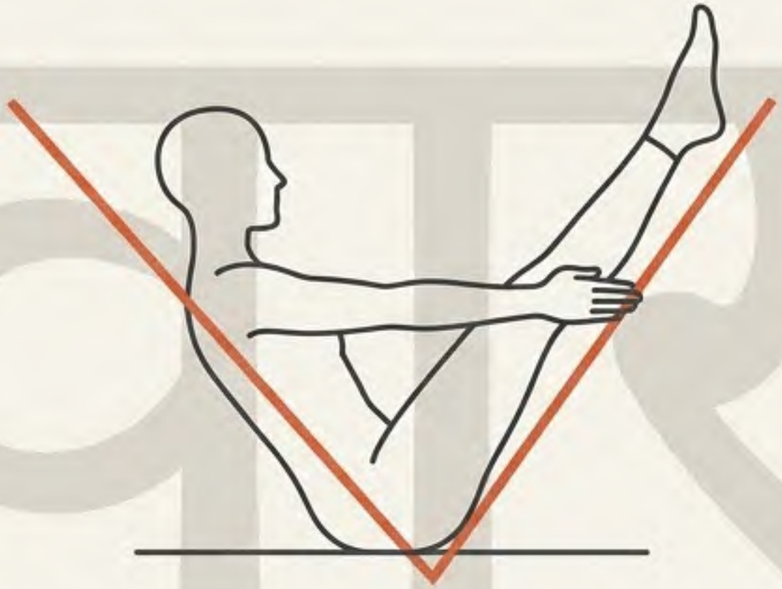


Navāsana

Postura del Barco.

Equilibrio, fuerza abdominal y estabilidad lumbopélvica en perfecta sintonía.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

नावासन

Nombre en Sánscrito:
नावासन

Transliteración IAST:
Nāvāsana (También Navāsana al omitir la longitud de la primera vocal)

En español:
Navasana — Postura del Barco

Etimología

Nāvā: barco o embarcación

+

Āsana: postura o asiento

Significado y Simbolismo

- El cuerpo representa una embarcación sostenida sobre su base central, con el tronco y las piernas elevados.
- Una embarcación que mantiene su estabilidad en movimiento: el cuerpo encuentra equilibrio mediante la coordinación de fuerzas opuestas.

Contexto Histórico

नावासन

Repertorio del yoga postural moderno.

Presente en las enseñanzas de B. K. S. Iyengar y en la primera serie del Ashtanga Vinyasa Yoga.

Ausencia Medieval.

No hay evidencia suficiente de su descripción en manuales medievales de haṭha yoga.

Metáfora Visual



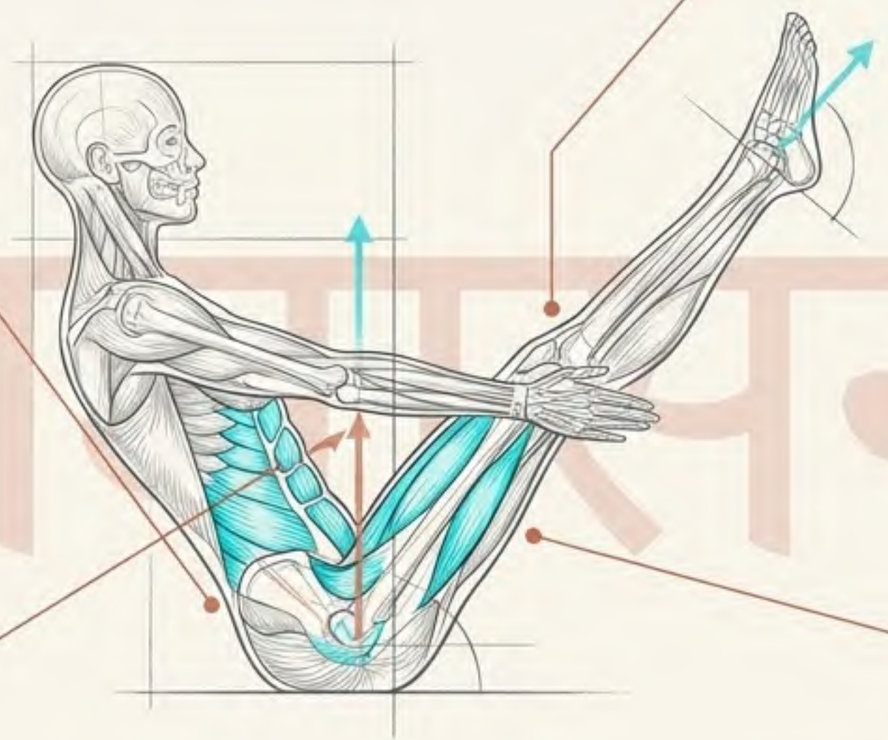
Interpretación pedagógica (no mística): La embarcación representa la estabilidad biomecánica lograda a través del equilibrio de fuerzas isométricas en el núcleo del cuerpo.

1. Soporte Base

Sentada, equilibrio sobre la región inferior de la pelvis.

2. Mecánica de Piernas

Flexión de caderas y elevación antigravitatoria de piernas.



3. Núcleo Activo

Estabilización abdominal y control postural sostenido.

4. Carga Física

Postura simétrica y de fortalecimiento isométrico de alta demanda.

Hacia dónde inicia:

Desde Daṇḍāsana. Se elevan ambas piernas simultánea o progresivamente (sin regla textual de izquierda/derecha). Ayurvédicamente: práctica dinámica de activación.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Construcción Anatómica: Fase 1

Preparación desde Daṇḍāsana



1. Siéntate sobre la esterilla con ambas piernas extendidas hacia delante, los pies juntos y la columna erguida.

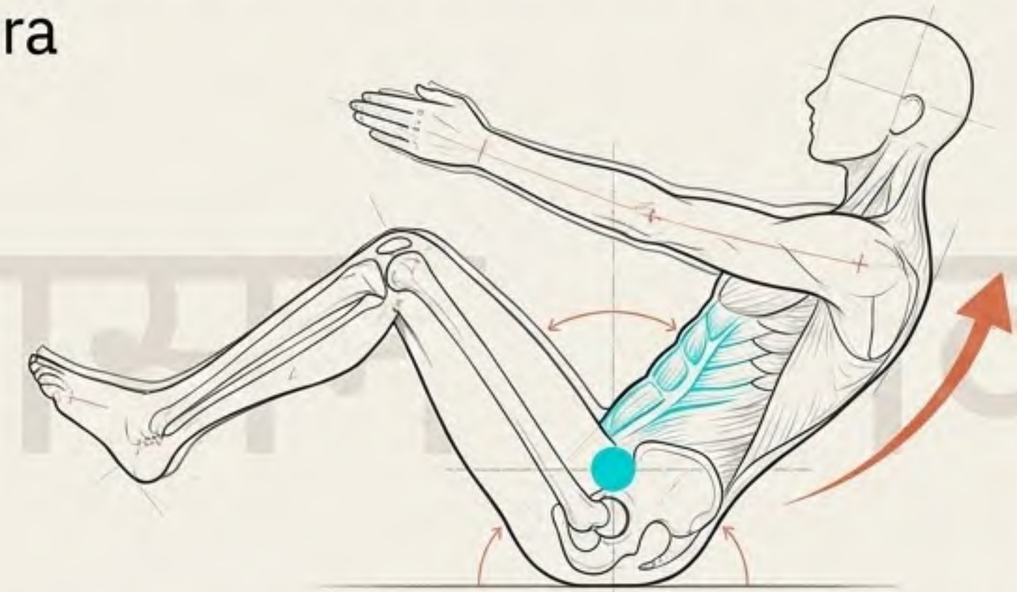
2. Distribuye el peso sobre los isquiones, manteniendo una base pélvica equilibrada.

3. Flexiona ambas rodillas y apoya los pies en el suelo, separados al ancho de las caderas.

4. Coloca las manos detrás de los muslos y eleva el esternón, alargando la columna vertebral.

Construcción Anatómica: Fase 2

Entrada a la Postura

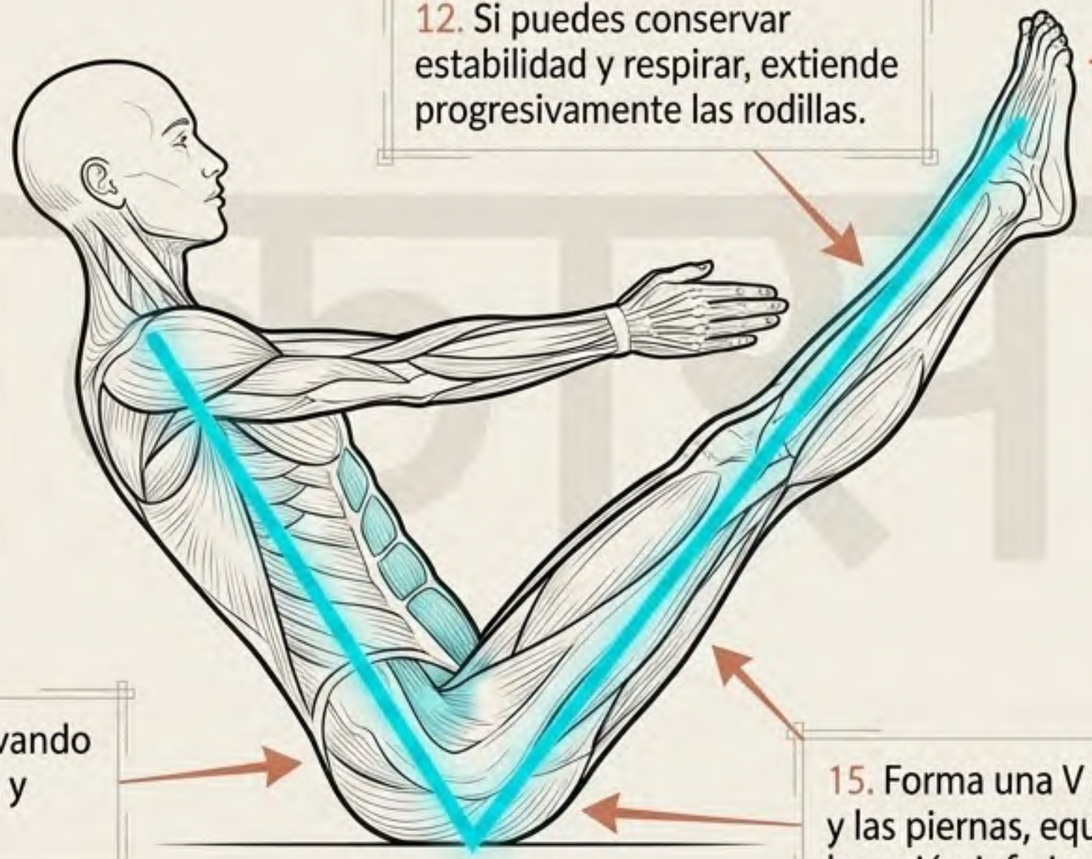


5. Inclina ligeramente el tronco hacia atrás desde las caderas, conservando la longitud de la columna (evita desplomarte sobre el sacro).
6. Desplaza el peso hacia la parte posterior de los isquiones, sin rodar hasta el cóccix.
7. Eleva lentamente los pies (primero uno y después el otro).
8. Mantén las rodillas flexionadas y las tibias aproximadamente paralelas al suelo.
9. Activa la musculatura abdominal para estabilizar el tronco y conservar la posición de la pelvis.
10. Extiende ambos brazos hacia delante, paralelos al suelo, con las palmas enfrentadas.
11. Mantén el pecho abierto, los hombros alejados de las orejas y el cuello alineado con la columna.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Construcción Anatómica: Fase 3

Paripūrṇa Nāvāsana · Postura Completa



12. Si puedes conservar estabilidad y respirar, extiende progresivamente las rodillas.

13. Dedos de los pies hacia arriba o hacia delante, según los tobillos.

14. Piernas juntas, activando suavemente aductores y cuádriceps.

15. Forma una V con el tronco y las piernas, equilibrando sobre la región inferior de la pelvis.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Construcción Anatómica: Fase 4

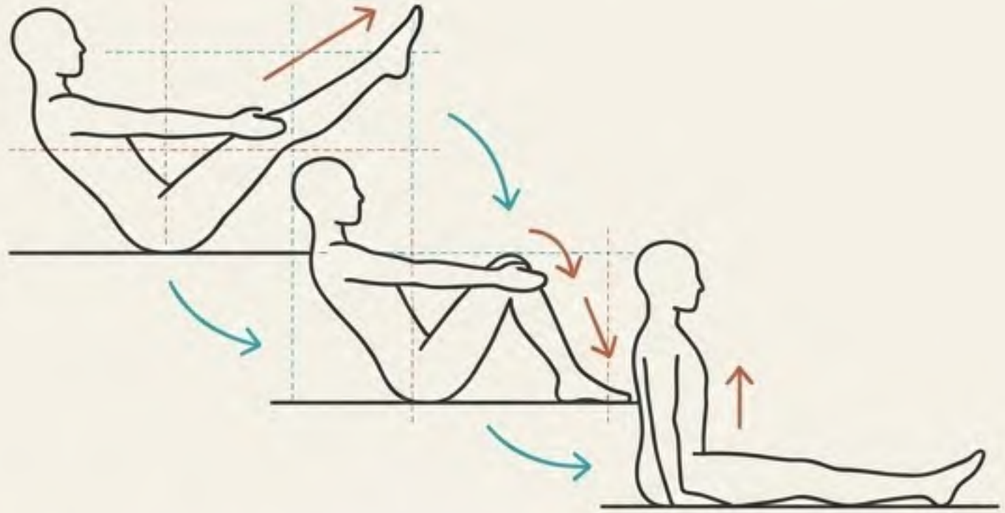
Permanencia y Salida Controlada

नौकासन



Tiempos de Permanencia:

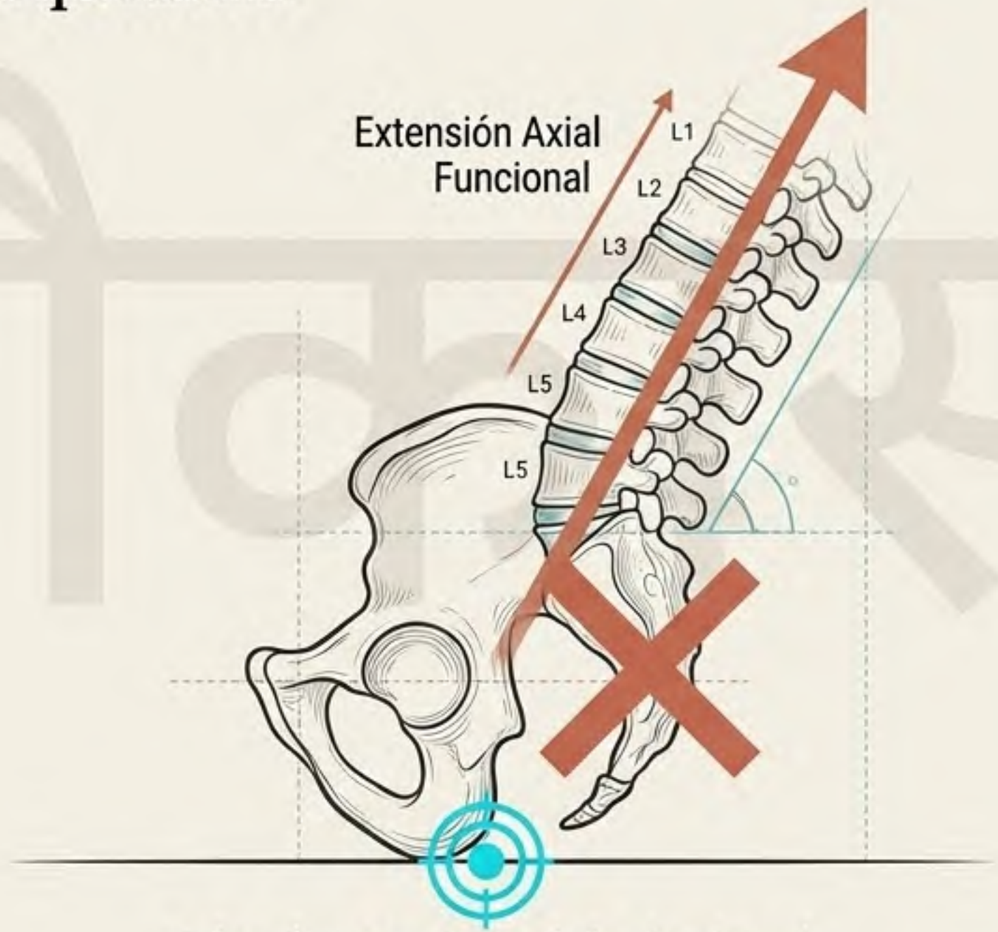
- **Inicial:** Mantén durante 3-5 respiraciones completas.
- **Avanzado:** Aumenta progresivamente hasta 20-30 segundos o más (condicionado estrictamente a conservar la técnica).



16. Flexiona las rodillas si estaban extendidas.
17. Desciende los pies lentamente mientras recuperas la verticalidad del tronco.
18. Apoya las plantas en el suelo y regresa a Daṇḍāsana. Daṇḍāsana.
19. Descansa durante varias respiraciones antes de repetir.

Alineación: Pelvis y Columna Vertebral

El eje central del equilibrio



Fulcro (zona posterior de los isquiones)

El Fulcro

El equilibrio se organiza estrictamente sobre la zona posterior de los isquiones.

El Eje

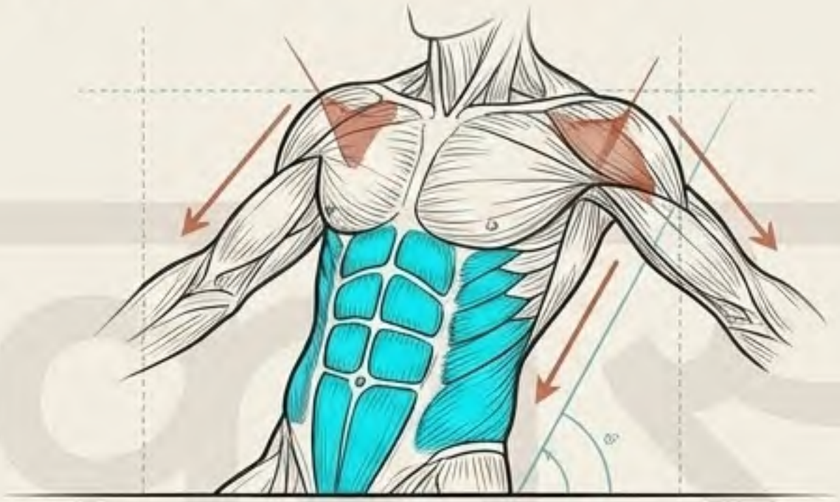
La pelvis debe permitir que la columna conserve una extensión axial funcional, sin exigir una lordosis lumbar exagerada.

Alerta Visual

EVITA desplazar todo el peso hacia el sacro y el cóccix. El desplome compromete la integridad lumbar.

Motor Estabilizador

Musculatura Abdominal y Cintura Escapular



Musculatura Abdominal

- **Músculos clave:** El recto abdominal, el transverso y los oblicuos trabajan en sinergia para el control del tronco y la pelvis.
- **Regla de Oro:** La activación abdominal DEBE permitir la respiración. No es necesario (ni útil) contraer el abdomen al máximo.

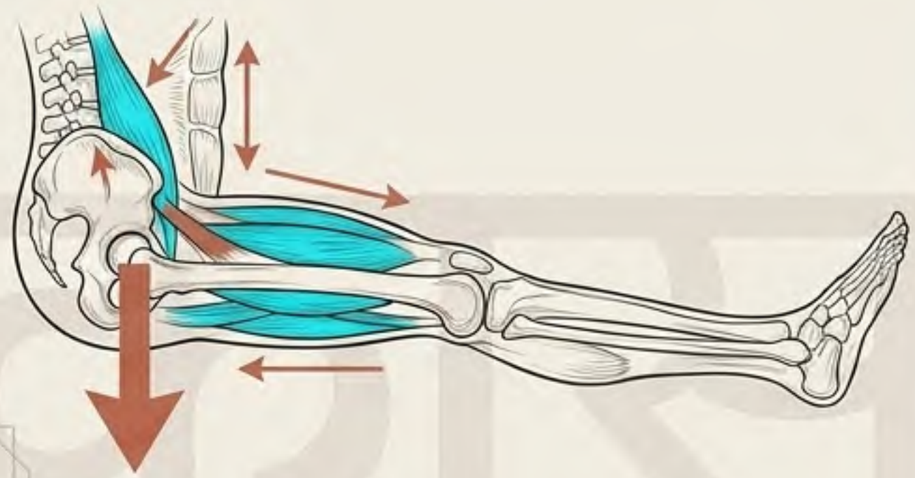
Cintura Escapular

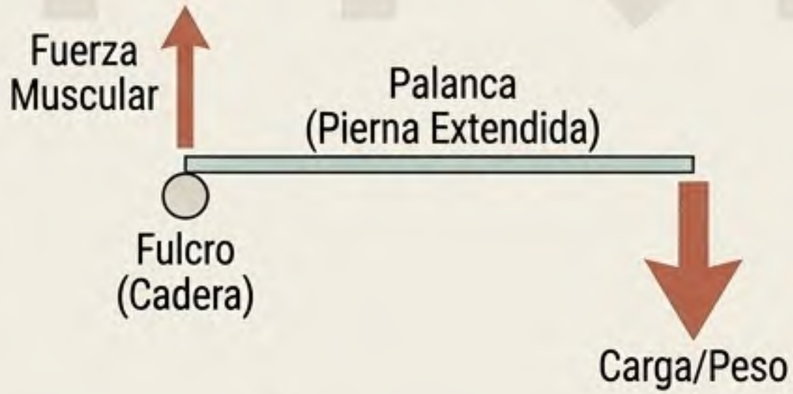
- Brazos extendidos activamente hacia delante, sin elevar los hombros.
- Las escápulas deben permanecer estables.
- El cuello debe estar completamente libre de tensión.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Fuerzas de Palanca

Alineación de Caderas y Piernas





Anatomica mapping Key

- **Iliopsoas**: Flexión y mantenimiento de las caderas.
- **Recto femoral**: Colabora en flexión de cadera y extensión de rodilla.
- **Cuádriceps**: Responsables de mantener las rodillas extendidas.
- **Aductores**: Favorecen la aproximación y estabilidad de las piernas.

PRINCIPIO BIOMECÁNICO FUNDAMENTAL

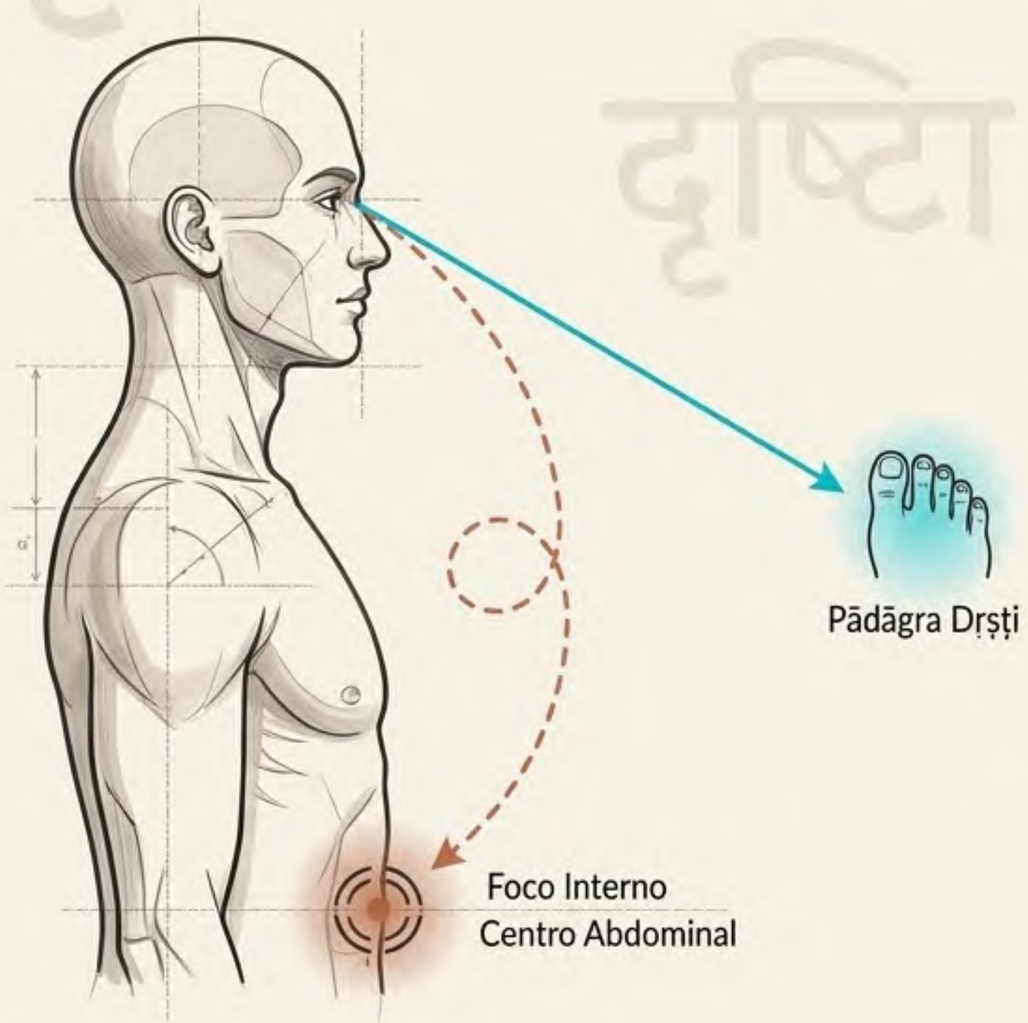
La extensión total de las piernas aumenta la longitud de la palanca. Esto multiplica exponnca exponencialmente la exigencia sobre los flexores de cadera y estabilizadores del tronco.

Conclusión: Flexionar las rodillas reduce inmediatamente la demanda estructural.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

El Foco Visual (Dṛṣṭi)

Estabilizando la mente y el equilibrio



CON LOS OJOS ABIERTOS: Pādāgra Dṛṣṭi

- Mirada dirigida hacia los dedos de los pies (clásico en Ashtanga Yoga).
- Mantén la cabeza alineada con la columna; evita proyectar el mentón.
- Preferible para principiantes hasta adquirir total estabilidad física.

CON LOS OJOS CERRADOS: Foco Interno

- Dirige la atención introspectiva hacia el centro abdominal.
- Foco propioceptivo en la distribución del peso sobre los isquiones.
- Atención plena sobre el vaivén del movimiento respiratorio.

Samadhi Yoga Shala
Profesorado de Yoga
Internacional
200 Horas / Yoga Alliance

BASE FISIOLÓGICA UNIVERSAL

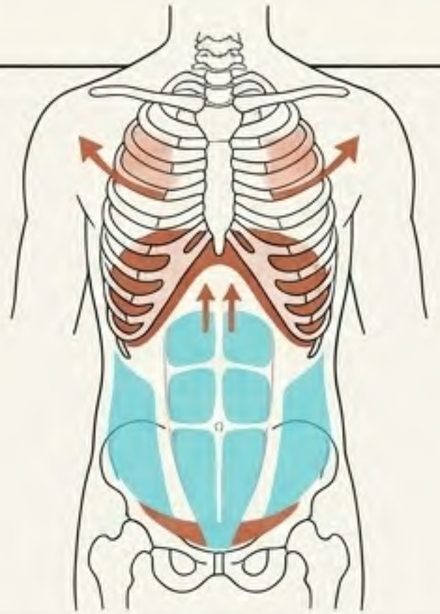
Respiración **nasal**, **diafragmática** e **intercostal** (expansión predominantemente costal y abdominal moderada). La activación abdominal limita el desplazamiento, pero no impide el descenso del diafragma.

Dinámica Respiratoria

Tipo de respiración en la postura

Según Haṭha Yoga

- **Inhala:** Para alargar la columna y preparar la entrada.
- **Exhala:** Mientras elevas las piernas y estabilizas el tronco.
- **Ritmo:** Respiraciones suaves y regulares.
- **Precaución:** Cero retenciones forzadas (apnea).



Según Ashtanga Yoga

- **Técnica:** Respiración Ujjāyī (nasal sonora y controlada).
- **Activación:** Coordinada con activación sutil de los bandhas.
- **Secuencia (1ª Serie):** 5 repeticiones x 5 respiraciones por permanencia, con elevación entre repeticiones.

Aclaración Vital: La acción abdominal utilizada no debe confundirse con un **Uḍḍīyāna Bandha** completo.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Beneficios Integrales

Impacto físico y psicológico comprobado

Beneficios Físicos



- Fortalece intensamente la musculatura abdominal y flexores de cadera.
- Desarrolla una alta resistencia muscular isométrica.
- Mejora significativamente el control del equilibrio sentado.
- Perfecciona la coordinación entre pelvis, columna y extremidades.
- Entrena la estabilidad del tronco frente a fuerzas de carga.

Beneficios Psicológicos



- Entrena la atención sostenida y el foco mental.
- Agudiza la propiocepción y conciencia corporal.
- Desarrolla la capacidad cognitiva de regular el esfuerzo.
- Genera autoconfianza mediante el dominio progresivo.

Nota de Rigor

Disclaimer Científico: Los efectos curativos sobre enfermedades digestivas, órganos internos o trastornos psicológicos especificos no están suficientemente demostrados empiricamente para atribuirlos directamente a esta postura.

Samadhi Yoga Shala
Profesorado de Yoga Internacional
200 Horas / Yoga Alliance

नावासन

Aplicación Práctica e Indicaciones

Cuándo incorporar el asana en una secuencia



Incorporar **Nāvāsana** progresivamente cuando el objetivo sea:

1. Mejorar radicalmente la fuerza y resistencia abdominal.
2. Desarrollar y consolidar la estabilidad lumbopélvica.
3. Entrenar el control neuromuscular de los flexores de cadera.
4. Mejorar el equilibrio propioceptivo en posición sentada.
5. Preparar posturas avanzadas que exigen alta coordinación tronco-piernas.

Criterio Clínico de Adaptación:

En personas con antecedentes de dolor lumbar, es imperativo seleccionar una variante preparatoria que no provoque ni incremente los síntomas. La indicación debe ser siempre estrictamente individualizada.

Contraindicaciones

विरोध विरोध

Cuándo evitar la postura completa

STOP Lesión Lumbar Aguda

Lesión lumbar aguda o dolor localizado que aumente durante la flexión de caderas.



! Hernia Discal Sintomática

Hernia discal sintomática con dolor irradiado que se agrave bajo esfuerzo.



STOP Cirugía Abdominal Reciente

Cirugía abdominal reciente (absolutamente contraindicado sin autorización médica de alta).



STOP Hernia Abdominal Sintomática

Hernia abdominal sintomática o que aún no haya sido evaluada médicamente.



! Embarazo Avanzado

Embarazo avanzado, especialmente si aparece presión abdominal excesiva o dificultad respiratoria.



Regla General: En presencia de estas condiciones, la indicación debe individualizarse. No todas constituyen prohibiciones absolutas para cualquier variante, pero sí para la postura completa.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Precauciones en la Práctica

Reglas de oro para una ejecución segura

EVITA realizarla inmediatamente después de una comida abundante.



SUSPENDE la práctica inmediatamente si aparecen síntomas de dolor agudo, irradiación nerviosa, mareos o falta de aire.



NO FUERCES la extensión de las rodillas si existe una rigidez severa en los músculos isquiotibiales.





NO SACRIFIQUES la alineación natural de la columna vertebral solo por lograr extender completamente las rodillas.



REDUCE EL TIEMPO de permanencia si comienzas a temblar excesivamente o si notas una pérdida del control postural.



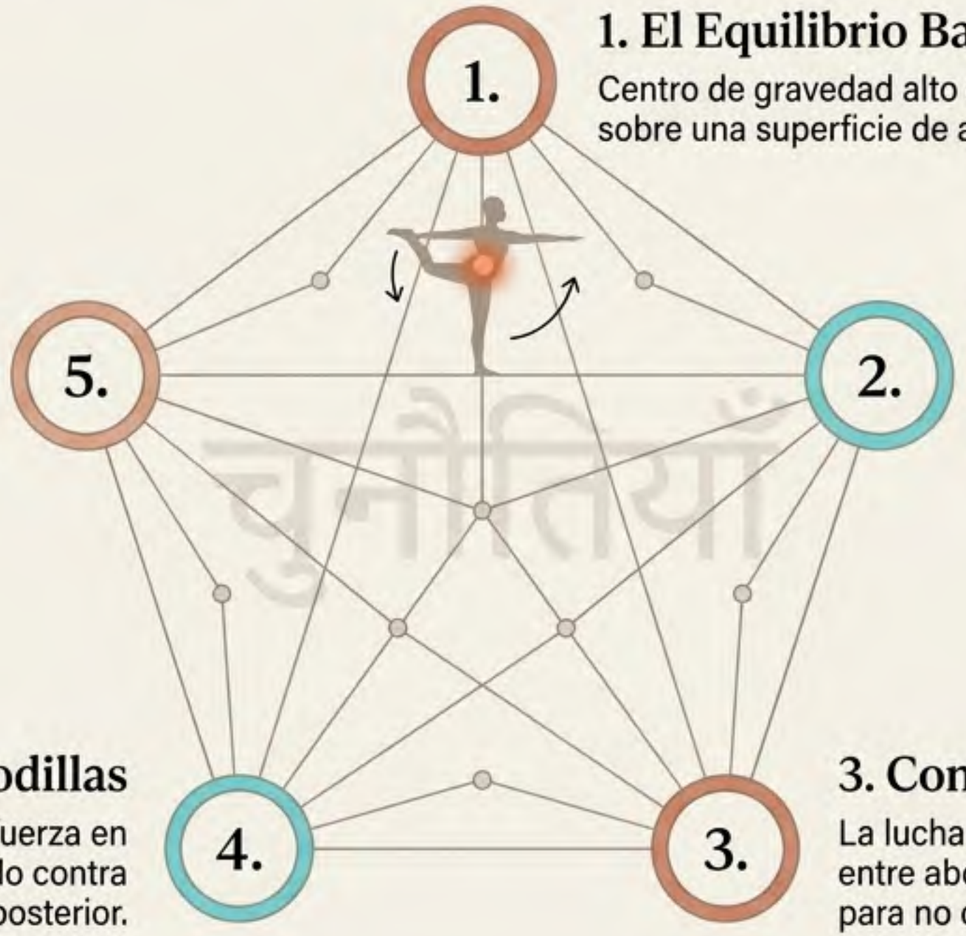
VIGILA de cerca la fatiga: cuando los flexores de cadera se cansan, se produce una peligrosa pérdida progresiva del control lumbar.



SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Los 5 Retos Biomecánicos

Comprendiendo la exigencia integral del Asana



1. El Equilibrio Base

Centro de gravedad alto operando sobre una superficie de apoyo ínfima.

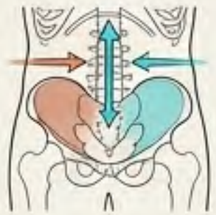
2. Resistencia Flexora

El iliopsoas y colaboradores sosteniendo todo el peso de las piernas contra la gravedad.



3. Control Lumbopélvico

La lucha constante coordinada entre abdomen y extensores para no colapsar la columna.



4. Extensión de Rodillas

Demanda masiva de fuerza en los cuádriceps peleando contra la rigidez de la cadena posterior.



5. Coordinación Respiratoria

Evitar la apnea involuntaria; mantener la oxigenación bajo una contracción isométrica máxima.



Profesorado de Yoga
Internacional
200 Horas / Yoga Alliance

Rutas de Evolución y Progreso

Consejos para Principiantes y Profundización



Base: Principiantes

- Comienza con rodillas flexionadas, manos detrás de los muslos.
- Eleva un pie a la vez si resulta difícil elevar ambas.
- Permanencias muy breves (5-10 segundos).
- **Prioridad Absoluta:** Calidad del movimiento sobre la altura de las piernas.

La profundización consiste en aumentar el control neuromuscular y la resistencia, no únicamente en elevar más las piernas.



Cima: Cómo Profundizar

- Extiende progresivamente las rodillas; suelta las manos.
- Conserva los brazos paralelos al suelo.
- Prolonga la permanencia gradualmente.
- Transiciones dinámicas (Paripūrṇa a Ardha Nāvāsana).

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Catálogo de Adaptación: Variantes del *Asana*

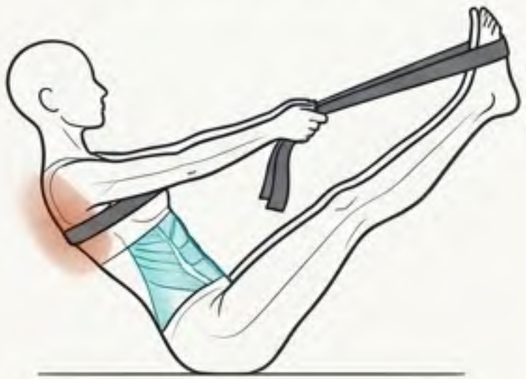
नंवसाना

1. Ardha Nāvāsana (Principiante)



Reduce drásticamente la exigencia de los flexores de cadera. Permite al principiante concentrarse en conservar la rectitud y salud de la columna.

2. Nāvāsana con Cinta



Facilita la elevación de piernas y mantiene el tronco estable.

⚠ Precaución Crítica: Ajustar sobre la espalda alta, jamás colocar la cinta sobre las vértebras cervicales (cuello).

3. Nāvāsana con Soporte Pélvico



Manta firme bajo los isquiones para facilitar la organización espacial de la pelvis.

Un soporte bajo y estable acelera el aprendizaje.

Objetivo Pedagógico: Dominar la relación entre estabilidad pélvica, fuerza abdominal y respiración consciente antes de intentar la expresión completa de Nāvāsana.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE