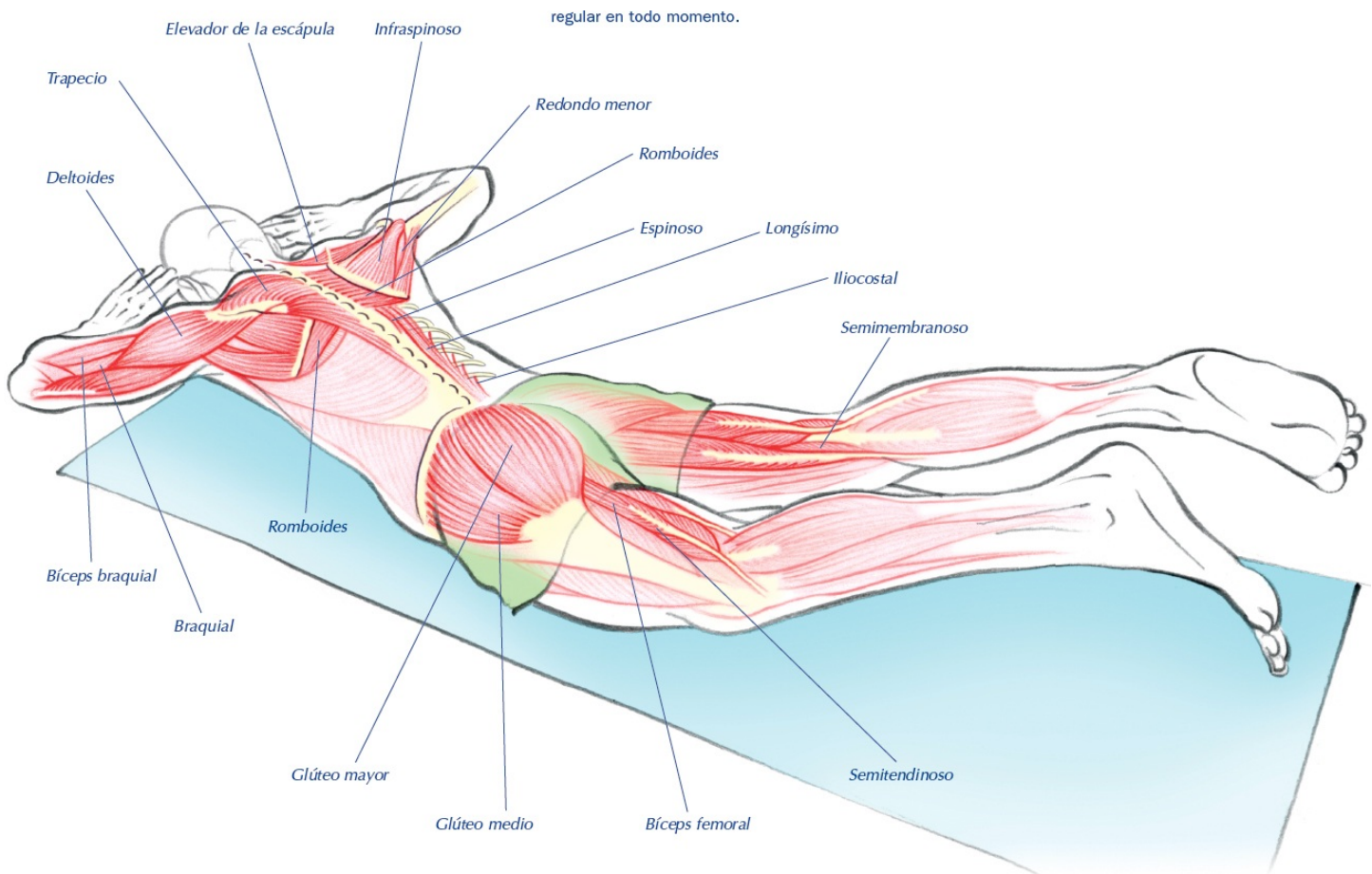
- Mantén las piernas y pies en el suelo, y levanta sólo el hemicuerpo superior.
- Estudia la postura de la langosta 2 en la página 111.



ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS
Articulación 1	Escápula	Rotación ascendente, elevación	Trapezio (fibras superiores e inferiores), romboides mayor y menor, elevador de la escápula
Articulación 2	Hombro	Flexión, rotación externa	Deltoides (fibras posteriores), pectoral mayor (fibras superiores), redondo menor, infrapino, bíceps braquial, coracobraquial
Articulación 3	Codo	Extensión, supinación	Tríceps braquial, ancóneo, bíceps braquial, supinador, braquiorradial
Articulación 4	Columna	Extensión	Espinoso, longísimo, iliocostal, multifidos, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos
Articulación 5	Cadera	Extensión, rotación interna, aducción	Recto femoral, semitendinoso, semimembranoso, glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), aductores mayor, largo y corto, pectíneo, recto interno, tensor de la fascia lata
Articulación 6	Rodilla	Extensión	Vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio, recto femoral

POSTURA DEL COCODRILO: MAKRASANA

- Túmbate boca abajo con la frente apoyada en el suelo. Extiende las piernas y déjalas bien rectas.
- Lleva los brazos hacia delante y pon las manos junto a las orejas. No apoyes las manos en la nuca porque podrías cargar un peso indebido y generar tensión en el cuello.
- Mete el ombligo.
- Inspira, levanta el tronco y las piernas del suelo. Mantén la mirada fija en el suelo, la nuca extendida y el mentón hundido en el pecho.
- Separa las piernas la anchura de las caderas, con los dedos apuntando hacia atrás.
- Levanta los codos y mantén los omoplatos en movimiento hacia abajo.
- Aumenta gradualmente la duración de la postura hasta cuatro minutos, con una respiración diafragmática y regular en todo momento.



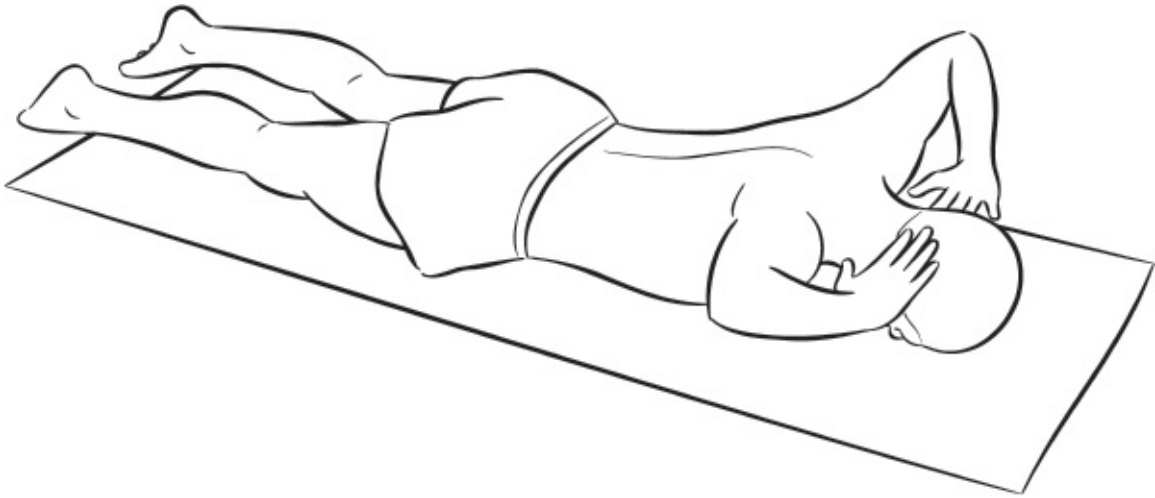
Beneficios

- Fortalece los músculos de las porciones superior e inferior de la espalda. Aumenta

la fuerza para echar los hombros hacia atrás y mejora los desequilibrios posturales. Facilita la digestión.

Modificación

- Si las piernas se mantienen en el suelo, la postura resultará más fácil. Para ajustar bien el asana, trabaja levantando los brazos. Mantén la frente, el torso y las piernas en el suelo.

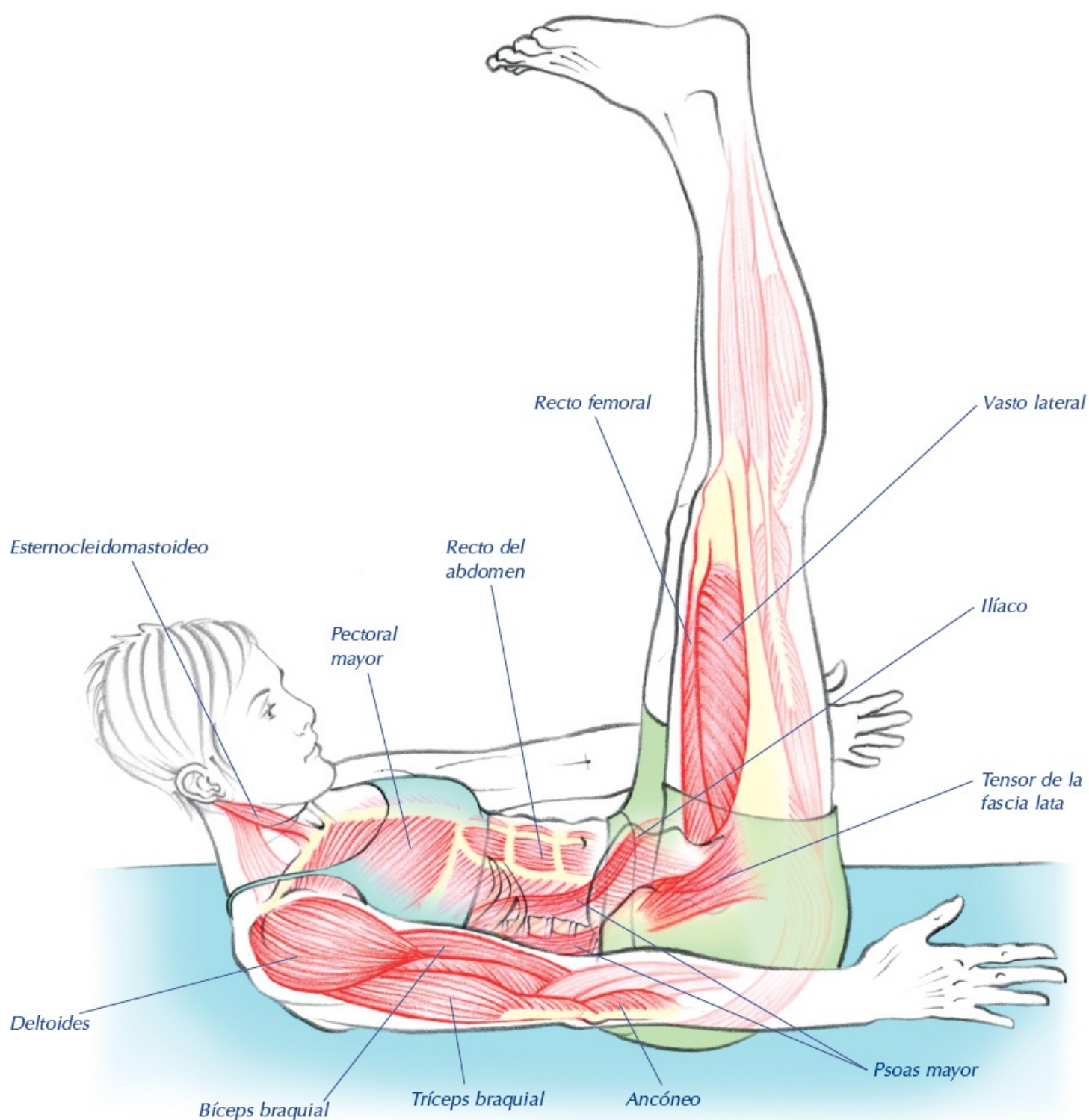


ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS
Articulación 1	Escápula	Rotación ascendente, elevación, aducción	Trapezio, romboides mayor y menor, elevador de la escápula
Articulación 2	Hombro	Abducción horizontal, rotación externa	Deltoides (fibras posteriores), redondo menor, infraspinoso
Articulación 3	Codo	Flexión, pronación	Bíceps braquial, braquial, braquiorradial, flexor radial del carpo, palmar largo, pronador redondo, pronador cuadrado
Articulación 4	Columna	Extensión	Espinoso, longísimo, iliocostal, multífidus, rotadores, semiespinoso de la cabeza, intertransversos, interespinosos
Articulación 5	Cadera	Extensión, rotación interna, aducción	Bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, glúteo mayor, glúteo medio (fibras posteriores), aductores mayor, largo y corto, pectíneo, recto interno, tensor de la fascia lata
Articulación 6	Rodilla	Extensión	Vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio, recto femoral

POSTURA DE PIERNAS LEVANTADAS: URDHVA PRASARITA PADASANA

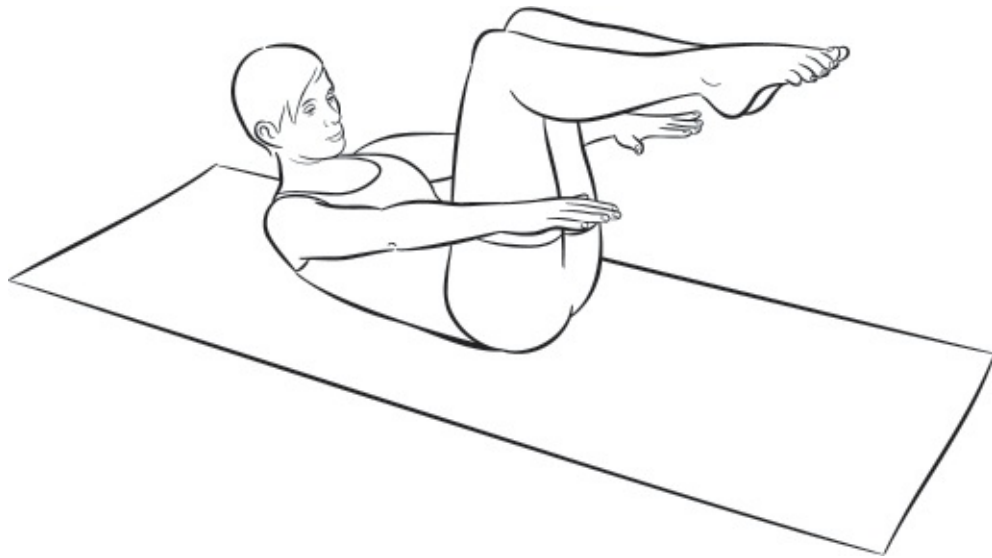
- Comienza tumbado en el suelo, los brazos a los lados, las palmas hacia abajo.
- Mete el ombligo.
- Espira, flexiona las rodillas hasta el pecho y junta las piernas con fuerza.
- Inspira y extiende las piernas por completo, con los talones apuntando hacia arriba.
- Espira, presiona con el trasero en el suelo contrayendo los músculos abdominales contra la columna vertebral.
- Mantén la postura dos a tres respiraciones. En la espiración siguiente, levanta la cabeza y los hombros del suelo, elevando los brazos de modo que las manos queden a ambos lados de los muslos.
- Mantén la lengua contra el velo del paladar para ayudar a la estabilidad del cuello.

- Aumenta gradualmente la duración de la postura hasta llegar a dos minutos, con una respiración diafragmática en todo momento.



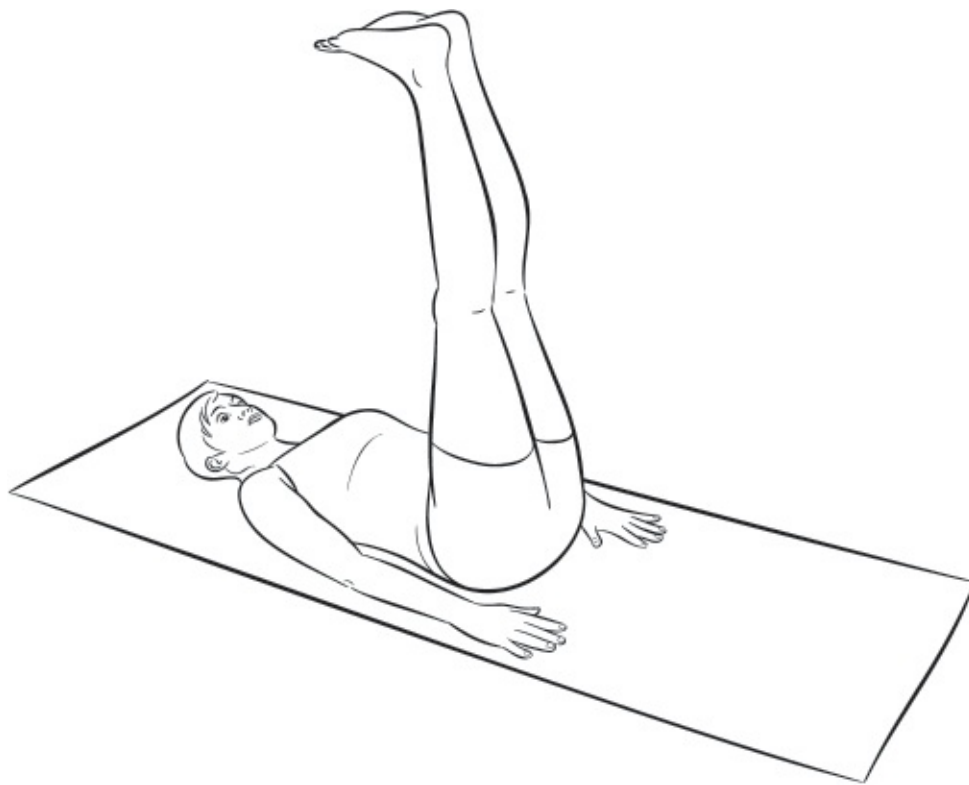
Beneficios

- Mejora la fuerza de la región abdominal y enseña la correcta activación de los músculos de las piernas en las posturas de pie.



Modificación

- Si la postura completa es excesiva como para ser segura, mantén las rodillas flexionadas y progresa gradualmente hasta conseguir el asana completo.



Nota:

- Los isquiotibiales se estirarán con este asana si están tensos.

ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO	ARTICULACIONES	MOVIMIENTO ARTICULAR	MÚSCULOS ACTIVOS
Articulación 1	Escápula	Rotación ascendente, abducción	Trapezio (fibras superiores e inferiores), serrato anterior y pectoral menor
Articulación 2	Hombro	Flexión, rotación interna, aducción horizontal	Deltoides, pectoral mayor (fibras superiores), bíceps braquial, coracobraquial, redondo mayor, subescapular, dorsal ancho
Articulación 3	Codo	Extensión, supinación	Tríceps braquial, ancóneo, bíceps braquial, supinador
Articulación 4	Cuello	Flexión	Esternocleidomastoideo, escaleno anterior, largo de la cabeza, largo del cuello
Articulación 5	Columna	Flexión	Recto del abdomen, transverso del abdomen, oblicuos externos e internos del abdomen
Articulación 6	Cadera	Flexión, aducción, rotación interna	Recto femoral, glúteo menor, glúteo medio (fibras anteriores), tensor de la fascia lata, sartorio, psoas mayor, ilíaco, aductores mayor, largo y corto, pectíneo, recto interno, glúteo mayor (fibras inferiores)
Articulación 7	Rodilla	Extensión	Vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio, recto femoral

POSTURA DEL CADÁVER: SAVASANA

‘Sava’ significa cadáver; esta postura induce una profunda relajación en un cuerpo inmóvil, de forma parecida a un cadáver. Pasamos la mayor parte del día moviéndonos y pocas veces disfrutamos de la quietud; la práctica de esta postura nos brinda la oportunidad de experimentar la quietud profunda y la calma interna. Concentra la mente en los movimientos sutiles de la respiración, en la elevación y descenso del abdomen. Con cada espiración siente cómo disminuye la tensión; deja que el cuerpo se rinda a la gravedad. Intenta no quedar atrapado por pensamientos innecesarios. Deja sólo que el cuerpo sea.

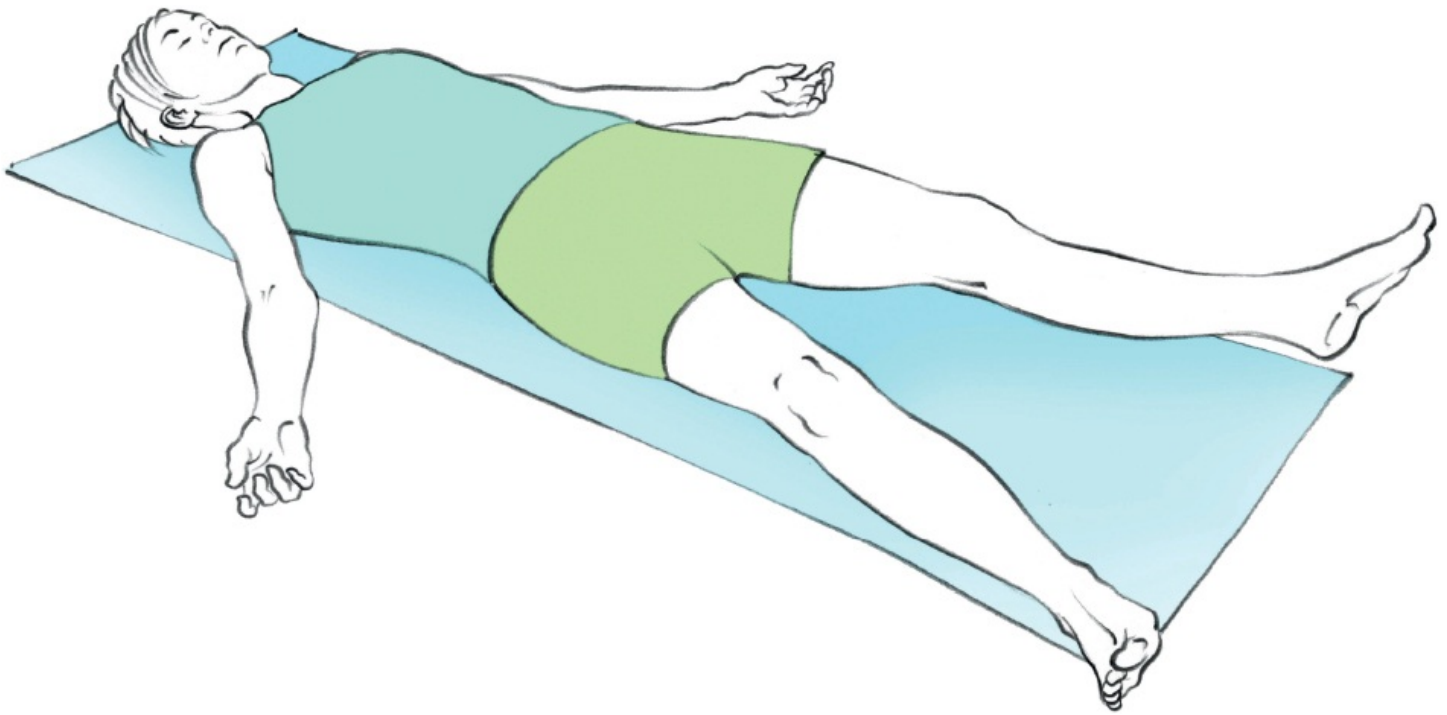
- Empieza tumbado boca arriba con los talones hacia las tuberosidades isquiáticas para luego extender suavemente una pierna y a continuación la otra. Estira las piernas alejándolas del tronco, retrae el pubis hacia ti durante un segundo, extendiendo la región lumbosacra para luego relajarla.
- Separa las piernas un poco más que la anchura de las caderas. Extiende los brazos separándolos del cuerpo, las palmas boca arriba, y relaja los hombros. Estira la cabeza alejándola de los hombros.
- Relaja los músculos de la cara y deja que la mandíbula descienda relajada. Descansa así al menos cinco a diez minutos.
- Cuando hayas terminado, rueda hacia el costado derecho, descansa unos momentos y abre los ojos. Incorpórate suavemente hasta sentarte y comienza a

ser consciente de lo que te rodea.

- Si durante la postura notas que se acumula tensión en el cuello, pon una manta pequeña debajo del cuello para mantenerlo extendido. También puedes poner una manta debajo de las rodillas para relajar la tensión de la región lumbosacra. Puedes ponerte un antifaz de gel sobre los ojos, porque resulta eficaz para calmar el sistema nervioso.

Beneficios

- 'Tumbarse sobre la espalda en el suelo y con el cuerpo extendido como un cadáver elimina la fatiga causada por los otros asanas e induce quietud en el alma'. (S. Muktibodhananda, *Hatha Yoga Pradipika*). Esta postura brinda tiempo al cuerpo para relajarse y disfrutar de la quietud. Tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso.



PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN

En la hiperlordosis el pecho suele estar sumido y los hombros encorvados y un poco hundidos. Esta posición de la porción superior de la columna puede coincidir con una respiración acelerada y discontinua. Es cuando se invierten los movimientos respiratorios óptimos de modo que el pecho se expande antes que el abdomen al inhalar. En este patrón respiratorio, el abdomen está blando y relativamente estático

mientras se elevan el pecho y los hombros. La respiración en sí es breve y apática. La respiración diafragmática ayuda a desviar el aliento del pecho y los hombros a la porción inferior de la caja torácica y el abdomen, estirando en el proceso los músculos intercostales y fortaleciendo el diafragma.

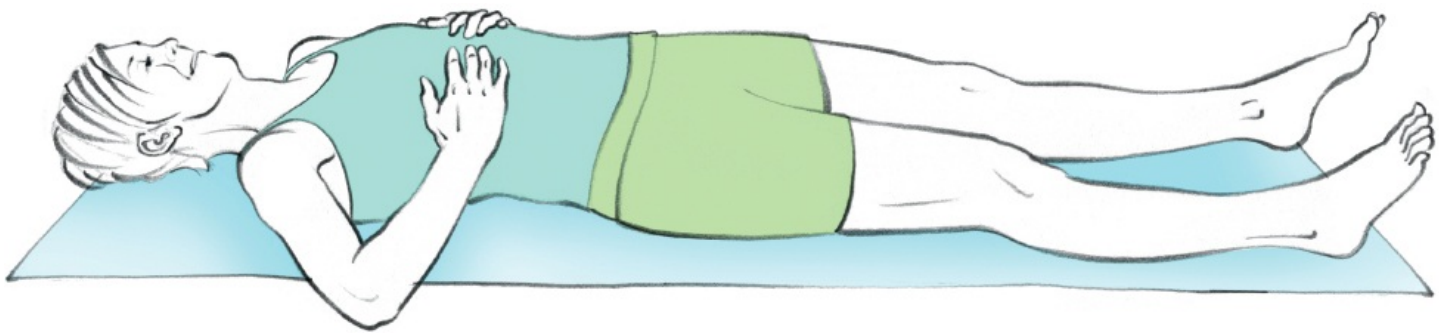
Respiración diafragmática

Túmbate boca arriba con los brazos a los lados y las palmas hacia arriba. Extiende las piernas separándolas un poco más que la anchura de las caderas. Invierte un momento en relajarte por completo. Intenta despejar la mente y dejarla libre de pensamientos innecesarios concentrando la conciencia en el patrón respiratorio. Éste es el momento de prestar atención a la respiración y sus cualidades vitales. Sé consciente de la cualidad de la respiración: ¿es rápida o lenta?, ¿armónica o irregular? Una vez que hayas observado tu respiración, intenta decidir si está bien o mal, pero límitate a fijarte en su movimiento y sensaciones.

Pasados unos momentos, ciñe con las manos el contorno inferior de la caja torácica justo por debajo del pecho, con los dedos de ambas manos casi en contacto. Apoya los codos en el suelo y relaja el cuello, la cara y los hombros. Empieza a dirigir la respiración a la porción inferior de la caja torácica y superior del abdomen. Al inspirar, expande la caja torácica bajo las manos, ensanchando los costados de las costillas. El abdomen se elevará y los dedos y manos se alejarán unos de otros, aumentando el espacio entre los dedos. Al iniciar la espiración, la caja torácica se encogerá y las manos y dedos se aproximarán. La porción superior del pecho debe estar relativamente quieta en este punto, los hombros relajados y apoyados en el suelo, así como el cuello y la mandíbula. El movimiento de la caja torácica debe ser natural y armónico; intenta no elevar las costillas mecánicamente, porque esto generará tensión y ansiedad. Cuando inicies la respiración diafragmática, tal vez no se produzca mucho movimiento; esto cambiará con el tiempo a medida que se empiecen a estirar los músculos intercostales. Aunque la atención esté centrada ahora en las manos sobre la porción anterior de la caja torácica, la respiración también moverá el dorso de las costillas inferiores, aumentando y reduciendo la circunferencia de la cavidad de la caja torácica.

Sigue con esta respiración al menos cinco minutos. Hacia el final de la práctica apoya los brazos en el suelo y mira si puedes mantener el movimiento de la respiración diafragmática sin la ayuda de las manos.

Una vez que estés cómodo con la práctica de la respiración diafragmática, pasa a una posición sedente y repite la práctica. Puedes empezar poniendo las manos sobre la caja torácica, aunque al final las manos tendrán que descansar sobre las rodillas. Es importante optar por una posición sedente que te permita mantener la columna erguida.



ATENCIÓN PLENA EN LA MEDITACIÓN DE RESPIRACIÓN

Muchos nos hemos visto alguna vez pensando en alguna actividad que debíamos hacer, o meditando sobre cómo nos sentimos, cuando se supone que deberíamos estar escuchando una conversación o atendiendo al profesor en clase. No hay muchas personas capaces de prestar una atención total a una persona o una situación; siempre estamos pensando en nuestra próxima acción, o, al escuchar a un amigo, relacionamos el tema de la conversación con nuestras propias experiencias y con cómo nos hacen sentir. Entonces nos perdemos en nuestros pensamientos sobre experiencias pasadas cuando se supone que estamos centrados en la conversación en curso.

Las prácticas de concentración versan en estar 'presente', en aprender a ser conscientes de lo que nos rodea y de nuestras acciones con total atención. Cuanto más practiquemos mediante la meditación el arte de la concentración, más preparados estaremos para aplicarla a la vida diaria.

El método de esta práctica consiste en 'adjudicar' un número a cada respiración, sea inspiración o espiración, usando los números uno a diez. Puede parecer muy fácil, pero lo más habitual es que te distraigas antes de lo que piensas y que olvides cuál fue el último número. Esto forma parte del arte de aprender a estar presente y concentrado en un punto. Si comienzas a distraerte, encamina suavemente la mente de vuelta a la respiración. Acepta de buena gana que tu mente tenderá a divagar, pero vuelve siempre a la tarea que tienes entre manos.

La práctica

Siéntate en una postura sedente cómoda. Cierra los ojos y pon las manos sobre las rodillas en jnana mudra (las yemas del índice y el pulgar juntas con las palmas hacia arriba para estar consciente y alerta).

Relaja la piel del cuero cabelludo y la frente, relaja la mandíbula y deja que la

lengua descansa suavemente contra el velo del paladar. Extiende la nuca dejando caer un poco el mentón y acercándolo a la garganta. Deja que los hombros desciendan hacia el suelo. Mantén la columna erguida y elongada.

Cuando sientas que el cuerpo se relaja y la mente se aquieta, comienza a dirigir tu conciencia a la respiración. Observa su duración y cualidad. Intenta no cambiarla, sé sólo un observador y haz una pausa de unos momentos al hacer esto. Luego, después de que la siguiente espiración salga de tu cuerpo, inicia una cuenta mental empezando por uno. Cuenta dos en la siguiente espiración y sigue contando hasta diez; vuelve de nuevo a uno y sigue así durante cuatro a cinco minutos. Luego céntrate en contar cada inspiración antes de que entre en el cuerpo, de nuevo hasta contar diez. Repite esto durante cuatro a cinco minutos.

Ahora deja de contar y sólo observa tu respiración: sus movimientos sutiles por el cuerpo, su sonido. Pasado un poco de tiempo, serás consciente de cómo entra y sale el aire por las narinas: sentirás el movimiento del aire acariciando tu labio superior o tal vez tengas una visión del flujo del aire como una columna de humo entrando en las narinas. Sea lo que fuere lo que sientas, sigue centrado tanto tiempo como puedas.

Cuando estés listo para abandonar la meditación, empieza a cultivar una sensación de gratitud y amor por cuanto te rodea. Mantén ese sentimiento al empezar a despertar a los sonidos que te rodean: pájaros cantando, coches que pasan por la calle; sólo escucha. A medida que la mente se aperciba de su entorno, deja que el cuerpo se estire. Abre los ojos suavemente e intenta no levantarte en seguida. Tómate tiempo para regresar al mundo y estar presente.



BIBLIOGRAFÍA

- Bogduk, N., *Clinical Anatomy of the Lumbar Spine and Sacrum*, Churchill Livingstone (1997).
- Chek, P., *Golf Biomechanics Certification Course Manual*, CHEK Institute (1999).
- Chek, P., *Golf Biomechanics Manual*, CHEK Institute Publication (1999).
- Chek, P., 'Posture and craneofacial Pain' capítulo de *Chiropractic Approach to Head Pain*, Wilkins & Williams (1994).
- Dychtwald, K., *Bodymind*, Tarcher Penguin Group (1997).
- Gracovetsky, S., *Collagen and the Second Law of Thermodynamics*, presentación en la International CHEK Conference, Londres (2008).
- Johari, H., *Chakras – Energy Centre of Transformation*, Destiny Books (2000).
- Keleman, S., *Emotional Anatomy*, Centre Press Berkley (1985).
- Kendall, F., y otros, *Muscles: Testing and Function*, Williams & Wilkins (1993).
- Marieb, E., *Human Anatomy and Physiology*, The Benjamin Cummings Publishing Company (1992).
- Muktibodhananda, S., *Hatha Yoga Pradipika*, Bihar School of Yoga (1999).
- Schiffmann, E., *Yoga: the Spirit and Practice of Moving Into Stillness*, Simon & Schuster (1997).

LECTURAS RECOMENDADAS

- Coulter, H., *Anatomy of Hatha Yoga*, Honesdale (2001).
- Farhi, D., *The Breathing Book*, Henry Holt and Company (1996).
- Kendall, F., y otros, *Muscles: Testing and Function*, Williams & Wilkins (1993).
- Rosen, R., *Pranayama Beyond the Fundamentals*, Shambhala Publications (2006).
- Rosen, R., *The Yoga of Breath*, Shambhala Publications, Inc. (2002).
- Saraswati, S., *Meditations from the Tantras*, Bihar School of Yoga (1983).
- Simpson, L., *The Book of Chakra Healing*, Gaia Books Limited (1999).

Agradecimientos y dedicatoria de Nicky

Quisiera dar las gracias a Richard, mi compañero de larga singladura, quien me ha apoyado durante la creación de este libro (prometo no volver a abrumarlo). A mi madre, por sus palabras de ánimo y cariño, y a mi padre, quien, aunque no siga físicamente en este mundo, me ha bendecido con su presencia espiritual y su respaldo incondicional. A mis profesores, que siguen siendo fuente de inspiración en la senda del yoga, Clive Sheridan y Shiva Rea, Godfrey Devereux y Paul Chek. Gracias a todos mis discípulos y clientes que han sido una continua inspiración: su cariño y entusiasmo me superan a diario. Y, por último, gracias a ti, Ann, por tus sabias palabras.

Agradecimientos y dedicatoria de Leigh

Quisiera dar las gracias a Paul Chek, quien más me ha influido en mi andadura. Paul ha sido inspiración, maestro, mentor y un gran amigo. También quiero dar las gracias a mis padres, que me han respaldado en todo momento. Sin su apoyo, no estaría aquí ahora. Gracias a Ross y a Sarah de New Holland por creer en mi trabajo y su respaldo al proyecto. Para concluir, gracias a Nicky por acceder a escribir este libro conmigo: espero no haberte vuelto demasiado loca en el proceso.

GLOSARIO

Cierre activo: estabilización de una articulación mediante acciones miofasciales (músculos y fascia). A menudo se utiliza al hablar de la estabilización de la articulación sacroilíaca.

Cierre de forma: estabilización de una articulación mediante sus componentes articulares. A menudo se utiliza al hablar de la estabilización de la articulación sacroilíaca.

Cierre de fuerza: estabilización de una articulación por acción miofascial (músculo y fascia). A menudo se utiliza al hablar de la estabilización de la articulación sacroilíaca.

Cierre pasivo: estabilización de una articulación mediante sus componentes articulares. A menudo se utiliza al hablar de la estabilización de la articulación sacroilíaca: es su papel principal.

Columna neutra: es la posición natural de la columna en ortostatismo sin ningún desequilibrio muscular, y se consigue cuando las curvaturas cervical, dorsal y lumbar tienen un ángulo de 30-35 grados.

Contralateral: referido al lado opuesto.

Dominancia sinergista: se produce cuando un músculo sinergista asume el papel de un músculo agonista inhibido.

Ejercicio aislado: movimiento que sólo implica una articulación.

Ejercicio compuesto: movimiento que implica varias articulaciones.

Fibras musculares tipo I: generan niveles relativamente bajos de fuerza; se contraen con lentitud y tardan en fatigarse. Presentan un número elevado de mitocondrias y mioglobina y su color es rojo.

Fibras musculares tipo IIA: se contraen relativamente rápido, tienen mayor capacidad aeróbica que las fibras tipo IIB, y tardan más tiempo en fatigarse. Tienen más mitocondrias y mioglobina que las fibras tipo IIB. Favorecen la vía energética del lactato, tienen un diámetro de tamaño medio y son menos propensas al crecimiento muscular que las de tipo IIB, aunque más que las de tipo I.

Fibras musculares tipo IIB: generan mayores fuerzas con rapidez, se fatigan enseguida, tienen un número bajo de mitocondrias y mioglobina y su aspecto es blanco. También se conocen como fibras de tipo IIX.

Fuerza neural: número y amplitud de los impulsos nerviosos recibidos por un músculo.

Hipertrofia: aumento del tamaño del tejido, también descrito como el incremento del tejido muscular.

Husos musculares: receptores sensitivos situados a lo largo de un músculo que detectan los cambios de longitud de ese músculo. Los husos musculares suministran información al sistema nervioso central.

Inhibición recíproca: relajación de un músculo en un lado de una articulación para asumir el acortamiento de su antagonista.

Intensidad: medida de carga de un ejercicio respecto al nivel actual de fuerza; a menudo se mide como un porcentaje de una repetición máxima (1 RM).

Ipsolateral: referido al mismo lado.

Músculos fásicos: crean movimiento y estabilizan las articulaciones. Se componen preponderantemente de fibras musculares de contracción rápida, pueden generar grandes niveles de fuerza, se cansan con rapidez y tienden a elongarse y debilitarse bajo cargas erróneas.

Músculos tónicos: generan estabilización segmental de las articulaciones. Presentan predominio de fibras musculares de contracción lenta, generan niveles bajos de fuerza, tardan en fatigarse y tienden a acortarse y a volverse tirantes bajo una carga errónea.

Nervios aferentes: transmiten impulsos nerviosos de los receptores o los órganos de los sentidos al sistema nervioso central. También se llaman nervios sensitivos.

Nervios eferentes: transmiten impulsos nerviosos del sistema nervioso central a los músculos y glándulas. También se conocen como nervios motores.

Subluxación del atlas: alineación defectuosa de la primera vértebra cervical. La subluxación del atlas puede provocar una interrupción del sistema nervioso y de las posturas de todo el cuerpo.

Torsión: es una tensión rotacional aplicada a un objeto. A menudo se refiere a la fuerza rotacional (torque) a que se somete la columna vertebral.

Volumen de entrenamiento: combinación de repeticiones multiplicadas por el número de series y el peso (intensidad) durante un período de tiempo (sesión, semana, mes).

ÍNDICE AFABÉTICO

Los números de página en negrita se refieren al glosario

A

aberturas de hombros **57–61**
ahamkara **39**
ajna **44–5**
alineación y postura **21**
anatomía regional **15**
antar mouna **115**
ardha hanumanasana **120–1**
ardha salamba sarvangasana **69–70**
articulación sacroilíaca **17, 26**
articulaciones **17**
articulaciones cigapofisarias **22**
articulaciones fijas **17**
articulaciones sinoviales **17**

B

balasana **87**
bhujangasana **110**
bloqueos de energía **39–40**
Buda **36**
buddhi **39**

C

caída de piernas **89**
centro del placer **34**
chakra de la corona **45**
chakra de la garganta **44**
chakra de la raíz **41**
chakra del corazón **43**
chakra del plexo solar **42–3**
chakra de la propia morada **41–2**
chakra del tercer ojo **44–5**
chakras **39–45, 46**
chitta **39**
ciática **26**

cierre activo **140**
cierre de forma **140**
cierre de fuerza **140**
cierre pasivo **140**
cifosis 24, 25
 causas 52–3
 ejercicios 52–71
 práctica de la respiración 72
 práctica de la meditación 73
columna neutra 21, **140**
columna vertebral 22–3
concentrarse 36
conciencia corporal 28
contralateral **140**
curvatura de la columna 23

D

de rodillas, estiramiento de los flexores de la cadera 82
de rodillas, estiramiento del muslo 80–1
definiciones 8–9
desequilibrios posturales 24–7
diafragma 32–4
dolor 37
dominancia sinergista **140**

E

ejercicio compuesto **140**
elevación sobre los hombros 69–70
escoliosis 23
espalda plana 26, 27
 causas 94–5
 ejercicios 96–113
 práctica de la meditación 115
 práctica de la respiración 114
estiramiento de los flexores de la cadera 82
estiramiento de piernas 100–1
estiramiento interno hacia delante 96–7
estiramientos
 duración 28
 espalda plana 98–9, 100–1
 lordosis 80–1, 82
estrés 32

estribo 14
extensión de pecho a pierna 98–9

F

fascia 10
fémur 14
fibras musculares tipo I **140**
fibras musculares tipo IIA **140**
fibras musculares tipo IIB **140**
flexibilidad 28
frecuencia respiratoria 34
fuerza 28
fuerza neural **140**
fuerza vital 34, 39

G

giros de piernas 90
glúteo mayor 26
Gracovetsky, Serge 23

H

Hatha Yoga Pradipika 34
hiperlordosis 26, 27
 causas 116–7
 ejercicios 118–36
 práctica de la meditación 138
 práctica de la respiración 137
hipertrofia **140**
hipotálamo 34
huesos, características típicas 10–1
husos musculares **140**

I

inhalación invertida 32–3
inhibición recíproca 24, 28, **140**
inserciones musculares 10
intelecto 39
intensidad **140**
ipsolateral **140**
isquiotibiales 26

L

- lesiones 24, 26
- lesiones de espalda 23
- lordosis 23, 24–6
 - causas 74–5
 - ejercicios 76–91
 - práctica de la meditación 93
 - práctica de la respiración 92

M

- makrasana 132–3
- manas 39
- manipura 42–3
- mantra so hum 73
- mantras 36, 40, 73
- marjariasana 56, 108–9
- matsyendrasana 62–3
- medias tijeras 120–1
- mente 39
- movilizaciones horizontales 55
- movilizaciones longitudinales 54
- movimientos articulares
 - acción 17
 - indicadores del movimiento articular 17
 - principales movimientos articulares 17–20
 - tipos 17
- movimientos de inhalación 34–5
- movimientos de la cadera 20
- movimientos de la columna/tronco 18–20
- movimientos de la rodilla 20
- movimientos de muñeca 18, 19
- movimientos del antebrazo 18, 19
- movimientos del codo 19
- movimientos del hombro 18, 19
- movimientos del tobillo 18, 20
- movimientos del tronco 18, 20
- movimientos espiratorios 34–5
- mukha shvanasana 17, 50, 118–9
- Muktibodhananda 34
- muladhara 41
- músculo cardíaco 10
- músculo estriado 10

- músculo liso 10
- músculo piriforme 26
- músculos
 - equilibrio y postura 21–2
 - estabilizadores 22
 - inserciones 10
 - movilizadores 22
- músculos agonistas 24, 28
- músculos de la espiración 30–1
- músculos de la inhalación 29–30, 31
- músculos estabilizadores 22
- músculos fásicos **140**
- músculos tónicos **140**

N

- nadis 39
- navasana 106–7, 129
- nervios aferentes **140**
- nervios eferentes **140**

P

- parigrasana 126–7
- parivrtta trikonasana 124–5
- parsvottanasana 98–9
- pascimottanasana 128
- patrones respiratorios 32–4
- pequeño puente 65–6
- periné 39
- perro hacia abajo
 - acción articular 17
 - hiperlordosis 118–9
 - saludo al sol 50
- pinza de pie 49, 51
 - espalda plana 96–7
 - hiperlordosis 128
 - lordosis 76–7
- pinza sentada o caracol 128
- plano coronal 15
- plano sagital 15
- plano transversal 15
- planos anatómicos 15
- planos de movimiento 15

posición anatómica 15, 23
postura. Véase también espalda plana; cifosis; lordosis; hiperlordosis
alineación 21, 37
definiciones 21
equilibrio muscular 21–2
mejora 28
postura de fuerza 78–9
postura de la cobra 110
postura de la langosta 64, 111, 131
postura de la montaña 48, 51
postura de la plancha 49
hiperlordosis 130
lordosis 88
postura de la plancha lateral 130
postura de piernas levantadas 134–5
postura de torsión 62–3, 112
postura de torsión en decúbito supino 112
postura del barco 106–7, 129
postura del cadáver
cifosis 71
espalda plana 113
hiperlordosis 136
lordosis 91
postura de fuerza 78–9
postura del camello 67–8
postura del cocodrilo 132–3
postura del dedo gordo reclinada 104–5
postura del gato 56, 108–9
postura del guerrero 83–4, 102–3
postura del héroe 85–6
postura del niño 87
postura del travesaño 126–7
postura del triángulo 122–5
postura dinámica 21
postura estática 21
postura sencilla 37–8
práctica 46–7
práctica de la atención plena 138
práctica de la meditación 47
beneficios 37
cifosis 73

- espalda plana 115
- lordosis 93
- práctica de la atención plena 138
- práctica de la respiración 47
 - cifosis 72
 - espalda plana 114
 - hiperlordosis 137
 - lordosis 92
- prana 34, 39
- pranayama 34
- prasarita padottanasana 96–7
- prefijos 8–9
- problemas posturales 24–7
- pronación 18, 19
- pulmones 32

R

- relajación 32
- respiración
 - biomecánica 29–31
 - movimiento y 34–5
 - sinergia y 34–5
- respiración abdominal 32
- respiración diafragmática 32
- respiración invertida 32, 137
- respiración torácica 33–4

S

- sahasrara 45
- salutación al sol 46, 48–51
- savasana 71, 91, 113, 136
- setu bandasana 65–6
- shalabasana 64, 111, 131
- siddhasana 38
- sinergia 34–5
- sistema articular 14
- sistema cardiovascular 14
- sistema circulatorio 14
- sistema endocrino 32
- sistema esquelético 10, 14
- sistema linfático 14
- sistema muscular 10–3

sistema nervioso 14
sistema nervioso simpático 34
sistemas 10–4
sistemas integrados 14
sthira 35
subluxación del atlas 23, **140**
sufijos 9
sukha 35
sukhasana 37–8
supta padangustahasana 104–5
suturas 17

T

técnica de la energía muscular (TEM) 28
tejido conjuntivo 10, 28
tendones 10
terminología 8–9, 16
términos direccionales 16
términos posicionales 16
tijeras 49, 50
torsión **140**
triángulo girado 124–5

U

upavesana 78–9
urdhva prasarita padasana 134–5
ustrasana 67–8
uttanasana 28, 76–7
utthita hasta padangusthasana 100–1
uttitha trikonasana 122–3

V

variación de la cobra 50
vasisthasana 130
vértebras 22–3
vértebras cervicales 23
vértebras coccígeas 23
vértebras dorsales 23
vértebras sacras 23
virabhadrasana 83–4, 102–3
virasana 85–6
vishuddha 44

volumen de entrenamiento **140**

Y

yantras **40**

yo **39**

Primera publicación en España por Editorial Paidotribo
Publicado en Reino Unido por New Holland Publishers (UK) Ltd
Título original: *Anatomy of Yoga for Posture and Health*

Copyrights de la edición original:

- © 2010 New Holland Publishers (UK) Ltd
- © 2010 in text: Nicky Jenkins and Leigh Brandon
- © 2010 in illustrations: New Holland Publishers (UK) Ltd

Autores: Nicky Jenkins
Leigh Brandon

Traducción: Pedro González del Campo Román
Diseño interior: Stonecastle Graphics Ltd
Ilustraciones a color: Juliet Percival
Ilustraciones blanco y negro: Stephen Dew

© 2016 Editorial Paidotribo
Les Guixeres
C/ de la Energía, 19-21
08915 Badalona (España)
Tel.: 93 323 33 11 - Fax: 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com>
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Segunda edición
ISBN: 978-84-9910-661-8
ISBN EPUB: 978-84-9910-671-7

Fotocomposición: Bartolomé Sánchez
bgrafic@bgrafic.es

ANATOMÍA & YOGA

Para la salud y la postura

Anatomía & Yoga para la salud y la postura proporciona una mirada esclarecedora sobre lo que hace el cuerpo cuando se practica se yoga, con un análisis visual y textual de las asanas, así como una guía para mejorar la postura y la salud de forma segura y eficaz. Las posturas de yoga se han elegido específicamente para establecer el equilibrio en cada tipo ortostático: cifótico, lordótico, espalda plana e hiperlordótico.

Con este libro resulta sencillo comprender las causas y consecuencias de los distintos desequilibrios posturales y aprender el modo de corregirlos. Todos los ejercicios se acompañan de instrucciones exhaustivas y de ilustraciones anatómicas detalladas que muestran con exactitud los músculos que se utilizan y cómo lo hacen, también se presentan las pautas para el entrenamiento junto con las modificaciones de los ejercicios para adaptarlos al nivel del practicante, ya sea principiante o avanzado.

Ilustraciones de Juliet Percival

