

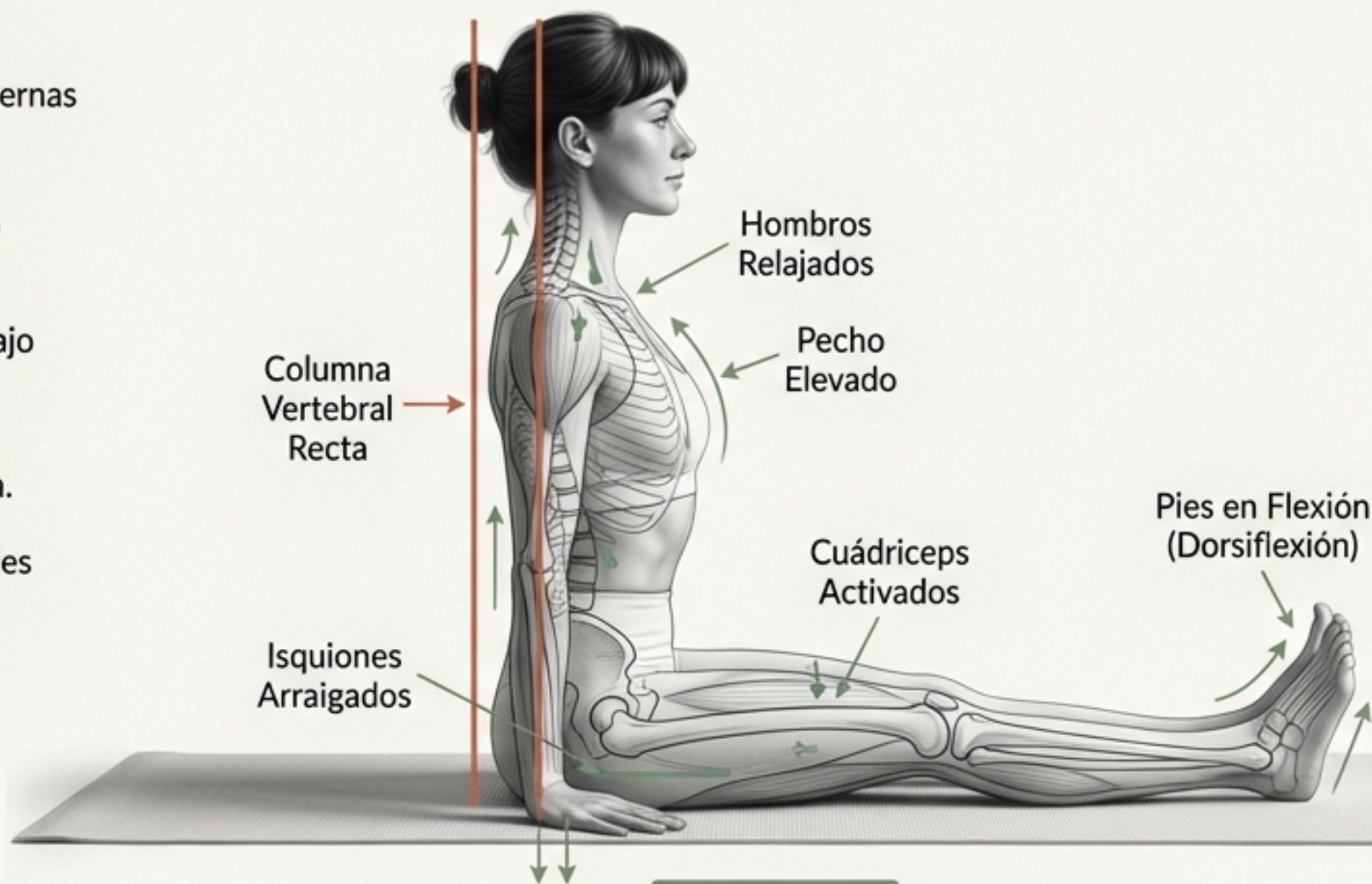
# Dandasana

## Postura del Bastón (Staff Pose)

Guía de Estudio Integral: Técnica, Anatomía y Práctica

### Técnica (Technique)

1. Comienza sentado con las piernas extendidas hacia adelante.
2. Apoya las palmas en el suelo junto a las caderas.
3. Presiona las manos hacia abajo y eleva el torso.
4. Alarga la columna vertebral desde el coxis hasta la coronilla.
5. Mantén las piernas rectas, pies flexionados.
6. Involucra los músculos del core y relaja los hombros.



#### Alineación Clave

Enfócate en crear espacio entre las vértebras y mantener las piernas firmes y activas, sin hiperextender las rodillas.

### Anatomía (Anatomy)

#### Huesos:

- Columna Vertebral
- Huesos de la pelvis (isquiones)
- Fémur, Tibia, Fibula

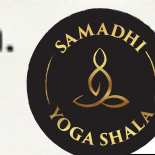
#### Músculos:

- Erector de la columna
- Cuádriceps, Isquiotibiales
- Abdominales (core)
- Tríceps, Deltoides

### Práctica (Practice)

- **Duración:** Mantén de 1 a 3 minutos, respirando profundamente.
- **Beneficios:** Fortalece la espalda y el core, mejora la postura, estira los isquiotibiales.

**Precaución:** Si tienes lesiones en la espalda baja, siéntate sobre una manta doblada para elevar las caderas y aliviar la tensión.



# Etimología y Significado

दण्ड

**Daṇḍa:** Bastón, vara, báculo.  
También representa un “símbolo de autoridad” o cetro.

आसन

**Āsana:** Postura o asiento.

**Definición:** Conocida en español como la ‘Postura del Bastón’ o del ‘Báculo’.



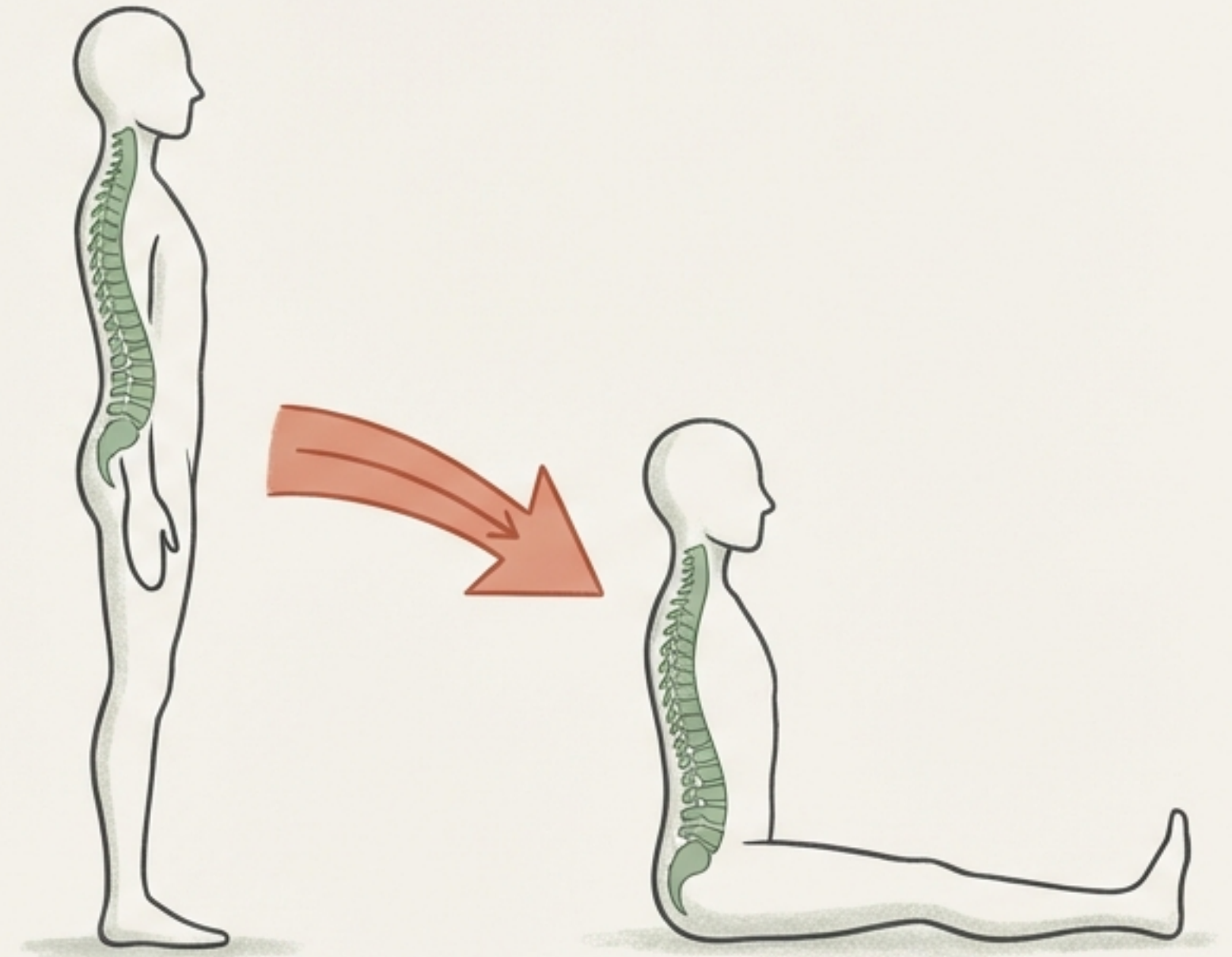
# Contexto Histórico y Función

**Concepto Central:** La **columna** se coloca como un **bastón**. Es una forma simple pero precisa que sirve como base para evaluar la alineación en el trabajo sentado.

**La Referencia:** Se considera el “equivalente sentado” de Tādāsana.

**Propósito:** Sirve como punto de retorno para “recalibrar” el cuerpo y la mente entre asanas.

**Nota Histórica:** Aunque es fundamental hoy, su enseñanza detallada se sistematizó mayormente en la era moderna; no suele aparecer desarrollada en muchos textos antiguos de Haṭha Yoga.



**Tādāsana**  
(Postura de la Montaña)

**Dandasana**  
(Postura del Bastón)



# Clasificación Técnica



Sentada



Axial (postural)



Base fundamental  
para flexiones hacia  
adelante y torsiones

# Paso a Paso (I): La Entrada y Base

## 1. Entrada

- Siéntate con las piernas extendidas al frente.
- Pies juntos o al ancho de caderas.
- Acción clave: Con las manos, "acomoda" los glúteos hacia atrás y afuera para apoyar firmemente los isquiones (huesos de sentarse).

## 2. Piernas y Pies

- Activa los muslos presionando la parte posterior de las piernas hacia el suelo (sin bloquear con rigidez).
- Flexiona los tobillos (dorsiflexión): los talones empujan al frente y los dedos se abren.



# Paso a Paso (II): Pelvis y Columna



## 3. Alineación Pélvica

- Busca una ligera anteversión pélvica (sensación de 'crecer' desde el sacro).
- Objetivo: Evitar el colapso de la zona lumbar.

## 4. Torso

- Eleva el esternón suavemente ('pecho adelante y arriba').
- Cuida de no proyectar las costillas en exceso hacia afuera.

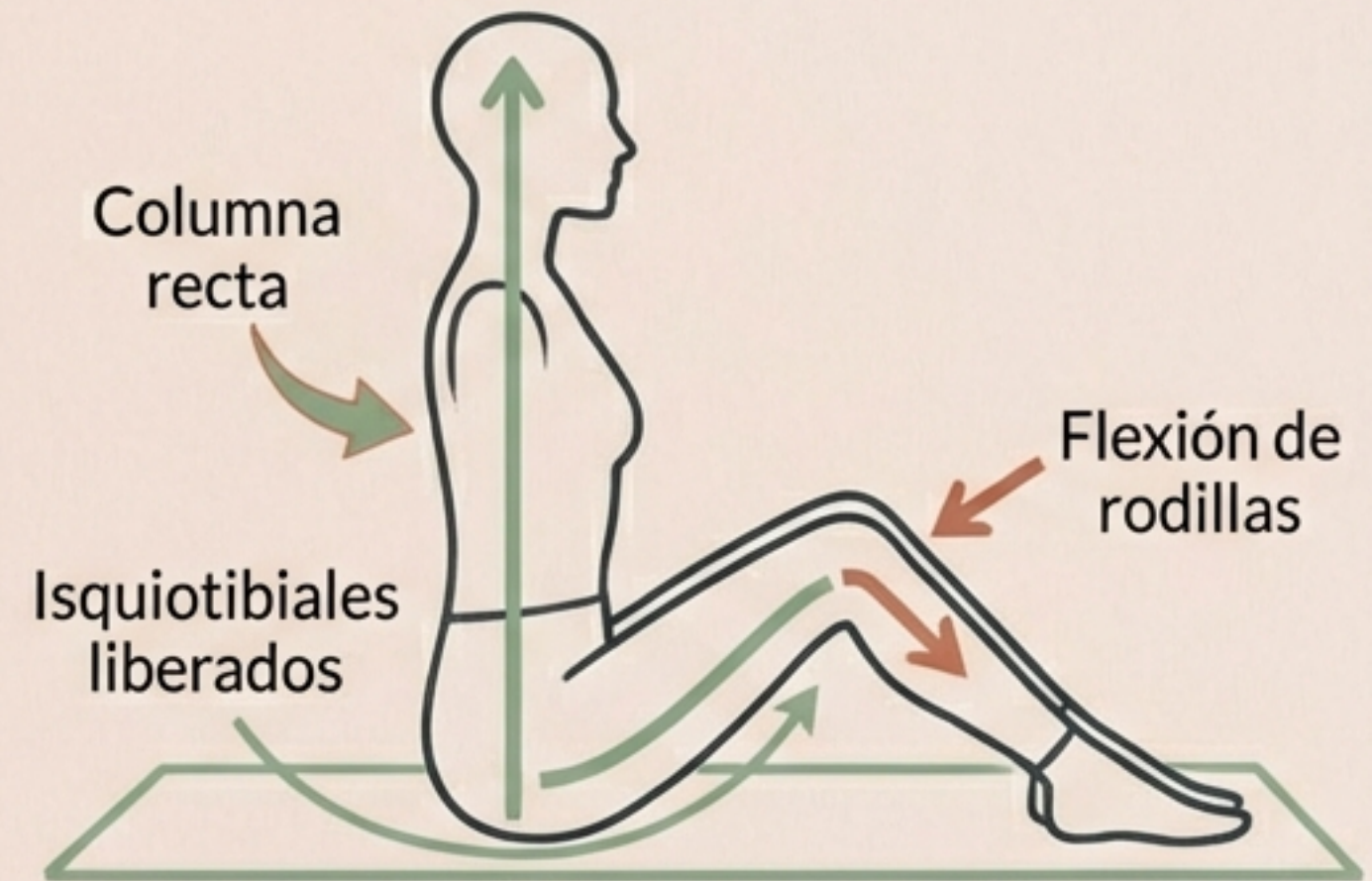
# Paso a Paso (III): Brazos y Ajuste Clave

## 5. Cintura Escapular

- Apoya las palmas al lado de las caderas (o sobre bloques).
- Empuja el suelo para crecer: hombros lejos de las orejas, omóplatos estables.

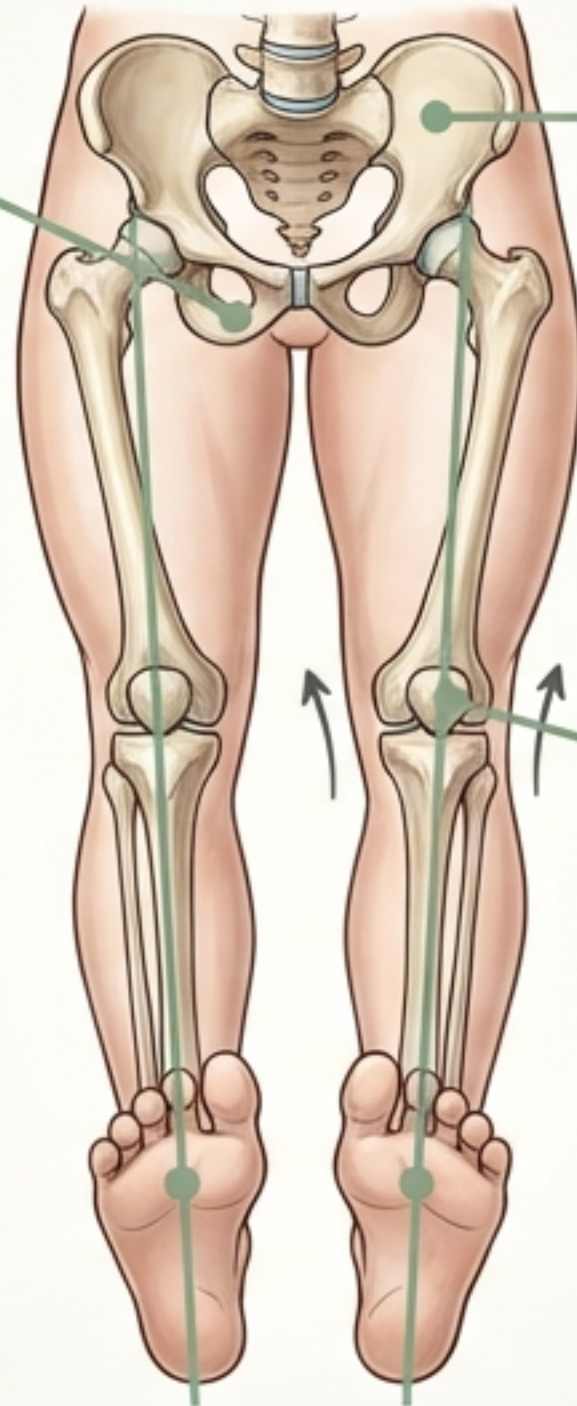
### El Ajuste Vital (Si te redondeas)

- Si la espalda baja se redondea, flexiona un poco las rodillas.
- Esto libera los isquiotibiales y permite encontrar la extensión lumbar.
- Solo vuelve a estirar las piernas si puedes mantener esa extensión.
- Duración: 5–10 respiraciones lentas buscando la sensación de “línea”.



# Puntos de Alineación: Tren Inferior

**Isquiones:** Firmes como base estable. Evita caer hacia atrás sobre el sacro.



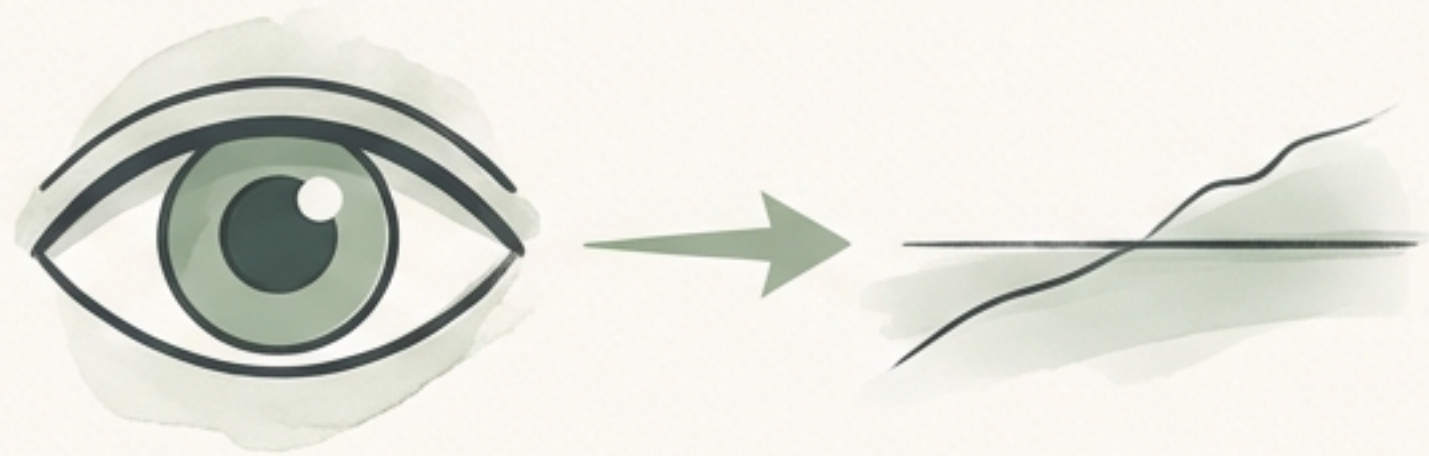
**Pelvis:** Neutra o en leve anteversión. (Error común: Si los isquiotibiales tiran, la pelvis entra en retroversión y la zona lumbar colapsa).

**Rodillas:** Mirando al techo. Ajusta la rotación del fémur para que no se "abran" hacia afuera. Activa los muslos para sostener la extensión.



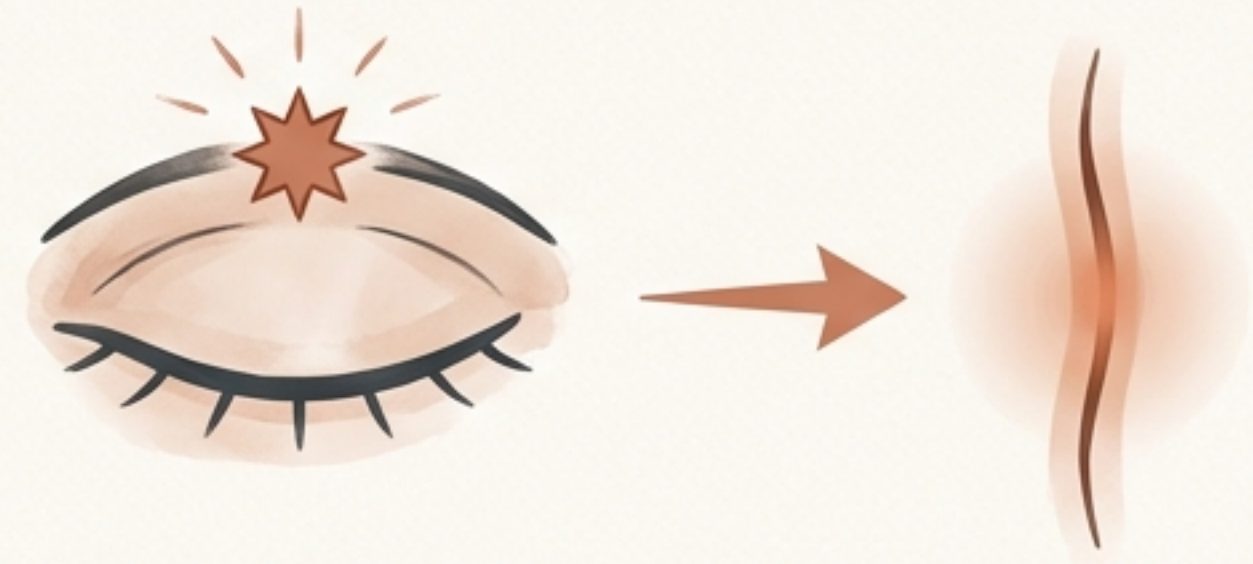
# Drishti (La Mirada y el Enfoque)

## Opción A: Ojos Abiertos (Activo)



Mirada al frente, a la altura del horizonte. O levemente hacia la punta de los pies (sin bajar la cabeza).

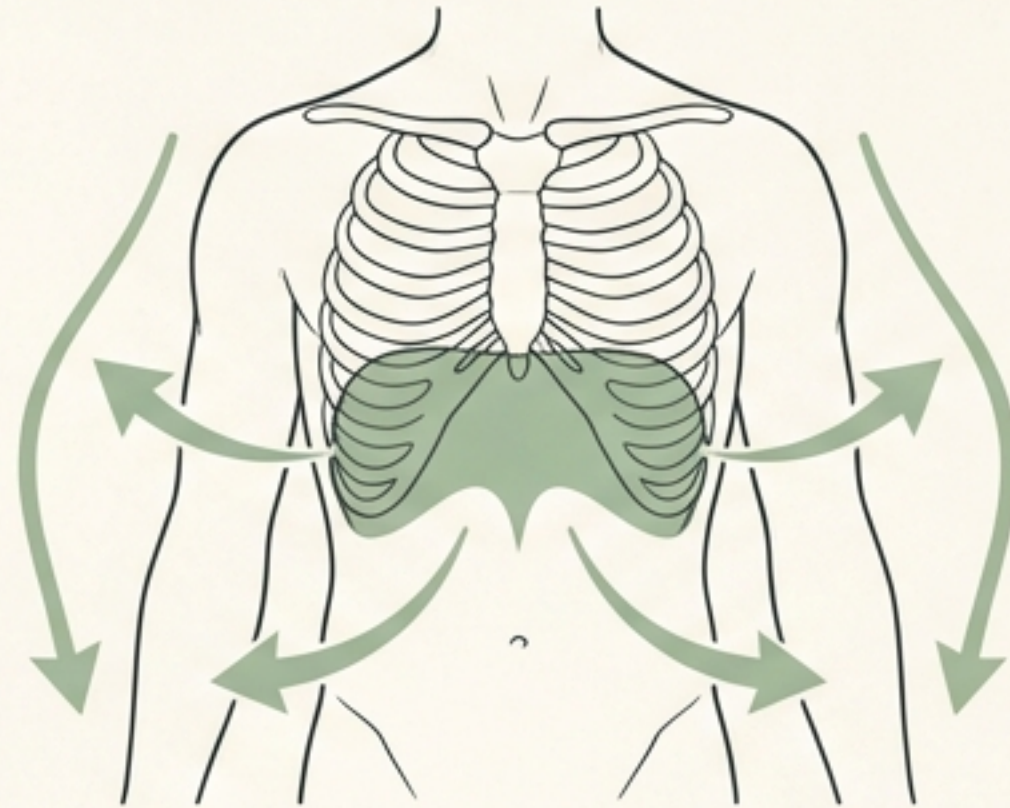
## Opción B: Ojos Cerrados (Introspectivo)



Atención en Ājñā cakra (entrecejo).  
Enfoque en la sensación del eje central (la columna como “bastón”).

# La Respiración en la Postura

**Base:** Preferiblemente abdominal + intercostal (diafragmática amplia).



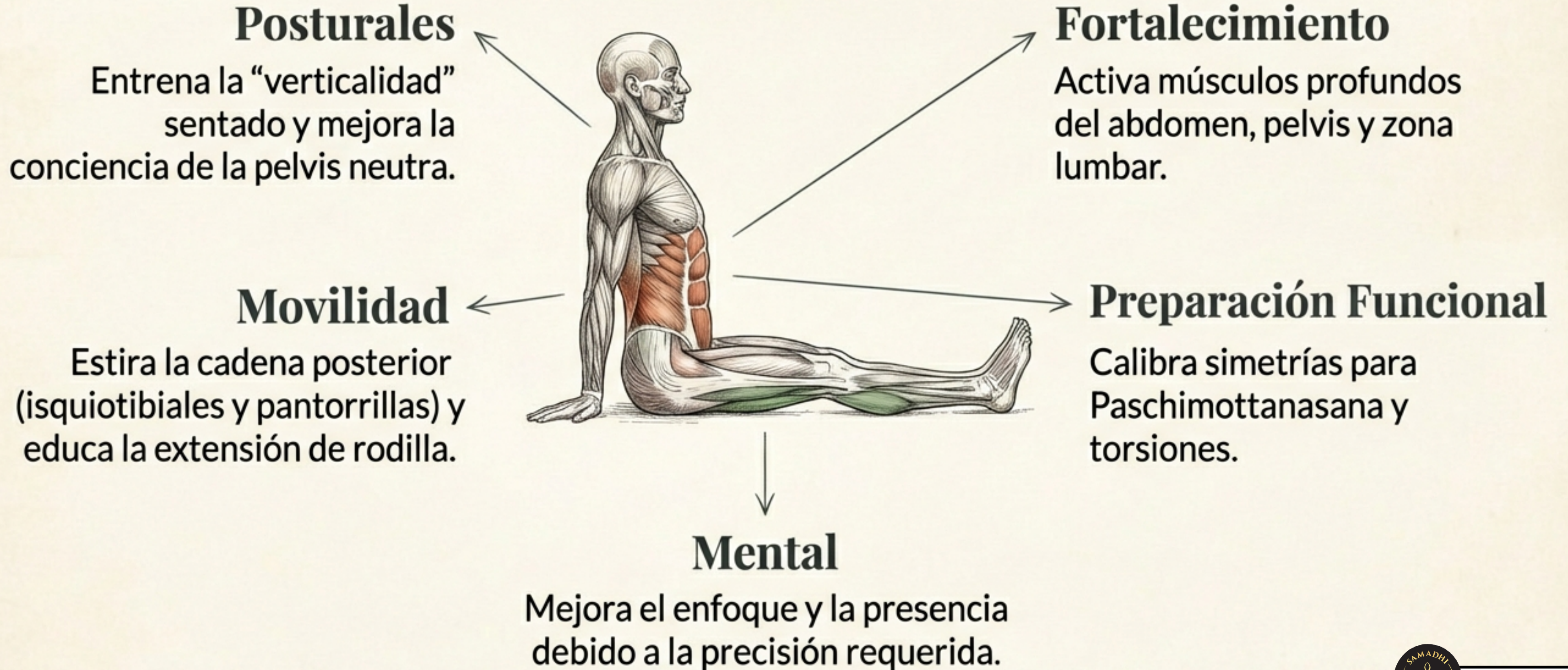
## Enfoque Hatha Yoga

- Nasal, lenta y profunda, sin forzar.
- Exhalación más larga para soltar tensión en isquiotibiales y hombros.

## Enfoque Ashtanga Yoga

- Nasal con ujjāyī suave y ritmo estable.
- Sosteniendo bandhas de forma sutil.

# Beneficios Principales



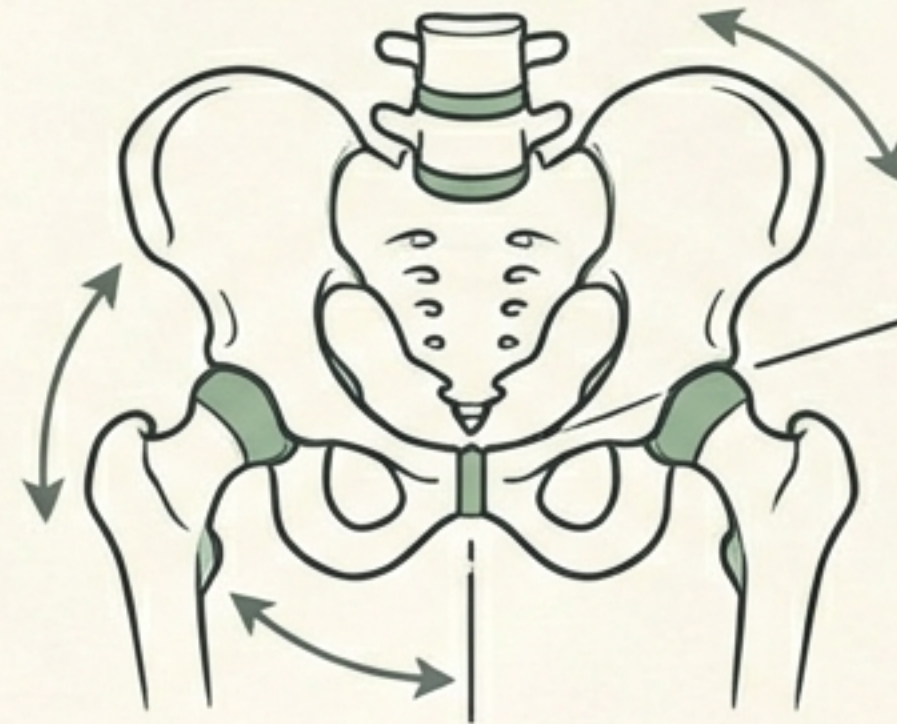
# Indicaciones de Uso

## Reeducación Postural



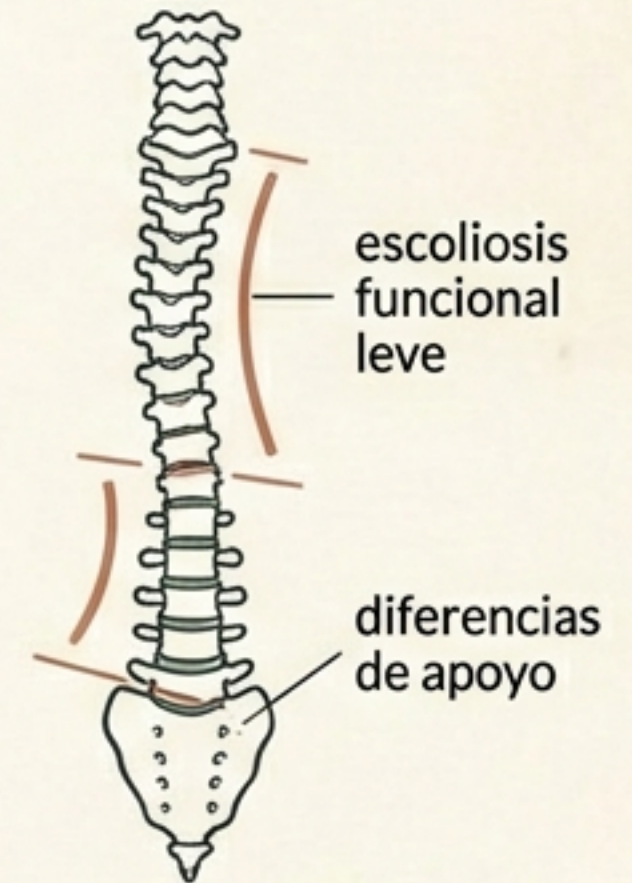
Ideal para trabajo de oficina, hipercifosis funcional o “cabeza adelantada”. Ofrece una base segura y medible.

## Base de Movimiento






Punto de partida esencial para aprender a moverse desde la pelvis en flexiones y torsiones.

## Diagnóstico

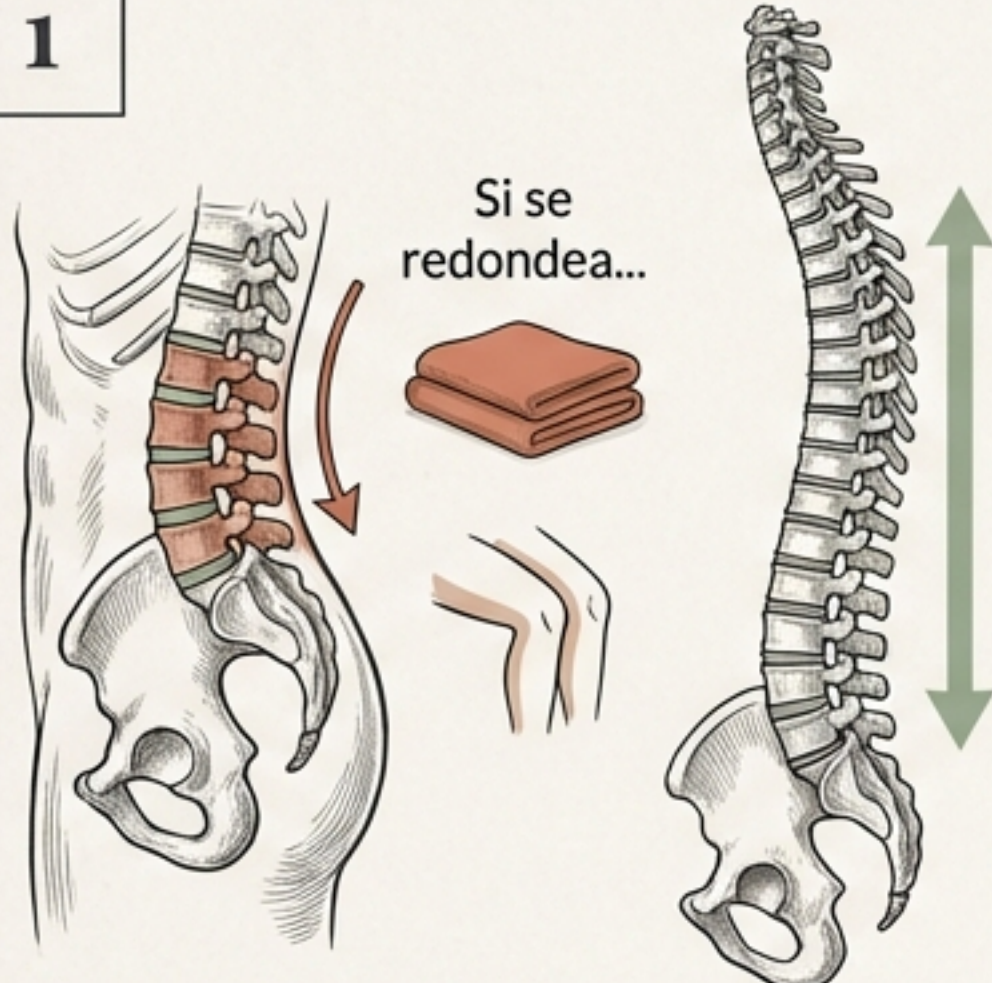
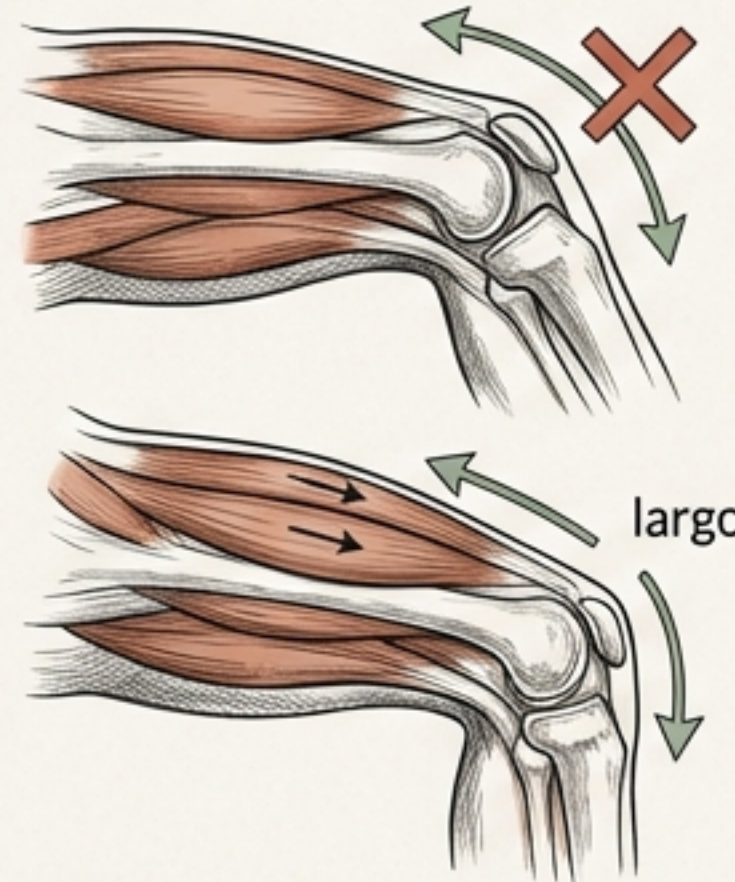
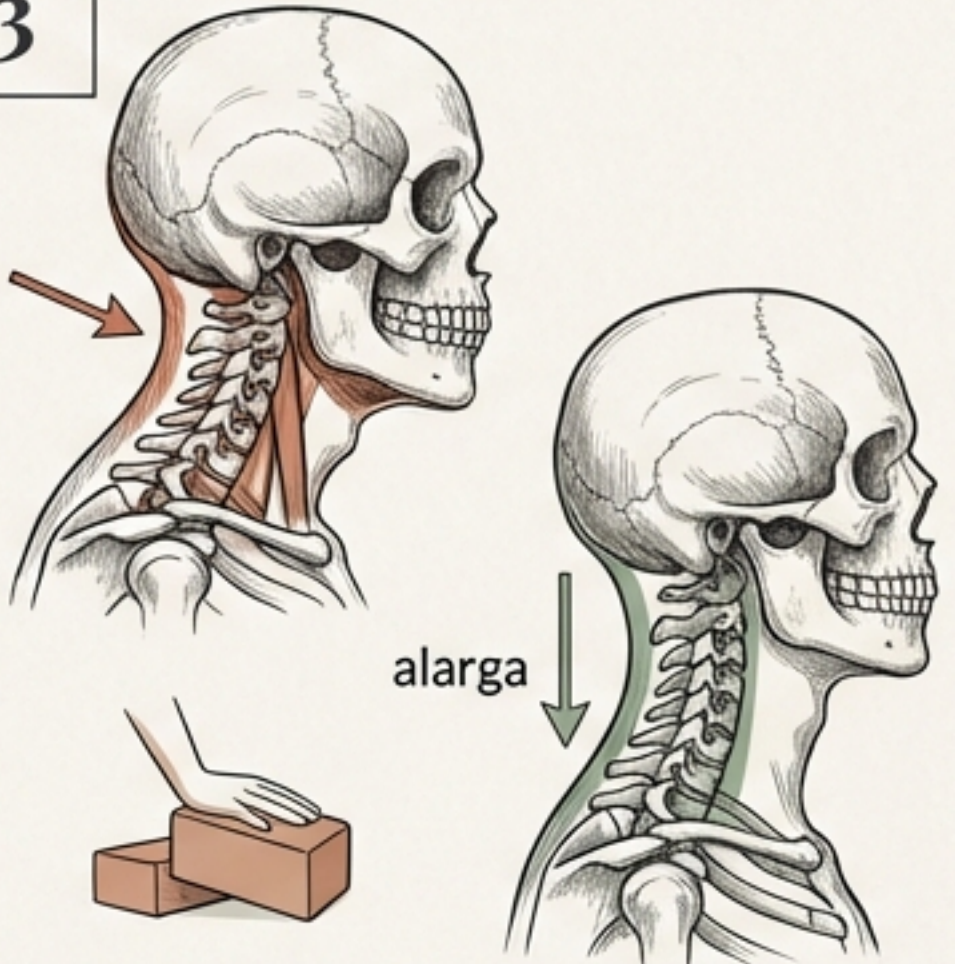


Útil para tomar conciencia de asimetrías (caderas, escoliosis funcional leve, diferencias de apoyo).

# Contraindicaciones

-  • **Lesiones Agudas:** De rodilla o tobillo (especialmente si el dolor aumenta al extender).
-  • **Columna:** Cirugía reciente o lesión importante (realizar solo con soporte y guía profesional).
-  • **Dolor Irrradiado:** Si aparece dolor punzante o ciática clara, **SALIR INMEDIATAMENTE** y modificar (altura bajo caderas o flexión de rodillas).

# Precauciones de Seguridad

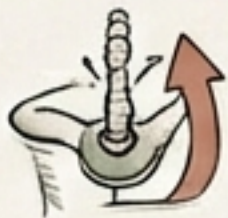
<p><b>1</b></p>  <p>Si se redondea...</p> <h2>Zona Lumbar</h2> <p>Si se redondea, sube la altura (manta) o flexiona rodillas. No 'pelees' por estirar piernas a costa de colapsar la espalda.</p>	<p><b>2</b></p>  <h2>Rodillas</h2> <p>Evita la hiperextensión. Busca sensación de 'largo' activando cuádriceps, no de 'bloqueo'.</p>	<p><b>3</b></p>  <h2>Cervicales</h2> <p>Si hay tensión, alarga la nuca y baja costillas. Usa bloques bajo las manos para no colgarte de los hombros.</p>
--	--	--

# Retos Comunes de la Postura



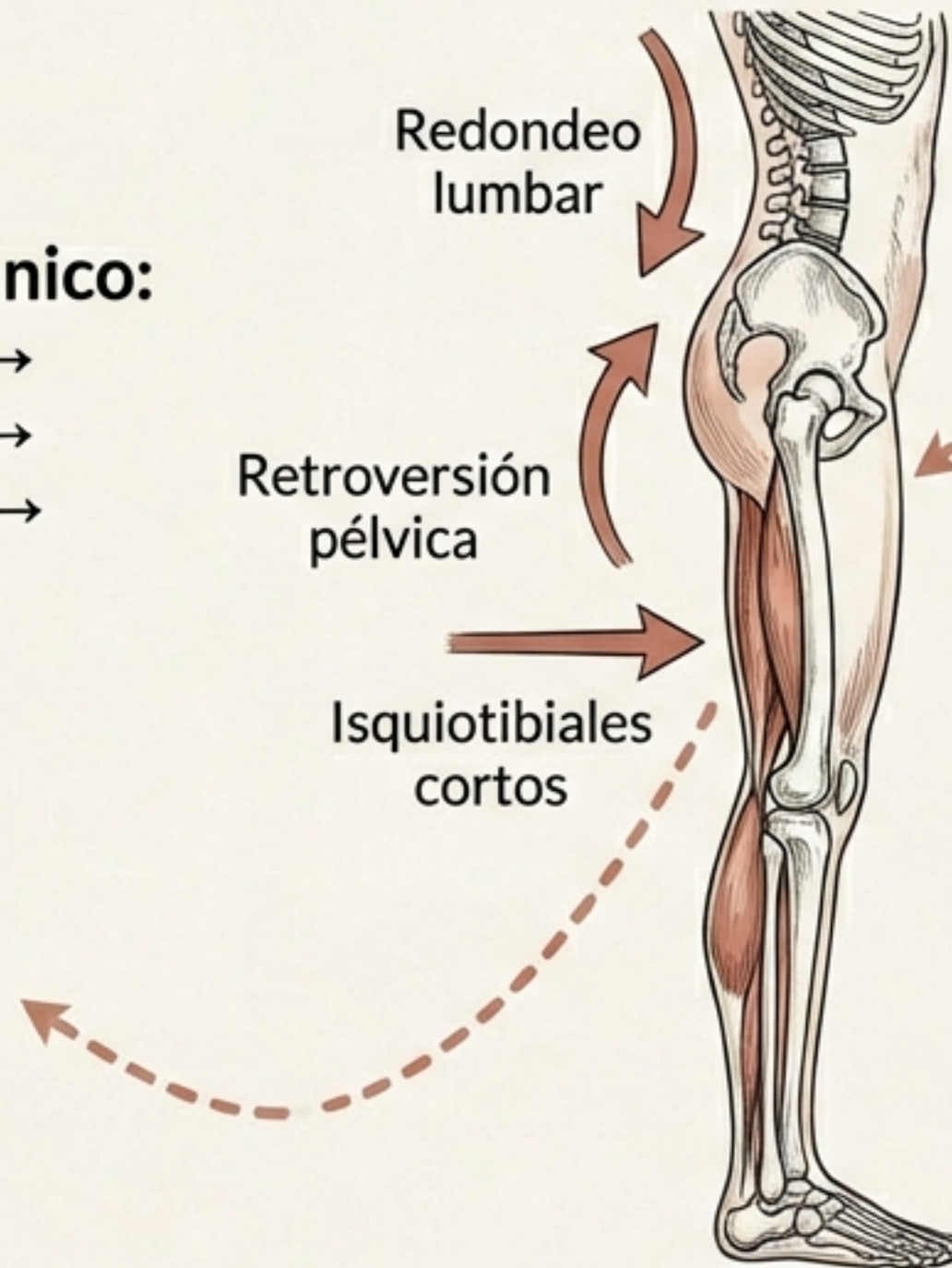
- **El Desafío Biomecánico:**

Isquiotibiales cortos →  
Isquiotibiales cortos →  
Retroversión pélvica →  
Redondeo lumbar.



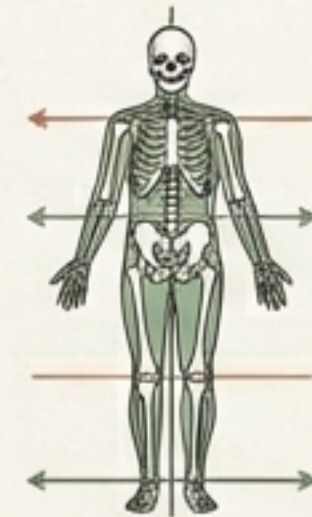
- **El Posturdo:**

Soste a ofinga que  
nena piria y  
organización  
biomecánico.



- **La Gravedad:**

Sostener la extensión axial "contra la gravedad" sin rigidez requiere una organización compleja del core profundo.



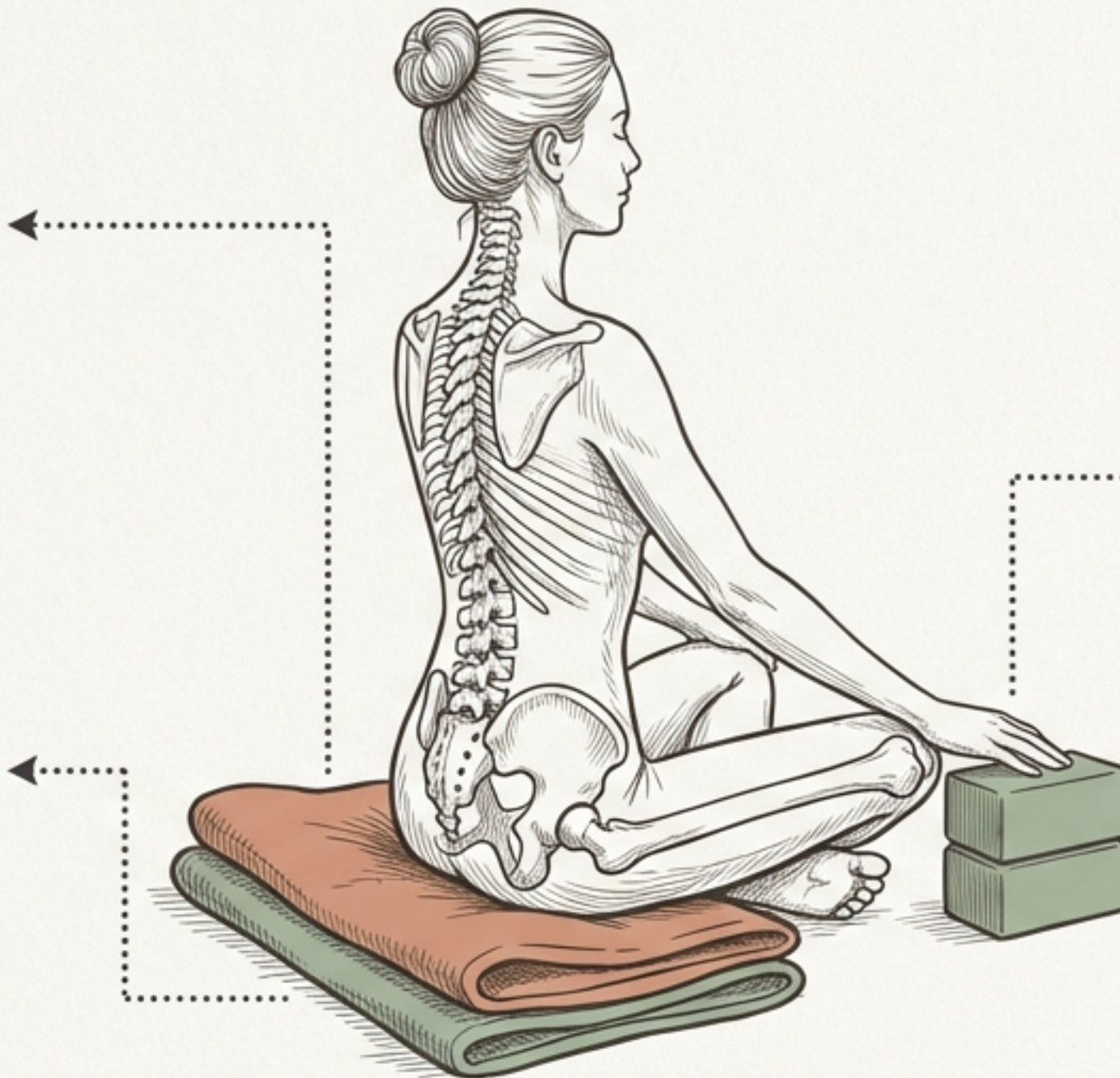
- **Simetría:**

Lograr que talones, rodillas, caderas y hombros queden en una línea clara (sin rotaciones involuntarias).

# Consejos para Principiantes

**Uso de Manta:** Coloca 1 o 2 pliegues bajo los isquiones para facilitar la anteversión pélvica.

**Prioridad:** Mantén las rodillas ligeramente flexionadas al inicio. Encuentra la espalda larga primero; luego estira progresivamente.

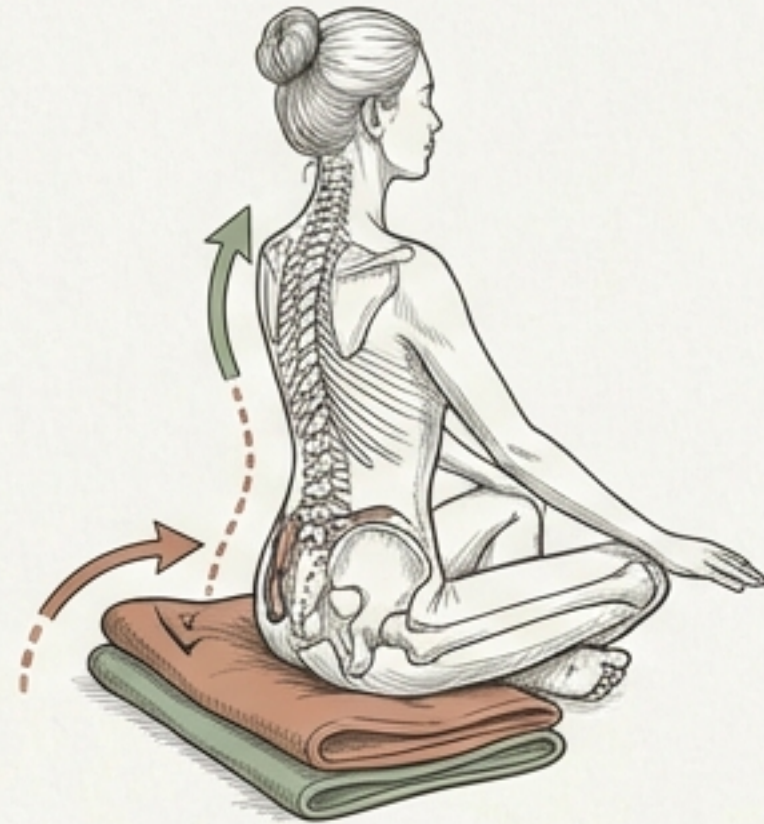


**Proporciones:** Si tienes el torso largo o brazos cortos, usa bloques bajo las manos para elevar el pecho sin colapsar los hombros.

# Variantes y Adaptaciones

se puede practicar con piernas cruzadas, estiradas semiflexionadas o estiradas completamente.

## Con soporte bajo caderas



*(Manta o bolster fino).*

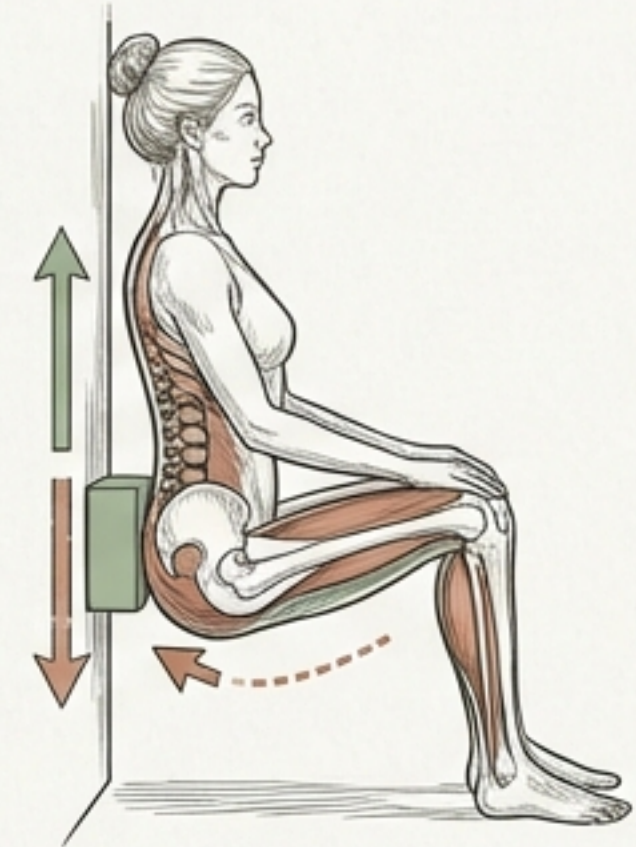
**Objetivo:** Lograr una pelvis más neutra y reducir el tirón lumbar.

## Con bloques bajo las manos



**Objetivo:** Hacer el empuje del suelo más eficiente, liberar hombros y ampliar el pecho.

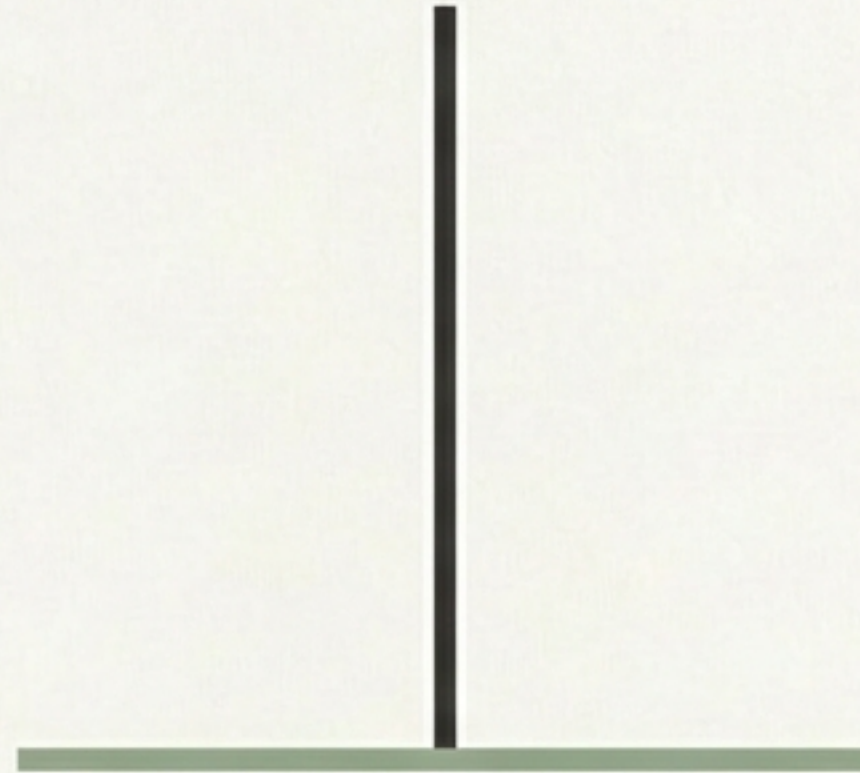
## En la pared



*(Con bloque entre sacro y pared).*

**Objetivo:** Variante pedagógica para 'recordar' la verticalidad táctilmente.

# Conclusión: La Esencia de Dandasana



**Resumen:** Dandasana no es solo sentarse; es la búsqueda activa de la verticalidad y la estabilidad interna.

**Recordatorio Final:** 'La columna como un bastón.'

