



Asanas de apertura de caderas

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA
AYURVÉDICO

Pedro Arce Cifuentes

AIYA_INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA | WWW.AIYAYURVEDA.COM

Asanas de apertura de caderas



1. BADDHA KONASANA.

Baddha: atar, agarrar. Kona: ángulo.

Postura del agarre en ángulo. Postura del zapatero.



- **Precauciones:**

1. Problemas en las rodillas o espalda.
2. Evitar de 3 a 6 meses después del parto.

- **Beneficios:**

1. Asana muy beneficiosa durante la menstruación y el embarazo.
2. De gran ayuda para problemas menstruales como calambres, dolores de espalda.
3. Alivia la rigidez en los tobillos, rodillas y caderas.
4. Previene y mejora las piernas varicosas.

- **Técnica:**

Desde Dandasana doblamos las rodillas hacia fuera, juntando las plantas de los pies. Colocamos los talones frente a la pelvis a una distancia de un puño del peri-neo. Para ayudar a estirar la espalda podemos apoyarnos con las manos por detrás nuestro en el suelo. Agarramos los pies y los abrimos como si fueran un libro. Exhalando nos doblamos hacia delante hasta llevar la cara o la frente a la esterilla. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Inhalamos al incorporarnos. Soltamos el agarre de las piernas y volvemos a Dandasana.

- **Errores comunes:**

1. Poner demasiada tensión impidiendo que las rodillas se levanten al ir hacia delante. Debemos dejar las rodillas en el suelo e ir bajando con la espalda recta.
2. Tobillos demasiado cerca de los isquiones.
3. Forzar el bajar hacia delante doblando la parte superior de la espalda.

Nota para los profesores: Evitar ayudar a los estudiantes presionando



Pedro Arce Cifuentes – Curso de Formación de Profesor de Yoga Ayurvédico

sus muslos para bajar las rodillas. Esto puede ocasionar rotura de ligamentos.

- **Notas:**

1. Para utilizarla como postura de relajación. Uno puede permanecer durante horas con la espalda contra la pared. Muy indicado para las embarazadas.
2. Supta Badakonasana, tumbado con las piernas en la misma posición es una práctica excelente durante la menstruación y el embarazo.
3. Para aquellos casos en los que la espalda está arqueada o las rodillas levantadas trabajaremos alejando los talones, pero siempre con la espalda estirada.



2. UPAVISTHA KONASANA.

Upavistha: sentado. Kona: ángulo.

Postura sentado del ángulo extendido.



- **Precauciones:**

1. Problemas de espalda, se evitará ir hacia delante.
2. Evitar durante los 3/6 meses después del parto.
3. Evitar en casos de ciática.
4. Para problemas de rodillas o lesiones en isquiotibiales trabajar con cuidado.

- **Beneficios:**

1. Alivia rigidez en los isquiotibiales y pantorrillas.
2. Muy beneficiosa trabajada junto con Baddakonasana. Potencia los beneficios.
3. Durante el embarazo se recomienda sentarse en esta postura con la espalda contra la pared para meditar y hacer pranayama. Respiración yóguica completa o Nadi Suddi sin retenciones.

- **Técnica:**

Desde Dandasana colocamos las palmas bajo las rodillas y abrimos las piernas. Si es posible agarramos los tobillos o los dedos de los pies. Estiramos el torso, elevamos la espalda y nos inclinamos hacia delante desde las caderas. Las rodillas apuntan hacia el techo. Los pies flexionados y ligeramente apuntando hacia dentro para proteger las rodillas. Poco a poco trabajamos para llevar la pelvis, el estómago, pecho y barbilla a la esterilla. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Para volver colocamos las manos bajo las rodillas y juntamos las piernas con las piernas dobladas para regresar a Dandasana.



- Errores comunes:

Punta de los pies giradas hacia fuera. Deben estar hacia arriba o ligeramente hacia dentro.

1. La espalda no está recta al inclinarnos hacia delante.
2. Abrimos las piernas usando el agarre de los tobillos o pies.

- Notas:

1. Si los isquiotibiales o los flexores de las caderas están tensos podemos colocar las manos en frente para apoyarnos y prepararnos para el estiramiento. Trabajamos desde aquí para ir ganando poco a poco flexibilidad.
2. Durante el embarazo o si sufrimos de piernas varicosas nos tumbamos boca arribay colocamos las piernas en la postura contra la pared. Existen tres variantes: Pier-nas juntas, abiertas o en Baddakonasana.



3. GOMUKHASANA.

Go: vaca. Mukha: cara.

Postura de cara de vaca.



- **Precauciones:**

1. Lesiones recientes en las rodillas. Evitar.
2. Problemas crónicos o de largo tiempo en las rodillas. Trabajar la postura con cuidado y hacerla gradualmente.
3. Lesiones en hombros o tobillos. Trabajar la postura con cautela y despacio.

- **Beneficios:**

1. Ayuda en casos de artritis.
2. Es muy bueno para problemas de hombros y cuello. Simplemente se pueden hacerlos movimientos de brazos.
3. Libera la tensión en las articulaciones de las caderas, hombros, cuello, codos y muñecas.
4. Abre los músculos de la espalda.
5. Es bueno para la expansión del pecho.
6. Fortalece la región pélvica y mejora la circulación.
7. Buena como preparación a Padmasana.

- **Técnica:**

Comenzamos desde Dandasana. Doblamos las rodillas y llevamos el pie derecho por debajo, acercándolo a la cadera izquierda. Cruzamos el pie izquierdo sobre el muslo derecho y colocamos el pie derecho cerca de la cadera derecha. Las rodillas deben estar en línea y en el centro mirando hacia delante. Ambas caderas deben estar planas sobre la



colchoneta. Intentaremos asegurarnos de que las plantas de los pies están mirando hacia arriba para minimizar la presión sobre las rodillas. Elevamos la columna, llevando los brazos hacia fuera por el frente, con los dedos bien extendidos, elevando el brazo derecho, llevando el brazo izquierdo hacia abajo (nota: cualquiera que sea el pie que está abajo, el mismo brazo debe estar en la parte de arriba) Doblamos lo codos y llevamos los brazos por detrás de la espalda, tratando de enganchar los dedos por detrás. Continuamos estirando el codo derecho hacia arriba y el codo izquierdo hacia abajo. La cabeza debe mantenerse recta. Mantenemos la postura entre 30 y 60 segundos y/o exhalamos y flexionamos hacia delante manteniéndonos entre 30 y 60 segundos. Para salir, liberamos las manos y llevamos los brazos hacia fuera y hacia delante, dejándolos caer. Con el apoyo de las manos liberamos la pierna izquierda y luego la derecha. Volvemos a Dandasana y repetimos el otro lado.

- Errores comunes:

1. Los pies tensos. Deben estar sueltos.
2. Colocar la espinilla encima del muslo. Intentar llevar el pie lejos apoyándolo en el suelo. Podemos usar el brazo derecho para empujar la pierna por debajo. Esto tomará su tiempo a quienes no estén habituados a sentarse en el suelo.
3. Espalda pasiva.
4. El codo derecho apuntando hacia afuera por el lado y no hacia arriba. Empujaremos suavemente hacia la cabeza sin provocar dolor en los hombros.
5. No poder enganchar los dedos. Podemos usar una toalla como si estuviéramos fregando nuestra espalda mientras nos duchamos. No forzar el juntar los dedos. Debemos trabajar dentro de los límites confortables. No es recomendable usar unacorrea.
6. El codo que está elevado empuja la cabeza hacia delante. Profesores: empujen suavemente la espinilla en el centro de la columna vertebral del estudiante y abran sus hombros. El cuello debería estar lo más recto posible, sin tensión.
7. Una cadera se eleva sobre la esterilla. Trabajaremos con la variación de Gomukhasana Primera rotación.
8. La planta del pie está sobre la esterilla. Debe mirar hacia arriba.
9. Practicar con una toalla o correa para enganchar los dedos por detrás.

- Notas:

1. Para rigidez de caderas. Trabajaremos Gomukhasana Twist. Podemos colocar la otra rodilla por encima en vez de ponerla encima. Gírala en la misma dirección que la pierna de encima, colocando el brazo



Pedro Arce Cifuentes – Curso de Formación de Profesor de Yoga Ayurvédico

opuesto, cruzando la pierna de encima para ayudar a una mejor rotación.

2. Hombros rígidos. Trabajaremos primero solo sobre las piernas, manteniendo los pies sobre las manos.



4. PADMASANA.

Padma: loto.

Postura del loto.



- **Precauciones:**

1. Para problemas o dolores de rodillas. Trabajar con cuidado.

- **Beneficios:**

1. Es una posición en la que se puede permanecer durante un largo tiempo sin sentirse cansado.
2. Mantiene la espalda fuerte y activa.
3. Mejora la flexibilidad en los tobillos, rodillas y caderas.

- **Técnica:**

Comenzamos desde Dandasana. Doblar la rodilla derecha y colocar el tobillo derecho en la parte interna del muslo izquierdo. Despacio iremos doblando la rodilla izquierda colocando el tobillo izquierdo en la parte interna del muslo derecho. Ambos muslos deben quedar planos sobre la esterilla. Descansaremos las manos de manera confortable sobre los muslos en cualquier mudra. La espalda debe quedar recta. Para comenzar podemos mantenernos durante 60 segundos con los ojos cerrados. Paso a paso liberaremos la postura cambiando las piernas y haciendo el cruce de piernas contrario a continuación.



- Errores comunes:

1. Tirar de los dedos gordos para conseguir colocar los pies. Debemos agarrar del tobillo o del talón. Colocar un pie más alto en la parte interna del muslo mientras el otro queda a medio camino en el muslo contrario, causando así en los muslos y en las rodillas la elevación de la esterilla mientras lo que debemos es tenerlos apoyados en ella.
2. Forzar las rodillas durante la posición.

- Notas:

1. Dificultad en colocar ambos tobillos sobre los muslos. Simplemente trabajaremos primero con uno mientras que el otro tobillo se queda sobre la esterilla, sin embargo nos fijaremos que ambos muslos queden apoyados en la esterilla. Despacio trabajaremos una mayor flexibilidad.
2. Dificultad extrema en llegar a Padmasana. Prepárate bien con Surya Namaskara y Gomukhasana.



5. TOLASANA.

Tola: balanza, recuerda a los platos en una balanza.

Postura de la balanza.



- **Precauciones:**

1. Para problemas en las muñecas o rigidez en cuello y hombros. Trabajar con cuidado.
2. Cualquiera que se encuentre cómodo en Kakasana debería ser capaz de hacer este asana.

- **Beneficios:**

1. Hace que el cuerpo y la mente estén alerta.
2. Fortalece los músculos abdominales, los brazos y los hombros.
3. Hace el cuerpo más ligero.

- **Técnica:**

Comenzamos desde Dandasana y nos movemos a Padmasana. Colocamos las manos cerca de las caderas con los dedos bien extendidos y apuntando hacia delante. Llevamos hacia dentro el abdomen, apretamos los glúteos y levantamos Padmasana de la esterilla. Las palmas de las manos deben quedar planas sobre la esterilla, manteniendo las rodillas y las caderas al mismo nivel. Mantenemos esta postura de 30 a 180 segundos. Volvemos a Dandasana.

Nota: está bien para el cuerpo estar un poco echado hacia delante. Mientras vamos deberíamos balancearnos un poco hacia atrás y hacia delante con control (fortalece más el core).



- Errores comunes:

1. Las rodillas se elevan hacia arriba y las caderas no se activan durante la elevación. Firmemente debemos activar el core y usar esa fuerza para elevaremos.
2. Dedos cerrados o apuntando hacia los lados. Deben estar bien extendidos y apuntando hacia adelante. Utilizar las yemas de los dedos para levantarse más. Las palmas deben estar planas sobre la colchoneta.

- Notas:

1. Si es una lucha sentarse/levantarse en Padmasana nos sentaremos en Gomukhasana y nos levantaremos en su lugar.



Pedro Arce Cifuentes – Curso de Formación de Profesor de Yoga Ayurvédico