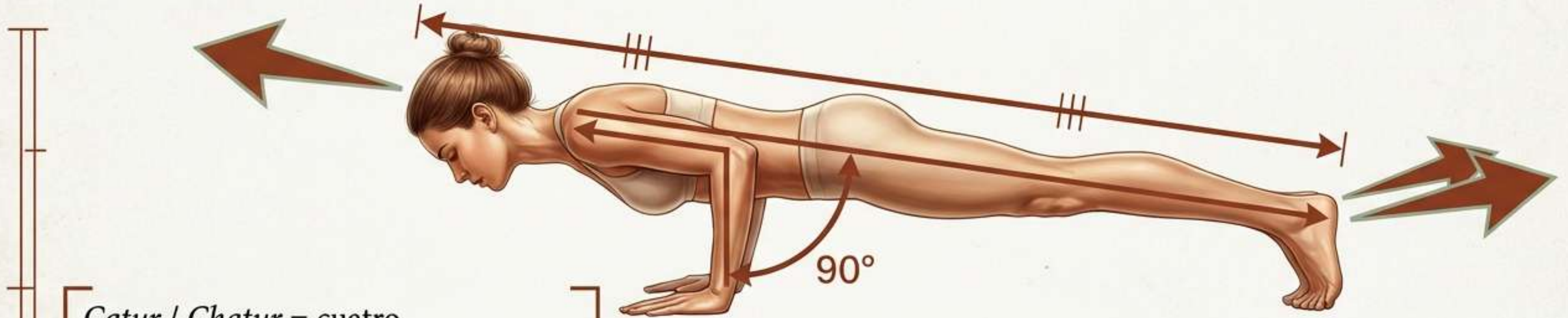


Caturañga Daṇḍāsana

(También puede encontrarse como Chaturanga Dandasana)

Chaturanga Dandāsana

Nombre común: Postura del bastón de cuatro miembros o plancha baja



Catur / Chatur = cuatro.

Añga = miembro, parte o extremidad.

Daṇḍa = bastón, vara o eje firme.

Āsana = postura o asiento.

El cuerpo se mantiene como un bastón firme, largo y estable, sostenido sobre cuatro puntos principales de apoyo: las dos manos y los dos pies.

Contexto histórico



Orígenes Tradicionales

No aparece como postura principal en textos medievales clásicos de Haṭha Yoga.

Recuerda a las flexiones tipo *daṇḍa* de la India (fuerza corporal para brazos, pecho, abdomen y resistencia).



Función Contemporánea

Actúa como postura independiente y como transición dinámica (típicamente entre *Phalakasana* y *Ūrdhva Mukha Śvānāsana*).



Integración Moderna

Consolidación en el Yoga Postural Moderno, Vinyasa Yoga y Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga.
Integración clave en las secuencias dinámicas de *Sūrya Namaskār* (Saludo al Sol).



Por repetirse muchas veces, requiere precisión técnica para evitar sobrecarga en muñecas, codos, hombros, cuello y zona lumbar.



Tipo de posición

Categorías:



- Postura de apoyo de brazos



- Fuerza y resistencia muscular



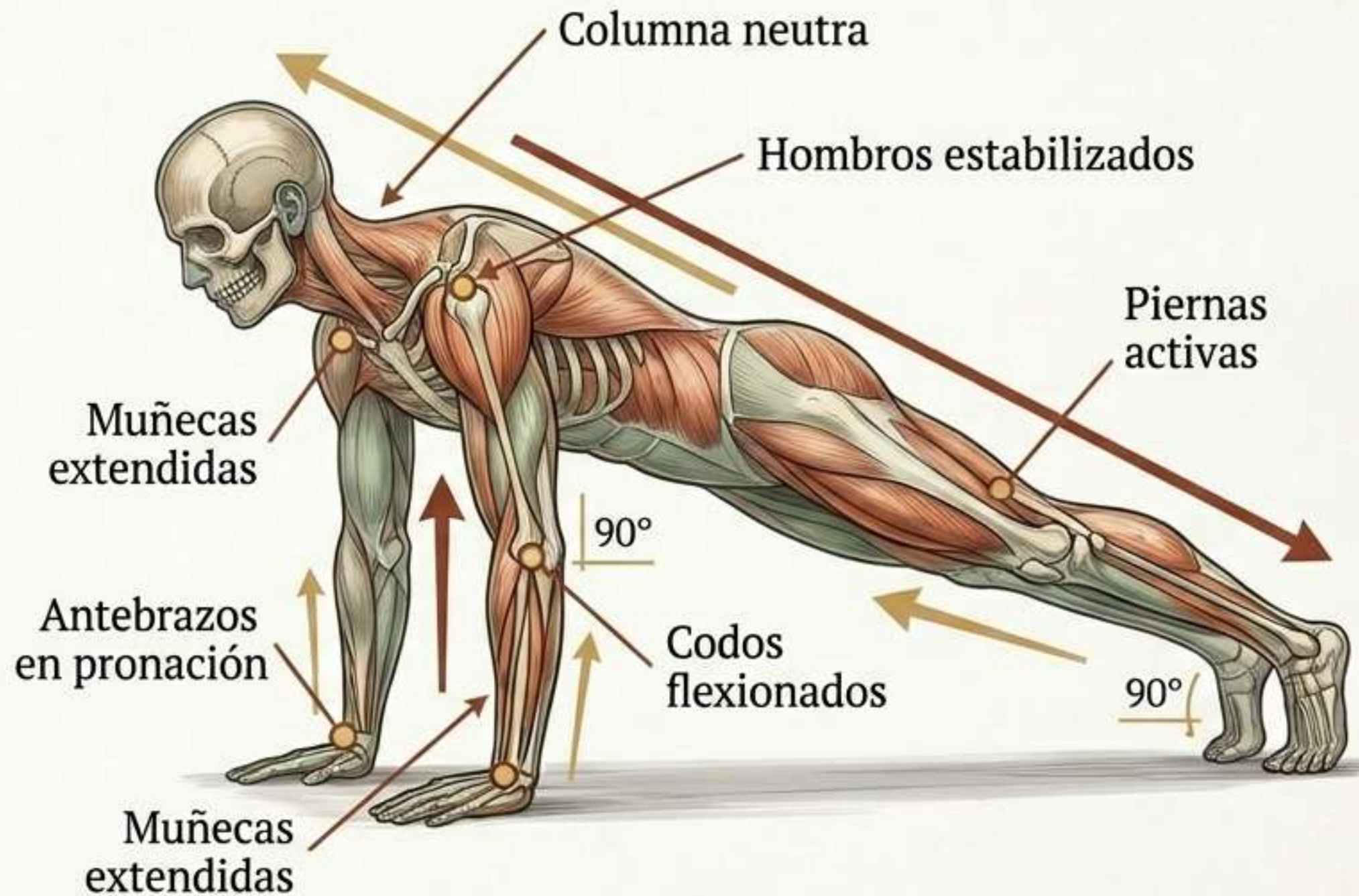
- Estabilidad axial



- Activación abdominal

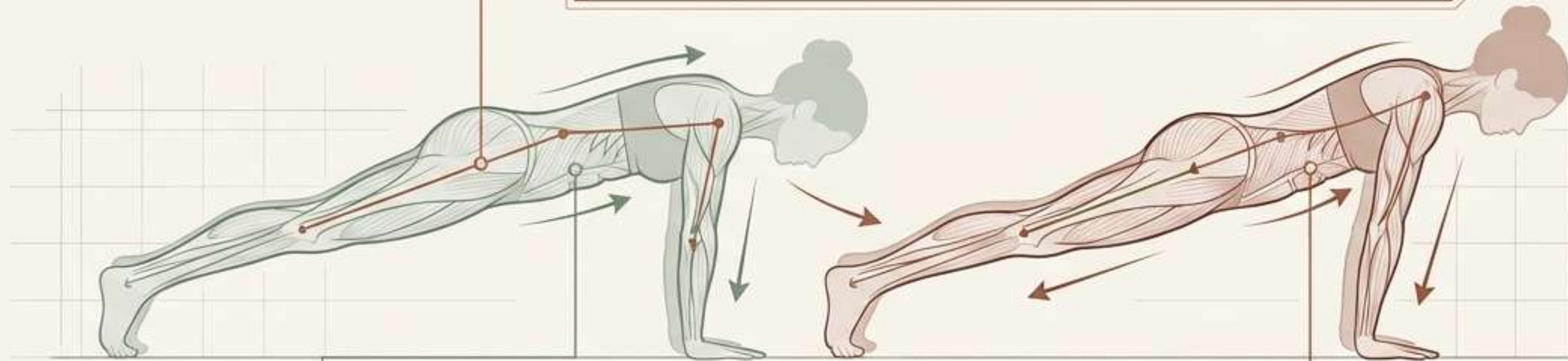


- Transición dinámica



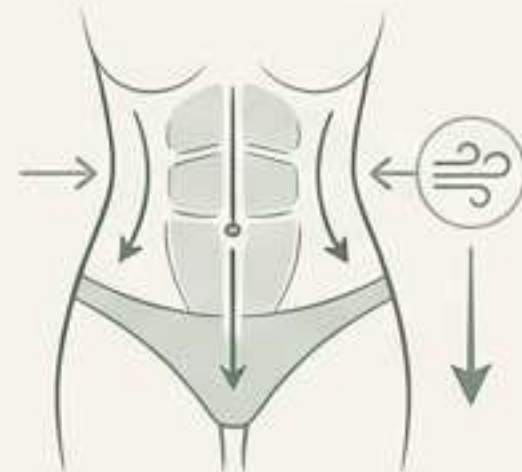
Hacia dónde inicia

Postura simétrica (no inicia con una pierna específica).
Comienza desde Phalakasana (plancha alta), desplazando el peso del cuerpo ligeramente hacia delante y descendiendo con control.



Enfoque Clásico (Haṭha Yoga)

El descenso se realiza preferentemente durante la exhalación, porque favorece la contención abdominal, la estabilidad del centro y el control de la energía descendente.



Mirada Ayurvédica

La activación del abdomen durante la exhalación ayuda a organizar la zona de *samāna vāyu*, relacionada con el centro corporal, la digestión, el fuego interno, el equilibrio y la integración del esfuerzo.



Asanas paso a paso: Preparación en Phalakasana

ZONA 1: Las Manos

Coloca debajo o ligeramente delante de los hombros. Abre bien los dedos y presiona el suelo con la base del índice, del pulgar y del meñique (distribuye mejor el peso y protege muñecas).



ZONA 2: Hombros y Centro

Lleva hombros ligeramente hacia delante, por delante de las muñecas antes de descender. El ombligo se recoge hacia la columna sin bloquear la respiración. Alarga la coronilla hacia delante.

ZONA 3: Las Piernas

Activa las piernas. Empuja los talones hacia atrás, contrae los cuádriceps y mantén rodillas extendidas. Crea una línea firme cabeza-pies.

Inhala preparando el cuerpo...

Asanas paso a paso: El Descenso

La Acción Principal
Al exhalar, flexiona los
codos hacia atrás,
manteniéndolos cerca de
las costillas.



El Límite de Seguridad
Desciende lentamente hasta
que los hombros queden
aproximadamente a la
altura de los codos o
ligeramente por encima.

Advertencia Biomecánica: Evita bajar los hombros por debajo de los codos, porque esto puede sobrecargar gravemente la parte anterior del hombro.



Asanas paso a paso: Sostén y Salida

Sostén Estructural

Fase del sostén final sin Chaturanga Dandasana.



Rutas de Salida

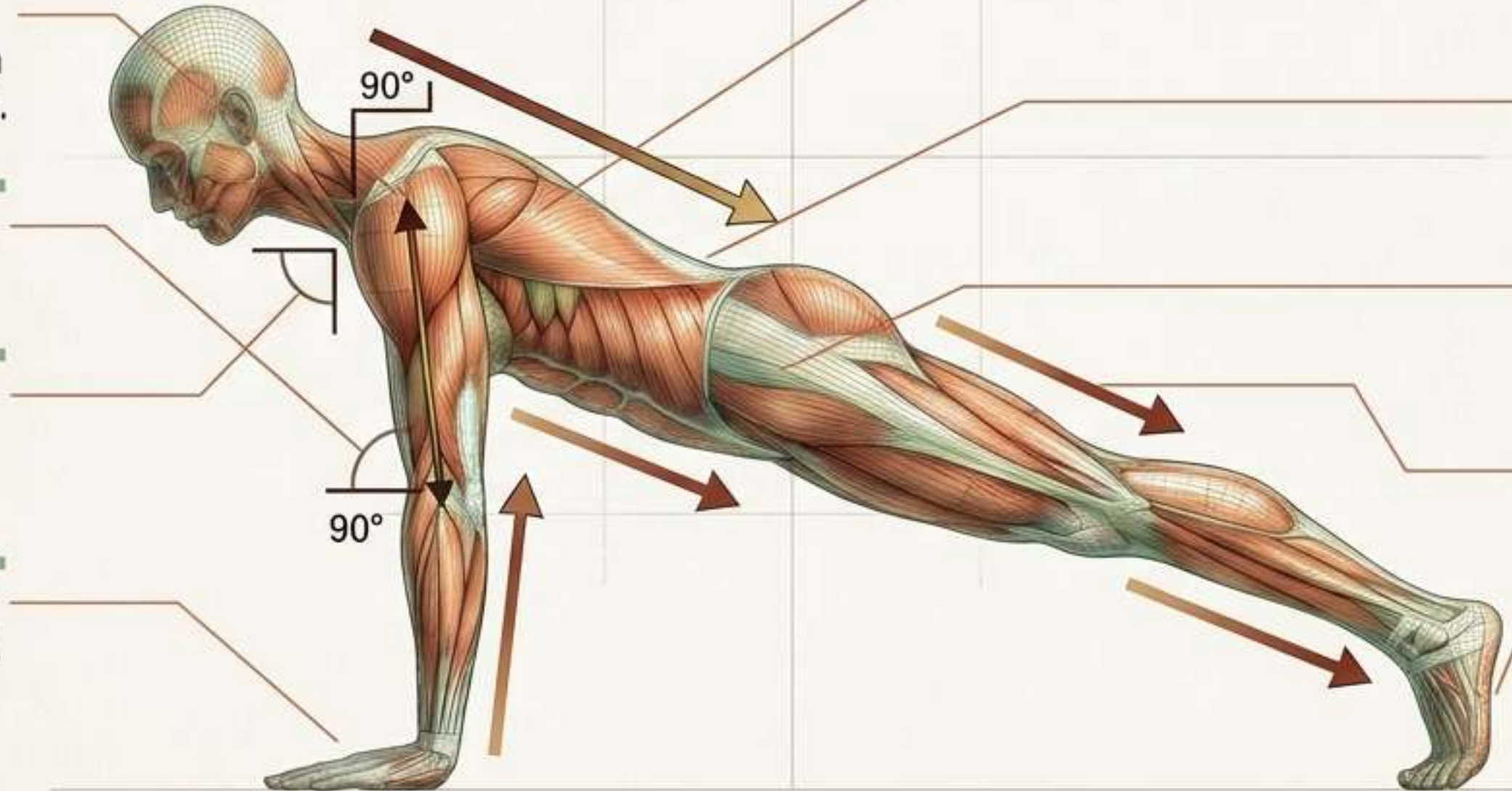


Alineación: El Blueprint Físico

Alineación fundamental porque gran parte del peso corporal recae sobre muñecas, codos y hombros.

Ejes Estructurales

1. **Manos firmes** (peso distribuido, no solo en la base de la muñeca).
2. **Codos hacia atrás** (no a los lados).
3. **Hombros estables** (sin colapsar ni bajar de los codos).
4. **Columna neutra** (lumbar sin hundirse).

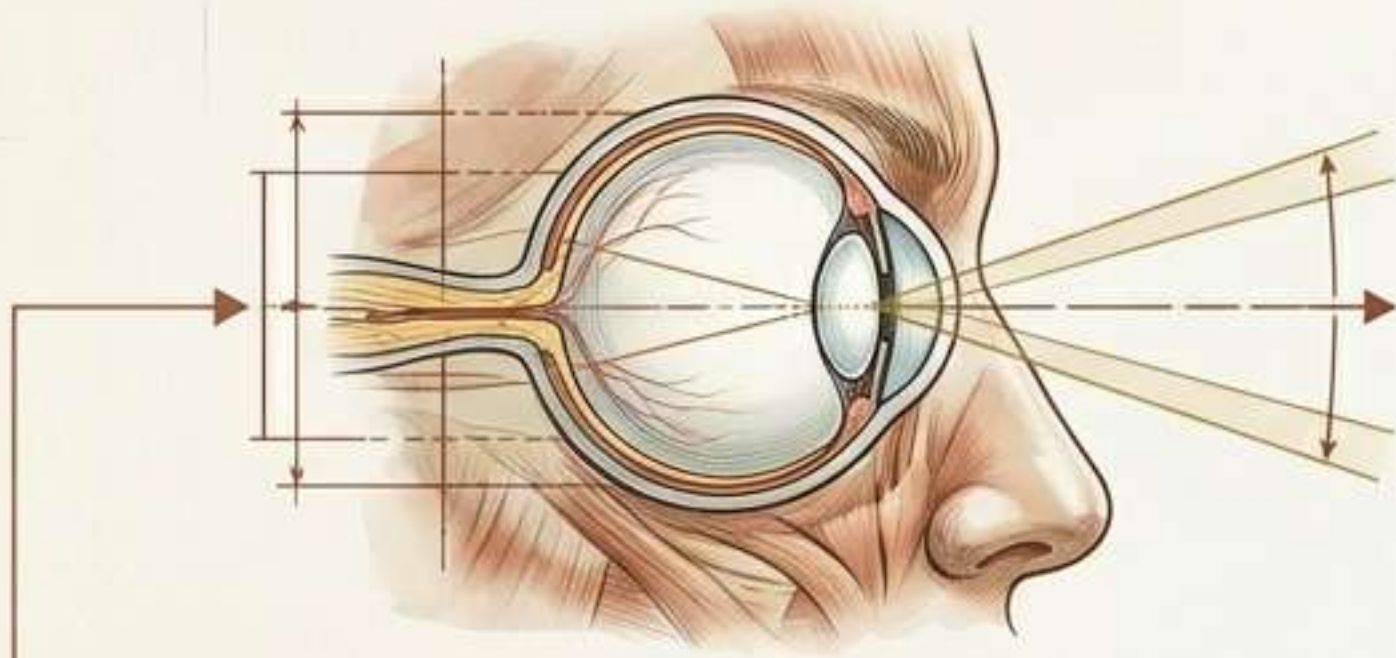


Activación Muscular

1. **Serrato anterior:** crucial para estabilizar las escápulas.
2. **Tronco superior:** tríceps, pectoral mayor, deltoides, manguito rotador.
3. **Core:** recto abdominal, oblicuos, transverso abdominal.
4. **Tren inferior:** glúteos, cuádriceps.
5. **Extremidades:** musculatura estabilizadora de pies y manos.

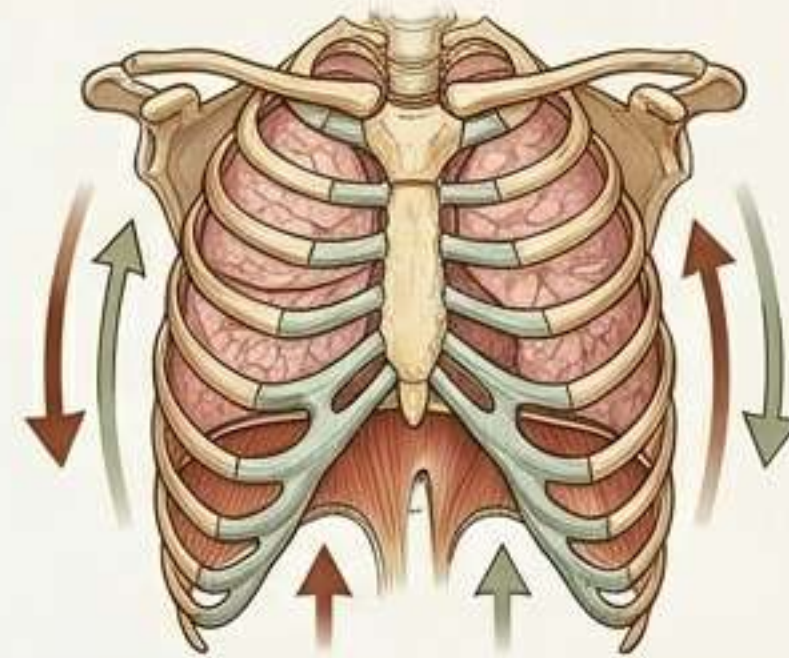
Drishti y Tipo de respiración en la postura

Drishti (Enfoque Visual)



- Con ojos abiertos: la mirada se dirige al suelo, ligeramente hacia delante, manteniendo el cuello largo. En prácticas dinámicas mantiene estabilidad mental y evita tensión cervical.
- Con ojos cerrados: la atención se orienta hacia tres puntos internos: la presión firme de las manos, la activación del abdomen y la línea larga entre coronilla y talones.

Respiración Estructural



Nasal, estable, breve y controlada. CERO APNEA. Respiración intercostal-abdominal contenida (el abdomen se mantiene activo, pero las costillas conservan movilidad).

A. Enfoque Haṭha Yoga:

Respiración uniforme, consciente y sin esfuerzo excesivo. El rostro, la mandíbula y la garganta permanecen relajados.

B. Enfoque Aṣṭāṅga Yoga:

Respiración Ujjāyī suave, con activación sutil de Mūla Bandha y Uḍḍiyāna Bandha, para sostener el centro y evitar el colapso lumbar.

Beneficios

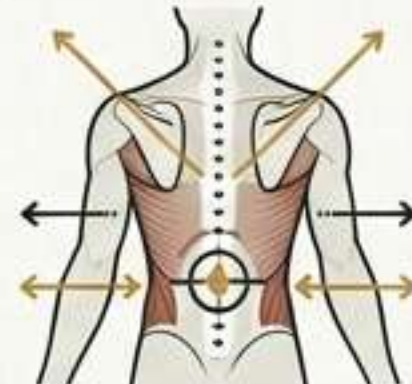
Dominio Físico

Fortalece brazos, muñecas, codos, hombros, pecho, abdomen, espalda baja, piernas y pies. Desarrolla resistencia muscular.



Dominio Biomecánico

Desarrolla estabilidad escapular, fuerza del core, control postural, conciencia corporal y coordinación respiración-movimiento.



Dominio Preparatorio

Prepara el cuerpo para equilibrios de brazos, inversiones, transiciones dinámicas y secuencias de vinyasa.



Dominio Psicológico

Favorece la voluntad, la determinación, la presencia, la disciplina, la concentración mental y la confianza interna.



Contraindicaciones



Condiciones Absolutas (Evitar o modificar)

- Lesión aguda de muñecas, codos, hombros o cuello.
- Tendinitis severa.
- Síndrome del túnel carpiano.
- Inestabilidad de hombro.
- Lesión del manguito rotador.
- Dolor cervical importante.
- Dolor lumbar agudo.
- Hernia discal en fase de crisis.



Precauciones Especiales

- Hipertensión no controlada.
- Presión ocular elevada.
- Riesgo de desprendimiento de retina.
- Embarazo avanzado.
- Fatiga muscular excesiva.

Regla de Oro: Si el alumno no puede sostener la postura sin colapsar hombros, abdomen o zona lumbar, debe practicar variantes más accesibles.

Indicaciones y Retos de la postura

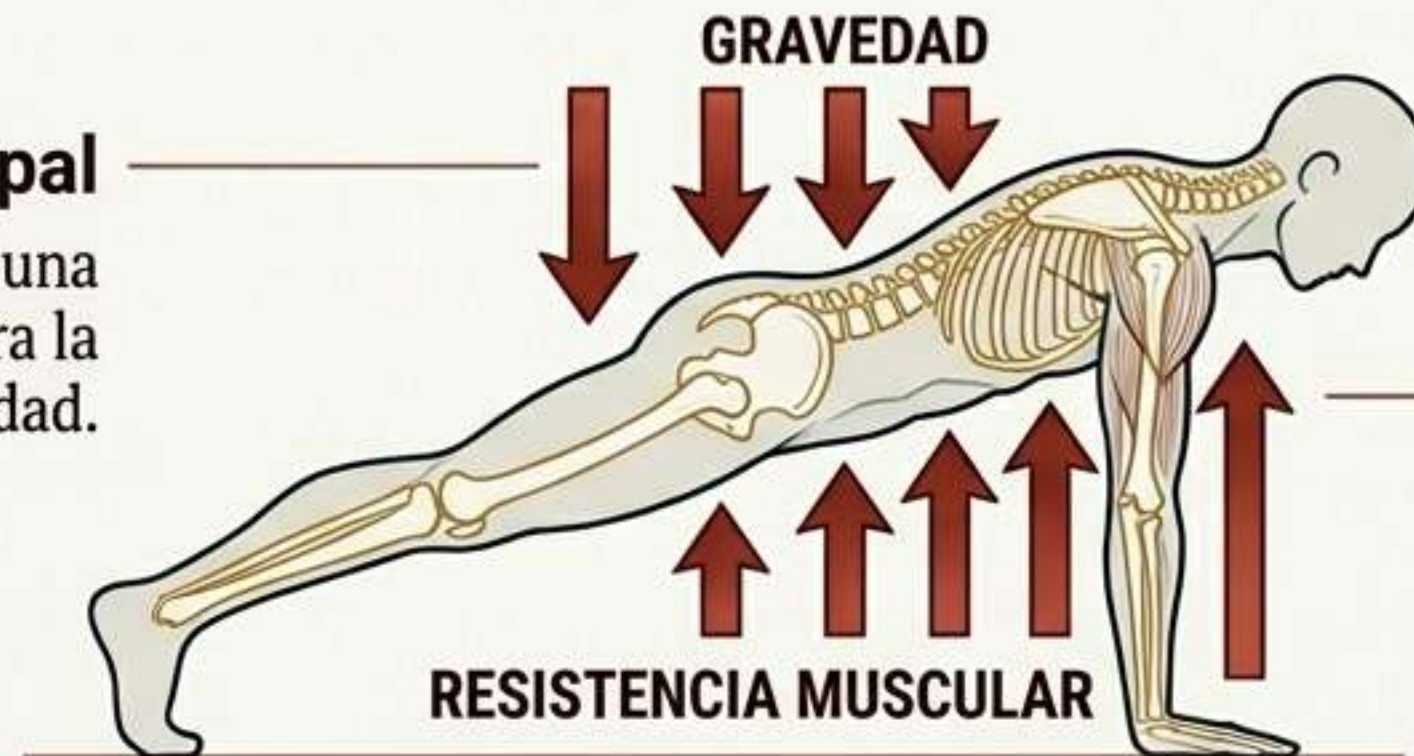


Indicaciones

Se sugiere para alumnos que buscan fortalecer tren superior y centro. Desarrolla estabilidad del tronco y resistencia física. Mejora coordinación neuromuscular y capacidad de sostener el esfuerzo sin perder respiración. Esencial en secuencias repetitivas de Vinyasa o Aṣṭāṅga.

Anatomía del Reto

El Reto Principal
Sostener el cuerpo en una línea estable contra la gravedad.



Biomecánica del Reto

Exige fuerza excéntrica de tríceps, pectorales y deltoides; estabilidad del serrato anterior y control del manguito rotador. No es simplemente "bajar desde plancha"; es sostener una línea corporal integrada mientras los brazos controlan el descenso.

Precauciones y Errores Comunes



Precauciones Principales

- Calentar muñecas, hombros, abdomen y piernas antes de practicar.
- No practicar de forma repetitiva si la técnica se pierde (calidad sobre cantidad).
- Modificar el rango de descenso o los apoyos si hay molestia articular (en muñecas usar rodillas, bloques, pared; en hombros reducir descenso).

Matriz de Errores (Lo que NO se debe hacer)



- Hombros colapsados (por debajo de los codos).
- Codos abiertos hacia los lados.
- Pecho hundido / Escápulas aladas.
- Pelvis caída / Hiperlordosis lumbar.
- Cuello tenso / Respiración bloqueada.

Consejos para Principiantes

El Siguiete Nivel:
Para profundizar, desplaza el peso adelante, abraza las costillas, mantén la línea coronilla-talones y el centro activo.

Paso 1: Dominar la Base
Practica primero Phalakasana con buena alineación.

Paso 2: Micro-descensos
Baja solo unos centímetros, sin buscar profundidad. Mantén codos atrás y abdomen activo.

Paso 3: Reducción de Carga
Apoya las rodillas en el suelo para aprender la acción de brazos sin exigir tanta fuerza. Alternativa: flexionar codos de pie frente a la pared.

Paso 4: Uso de Soportes
Usa bloques bajo el pecho/hombros para saber hasta dónde descender. Usa una cinta en los brazos para evitar que los codos se abran.

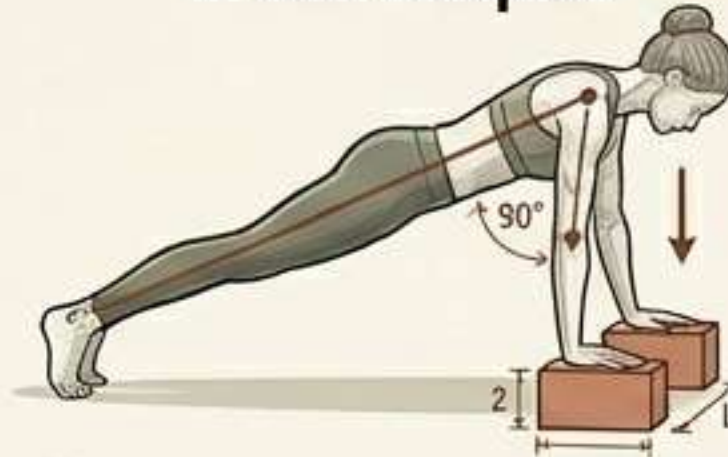
Variantes

1. Rodillas apoyadas



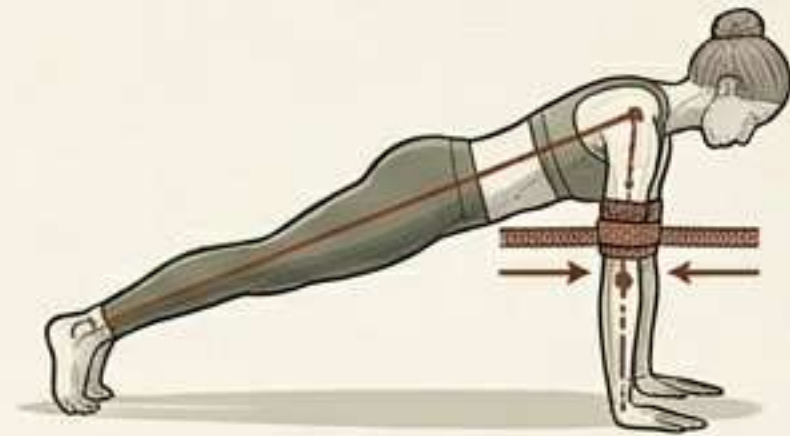
Desde plancha alta, apoya rodillas. Baja lentamente con codos hacia atrás. Recomendable para aprender técnica sin sobrecargar.

2. Con bloques



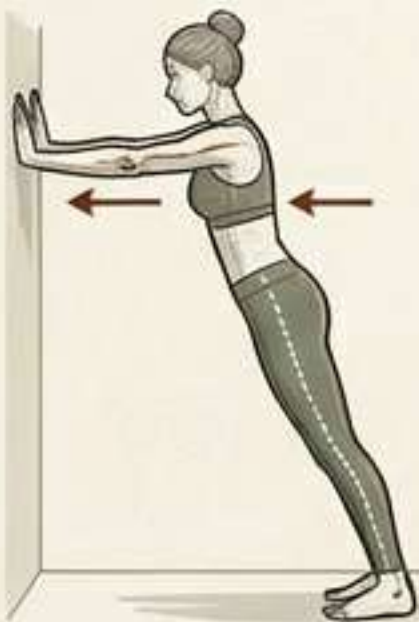
Dos bloques bajo hombros o uno bajo esternón. Desciende hasta tocar suavemente. Enseña altura correcta y evita descenso excesivo.

3. Con cinta



Cinta alrededor de los brazos (sobre codos, ancho de hombros). Mantiene codos alineados y evita que se abran hacia los lados.

4. En pared



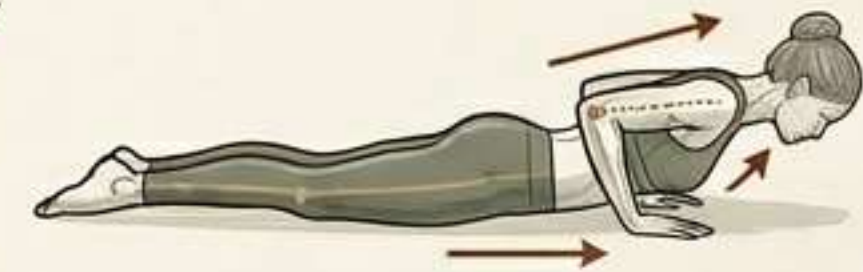
De pie, manos en la pared, flexiona codos hacia atrás. Cuerpo firme. Ideal para principiantes absolutos o molestias en muñecas.

5. Media Chaturanga



Desciende solo hasta donde mantengas estabilidad y respiración. Enseña control y evita compensaciones.

6. Desde el suelo



Acostado boca abajo, manos junto a costillas. Empuja el suelo para elevar unos centímetros. Fortalece fase de empuje y activación central.