

# LOS PIES (Pada)



La Fundación Viva: Anatomía, Biomecánica  
y Yoga Terapéutico

Manual Avanzado para Formadores de Profesores de Yoga



PROFESORADO DE YOGA  
INTERNACIONAL  
200 HORAS / YOGA ALLIANCE



## La Importancia de la Pisada: Lectura Corporal

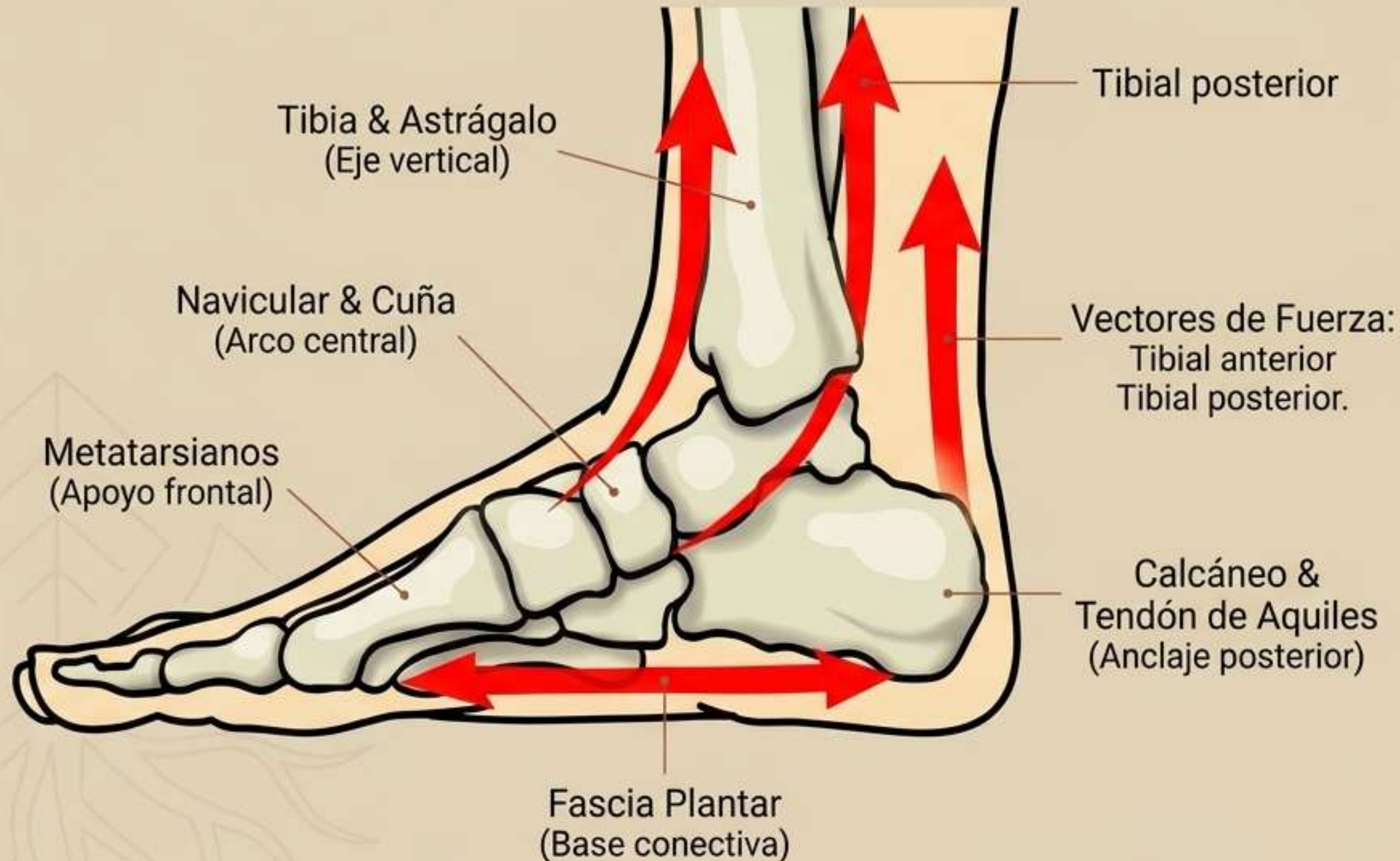
**Nuestros pies marcan el sentido de nuestra vida. Allí donde tus pies apuntan, es donde te diriges. Si tienes conflictos con la vida que estás llevando, los dedos de los pies te lo harán notar.**

En el yoga terapéutico, observamos la orientación, longitud de los dedos, forma, fuerza y debilidad de la pisada.

<b>Bhumi (La Tierra)</b>	→	<b>Apana Vayu (Energía Descendente)</b>
Siente el latido de la tierra al conectar la planta consciente. La tierra nos sostiene y aporta fuerza de presencia al inhalar.	↓	Existe una descarga de energía del cuerpo al exhalar hacia el suelo; un abandono, un suspiro y liberación.



# Anatomía Ósea y Conexiones Fasciales



El pie (Pada) es una estructura de ingeniería maestra. Su posición guía a las rodillas y a las caderas, jugando un papel fundamental en la alineación de todo el eje corporal.

# Estructura Ósea: Vistas Superior e Inferior del Pie Derecho

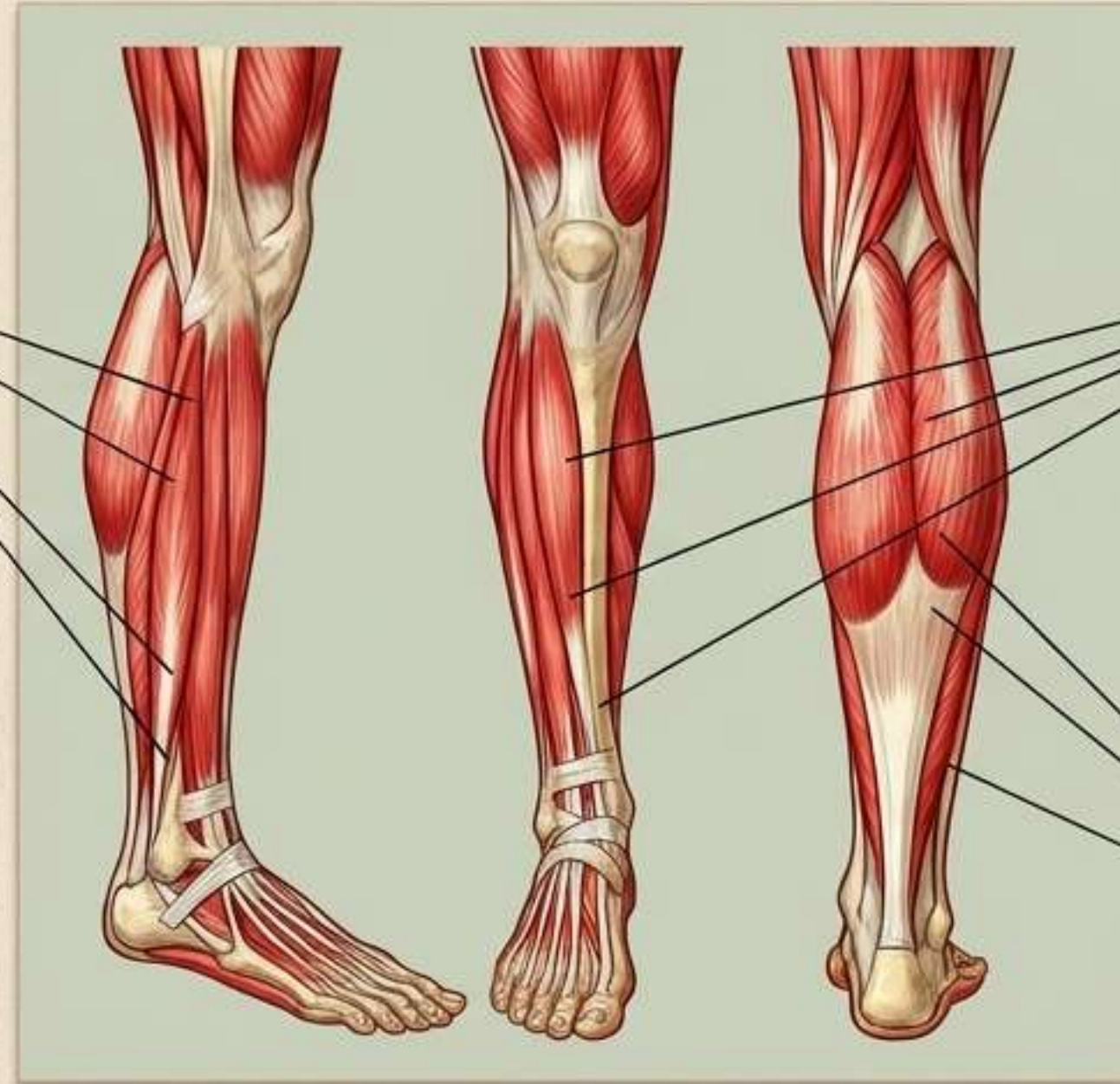


La integridad milimétrica de estas 26 estructuras óseas determina la estabilidad de la base en asanas fundamentales como Tadasana (Postura de la Montaña).

# Mapa Muscular Global de la Pierna y el Pie

## Compartimento Lateral:

Peroneus longus  
Peroneus brevis



## Compartimento Anterior:

Tibial anterior  
Extensor común de los  
dedos del pie  
Tibia

## Compartimento Posterior:

Músculo gastrocnemio  
Músculo sóleo  
Peroné

La musculatura **extrínseca** (pierna) e **intrínseca** (pie) actúa como un sistema de poleas. Dictan la movilidad, actúan como amortiguadores primarios y son los estabilizadores definitivos en la práctica de yoga.

# Miología Clínica: Músculos Laterales



## Músculo Peroneo Lateral Corto

Peroné.

Apófisis estiloides del quinto metatarsiano.

Flexor plantar, pronador del pie.

## Músculo Peroneo Lateral Largo

Cabeza del Peroné.

Primera cuña y base del primer metatarsiano.

Flexor plantar, pronador del pie.

# Miología Clínica: Músculos Dorsales y Posteriores



## Músculo Tibial Posterior

Tibia, Peroné y Membrana Interósea.

Navicular, las tres cuñas y segundo/cuarto metatarsiano.

Flexor plantar y supinador del pie.

## Músculo Sóleo

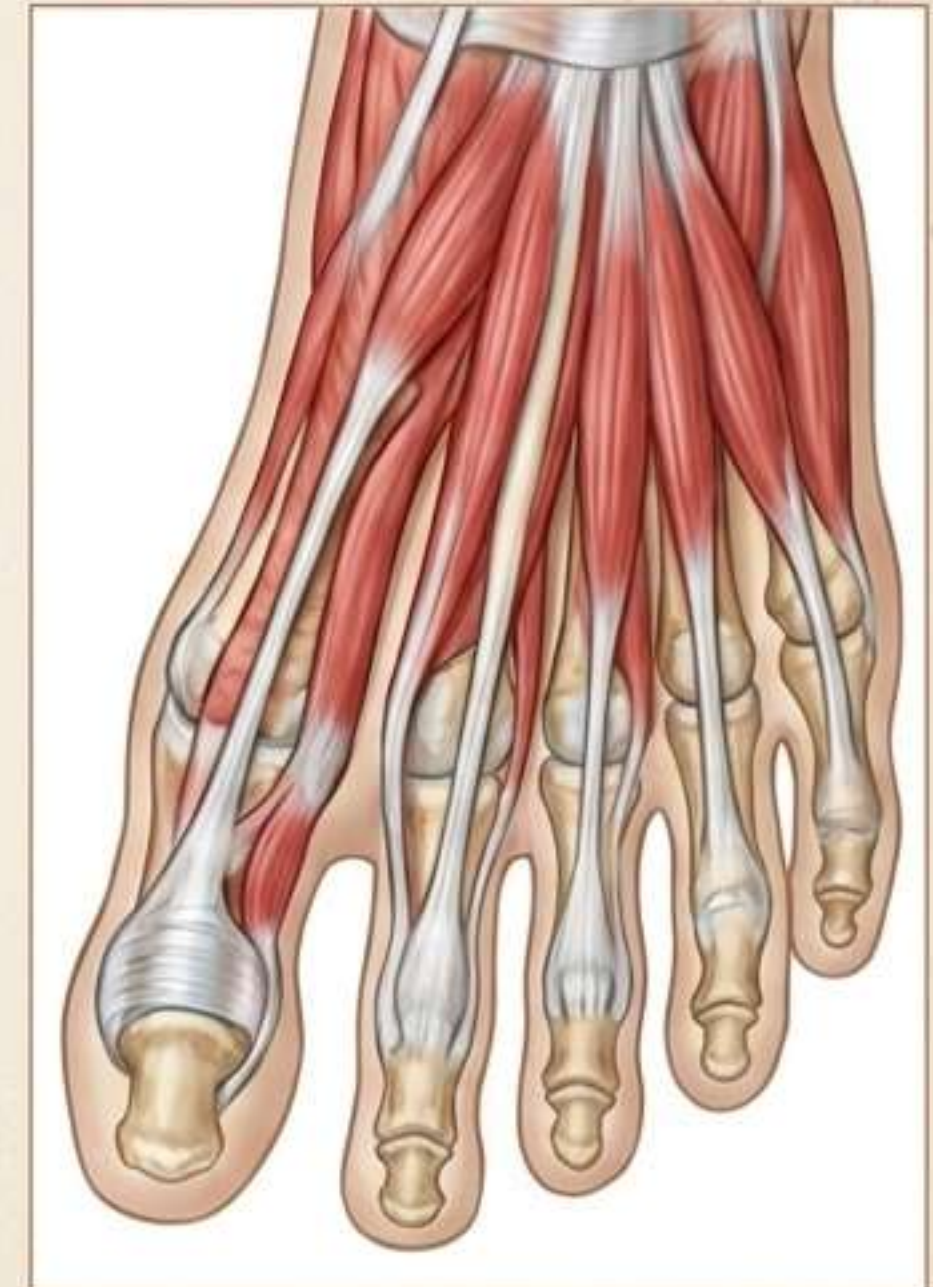
Cabeza del Peroné y Tibia.

Calcáneo (mediante el tendón de Aquiles).

Flexor plantar y supinador del pie.

# Miología Clínica: Grupo Flexor de los Dedos

		
<b>Músculo Flexor Largo del Dedo Gordo</b>		
Peroné.	Falange distal del dedo gordo.	Flexor plantar y supinador del pie.
<b>Músculo Flexor Largo de los Dedos</b>		
Tibia.	Falange distal de los dedos 2 al 5.	Flexor plantar y supinador del pie.



# Pada Bandha: La Matriz de las Cuatro Esquinas



1. Base del dedo gordo.
2. Talón interior.
3. Base del dedo meñique.
4. Talón exterior.

## Regla de Alineación

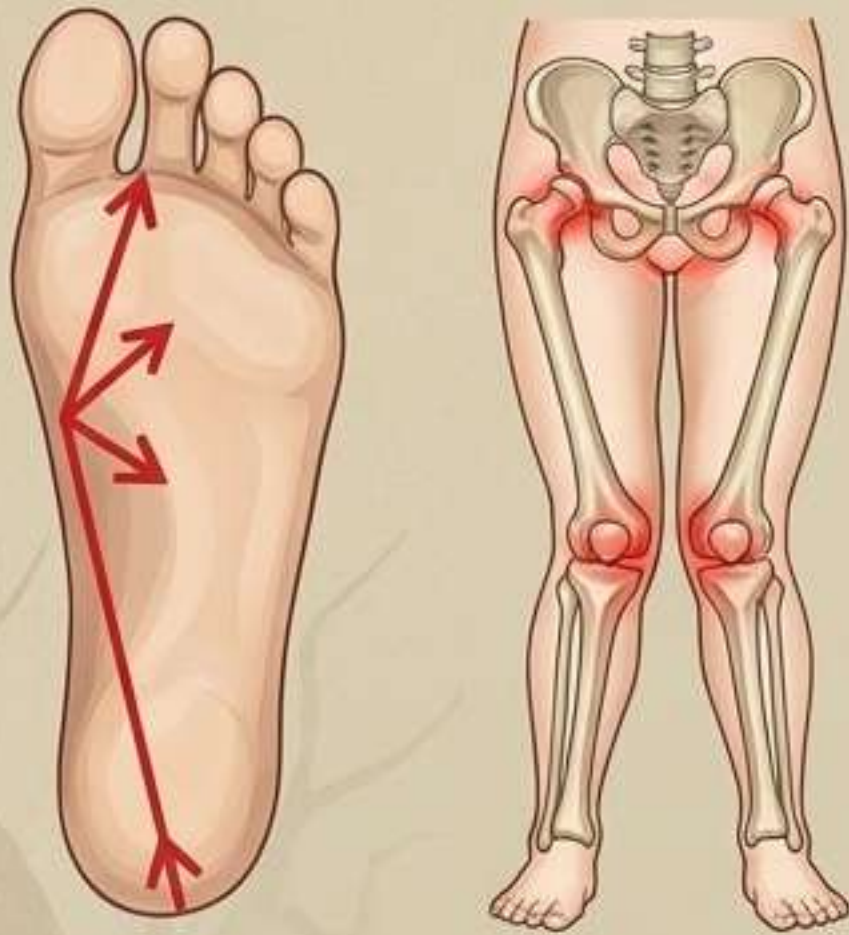
La línea del segundo dedo debe estar alineada con el tobillo; ambas líneas paralelas entre los dos pies.

## El Secreto de los Dedos

Las cuatro esquinas no incluyen los dedos. En un apoyo perfecto, podrías levantar los dedos del suelo. Levantar los dedos (abiertos y extendidos) activa la musculatura de las piernas. Deja que tu pelvis suelte la tensión de la espalda a través de las piernas y la planta hacia el suelo.

# Biomecánica: Evaluación Clínica de la Pisada

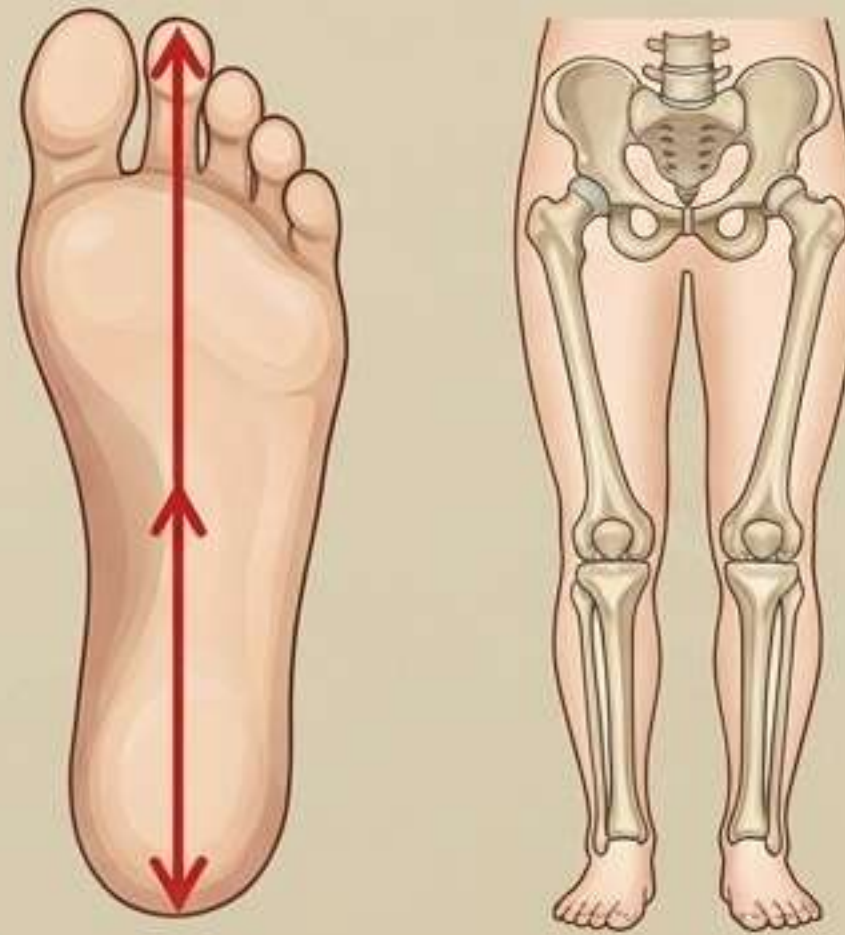
## PRONADOR (Colapso Interno)



*Huella: Carga desviada al arco interno.*

*Cadera/Rodillas: Induce rotación interna (valgo).*

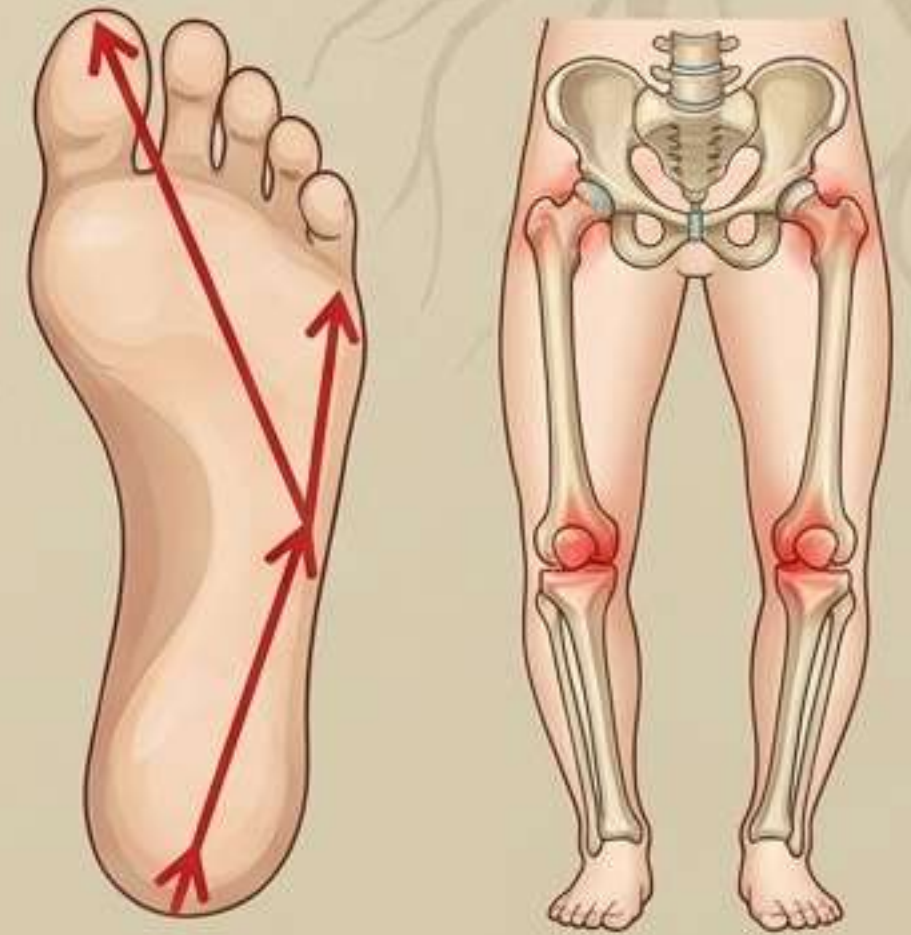
## NEUTRO (Alineación Óptima)



*Huella: Eje central alineado y equilibrado.*

*Cadera/Rodillas: Ejes rectos; distribución perfecta del peso.*

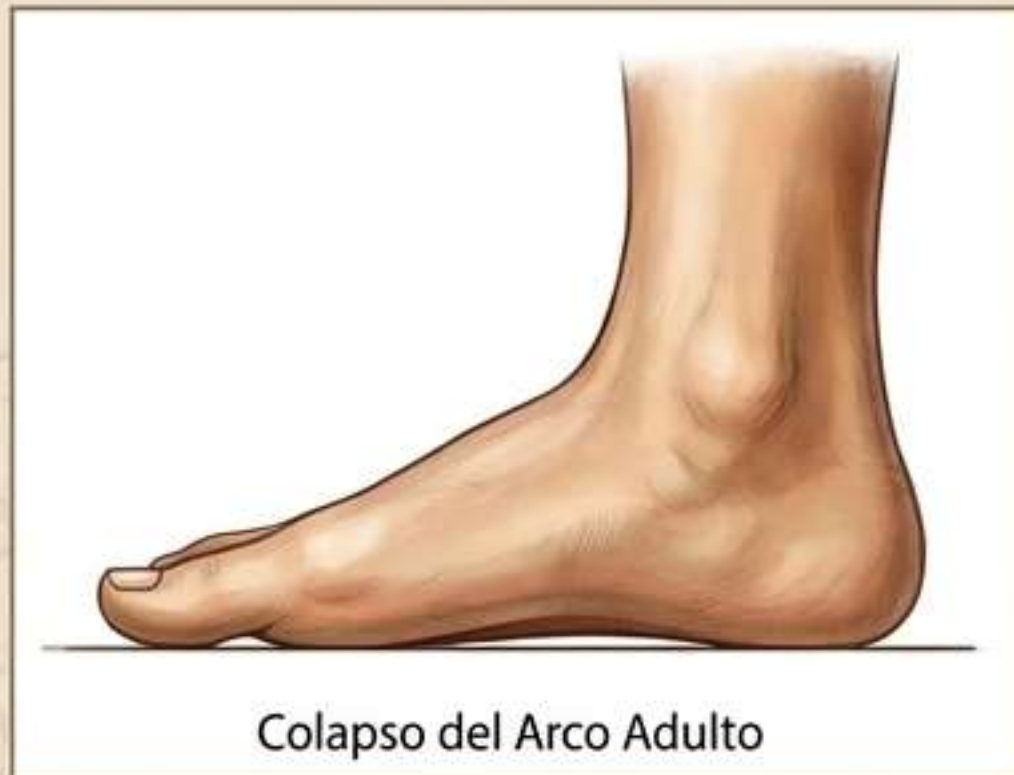
## SUPINADOR (Carga Externa)



*Huella: Carga desviada al borde exterior.*

*Cadera/Rodillas: Induce rotación externa (varo).*

# Pies Planos: La Pérdida del Amortiguador Natural



## Concepto Biomecánico

Toda curva en el cuerpo es un amortiguador. El arco del pie es el primer muelle que absorbe la percusión al andar o saltar, liberando tensión de la columna y discos intervertebrales.

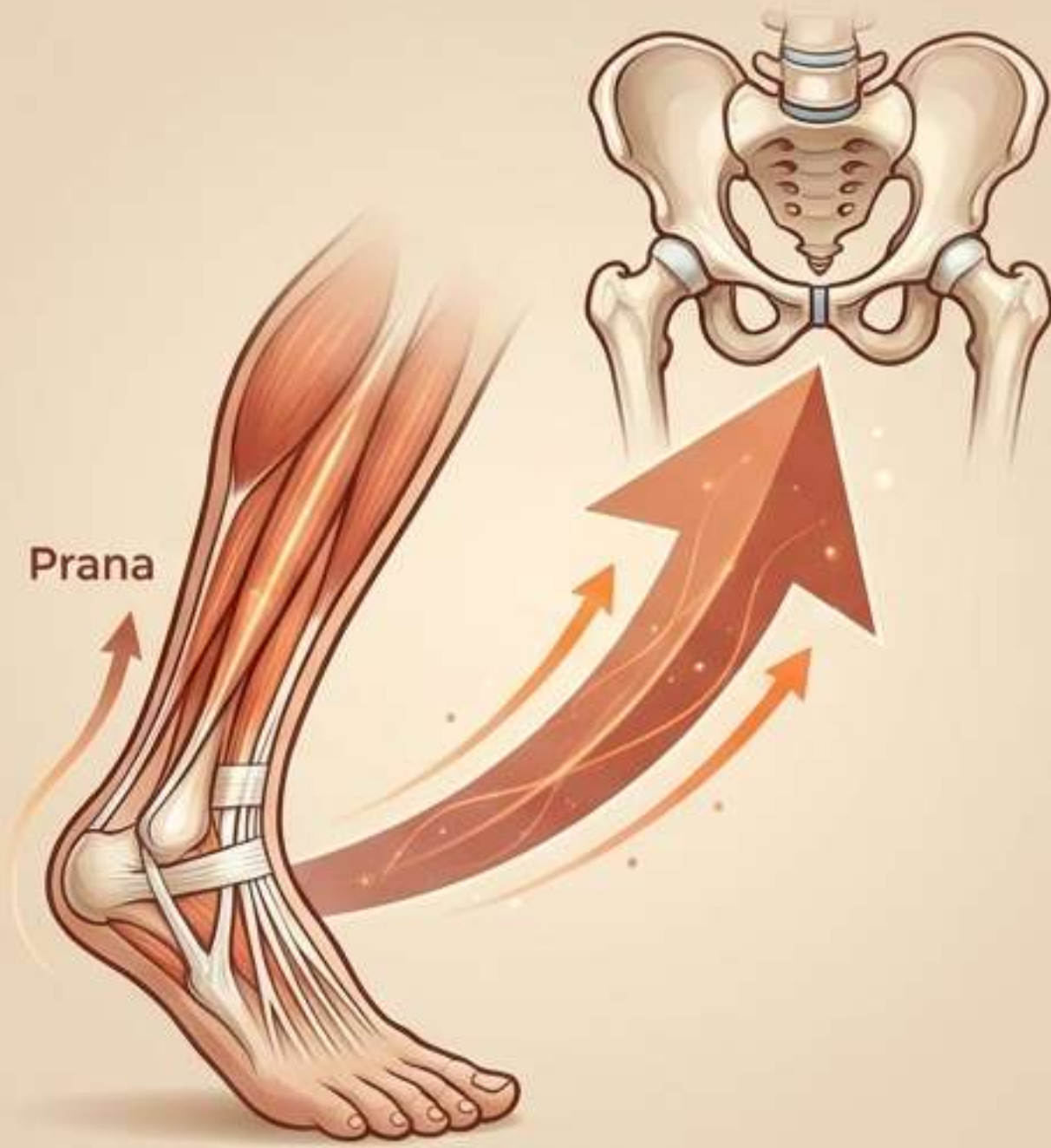
## Etiología (Causas)

- Fisiológico: Hiperflacidez de tendones y músculos.
- Desarrollo: El arco normalmente se forma a los 2-3 años a medida que los tejidos se tensan. Algunos adultos nunca lo desarrollan.
- Colapso Adulto: Envejecimiento, lesiones o enfermedades pueden dañar tendones, aplanando arcos previamente formados.

## Síntomas Clínicos

A menudo indoloros en el pie, pero causan dolor reflejo en tobillos, pantorrillas, rodillas o zona lumbar por la falta de amortiguación.

# Yoga Terapéutico para Pies Planos: Activación Ascendente



## El Indicador Clínico

Si un alumno llega con dolor de espalda y muestra pie plano, nos indica claramente por dónde empezar la terapia.

## Principio de Acción: Crear Energía Muscular

La instrucción clave es traccionar desde las cuatro esquinas del pie hacia la pelvis para elevar el arco interno.

## El Efecto Psico-Somático

A través de las asanas, estimulamos esos tendones vagos o cansados. Al conectar la planta del pie con el reflejo en la zona lumbar, le recordamos a nuestra psique la vital importancia de la contención física y energética.

# Pies Cavos (Arco Alto): Exceso de Tensión



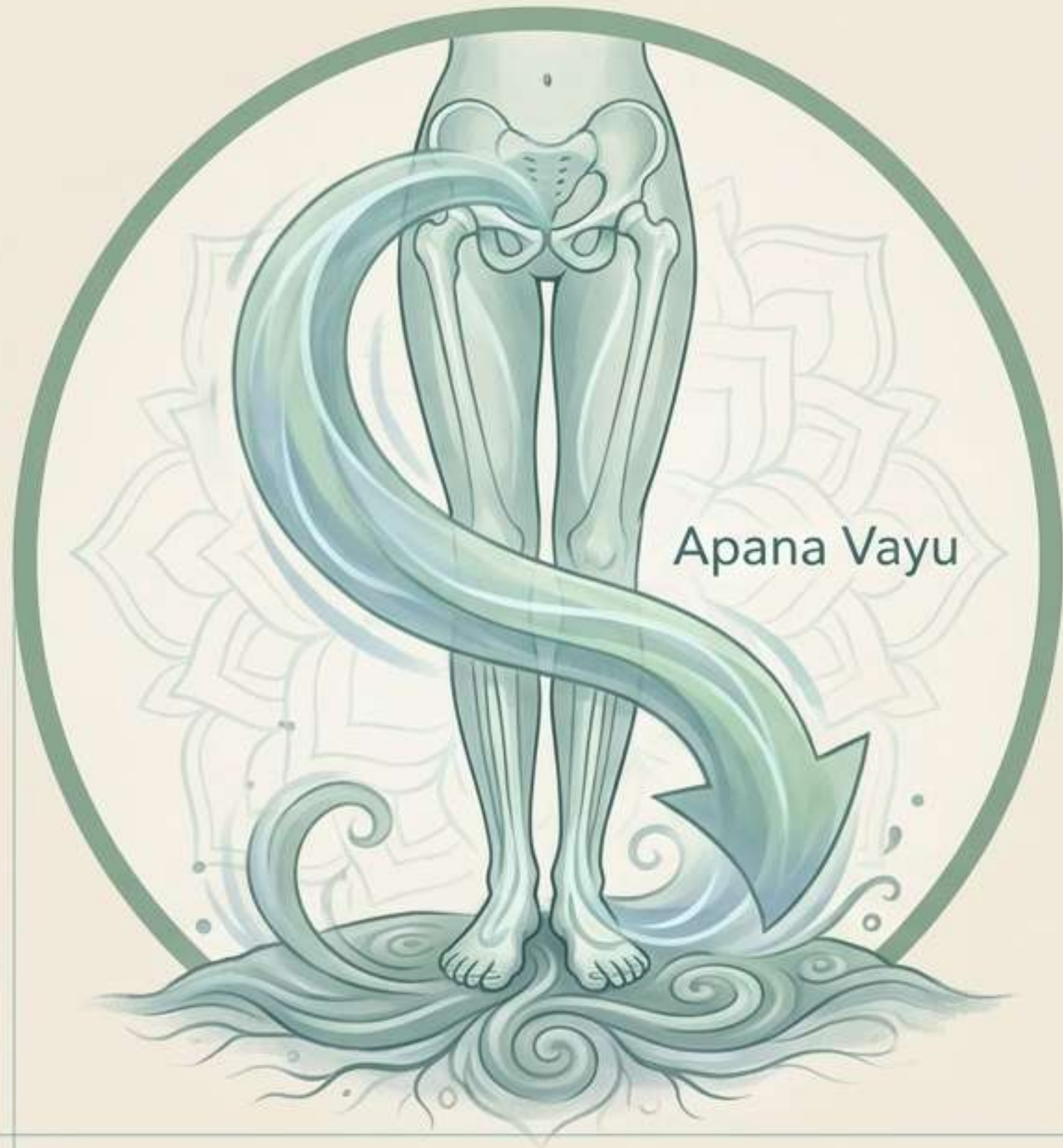
## Concepto Biomecánico

La altura del arco plantar es anormalmente superior. Esto reduce drásticamente la superficie de apoyo, cargando todo el peso corporal exclusivamente en el talón y el antepié.

## Consecuencias Clínicas

- **Inestabilidad:** Mayor propensión a esguinces de tobillo debido a la reducida base de apoyo.
- **Patologías Secundarias:** Alta incidencia de fascitis plantar.
- **Deformidad Digital:** La excesiva convexidad acorta los potentes músculos flexores, generando dedos en garra y dolorosas callosidades en el antepié.

# Yoga Terapéutico para Pies Cavos: Enraizamiento y Relajación



## Principio de Acción: El enfoque opuesto al pie plano

El objetivo es suavizar y relajar la musculatura hipertensa del arco.

## Instrucción Energética

Fomentar la energía orgánica de estiramiento desde el punto focal de la pelvis hacia abajo, expandiendo las cuatro esquinas de los pies y enraizando profundamente en la tierra.

## Terapia Combinada

Las asanas de yoga deben combinarse con técnicas de Masaje Tradicional Tailandés para pies y pantorrillas. Este abordaje táctil es fundamental para soltar, relajar y devolver la flexibilidad a la musculatura acortada.



# Práctica Instruccional: Fortalecimiento de la Fascia Plantar

**Objetivo Terapéutico:** Recuperar la elasticidad en los músculos plantares, fortalecer la fascia plantar, reducir el dolor y lograr un paso más firme.



- 1. Posición Inicial:** Párate descalzo en Tadasana. Pies paralelos, separados al ancho de las caderas.
- 2. Alineación Postural:** Mantén cabeza y pecho erguidos. Contrae los abdominales inferiores hacia la columna vertebral.
- 3. Acción Activa:** Levanta ambos talones simultáneamente mientras aprietas firmemente los músculos de las piernas.
- 4. Retorno Consciente:** Haz una pausa en la máxima elevación (retención de control) antes de bajar los talones lentamente al suelo.

**Prescripción:** Realizar este ejercicio de 10 a 20 veces al día.

