

HISTORIA Y FILOSOFÍA

1. Enumerar la literatura yóguica, fechas y comentarios característicos de cada una

yoga preclásico

- **Colecciones Védicas** (6000 aC). Colecciones de himnos revelados a los sabios. Rig Veda – Yayurveda – Samaveda – Atharvaveda
Constituyen el origen del hinduismo y la base del pensamiento en India.
- **Upanishads** (1900 aC). “Sentarse a los pies del maestro”
“derrotar la ignorancia a través del conocimiento supremo”. En el Maitrayaniya upnishad aparece la primera codificación del yoga en seis pasos.

Edad pos-védica

Literatura épica

Mahabharata (3000 a 1500 aC).

Describe la guerra entre dos naciones gobernadas por dos familias, los Pandavas y los Kaurabas. El *Bhagavad-Gita* es una parte de esta obra. Aparece la definición del yoga como un camino. Es uno de los textos fundamentales del vedanta.

Ramayana. Cuenta las aventuras de Rama para rescatar a su esposa.

Puranas. Crónica de mitos, leyendas y hechos históricos.

Yoga Clásico

Yoga Sutras. Aforismos del yoga. Formulados por Patanjali (II aC).

Darshana del hinduismo. Codificación del yoga en ocho pasos (Astanga)

Yoga Medieval

Hatha Yoga

Goraksha-samhita. Gheranda Samhita. Hatha Yoga Pradipika

2. nombrar la codificación de Patanjali y explicar cada paso

los ocho pasos del Yoga propuestos por Patanjali son:

1. **Yamas.** Restricciones: Ahimsa (no violencia) / Satya (veracidad) / asteya (honestidad) / Brahmacharya (moderación en los sentidos) / Aparigraha (desapego)
2. **niyamas.** Proscripciones: Sauchan (pureza) / Santosa (contentamiento) / Tapas (esfuerzo) / suadhyaya (Autoreflexión) / Isvara Pranidhana (entrega)

3. **asanas**. Se refiere a la postura ‘firme y agradable’ en donde se podrá permanecer trascendiendo el esfuerzo, para la meditación.
4. **pranayama**. “regulación de la inspiración y la exhalación” control de la energía a través de la respiración.
5. **pratyahara**. Abstracción de los sentidos, control.
6. **dharana**. Concentración. Fijar la conciencia dentro de un área determinada.
7. **dhyana**. Meditación. Flujo ininterrumpido de la conciencia sobre un objeto.
8. **samadhi**. Estado de iluminación. Cuando la conciencia logra ‘vaciar de su propia naturaleza’.

3. Definición de yamas y niyamas, cómo incluir su práctica dentro de una clase de yoga y en la vida cotidiana

Representan preceptos éticos, valores a desarrollar.

“(un valor) es la consideración por una cosa o una actitud apreciada o estimada por el dueño del valor. Los valores adecuados que preparan la mente para el vedanta son ciertas actitudes éticas universales”.

Ayudan a purificar la mente mediante su aplicación en la práctica como en la vida cotidiana. Podría decirse que el no cumplimiento de estos valores genera ‘ruido’ o distracciones que impiden al practicante conectarse con el camino del yoga en tanto ‘no identificación con las fluctuaciones de la mente’. Son valores que ayudan a sostener el resto de los pasos del yoga introduciéndonos desde el comienzo en lo que busca ser la esencia de esta práctica. Cuando comenzamos a comprender la importancia de estos valores y sus efectos, se amplía la conciencia que tenemos tanto de nosotros mismos, en un camino de autoconocimiento, como de nuestra relación con el resto de la práctica y con los otros.

Nos separa de las ambiciones de virtuosismo o de ‘éxito’, mostrándonos que se trata de un trabajo constante, no para llegar a un determinado resultado sino para crecer en la comprensión de nuestra naturaleza.

Algunos son claramente aplicables en las clases de yoga, en tanto que tienen una referencia muy concreta sobre una actitud personal frente a la práctica. Hasta dónde podemos trabajar una postura, por ejemplo, sin lastimarnos, reconociendo nuestros límites no como limitaciones sino como oportunidades para profundizar en la exploración del asana y de nuestra relación con él. Y al mismo tiempo mantenernos en el esfuerzo que requiere esta búsqueda. Ser honestos con nuestra experiencia de la práctica, sin apegarnos a imágenes y expectativas que podemos llegar a tener sobre nuestro rendimiento en la misma. Más bien ser capaces de abstraerse de informaciones externas y concentrarse en la observación neutral, en la profundización de la conciencia. Dando valor a lo que tenemos, a lo que somos hoy. Confiando en eso mismo, entregándonos al trabajo como una manera de estudio y de conocimiento.

Así mismo tienen su traspolación a las acciones y actitudes en la vida cotidiana. Claro que es difícil sostenerlas todo el tiempo a conciencia, pero creo que lo interesante de la práctica del yoga es justamente que nos brinda las herramientas para observarnos, para preguntarnos por el cómo hacemos lo que hacemos, porqué, cuáles son los verdaderos fines que perseguimos. Reconocer de a poco qué condicionamientos actúan sobre nosotros, bajo que hábitos estamos acostumbrados a actuar y a pensar,

como primer paso para intentar librarse de ellos, o por lo menos ‘mantenerlos a raya’, vivir desde la conciencia y no por automatismos.

Creo que ayuda mucho el observar de qué modo estos valores influyen no sólo en la relación con nosotros mismos, quizás más esquiva y compleja, sino también con los otros. En la vida cotidiana creo que esto tiene un efecto bastante inmediato y ‘tangible’ si estamos atentos a estos valores.

4. A qué se refieren las escrituras cuando hablan de ignorancia?

Avidya se refiere a la ignorancia existencial en tanto identificación con la mente y los sentidos. Es la falta de reconocimiento de nuestra propia naturaleza en tanto libre. Es la ignorancia de Purusa, quien existe más allá de las emociones y del intelecto. Es no poder desarrollar la conciencia testigo para observarnos sin emitir juicios y así poder transitar el camino que el yoga propone. Es la presencia de distracciones y la imposibilidad de sobreponerse frente a las propias debilidades.

5. Definición de Yoga, cuál es el fin de esta práctica.

“Yoga es la cesación de la identificación con las modificaciones de la conciencia”

(Yoga Sutras, libro I, sutra 2. Patanjali)

Una de las significaciones del termino en sánscrito es unión.

Es una búsqueda de autoconocimiento. Apunta a la unión con nuestra esencia profunda y para llegar a ello el camino del yoga, a través del trabajo, la dedicación y la entrega, busca liberarnos de los condicionamientos que limitan nuestra visión y que nos identifican con una personalidad, un destino, una forma de ser. Reconocernos como seres plenos y libres, en esencia alegres.

6. Definición de Hatha yoga

Se caracteriza por la búsqueda de union entre opuestos que se complementan. Lo que permite la aparición de este yoga es que para el tantrismo el cuerpo es un medio de transformación, y no un impedimento.

Deriva de las silabas Ha – Tha y significa esfuerzo, intensidad. A través del cuerpo se trabajan estas dos fuerzas complementarias, sin olvidar la finalidad del yoga, sino que la pone en práctica a través del trabajo con los valores, propuestos en las escrituras, constituyendo también un trabajo espiritual y no solamente físico.

Ha – sol

Tha – luna

7. Nombrar los libros más antiguos del Hatha yoga

Hatha yoga pradipika

Geranda samhita

Siva samhita

8. En qué siglo surge el Hatha yoga y cuál es la diferencia con los sistemas anteriores?

El Hatha Yoga surge del Tantrismo (s. XdC). Los sistemas anteriores, partiendo del hinduismo, no consideraban al cuerpo como un medio posible para la transformación y la liberación. De hecho la única postura que se menciona en estos sistemas es la de meditación. Pero no hay un foco en el trabajo físico.

El hatha sin embargo comienza a incorporar la práctica física, no como un fin en sí mismo (virtuosismo, fuerza, belleza, destrezas, etc) sino como parte de una práctica espiritual que busca reencontrar al hombre con su esencia, permitirle llegar a la conciencia y la plenitud del Ser. Comienza la descripción de las diferentes asanas (posturas) más allá de las de meditación, en las que se desarrolla un trabajo conciente, desarrollando el estado de presencia, de observación sin juicio, despertando la sensibilidad y la conexión con la energía.

PRÁCTICA

1. ¿Cómo definirías los mantras y en cuanto a tu experiencia, qué beneficios sentís?

“Instrumentos de pensamiento”. El sonido es vibración, movimiento, por lo tanto energía. En un principio diría que se trata de una movilización de la energía a través de la voz, el canto, el sonido que podemos producir y por lo tanto para mí completa una práctica en el sentido de que atraviesa un canal diferente y despierta otras sensaciones y estados.

Creo que funciona a nivel grupal conectando a los individuos a través de la búsqueda de cierta armonización o encuentro sonoro de cada una de las voces con las demás, por lo tanto significa una escucha, una atención a la energía, al ‘sonido’ del grupo. Y cada mantra tiene su significado, sus propias palabras, con lo cual también unifica a nivel de sentido, si bien para cada uno resonará de manera distinta.

Personalmente, mientras canto los mantras en las prácticas, no suelo recordar el significado exacto. Si bien los conozco a través de la lectura y puedo después de un trabajo de interpretación comenzar a comprender algo de su sentido, en mi experiencia su efecto más claro es el de producir una especie de vacío, como si esas melodías y vibraciones vinieran a limpiar un poco la mente, a desintegrar otros ruidos, pensamientos, para dejarme como en un movimiento mudo después. Hay algo de la concentración durante la práctica que para mí se abre en ese momento y de alguna manera termina por ayudarme a conectar con el presente, con la quietud, que es de alguna manera el camino que se va allanando durante la práctica previa de asanas. Aunque pueda resultar extraño, el hecho de que estén en sánscrito y que resulten siempre algo extrañas, que no tengan una traducción inmediata que yo pueda establecer con mi idioma, de alguna manera me sirve para conectarme no con las ideas que yo pueda tener o los significados que pudiera encontrarles, sino que es como una especie de entrega a lo desconocido, pero que se vuelve algo familiar. Como si confiara en que el sentido está en cantarlos, sabiendo racionalmente lo que significan,

pero sin tener que corroborarlo en ese momento; es algo que se experimenta y que de alguna forma para mí indefinible me conecta con lo que podría llegar a ser algo de la existencia espiritual. Pareciera como si los valores que representan, sus mensajes, no estuvieran sólo en su significado literal (el aprehendido a través de la razón y la lectura) sino en su propia sonoridad.

Para mí, en este momento de mi aprendizaje y de mi experiencia con el yoga tienen que ver con un estado de concentración, todavía quizás no tan cercano a sus sentidos posteriores sino a lo que me abren, lo que me presentan en la práctica.

2. ¿Cómo definirías a los mudras y en cuanto a tu experiencia, qué beneficios sentís?

3. Definición de sat karmas, enumerarlos

Los sat karmas son purificaciones, actos de limpieza. En el Hatha Yoga existen seis prácticas de limpieza de las cuales realizamos sólo tres. Las tres restantes implican otro tipo de cuidados, de espacios y de medios, ya que son intervenciones más intensas en el cuerpo para las cuales hay que contar con la guía y los elementos y cuidados especiales necesarios.

Los que realizamos en las prácticas cotidianas de Hatha Yoga son:

- *Agni sara*. Limpieza a través del fuego.
- *Trataka*. Para el fortalecimiento y limpieza de los ojos. Técnica de concentración.
- *Kapalabhati*. 'Cerebro brillante'

Los tres restantes:

- *dhauti*
- *vasti*
- *neti*

4. describir Kaphalabati: técnica, efectos y beneficios

Su nombre significa Cerebro Brillante.

Comenzar reconociendo la respiración abdominal. Se realizan inhalaciones (puraka) pequeñas por la nariz y exhalaciones (rechaka) enérgicas y secas, fuertes por las narinas e impulsadas por una buena contracción del abdomen. Se realiza en postura de meditación, llevando el mentón a la garganta y sosteniendo mula bandha durante toda la práctica de este sat karma. La exhalación se produce por una relajación repentina del diafragma, impulsada por los músculos abdominales, que empujan a los pulmones para que se vacíen.

Se realizan ciclos de entre 20 y 50 respiraciones. Para soltar primero se realiza una respiración normal manteniendo jalandara bandha, para incorporar luego la cabeza y darse un momento para percibir sus efectos.

Este sat karma debe su nombre a que su práctica despeja la mente, enviando una nueva carga de oxígeno al cerebro.

Es una limpieza profunda de las vías respiratorias, que elimina los restos de aire de los pulmones y favorece el cambio de oxígeno. Colabora en el alivio de las afecciones pulmonares y respiratorias. Tonifica los músculos y órganos abdominales. Ayuda a desarrollar el control (y la comprensión) de la respiración a través del manejo de los músculos que intervienen en la misma.

5. enumerar las posturas vistas en el curso, incluyendo las de surya namascar

Viparitarani mudra

Asanas de meditación: Siddhasana; Swastikasana; Padmasana (loto); Virasana; Sukhasana.

Adho mukha

Samasthitih

Uttanasana (en flexión y en extensión)

Chaturanga dandasana

Urdhvamukha Svanasana

Asanas de pie: Viravidrasana II y Parsvakonasana y Prasarita

6. cómo definirías alineación en la práctica de asanas?

Para mí la alineación tiene que ver con el equilibrio. Entendido como armonía, organización, organicidad, eje. Es un concepto fundamental en la exploración de la postura. Diría correcta, pero prefiero pensar en que justamente la alineación no nos habla de un modelo, sino de la posibilidad de encontrar un modo de estar, de entrar en las asanas y de sostenernos físicamente en la vida cotidiana que no nos demande energía extra, sino que encuentre de alguna forma su propia economía.

A nivel fisiológico ayuda a que los órganos puedan realizar sus movimientos libremente y mantengan un buen funcionamiento, ya que no sólo les provee el espacio necesario sino que condiciona la circulación sanguínea, haciendo que cada órgano, músculo o tejido esté correctamente irrigado (nutrido, oxigenado, depurado).

Cuida las articulaciones, ya que un buen trabajo sobre la alineación hace que nuestro peso se distribuya de manera que ninguna quede sobre cargada o debilitada. Ayuda a garantizar el espacio necesario para una buena movilidad, libre y disponible.

Para mí amplía la conciencia de la totalidad y de organicidad tanto del cuerpo físico como del estado de concentración y de conexión y presencia. Porque de alguna manera la alineación nos hace poner en relación cada lugar. Para que las partes del cuerpo encuentren equilibrio todas deben 'asociarse' y eso precisa (y produce) una energía que puede circular, expandirse, proyectarse, entregarse y también nos prepara para recibir, para sostener. Por ejemplo, si necesitamos cargar peso o sostener un cuerpo estaremos mejor preparados si podemos sostenernos a nosotros mismos sin esfuerzo extra y nos cuidamos de lesiones por mal uso de la fuerza; o para dar un ajuste en una postura, para dirigir correctamente la fuerza/empuje y dar una clara noción de hacia donde viaja la energía.

Y porque una vez que podemos experimentarla, nuestra mente de pronto puede estar más despejada, libre, sin tensiones extras para dilucidar cómo sostenerse; nos permite una mejor escucha del cuerpo. Una vez que conocemos cómo alinearlos podemos pasar de pensar en el equilibrio físico solamente, o la preocupación por mantener una

postura y empezar a atravesarla, a hacer una vivencia propia de la misma. Además de que la falta de alineación, la mala postura derivada, produce incomodidad, dolores y hasta enfermedades que lo que hacen es alejarnos de la quietud, la paz, la posibilidad de la concentración y la sensación de bienestar.

Asimismo es importante reconocer que cada uno debe buscar su alineación en este trabajo y que no debe representar un mandato o una forma a seguir, sino un camino para abrir la conciencia, para poder hacer una vivencia de las posturas que nos permita avanzar, crecer y no que nos imposibilite o frustre (o violente) con metas ideales. Cada cuerpo tiene su propio equilibrio y los parámetros externos pueden ser guías, apoyos, ayudas para encontrarlo o al menos buscarlo. Para mí tiene que ser algo que en cualquier condición, en cualquier cuerpo tiene que generar posibilidad, apertura, la sensación de que siempre se puede seguir, que cada día es diferente y de cada experiencia podemos llevarnos algo. Es un trabajo sutil en el que la respiración juega un importante rol en cuanto ayuda a la circulación de la energía y la conciencia, manteniéndonos despiertos y atentos a nosotros mismos, a nuestro estado. Es bastante gráfico para mí en el sentido en el que si se corta la respiración en cualquier postura, aún con una alineación aparentemente 'correcta', esta empieza a decaer, a no poder sostenerse, a generar tensión (porque en última instancia la respiración es un reflejo espontáneo y cortarlo supone un esfuerzo, inconsciente quizás) y se vuelve mucho más difícil sostenerla, perdiendo su energía.

7. ¿Cuál es la finalidad de la práctica de asanas?

Principalmente creo que tiene que ver con la conciencia del cuerpo físico, con proporcionarnos el tiempo y espacio de conexión con ese aspecto de nosotros mismos. De reconocernos tanto en nuestras posibilidades como limitaciones, y a través del trabajo consciente en el yoga como una práctica integral (no sólo física) aprender a aceptar esto mismo, a aceptar trabajar con el cuerpo que somos. E ir descubriendo así mismo que dentro de esos límites también se abren infinitos caminos de trabajos, que la postura no se termina cuando se logra la forma, sino que es un trabajo constante sobre la energía, la presencia, y que todos tenemos algo para buscar, para descubrir en relación a nuestro propio bienestar y realidad.

Creo que haciendo foco justamente en los procesos de la posturas también podemos trabajar la concentración, sin distraernos con lo que los otros pueden estar haciendo, o si llegamos hasta donde creemos deberíamos llegar o cualquier otro estímulo externo. El trabajo de asanas invita a hacer foco, y por este camino ampliar la conciencia y la capacidad de observación sobre nosotros mismos, no diciendo si lo que hacemos está bien o mal, sino comprendiendo por dónde es que tengo que buscar en mi cuerpo el objetivo que cada asana en particular me sugiere. Y tener claro que ese objetivo tiene que ver con nuestra propia medida, es decir, no se trata de un modelo a alcanzar sino de un camino a construir. Ayudan a trabajar la presencia por esto mismo, por la atención que uno debe desarrollar.

Por otro lado tienen también un efecto en nuestro estado mental y emocional. Mental en el sentido ya mencionado, y equilibrando el esfuerzo con la observación (tapas y ahimsa). Emocional en cuanto toda nuestra existencia emocional está íntimamente ligada con nuestra experiencia física; si cuando estamos preocupados tenemos tensión en los hombros, porqué entonces no sería que si trabajamos sobre soltar esas

tensiones y canalizar la energía eso tendrá una influencia en nuestro estado anímico. Y si una postura puede ayudarnos a tener estabilidad, seguramente esa misma noción de 'estabilidad' nos afecte en otros aspectos.

Personalmente encuentro tan pleno el trabajo de las asanas en el yoga porque siento que realmente trabaja con lo que está ahí, ni más ni menos. Porque propone un nivel de conciencia que trasciende las polaridades cuerpo-mente o material-inmaterial fuerte-débil, para darnos una experiencia de cómo todo lo que somos y hacemos está ahí y suele ser mucho más de lo que nos imaginamos o fantaseamos. O por lo menos mucho más real y es sobre lo que podemos apoyarnos para seguir creciendo.

De a poco y a medida que los voy incorporando, veo que traducen los principios del yoga, en tanto podemos empezar ahí mismo a aplicar la no violencia, la honestidad, el contento con lo que tenemos/somos, la entrega, el esfuerzo, etc.

ANATOMÍA

1. para qué nos sirve la anatomía en las clases de yoga?

La anatomía nos sirve para tener un conocimiento mayor del trabajo físico a realizar en las prácticas de yoga. Por un lado, en el nivel personal de la práctica, creo que apoya y sostiene la profundización de la conciencia, brindándonos herramientas para conocer el cuerpo, sus posibilidades, su organización. Creo que nos ayuda a comprender no sólo las partes del cuerpo que entran en juego en las asanas, por ejemplo, sino cómo el cuerpo es una totalidad dinámica, funcional, con una organización que lo sostiene y que al conocerla nos allana un camino fundamental para tener una experiencia ampliada de lo que es la práctica física. A nivel grupal creo que posibilita de alguna manera la comunicación, ya que nos da una serie de conceptos e informaciones sobre las cuales podemos dar indicaciones o hacer comentarios, o por ejemplo, percibir una incomodidad o dolor y poder localizarlo, relacionarlo y seguramente atravesarlo y superarlo. Nos permite unificar de alguna manera los términos en que nos comunicamos y ganar en precisión a la hora de trabajar no sólo la colocación o la fuerza, sino también la alineación, el eje y el trabajo sobre la energía. Por ejemplo, si conocemos y podemos percibir la ubicación y el estado de una articulación, cómo está compuesta, podemos detectar cuándo está cerrada o trabada, a qué podría deberse y cómo podemos llevar la conciencia a ese espacio para que la energía pueda seguir su camino.

Conocerse es también cuidarse, por eso creo que en un punto nos conecta con los preceptos del yoga, en el sentido que nos permite agudizar y afinar la conexión con nuestro cuerpo físico, percibiendo su potencial como así también sus límites. Nos permite también llegar a desarrollar una práctica física que pueda adaptarse a nuestra realidad en función del objetivo de la práctica de yoga (individual y colectiva). Creo que conceptos como los de alineación, equilibrio, apertura, fuerza, soltar, relajación son tanto espirituales como físicos y algo que esta formación me está ayudando a comprender es en qué medida somos una unidad y cómo esas palabras actúan en distintos niveles de nuestra existencia. Creo que la anatomía nos permite enriquecer la concentración, ya que nos ayuda a dirigirla, y así tener una práctica que pueda crecer, que pueda realmente ser un vehículo para alcanzar otro estado de conciencia.

2. huesos que componen la pelvis

Ambos huesos coxales (Ilíacos) articulados con el Sacro por detrás, en la articulación sacro-ilíaca (que tiene una movilidad imperceptible) y unidos por delante en la sínfisis pubiana. La relación-distancia-direcciones entre sacro y pubis son esenciales en la práctica de asanas en cuanto marcan la colocación de la pelvis en cada caso. El Sacro se articula a su vez con el coxis. La parte inferior de los coxales se denominan isquiones y son una referencia fundamental en lo que hace a la alineación de la pelvis (direcciones) y a su posicionamiento en relación al espacio y el resto de la columna, como así también en algunas posturas, como adho muka, nos indican la dirección del empuje y el viaje de la energía. Los ilíacos son la parte superior de los coxales (cresta ilíaca).

3. nombrar sus movimientos y músculos que los realizan

Retroversión. (Cuando el sacro va hacia el pubis)

Los músculos que la realizan son:

Piramidial. Va de la cara interna del sacro al trocanter mayor del femur. La retroversión se produce cuando el punto fijo está en el trocanter y el móvil en el sacro

Glúteo mayor. Va desde último tramo de la cresta ilíaca y todo el borde externo del sacro hasta el borde posterior del femur, pasando sobre el piramidial, el glúteo menor y parte del glúteo medio. Se produce cuando el punto fijo está en el femur. Posee una inserción en el isquión a través del ligamento isquiático.

Isquiotibiales. Van desde el isquión hasta la pata de ganso (semitendinoso y semimembranoso) y hasta la cara externa de la terminación del peroné (biceps femoral, el cual posee una inserción también en el borde posterior de la mitad inferior del femur). Se produce cuando el punto fijo está en las inserciones inferiores.

Anteroversión. (cuando el pubis va hacia el sacro)

Ilíaco. Borde interno de la cresta ilíaca hasta el trocanter menor del femur. Punto fijo en el trocanter menor

Recto femoral. Va desde la espina ilíaca anteroinferior y pasa sobre la rótula para terminar en el tendón rotuliano junto con el resto de los músculos del cuádriceps. Punto fijo en la inserción inferior.

Sartorio. Desde la espina ilíaca antero superior hasta la cara interna de la tibia. Punto fijo en la tibia

4. huesos que componen la articulación coxo-femoral

Extremo superior o cabeza de femur e ilíaco (la cavidad en donde existe se llama acetábulo).

5. nombrar sus movimientos y los músculos que los realizan

flexión. (cuando el femur se acerca hacia el tronco).

Psoas. Desde la vértebra dorsal 12 hasta el trocanter menor de la cabeza de femur. Tiene inserciones en cada vértebra hasta L5 y en la cara interna de la cresta ilíaca (como el ilíaco). El punto fijo está en las inserciones superiores y es el principal flexor.

Iliaco

Recto femoral

Sartorio

Tensor de la fascia lata. Músculo pequeño que tensa la fascia (tejido conectivo no-contráctil). Va desde la espina ilíaca antero superior y a través de la mencionada fascia se inserta en la tibia. Punto fijo en la inserción superior.

Aductores. Pectinio + aductores corto, largo, mayor + recto interno. Se insertan en la cara posterior del femur menos este último que comparte la pata de ganso junto con el semimembranoso y semitendinoso (isquiotibiales). Parten de la rama pubiana. Punto fijo en la inserción superior

Extensión (el femur se aleja del tronco)

Isquiotibiales

Glúteo mayor

Abducción. (el femur se aleja de la línea media)

Glúteos menor y medio. Van desde la cresta ilíaca hasta el trocanter mayor del femur. Punto fijo en la cresta ilíaca.

Tensor de la fascia lata

Piramidal

Aducción (el femur se acerca a la línea media)

Aductores

Psoas

Ilíaco

Rotadores externos (el femur rota hacia fuera)

Piramidal

Pelvitrocantéricos. Están por debajo del glúteo mayor.

Psoas

Ilíaco

Aductores

Rotadores internos (el femur rota hacia dentro)

Glúteos menor y medio
Tensor de la fascia lata