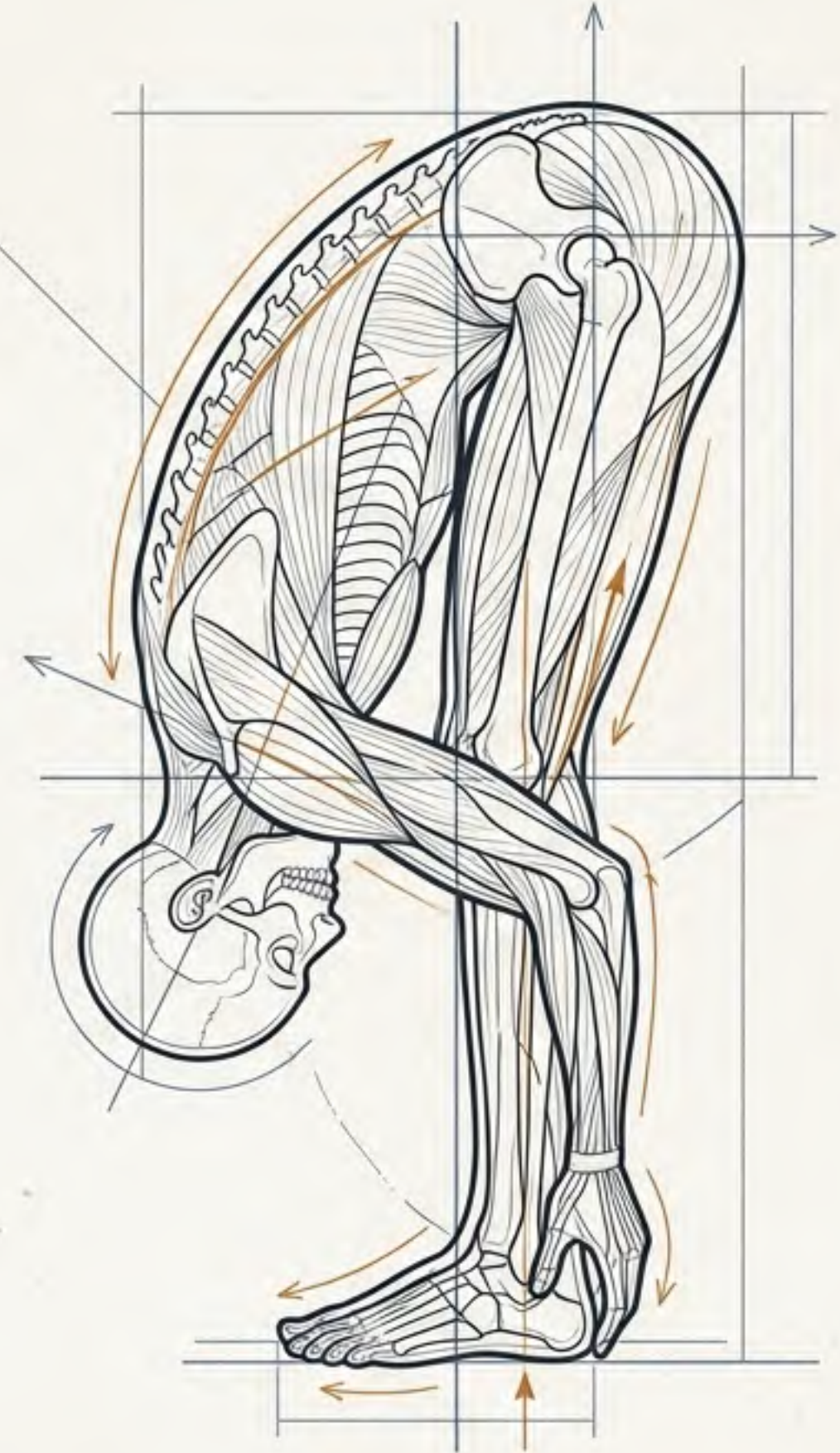


पादहस्तासन (pā-da-has-tā-sa-na)

Pādahastāsana

El Plano Arquitectónico de la Postura Mano-Pie



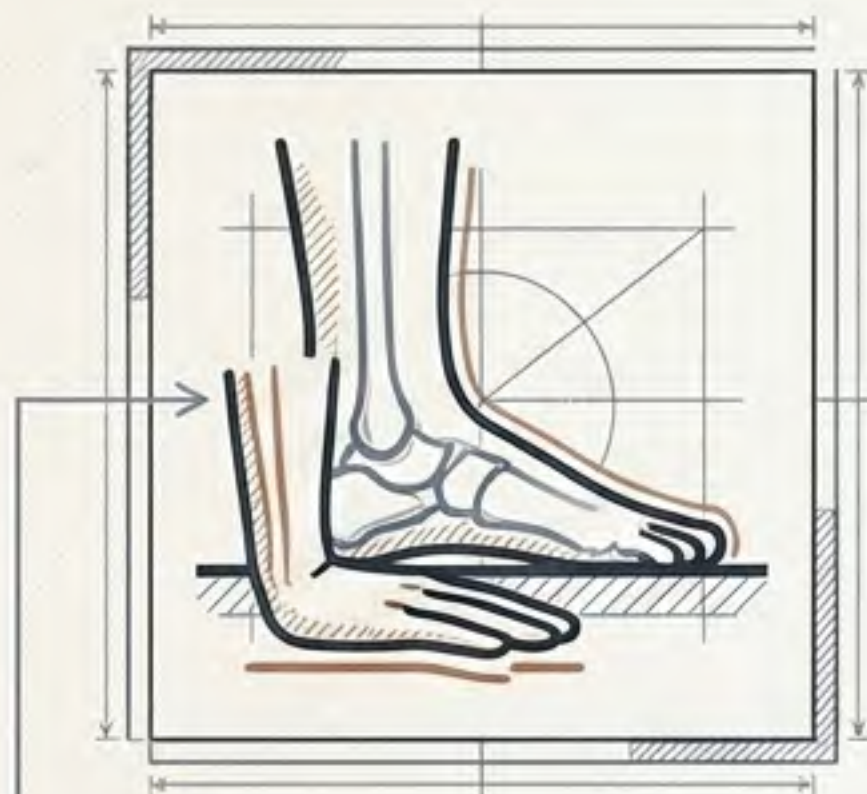
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE



Pādahastāsana

significa literalmente “postura de la mano y el pie”. Las manos quedan literalmente bajo los pies, creando una unión simbólica entre la acción (manos) y el arraigo (pies) en una flexión que favorece la contemplación interior.

Diferenciación de Flexiones Anteriores



Uttānāsana

Flexión intensa de pie; las manos pueden permanecer apoyadas planas en el suelo a los lados de los pies.



Pādāṅguṣṭhāsana

Flexión hacia delante donde los dedos índice y medio sujetan los dedos gordos de los pies en forma de gancho.



Pādahastāsana

Las palmas se introducen debajo de las plantas de los pies (orientadas hacia arriba), arriba, con los dedos de los pies tocando los pliegues de las muñecas.

Evolución y Linaje de la Postura



Textos Medievales

El Haṭha Yoga clásico priorizaba posturas sentadas, meditativas y de trabajo energético/respiratorio. Pādahastāsana no aparece en su forma actual.



Haṭha Yoga Moderno

La sistematización de flexiones de pie ganó protagonismo con la tradición de T. Krishnamacharya, dando origen a métodos como B.K.S. Iyengar y el Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga.

Dentro del Aṣṭāṅga Vinyāsa, es una de las posturas fundamentales ejecutada justo después de los saludos al sol y vinculada directamente con Pādāṅguṣṭhāsana.



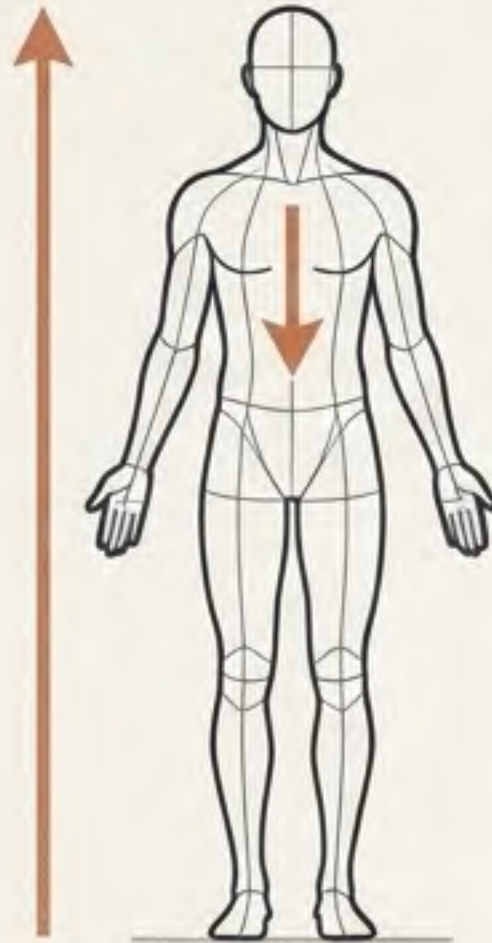
Análisis Cinesiológico de Pādahastāsana

1	Tipo de Posición	Postura de pie, bilateral, simétrica y de flexión anterior profunda.
2	Matriz de Acción Articular	Flexión de caderas y muñecas, extensión de rodillas, anteversión pélvica, dorsiflexión moderada de tobillos, flexión progresiva de columna.
3	Foco de Elongación Muscular	Isquiotibiales, gastrocnemios, sóleo, glúteo mayor, aductor mayor, musculatura paravertebral y tejidos posteriores de la cadena fascial.



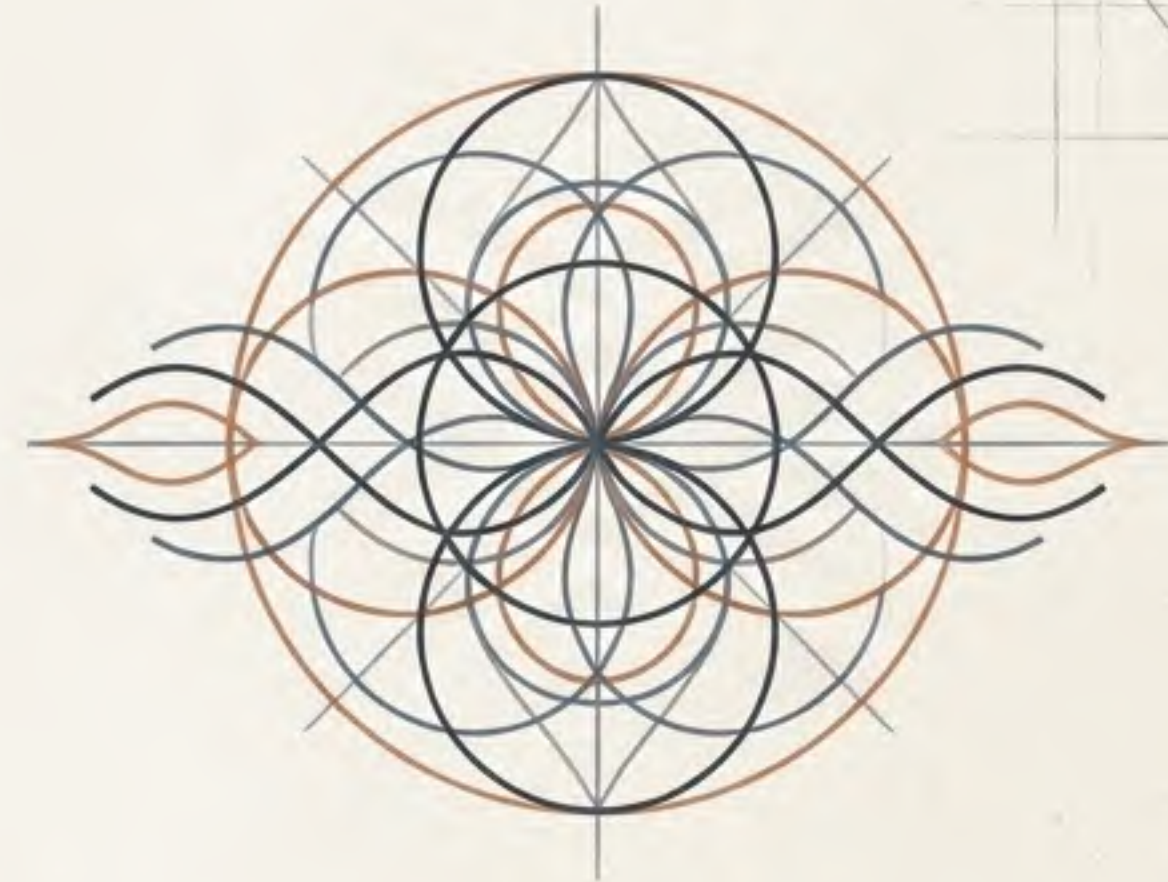
Hacia Dónde Inicia (Postura Bilateral y Simétrica)

Según el Haṭha Yoga



Comienza desde la verticalidad en Tāḍāsana o Samasthithi. Ambos pies participan simultáneamente. La inhalación promueve la elongación axial; la exhalación (al disminuir el volumen torácico) facilita biomecánicamente la flexión del tronco.

Según Ayurveda

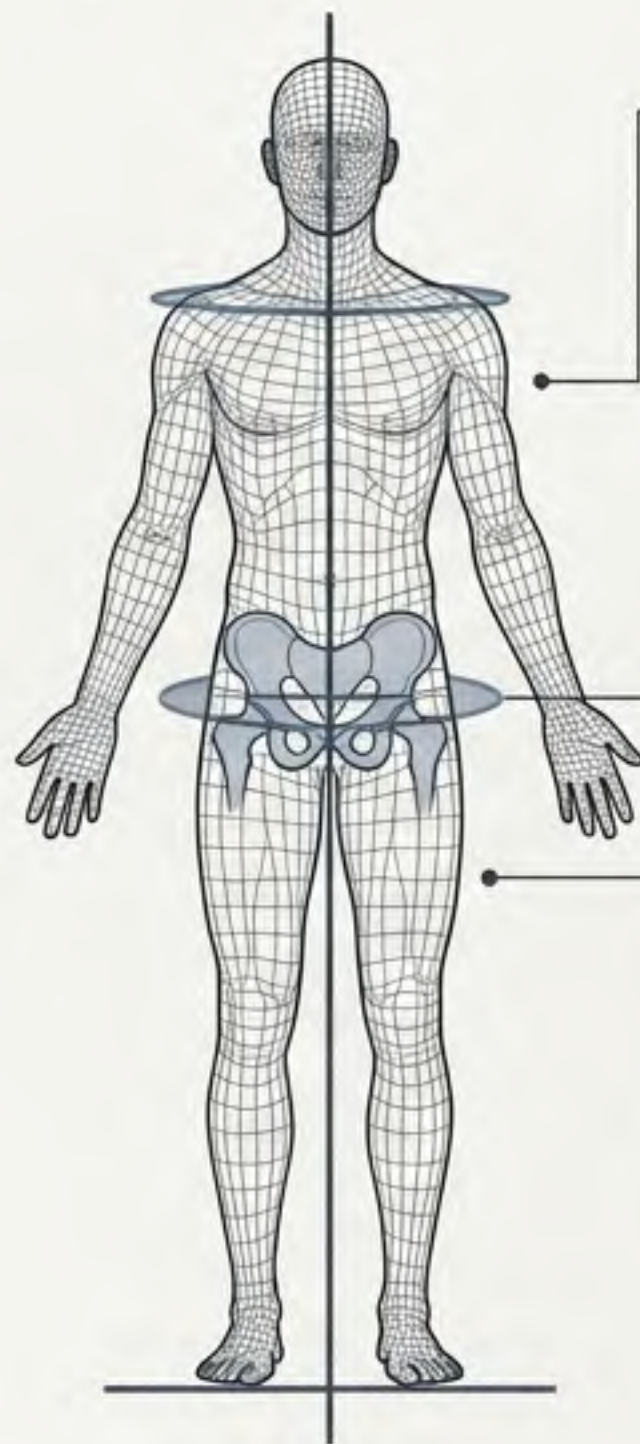


No exige lateralidad (no hay 'pierna derecha' primero). Ejecutada lentamente y con respiración tranquila, aporta cualidades introspectivas, estabilizadoras y calmantes que reducen la agitación excesiva.

Asanas Paso a Paso: El Enraizamiento



Trípode Plantar



1

Paso 1: Posición Inicial

De pie en Tādāsana/Samasthitiḥ. Pies juntos o al ancho de las caderas. Peso distribuido en el trípode plantar: base del dedo gordo, base del quinto metatarsiano, centro del talón (evitar cargar todo en los talones).

2

Paso 2: Organización de Piernas

Activar muslos; elevar rótulas (control de cuádriceps sin bloqueo violento). Fémures hacia delante.

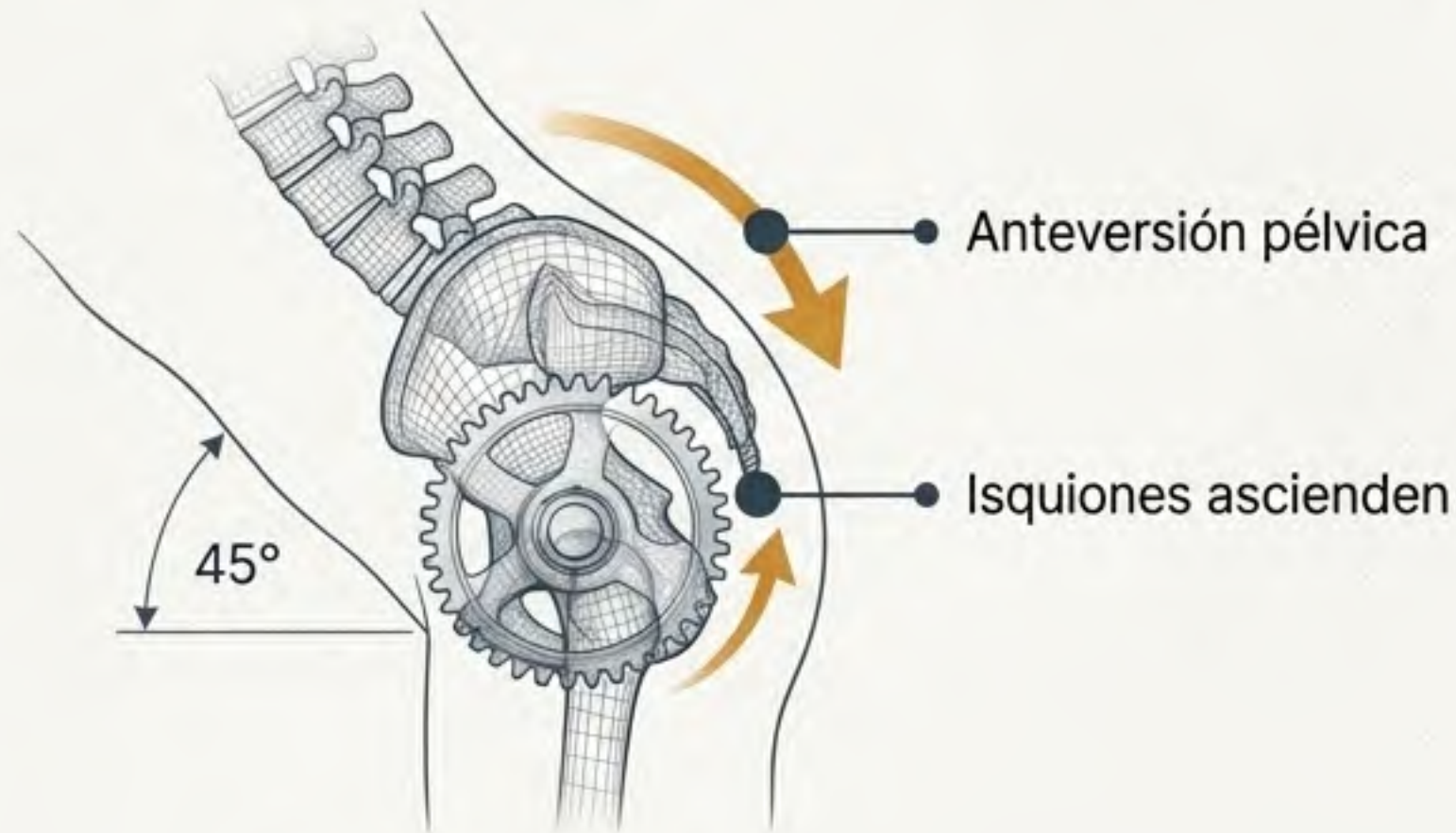
3

Paso 3: Alargar la Columna

Inhalar, elevar esternón. Alargar desde el sacro hasta la coronilla, separando caja torácica de pelvis con hombros relajados.



Asanas Paso a Paso: El Engranaje de la Cadera



Forma Correcta



Forma Incorrecta

Paso 4: Iniciar la Flexión

Exhalar. Inclinar el tronco iniciando desde las articulaciones coxofemorales. La pelvis rota hacia delante y los isquiones ascienden. Regla de oro: No comenzar redondeando la zona lumbar.

Paso 5: Flexión Adaptativa

Si hay rigidez en los isquiotibiales, flexionar las rodillas. Priorizar siempre que el abdomen se acerque a los muslos antes de intentar extender las rodillas gradualmente.

Asanas Paso a Paso: La Conexión Mano-Pie

El Candado Mano-Pie



Paso 6: Introducir las Manos

Deslizar cada mano bajo su pie correspondiente. Palmas hacia arriba, dorso en el suelo. Dedos de las manos hacia los talones. Los dedos de los pies deben llegar a los pliegues de las muñecas.

Paso 7: Distribuir la Presión

No cargar el peso solo en los dedos de las manos. Toda la planta contacta la palma. El dedo gordo del pie ejerce ligera presión cerca del pulgar de la mano.

Asanas Paso a Paso: Extensión y Clímax



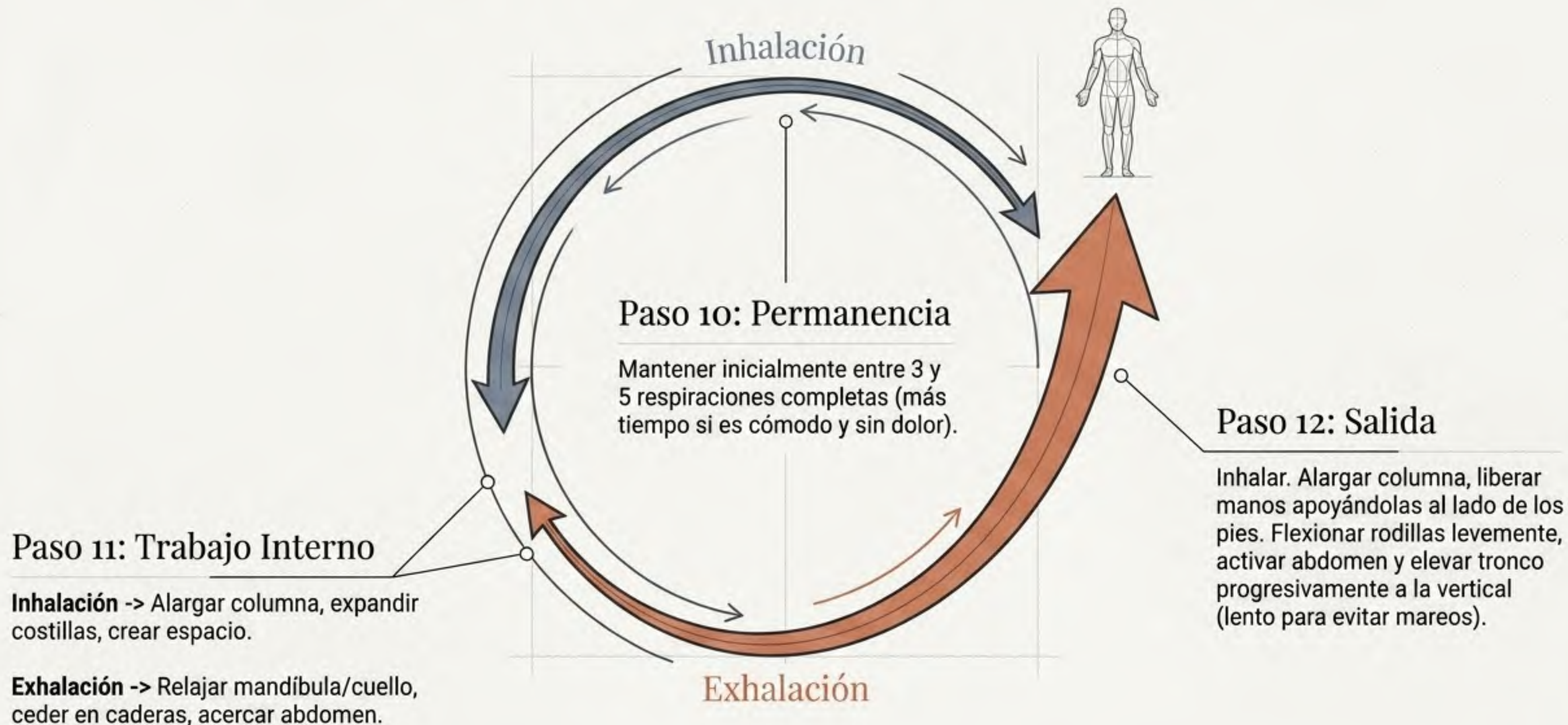
Paso 8: Primera Extensión

Inhalar. Extender la columna nuevamente. Pecho hacia delante, cuello largo, mirada al frente (sin comprimir cervicales). Reorganiza la columna.

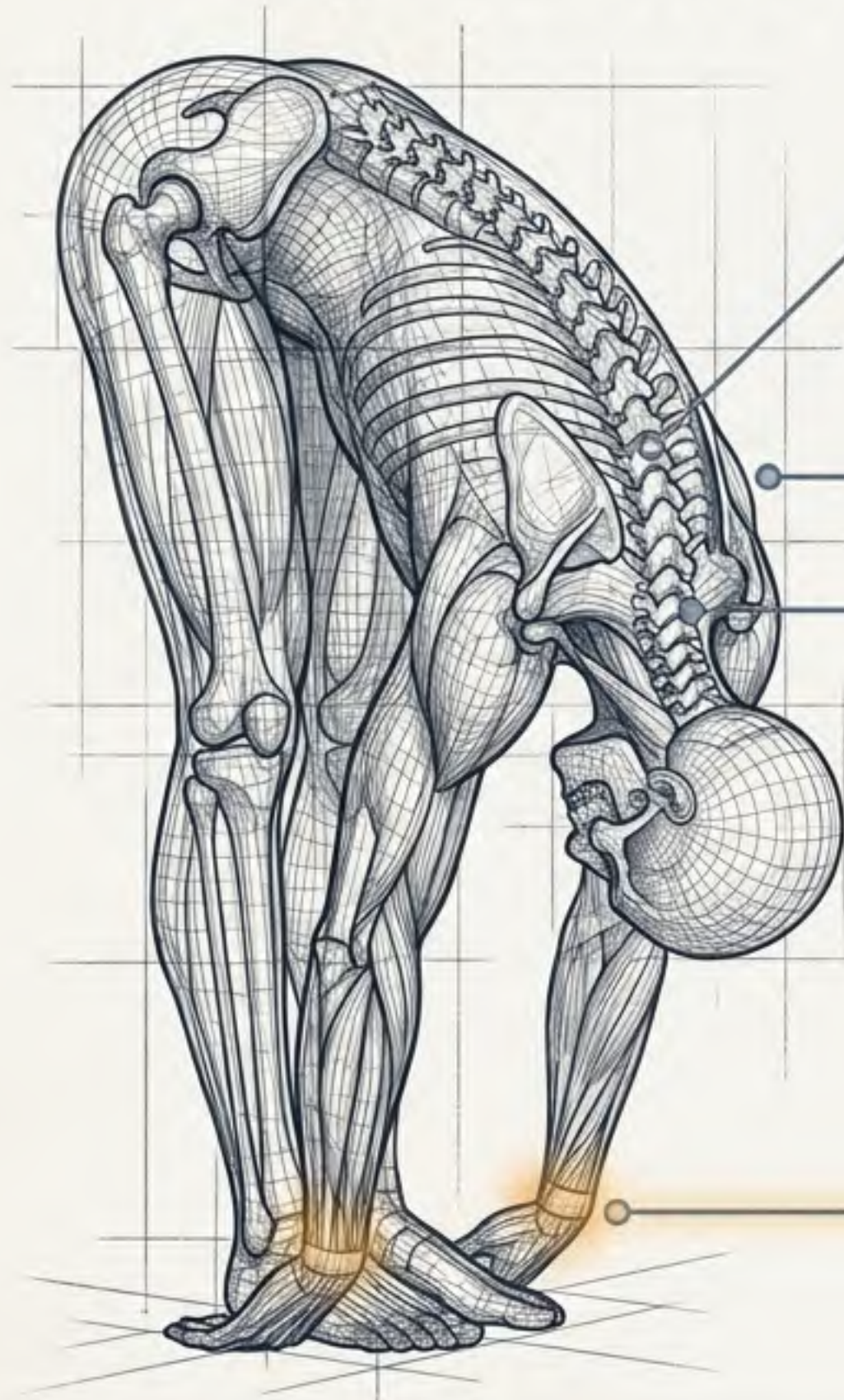
Paso 9: Entrada Completa

Exhalar. Flexionar codos hacia los lados. Acercar torso progresivamente: abdomen a muslos, pecho a rodillas, cabeza a tibias. Precaución: Jamás forzar la cabeza hacia las piernas.

Asanas Paso a Paso: Permanencia y Resolución



Mapeo Anatómico Superior (Alineación)



1 Cervicales y Cabeza

Cuello relajado. Cabeza desciende naturalmente por gravedad. Evitar levantar excesivamente el mentón.

2 Hombros y Escápulas

Hombros alejados de las orejas (sin tensión en trapecios). Escápulas acompañan el tronco sin retraerse excesivamente.

3 Columna Torácica

Flexión suave al profundizar; evitar hundir agresivamente el esternón.

4 Muñecas

Reciben flexión importante y presión moderada. Alerta clínica: No debe aparecer dolor agudo, hormigueo, pérdida de sensibilidad o sensación eléctrica.

Mapeo Anatómico Inferior (Alineación)

Columna Lumbar y Pelvis

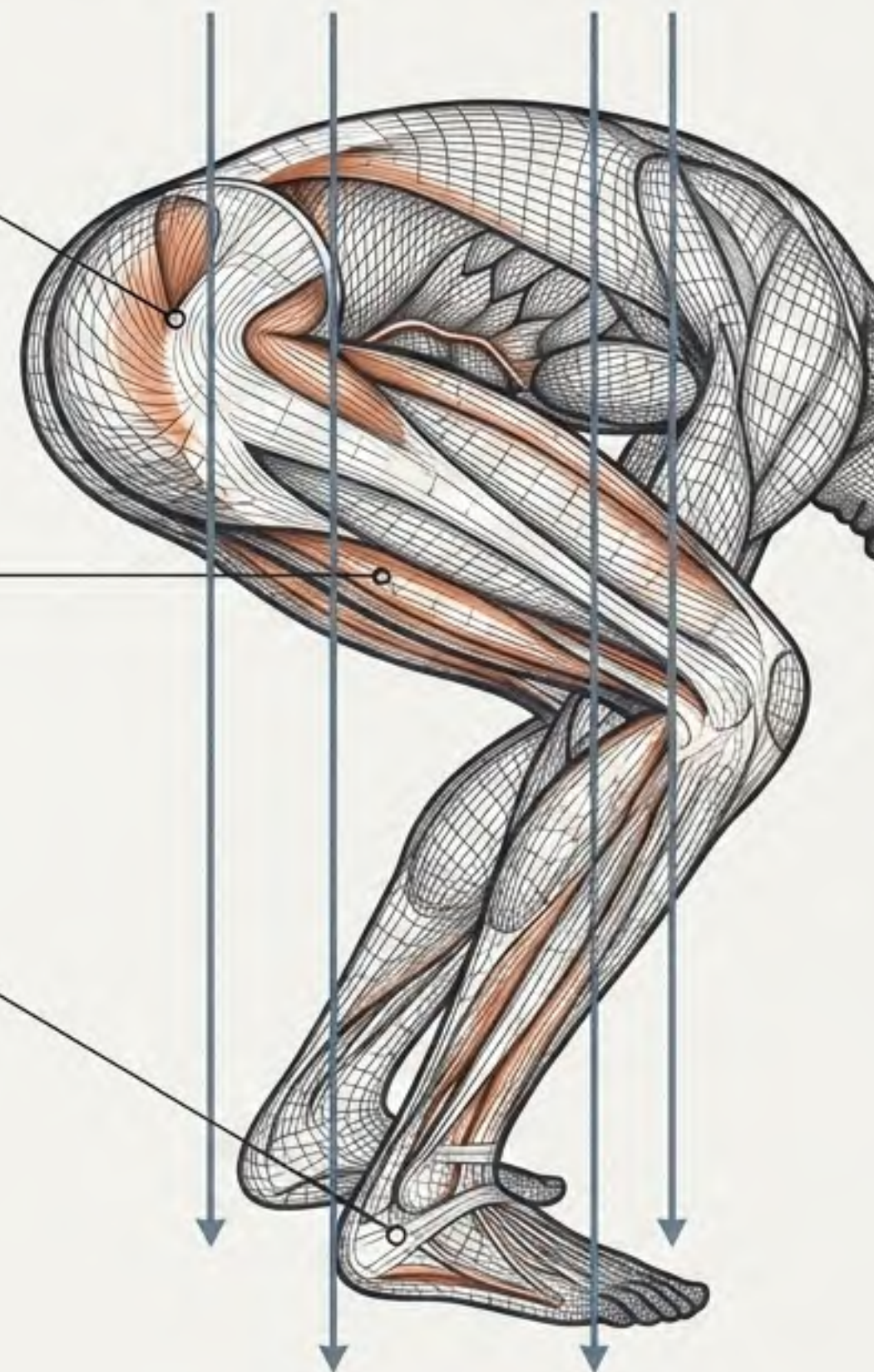
Anteversión pélvica controlada (isquiones ascienden). Evitar colapso total en vértebras lumbares; la profundidad nace de las caderas.

Muslos y Rodillas

Fémures en rotación interna neutra. Rótulas hacia delante. Cuádriceps activos. (Microflexión en caso de hiperextensión de rodilla).

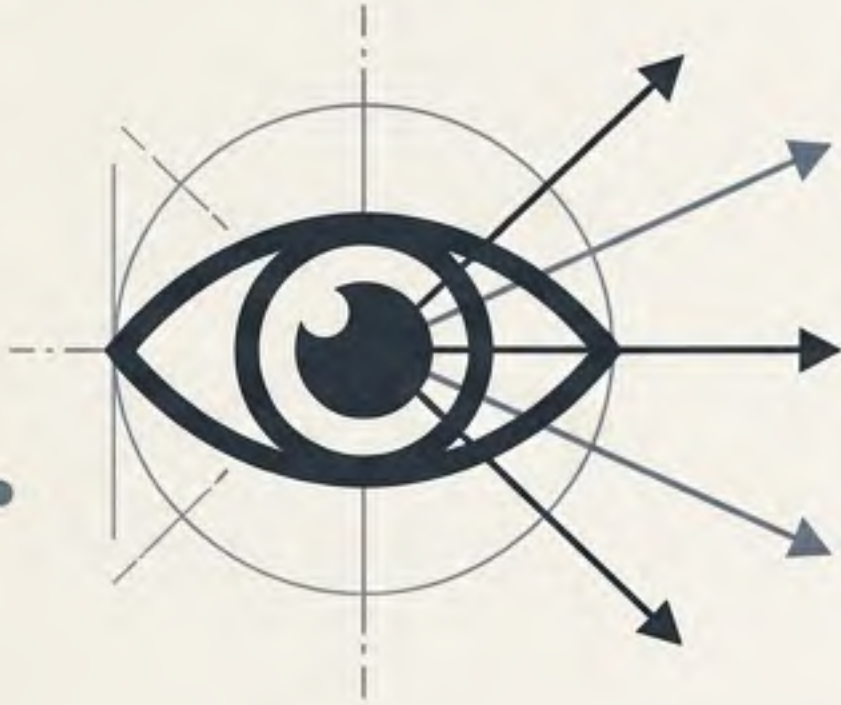
Tobillos y Pies

Ligera dorsiflexión. Estabilidad en trípodode plantar (sin colapso del arco interno). Evitar desplazar el peso exageradamente hacia atrás.



Panel de Enfoque Interno (*Drishti* y Propiocepción)

Ojos Abiertos (*Drishti*)



- Fase de extensión: Mirada ligeramente hacia delante.
- Fase profunda: Nāsāgra Dṛṣṭi (punta de la nariz). Nota: Si hay tensión cervical, relajar mirada hacia las piernas.

Ojos Cerrados (Propiocepción)

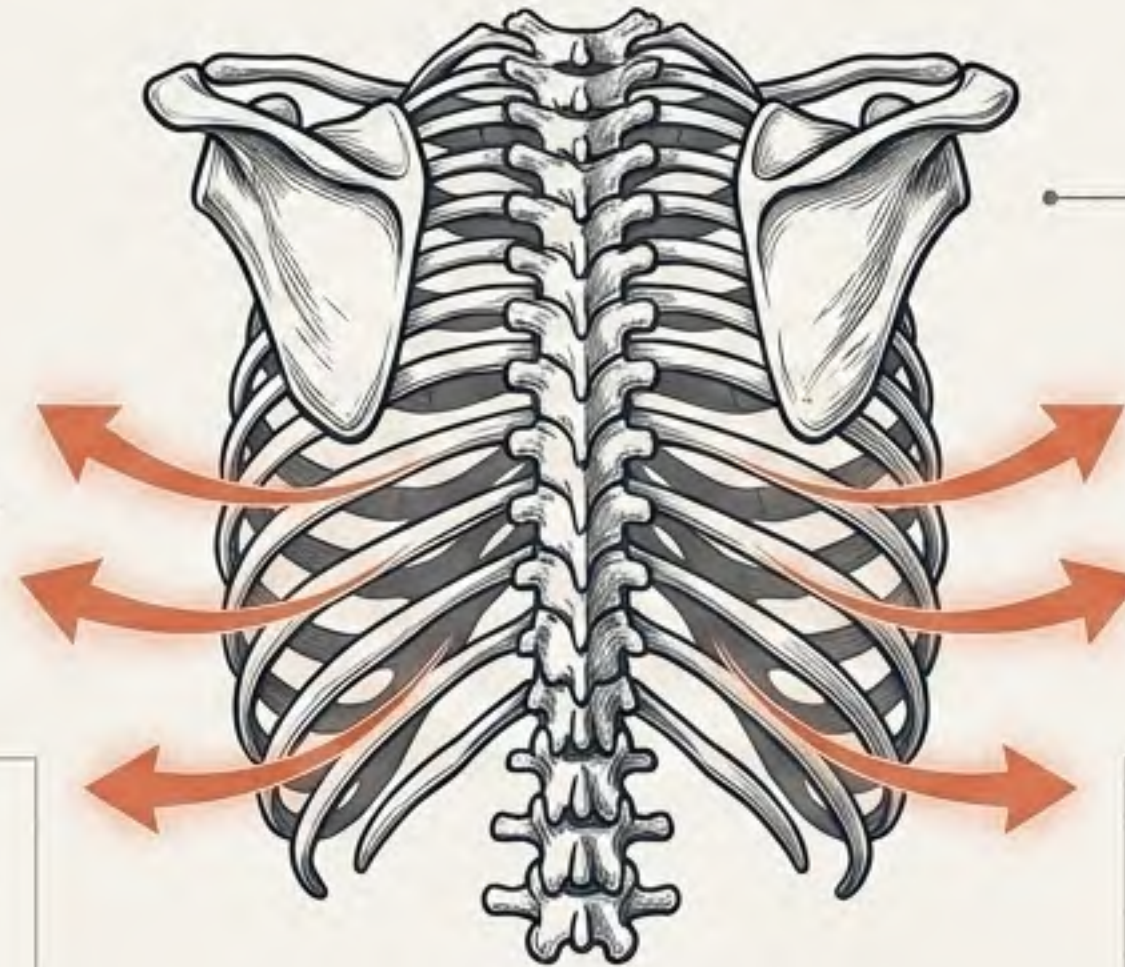


- Foco en: Contacto pie-mano, respiración posterior, isquiones, distribución de peso.
- Contraste Cognitivo: Diferenciar introspectivamente entre ceder conscientemente hacia la postura vs. forzar muscularmente el cuerpo.

El Mapa de Expansión Respiratoria

Mecánica Base

Respiración nasal, lenta y continua. Predominantemente intercostal posterior y posterolateral debido a la compresión abdominal.
Sentir que la espalda se expande al inhalar.



Perspectiva Haṭha Yoga

Inhalar alarga, exhalar flexiona.
Respiración natural, sin apnea.

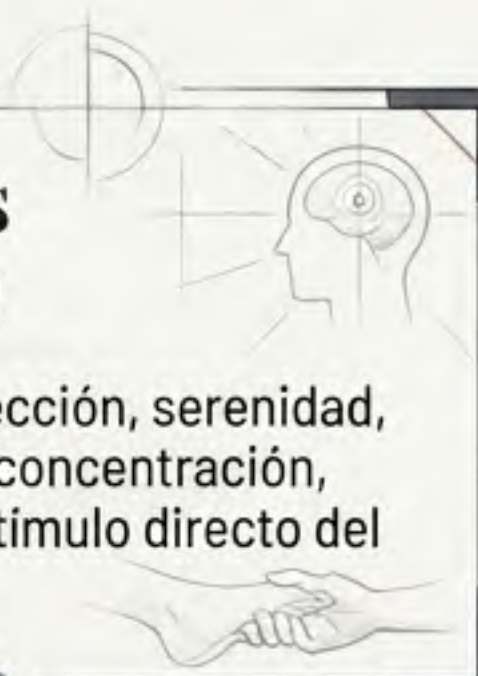
Perspectiva Aṣṭāṅga Yoga

Sonido laríngeo suave (Ujjāyī) acompañado de activación sutil del suelo pélvico (Mūla Bandha) y control del centro abdominal inferior.



Psicológicos (Efecto Mental)

Favorece la introspección, serenidad, recogimiento y alta concentración, propiciada por el estímulo directo del candado mano-pie.



Resultados Integrales

Biomecánicos (Flexibilidad y Movilidad)

- Alargamiento de isquiotibiales, pantorrillas y cadena posterior.
- Movilización intensa de muñecas (prepara para Vinyāsa).
- Conciencia pélvica y elongación de columna.



Neurológicos (Propiocepción y Sistema)

Mejora del equilibrio plantar. Estimula respuesta de relajación y disminuye la activación general del sistema nervioso mediante la respiración controlada.

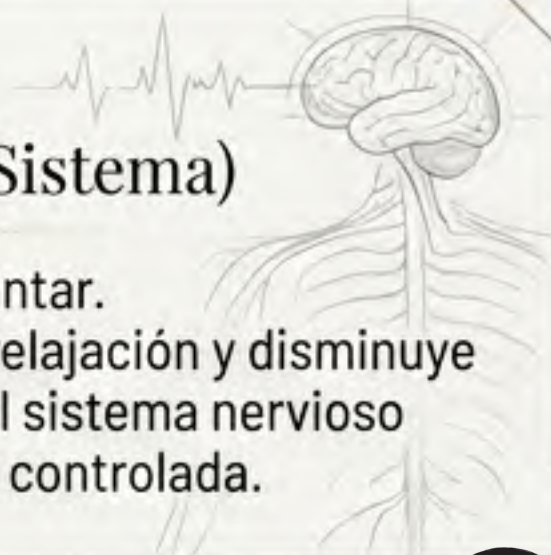


Tabla Diagnóstica de Seguridad



Contraindicaciones Médicas (Evitar)

- Lesiones lumbares agudas, hernias discales sintomáticas, ciática, desgarros recientes de isquiotibiales, cirugías de columna.
- Túnel carpiano sintomático, neuropatías severas.
- Glaucoma o vértigo agudo.



Precauciones de Práctica (Adaptar)

- Nunca usar los brazos para tirar violentamente.
- Evitar rebotes.
- No forzar la extensión de rodillas si duele la lumbar o se pierde contacto abdomen-muslo.
- Soltar presión si hay hormigueo.
- Personas con hipotensión: subir muy lentamente.

Resolución de Problemas: Retos y Adaptaciones

Reto



Isquiotibiales Rígidos /
Pelvis Bloqueada



Falta Flexibilidad en
Muñecas



Falta de
Estabilidad/Equilibrio



Dolor Punzante / Sensación
Eléctrica

Solución

Flexionar rodillas forzosamente para unir abdomen y muslos, enseñando a la pelvis a rotar.

Introducción progresiva: primero solo dedos, luego media mano, finalmente palma completa.

Separar pies al ancho de las caderas; practicar progresión *Ardha Uttānāsana* → *Uttānāsana* → *Pādāṅguṣṭhāsana*.

Considerarlo alerta neurológica inmediata; soltar y reducir la profundidad.

Hacia la Maestría: Profundizando la Posición

Activación Sinérgica

Elevar rótulas (cuádriceps) estabiliza la rodilla y facilita neuromuscularmente la liberación de isquiotibiales.



Control Vectorial

Desplazar peso ligeramente hacia el antepié (sin elevar talones) para verticalizar piernas. Imaginar isquiones ascendiendo al techo.



Dinámica de Tensión

Presionar pies contra manos uniformemente; flexionar codos hacia los lados para traccionar suavemente, utilizando la exhalación para profundizar.



Relajación Activa

Mantener el abdomen activo como soporte de la columna, pero rostro, mandíbula, lengua y ojos completamente relajados.



Catálogo de Variantes y Adaptaciones



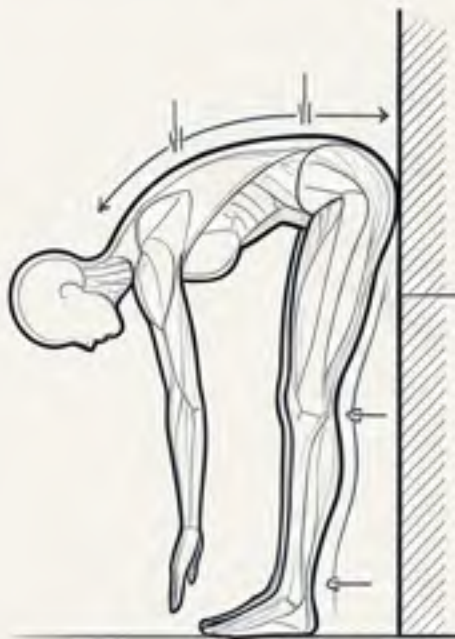
1. Rodillas Flexionadas

Para principiantes. Une abdomen-muslos para proteger la zona lumbar y aprender la anteversión.



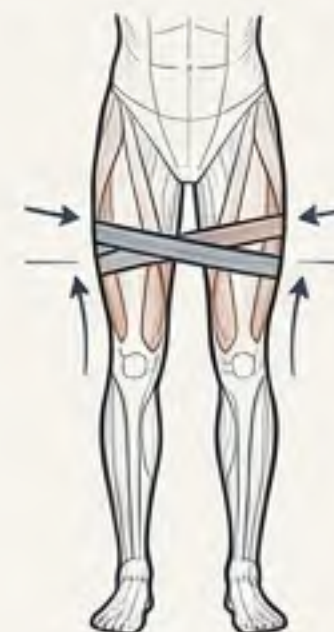
2. Con Bloques

Bloques delante de los pies para reducir compensación lumbar y asistir a alumnos rígidos.



3. Con Pared

Espalda o caderas de cara a la pared como referencia para comprender distribución del peso.



4. Con Cinta

Cinta ajustada en muslos para propiocepción, previniendo rotación externa desalineada.



5. Bolster Restaurativo

Torso sobre bolster/silla para trabajar elongación posterior en alumnos con rigidez extrema.

