

MĀLĀSANA (मालासन)

Laboratorio Avanzado de Asanas: La Postura de la Guirnalda



Guía comprensiva de biomecánica, historia y metodología de enseñanza.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Nomenclatura Clásica

Sánscrito (Devanagari): मालासन

Transliteración: Mālāsana

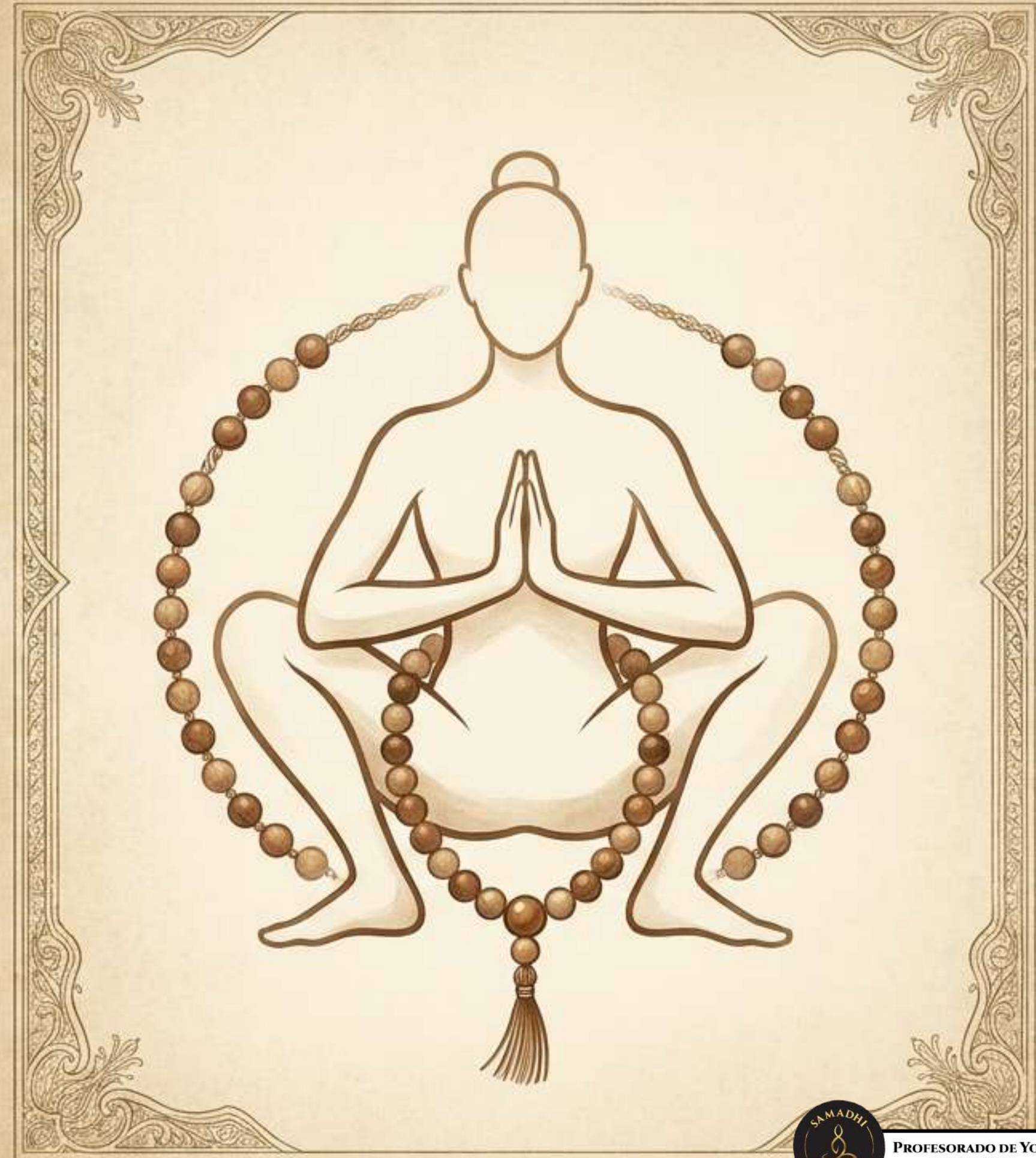
En Español: Malásana, Postura de la guirnalda. Sentadilla yóguica.

Etimología y Significado

Mālā: Guirnalda, collar, rosario o mala de cuentas.

Āsana: Postura, asiento o posición.

La Forma: El cuerpo adopta una forma recogida y circular. En variantes avanzadas, los brazos rodean las piernas y se entrelazan por detrás, formando literalmente una guirnalda alrededor del propio cuerpo.



Raíces Culturales

Históricamente usada para descansar, trabajar cerca del suelo, preparar alimentos y realizar prácticas devocionales. Mantiene la movilidad natural de caderas, rodillas y tobillos.



Simbología y Fuerza Descendente

Representa arraigo, humildad y descenso consciente. Conectada directamente con *apāna vāyu*: la fuerza energética descendente vinculada a la pelvis, la eliminación, la estabilidad del suelo pélvico y la capacidad psicológica de soltar.



Clasificación Anatómica y Biomecánica

Tipo de Posición:
Sentadilla profunda.

Rodillas y Tobillos:
Flexión profunda.

Caderas: Apertura y flexión profunda.

Trabajo de Estabilidad:
Pies, pelvis, columna y suelo pélvico.

Función Secuencial: Postura de pie en descenso; preparatoria indispensable para aperturas profundas de cadera y trabajo de arraigo.

El Punto de Partida Físico



Postura simétrica. Inicia descendiendo con ambas piernas al mismo tiempo desde Tāḍāsana (o posición de pies separados).

El Descenso Consciente (Enfoque Haṭha y Ayurveda)



Iniciar el descenso estrictamente durante la exhalación.

Por qué: Favorece la relajación, ancla el centro de gravedad y promueve la interiorización.

Se requiere una entrada lenta para que la pelvis descienda sin generar tensión reactiva en el abdomen, ingles o suelo pélvico.

Metodología de Armado | Fase 1: Preparación y Tránsito



1. La Base: Desde Tādāsana, separa los pies al ancho de la pelvis o un poco más. Gira suavemente las puntas de los pies hacia afuera. Nota biomecánica: La apertura surge desde las caderas, no forzando rodillas o tobillos.



2. La Expansión: Inhala y alarga la columna. El esternón se eleva, la coronilla crece y los pies se enraízan.

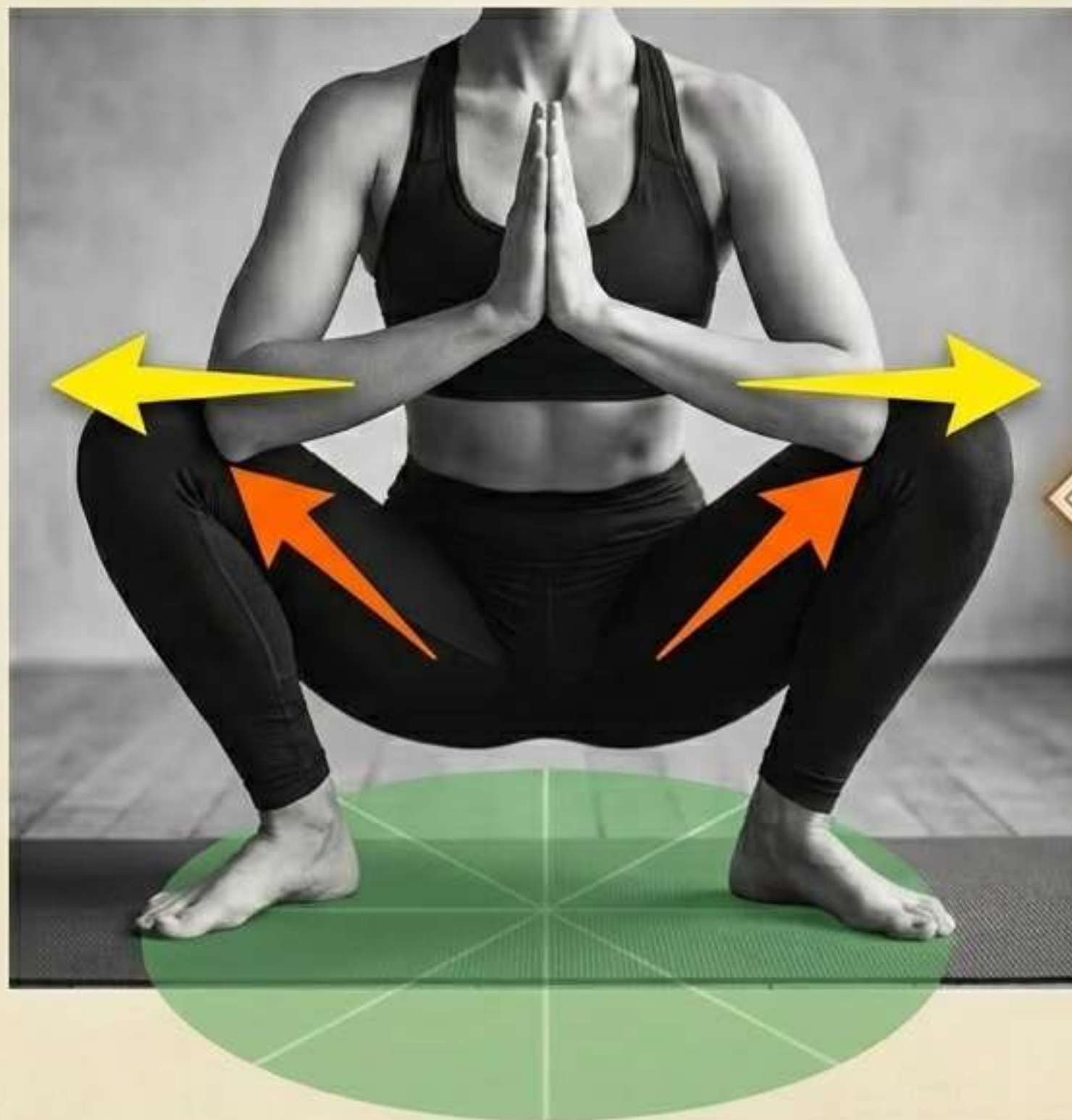


3. El Descenso: Exhala y comienza a flexionar rodillas y caderas, bajando lentamente hacia una sentadilla profunda.

Metodología de Armado | Fase 2: Asentamiento y la Doble Acción

Base Estable: Mantén talones en el suelo (usa manta si se levantan).
Peso en el centro de los pies, ni muy en los dedos ni muy en talones.

Dirección: Rodillas en la misma línea que los dedos de los pies. Tronco descende entre los muslos.



La Doble Acción (Clave de Activación): Junta palmas en añjali mudrā. Codos en la cara interna de las rodillas. Presiona codos hacia afuera y, simultáneamente, activa piernas hacia adentro.
Efecto: Estabiliza la pelvis y transforma una sentadilla pasiva en una postura activa.

Metodología de Armado | Fase 3: Sostén Salida y Compensación



Eje Central: Alarga la columna desde el sacro hasta la coronilla. Pecho abierto, sin quebrar ni forzar la zona lumbar.

Rendición: Relaja mandíbula, lengua y rostro. Sostén entre 5 y 10 respiraciones suaves.



Salida Segura: Apoya manos en el suelo o caderas. Inhala, presiona pies firmemente y sube lentamente.

Compensación: Neutraliza el exceso de flexión con posturas suaves como Uttānāsana, Adho Mukha Svanāsana o una extensión ligera de columna.

Arquitectura del Cimiento: Tren Inferior



El Trípode del Pie: El peso debe distribuirse equitativamente entre el talón, la base del dedo gordo y la base del dedo pequeño.

Arcos Activos: Los arcos internos deben mantenerse activos (elevados). Evita el colapso de los tobillos hacia adentro (pronación excesiva).



Línea Articular: Las rodillas siguen estrictamente la línea de los dedos de los pies. No caen al centro ni se abren de forma forzada; la apertura proviene de la rotación externa de la cadera.

Arquitectura del Sostén Interno: Eje Central

Pelvis y Centro:

La pelvis desciende, pero no se abandona pasivamente. Requiere activación suave del suelo pélvico, abdomen profundo, glúteos y aductores.



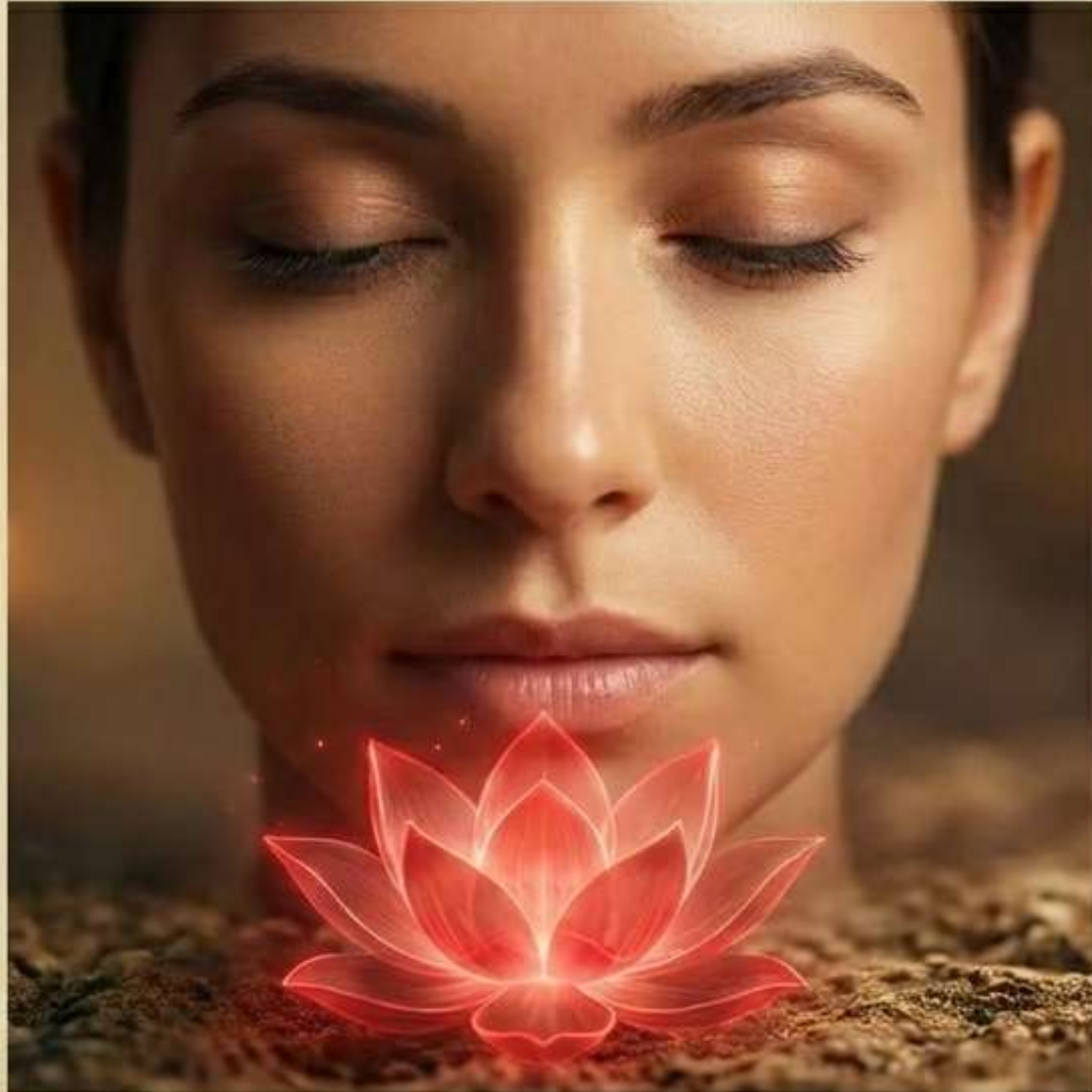
Tren Superior:

Pecho amplio, hombros relajados, escápulas en descenso. La cabeza sigue la curva natural cervical.

Columna Vertebral:

- **Versión Activa:** Alargada y erguida.
- **Versión Restaurativa:** Redondeo suave permitido.
- **Regla de Oro:** Nula presencia de dolor lumbar.

Drishti y Anclaje Energético



Enfoque Visual (Drishti):

Ojos Abiertos: Mirada suave al frente o ligeramente hacia abajo (punta de la nariz o el suelo).

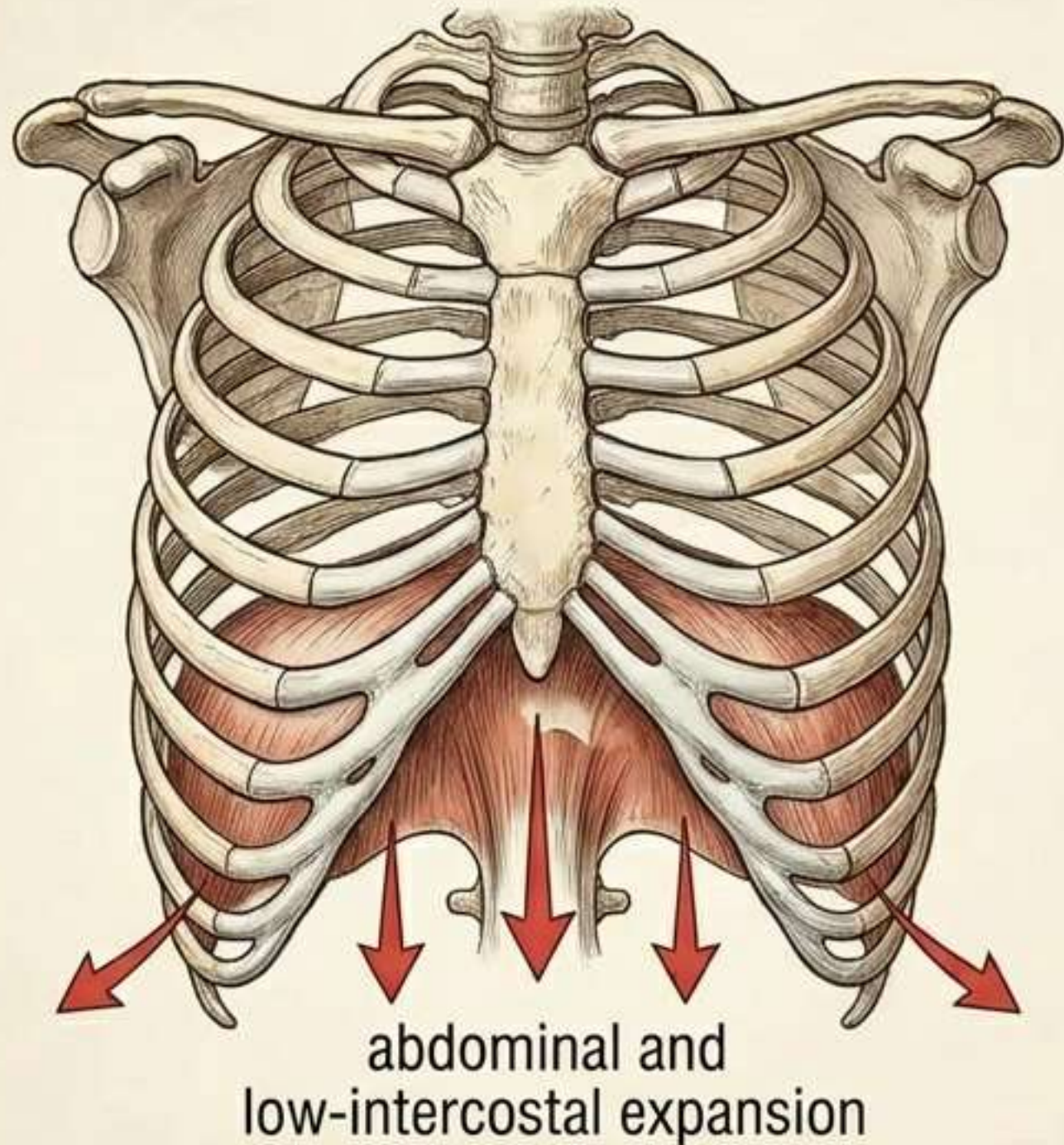
Atención Interna (Ojos Cerrados):

Anclar la percepción en tres puntos vitales: Las plantas de los pies, la pelvis y la respiración baja.

Centro Energético:

Dirigir la concentración hacia el mūlādhāra chakra (chakra raíz). Reconocerlo como el centro absoluto de estabilidad, supervivencia y conexión inquebrantable con la tierra.

Mecánica Respiratoria y Prāṇāyāma



La respiración debe ser nasal, lenta, estable y profunda, combinando expansión abdominal suave e intercostal baja sin tensar el vientre.

Enfoque Haṭha Yoga:

Larga, tranquila y uniforme. Se utiliza la exhalación de forma consciente para liberar progresivamente la tensión en las ingles, la pelvis y la zona lumbar.

Se practica con Ujjāyī suave. Mantén una (cierre raíz) y uḍḍiyan a bandha.

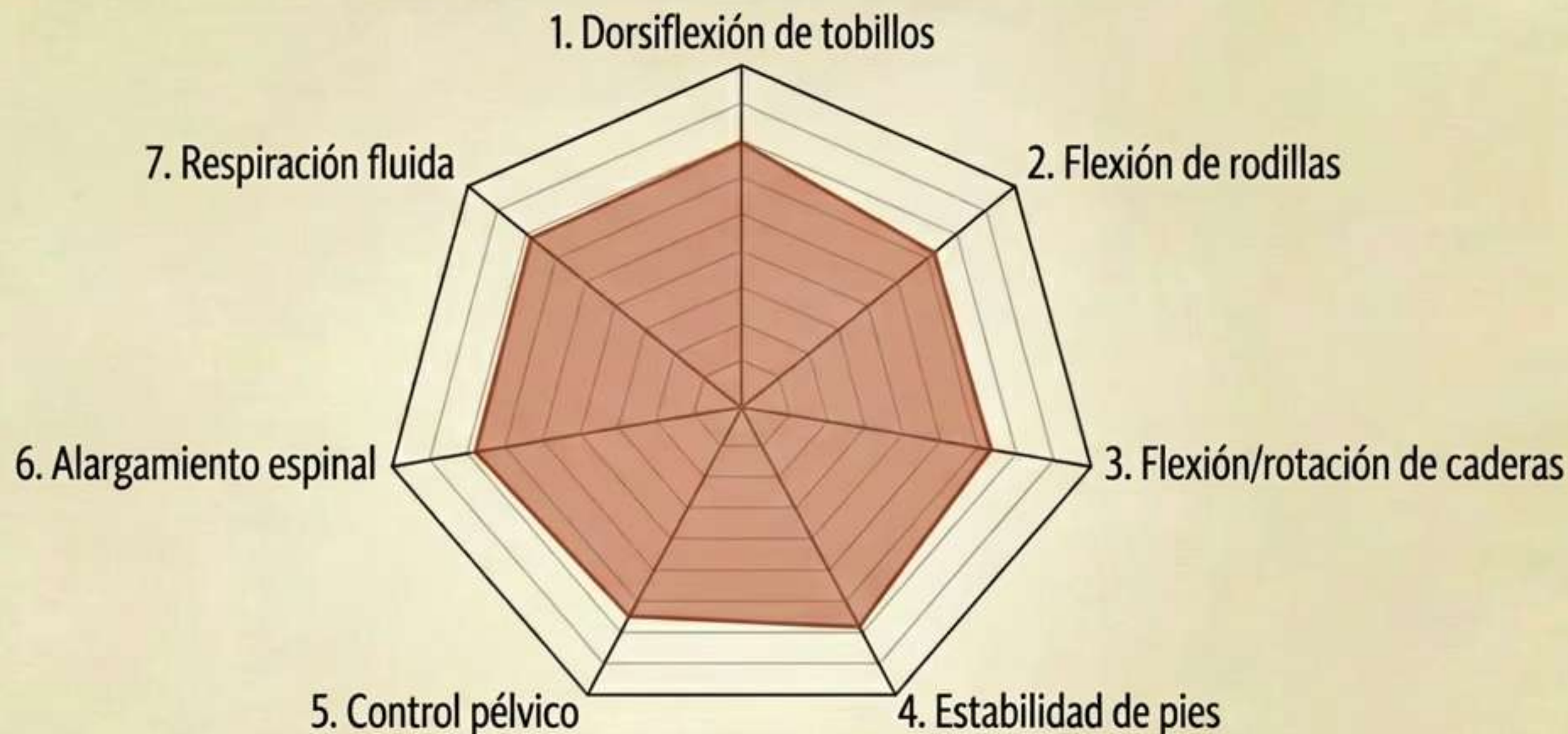
Enfoque Ashtanga Yoga:

Mantiene una activación sutil de mūla bandha (Cierre abdominal) para sostener el eje interno sin generar rigidez.





Precaución: NO retener el aire (apnea) en alumnos principiantes o si existe presión en abdomen, pelvis, cabeza o lumbares.

Las 7 Fuerzas Concurrentes: El Reto Biomecánico

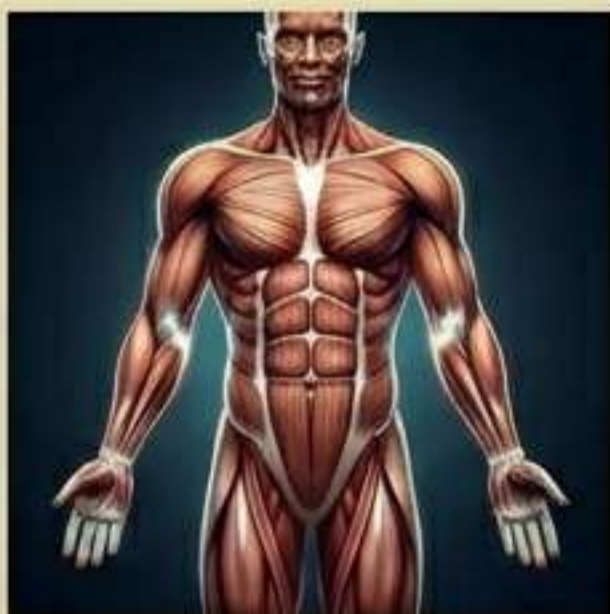


El principal desafío de Mālāsana no es una sola articulación, sino la necesidad de combinar simultáneamente, en una posición altamente compacta, siete demandas biomecánicas críticas. Si un eslabón falla, el cuerpo compensará desestabilizando otro eje.

Matriz de Diagnóstico Biomecánico y Compensaciones

Si observas esto... (Signo Visual)	La causa anatómica es... (Origen)	El efecto es... (Consecuencia)
 <p>Los talones se levantan del suelo</p>	<p>Rigidez en tobillos (escasa dorsiflexión)</p>	<p>Inestabilidad y pérdida del centro de gravedad.</p>
 <p>Las rodillas colapsan hacia adentro</p>	<p>Poca movilidad o rotación externa en caderas</p>	<p>Presión peligrosa en la articulación de la rodilla.</p>
 <p>La zona lumbar se redondea excesivamente</p>	<p>Pérdida de tono en la pelvis / isquiotibiales cortos</p>	<p>Peligro de compresión para los discos intervertebrales lumbares.</p>
 <p>La respiración se vuelve corta y alta</p>	<p>El abdomen se tensa demasiado tratando de sostener la postura</p>	<p>Bloqueo diafragmático, ansiedad y presión pélvica.</p>

Impacto Holístico: Cuerpo, Energía y Mente



Físico y Biomecánico

- Restaura la movilidad funcional de caderas, rodillas y tobillos.
- Estira aductores, glúteos, zona lumbar, pantorrillas y fascia plantar.
- Construye fuerza isométrica para sostener el peso cerca del suelo.



Fisiológico y Energético

- Mejora la propiocepción del suelo pélvico.
- Libera tensión crónica en ingles y sacro.
- Favorece la digestión y la eliminación a través de la activación de apāna vāyu.



Psicológico

- Instala una profunda sensación de arraigo, calma y humildad.
- Excelente herramienta somática para trabajar la presencia, la paciencia y mitigar estados de ansiedad o hiperactividad mental.

Aplicación Clínica: Indicaciones Terapéuticas

EL PROBLEMA: COMPRESIÓN BIOMECÁNICA



LA SOLUCIÓN: MOVILIDAD TERAPÉUTICA

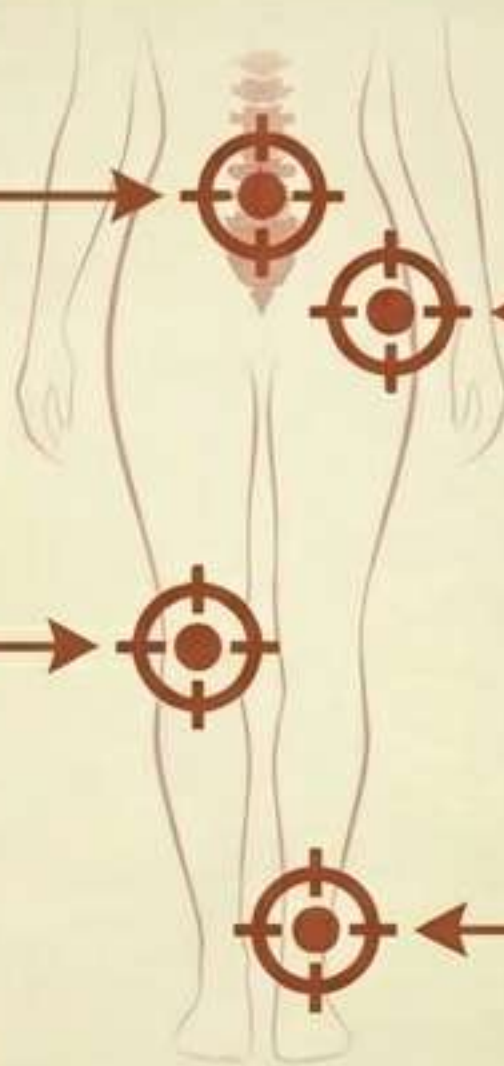


- Mālāsana es altamente recomendada y recetada para:
 - Rehabilitación Funcional: Personas que necesitan recuperar la movilidad natural del tren inferior (caderas, tobillos, pelvis) perdida por el sedentarismo (horas crónicas en sillas).
 - Secuencias de Arraigo (Grounding): Prácticas diseñadas para combatir la ansiedad, mejorar la estabilidad mental y fomentar la conexión corporal.
 - Preparación Anatómica: Funciona como antesala ideal para aperturas profundas de cadera y el trabajo consciente del suelo pélvico.
 - Salud Digestiva: Alumnos con necesidades de estimulación digestiva y liberación de tensión abdominal.

Límites Clínicos y Contraindicaciones

Evitar o modificar estrictamente bajo supervisión en casos de:

Columna: Dolor lumbar agudo, hernia discal sintomática o ciática activa.



Cadera: Artrosis avanzada, cirugía reciente, dolor pélvico agudo.

Rodilla: Dolor agudo, lesión de meniscos, lesión reciente de ligamentos, artrosis avanzada o inestabilidad severa.

Tobillo: Esguince reciente, cirugía o inestabilidad crónica.

Contextos Especiales: Embarazo avanzado sin la supervisión de un instructor especializado en yoga prenatal.

El Arte de Asistir: Precauciones Críticas



Lista de No-Hacer:

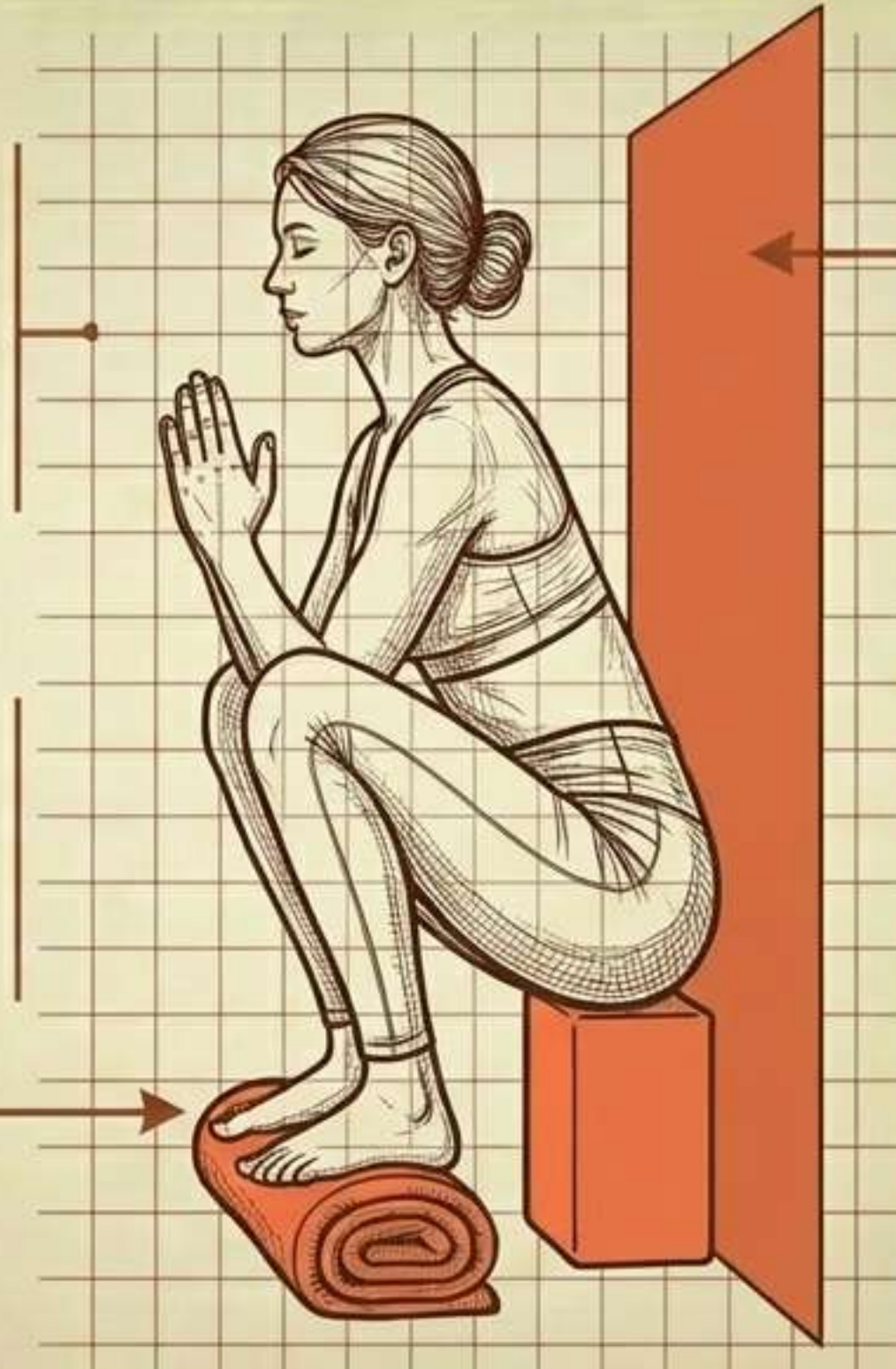
- ❌ **NO forzar los talones al suelo.** Si no llegan por sí solos, eleva la tierra hacia ellos colocando una manta debajo.
- ❌ **NO empujar agresivamente.** El profesor o el alumno no debe usar los codos para abrir las rodillas a la fuerza.
- ❌ **NO colapsar el pie.** Evita que los arcos internos caigan hacia el mat (pie plano).
- ❌ **NO sostener con apnea.** Retener el aliento genera presión intraabdominal contraproducente.
- ❌ **NO tolerar dolor articular.** El estiramiento muscular es aceptable; el dolor en rodillas, caderas o lumbares no lo es.

Regla de Oro del Formador: Si aparece presión excesiva en pelvis, abdomen o cabeza, indica al alumno salir de la postura de inmediato.

Metodología de Adaptación para Principiantes

Estrategia de Soporte (Tobillos):
Bloque o bolster debajo de taquaxa para facilitar el descenso y eliminar la frustración mecánica de la caída hacia atrás.

Estrategia de Soporte (Tobillos):
Manta enrollada bajo los talones para facilitar el descenso y eliminar la frustración mecánica de la caída hacia atrás.



Equilibrio y Amplitud: Practicar de espaldas a la pared. Si las caderas son muy rígidas, ensanchar la postura de los pies.

- **Manos como Estabilizadores:** Mantener manos en el suelo/bloques hasta dominar el equilibrio antes de intentar el añjali mudrā.
- **Tip de Enseñanza:** No busques profundidad al principio; busca comodidad, respiración y estabilidad. La apertura llegará sola con el tiempo.

Matriz de Variantes I: Soporte Estructural



1. Con manta bajo talones

La modificación más importante. Compensa la escasa dorsiflexión de tobillos permitiendo apoyar el peso sin perder el centro de gravedad.



2. Sentada sobre bloque

Un bloque/bolster sostiene la pelvis. Reduce drásticamente la compresión articular en rodillas y tobillos. Ideal para permanencias largas.



3. Brazos extendidos al frente

En lugar del mudrā, las manos avanzan por el suelo. Tracciona y alarga la columna, liberando la tensión lumbar inicial.

Matriz de Variantes II: Estabilidad y Restauración



4. En pared

La espalda se apoya completamente contra el muro. Organiza la verticalidad espinal, aísla el trabajo de las caderas y elimina el miedo a caer.



5. Con cinta ajustada

Cinturón atado por fuera de los muslos. Obliga al alumno a empujar hacia afuera activando abductores, previniendo el colapso interno.



6. Mālāsana Restaurativa

Variante pasiva total. Múltiples soportes bajo la pelvis, manos descansando en la tierra. Máxima rendición para la relajación profunda del suelo pélvico.