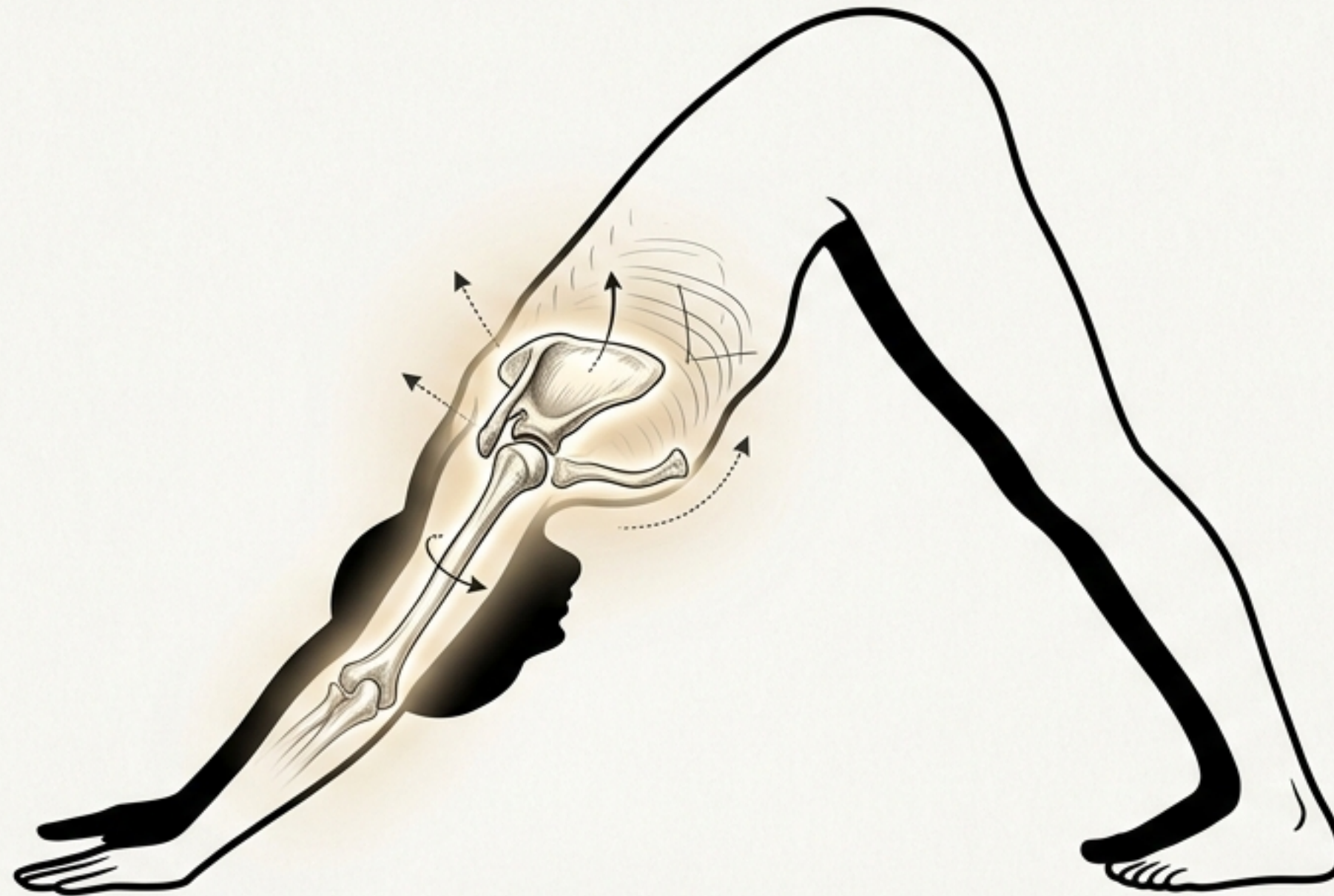


# Anatomía de la Cintura Escapular

Biomecánica aplicada a la práctica del Yoga (Skandha Chakra)



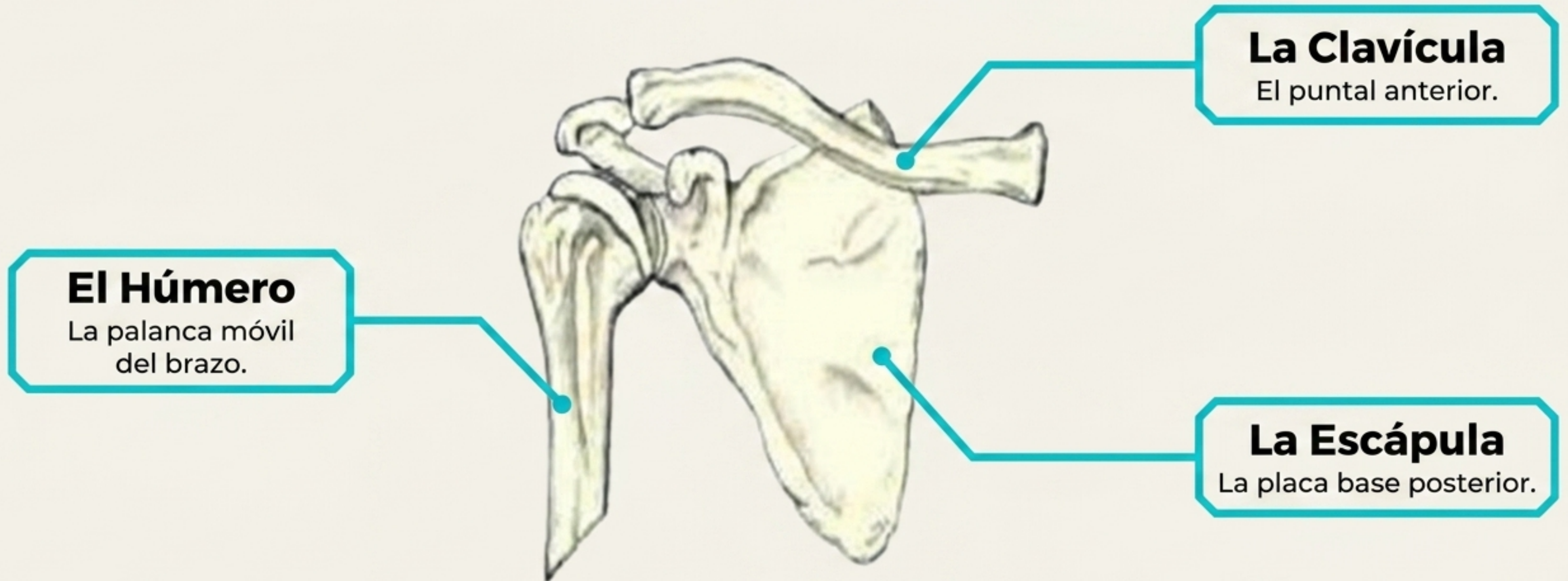
El Atlas Vivo: Anatomía en Movimiento



PROFESORADO DE YOGA  
INTERNACIONAL  
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

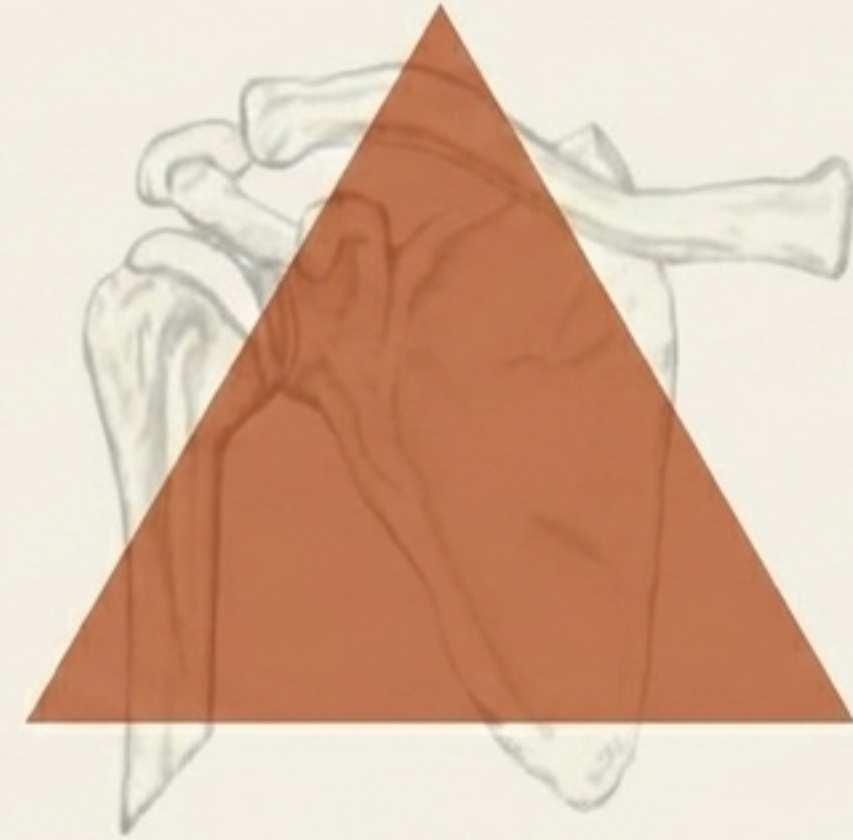
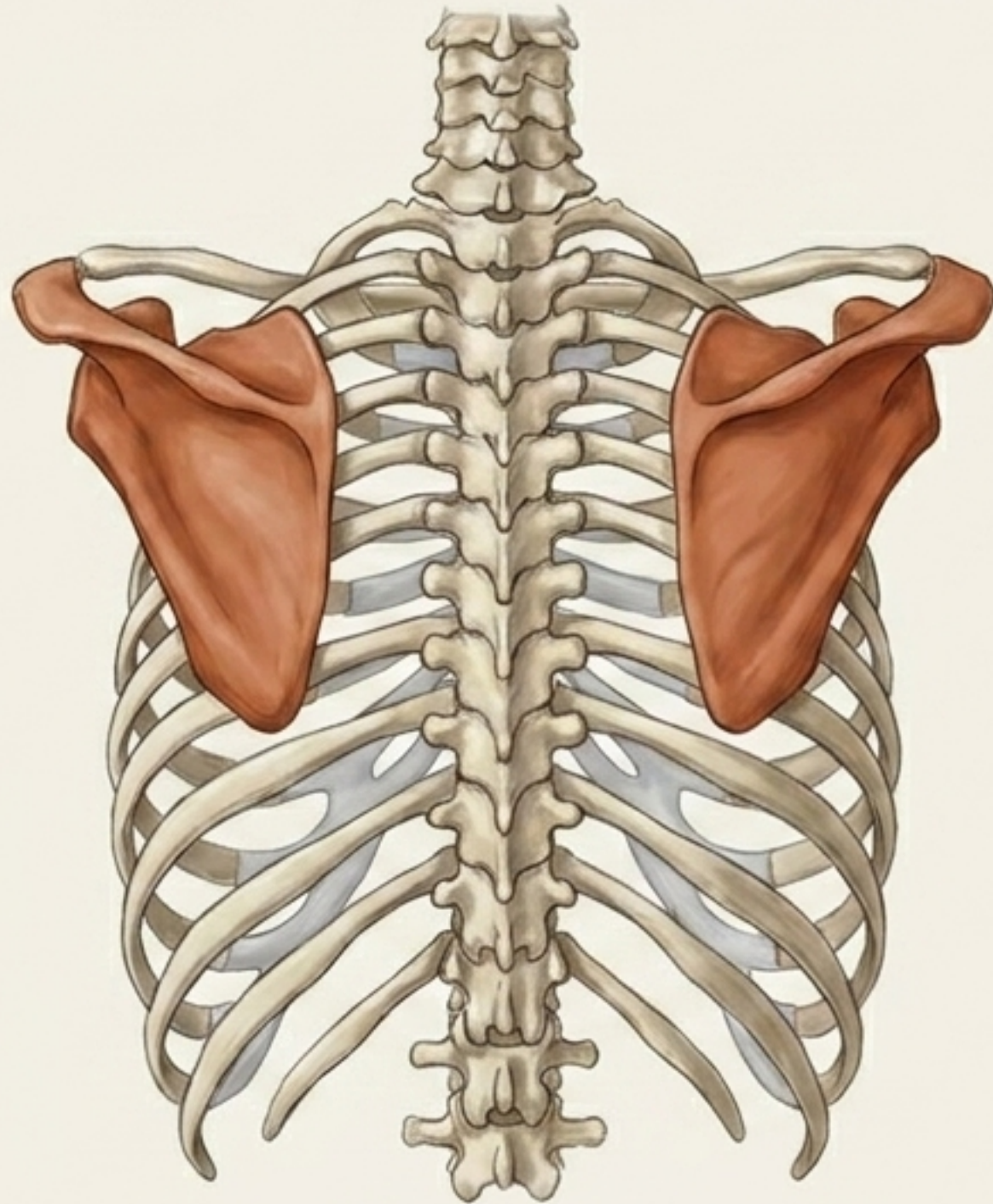
# El Anillo Estructural: Visión General

Los hombros están compuestos a nivel óseo por un conjunto de tres huesos que componen la llamada Cintura Escapular (Skandha Chakra).



# Osteología I: La Escápula (Anatomía Base)

Un hueso plano y triangular, fundamental para la movilidad de la espalda alta, situado estratégicamente entre la 2ª y la 7ª costilla.



<b>2 Caras</b>	Anterior y Posterior.
<b>3 Bordes</b>	Interno, Superior y Externo.
<b>3 Ángulos</b>	Inferior, Superior y Externo.

# Topografía de la Escápula

Vista Anterior

Acromion

Apófisis coracoidea

Borde Superior

Ángulo Superior

Glenoides

Borde Lateral (Externo)

Fosa subescapular

Ángulo Inferior

Borde Medial (Interno)

Espina

Borde Superior

Ángulo Superior

Borde Lateral (Externo)

Vista Posterior

Acromion

Fosa supraespinosa

Glenoides

Fosa infraespinosa

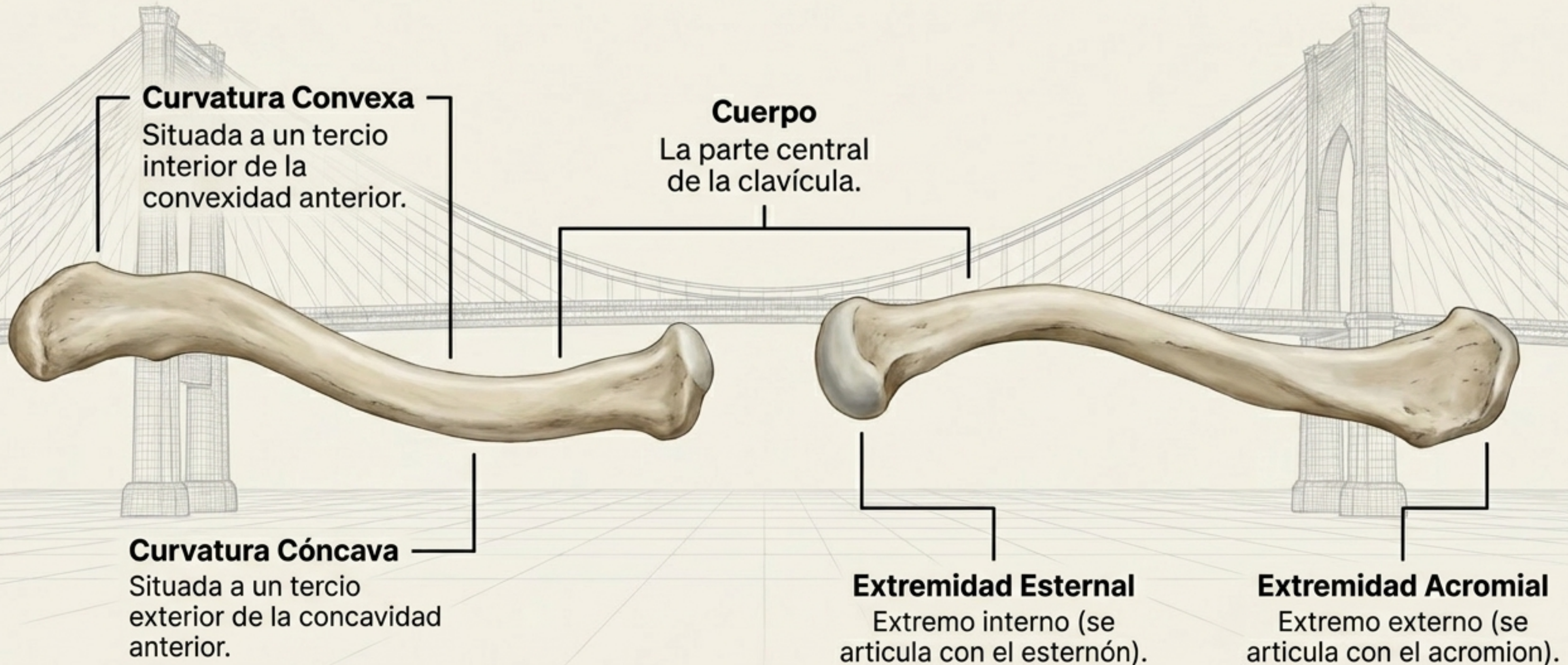
Ángulo Inferior

Borde Lateral (Externo)



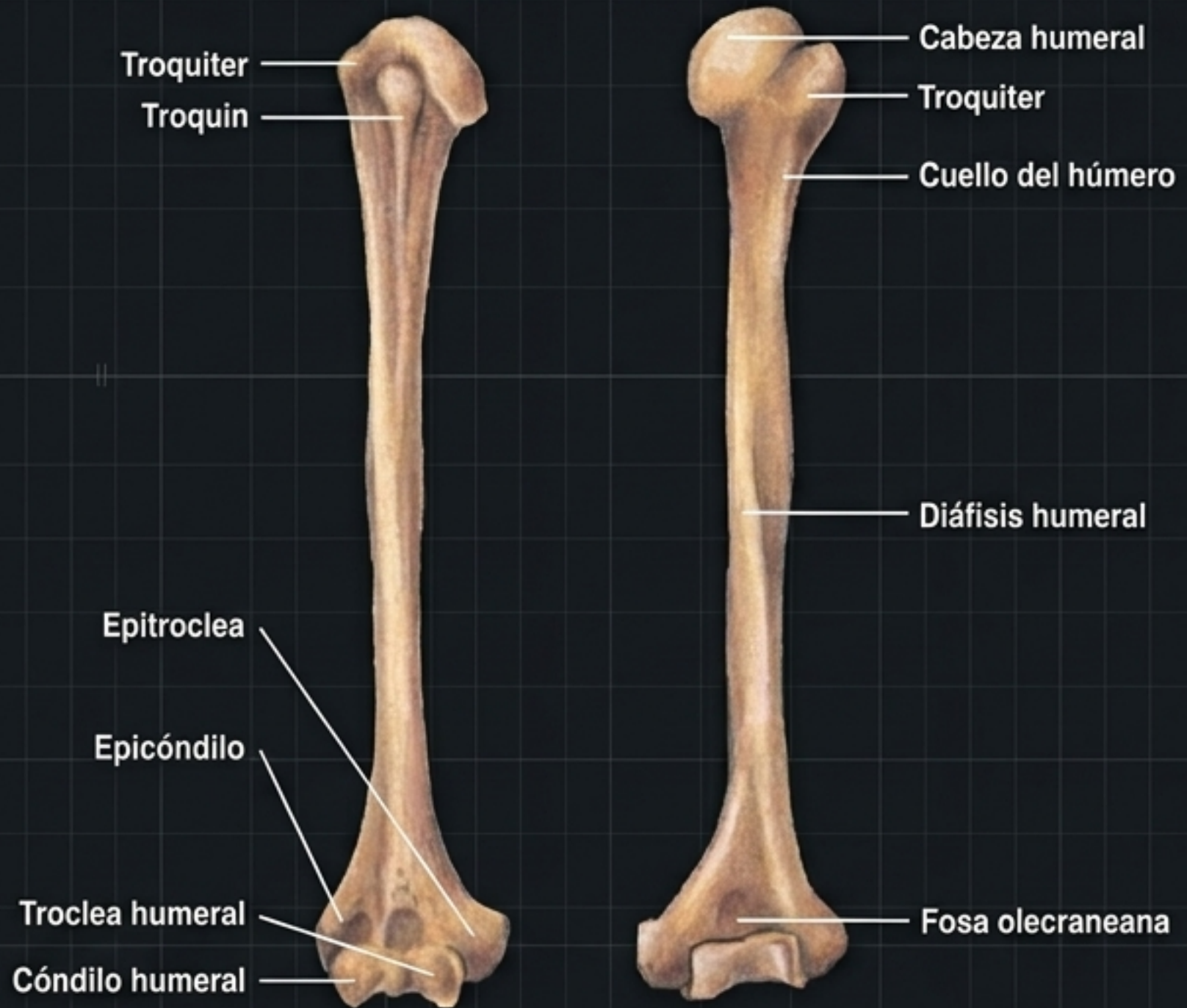
# Osteología II: La Clavícula (El Puente en forma de 'S')

Se extiende desde el esternón hasta la escápula, actuando como un puente curvo que absorbe impactos y soporta el brazo.



# Osteología III: El Húmero (El Hueso Largo)

Único en la región del brazo. Su cuerpo es cilíndrico en su parte proximal y se vuelve más triangular y plano a medida que se aleja.



## Epífisis Superior

Cabeza humeral, Troquiter, Troquin, Cuello del húmero.  
Articula con el omóplato (Art. Escapulohumeral).

## Diáfisis

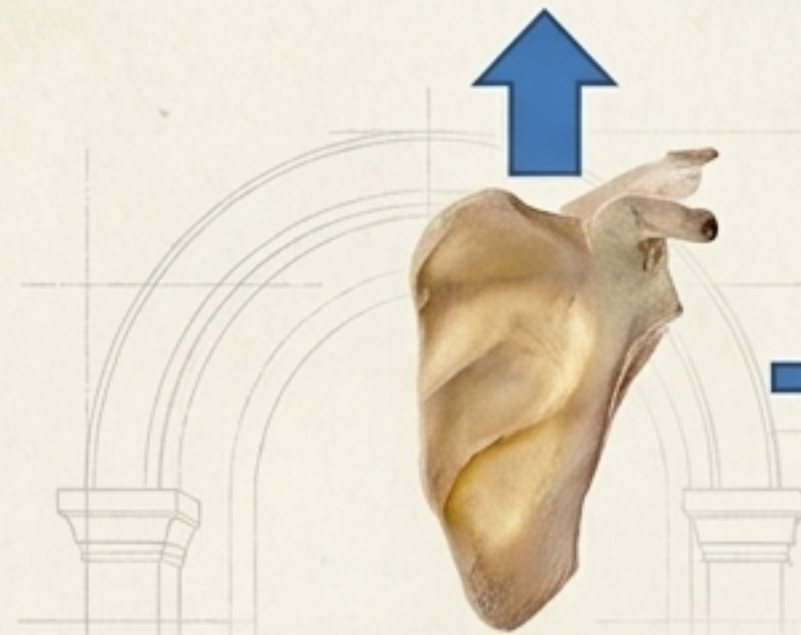
Cuerpo central largo.

## Epífisis Inferior

Epitroclea, Epicóndilo, Troclea humeral, Cóndilo humeral, Fosa olecraneana.  
Articula con el radio y el cúbito.



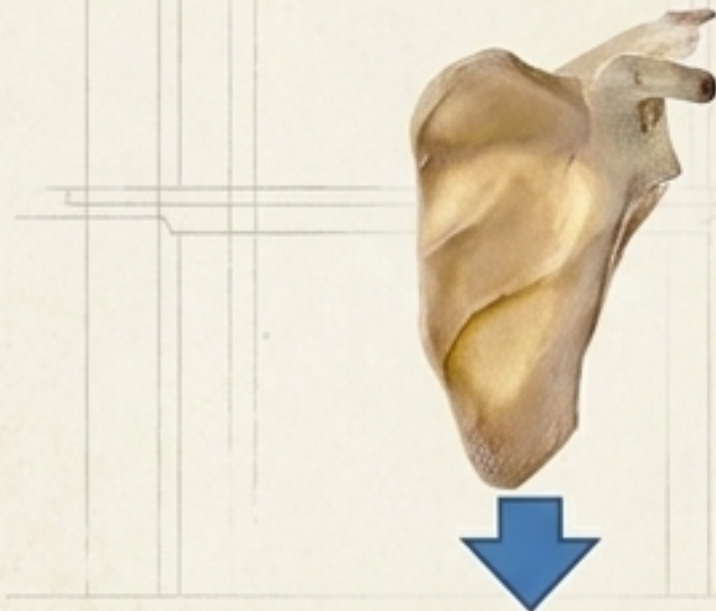
# Biomecánica y Asanas I: Movimientos Verticales



**Elevación (Ascenso)**  
Movimiento de la escápula hacia arriba.



**Asana de Activación: Urdhva Hastasana**  
(Postura de las Manos Hacia Arriba).

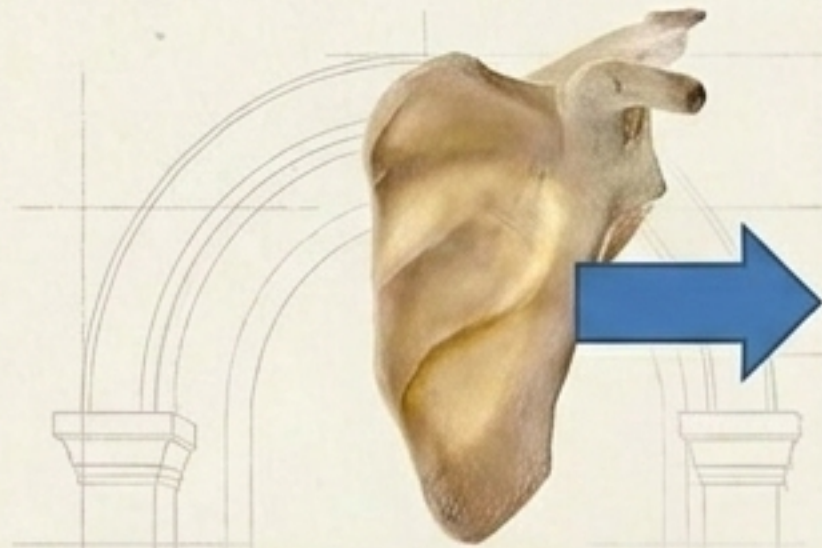


**Depresión (Descenso)**  
Movimiento de la escápula hacia abajo, anclando los hombros.

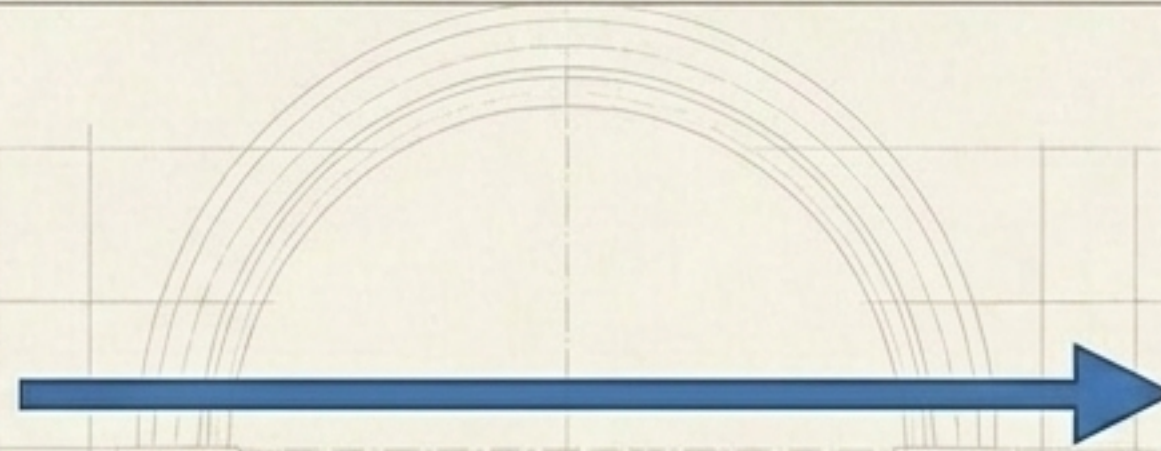


**Asana de Activación: Tadasana**  
(Postura de la Montaña).

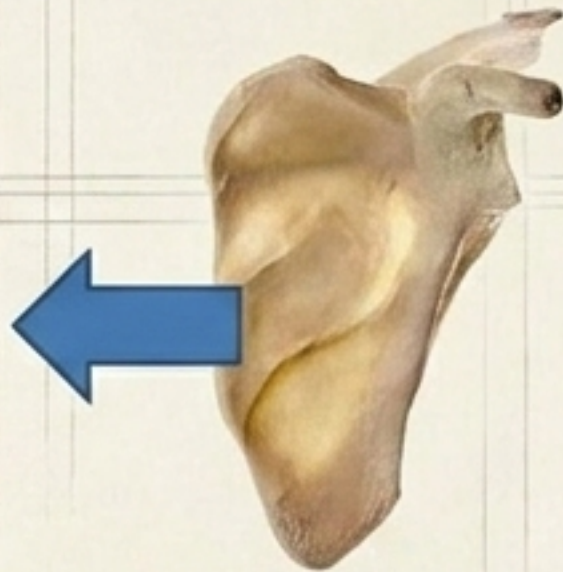
# Biomecánica y Asanas II: Desplazamiento Lateral



**Abducción (Separación / Protracción)**  
Las escápulas se alejan de la columna.



**Asana de Activación: Garudaasana (Postura del Águila)** - expansión del espacio interescapular.

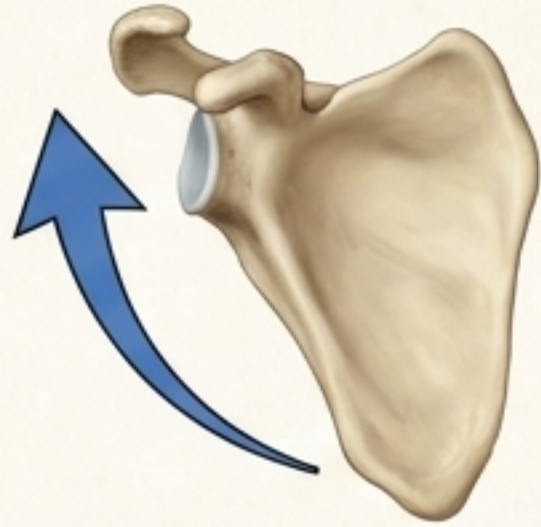


**Aducción (Aproximación / Retracción)**  
Las escápulas se juntan hacia la columna.

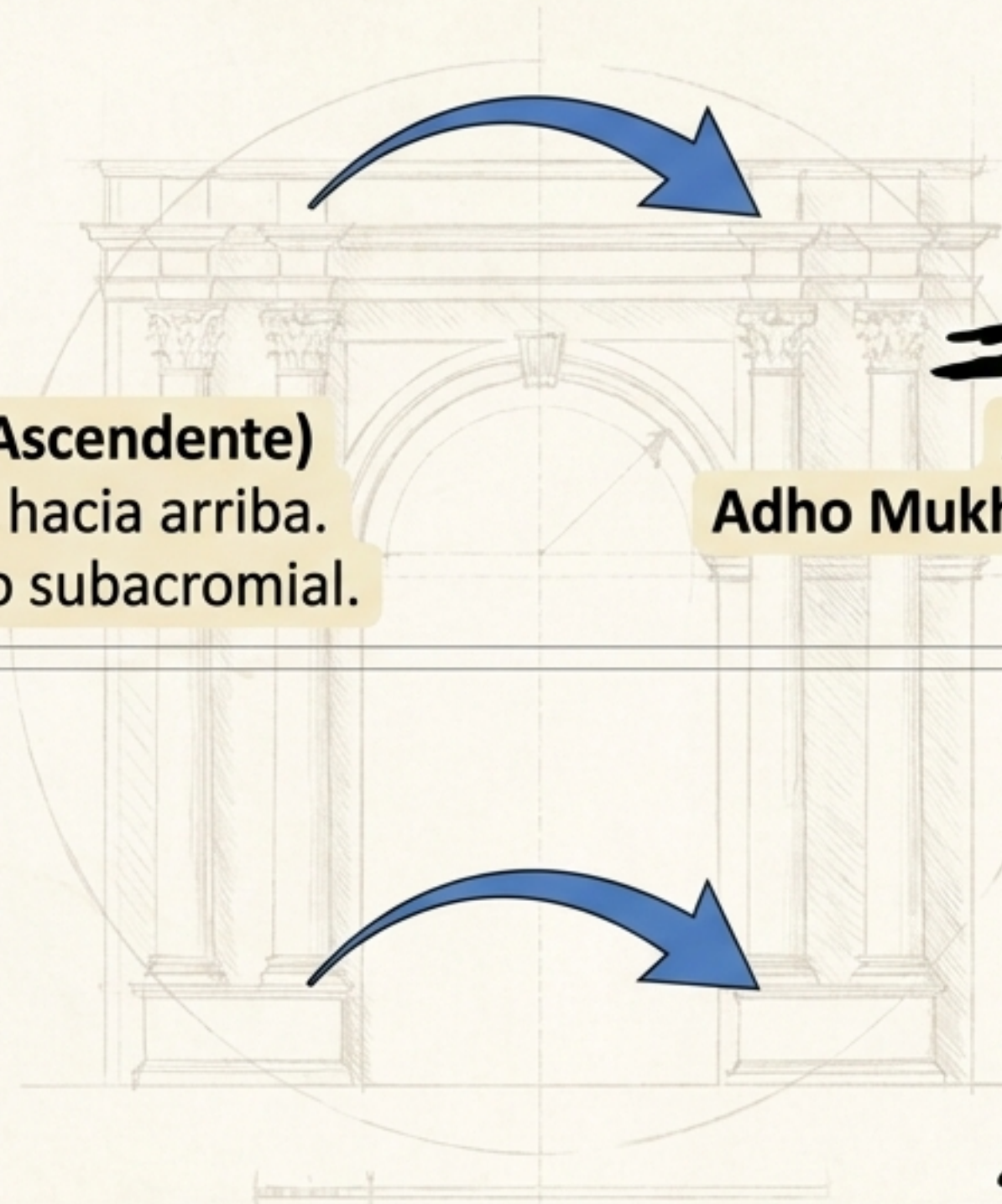


**Asana de Activación: Chaturanga Dandasana (Postura del Bastón de Cuatro Miembros)** - estabilización posterior.

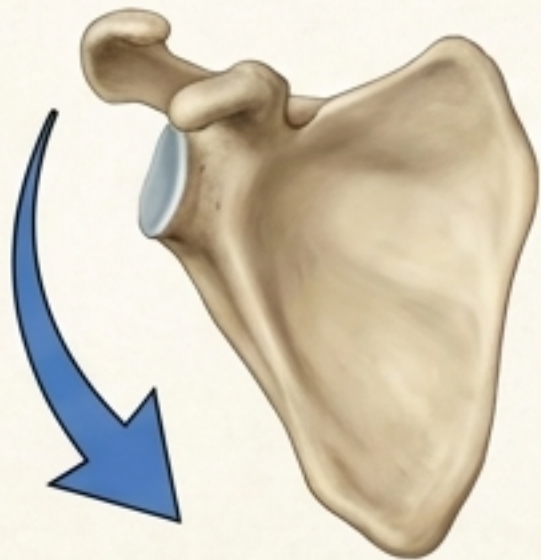
# Biomecánica y Asanas III: Rotación (Campaneo)



**Campaneo Externo (Rotación Ascendente)**  
La cavidad glenoidea se orienta hacia arriba.  
Fundamental para liberar espacio subacromial.



**Asana de Activación:**  
**Adho Mukha Svanasana (Perro Boca Abajo)**



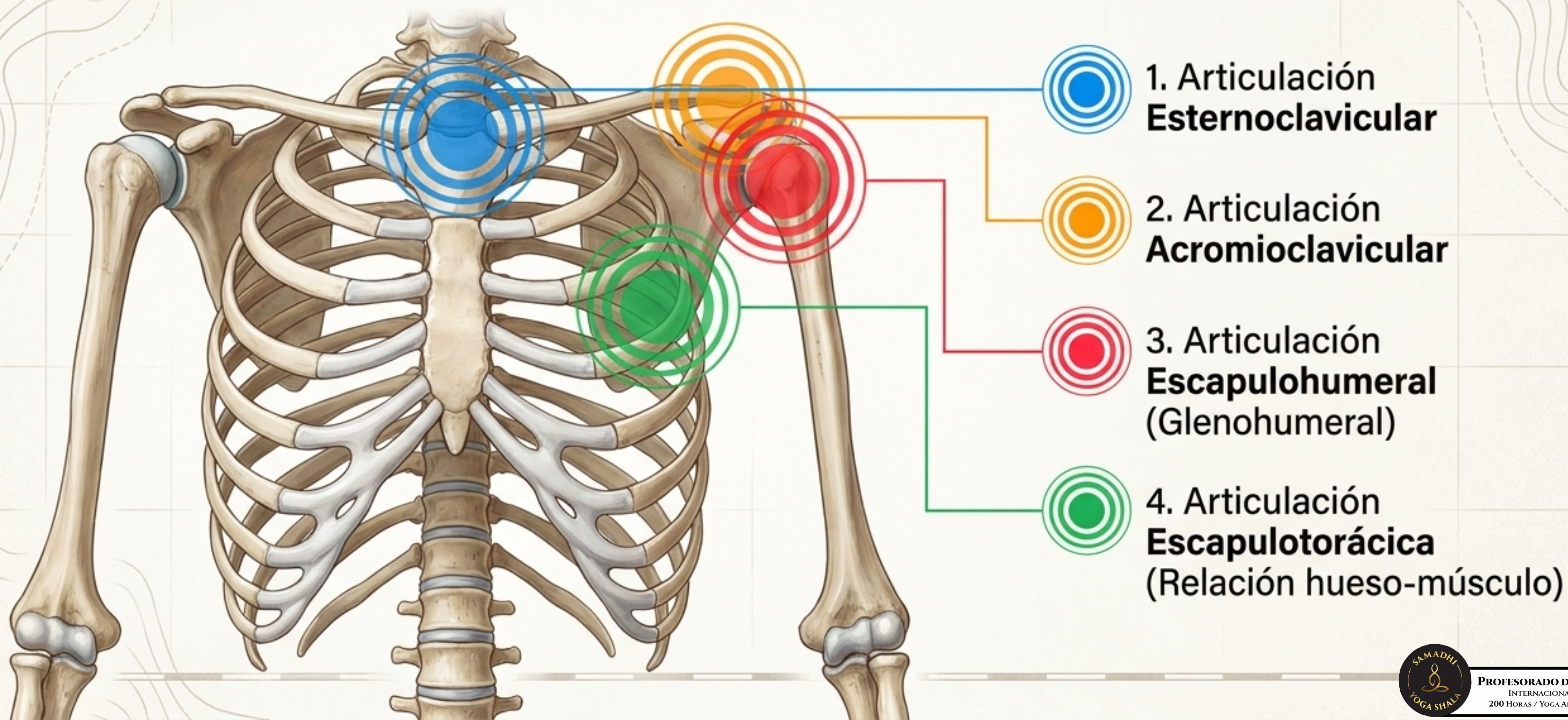
**Campaneo Interno (Rotación Descendente).**  
La cavidad glenoidea se orienta hacia abajo.



**Asana de Activación: Prasarita Padottanasana C**  
(Flexión hacia delante con manos entrela

# El Sistema Articular del Hombro

Un complejo de cuatro articulaciones (tres verdaderas y una falsa) que trabajan en unísono para proporcionar la mayor amplitud de movimiento del cuerpo humano.



# Articulaciones de Soporte: Anclajes de la Clavícula

## Panel 1: Articulación Esternoclavicular

### Superficies:

- Extremo interno de la clavícula y manubrio del esternón.

### Tipo:

- Encaje recíproco.

### Movimientos:

- Ascenso, descenso, antepulsión (hacia delante) y retropulsión (hacia atrás).

## Panel 2: Articulación Acromioclavicular

### Superficies:

- Acromion del omóplato y borde externo de la clavícula.

### Tipo:

- Artroidea.

### Movimientos:

- Se deslizan estos dos huesos permitiendo el movimiento fino del hombro.

# La Articulación Maestra: Escapulohumeral (Glenohumeral)

## Superficies:

- Cabeza del húmero con la cavidad cotiloidea del omóplato (Glenoides).

## Tipo:

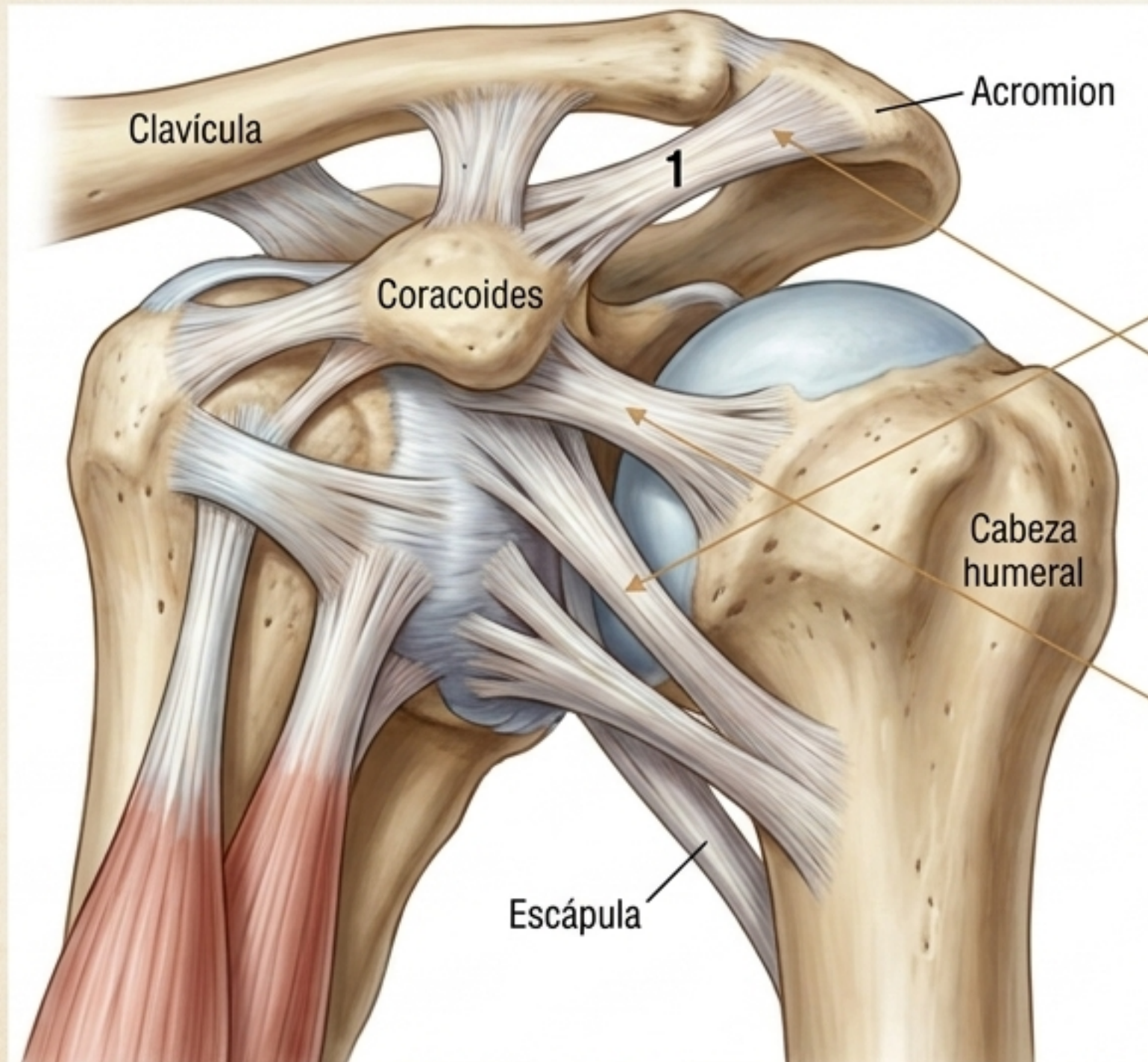
- Enartrosis (máxima movilidad).



**Rotación Interna  
& Rotación Externa**

# Red de Estabilidad: Ligamentos Escapulohumerales

Debido a su naturaleza de enartrosis, la articulación depende de una compleja red ligamentosa para mantener la cohesión sin sacrificar movilidad.



**1**  
**Ligamentos Intrínsecos (Cápsula Articular)**  
Ligamento glenohumeral superior, medio e inferior.

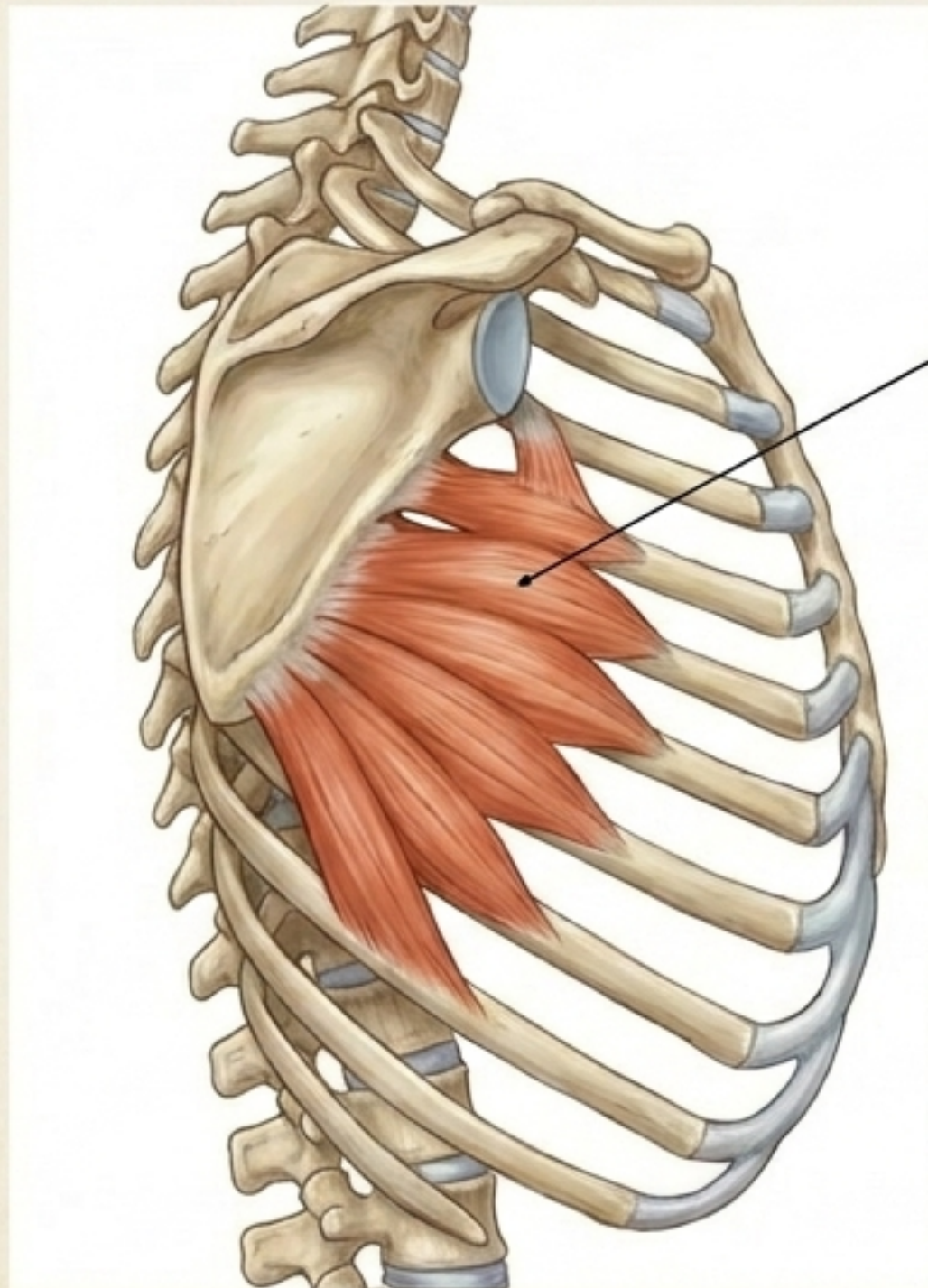
**2**  
**Ligamento Acromiocracoidal (1)**  
Puente superior.

**3**  
**Ligamento Coracohumeral**  
Estabilizador anterior clave.



# La Articulación Falsa: Escapulotorácica y el Serrato Mayor

Una articulación biomecánica única formada por un elemento óseo y otro muscular, indispensable para la estabilidad en posturas de equilibrio sobre brazos.



Serrato Mayor



## Superficies:

- Cara anterior del omóplato y el músculo Serrato Mayor.

## Tipo:

- Falsa (Fisiológica, no anatómica pura).

**Movimientos Clave:** El hueso que se mueve es la escápula (Abducción, aducción, elevación, descenso, campaneó externo e interno).

# Matriz Biomecánica del Hombro: Anatomía Articular y Sánscrito

Articulación	Tipo	Función Principal	Asana de Ejemplo (Sánscrito)
Esternoclavicular	Encaje recíproco	Base pivotante de la clavícula	Urdhva Hastasana (elevación)
Acromioclavicular	Artroidea	Deslizamiento de ajuste	Chaturanga Dandasana (estabilización)
Escapulohumeral	Enartrosis	Movilidad total del brazo (360°)	Virabhadrasana I & II (flexión/abducción)
Escapulotorácica	Falsa (Muscular)	Desplazamiento y campaneó de escápula	Adho Mukha Svanasana / Bakasana

