

# Padmāsana / पद्मासन

## Postura del Loto



Guía Instruccional Avanzada para Formadores de Yoga.  
Biomecánica, Tradición y Pedagogía.



PROFESORADO DE YOGA  
INTERNACIONAL  
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

# Etimología y Simbolismo

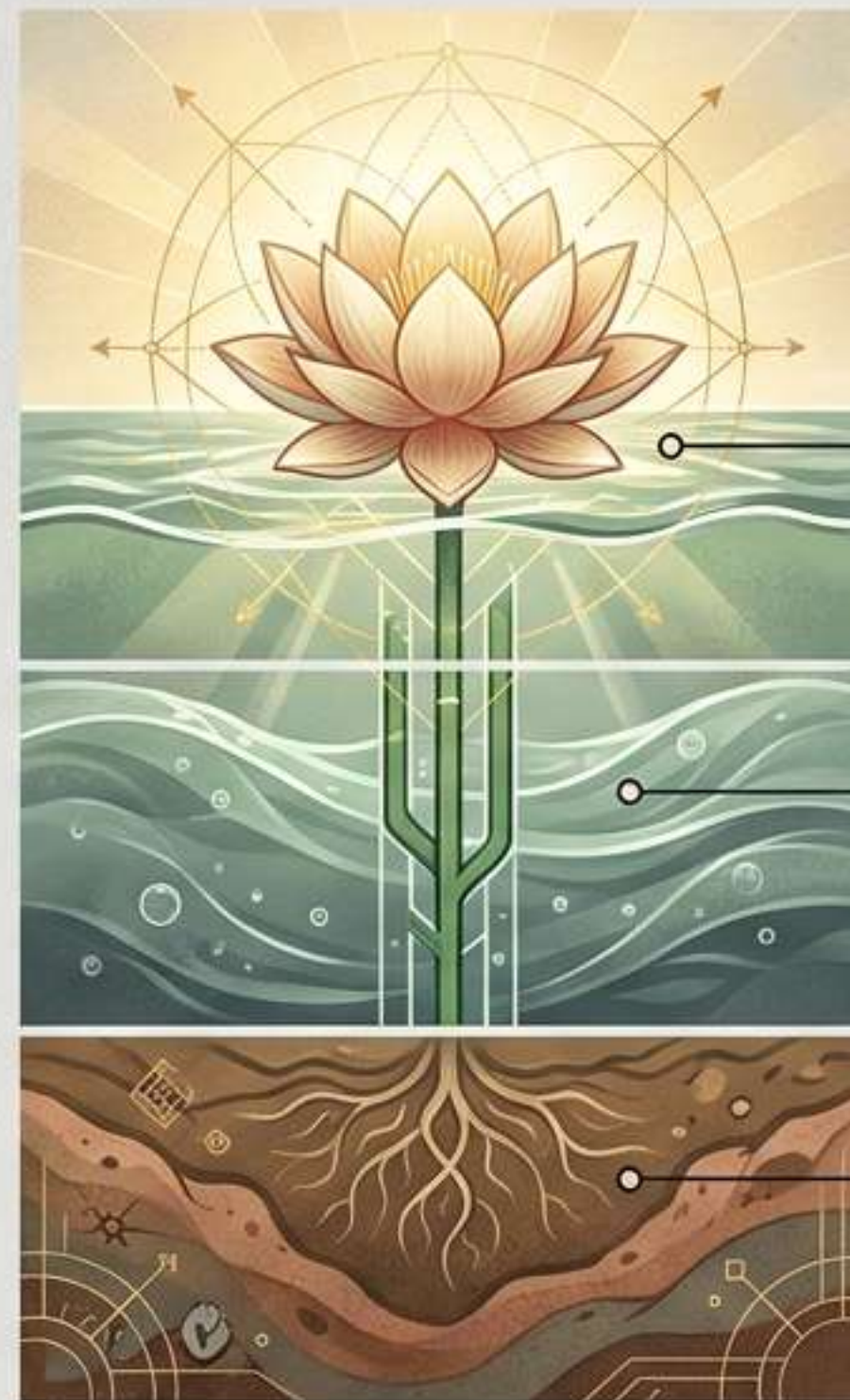
**Padma**  
(पद्म)

Loto.

**Āsana**  
(आसन)

Postura, asiento,  
posición estable.

Traducción:  
**Postura del loto**  
o **Asiento del loto.**



Florece por encima de la superficie sin mancharse.  
(Conciencia pura)

Atraviesa el agua.  
(Proceso/Práctica)

Nace en el barro.  
(Arraigo)

El loto es el símbolo clásico de pureza, estabilidad espiritual y despertar de la conciencia.



# Contexto Histórico y Literario



## Gheraṇḍa Saṃhitā

- Clasificada entre las 32 posturas principales.

- Técnica descrita:  
Pie derecho sobre muslo izquierdo, pie izquierdo sobre muslo derecho. Mirada hacia la punta de la nariz.



## Haṭha Yoga Pradīpikā

- Postura central para la práctica interna.

- Técnica descrita: Plantas hacia arriba sobre los muslos opuestos.



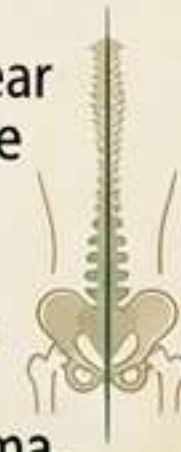
- Propósito: Usada como base para trabajar prāṇa, apāna y la estabilidad meditativa.



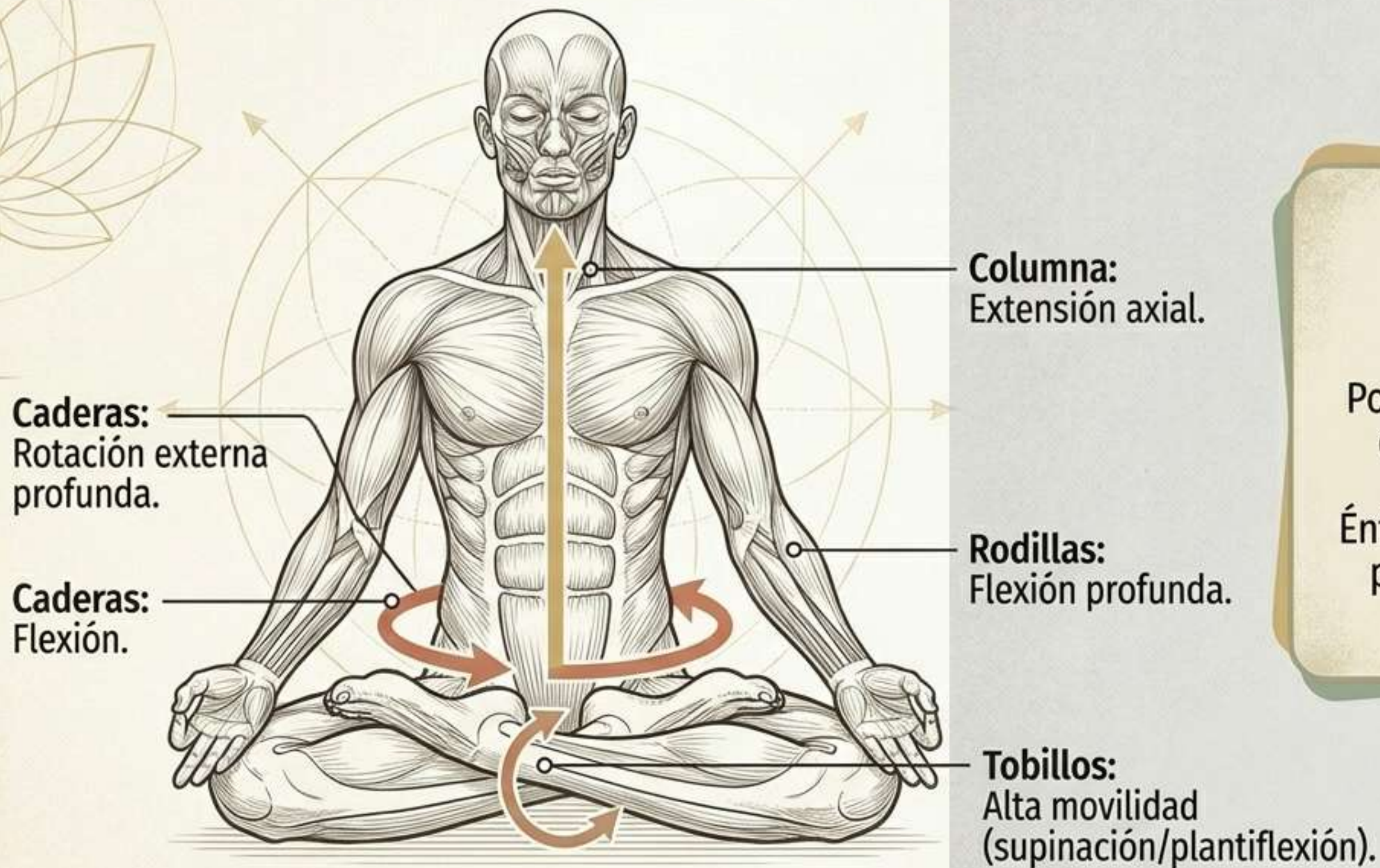
## Anatomía Moderna

- Clasificada como postura sentada avanzada.

- Propósito clínico: Crear una base estable desde la pelvis que permite una columna erguida y facilita la respiración consciente para meditación y prāṇāyāma.



# Análisis Biomecánico y Tipo de Posición



## Clasificación Biomecánica

Postura sentada, meditativa, de apertura profunda de caderas.  
Énfasis en estabilidad pélvica para meditación y prāṇira prāṇāyāma.

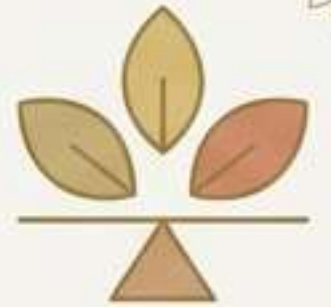
# Dinámica de Inicio y Asimetrías: ¿Hacia dónde inicia?

La regla clásica de la Gheraṇḍa Saṃhitā y la Haṭha Yoga Pradīpikā indica iniciar colocando el pie derecho sobre el muslo izquierdo, y luego el izquierdo sobre el derecho.



## Visión Tradicional (Haṭha Yoga)

Iniciar por el lado derecho se asocia simbólicamente con la activación solar, la firmeza y la organización de la energía ascendente.



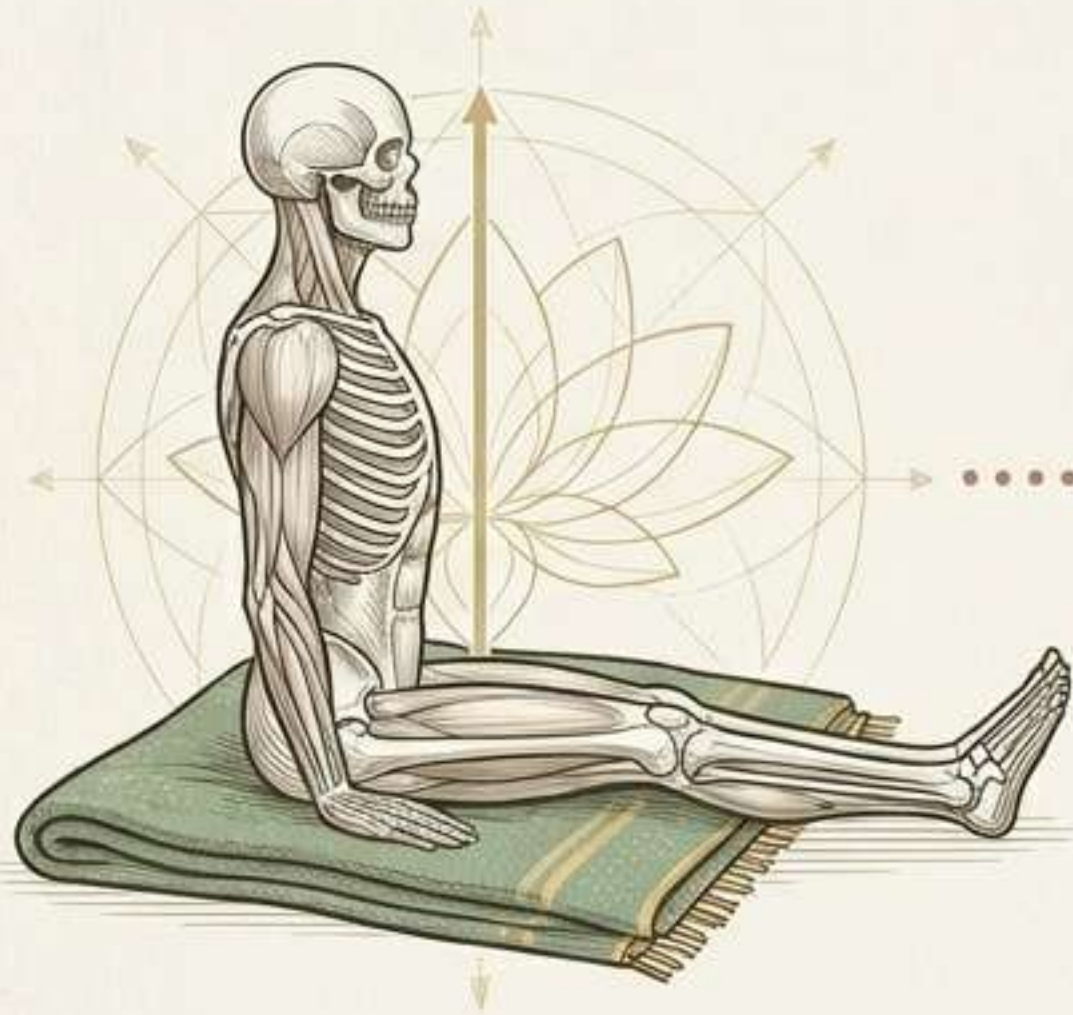
## Visión Ayurvédica (Moderna)

No existe regla médica universal. El objetivo es no aumentar el vāta (evitar dolor, tensión nerviosa o compresión articular).

**Directriz Pedagógica:** Para una práctica regular, es imperativo alternar el cruce de piernas en días distintos o practicar variantes simétricas para evitar patrones de tensión unilateral.



# Asana Paso a Paso (Fase 1: Base y Lateralidad Derecha)



## Paso 1: Fundamento (Daṇḍāsana)

Siéntate con piernas extendidas, columna erguida, manos a los lados.

**Instrucción de ajuste:** Eleva la pelvis (manta, bloque o bolster) si las rodillas quedan muy altas o la columna se redondea.



## Paso 2: Flexión y Rotación Aislada

Flexiona la rodilla derecha y acerca el talón a la pelvis.

**Regla de Oro:** Antes de llevar el pie al muslo, rota la cadera derecha hacia afuera. La acción DEBE venir de la cadera, nunca de torcer la rodilla.



## Paso 3: Colocación Activa

Toma el pie derecho con ambas manos, colócalo sobre el muslo izquierdo (cerca de la ingle). Planta hacia arriba.

**Seguridad:** Mantén el tobillo activo; no dejes que el pie "cuelgue" pasivamente hacia adentro.



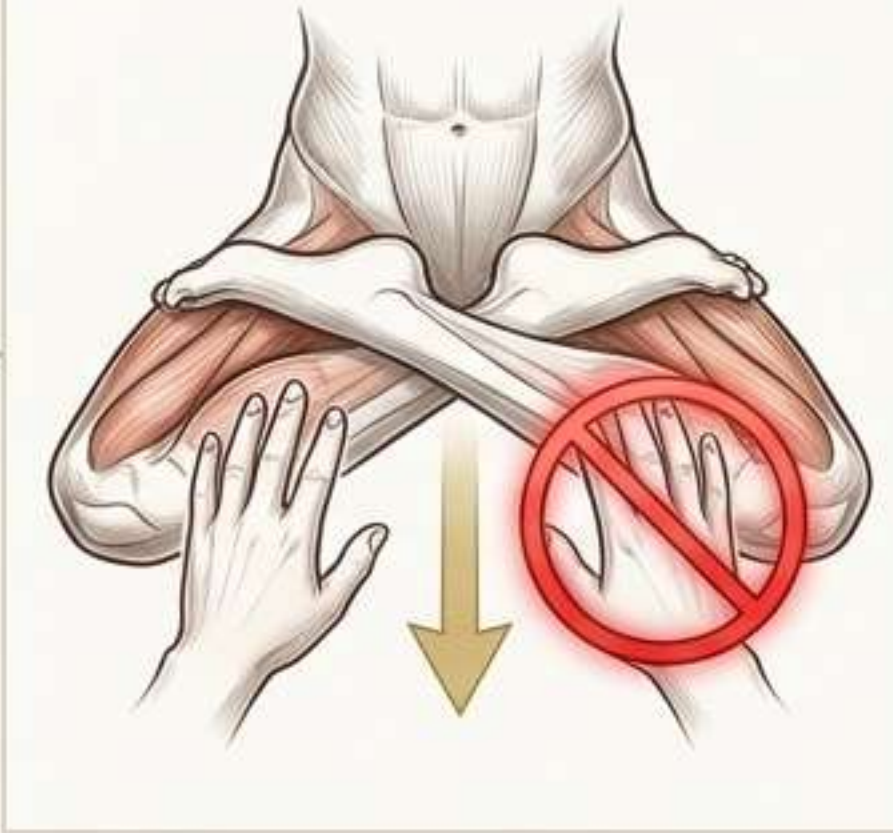
# Asana Paso a Paso (Fase 2: Ensamblaje Izquierdo y Asentamiento)

## Paso 4: El Segundo Cruce



Flexiona la rodilla izquierda. Rota la cadera izquierda hacia afuera y coloca el pie izquierdo sobre el muslo derecho (cerca de la raíz).

## Paso 5: Descenso Asistido por Gravedad



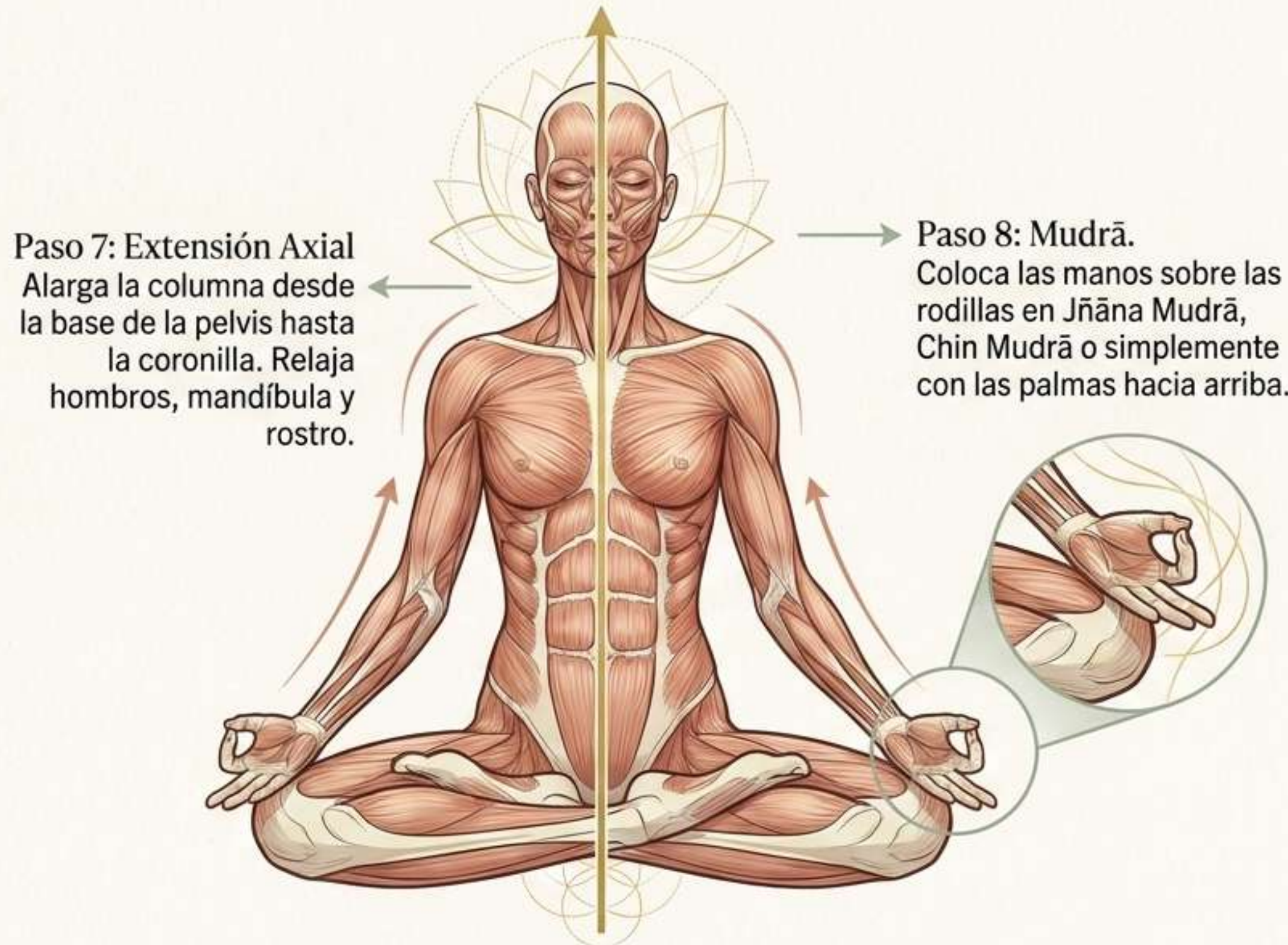
Observa las rodillas: deben descender naturalmente hacia el suelo. **Advertencia Estricta: NUNCA** deben ser empujadas con las manos.

## Paso 6: Enraizamiento Pélvico



Apoya el peso de forma equilibrada y simétrica sobre ambos isquiones, creando la base para la ascensión de la columna.

# Asana Paso a Paso (Fase 3: Eje, Mudrā y Desarme)



## Cronometría y Salida Segura



**Tiempos de Sostenimiento:**  
Inicialmente de 5 a 10 respiraciones. En práctica avanzada, sostener más tiempo para meditación.

### Protocolo de Salida:

1. Libera primero la pierna colocada en último lugar.
2. Extiende ambas piernas.
3. Moviliza tobillos y rodillas suavemente.
4. Repite con el cruce contrario (si la práctica lo permite).

# Prioridades de Alineación y Puntos Clave

“La prioridad biomecánica es que la rotación ocurra en la cadera, no en la rodilla. Sin esta movilidad, la rodilla sufre torsión excesiva.”

**Pelvis:** Neutra o ligeramente inclinada hacia delante. Peso en ambos isquiones.

**Columna:** En extensión axial, sin rigidez lumbar.

**Caderas y Rodillas:** Rotación externa profunda. Rodillas flexionadas sin dolor ni presión interna.

**Pies:** Tobillos activos, pies bien colocados sobre los muslos (nunca forzar si la rodilla duele).



**Cintura Escapular y Cuello:** Hombros relajados, escápulas descendidas. Cuello largo.

**Caja Torácica:** Esternón elevado sin arquear excesivamente las costillas.

**Preparación Requerida:** Baddha Koṇāsana, Ardha Padmāsana, Gomukhāsana suave, Sukhasana elevado.



# Retos de la Postura y Límites Anatómicos

## El Reto Biomecánico



**El Reto Biomecánico:** El mayor desafío es la altísima demanda de rotación externa de cadera. Si la cadera se bloquea, la rodilla compensa con torsión (riesgo crítico).

**Factores Óseos Individuales:** La forma del acetábulo y la versión femoral dictan la capacidad del practicante. Algunas personas jamás tendrán una estructura ósea favorable para el loto completo.

## Lista Estricta de Precauciones:



**NO** empujar las rodillas hacia abajo.



**NO** tirar del pie desde el tobillo si la cadera no rota.



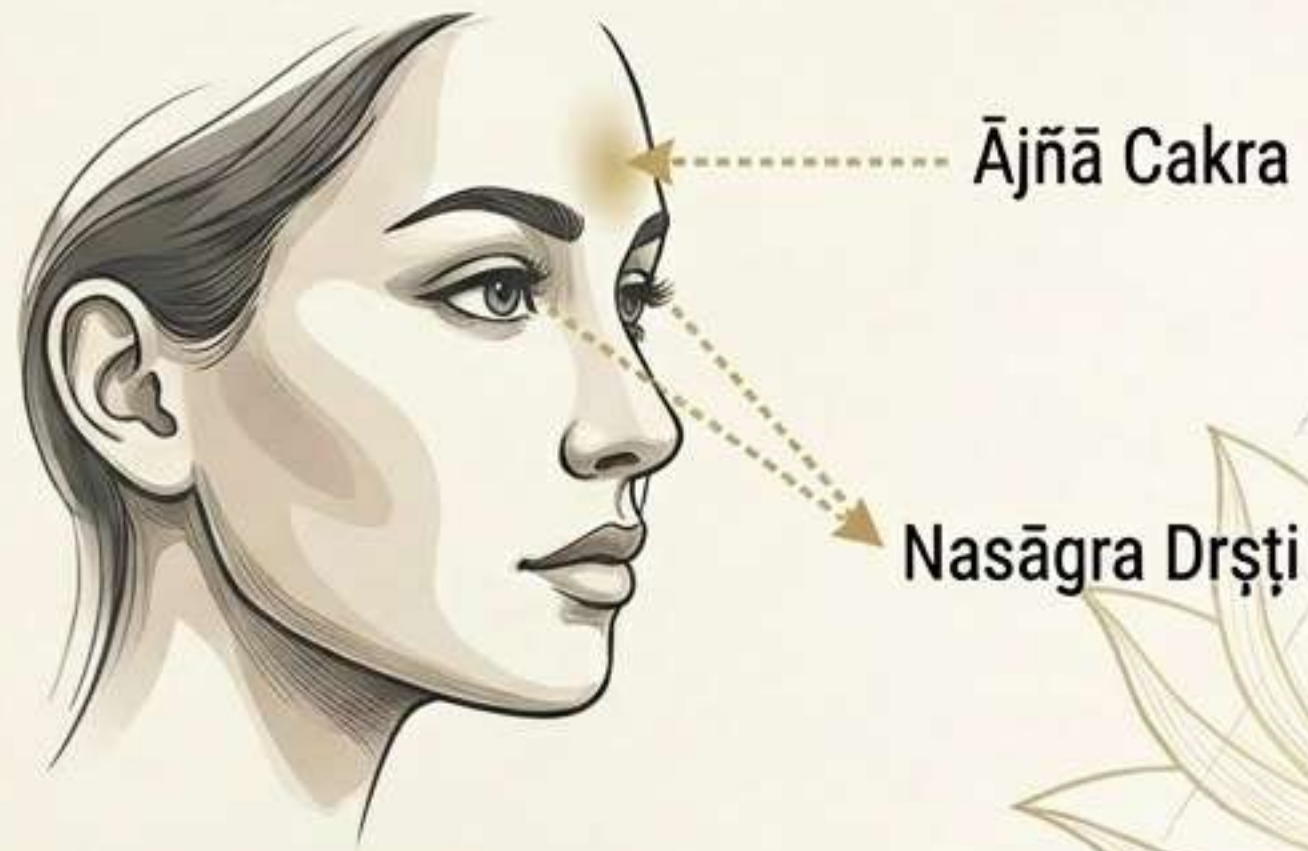
**NO** sostener con dolor de rodilla (salir inmediatamente).



**NO** permanecer si hay hormigueo, adormecimiento o pérdida de sensibilidad.

# El Cuerpo Sutil: Dr̥ṣṭi y Respiración

## Dr̥ṣṭi (Focalización Visual)



**Ojos Abiertos:** Nasāgra Dr̥ṣṭi (mirada a la punta de la nariz), clásico. Opcional: mirada suave al frente si hay tensión cervical.

**Ojos Cerrados:** Atención introspectiva al eje interno (base pélvica, columna). Para meditación: enfocar en Ājñā Cakra (entrecejo) o el flujo de aire.

## Tipo de Respiración



Respiración nasal, lenta, estable:

- **Abdominal:** Relaja el sistema nervioso; prepara para meditación.
- **Intercostal:** Sostiene la columna erguida sin colapsar el abdomen.
- **Combinada (Ideal):** Base abdominal suave + expansión lateral de costillas.
- **Enfoque Haṭha:** Lenta, silenciosa, regulada (prepara para prāṇāyāma).
- **Enfoque Ashtanga:** Ujjāyī suave y Bandhas sutiles (sin bloquear respiración).

# Beneficios: Entre la Tradición y la Pedagogía

## Físicos y Posturales



Desarrolla movilidad profunda en caderas.



Crea una base pélvica inquebrantable para prāṇāyāma.



Mantiene la columna erguida sin esfuerzo durante horas.



Mejora la conciencia postural global.

## Mentales y Sutiles



Favorece la concentración mental extrema.



Estimula la quietud, introspección y calma.



Prepara para prácticas de mudrā, mantra y meditación.



Enseña paciencia y escucha corporal.

Beneficios

### Nota del Formador (La Perspectiva Moderna):

Los textos tradicionales afirman que Padmāsana 'destruye todas las enfermedades'. En la enseñanza moderna, esto debe presentarse como una valoración simbólica de su poder transformador, no como una promesa médica literal.



# Matriz Clínica: Contraindicaciones e Indicaciones

## Contraindicaciones (EVITAR O MODIFICAR)

- Lesiones de rodilla, meniscos o ligamentos. Cirugías recientes.
- Dolor de cadera, pinzamiento femoroacetabular, artritis avanzada.
- Dolor ciático activo.
- Neuropatías, hormigueo o adormecimiento en piernas.
- Tendinitis o inestabilidad de tobillo.
- Problemas circulatorios (varices dolorosas al cruzar piernas).
- Embarazo avanzado (si genera presión pélvica).

## Indicaciones (RECOMENDADO PARA)

- Practicantes aptos con movilidad de cadera ya establecida que buscan:
  - Meditación estable y entrenamiento de quietud.
  - Prāṇāyāma sentado de larga duración.
  - Estabilidad del eje corporal y mayor conciencia postural.



# Pedagogía: Consejos para Principiantes y Cómo Profundizar

## Estrategias para Principiantes (Priorizar respiración sobre forma)



- - **Elevación:** Empezar con Sukhasana sobre manta. Si rodillas están altas, elevar más la pelvis.
- - **Progresión:** Dominar Ardha Padmāsana (Medio loto) primero.
- - **Preparación:** Calentar con Baddha Koṇāsana, Janu Śīrṣāsana suave y postura del número 4.
- - **Soporte:** Usar cinta alrededor de muslos si las rodillas se abren.



## Cómo Profundizar (Crear libertad, no forzar)



- - Profundizar NO significa bajar las rodillas a la fuerza.
- - Activar Mūla Bandha sutil y llevar muslos hacia rotación externa desde la cadera.
- - Relajar el abdomen bajo sin colapsar, respirando hacia costillas laterales.
- - Activar suavemente los pies para blindar tobillos y rodillas.

# El Espectro de Variantes: Adaptabilidad Anatómica



**1. Sukhasana Elevado**  
Ideal para principiantes o meditación sin dolor (rodillas bajo línea de cadera).

**2. Ardha Padmāsana con Bloque**  
Medio loto. Si la rodilla no desciende, usar soporte sin presionar.

**3. Padmāsana con Cinta**  
Cinta suave alrededor de pelvis. Da contención sin forzar rodillas.

**4. Padmāsana sobre Manta Alta**  
Mantiene la columna vertical y anula la tensión lumbar.

**5. Baddha Padmāsana. Solo Avanzados**  
Brazos tras la espalda tomando los dedos. Exige movilidad extrema.