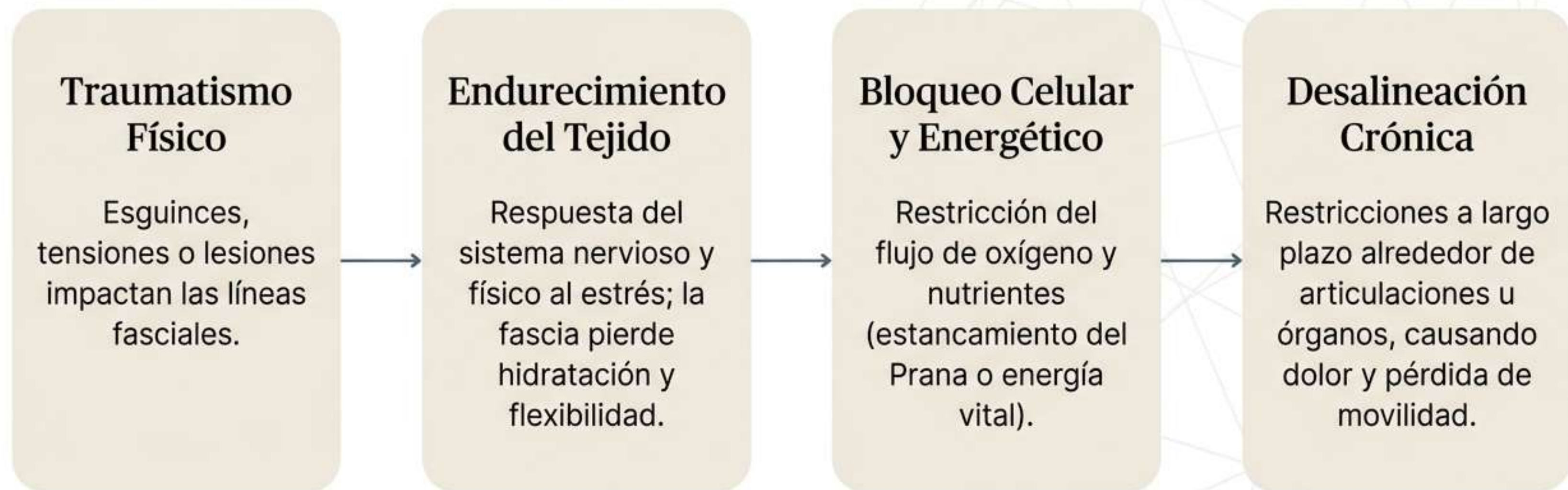


Las Asanas y su Relación con la Liberación Miofascial

Un enfoque holístico para la movilidad,
la fisiología y la conciencia corporal.



La Patología de la Rigidez Fascial



Biotensegridad: La Red Arquitectónica del Cuerpo



✧ Resistencia y Soporte:

La investigación de Thomas Myers demuestra que el entrelazamiento de la fascia es responsable de la resistencia a la tensión. La fascia es lo que mantiene el cuerpo erguido.

✧ Movimiento Tridimensional:

El cuerpo no se mueve en aislamiento. El movimiento es de naturaleza tridimensional gracias a la continuidad del tejido.

✧ Conexiones Directas:

Exploraciones anatómicas revelan enlaces fasciales continuos entre hueso y hueso, hueso y músculos, y de músculo a músculo.

Medicina Holística: El Rol del Yin Yoga

El Enfoque Físico

El alargamiento del músculo esquelético rehidrata tejidos rígidos y sedentarios. Terapia de tejidos blandos para liberar dolor y aumentar movilidad.

El Enfoque Consciente

La respiración profunda (Pranayama) y la conciencia plena permiten a la persona estar fisiológicamente "despierta" y sintonizada durante la práctica.

Cronometría de Liberación

60 - 90 Segundos: Tiempo mínimo ideal para comenzar a sentir la generación de calor y apertura en las áreas objetivo.

90 - 120 Segundos: Ventana temporal óptima para lograr el estiramiento y la liberación miofascial profunda.



Línea Superficial de la Espalda – poses de ajuste muscular posterior

Anatomía y Función

Recorrido (SBL): Desde la parte inferior de los dedos de los pies, alrededor de los talones, subiendo por la parte posterior del cuerpo hasta la cresta frontal de las cejas.

Función: Mantiene la postura de pie. Extiende la cadera y la columna vertebral; flexiona la rodilla y el tobillo.

Asana: Perro que mira hacia abajo (Adho Mukha Svanasana).



Linea Superficial frontal - Poses de extension

Anatomía y Función

Recorrido (SFL): Conecta la parte superior de los pies con el cráneo (espinillas, cuádriceps, recto abdominal, fascia esternal, esternocleidomastoideo, galea aponeurótica).

Función: Flexiona el tronco y las caderas; extiende la rodilla; apoya estructuras esqueléticas anteriores (caja torácica, pelvis, cabeza).

Asana: Postura del camello (Ustrasana) - apoya el alargamiento entre cuádriceps y mandíbula.

2. Hombros conectados en dirección de las costillas.

1. Esternón elevado, propiciando la apertura del pecho y expansión de la caja torácica.

3. Empuje de la cadera hacia delante.

4. Cadera y rodilla en línea vertical en lo posible.

5. Rodillas en línea con la cadera.



Línea lateral - Poses de ángulo lateral extendido

Anatomía y Función

Recorrido (LL): Viaja por cada lado del cuerpo desde los puntos medios y laterales del pie, maléolo fibular, pierna lateral y tronco, hasta el proceso mastoideo del cráneo.

Función: Crea flexión lateral. Funciona como un freno esencial para los movimientos laterales y rotacionales.

Asana: Ángulo lateral extendido (Utthita Parsvakonasana) - alarga profundamente el lado del cuerpo y la pierna.



Línea superficial del antebrazo - Posturas de flexión atadas

Anatomía y Función

Recorrido: Inicia en esternón/clavícula/caja torácica (orígenes del pectoral mayor) -> **ranura del bíceps** -> túnel del húmero y carpo -> inserción en la superficie palmar de los dedos.

Asana: Postura de flexión sentada atada.



Línea en espiral – Poses de torsión lateral pasiva

Anatomía y Función

Recorrido (SL): Hélice compleja. Lado del cráneo -> línea media de la espalda -> hombro opuesto -> torso anterior -> cadera/rodilla/arco del mismo lado -> sube por la espalda hasta la cabeza.

Función: Crea y facilita rotaciones en espiral; compensa rotaciones más profundas en la columna vertebral y núcleo pélvico.

Asana: Postura de torsión lateral (aumenta la profundidad de la torsión espinal y alarga la pierna lateral).

1. No tensionar el cuello (mantener postura neutral).

2. Mantener escápulas y hombros lo más conectados posible al suelo.

3. La columna debe mantenerse estrictamente alineada.

4. Explorar y trabajar con las diferentes variantes de torsión lateral.



Matriz de Síntesis Miofascial

Línea Miofascial	Enfoque Anatómico	Biomecánica	Asana de Liberación
Espalda SBL	Dedos a cejas	Extensión cadera/columna	Perro boca abajo
Frontal SFL	Pies a cráneo	Flexión tronco	Camello
Lateral LL	Costados	Freno lateral	Ángulo lateral
Antebrazo	Pecho a palmas	Flexión palmar	Flexión atada
Espiral SL	Hélice cruzada	Rotación compensatoria	Torsión pasiva



Homeostasis y Recuperación Holística



Despertar la Fisiología

El yoga no es simplemente estiramiento físico. Es una integración magistral entre el compromiso muscular y la elongación consciente.

Al sostener el espacio, respirar profundamente y comprender la arquitectura tenségrica del cuerpo, transformamos la red fascial de rígida a resiliente, permitiendo al practicante estar verdaderamente "despierto" y sintonizado con su propia fisiología.

