

Tadasana: Postura de la Montaña

Guía Técnica y Práctica Completa



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Identidad y Etimología

Tāḍāsana (Samasthiti)

Deriva de **tāḍa** ('montaña') + **āsana** ('postura/asiento').

Significa: Postura de la Montaña.

Samasthiti (Ashtanga Yoga)

Deriva de **sama** ('igual/equilibrado') + **sthiti** ('estar de pie/estabilidad').

Significa: Posición de pie equilibrada.



Contexto Histórico y Pedagógico

El Origen

Aunque hoy es una postura base, Tadasana es parte del yoga postural moderno.

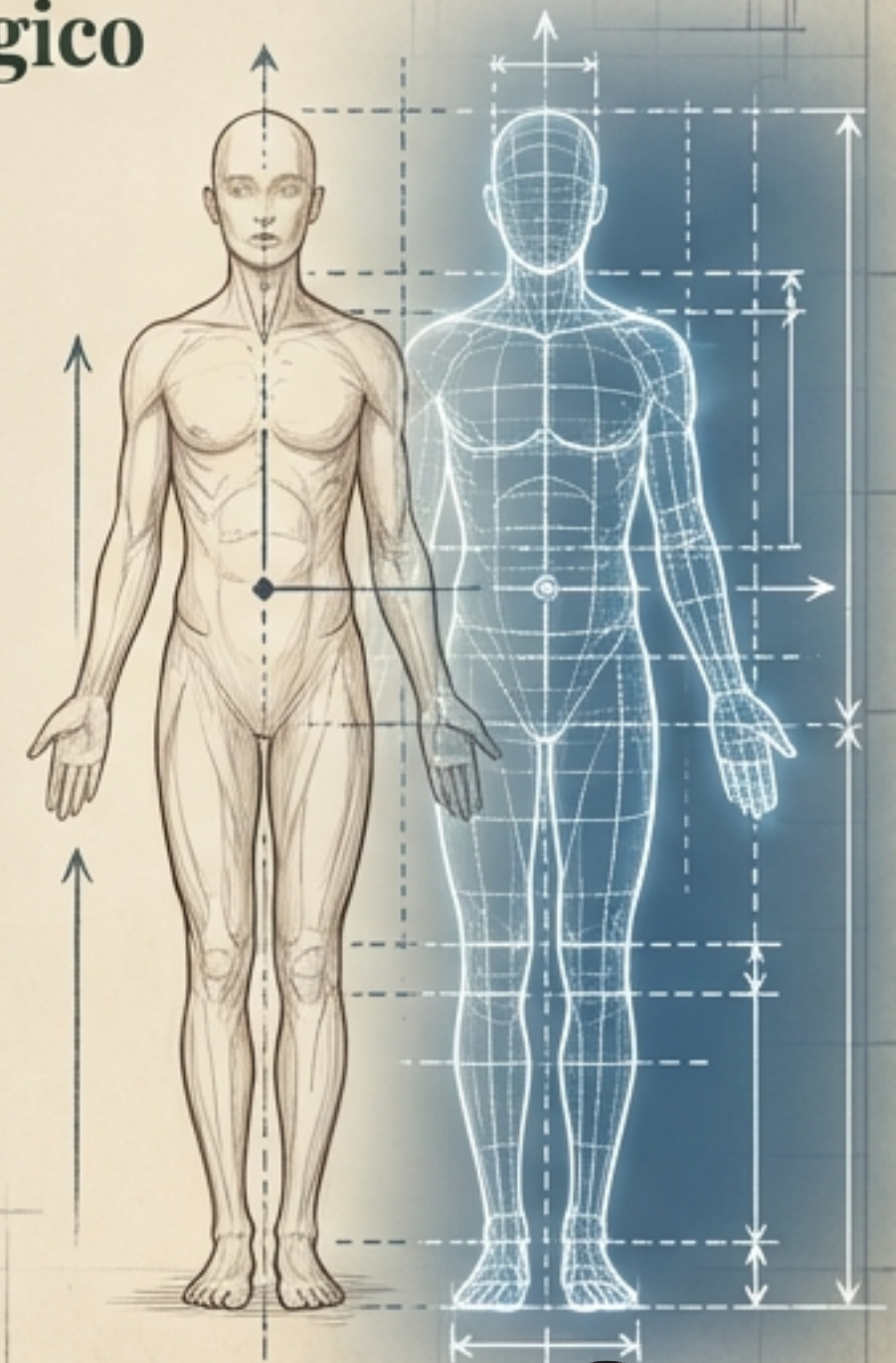
No aparece descrita como tal en textos medievales de haṭha yoga, pero se consolidó en la era moderna como la referencia absoluta de alineación.

El concepto del 'Plano' (Blueprint)

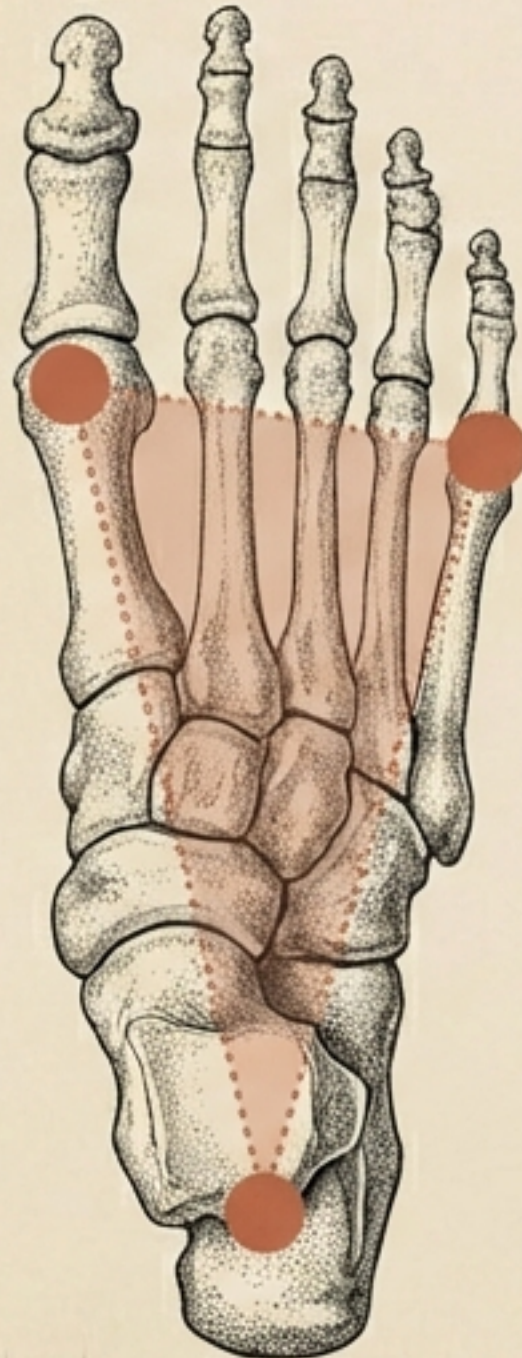
Se considera un mapa corporal. Desde su organización se "leen" y construyen las demás posturas de pie.

Enfoque Pedagógico

Es una postura de centramiento que enseña quietud, distribución equilibrada del peso y cómo "crecer" ordenando la columna sin tensión.

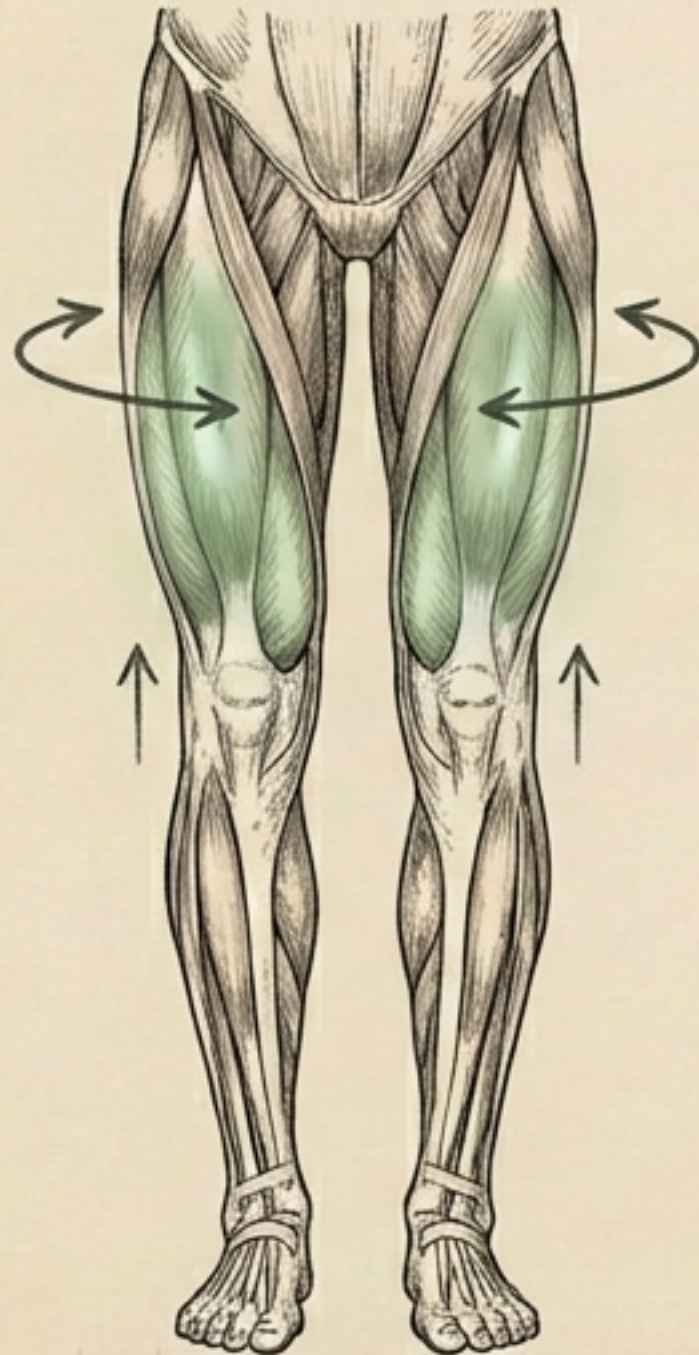


Construcción Fase 1: La Base (Pies)



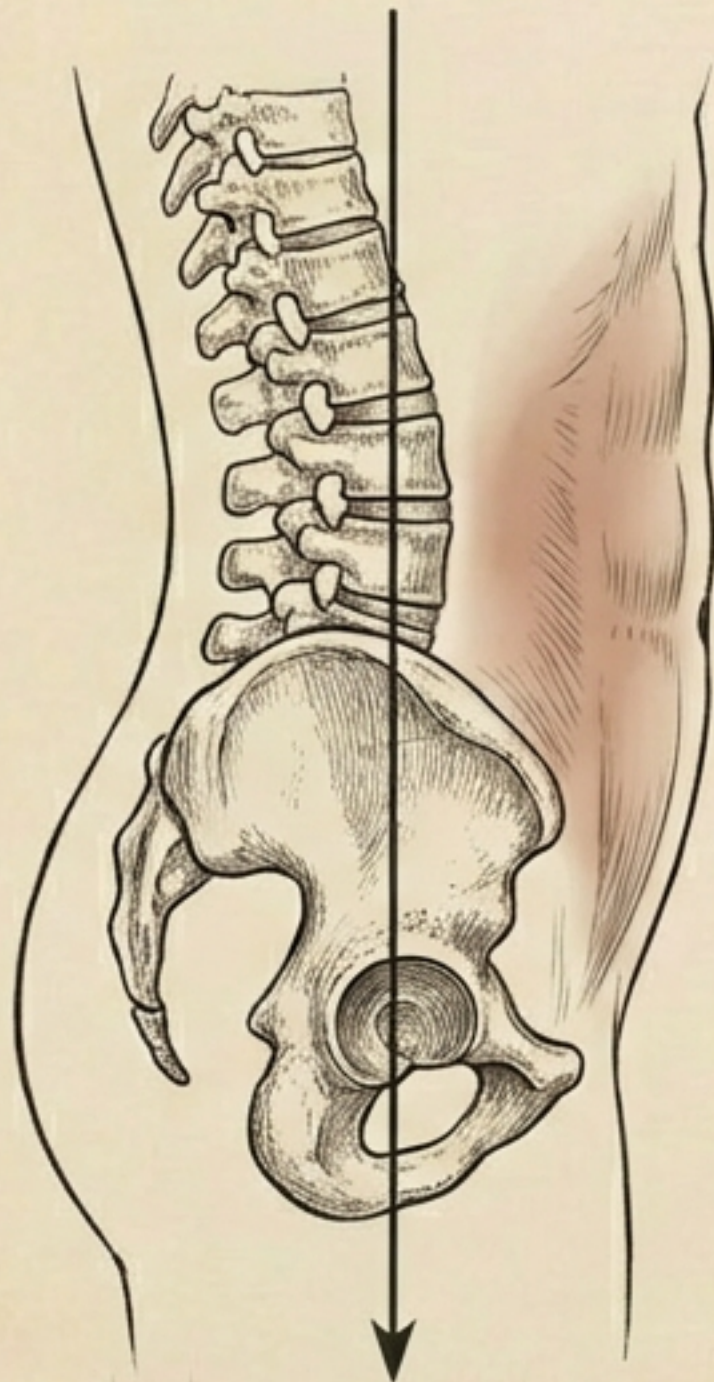
- **Colocación:** Pies juntos (dedos gordos tocándose) o ancho de caderas si se necesita mayor estabilidad.
- **Acción de los Dedos:** Levantar, separar y volver a apoyar para crear una base amplia, evitando 'agarrarse' al suelo con los dedos.
- **El Trípode del Pie:** Distribuir el peso equitativamente en tres puntos:
 1. Base del dedo gordo.
 2. Base del dedo pequeño.
 3. Centro del talón.

Construcción Fase 2: Extremidades Inferiores



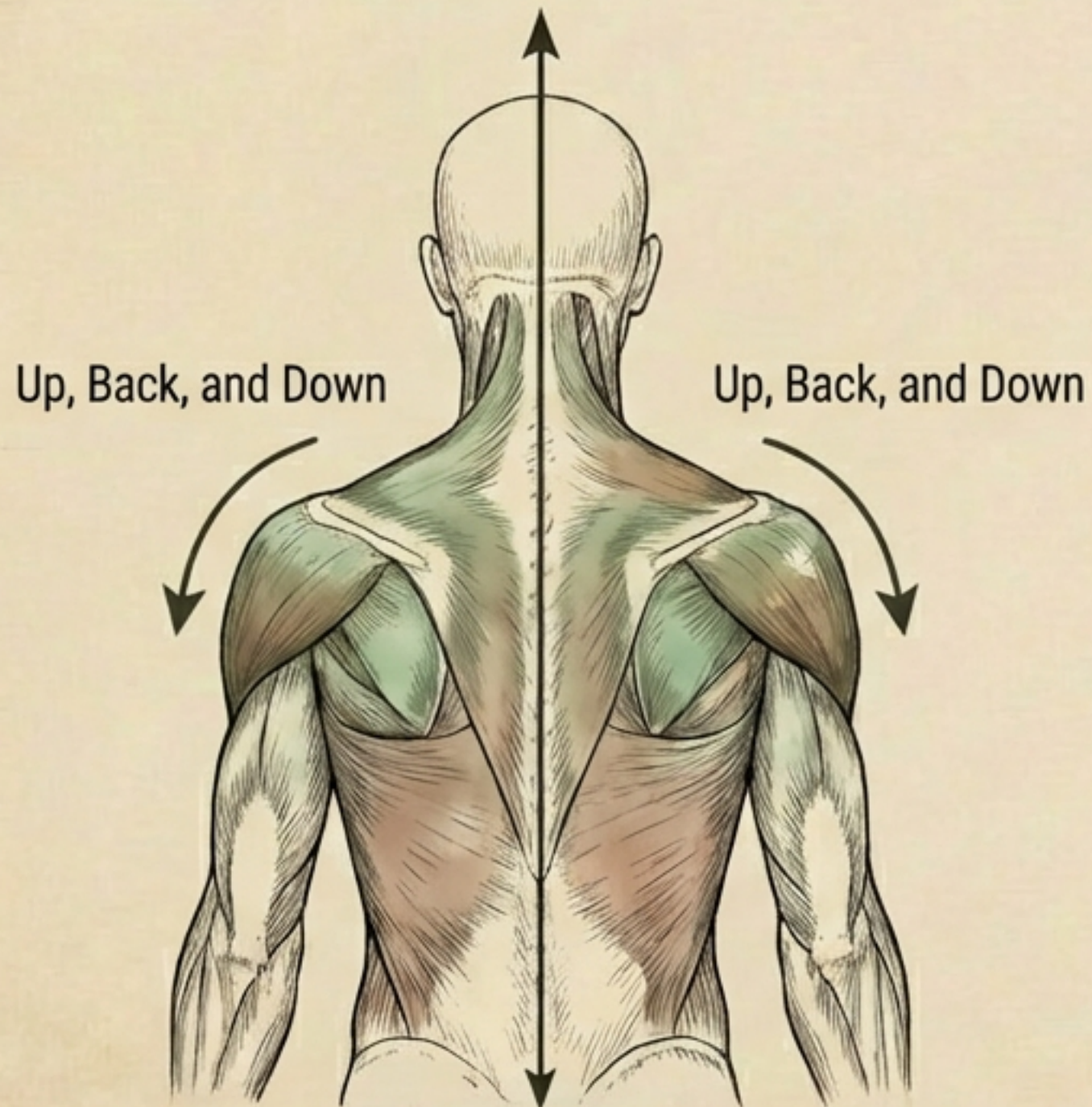
- **Enraizamiento:** Sentir cómo pies y pantorrillas empujan hacia el suelo.
- **Rodillas y Muslos:**
 - Activar cuádriceps suavemente y elevar rótulas ("rótulas arriba").
 - *Importante:* No bloquear las rodillas. Usar microflexión si hay tendencia a la hiperextensión.
- **Rotación:** Buscar una ligera rotación interna/neutral de los muslos. Esto acomoda la pelvis y amplía los isquiones sin colapsar los arcos plantares. Sensación de firmeza estable.

Construcción Fase 3: Pelvis y Columna



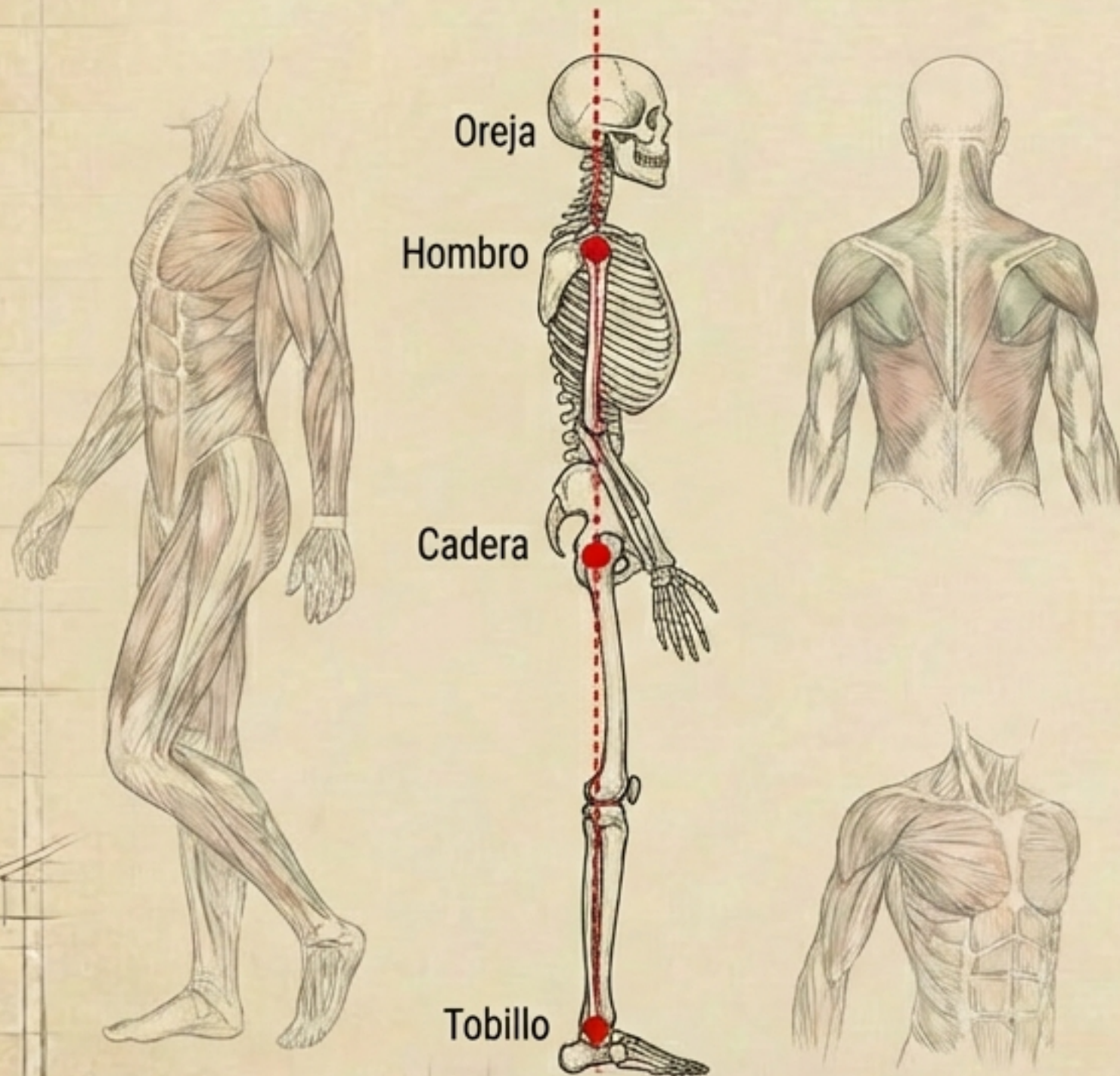
- **Pelvis Neutral:** Encontrar el punto medio. Ni "cola metida" en exceso, ni hiperlordosis lumbar.
- **Centro (Core):** Buscar un "tono abdominal" suave, recogiendo el bajo vientre sin endurecerlo completamente.
- **Columna Vertebral:**
 - Mantener las curvas naturales de la columna.
 - Alargar desde el coxis hasta la coronilla (elongación axial).
 - "Levantarse" el esternón con suavidad sin proyectar las costillas hacia afuera.

Construcción Fase 4: Tren Superior e Integración



- **Cintura Escapular:** Llevar hombros hacia las orejas, luego rodarlos atrás y abajo para asentar las escápulas. Hombros alineados sobre la pelvis.
- **Brazos:** Al costado del cuerpo, codos suaves, palmas mirando al frente o neutras. Dedos activos pero sin rigidez. Presionar suavemente brazos hacia atrás.
- **Cuello y Cabeza:** Cuello largo, barbilla neutra (ni elevada ni hundida). Coronilla proyectada hacia el cielo.
- **Sostén:** 5–10 respiraciones (o más en prácticas de conciencia). Buscar 'Sthira Sukha': firmeza sin tensión.

Alineación y Biomecánica



- **Checklist de Corrección**:**
 - ❑ **Pies:** Trípodode activo. Evitar colapso del arco interno (pronación).
 - ❑ **Rodillas:** Microflexión si hay hiperextensión.
 - ❑ **Pelvis:** Sacro amplio, pubis y ombligo sin empuje hacia delante.
 - ❑ **Escápulas:** Atrás y abajo, sin hundir el pecho.
- **El Eje Vertical:** Visualizar una línea apilada: Oreja – Hombro – Cadera – Tobillo.
- **Acciones Articulares:** Flexión dorsal de tobillo, extensión de rodilla/cadera, extensión axial de columna y estabilidad escapular.

Enfoque (Drishti) y Respiración

La Mirada (Drishti)

- **Ojos Abiertos (Activo):** Mirar un punto fijo al frente a la altura de los ojos para estabilizar el equilibrio.
- **Ojos Cerrados (Introspectivo):** Atención interna (planta del pie → respiración → eje). Si hay balanceo, abrir los ojos.



La Respiración

- **Estilo Hatha:** Nasal lenta, diafragmática (abdomen suave) con expansión costal. Exhalación larga para soltar tensión.
- **Estilo Ashtanga:** Respiración Ujjayi (sonora), con bandhas suaves (uddiyana ligero + suelo pélvico). Samasthiti como "punto cero".



Beneficios Principales

Físicos y Posturales

- Mejora la postura general y la conciencia corporal.
- Base fundamental para todas las posturas de pie y transiciones.
- Desarrolla propiocepción: revela hábitos como el colapso de arcos o hombros.
- Fortalece pies, tobillos, cuádriceps y estabilizadores del tronco.



Mentales

- Aporta calma y enfoque.
- Práctica de quietud, atención y enraizamiento.

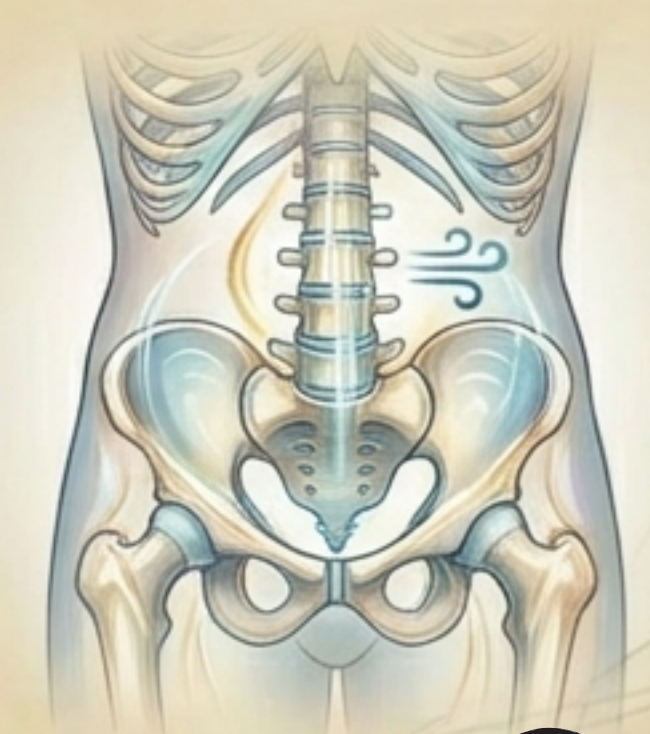
Indicaciones y Retos

Recomendada para

- Reeducación postural (aprender a “apilar” el cuerpo).
- Mejorar el equilibrio y la sensibilidad de los pies.
- Enfoque mental y centramiento al inicio de la clase (postura de “llegada”).

Retos Comunes

- Sostener tono muscular inteligente sin bloquear articulaciones.
- Mantener los arcos del pie activos sin tensar los dedos.
- Neutralizar pelvis y caja torácica (evitar “costillas afuera”).
- La dificultad de permanecer quieto con respiración estable.



Seguridad: Precauciones y Contraindicaciones

Precauciones

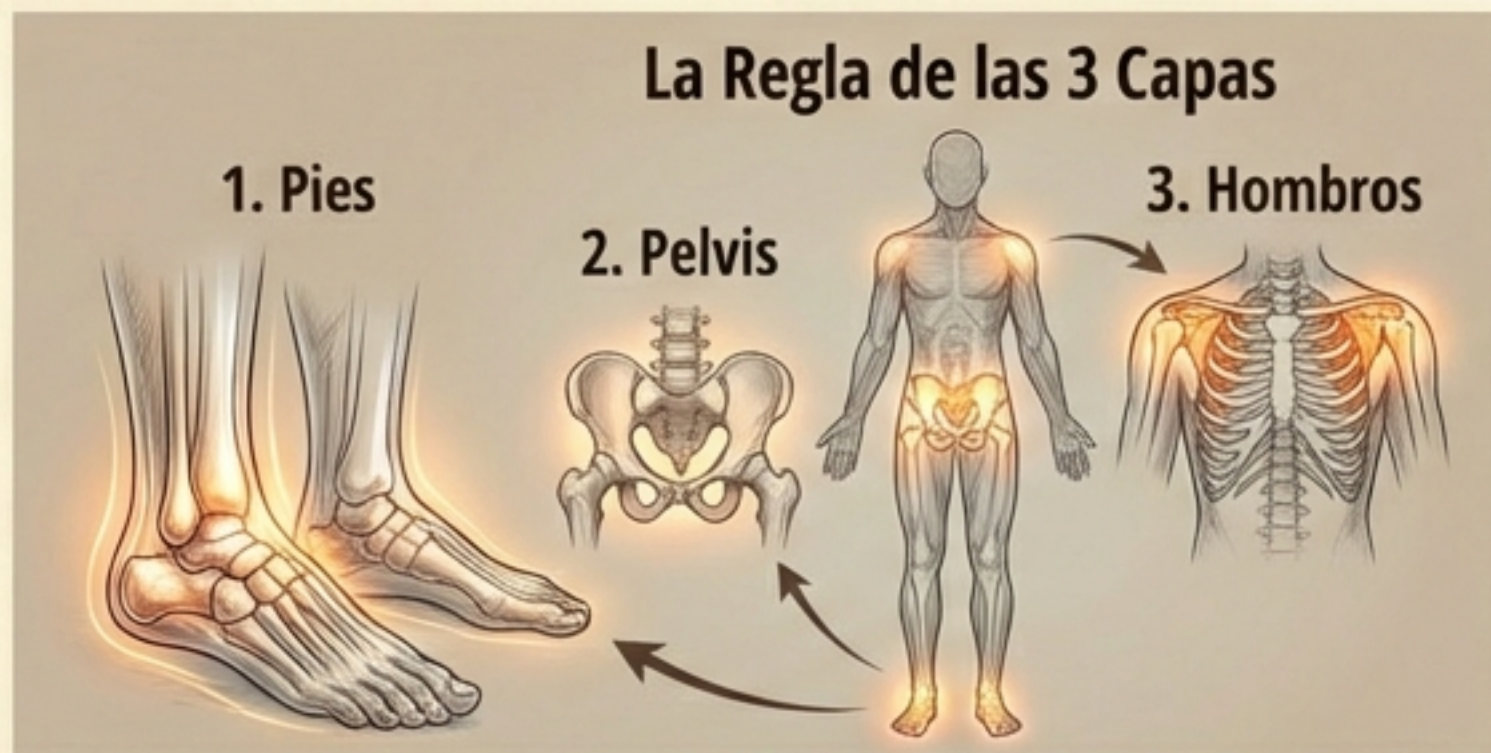
- **Evitar "militarizar" la postura:** No rigidizar glúteos, cuello ni mandíbula.
- **Hiperlordosis:** Priorizar pelvis neutral y costillas suaves.
- **Hiperextensión:** Usar microflexión en rodillas + activación de muslos.
- **Balaneo:** Abrir pies a ancho de caderas.

Contraindicaciones

- **Mareo/Hipotensión:** No sostener mucho tiempo, usar pared o silla.
- **Dolor agudo** (tobillo/rodilla/cadera) o **lesiones recientes:** No sostener si duele.
- **Dolor de cabeza/Insomnio:** Practicar con cuidado, evitando tensión excesiva.



Consejos para Principiantes



Ajuste de Base

- Empieza con los pies a ancho de caderas; prueba juntarlos solo cuando haya estabilidad.

La Regla de las 3 Capas

- Si te sientes abrumado, enfócate solo en este orden:
 1. Pies.
 2. Pelvis.
 3. Hombros.



Progresión

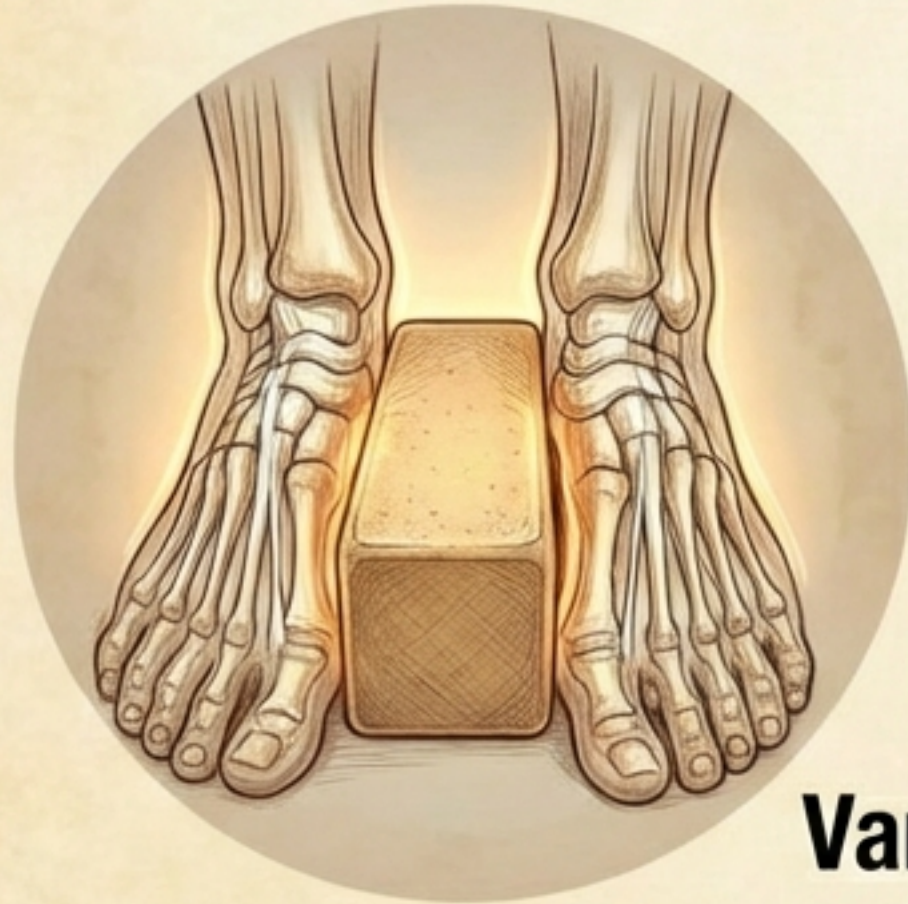
- Usa un punto fijo al frente. Empieza con 5 respiraciones y sube gradualmente a 10.



Mentalidad

- Si te cansas o pierdes el equilibrio, es normal. Descansa, sacude las piernas y vuelve sin frustración.

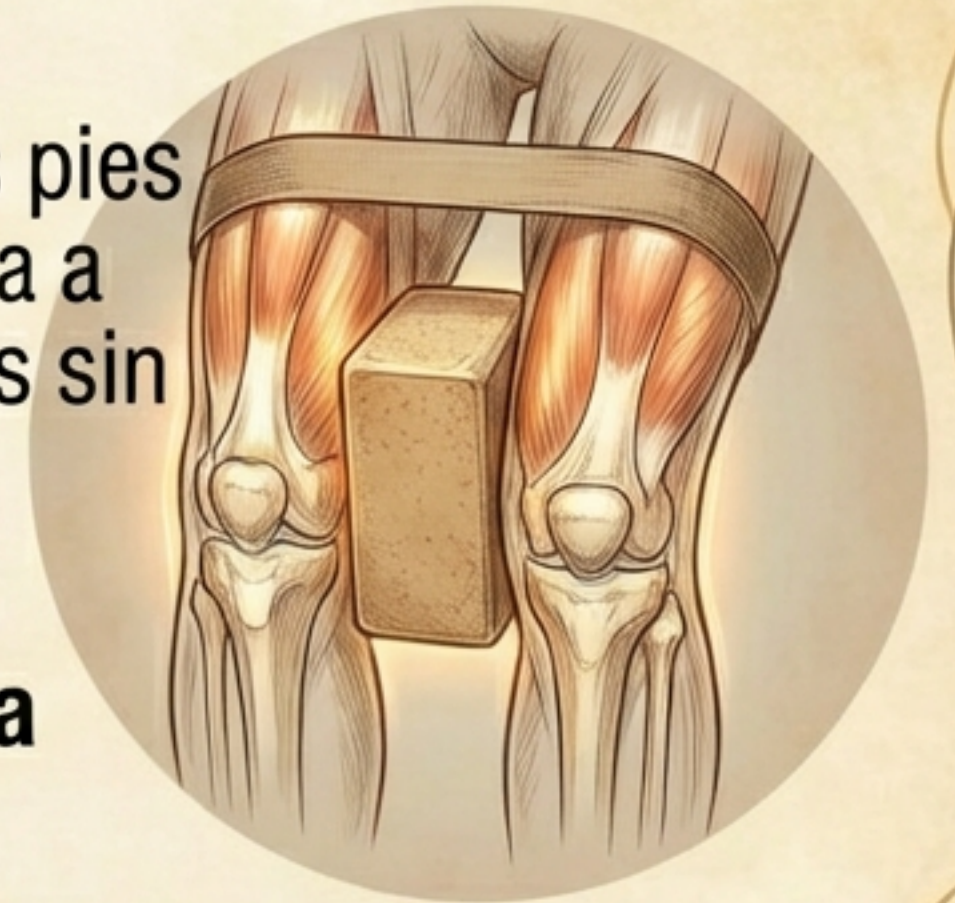
Variantes con Propulsores (Props)



Variante 1: Bloque entre los pies

Objetivo: Activación de arcos.

Acción: Colocar un bloque entre los pies para tocar los bordes internos. Ayuda a activar la línea interna de las piernas sin colapsar los arcos.

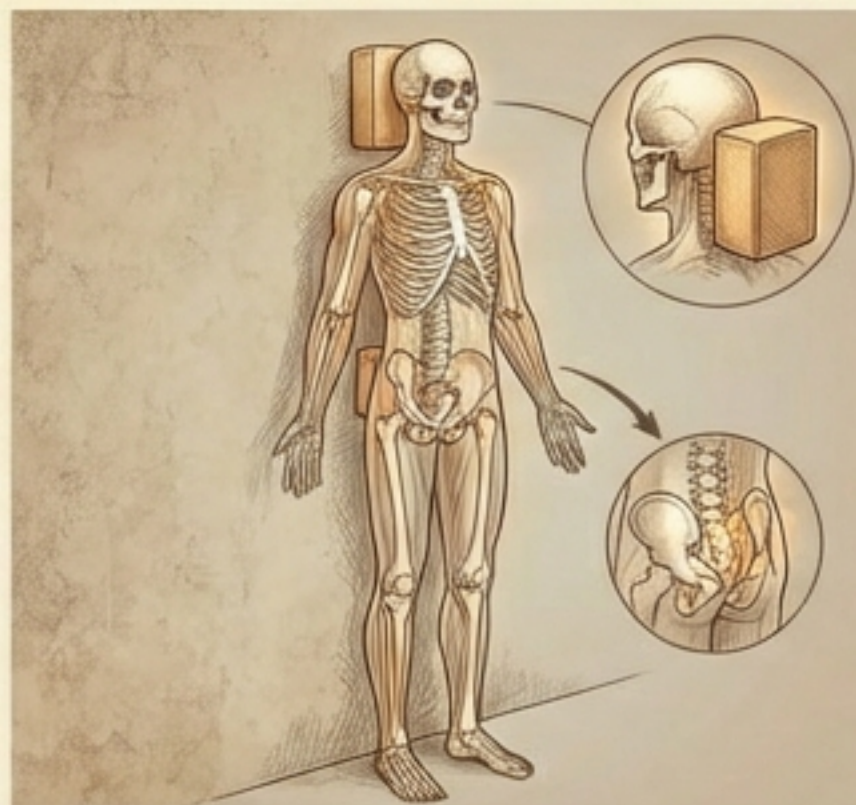


Variante 2: Bloque entre rodillas + Cinta

Objetivo: Alineación de muslos y rodillas.

Acción: Bloque entre rodillas (activar cuádriceps y presión suave) + cinta (conciencia de línea media sin forzar).

Variantes de Soporte (Pared)



Objetivo: Chequeo de apilamiento y seguridad.

Ejecución:

- Colocar los talones cerca de una pared.
- Usar un bloque detrás de la cabeza o apoyando el sacro si es necesario para sentir la curva lumbar natural.
- Permite sentir la elongación axial con una referencia táctil posterior.

Conclusión: El Punto Cero

****Resumen**:** Tadasana es más que estar de pie; es la estructura sobre la cual se construye la práctica de asanas.

****Claves Finales**:**

1. Enraizamiento (Pies).
2. Alineación (Eje).
3. Intención (Mente).

****Mensaje de Cierre**:** Una Tadasana consciente transforma la calidad de todo el movimiento posterior.

