

Profesorado de Yoga 2017-2018

ESCUELAYOGA
Verónica Belloli

Trabajo Final de Anatomía

“Cadera”

Integrantes:

- Brondolo, Cecilia
- Chami, Luca
- Schulmeier, Fernando

Profesores: Maeva Belloli y Matias Panelo

<http://www.eyoga.com.ar/>

¿Que elementos la conforman?:

- Huesos: acetabulo (coxal) y cabeza del femur.
- Liquido Sinovial y Cartilago articular
- Ligamentos.
- Músculos.
- Fascias.

¿Que movimientos realiza y que músculos accionan esos movimientos?

- Abducción: gluteo (medio, mayor y menor), piramidal, tensor de la fascia lata, Psoas
- Aducción: aductores (medio, mayor y menor), recto interno, pectíneo, sartorio.
- Flexión: cuádriceps, sartorio, aductor medio y menor y pectíneo. Psoas
- Extensión: semimembranoso, semitendinoso, biceps femoral (isquiotibiales), gluteos, piramidal.
- Rotación externa: piramidal, Psoas. Pelvitrocantericos. Sartorio
- Rotación interna: gluteo menor y medio; tensor de la fascia lata.
- Circunducción: conjunto de los movimientos anteriores

¿Cómo influyen las caderas en el resto del cuerpo (su movilidad, su posición)?

Cualquier articulación del cuerpo que sufra de hipomovilidad va a repercutir con una hipermovilidad compensatoria en otra articulación a distancia lo que va a generar un sobre-esfuerzo de la misma trayendo complicaciones a futuro. Puntualmente podemos observar 2 casos habituales de acortamiento muscular de la cadera que van a afectar a la posición de la pelvis y así a toda la columna:

- Caso 1: acortamiento de la musculatura isquiotibial → disminuye el rango de movimiento en anteversión → no permite mantener la columna erguida
- Caso 2: acortamiento de la musculatura aductora → disminuye la apertura (aducción) de caderas → dificulta el sentado en Dhyanasana

¿Qué cuidados debemos tener en la práctica?

- Sentado:
 - altura en los isquiones → cadera más alta que rodillas → optima posición de la pelvis (ayuda anteversión) y columna
 - Variar el sentado entre dhyanasana y Vajrasana para no estar todo el tiempo con rotación externa y abducción de cadera.
 - Altura debajo de rodillas si queda quedan muy en el aire y/o si duelen las caderas. Ej. en supta bhada konasana o dhyanasana
- En cualquier flexión de caderas (ej. Uttanasana y adhomuka): de tener la musculatura isquiotibial acortada, flexionar un poco rodillas para relajar la musculatura isquiotibial y permitir un mayor movimiento de caderas logrando mayor anteversión y el correcto posicionamiento de la columna.
- No colgarse en caderas (ej. En elongación de psoas)

¿Qué posturas y/o ejercicios trabajan las caderas (aclarar si fortalece, flexibiliza, relaja, estabiliza y/o concientiza la zona)? – sean exhaustivos.

Posturas:

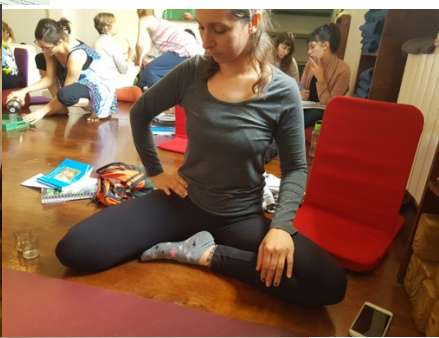
- Fortalece:
 - Virabhadrasana 1, 2, 3.
 - Parivrita parsvakonasana,
 - Setu bhandasana (medio puente)
 - Urdhva danurasana (rueda)
 - Ustrasana (Camello)
 - Ekapada Adhomuka
- Flexibiliza
 - Parsvottanasana
 - Malasana
 - Uttanasana
 - Badha Konasana y Supta Badha Konasana
 - Janu Sirsasana
 - Supta Virasana
 - Parighasana
 - Gomukasana
 - Bharadvajasana
 - Prasirta padotanasana
 - Trikonasana
 - Viparitakaranimudra
- Relaja
 - Uttanasana
 - Virasana (balasana)
 - Pawanmuktasana I y II
 - Setu bhandasana (medio puente) con taco
 - Sarvangasana
 - Colgados en columpio (sirsansana colgada)
- Estabiliza y/o Concientiza
 - Samastiti
 - Cualquier postura de pie.

Ejercicios:

- Fortalece



- Flexibiliza:



- Concientiza:
 - Acostados boca arriba. Rodillas flexionadas, pies en el piso. Movimiento corto de ante y retroversión.



¿Cómo relacionan el valor Kshanti (aceptar amablemente) con las caderas)? Desarrollar.

Una gran parte de la población tiene acortamiento de la musculatura de la cadera, esto puede llevar a un conflicto con la consiguiente frustración a la hora de enfrentarse a una práctica física de Yoga.

Esto se debe a que la cadera está implicada en la mayoría de las posturas, y la limitación del movimiento de esta articulación imposibilita el armado final de muchas asanas.

Teniendo en cuenta esto, hay que hacer énfasis durante la práctica en conocer sus limitaciones y aceptarlas.

Es importante esclarecer al practicante que no se trata de buscar un objetivo final, sino que es transitar un camino personal y que todo proceso lleva tiempo.

Escucha y amorosidad.

Aceptar nuestras posibilidades con amabilidad puede ser el primer paso de la práctica del yoga.