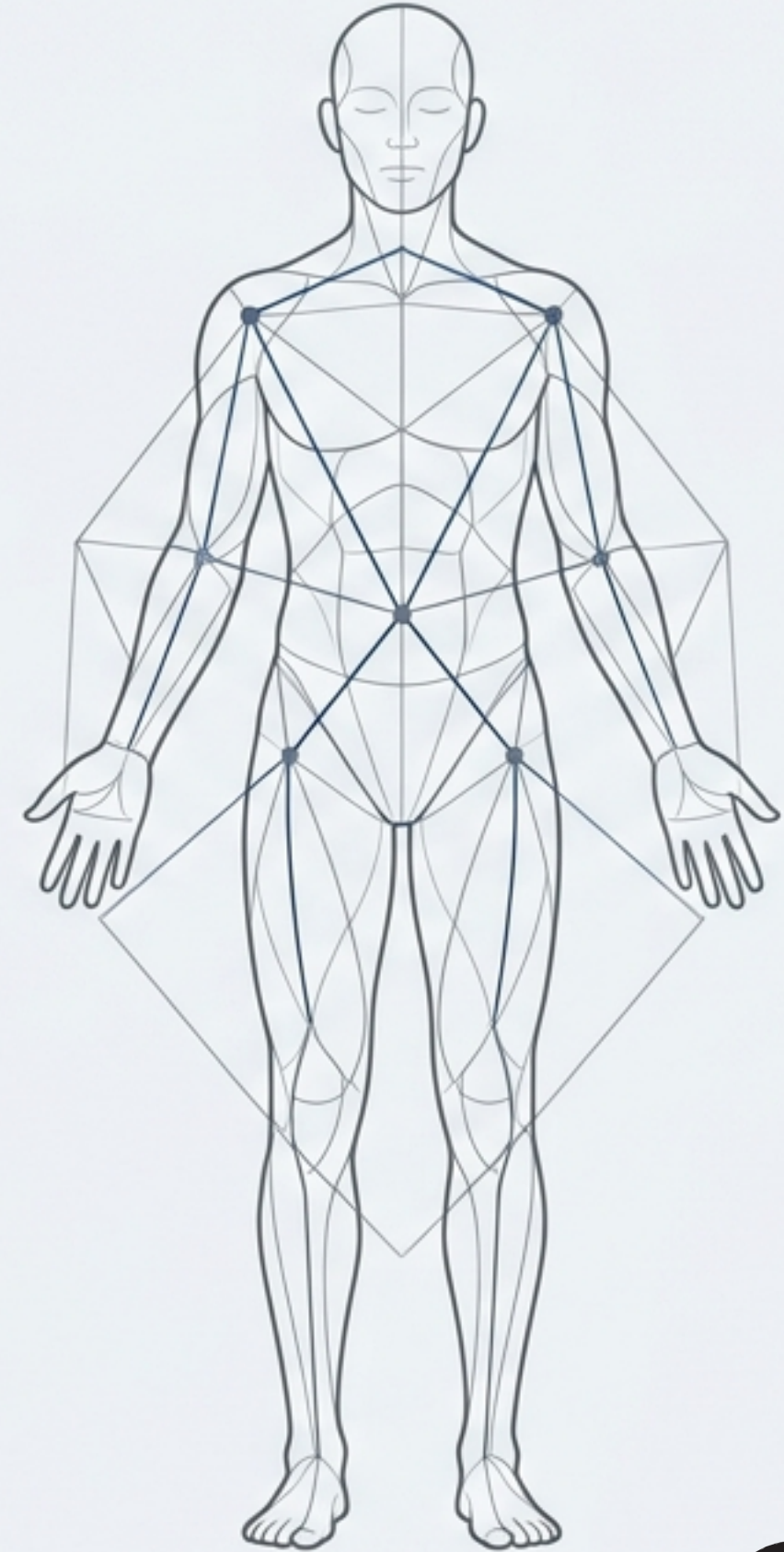


# Cadenas Musculares y Yoga

Un Atlas Somático del Movimiento y la Emoción



**Yoga Terapéutico**  
Especialización

# El Cuerpo Como un Mapa Interconectado



**Estructura y Tensión**

El tono muscular y la distribución de tensiones organizan la postura física.



**Expresión Emocional**

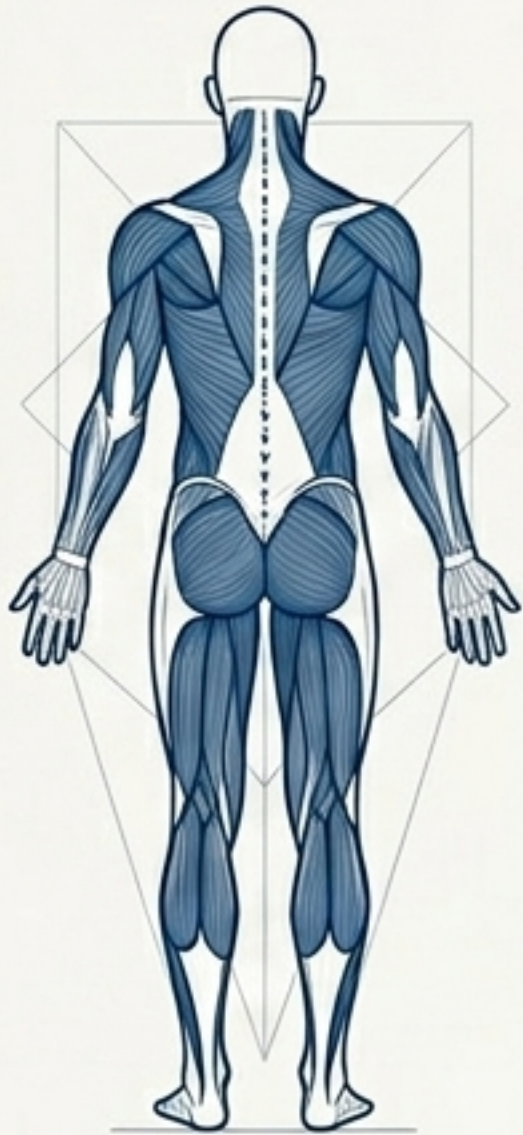
Las emociones no solo se expresan en el rostro o la respiración, sino en patrones posturales globales (el cuerpo no tiene equivalencias emocionales fijas, pero sí tendencias de organización).



**Intervención Somática**

El estudio de las cadenas musculares permite usar el movimiento (como el yoga) para reorganizar el cuerpo física y emocionalmente.

# Arquitectura Miofascial: Las Vías del Movimiento



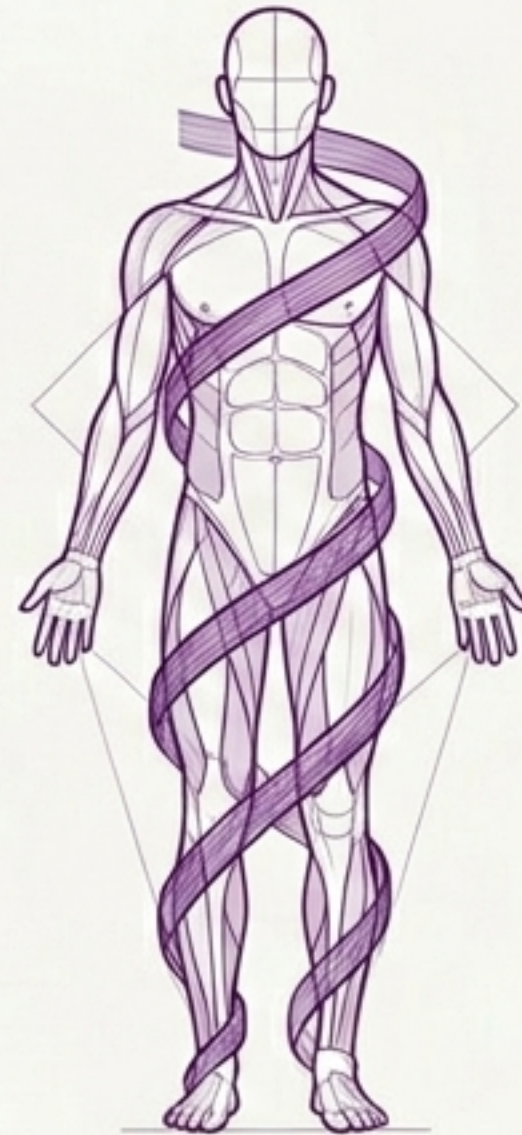
**Cadena Posterior**  
Sostén y Bipedestación



**Cadena Anterior**  
Flexión y Cierre



**Cadena Lateral**  
Equilibrio y Simetría



**Cadena Espiral**  
Rotación y Torsión



**Cadena Profunda**  
Estabilidad Central



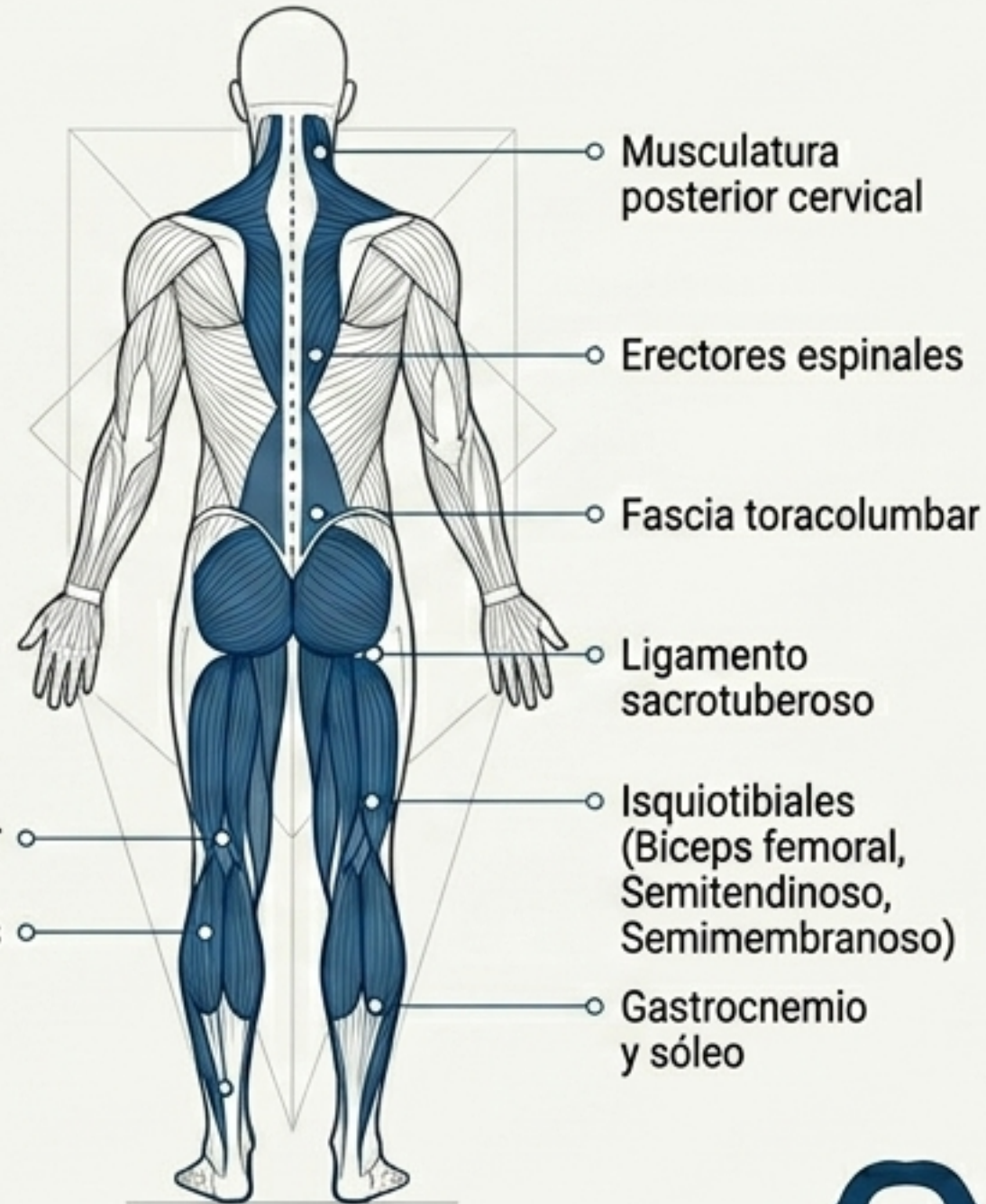
**Cadenas Funcionales**  
Transmisión de Fuerza

# Cadena Posterior Superficial: El Eje de Sostén



## Función Biomecánica

- Mantener el cuerpo erguido
- Extensión de cadera y columna
- Transmitir tensiones desde la base al tronco
- Estabilizar el eje posterior
- Intervenir en la marcha y equilibrio.



## Relación Somático-Emocional

- Rigidez defensiva
- Hipervigilancia
- Exceso de control
- Sensación de estar sosteniéndose constantemente
- Dificultad para soltar. (Patrón de protección).

## Asanas Estimulantes (Alargamiento continuo)



Adho Mukha Śvānāsana



Uttānāsana



Pāścimottānāsana



Prasārita Pādottānāsana



Pārsvottānāsana

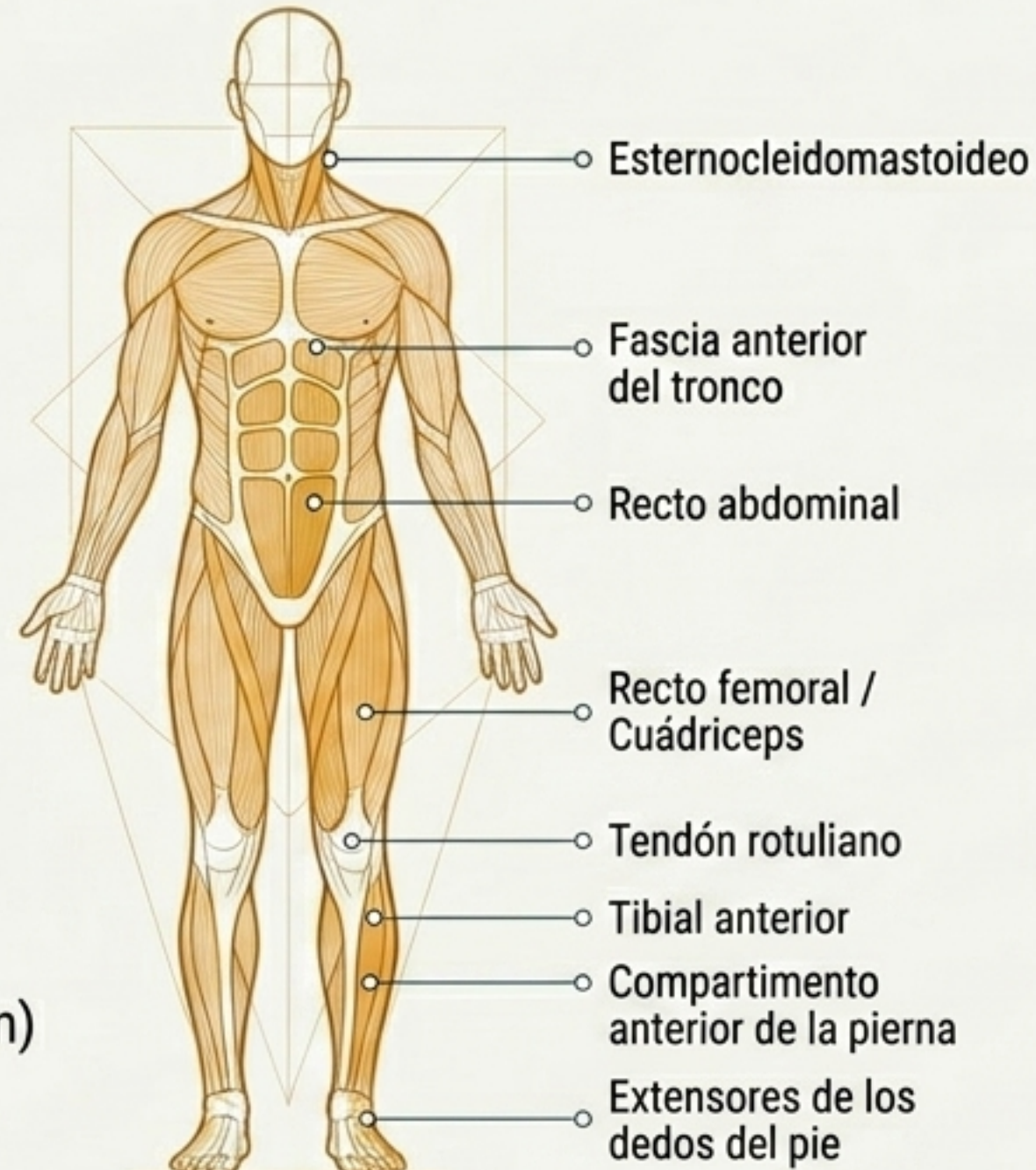


# Cadena Anterior Superficial: Protección y Cierre



## Función Biomecánica

- Flexión del tronco
- Flexión de cadera
- Extensión de rodilla
- Sostener la región anterior
- Regula apertura/cierre del frente corporal.



## Relación Somático-Emocional

- Cierre corporal
- Retraimiento
- Sensación de protección
- Abatimiento
- Disminución de la apertura emocional
- Tendencia al colapso del pecho.

## Asanas Estimulantes (Apertura anterior y extensión)



Uṣṭrāsana



Bhujāṅgāsana



Ūrdhva Mukha Śvānāsana



Setu Bandha Sarvāṅgāsana



Añjaneyāsana

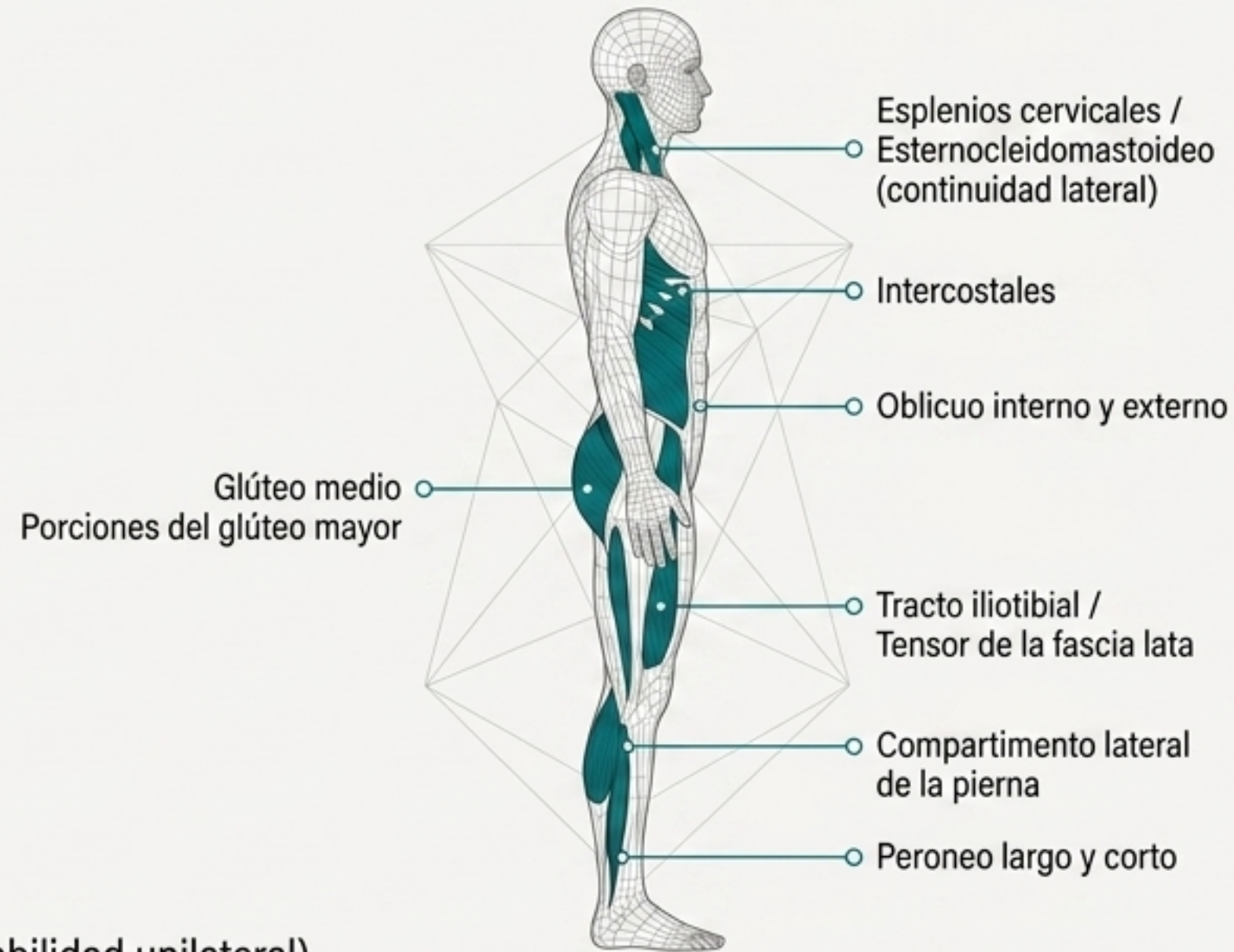


# Cadena Lateral: Equilibrio en el Plano Frontal



## Función Biomecánica

- Mantener el equilibrio lateral
- Estabilizar pelvis y tronco
- Flexión lateral
- Controlar desplazamientos hacia los costados
- Regular distribución del peso.



## Relación Somático-Emocional

- Sensación de desbalance
- Inseguridad postural
- Irritabilidad por sobrecarga unilateral
- Dificultad para sostener el eje
- Inestabilidad o falta de contención lateral

## Asanas Estimulantes (Apertura y estabilidad unilateral)



Utthita Pārsvakoṅāsana



Utthita Trikoṅāsana



Ardha Candrāsana



Parighāsana



Vasiṣṭhāsana

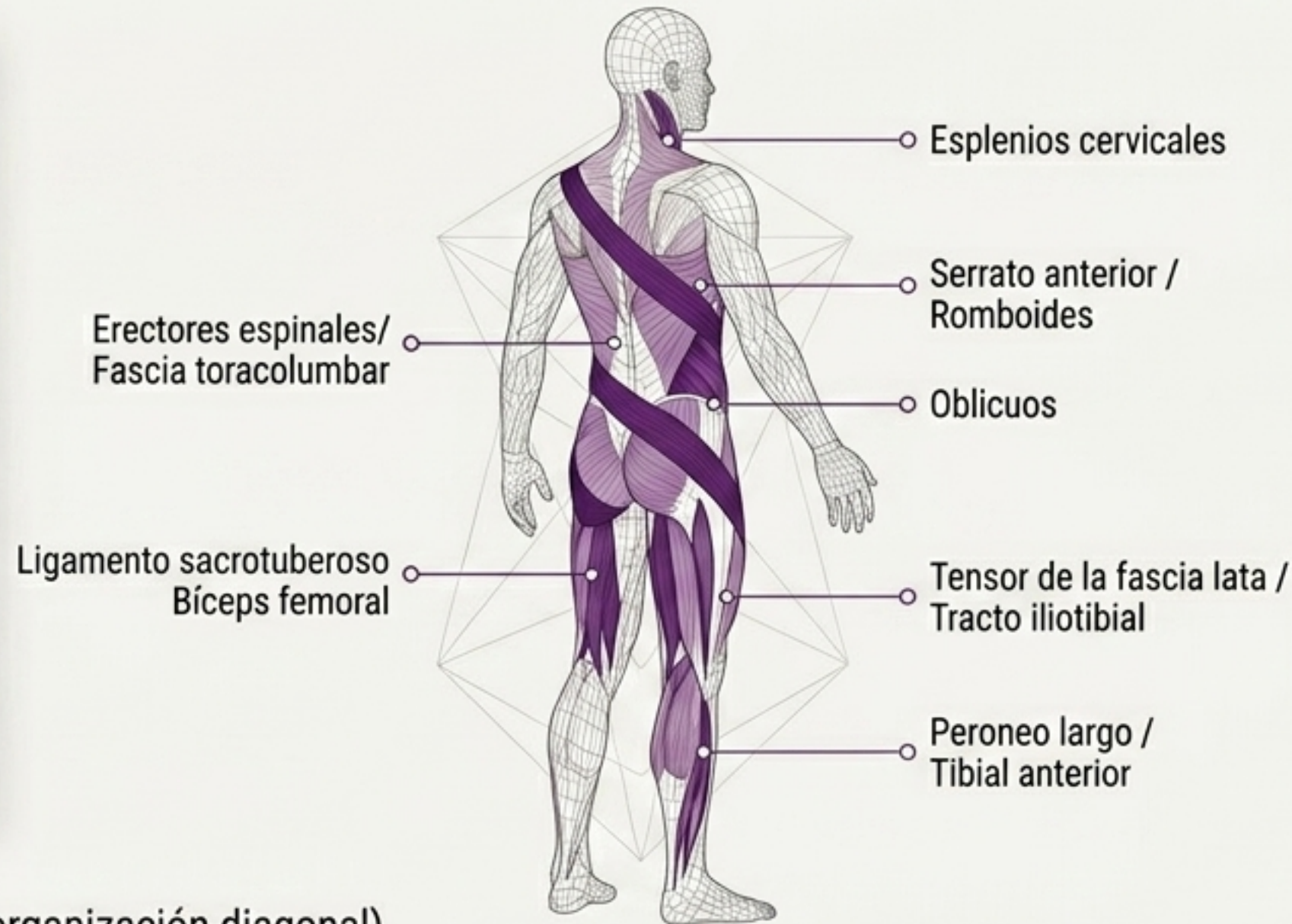


# Cadena Espiral: Rotación y Transferencia de Fuerzas



## Función Biomecánica

- Rotación del tronco
- Coordinar cadenas diagonales
- Regular compensaciones pelvis-tórax
- Integrar miembro inferior y superior
- Estabilizar en torsiones/ cambios de dirección



## Relación Somático-Emocional

- Conflicto interno
- Tensión cruzada
- Sensación de estar enredado
- Dificultad para desenredar patrones
- Sobrecarga compensatoria
- Agitación interna

## Asanas Estimulantes (Torsiones y organización diagonal)



Parivṛtta Trikoṇāsana



Bharadvājāsana



Marīcyāsana



Parivṛtta Pārsvakoṇāsana



Jathara Parivṛtana

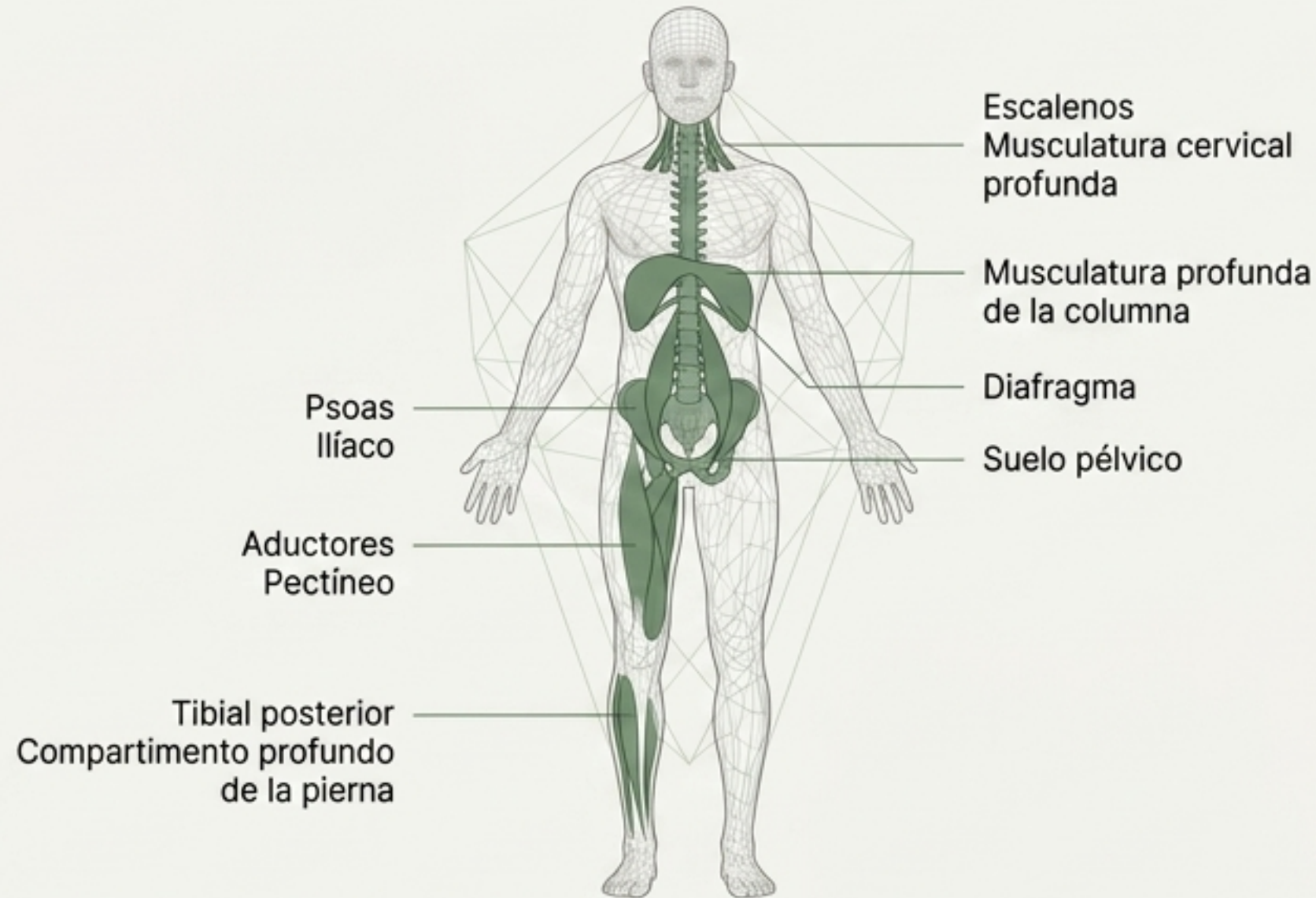


# Cadena Profunda Frontal: El Sostén Interno y Vital



## Función Biomecánica

- Estabilizar el eje central
- Integrar pelvis y columna
- Relacionar respiración y postura
- Conectar el pie con el tronco
- Coordinar psoas, diafragma y sostén interno.



## Relación Somático-Emocional

- Ansiedad corporal
- Contención interna
- Inseguridad profunda
- Hipervigilancia visceral
- Dificultad para soltar
- Sensación de sostén interno insuficiente

## Asanas Estimulantes (Estabilidad interna y respiración libre)



Baddha Konāsana



Vīrāsana



Mālāsana



Añjaneyāsana



Setu Bandha Sarvangāsana  
(soportado)



## Posterior Funcional



**Estructuras:**  
Glúteo mayor  
Fascia toracolumbar  
Dorsal ancho  
Vasto lateral

**Función:**  
Transmisión de fuerza  
pierna-brazo contrario  
Marcha, Propulsión  
Estabilidad posterior  
diagonal

**Lectura Emocional:**  
Potencia retenida  
Esfuerzo sostenido  
Acción contenida

Asanas:



Virabhadrasana I

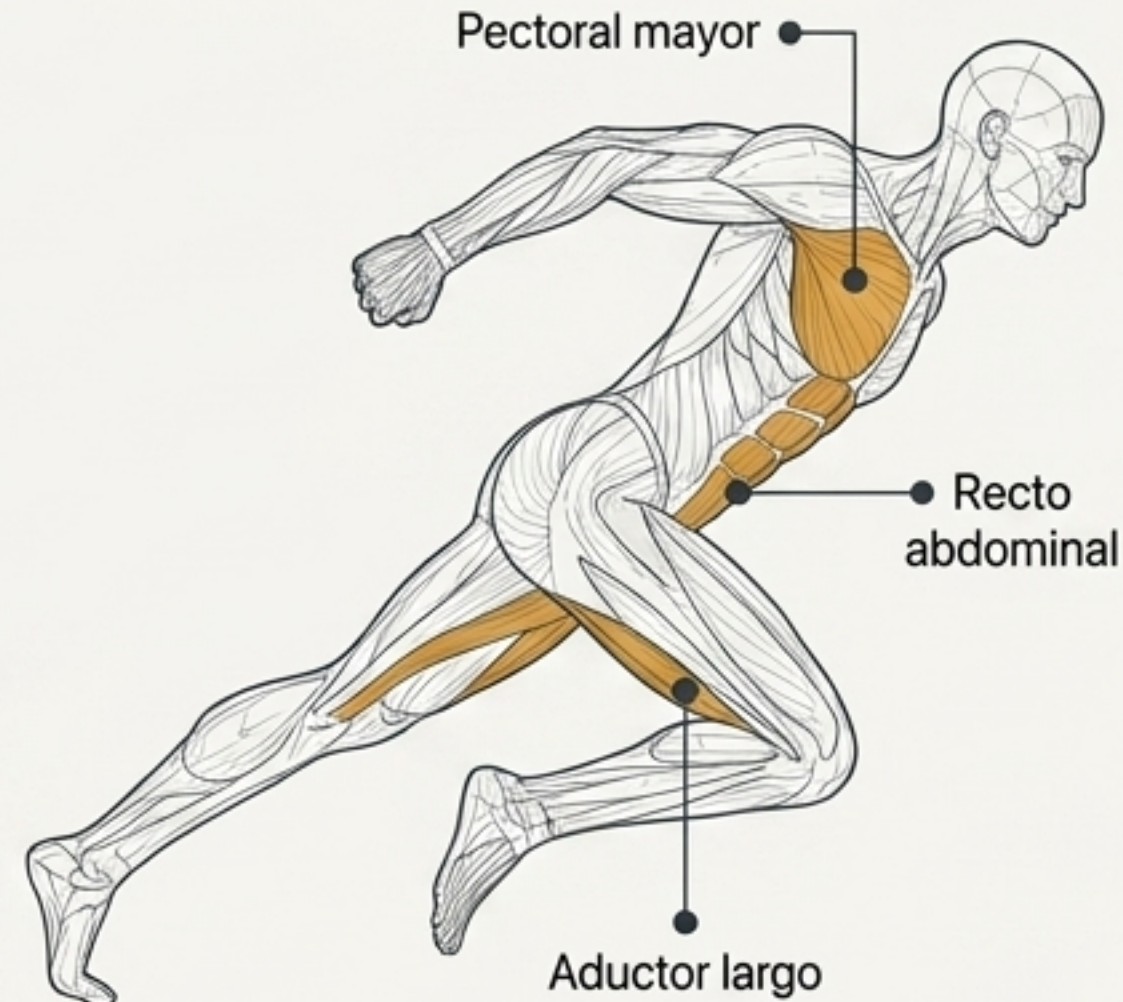


Virabhadrasana III



Salabhasana

## Anterior Funcional



**Estructuras:**  
Aductor largo  
Recto abdominal  
Pectoral mayor

**Función:**  
Integración diagonal  
anterior  
Empuje  
Organización de la  
línea anterior en tareas  
funcionales

**Lectura Emocional:**  
Protección anterior  
Impulso contenido  
Cierre frente a la acción

Asanas:



Phalakasana



Caturaṅga Daṇḍāsana



# Matriz Diagnóstica: El Mapa Somático-Emocional

Cadena Muscular	Patrón Postural	Correlato Emocional Orientativo
<b>Posterior Superficial</b>	Rigidez, exceso de extensión	Defensa, vigilancia, sostén excesivo.
<b>Anterior Superficial</b>	Cierre del tórax, colapso anterior	Retraimiento, abatimiento, autoprotección.
<b>Lateral</b>	Asimetría, colapso unilateral	Desbalance, inseguridad postural, irritabilidad.
<b>Espiral</b>	Torsión compensatoria	Conflicto interno, sensación de enredo, tensión cruzada.
<b>Profunda Frontal</b>	Tensión respiratoria, bloqueo pélvico	Ansiedad somática, inseguridad interna, dificultad para soltar.

*Recordatorio clínico: Estas relaciones son orientativas. El cuerpo expresa patrones globales, no diagnósticos automáticos ni equivalencias fijas.*



# Guía Práctica: Intervención Estructural a través de Asanas



Bloque 1

## Alargamiento Posterior

(Soltar el sostén excesivo)

Adho Mukha Śvānāsana, Uttānāsana,  
Pāścimottānāsana, Prasārita  
Pādottānāsana, Pārśvottānāsana.



Targets: Cadena Posterior

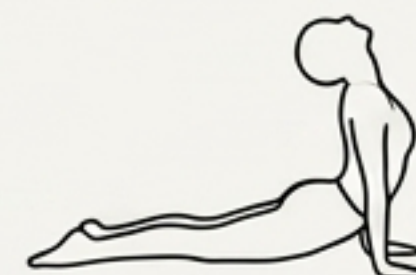


Bloque 2

## Apertura y Extensión

(Liberar el retraimiento)

Uṣṭrāsana, Bhujāṅgāsana, Ūrdhva  
Mukha Śvānāsana, Setu Bandha  
Sarvāṅgāsana.



Targets: Cadena Anterior



Bloque 3

## Estabilidad y Lateralidad

(Recuperar el balance)

Utthita Trikoṇāsana, Ardha Candrāsana,  
Vasiṣṭhāsana, Parighāsana.



Targets: Cadena Lateral

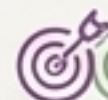


Bloque 4

## Torsión y Centro Profundo

(Desenredar y contener)

Parivṛtta Trikoṇāsana, Marīcyāsana, Baddha  
Koṇāsana, Vīrāsana, Mālāsana, Añjaneyāsana.



Targets: Cadenas Espiral y Profunda



# El Papel del Yoga: Una Reorganización Holística



El yoga no solo estira o fortalece músculos aislados. Al integrar movilidad, estabilidad, respiración y conciencia corporal, promueve un estado de mayor equilibrio físico y emocional.



“El cuerpo expresa patrones globales,  
no equivalencias emocionales fijas.  
El trabajo somático a través del yoga  
no busca corregir una pieza aislada,  
sino invitar al sistema entero a una  
nueva forma de organizarse.”

El atlas de tu movimiento es el atlas de tu experiencia.



**Yoga Terapéutico**  
Especialización