Formación vinyasa yoga funcional y viniyoga

CON

Kathy Páez y Lorena Coutiño



ACREDITADO POR YOGA ALLIANCE

15h

CAPÍTULO 1

Kathy Páez

INTRODUCCIÓN

¿Por qué estudiar anatomía para el Yoga?

- 1. Traerá claridad sobre los objetivos de las posturas y mayor entendimiento sobre el movimiento.
- 2. Ayudará a entender cómo practicar, ajustar y prevenir lesiones.

ESQUEMA PARA LA ANATOMÍA FUNCIONAL DEL YOGA

- 1. El esqueleto y los segmentos de movimiento.
- 2. Los músculos de la cadera y cómo aplicarlo a Asana.
- 3. Los músculos del torso y cómo aplicarlo a Asana.
- 4. Los músculos de la parte superior de tu cuerpo y cómo aplicarlo a Asana.

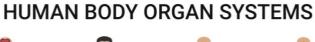
Aprenderás sobre los 10 grupos miofasciales que te mueven hacia los 14 segmentos de movimiento y generan movimiento de Prana través de tensión y compresión.

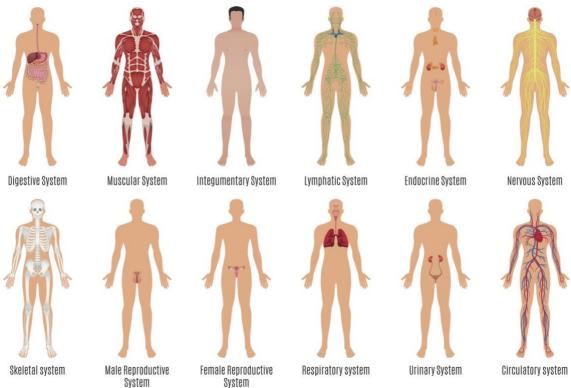
ANATOMÍA

La Anatomía es la ciencia que estudia la estructura de los seres vivos y hay sectores diferentes de especialización.

En relación con lo que es movimiento haremos más énfasis en el sistema locomotor, pero Asana también incide en los órganos internos. Estira y comprime las vísceras y fascias que lo cubre. Es importante saber sobre los sistemas del cuerpo incluso para llegar a entender mejor el cuerpo energético (los Prana Vayus).

LOS 11 SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO Y SUS FUNCIONES





Sistema circulatorio

Sistema de conexiones venosas y arteriales que transportan la sangre a los órganos del cuerpo. Está formado por el corazón, los vasos sanguíneos (venas, arterias y capilares) y la sangre.

Sistema digestivo

Encargado del proceso de la digestión que es la transformación y la absorción de los alimentos por las células del organismo. La función que realiza es el transporte de los alimentos, la secreción de jugos digestivos, la absorción de los nutrientes y la excreción.

Sistema endocrino (sistema hormonal)

Produce hormonas que son liberadas a la sangre y que regulan algunas de las funciones del cuerpo incluyendo el estado de ánimo, el crecimiento y el metabolismo.

Sistema tegumentario

Está formado por la piel, el cabello, las uñas, el tejido subcutáneo (bajo la piel) y varias glándulas. La función más obvia del sistema tegumentario es la protección que da la piel a los tejidos internos.

Sistema linfático

Sistema de conductos cilíndricos parecidos a los vasos sanguíneos que transporte un líquido transparente llamado linfa. Unas funciones del sistema linfático incluyen formar y activar el sistema inmunitario y recolectar el quilo (un fluido producto de la digestión de las grasas de los alimentos ingeridos). El sistema linfático está compuesto por los vasos linfáticos, los ganglios, el bazo, el timo, la linfa y los tejidos linfáticos (como la amígdala y la médula ósea).

Sistema muscular

Permite que el esqueleto se mueva, se mantenga estable y dé forma al cuerpo. El sistema muscular sirve como protección para el buen funcionamiento del sistema digestivo y otros órganos vitales.

Sistema nervioso

Sistema de conexiones nerviosas que permite transmitir y tener información del medio que nos rodea.

Sistema óseo

Es el sistema de apoyo estructural y protección a los órganos internos mediante huesos.

Sistema reproductor

Relacionado con la reproducción sexual.

Sistema respiratorio

El encargado de captar oxígeno y eliminar el dióxido de carbono procedente del anabolismo celular. Las fosas nasales son usadas para cargar aire en los pulmones donde ocurre el intercambio gaseoso.

Sistema urinario (sistema excretor)

Tiene la función de expulsar los desechos que ha dejado el proceso digestivo.

SEIS TÉRMINOS GENERALES PARA ESTUDIAR ANATOMÍA

- 1. Músculos → Tejido blando que genera movimiento al contraer, extender o relajarse.
- 2. Huesos → Tejido firme, duro y resistente que forma parte del esqueleto. El esqueleto constituye el soporte rígido del cuerpo.
- 3. Tendones → Tejido conectivo fibroso que une los músculos a los huesos.
- 4. Ligamentos → Estructura anatómica compuesta por fibras resistentes que unen un hueso a otro en las articulaciones.
- 5. Fascia → Estructura de tejido conectivo muy resistente que se extiende por todo el cuerpo como una red tridimensional.
- 6. Víscera → Órgano interno del cuerpo, contenido en la cavidad craneana, torácica o abdominal.

CUATRO TÉRMINOS PARA ENTENDER VARIACIÓN DE ESQUELETO

- 1. Tensión → Al alejar un hueso del otro, los músculos reciben tensión al estirarse.
- 2. Compresión → Cuando el hueso se encuentra otro hueso en movimiento, limitando que el cuerpo pueda continuar en la postura.
- 3. Orientación → Hacia donde mira la articulación y la forma de espiral de crecimiento del hueso influye cómo se ve y mueve el cuerpo.
- 4. Proporción → El largo de los huesos, influyente en cómo se va ver y hacer una postura.

EL APARATO LOCOMOTOR

El aparato locomotor está formado por el sistema osteoarticular (huesos, articulaciones y ligamentos) y el sistema muscular (músculos y tendones). Este sistema es el que nos permite movernos y se aplicará algo más a lo que hacemos en las Asanas del Yoga.

Para aplicar la anatomía al cuerpo hay que entender lo que permite movimiento; las articulaciones.

Una articulación es donde hueso se encuentra con hueso. Están formadas por 4 capas: huesos, ligamentos, bursa1 y músculos.

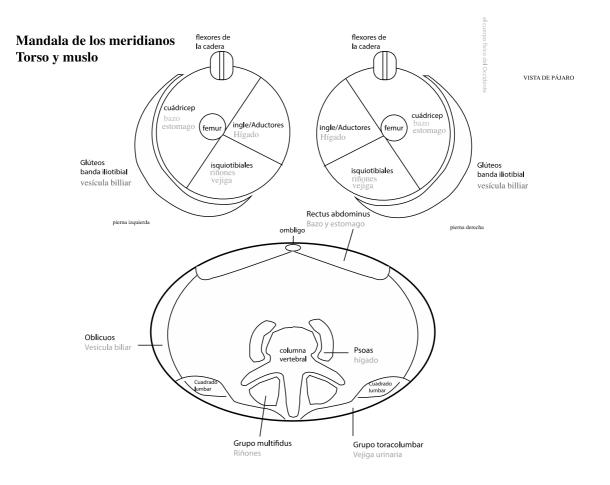
CATORCE SEGMENTOS DE MOVIMIENTO

- 1. Dedos pie → 6 movimientos: flexión/extensión, abducción/aducción, rotación interna/externa.
- 2. Tobillos → 4 movimientos: flexión/extensión, pronación/supinación.
- 3. Tibia → 4 movimientos: flexión/extensión, rotación interna/externa.
- 4. Fémur → 6 movimientos: flexión/extensión, abducción/aducción, rotación interna/externa.
- 5. Pelvis → 6 movimientos: flexión/extensión, inclinación medial/lateral, rotación lateral/medial.
- 6. Lumbar → 6 movimientos: flexión/extensión, inclinación lateral derecha/izquierda, rotación interna/externa.
- Torácica → 6 movimientos: flexión/extensión, inclinación lateral derecha/izquierda, rotación interna/externa.
- 8. Cervical → 6 movimientos: flexión/extensión, inclinación lateral derecha/izquierda, rotación interna/externa.
- 9. Dedos manos → 6 movimientos: flexión/extensión, abducción/aducción, rotación interna/externa.
- 10. Muñecas → 4 movimientos: flexión/extensión, flexión radial/cubital.
- 11. Radio → 2 movimientos: pronación/supinación.
- 12. Cubito → 2 movimientos: flexión/extensión.
- 13. Húmero → 6 movimientos: flexión (antepulsión)/extensión (retropulsión), abducción/aducción, rotación interna/externa.
- 14. Acromioclavicular (escapulo torácica) → 6 movimientos: elevación, descenso, abducción, aducción, campaneo₂ interno, campaneo externo.

¹ Bursa: son bolsas llenas de líquido sinovial que permiten mayor movimiento entre músculos que se encuentran alrededor de la articulación.

² Ver referencia: Calais-Germain, B. Anatomía para el Movimiento. Ed. La liebre de marzo; 2004. Págs. 7-11.

RESUMEN GRUPOS MIOFASCIALES



DIEZ GRUPOS MIOFASCIALES

4 grupos de muslos

Aductores – Cuádriceps – Glúteos – Isquiotibiales

1 grupo de flexores de cadera

Ilíacos – Psoas – Rectus Femoris – Sartorius

4 grupos del torso

Thoracolumbar – Cervical – Rectus Abdominis – Obliques

1 grupo escapular

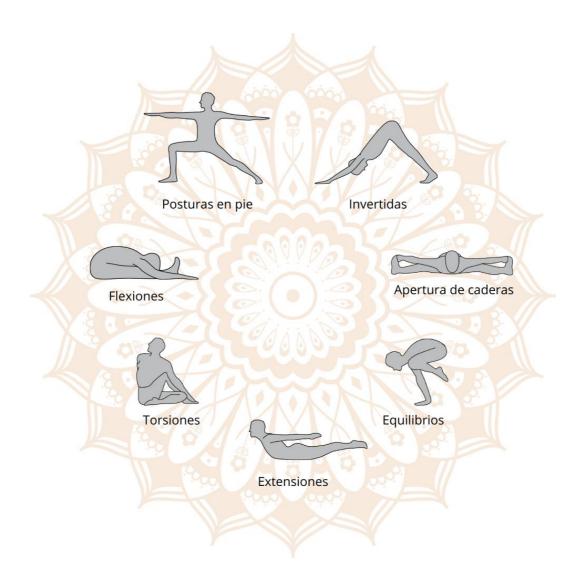
- Serratus Anterior Rhomboids Levator Scapulae
- Subscapularis Teres MInor Infraspinatus Supraspinatus
- Deltoid Trapezius
- Latissiumus Dorsi Teres Major
- Pectoralis Major Pectoralis Minor
- Tríceps CoracoBrachialis Brachialis Bíceps

LOS MÚSCULOS Y LOS GRUPOS MIOFASCIALES

Existen alrededor de 600 músculos en el cuerpo, pero desde una perspectiva del practicante de Yoga es adecuado considerar 10 grupos miofasciales o 20 con ambos lados del cuerpo.

EL MANDALA DE POSTURAS

Hay una variedad muy extensa de posturas en el contexto del Yoga moderno. Estamos resumiendo posturas y partes de una práctica completa en el mandala de posturas. No significa que son las más importantes, ni las únicas que veremos, pero si nos ayudarán a entender ciertos tipos de posturas y será nuestra base desde donde luego nacerá el entendimiento de un abanico de posturas3.



- Posturas de Pie.
- Invertidas.
- Apertura de Cadera.
- Equilibrios.
- Extensiones.
- Torsiones.
- Flexiones.

³ Ver información ampliada sobre las posturas en el capítulo del manual de Lorena Coutiño. Págs. 5-10.

BIBLIOGRAFÍA

- Calais-Germain, Blandind. Anatomía para el Movimiento. Ed. La liebre de marzo; 2004.
- Clark, Bernie. Your Body, Your Yoga. Ed. Wild Strawberry; 2016.
- Grilley, Paul. Manual Yoga Teacher Training. www.paulgrilley.com.
- Páez, Kathy. El Libro del Yin Yoga: Potencial de la Quietud. Ed. Independently Published; 2019.
- Schünke, Michael. Schulte, Erik. Schumer, Udo. *Thieme Atlas of Anatomy*. Ed. Georg Thieme Verlag; 2010.

©Kathy Páez

NOTAS DEL ALUMNO