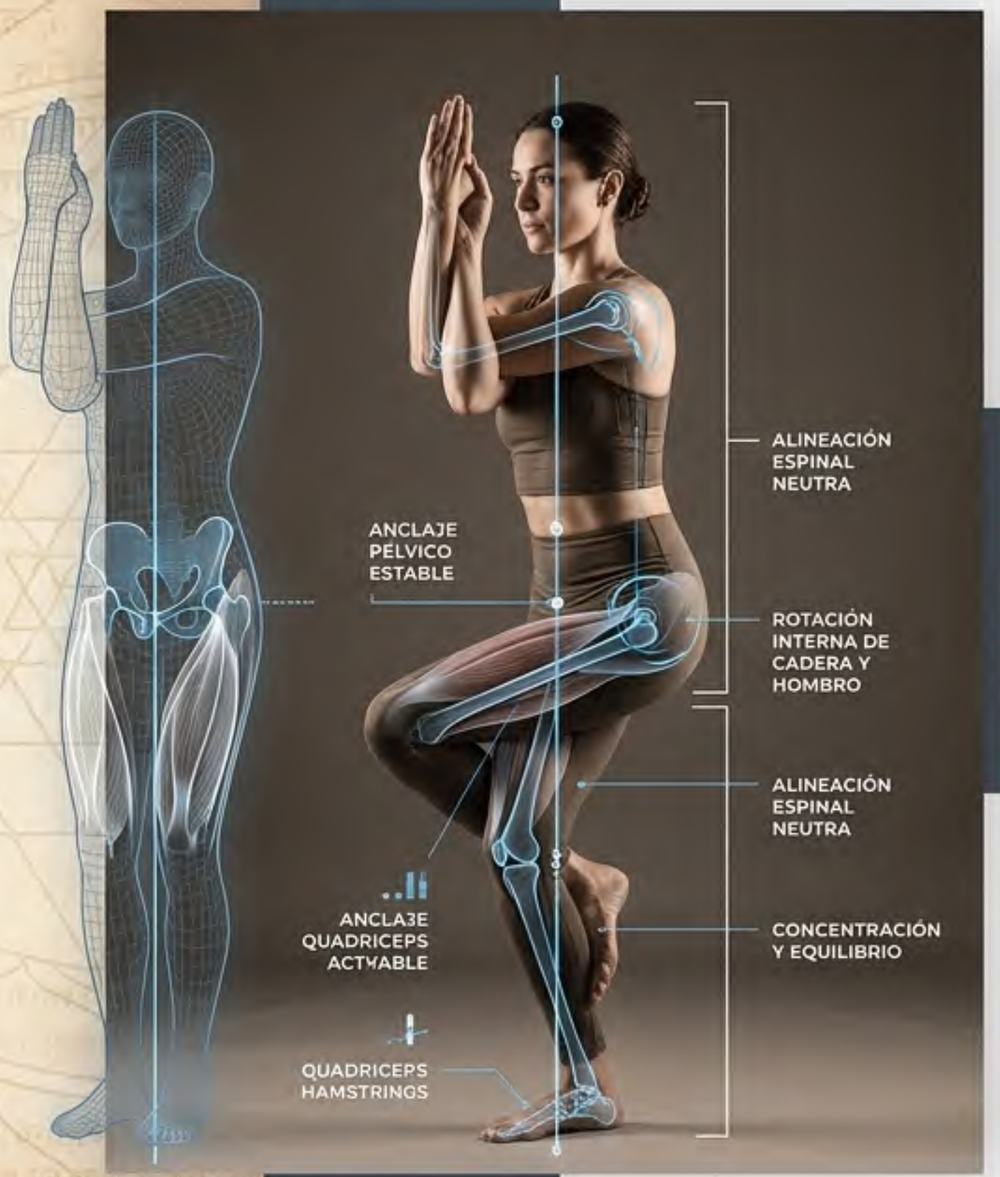
Garuḍāsana — Postura del Águila

GUÍA DE ESTUDIO DE ASANAS · HATHA YOGA Y ASHTANGA YOGA



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

गरुडासन

Nombre en sánscrito: Garuḍāsana.



Nombre como se escribe en español: Garudasana — Postura del Águila.

Significado del nombre:

- **Garuḍa**: ave mitológica de gran poder, asociada con el águila y considerada el vehículo divino (vāhana) de Viṣṇu.
- **Āsana**: postura o asiento.



Nota Biomecánica:

La figura corporal se caracteriza por el entrelazamiento de brazos y piernas, creando una posición compacta, con un centro de gravedad relativamente bajo y alta exigencia de equilibrio.

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

Contexto histórico

- Garuḍa es una figura de la mitología hindú (naturaleza humana y aviar), vehículo de Viṣṇu.
- Simbolismo: Representa fuerza, protección, libertad y superación de obstáculos.
- En el Mahābhārata: Relacionado con relatos de poder, liberación y la obtención del amṛta (néctar de la inmortalidad).

Interpretación moderna:

El entrelazamiento de las extremidades representa actualmente concentración y recogimiento (la forma contemporánea no reproduce literalmente la imagen del ave).



Evolución del *Asana* en los Textos Clásicos

1

Gheraṇḍa Saṃhitā
(Capítulo II, verso 37)

Describe una postura denominada Garuḍāsana, pero es totalmente diferente a la versión moderna de equilibrio sobre una pierna.

2

Śrītattvanidhi
(Siglo XIX)

Aparece otra posición distinta documentada bajo el mismo nombre.



3

Yoga Postural Moderno
Consolidación

Es aquí donde se consolida y difunde la forma contemporánea que practicamos hoy en día.

SAMADHI YOGA SHALA
Profesorado de Yoga
Internacional
200 Horas / Yoga Alliance

Tipo de posición

Nivel de Exigencia:
Intermedio (altamente adaptable a principiantes).



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

Garuḍāsana · Forma tradicional contemporánea

Hacia dónde inicia

El Mito de la Regla Universal

No existe regla documentada en el Haṭha Yoga clásico ni en el Ayurveda que obligue a iniciar con una pierna específica.

Perspectiva Ayurvédica:

La elección se adapta a la estabilidad y limitaciones individuales. Empezar por un lado no equilibra específicamente los doṣas.



Pie izquierdo
(apoyo/adaptación)

Propuesta Metodológica
(Para uniformidad en clase)

Primera ejecución:

- Pierna izquierda apoyo, pierna derecha cruza por encima, brazo izquierdo cruza sobre el derecho.

Segunda ejecución:

Invierte completamente la asimetría.

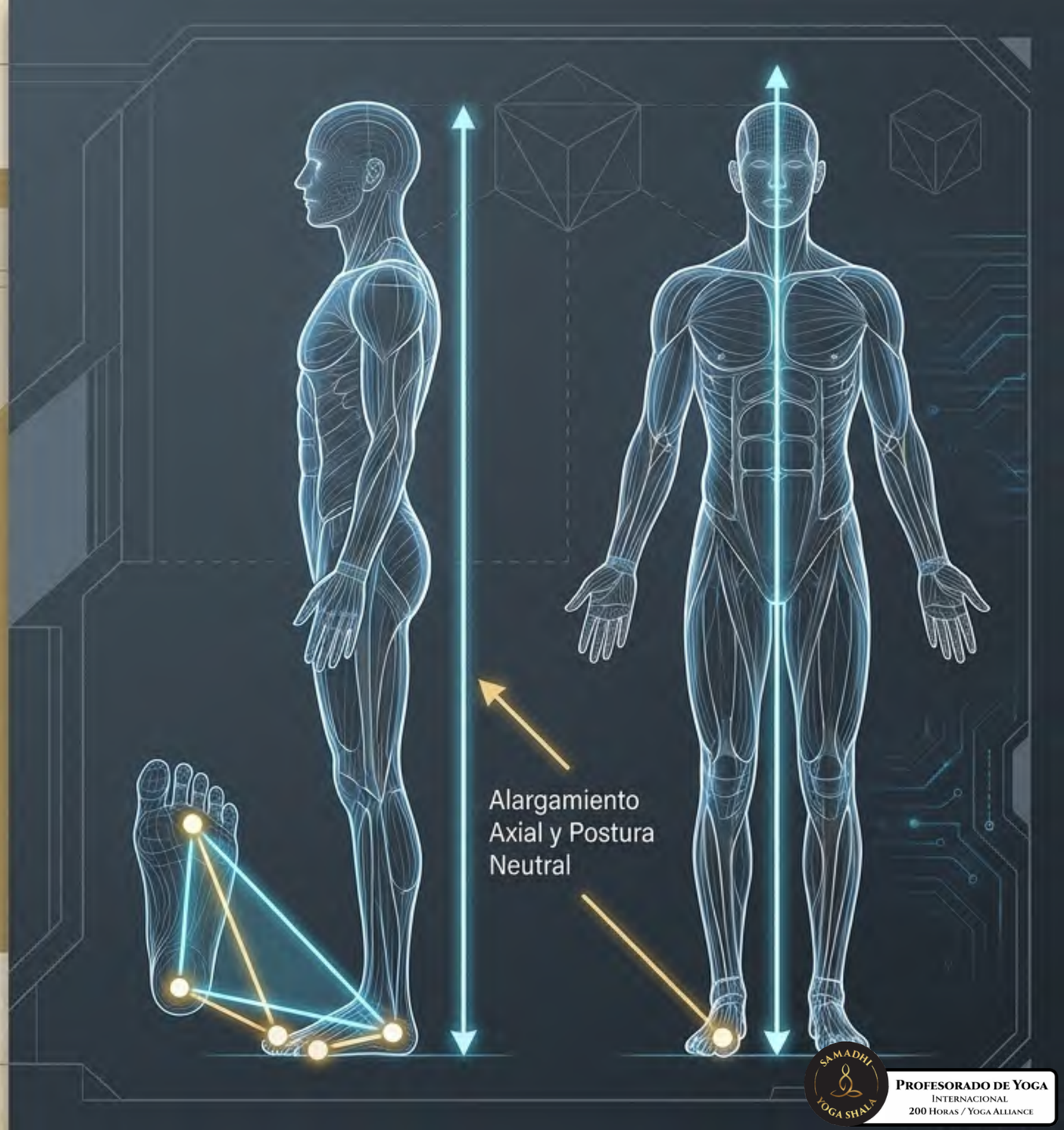


Pie derecho
(cruza)

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

1. Posición inicial — Tāḍāsana

- Colócate de pie, pies paralelos al ancho de caderas.
- Distribuye el peso equitativamente entre: talón, base del dedo gordo, base del quinto dedo.
- Alarga la columna, relaja hombros y fija la mirada.



2. Flexión inicial

- Inhala: alarga la columna.
- Exhala: flexiona ambas rodillas, desplaza pelvis atrás (como al sentarse).
- Precaución: Tronco organizazo, sin redondear en exceso la zona lumbar.

3. Transferencia del peso

- Lleva el peso progresivamente al pie izquierdo.
- Activa la musculatura estabilizadora de la cadera; conserva arco plantar.
- Eleva pie derecho suavemente sin desplazar el tronco de forma brusca.





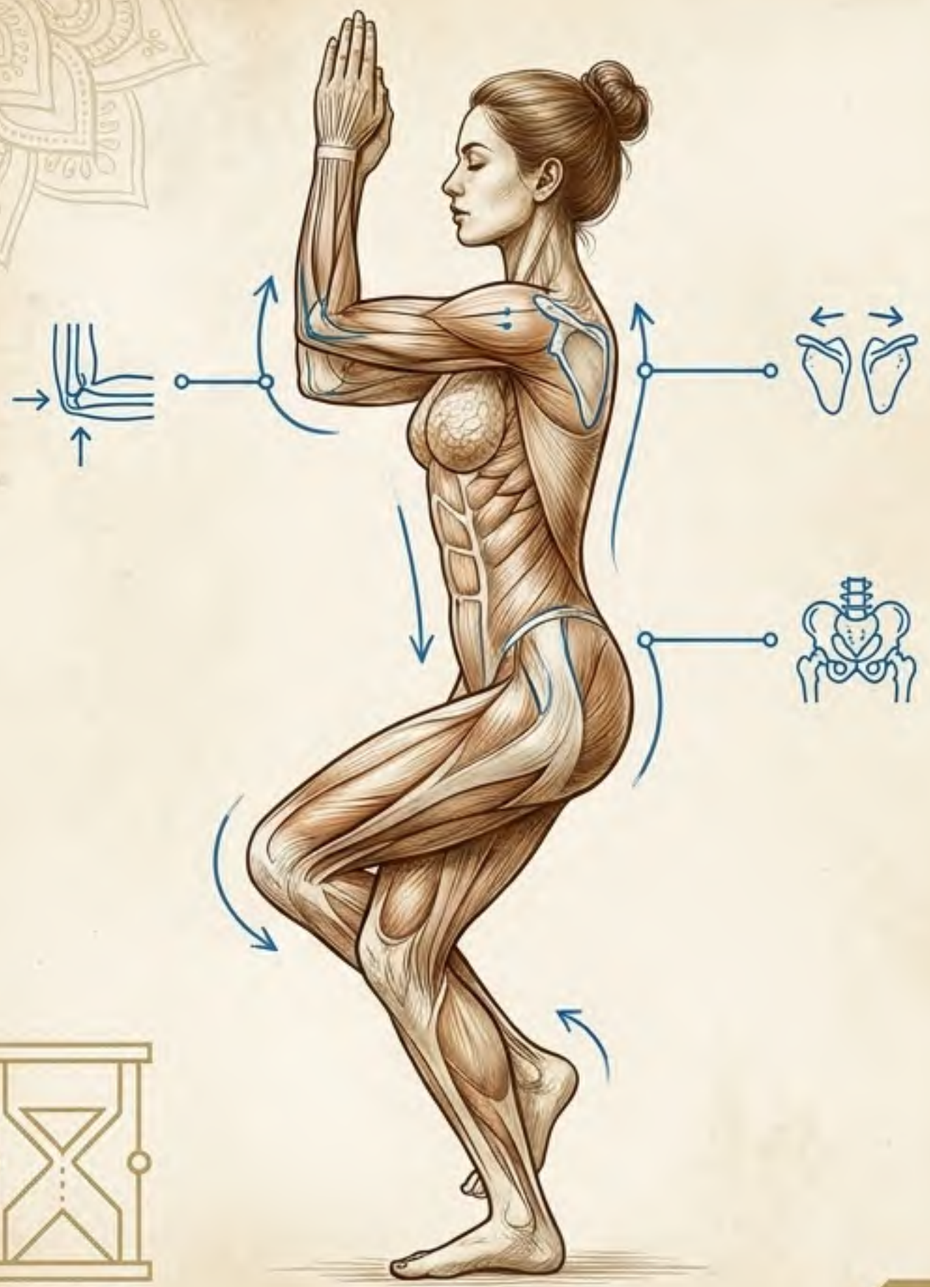
4. Entrelazamiento de las piernas

- Cruza el muslo derecho por encima del izquierdo.
- Si la movilidad lo permite: engancha el empeine derecho detrás de la pantorrilla izquierda.
- **Alineación:** Rodilla de apoyo orientada hacia delante.
- **Adaptación:** Si no es posible enganchar sin forzar, apoya los dedos derechos en el suelo.



5. Entrelazamiento de los brazos

- Extiende brazos hacia delante.
- Cruza el brazo izquierdo por encima del derecho.
- Flexiona codos, aproxima caras internas de los antebrazos y junta palmas (si es cómodo).
- Adaptaciones: Si no es posible, unir dorsos de las manos o abrazar hombros opuestos.

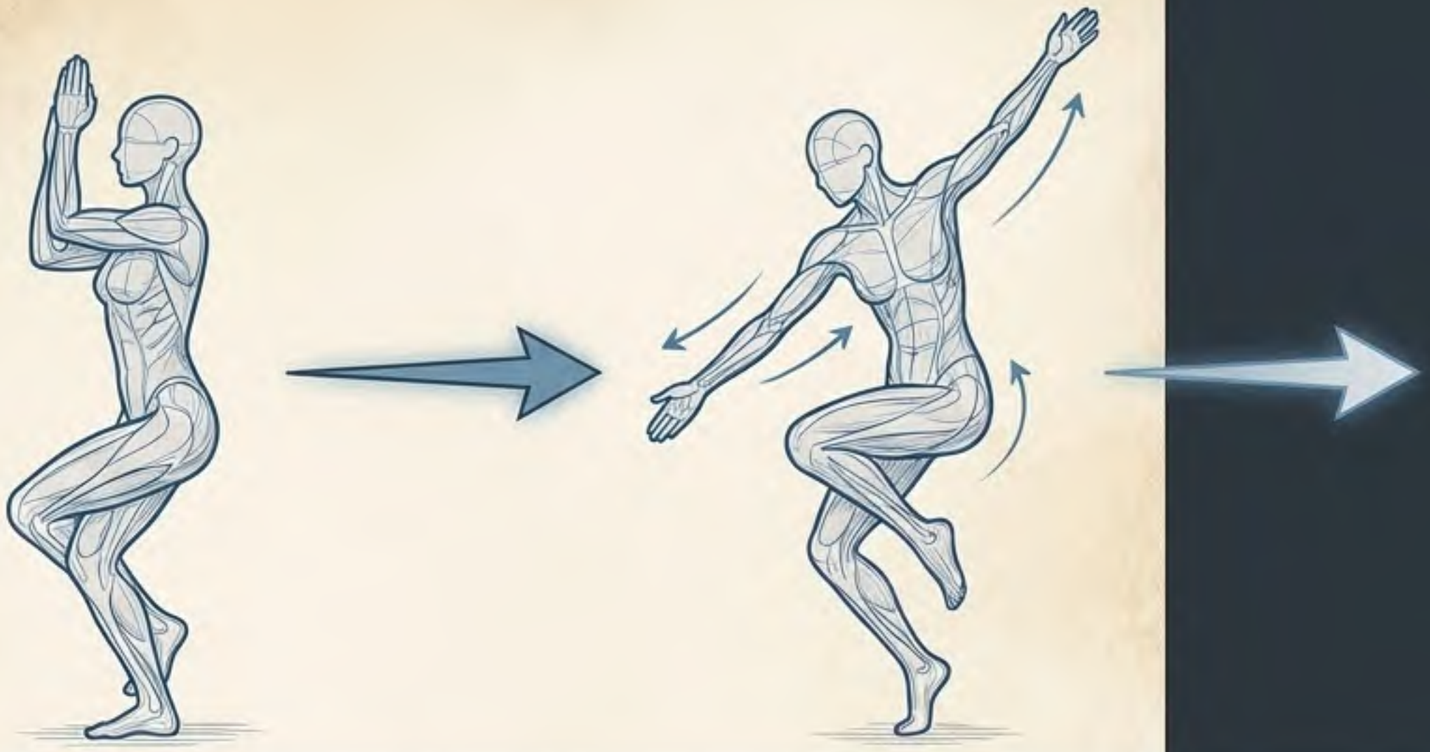


6. Organización final

- Eleva codos (altura cómoda, sin comprimir cuello).
- Separa suavemente escápulas conservando espacio.
- Pelvis relativamente nivelada; ajusta flexión de rodilla de apoyo.
- Nota: Ligera inclinación frontal del tronco es aceptable para equilibrar.

7. Permanencia

- Tiempo: 3–5 respiraciones suaves (15–30 seg). No provocar dolor articular.
- Foco: Observar contacto plantar y microajustes de equilibrio.



8. Salida y repetición

Inhalación:
Comienza a elevar el tronco de forma controlada.

Transición:
Desentrelaza lentamente los brazos y las piernas, sin dejar caer el peso bruscamente.

Resolución:
Regresa a Tāḍāsana.

Compensación:
Repite invirtiendo lados (Pierna derecha apoyo, pierna izquierda cruza, brazo derecho sobre el izquierdo).

Alineación

1. Pie y tobillo de apoyo

- Distribuye el peso sobre el trípode plantar.
- Activa intrínsecos del pie, tibial posterior y peroneos (controla arco y limita balanceo).

2. Rodillas

- Rodilla de apoyo flexionada, apuntando aprox. hacia los dedos del pie.
- Crítico: Evitar usar las rodillas como puntos de torsión para forzar el entrelazamiento.



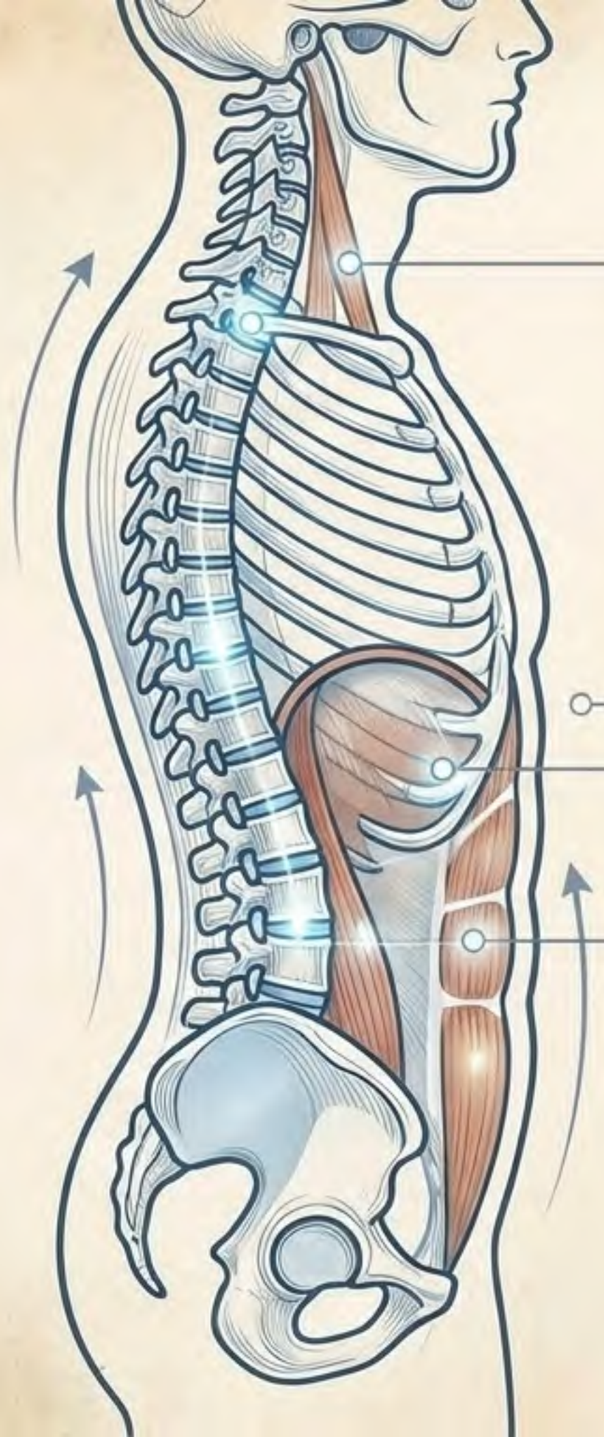


3. Caderas

- Aductores aproximan muslos.
- Glúteo medio y menor controlan pelvis y fémur de apoyo.
- Rotación debe originarse en articulaciones coxofemorales.

4. Hombros y escápulas

- Requiere separación y rotación superior moderada de escápulas.
- Favorece estiramiento de romboides, trapecio medio y musculatura posterior del hombro.



5. Columna y abdomen

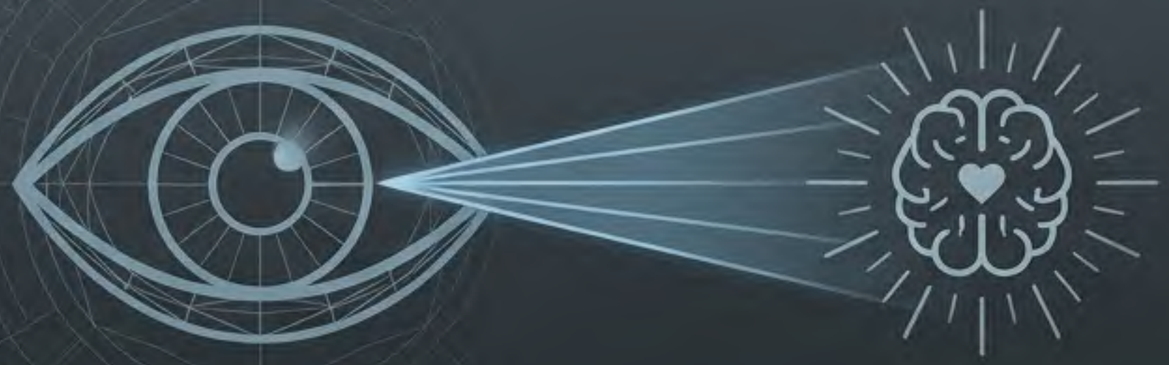
- Mantén control abdominal moderado, asegurando que no se bloquee el movimiento del diafragma.
- Evita la flexión lumbar excesiva.
- Evita compensaciones cervicales (proyectar cuello adelante) en el intento de lograr que las palmas hagan contacto.



Drishti

Ojos abiertos — enfoque activo

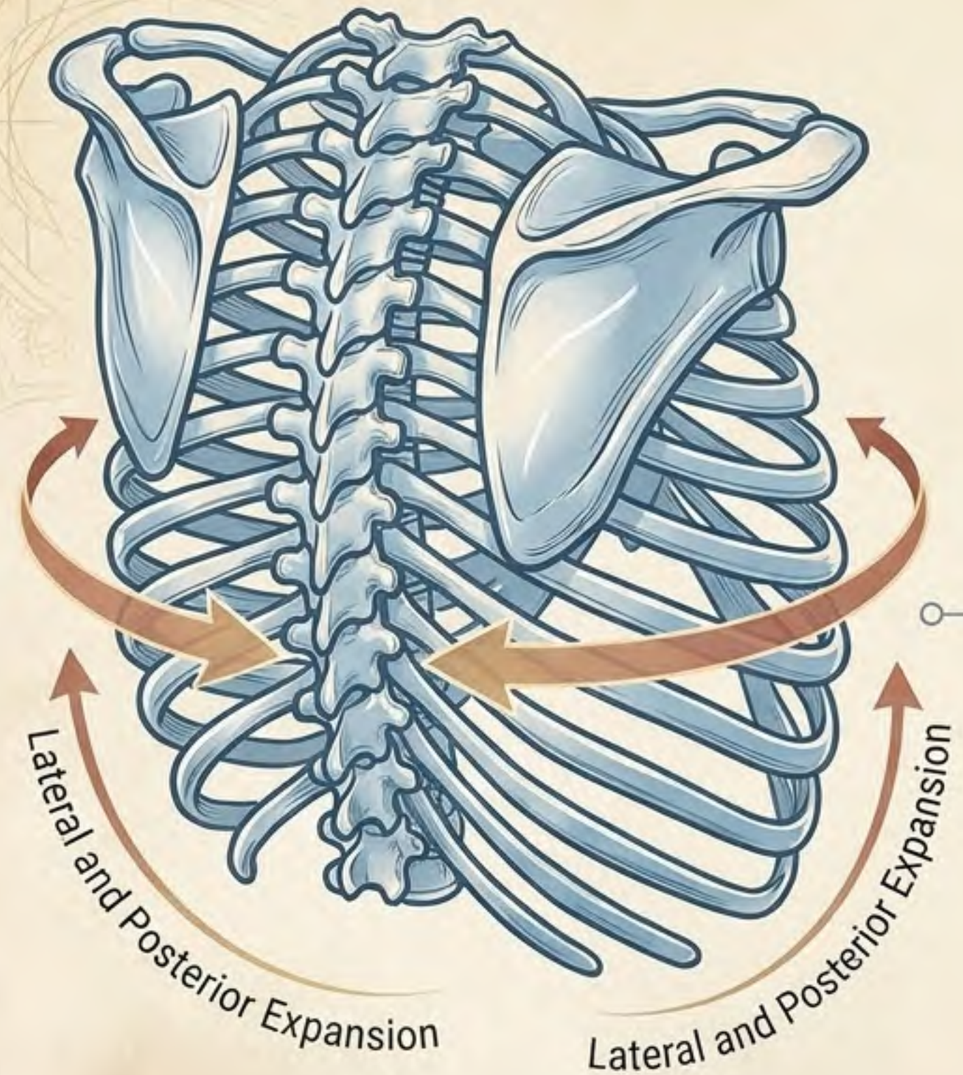
- Mirada hacia un punto inmóvil situado delante del cuerpo, a la altura de los ojos.
- **Variante:** Mirar la punta de los pulgares (si el cuello está cómodo); aunque la mirada frontal facilita mejor el equilibrio.



Ojos cerrados — enfoque introspectivo

- **Requisito:** Usar solo en variante segura (sentado o con soporte). No en versión unipodal de aprendizaje.
- **Foco interno:** Tres puntos del apoyo plantar, organización del eje, ritmo respiratorio y microajustes de equilibrio.

Tipo de respiración en la postura



Respiración recomendada: nasal, diafragmática

El cruce de brazos reduce movilidad torácica anterior; prioriza la expansión lateral y posterior (sin inhalaciones máximas).

Según el Haṭha Yoga

- Inhalar al preparar/alargar.
- Exhalar en flexión/entrelazamiento.
- Permanencia natural sin retenciones forzadas.

Según el Ashtanga Yoga

- Respiración Ujjāyī suave sincronizando movimientos.
- Mantener activación abdominal/suelo pélvico ligera (sin rigidez ni apnea).

Beneficios (Físicos y Psicológicos)



Beneficios Físicos

- Desarrolla equilibrio estático, propiocepción y control postural.
- Fortalece cuádriceps, estabilizadores (cadera/tobillo/pie).
- Favorece movilidad funcional (caderas/ hombros) y estira región interescapular.
- Mejora coordinación de extremidades.



Beneficios Psicológicos

- Entrena concentración sostenida y atención al presente.
- Favorece autorregulación cruzando respiración y control postural.
- Desarrolla la capacidad de ajustar y adaptarse sin perder el enfoque.

Nota clínica: Son potenciales; no constituyen tratamiento médico

CLINICAL CHECKLIST

Contraindicaciones

Lesiones de rodilla (ligamento/menisco), esguince agudo de tobillo, lesión activa de hombro/codo, vértigo o riesgo de caída, dolor articular agudo.

Indicaciones



Mejorar estabilidad unipodal, fuerza en piernas, conciencia de alineación, foco mental y movilidad superior.

Precauciones



- No forzar la rodilla al enganchar el empeine.
- Evitar el colapso de la rodilla hacia dentro.
- No elevar los hombros excesivamente para juntar manos.
- Deshacer inmediatamente ante dolor o adormecimiento.

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

Retos de la postura

El reto principal: Mantener base estable mientras extremidades adoptan configuración asimétrica y compacta.

	Exigencia biomecánica	Estructuras implicadas
1.	Equilibrio unipodal	Pie, tobillo y estabilizadores de cadera 
2.	Flexión sostenida de rodilla	Cuádriceps 
3.	Aducción de caderas	Aductores
4.	Control de la pelvis	Glúteos medio y menor 
5.	Entrelazamiento de brazos 	Articulaciones glenohumerales y escápulas
6.	Estabilidad del tronco	Musculatura abdominal y paravertebral

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

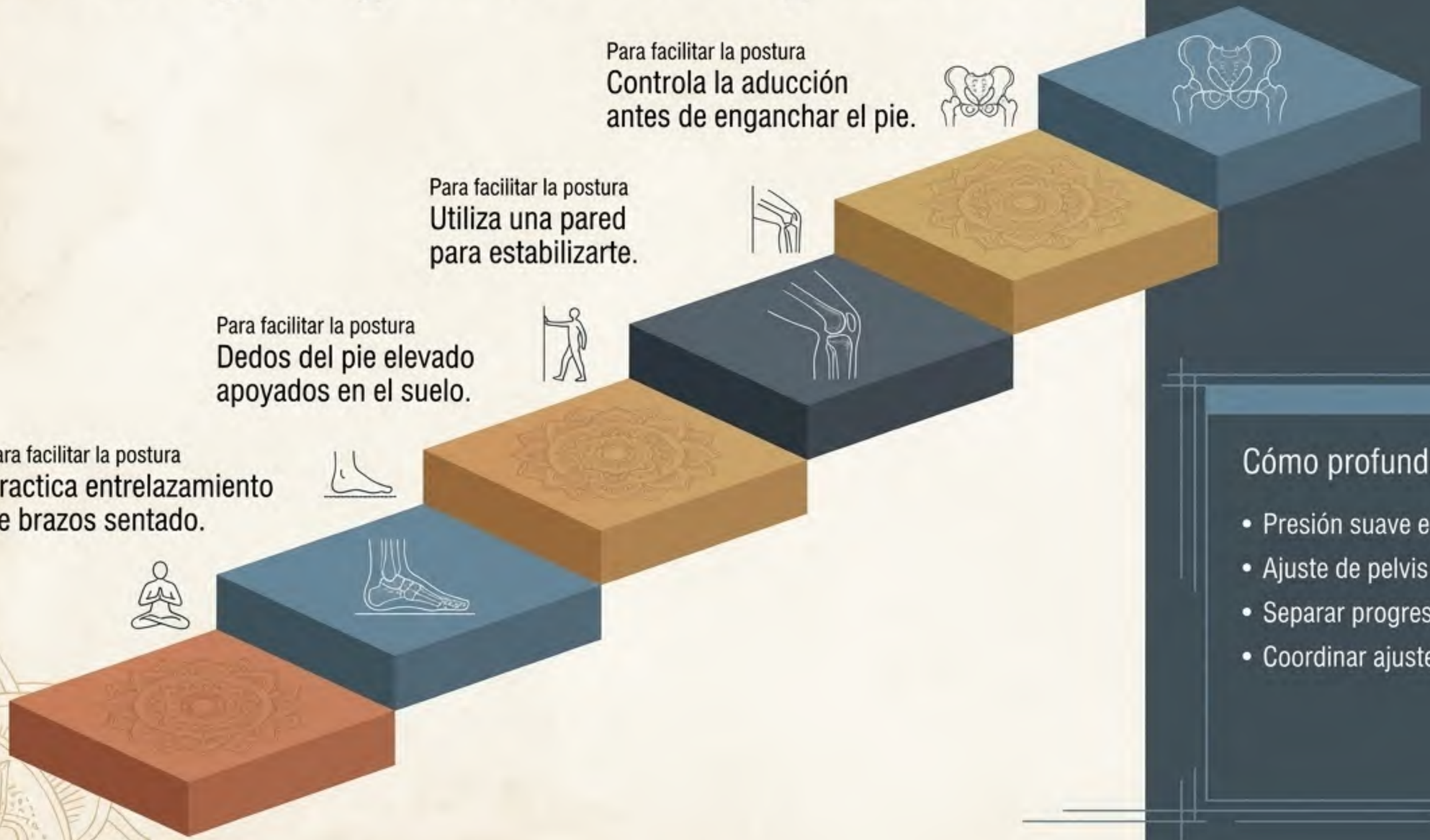
Consejos para Principiantes

Para facilitar la postura
Practica entrelazamiento de brazos sentado.

Para facilitar la postura
Dedos del pie elevado apoyados en el suelo.

Para facilitar la postura
Utiliza una pared para estabilizarte.

Para facilitar la postura
Controla la aducción antes de enganchar el pie.



Cómo profundizar la posición

- Presión suave entre muslos.
- Ajuste de pelvis con apoyo plantar.
- Separar progresivamente escápulas.
- Coordinar ajustes con la respiración.

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