Aṣṭāvakrāsana

Dominando la Postura de los Ocho Ángulos. Anatomía, Biomecánica y Tradición.

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

Etimología y Nomenclatura

Nombre transliterado: Aṣṭāvakrāsana
Nombre en español: Astavakrasana (Postura de los ocho ángulos).

Desglose:

- *Aṣṭa* = ocho.
- *Vakra* = curvado, torcido, doblado, angular.
- *Āsana* = postura o asiento.

Nota Lingüística:

Significa literalmente 'Postura de Aṣṭāvakra'.
Los manuales anatómicos precisan que *vakra* se traduce directamente como 'torcido, curvado o doblado', aludiendo a la forma compleja y angular de la postura.

Contexto Histórico y Filosófico

El Sabio Aṣṭāvakra

Vinculado a la corte del rey Janaka. Nació con el cuerpo curvado en ocho lugares por una maldición paterna tras corregir recitaciones védicas desde el vientre materno.

Símbolo de Discernimiento

Pese a ser juzgado por su apariencia, venció en complejos debates intelectuales. Representa la inteligencia, la superación de la forma externa y la libertad interior. Vinculado a la Aṣṭāvakra Gītā.

Lección Pedagógica

Una forma exterior compleja no se resuelve con fuerza bruta. Requiere organización, conciencia corporal y eficiencia.

Nota Histórica:

Aunque la figura del sabio es milenaria, Aṣṭāvakrāsana como asana moderna fue sistematizada y difundida principalmente en los siglos XIX y XX.

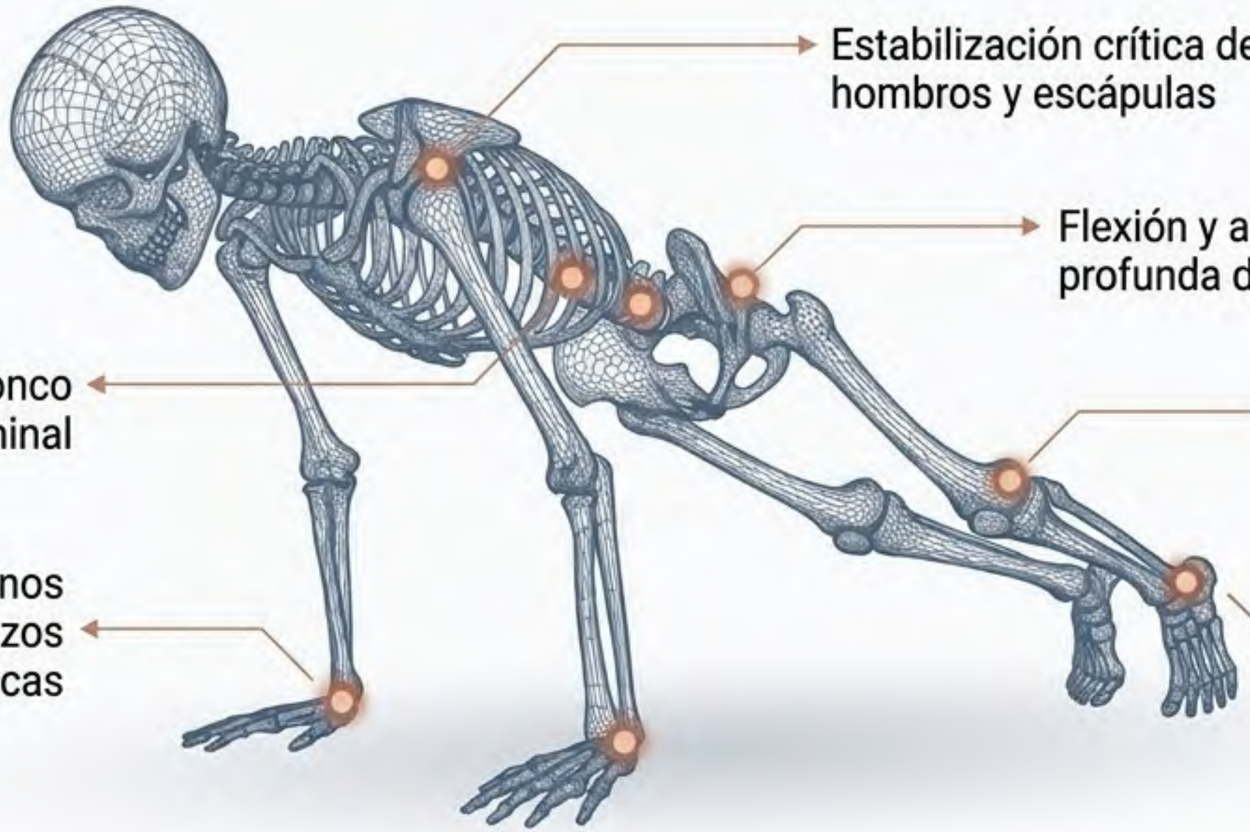
SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Naturaleza Biomecánica

Equilibrio sobre brazos con torsión (Nivel intermedio/avanzado)

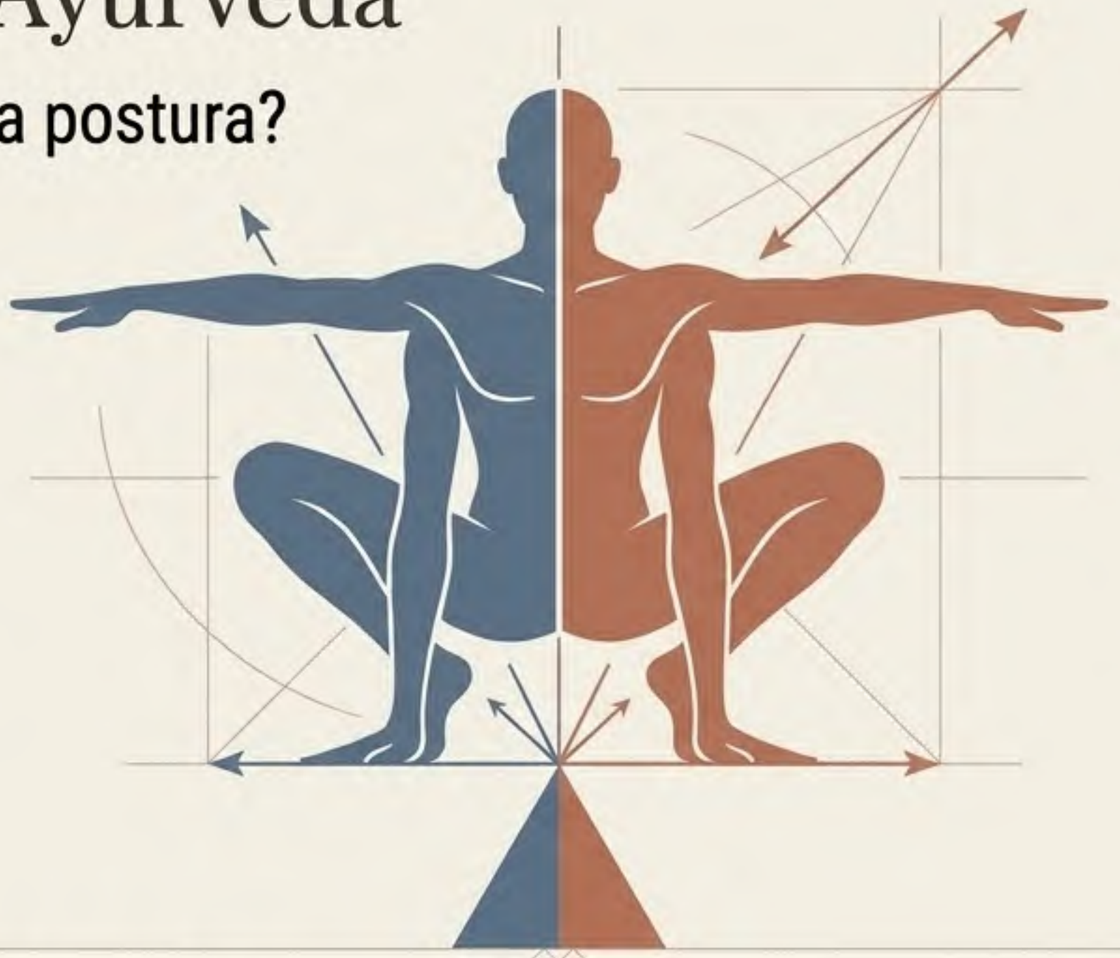
Composición de la Posición

Equilibrio sobre brazos + torsión + flexión lateral del tronco + postura asimétrica.



Lateralidad y Ayurveda

¿Hacia dónde iniciar la postura?



Tradición Contemporánea

Los manuales modernos enseñan a iniciar con la **pierna derecha** (elevada sobre el brazo derecho) y proyectar hacia ese lateral, repitiendo luego a la izquierda.

Aclaración Histórica

No existe ninguna regla universal documentada en textos clásicos de Haṭha Yoga, ni prescripciones ayurvédicas clásicas que obliguen a iniciar por la derecha.

El Verdadero Enfoque Ayurvédico

Prioriza el equilibrio y la adaptación individual. Si hay asimetría o lesión, es pedagógicamente útil comenzar por el lado más estable para comprender el patrón neuromuscular, sin confundir esta adaptación con una regla tradicional fija.

Preparación Física (Parte 1: Brazos y Caderas)

Phalakāsana (Plancha)
Muñecas y Brazos

Chaturaṅga Daṇḍāsana
Muñecas y Brazos

Supta Pādāṅguṣṭhāsana
Variante con rodilla flexionada - Apertura de Caderas

El Pre-Requisito Biomecánico

Antes de intentar el equilibrio complejo, es imperativo establecer la fuerza de empuje (empuje concéntrico e isométrico) y la rotación externa de la cadera para evitar sobrecargar las articulaciones frágiles.

Preparación Física (Parte 2: Cadena Posterior, Torsión y Equilibrio)

Uttānāsana
Cadena Posterior

Upaviṣṭa Koṇāsana / Kūrmāsana
Cadena Posterior

Marīcyāsana III
Torsión Espinal

Bhujapīḍāsana o Bakāsana
Equilibrio sobre brazos previo (Educa estabilización e[illegible]ular)

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

Fase 1: El Anclaje

Construyendo la base biomecánica.

1. Siéntate en Daṇḍāsana (columna erguida, piernas extendidas).
2. Flexiona la rodilla derecha hacia el pecho.

3. Sujeta la pierna derecha, llévala sobre el brazo derecho e intenta colocar la parte posterior del muslo lo más alto posible cerca del hombro.

4. Planta firmemente ambas manos a los lados de la pelvis (dedos separados, presiona base del índice y pulgar).

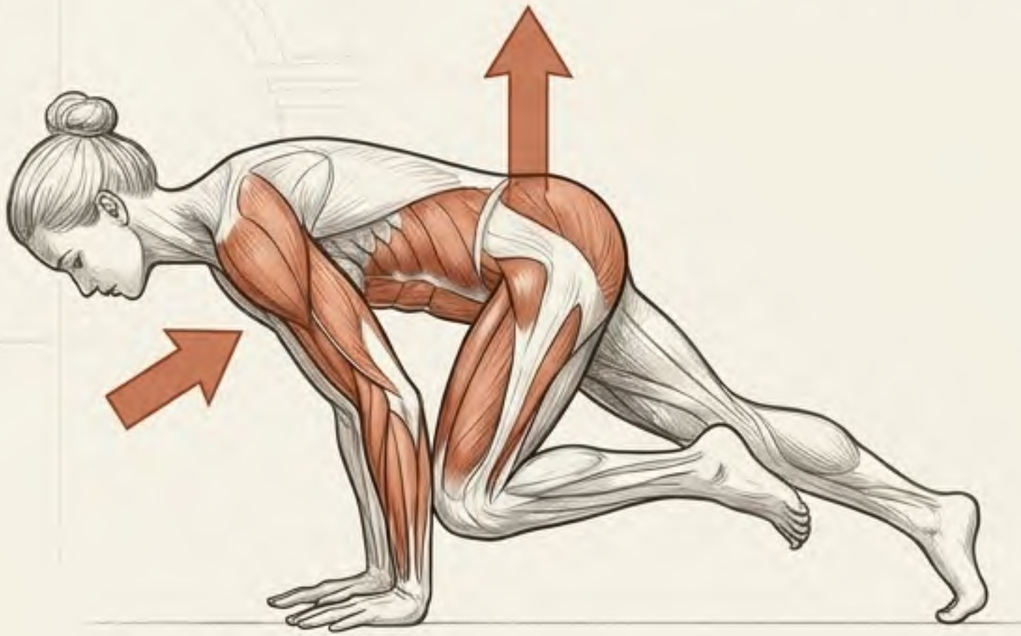
5. Abraza activamente el brazo con la pierna derecha. **Este es el primer punto de fijación clave.**

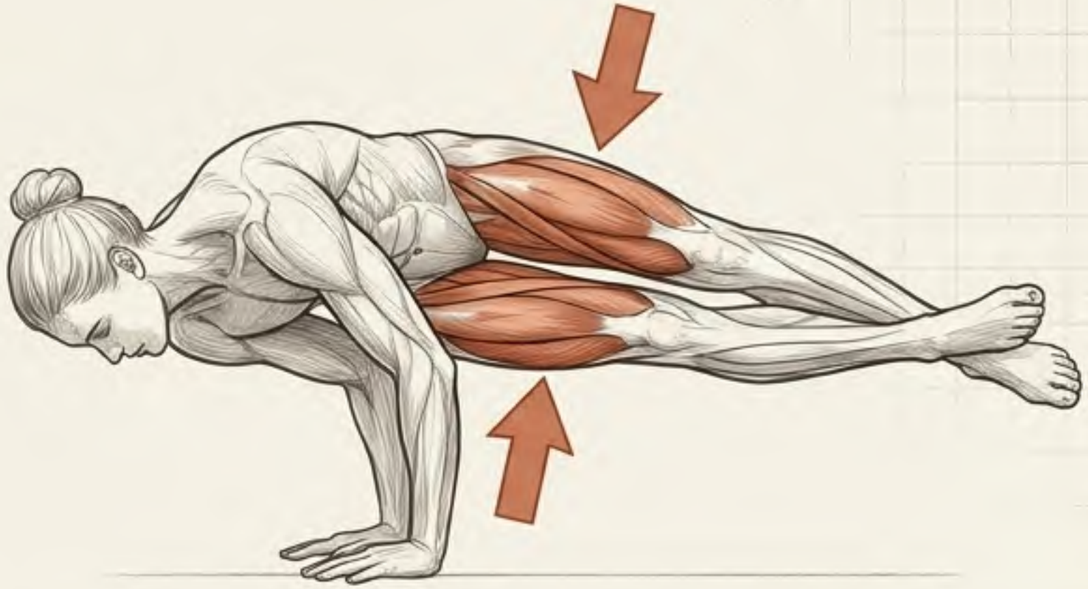
6. Flexiona la rodilla izquierda y acerca el pie.

7. Eleva el pie izquierdo y cruza los tobillos. **Los pies funcionan ahora como un candado mecánico.*

Fase 2: La Elevación

El momento crítico y el bloqueo mecánico.





8. Activa Mūla Bandha y el core profundo. Flexiona caderas aproximando muslos al tronco.

9. Presiona manos con fuerza controlada y eleva la pelvis del suelo.

10. Desplaza el pecho hacia delante (mecánica de Chaturańga). Codos flexionados y dirigidos hacia atrás.

11. A medida que el centro de gravedad avanza, extiende las piernas lateralmente (cuádriceps activos).

12. El Bloqueo: Continúa apretando el brazo entre los muslos. La oposición entre extensión de rodillas y presión sobre el brazo crea el sistema de bloqueo.

13. Mantén tobillos cruzados y pies en dorsiflexión activa (peroneos en eversión para asegurar el cierre).

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

Fase 3: Torsión y Finalización

14. La Torsión: Proyecta las piernas hacia un lateral mientras el pecho y hombros se orientan en dirección contraria.

15. Sostén Lateral: El cuadrado lumbar y los oblicuos sostienen el lateral superior para evitar que la pelvis caiga.

16. Alineación Final: Eleva ligeramente el esternón, nuca larga, mirada al frente.

17. Permanencia: Respira 3–5 ciclos completos (aumenta según experiencia).

14. La Torsión: Proyecta las piernas hacia un lateral mientras el pecho y hombros se orientan en dirección contraria.

Desmontando la Arquitectura (Pasos 18-20):

- **Descenso:** Para salir, flexiona rodillas, eleva un poco el pecho, descruza tobillos y baja la pelvis con control.
- **Transición:** Libera la pierna y regresa a Daṇḍāsana.
- **Repite** todo el proceso hacia el lado contrario.

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

Alineación Anatómica: Tren Superior

Base Palmar: Dedos separados. La carga recae en la base del índice para distribuir peso; nunca colapsar todo el peso en el borde externo de la mano.

Acción Helicoidal en Brazos: Antebrazos en pronación combinados con húmeros en rotación externa funcional. Esto estabiliza los codos.

Soporte Antigravitatorio: El serrato anterior se activa fuertemente para evitar el colapso de las escápulas (alas), mientras tríceps, pectorales y deltoides anterior sostienen la estructura.

Manguito Rotador: El infraespinoso y el redondo menor trabajan críticamente para centrar la cabeza humeral en la articulación.

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

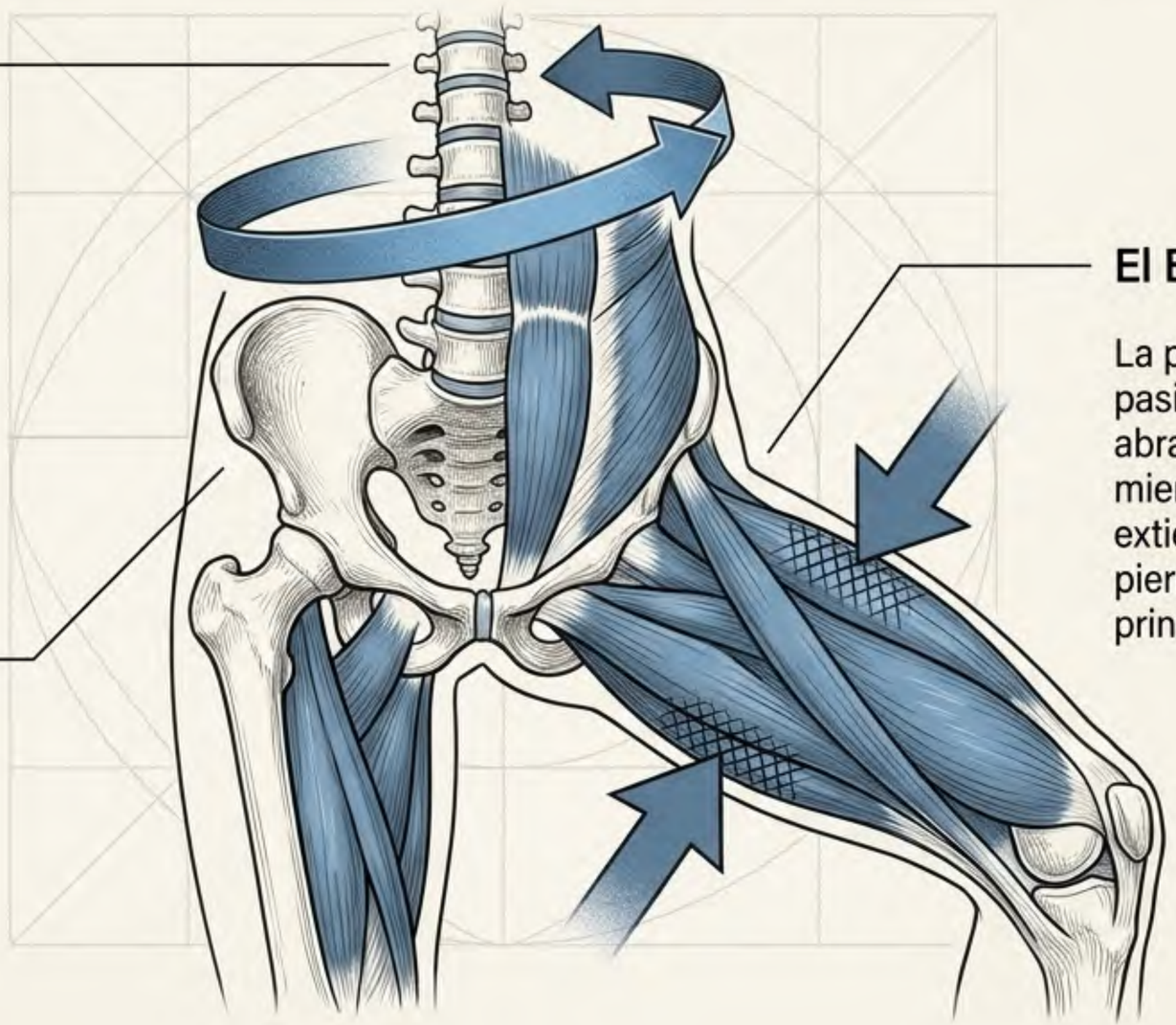
Alineación Anatómica: Tronco y Tren Inferior

Distribución de la Torsión

La rotación debe distribuirse a lo largo del eje vertebral. Si la columna no rota suficientemente, las escápulas compensarán deslizándose en exceso sobre las costillas, estresando los hombros.

Centro Compacto (Core)

El tronco debe mantenerse compacto y estructurado. La pelvis no debe descender pasivamente hacia el suelo, requiriendo acción constante de los oblicuos.



El Bloqueo Activo

La pierna superior no descansa pasivamente. Los aductores abrazan el brazo con fuerza, mientras los cuádriceps extienden las rodillas. Las piernas actúan como el sistema principal de estabilización.

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

El Enfoque de la Mirada (*Drishti*)

Dictando el centro de gravedad a través de la neurología visual.

Con Ojos Abiertos (Estándar):

- Mirada dirigida a un punto fijo en el suelo, a unos 50–100 cm por delante de las manos.
- Función: Facilita la proyección anterior del centro de gravedad y asiste al equilibrio. La columna cervical permanece larga; no se debe girar el cuello excesivamente hacia las piernas para evitar compresión.

Con Ojos Cerrados (Solo Expertos):

Retira el anclaje visual para enfocar la atención propioceptiva en tres puntos internos:

1. Presión de las manos
2. Unión de muslo y brazo
3. Activación abdominal profunda

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

Tipo de Respiración en la Postura

Sintetizando la biomecánica occidental con la tradición

Análisis Anatómico

- ¿Intercostal o Abdominal? **Nasal**, uniforme y tridimensional.
- Se requiere **tono abdominal** para estabilizar el core frente a la compresión, lo que impide una expansión abdominal excesiva.
- El reto es encontrar **esfuerzo eficiente** sin bloquear el diafragma.

Enfoque Haṭha Yoga

- Respiración **lenta y consciente**.
- Estrictamente sin apneas involuntarias.
- Objetivo: Lograr *sthira* y *sukha* (estabilidad firme sin rigidez).

Enfoque Ashtanga Yoga

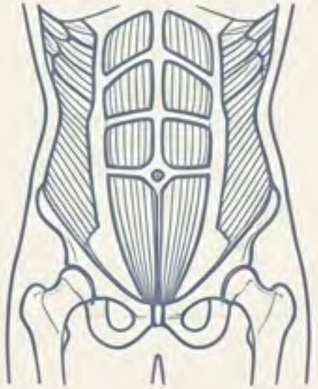
- Respiración Ujjāyī **suave** y continua.
- Mantenimiento constante de **Mūla Bandha**.
- Acción moderada de **Uḍḍīyāna Bandha** durante la permanencia en la asana.

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

Beneficios Físicos y Mentales

Tren Superior

Fortalecimiento intenso de tríceps, antebrazos, muñecas, pectorales, deltoides y manguito rotador. Desarrolla fuerza funcional crítica en el serrato anterior.



Core y Cadera

Tonifica recto abdominal, transverso, oblicuos, flexores profundos (psoas) y aductores. Estímulo de longitud importante para los isquiotibiales.

Habilidades Motoras

Aumenta la movilidad, coordinación intermuscular, equilibrio sobre manos, propiocepción y la organización de movimientos biomecánicos complejos.

Efectos Psicológicos

Entrena la paciencia, la confianza y la atención sostenida. (Nota: Son consecuencias del entrenamiento, no tratamientos clínicos aislados).

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

Contraindicaciones

Evitar la postura completa ante las siguientes condiciones clínicas:

- Lesiones agudas o esguinces recientes de muñeca, mano o dedos.
- Síndrome del túnel carpiano doloroso.
- Epicondilalgia aguda o lesión de codo.
- Luxación, inestabilidad o lesión reciente de hombro o manguito rotador.
- Desgarros recientes en aductores o isquiotibiales; dolor inguinal agudo.
- Lesiones importantes de cadera.
- Dolor vertebral agudo provocado por la torsión.
- Cirugías recientes de abdomen, articulaciones superiores o cadera.

Indicaciones Terapéuticas y Funcionales

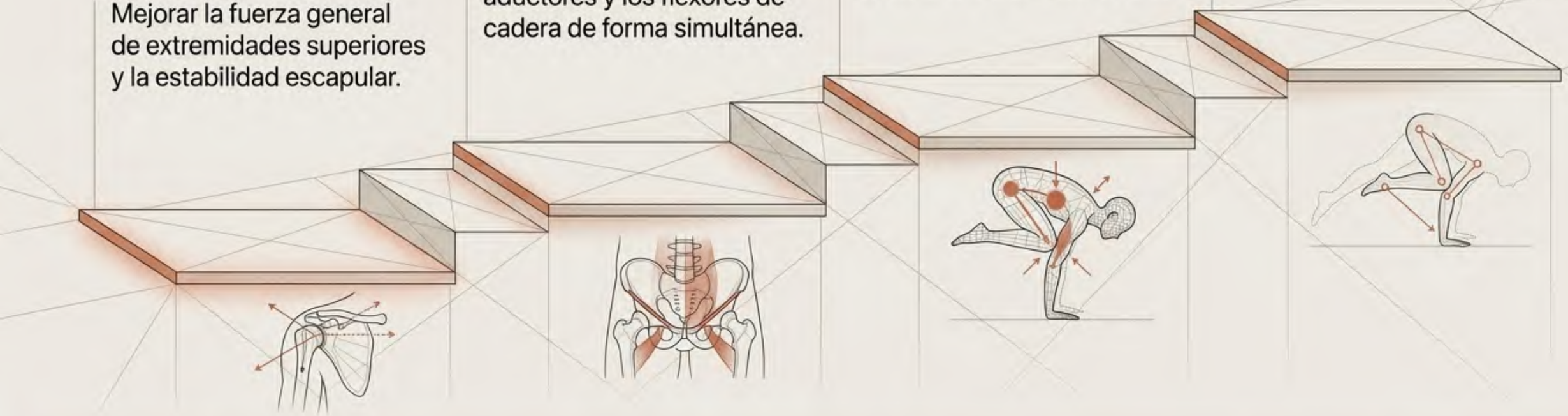
Incorporar progresivamente en la práctica sana para:

Mejorar la fuerza general de extremidades superiores y la estabilidad escapular.

Fortalecer el core, los aductores y los flexores de cadera de forma simultánea.

Desarrollar el control del centro de gravedad y la coordinación intermuscular.

Servir como puente para avanzar en secuencias complejas de arm balances (equilibrios sobre brazos).



Aclaración: No debe indicarse como tratamiento para trastornos digestivos, circulatorios o psicológicos específicos sin evaluación clínica.

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

Precauciones de Seguridad y Buenas Prácticas

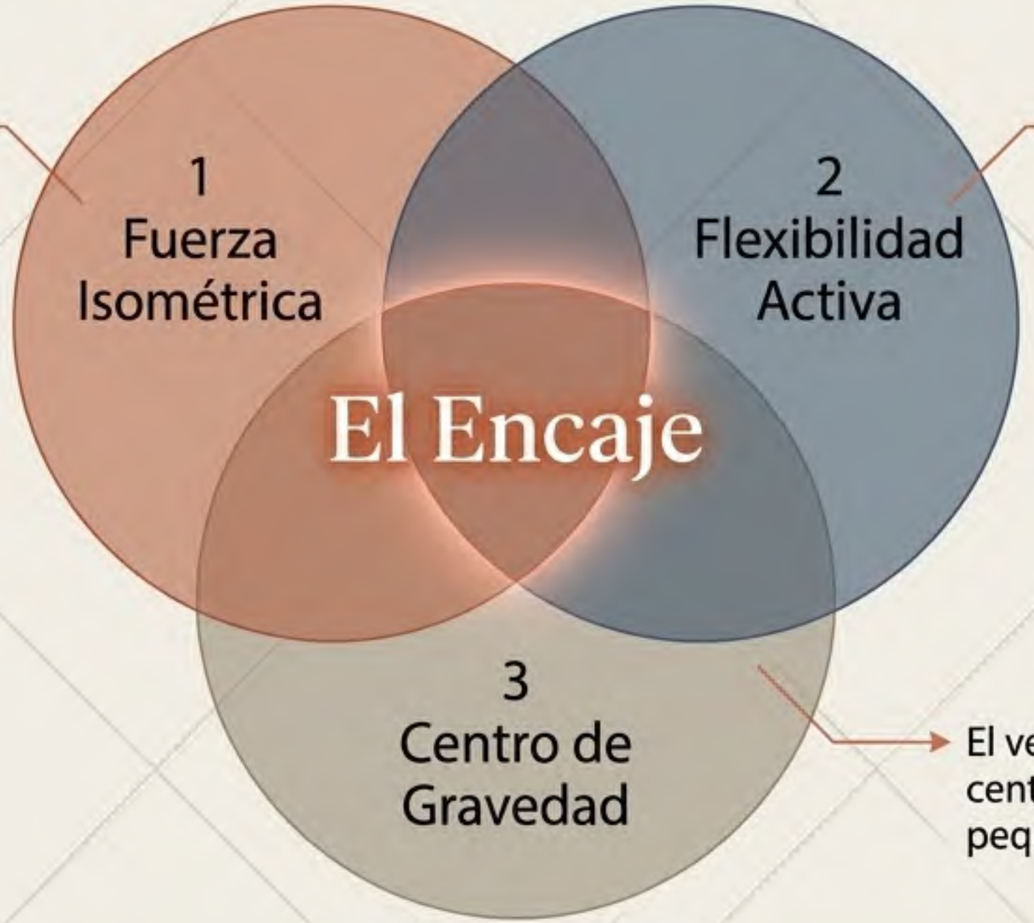
- ☒ Calentamiento: Prepara siempre las muñecas antes de cargar el peso corporal.
- ☒ No Forzar: No compenses la falta de movilidad de cadera tirando bruscamente de la pierna sobre el hombro.
- ☒ Hombros y Codos: No hundas la cabeza humeral; evita que los codos se abran exageradamente hacia los lados.
- ☒ Apoyo: Evita colapsar el peso hacia el borde externo de la muñeca.
- ☒ Cuello: Mantenlo libre de compresión; no mires excesivamente hacia arriba.
- ☒ Bandera Roja: Detente de inmediato ante hormigueos, dolor agudo o sensación eléctrica articular.

Tip Pedagógico:

Utiliza un bolster o manta gruesa delante del rostro para perder el miedo al impacto frontal durante el aprendizaje.

Los Retos de la Postura

Los aductores necesitan gran fuerza isométrica para "atrapar" el brazo; el serrato/tríceps sostiene el tronco.



Requiere movilidad de cadera para elevar el muslo, y de isquiotibiales para extender las rodillas.

El verdadero reto: Organizar el centro de gravedad sobre una base pequeña de apoyo (las manos).

Síntesis: Una vez logrado el correcto "encaje" biomecánico (pierna-brazo), el desafío pasa a ser el equilibrio y la flexibilidad, no la fuerza bruta. La torsión requiere rotación vertebral real para evitar descargar torque en l

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

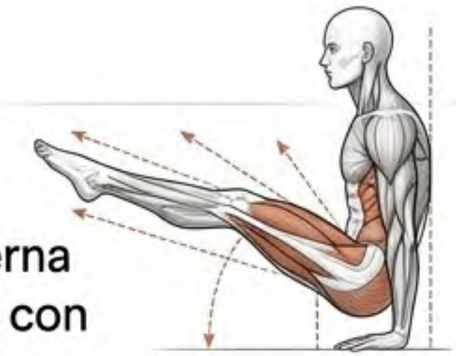
El Camino del Practicante

Consejos para Principiantes

- Practica primero sentado, subiendo la pierna al hombro sin intentar elevar la pelvis.
- Intenta elevar la pelvis manteniendo ambas rodillas flexionadas.
- Usa bloques bajo las manos para ganar espacio libre respecto al suelo.
- Domina Chaturaṅga y Bhujapīḍāsana para codificar los patrones motores antes de intentar esta postura.

Cómo Profundizar (Avanzados)

- Disminuye progresivamente la tensión y presión muscular innecesaria.
- Maximiza la extensión de las rodillas activando los talones.
- Activa los abductores de la pierna superior para orientar la pelvis con mayor precisión.
- Busca respiración fluida: dominar la geometría significa lograrla con el menor gasto energético posible.



Variantes y Uso de Soportes (Props)

1. Aṣṭāvakrāsana con bloques

Colocar un bloque bajo cada mano otorga espacio crucial para elevar la pelvis y aprender a desplazar el peso hacia delante (ideal para alumnos con movilidad pero sin despegue).

2. Preparatoria con Bolster

Un bolster transversal frente al pecho permite entrar en la fijación pierna-brazo reduciendo el miedo a caer, concentrando la mente exclusivamente en la técnica de brazos.

3. Aṣṭāvakrāsana con cinta (Strap)

Cinta sobre los codos evita que se abran (mejora propiocepción). Cinta en los muslos educa la relación aductores/abdomen antes de lograr el equilibrio completo. (Requiere supervisión).