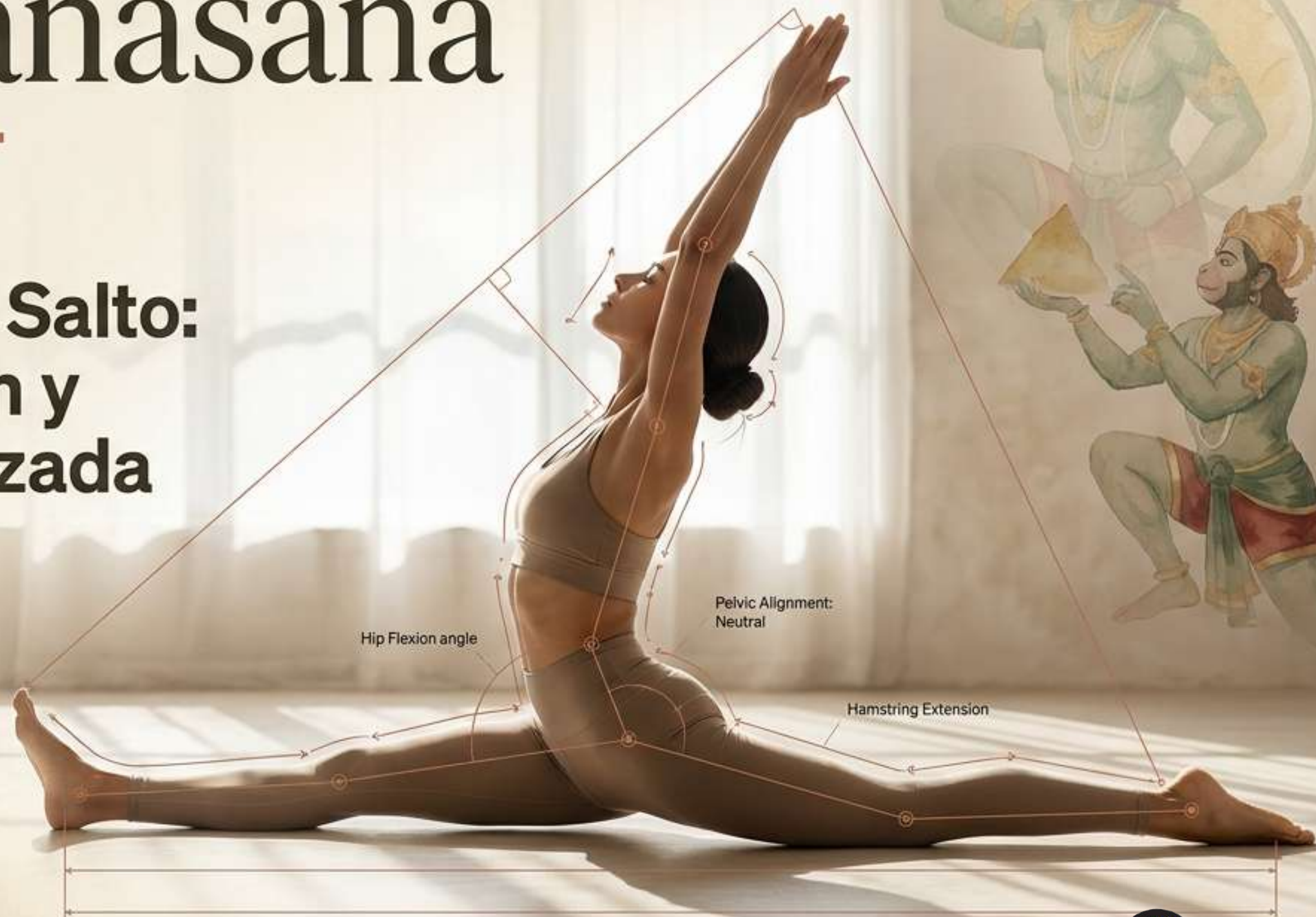


# Hanumanāsana

## हनुमानासन

La Anatomía del Salto:  
Fuerza, Devoción y  
Alineación Avanzada



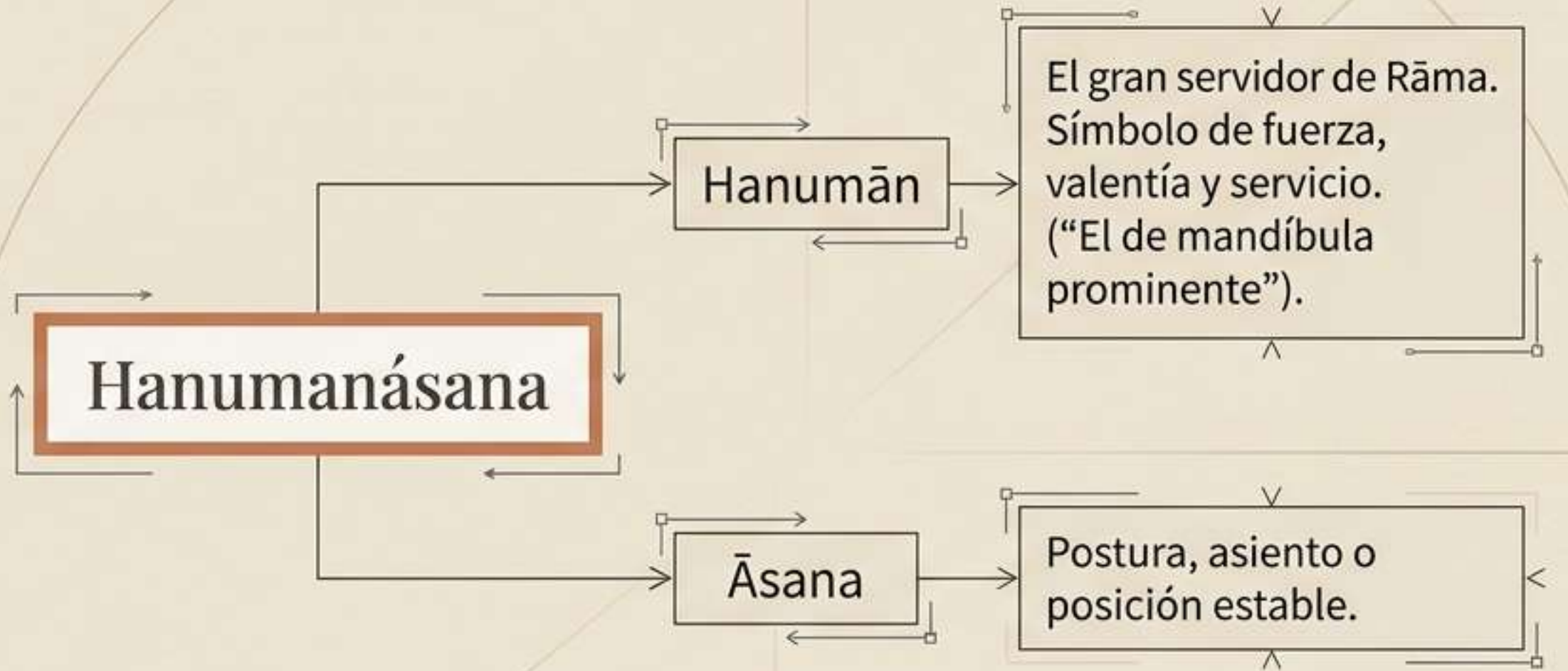
*Formación Avanzada para Profesores de Yoga*



PROFESORADO DE YOGA  
INTERNACIONAL  
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

हनुमानासन

Hanumānāsana



### Traducciones Comunes

Postura de Hanuman / Postura del Mono / Apertura frontal completa.



# Contexto Histórico y Epopeya



# La Lectura Simbólica del Yoga

Más allá de la flexibilidad extrema.

## Conexión de Dos Mundos

La forma proyecta el cuerpo en direcciones opuestas. Físicamente es una apertura extrema; simbólicamente es un puente uniendo dos dimensiones.



Es una postura de:

Bhakti (Devoción)

Determinación

Confianza



# Tipo de Posición y Acciones Articulares

Postura sentada avanzada, asimétrica, de apertura frontal de piernas.

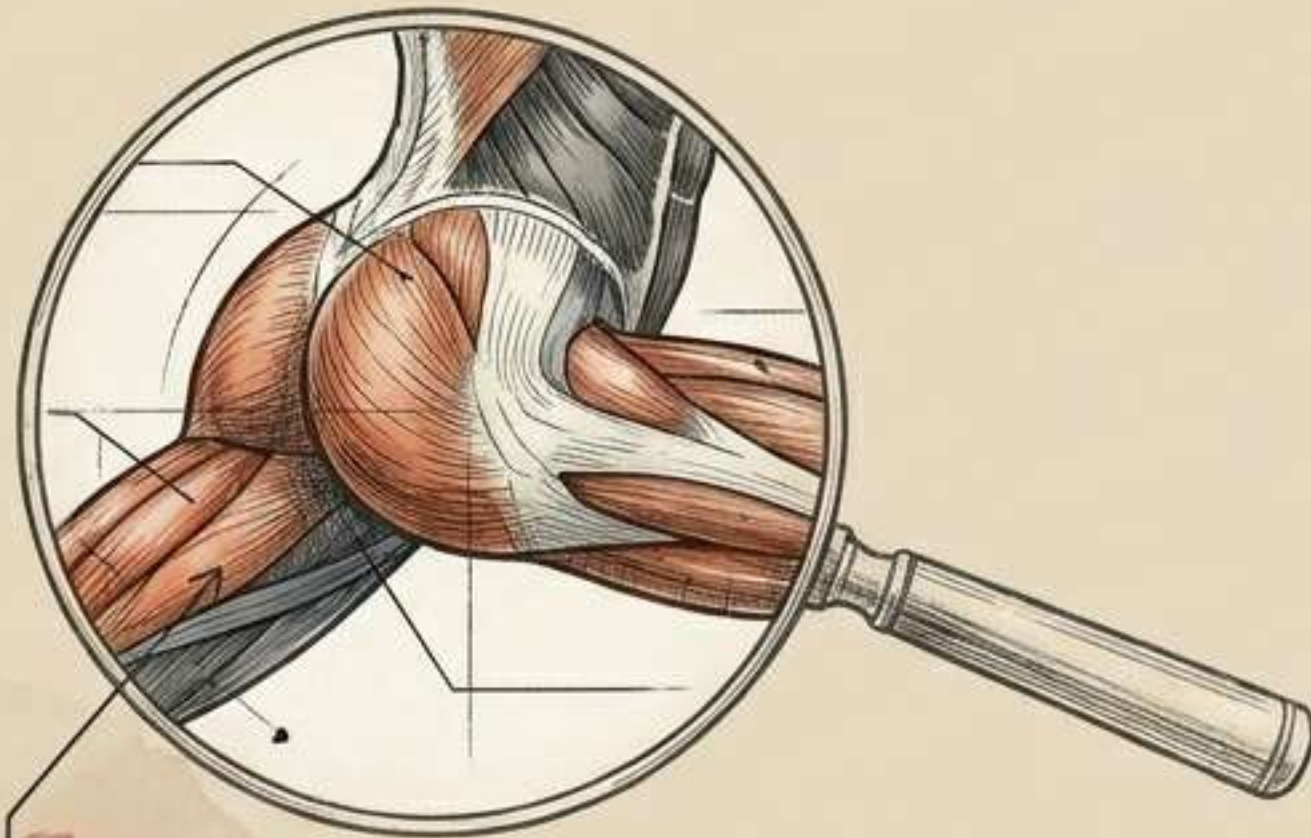
**1** | **Cadera Anterior:**  
Flexión profunda.

**3** | **Rodillas:**  
Extensión en ambas piernas.

**2** | **Cadera Posterior:**  
Extensión profunda.

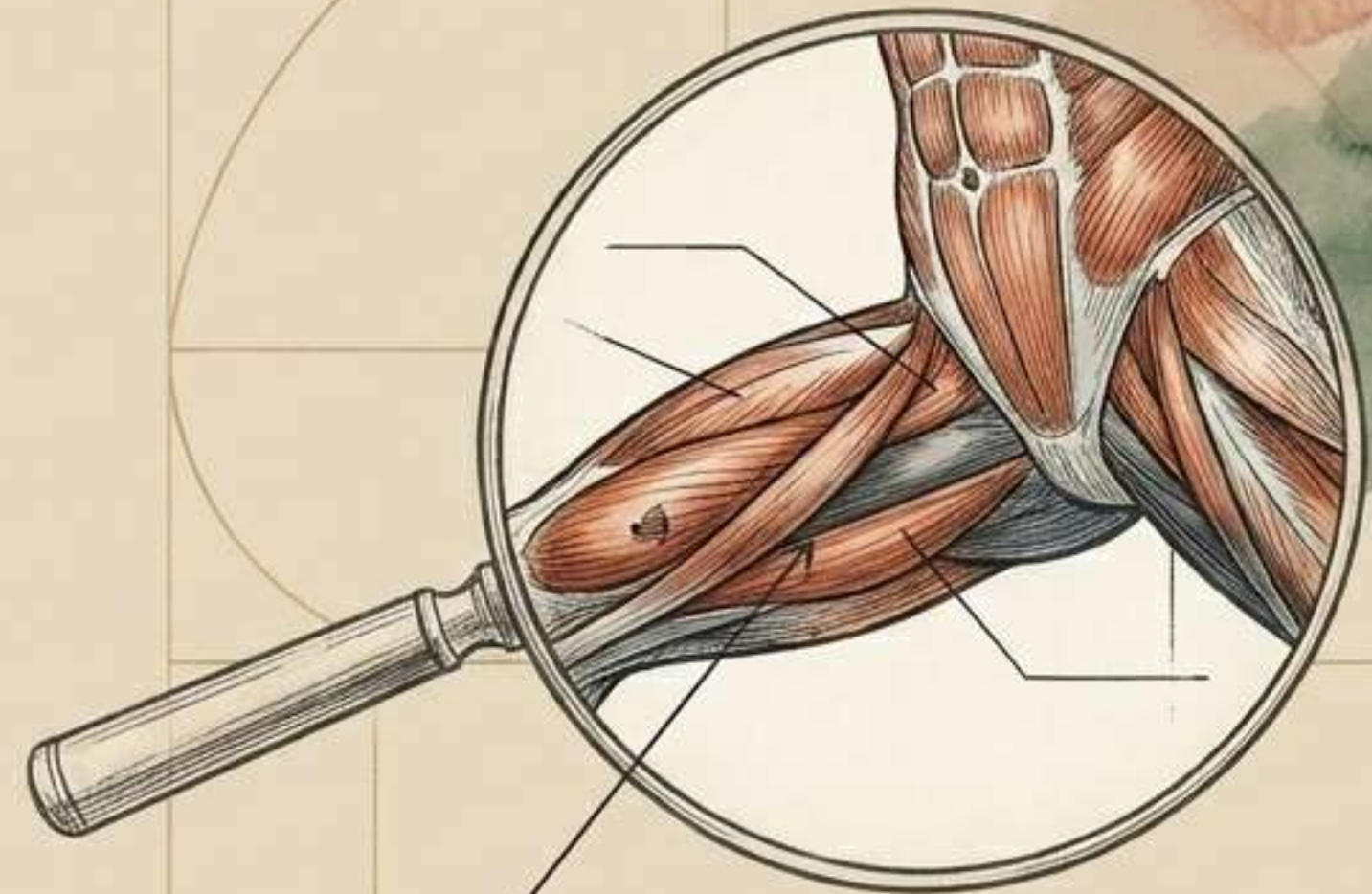


# Tejidos Objetivo (Elongación Profunda)



## Cadena Posterior (Pierna Delantera)

- Isquiotibiales
- Ingles profundas



## Cadena Anterior (Pierna Posterior)

- Músculo Psoas
- Recto femoral
- Apertura de ingles

# Hacia Dónde Inicia: Perspectiva Energética

La elección de la primera pierna define el impacto en el sistema nervioso.



## Lado Derecho Primero

**Tradicición:** Haṭha / Vinyāsa

**Canal Energético:** Piṅgalā nāḍī (Canal Solar)

**Cualidad:** Activo, expansivo, generador de calor corporal.



## Lado Izquierdo Primero

**Tradicición:** Adaptación Terapéutica

**Canal Energético:** Idā nāḍī (Canal Lunar)

**Cualidad:** Receptivo, introspectivo, refrescante.



# Adaptación Ayurvédica del Inicio

Iniciar con la Pierna Derecha	Condición del Alumno: Letargo, pesadez física o mental.	Dosha predominante: Predominio Kapha.	Efecto Clínico: Despierta el tono muscular, eleva el calor interno y aporta dirección.
Iniciar con la Pierna Izquierda	Condición del Alumno: Ansiedad, exceso de calor o irritabilidad.	Dosha predominante: Predominio Pitta / Vāta.	Efecto Clínico: Induce a la calma, reduce el fuego interno y estabiliza la mente.

# Asanas Paso a Paso: Preparación del Cuerpo

Regla de Oro: Nunca entres a Hanumanāsana sin preparar el tejido conectivo y muscular.



1. Adho Mukha  
Śvānāsana

2. Anjaneyāsana

3. Ardha  
Hanumanāsana

4. Supta  
Pādāṅguṣṭhāsana

5. Pārśvottānāsana

# El Ingreso: El Descenso Controlado



Paso 1: Desde **Adho Mukha Śvānāsana**, lleva el pie derecho entre las manos.

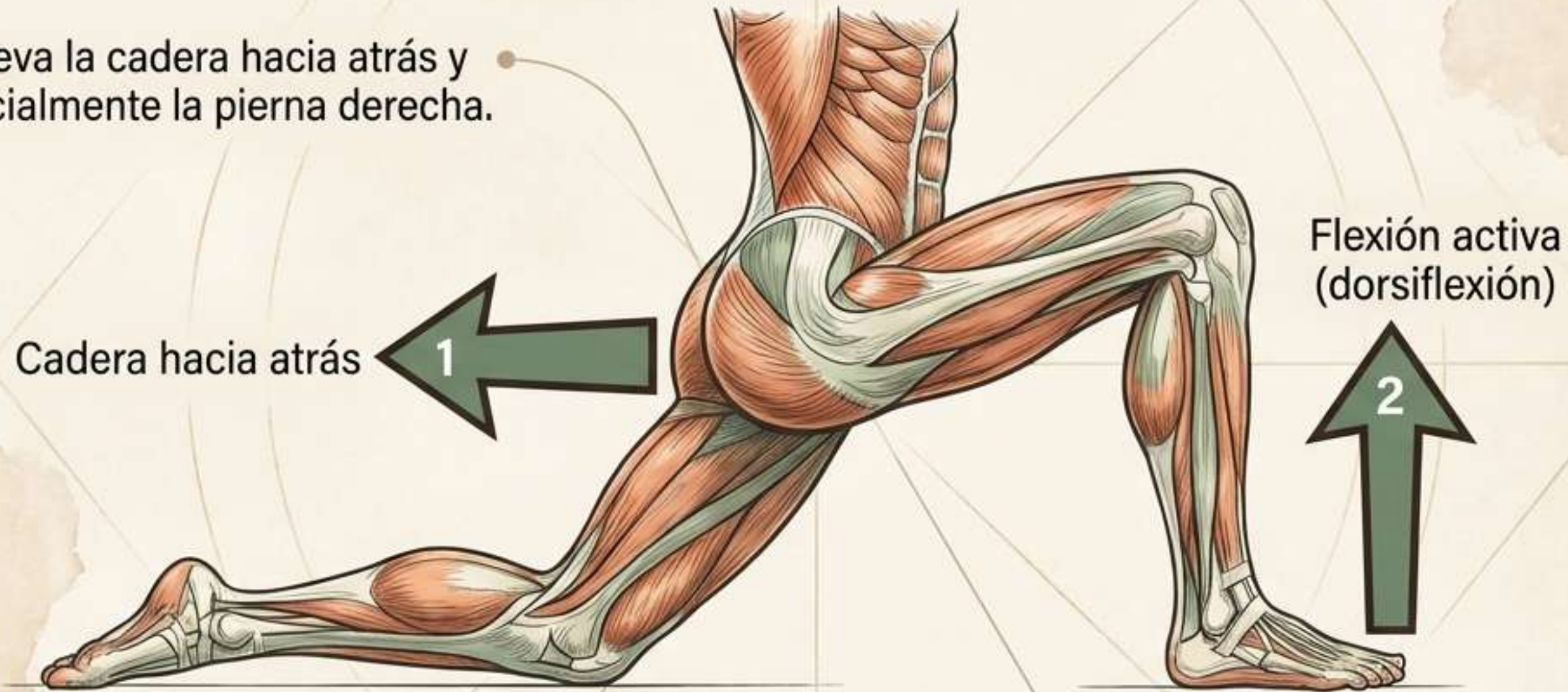
Paso 2: Baja la rodilla izquierda al suelo.  
*Tip docente:* coloca una manta bajo la rodilla si hay sensibilidad.

Paso 3: Sitúa las manos sobre bloques a ambos lados de la pelvis.

Propósito Biomecánico: El uso estricto de bloques evita colapsar el tronco hacia adelante y garantiza un control absoluto del peso durante el descenso.

# Transición: Activación Posterior

Paso 4: Lleva la cadera hacia atrás y estira parcialmente la pierna derecha.



Paso 5: Entra conscientemente en Ardha Hanumanāsana.

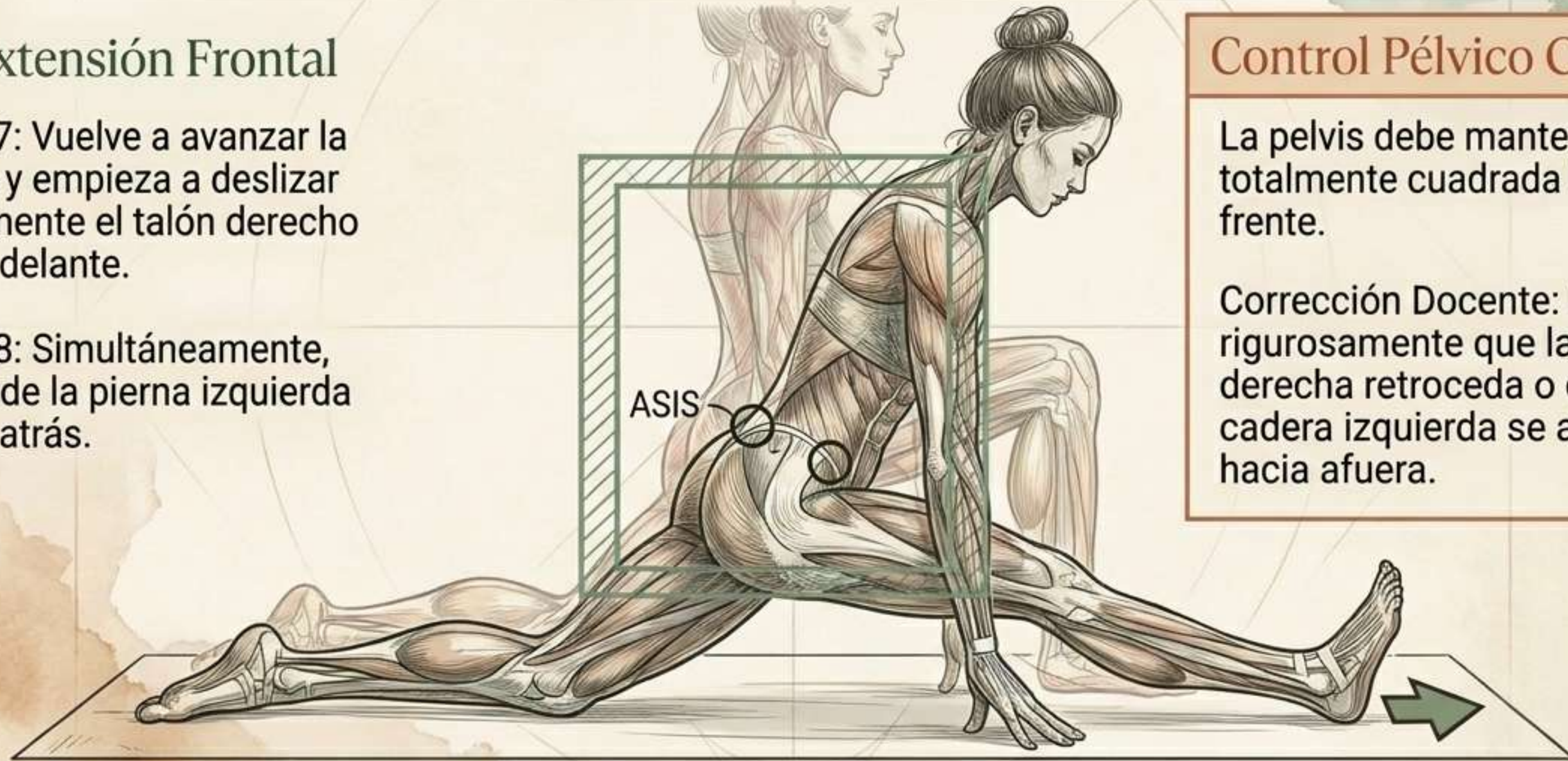
Paso 6: Mantén el pie derecho en flexión activa, con los dedos apuntando directamente hacia arriba.

# El Deslizamiento y Control Pélvico

## La Extensión Frontal

Paso 7: Vuelve a avanzar la pelvis y empieza a deslizar lentamente el talón derecho hacia delante.

Paso 8: Simultáneamente, extiende la pierna izquierda hacia atrás.

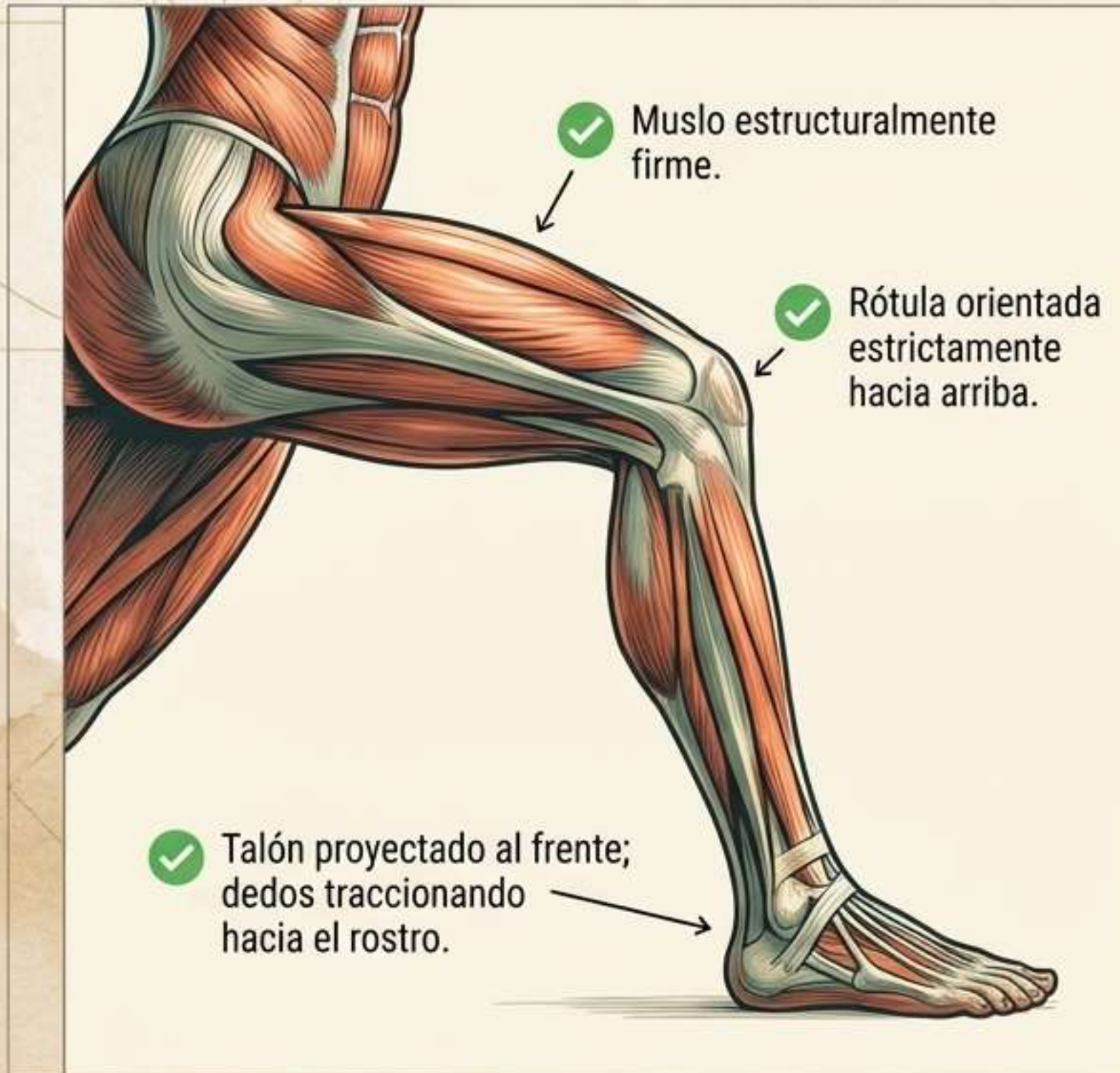


## Control Pélvico Crucial

La pelvis debe mantenerse totalmente cuadrada hacia el frente.

Corrección Docente: Evita rigurosamente que la cadera derecha retroceda o que la cadera izquierda se abra hacia afuera.

# Inteligencia Muscular en la Postura

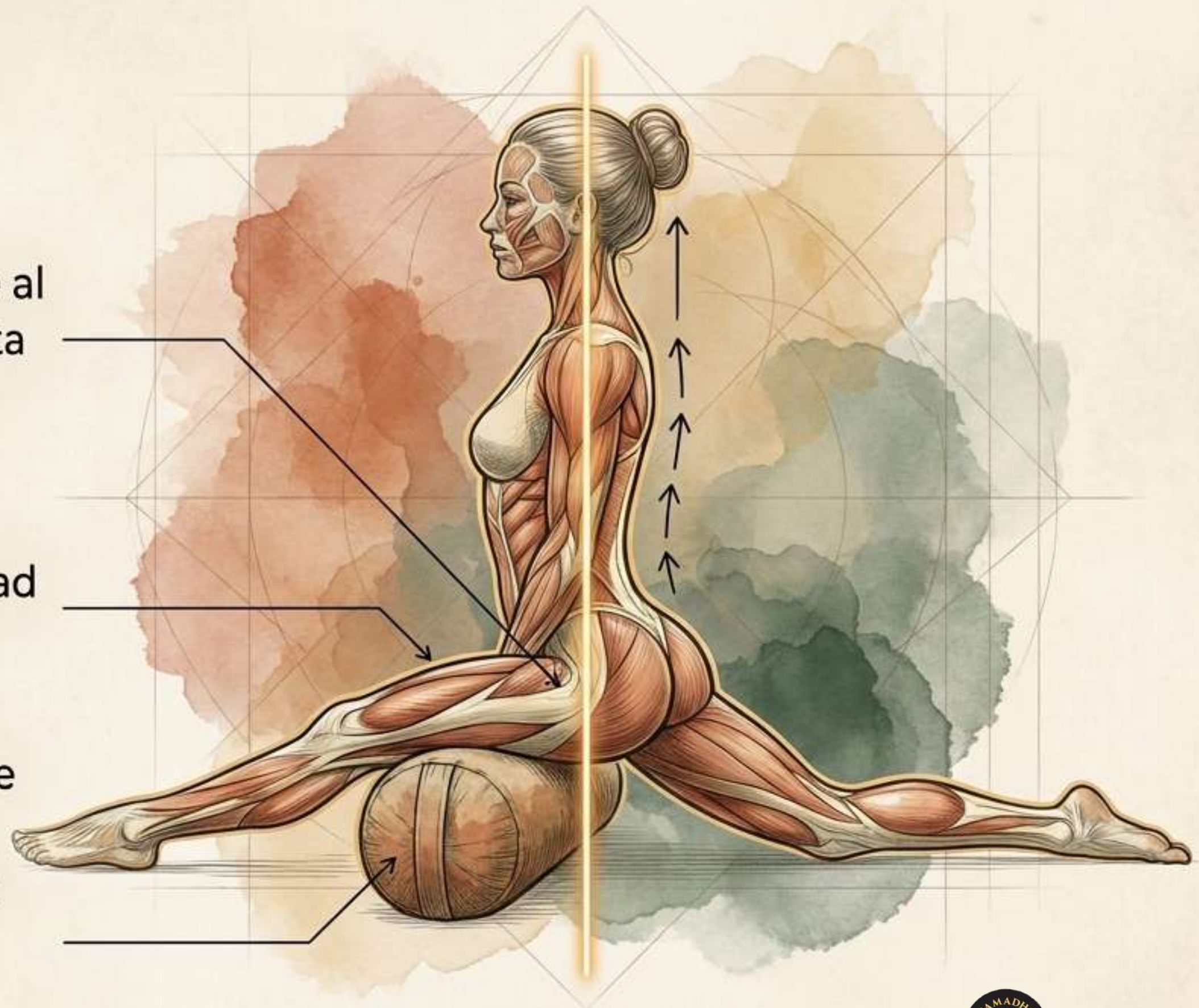


# Sostén y Elevación de la Columna

**Paso 9:** No fuerces que la pelvis llegue al suelo. Coloca un bolster, bloque o manta debajo para sostener el peso y evitar tracción excesiva.

**Paso 10:** Cuando encuentres estabilidad pélvica, eleva el tronco.

**Paso 11:** Alarga la columna vertebral de manera ascendente: desde el pubis hasta el esternón, y desde el esternón hasta la coronilla.



# Expresión, Permanencia y Salida Segura

## Opciones de Brazos



Manos en bloques, en el suelo, en Anjali Mudrā al pecho, o elevados (solo si la pelvis no pierde alineación).

## Permanencia



Mantén 3 a 8 respiraciones suaves. No rebotes, no empujes con violencia. Sal si hay dolor punzante.

## La Salida (Pasos 12-13)



Presiona manos en bloques, activa el abdomen, desliza lentamente la pierna delantera hacia atrás a estocada baja, luego a Perro Boca Abajo. Repite del otro lado.

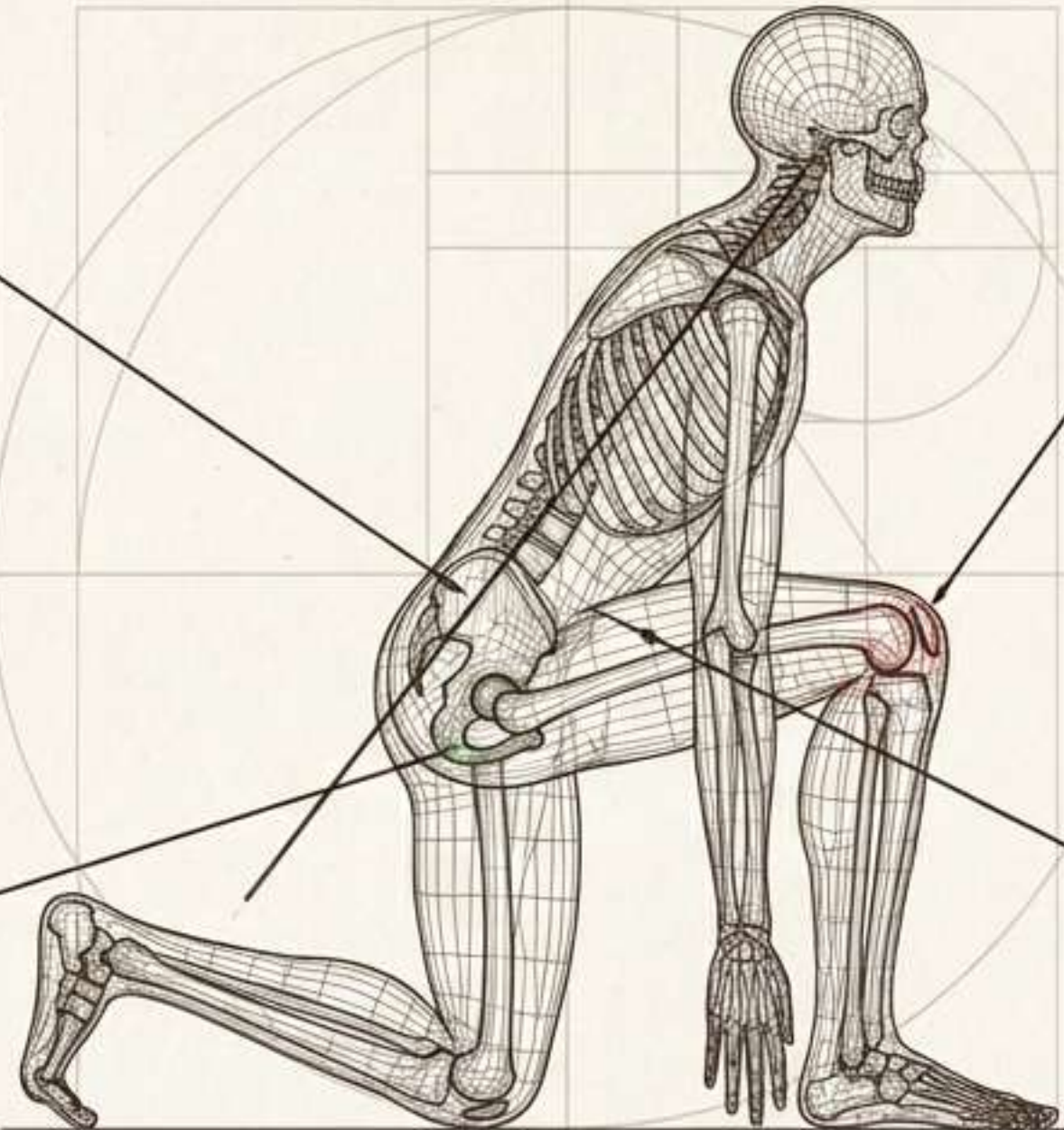
# Alineación: *Check-list* Docente

[VERDE] Frontal. Dirige la cresta ilíaca posterior al frente con una suave rotación interna.

[VERDE] El isquion delantero se alarga hacia atrás mientras el talón se proyecta hacia delante.

[ROJO] NUNCA hiperextender.  
[VERDE] Activa el cuádriceps sin bloquear la articulación.

[VERDE] Zona lumbar larga, sin compresión. Pecho elevado sin sacar costillas. Hombros y cuello libres.



# Drishti: El Enfoque de la Mirada



Con ojos abiertos:  
Mirada al frente, suave y estable.  
Si brazos elevan y cuello está libre:  
mirada hacia arriba o pulgares.

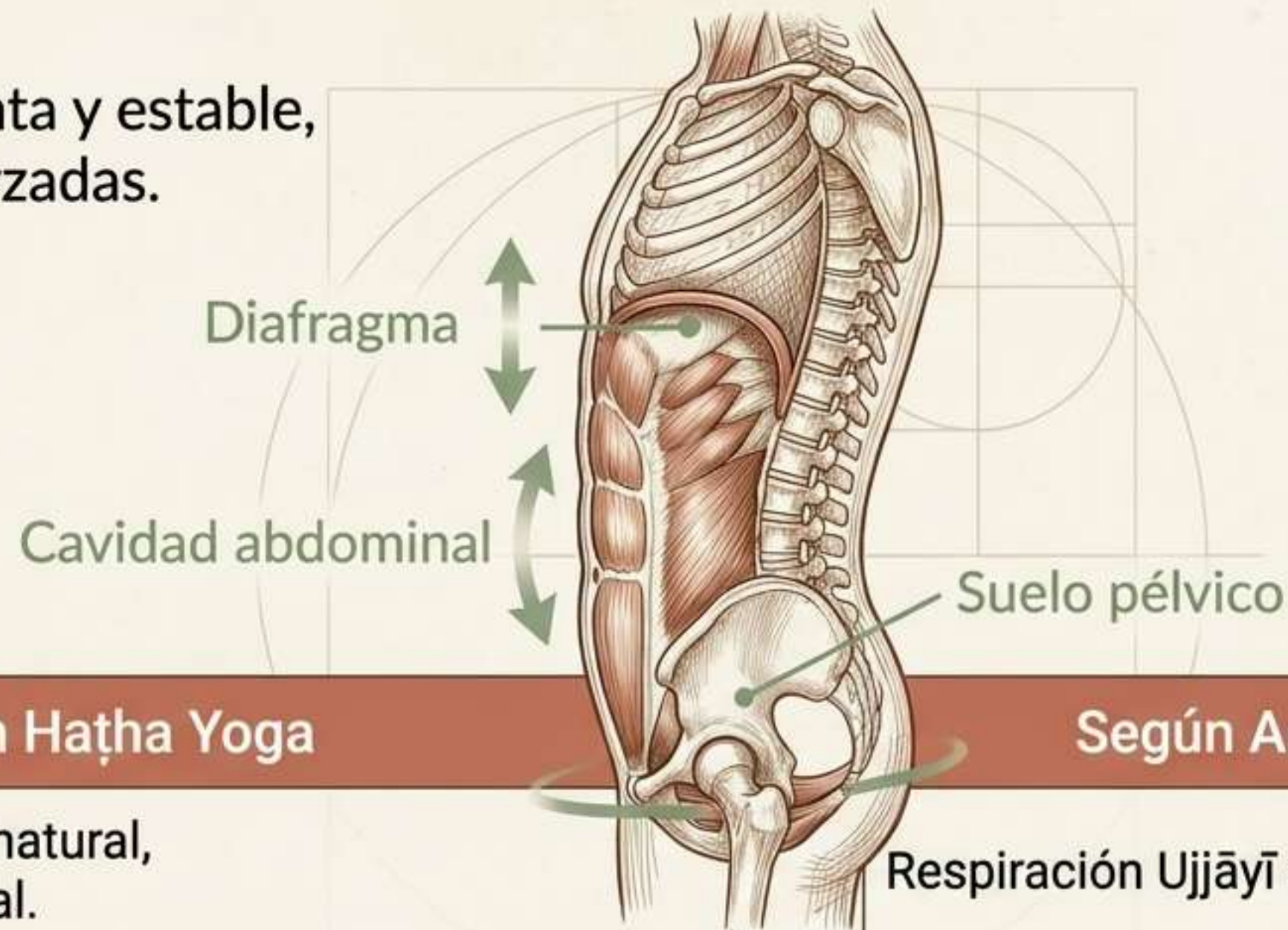


Con ojos cerrados (Práctica Interna):  
Atención en  
1) Raíz de la pierna delantera,  
2) Ingle de la pierna posterior,  
3) Eje central de la pelvis.

**Objetivo interno:** Sentir si el cuerpo desciende pasivamente por gravedad o si se sostiene con inteligencia muscular.

# Respiración: El Motor del Asana

Debe ser nasal, lenta y estable, sin retenciones forzadas.



## Según Haṭha Yoga

Respiración amplia, natural, abdominal-intercostal.

Abdomen bajo suave para liberar tensión en la pelvis, sin perder el tono profundo.

## Según Ashtanga Yoga

Respiración Ujjāyī suave.

Activación sutil de Mūla Bandha y Uḍḍiyāna Bandha.

**Precaución:** Nunca usar respiración agresiva; la postura ya impone una demanda extrema al sistema nervioso.

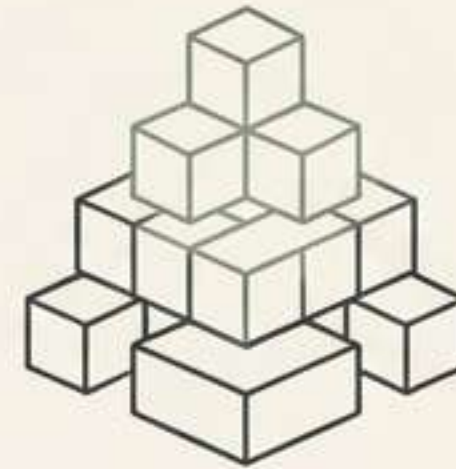


# Beneficios Integrales



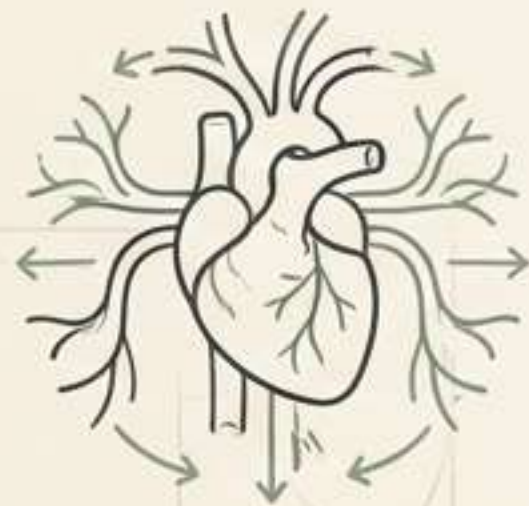
## Físicos

Estira profundamente isquiotibiales, flexores de cadera, psoas, recto femoral e ingles.



## Estructurales

Fortalecimiento isométrico de piernas; mejora de la estabilidad pélvica y conciencia de las rotaciones de cadera.



## Fisiológicos

Favorece la circulación pélvica y de extremidades inferiores (si se realiza sin compresión).



## Mentales y Simbólicos

Desarrolla paciencia, tolerancia al esfuerzo y confianza. Simboliza avanzar hacia un objetivo sin violentar el cuerpo.

# Aplicación Clínica: Precauciones e Indicaciones



## Contraindicaciones Estrictas

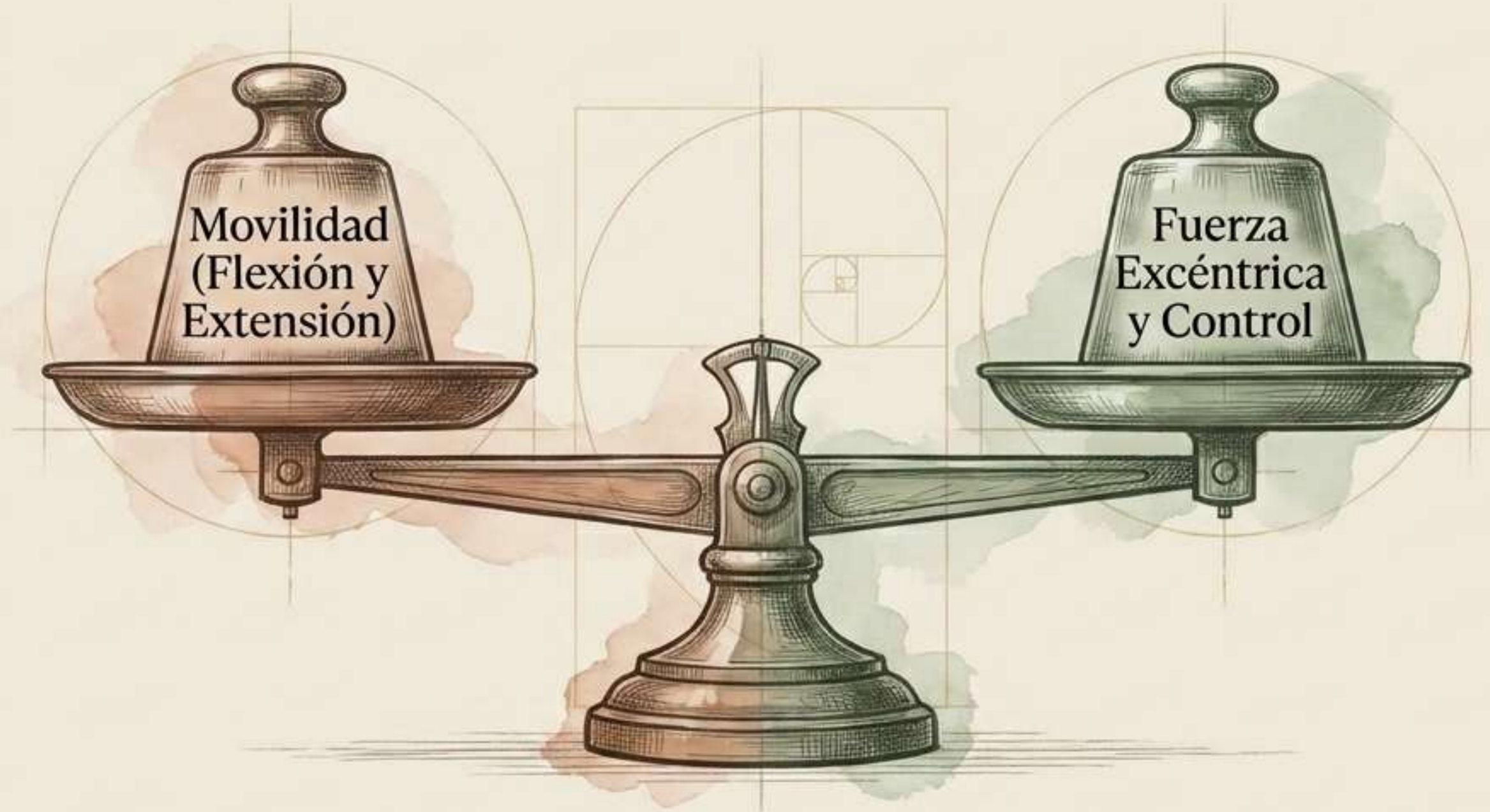
- Lesiones de isquiotibiales (especialmente en la inserción proximal cerca del isquion) o dolor agudo en ingles/cadera.
- Lesiones articulares: rodilla, tobillo o cóccix.
- Embarazo avanzado (por presión abdominal excesiva).
- Alerta Deportiva: Evitar intensamente después de correr o entrenar piernas; el tejido fatigado es vulnerable al sobreestiramiento.



## Indicaciones y Perfil de Alumno

- Dirigido a practicantes intermedios y avanzados.
- Útil para alumnos con acortamiento de la cadena posterior y flexores de cadera.
- Requisito: Ausencia total de dolor punzante o lesión activa en la zona.

# El Gran Reto Biomecánico



Sostener dos acciones opuestas requiere **movilidad, fuerza excéntrica, control neuromuscular y estabilidad sacroilíaca.**  
El reto real no es abrirse, sino abrirse sin perder la organización estructural.