शीर्षासन

Śīrṣāsana / Sālamba Śīrṣāsana

Sirsasana / Shirshasana –
Postura sobre la cabeza
o Parada de cabeza

Central Structural Axis
(Vertical Plumb)

Etimología:

Śīrṣa (cabeza/coronilla)
+ Āsana (postura/asiento)
+ Sālamba (con soporte)

El rey de las asanas:
Denominación tradicional difundida por las escuelas modernas de Haṭha Yoga

NORTH / URDHVA

N
W E
S

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

La Evolución de la Inversión: De *Mudrā* a *Āsana*

1 **Textos Antiguos:**
La *Haṭha Yoga Pradīpikā* no incluye *Śīrṣāsana* como āsana principal; describe *Viparīta Karaṇī* originalmente como un *mudrā*.

2 **Raíces Medievales:**

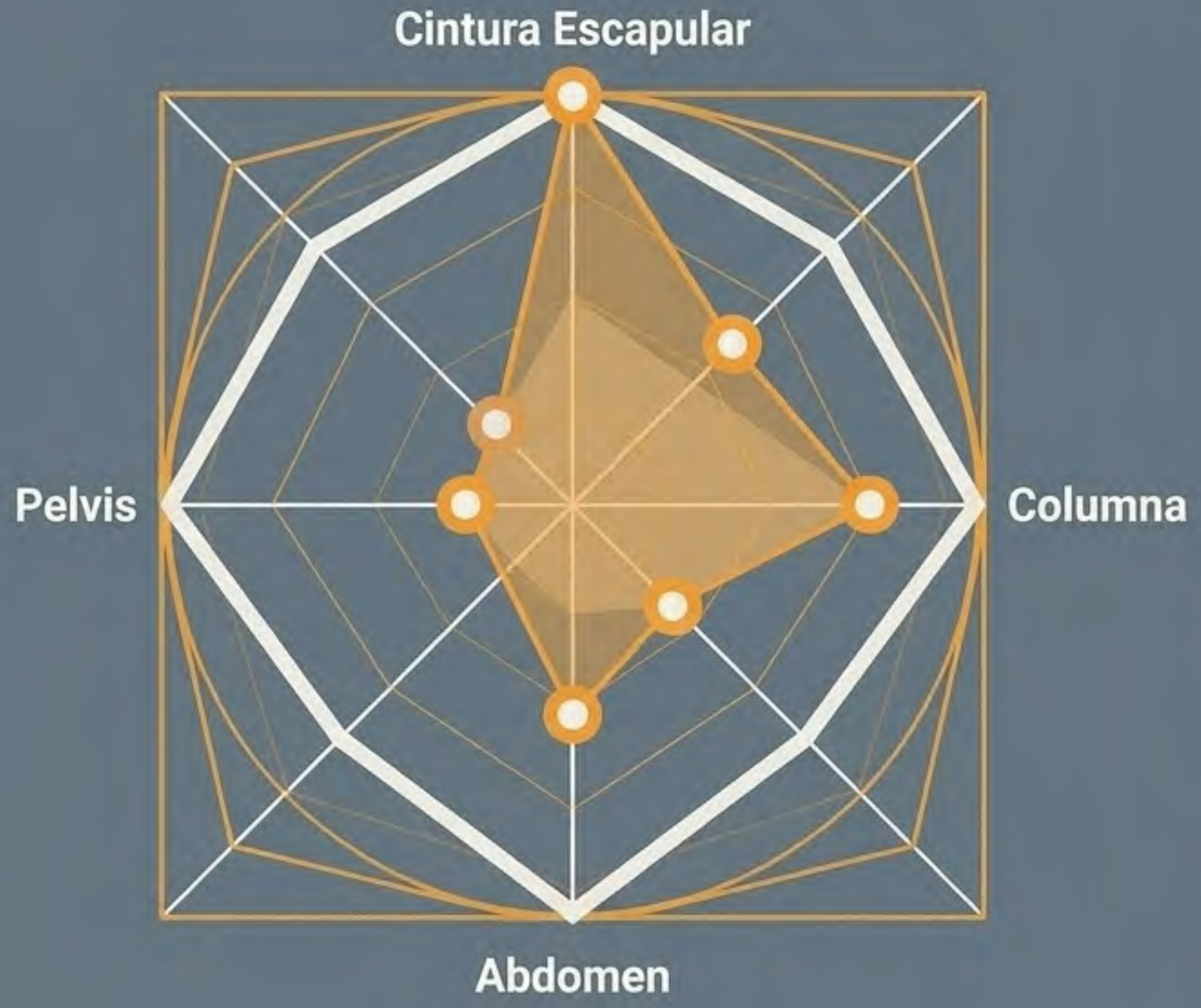
Existían prácticas invertidas bajo nombres como *Kapālīkaraṇa* o Kapālī Āsana. El nombre *Śīrṣāsana* se consolida en los siglos XIX y XX.

Síntesis Energética

Invertir el cuerpo representa la inversión de la gravedad y de las tendencias descendentes de apāna, favoreciendo su integración con *prāṇa*. Facilita la concentración y prepara estados meditativos.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Biomecánica y Especificaciones Estructurales



1	**Clasificación:**	Invertida completa, equilibrio sobre cabeza y antebrazos.
2	**Geometría:**	Postura simétrica con base cerrada de sustentación.
3	**Biomecánica:**	Hombros en flexión y rotación externa; codos flexionados; tronco en extensión axial; caderas y rodillas extendidas; piernas juntas.

Nivel: Intermedio-avanzado.
No apropiada como primera inversión.

El Punto de Inicio: La Regla de la Simetría

(INCORRECT)

El Riesgo de la **Asimetría**: Impulsarse con una sola pierna crea rotaciones de pelvis/columna y aumenta la aceleración de carga sobre la región cervical.

(CORRECT)

La Regla: *Śīrṣāsana* es una postura **simétrica**. No existe una "pierna correcta" para comenzar (confirmado también por la perspectiva ayurvédica).

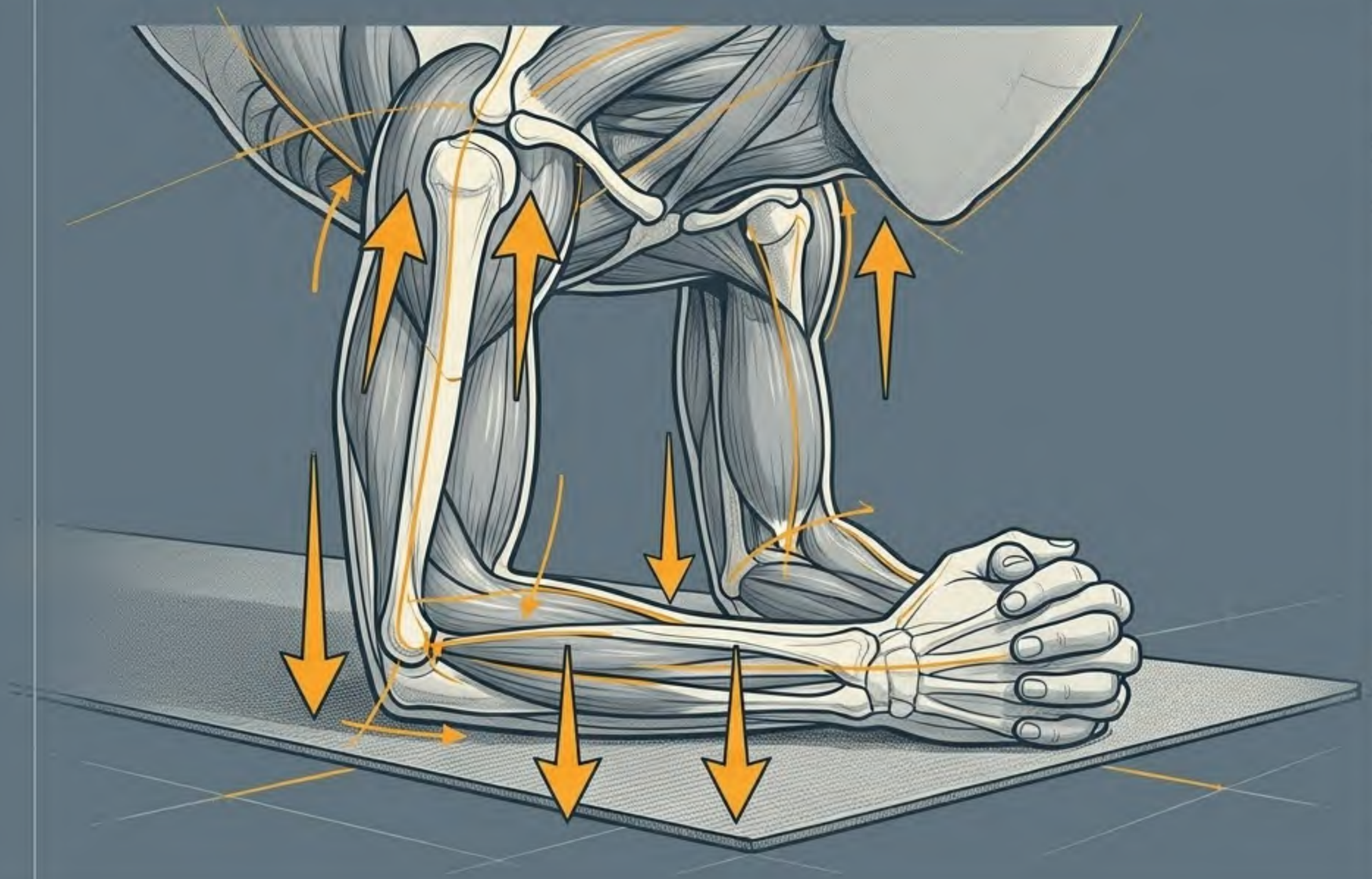
El Dato Biomecánico: Un estudio biomecánico demuestra que una entrada simétrica tiende a producir menor carga cervical. Durante la postura, la cabeza recibe el 40–48% del peso corporal — desmontando el mito de que "todo el peso queda en los brazos".

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Arquitectura Paso a Paso: Preparación

1.	Prerrequisitos: Practica previamente *Adho Mukha Śvānāsana*, *Dolphin Pose*, *Uttānāsana* y preparaciones de hombros.
2.	Arrodíllate sobre una superficie firme y antideslizante.
3.	Coloca los antebrazos en el suelo.
4.	Medida: Comprueba la distancia agarrando cada codo con la mano contraria (aprox. ancho de hombros).
5.	La Base: Entrelaza los dedos formando un triángulo perfecto.
6.	Contacto: Coloca la coronilla en el suelo, permitiendo que la parte posterior de la cabeza descanse en las manos.

Arquitectura Paso a Paso: Construcción de la Base



7. Presiona activamente antebrazos y codos contra el suelo.

8. Elevación: Mantén los hombros alejándose del suelo (evita "hundirte" sobre el cuello).

9. Activación: Enciende el serrato anterior, manguito rotador y musculatura escapular.

10. Eleva las rodillas y lleva caderas hacia arriba.

11. Alineación: Camina lentamente con los pies hacia la cabeza hasta situar las caderas aproximadamente sobre los hombros.

N

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Arquitectura Paso a Paso: Entrada Controlada

12. EVITA SALTAR.	**13.** Para aprender, flexiona rodillas y acerca suavemente los muslos al tórax.	**15.** Estabiliza pelvis y tronco. **16.** Eleva progresivamente rodillas hacia el techo.	**19.** Extiende rodillas firmemente (cuádriceps).
	14. Eleva los pies de forma controlada (posición compacta).	**17.** Extiende las piernas. **18.** Junta los muslos y activa aductores.	**20.** Traza una línea longitudinal desde la coronilla hasta los pies.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Arquitectura Paso a Paso: Permanencia y Eje Central

21. Mantén los antebrazos presionando continuamente.
22. Eleva activamente los hombros para descargar parcialmente la cabeza.
23. Alarga el tronco de forma axial.
24. Organización: Mantén costillas inferiores organizadas y abdomen activo.
25. Evita llevar las caderas hacia atrás o arquear la región lumbar.
26. Mantén glúteos y piernas activos.
27. Respira de forma tranquila y regular.

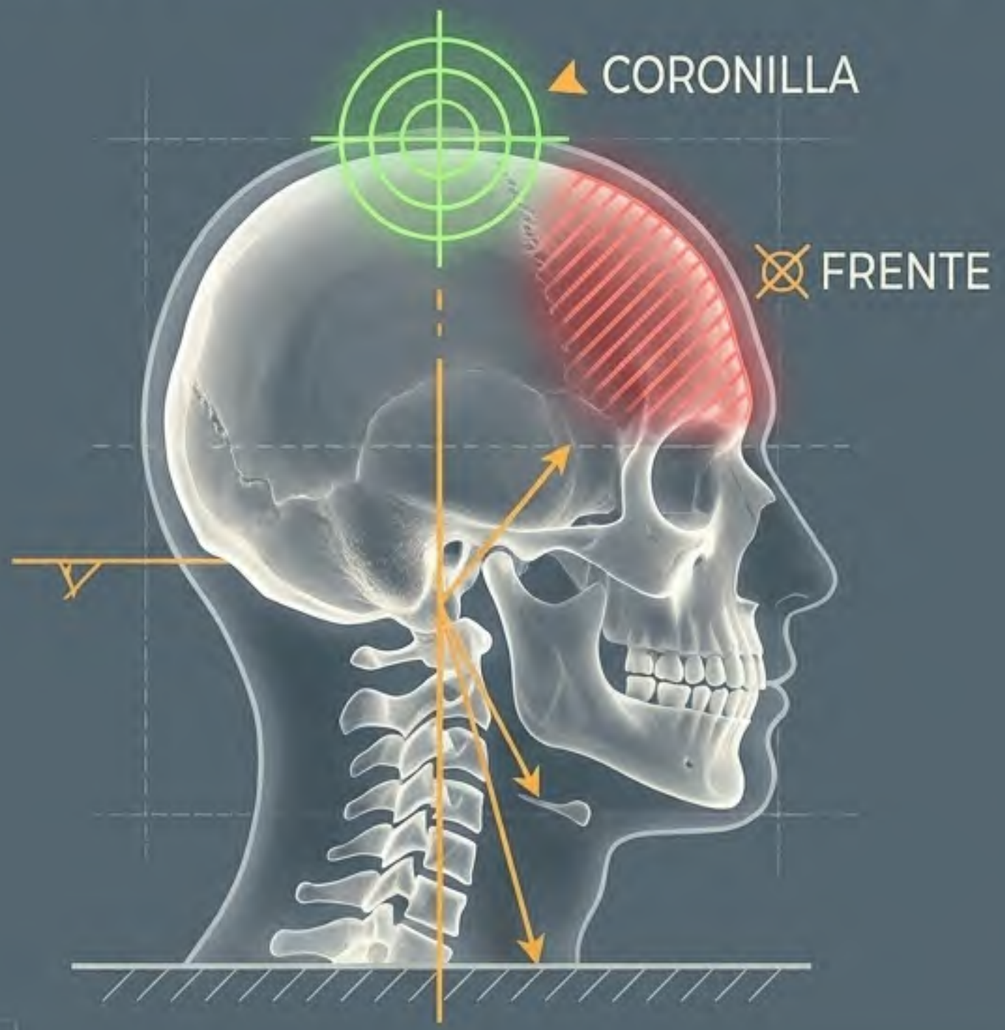
SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Arquitectura Paso a Paso: Salida e Integración

28. Flexiona lentamente caderas y rodillas.
29. Lleva los muslos hacia el tórax.
30. Desciende ambos pies controladamente al suelo.
31. Integración: Descansa unos instantes en **Bālāsana** antes de incorporarte.

⚠ **Nota Clínica**: Es crucial desarrollar control escapular progresivo y abandonar la postura inmediatamente ante dolor cervical o entumecimiento en las manos.

Alineación de Precisión: Cabeza y Cuello



El Punto de Contacto

La coronilla es contacto, no compresión pasiva. Un apoyo cercano a la coronilla facilita la neutralidad espinal. No apoyar la frente.

Reglas Cervicales

- Mantener la alineación cervical neutra.
- NUNCA ajustar girando la cabeza durante la postura.
- Evitar rigidez mandibular; usar musculatura cervical profunda.
- Evitar cualquier sensación eléctrica o dolor.

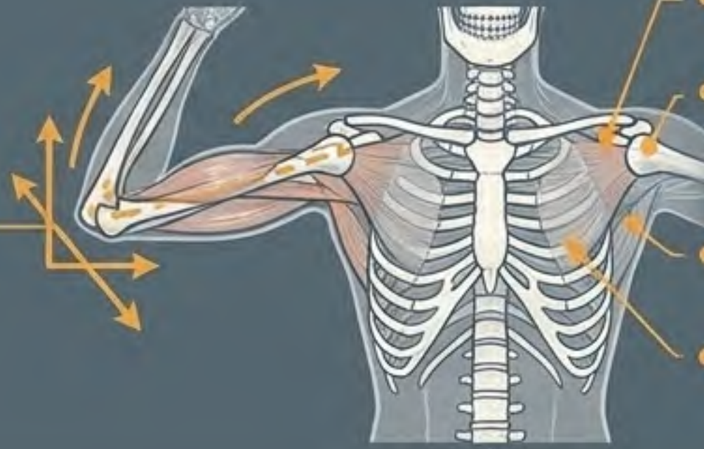
SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Alineación de Precisión: Hombros y Brazos

El Motor Estabilizador: La coactivación de esta zona disminuye drásticamente la demanda cervical.

- **Antebrazos**: Firmemente activos, presionando la base.
- **Codos**: Anclados, sin abrirse lateralmente.

- **Antebrazos**: Firmemente activos, presionando la base.
- **Codos**: Anclados, sin abrirse lateralmente.

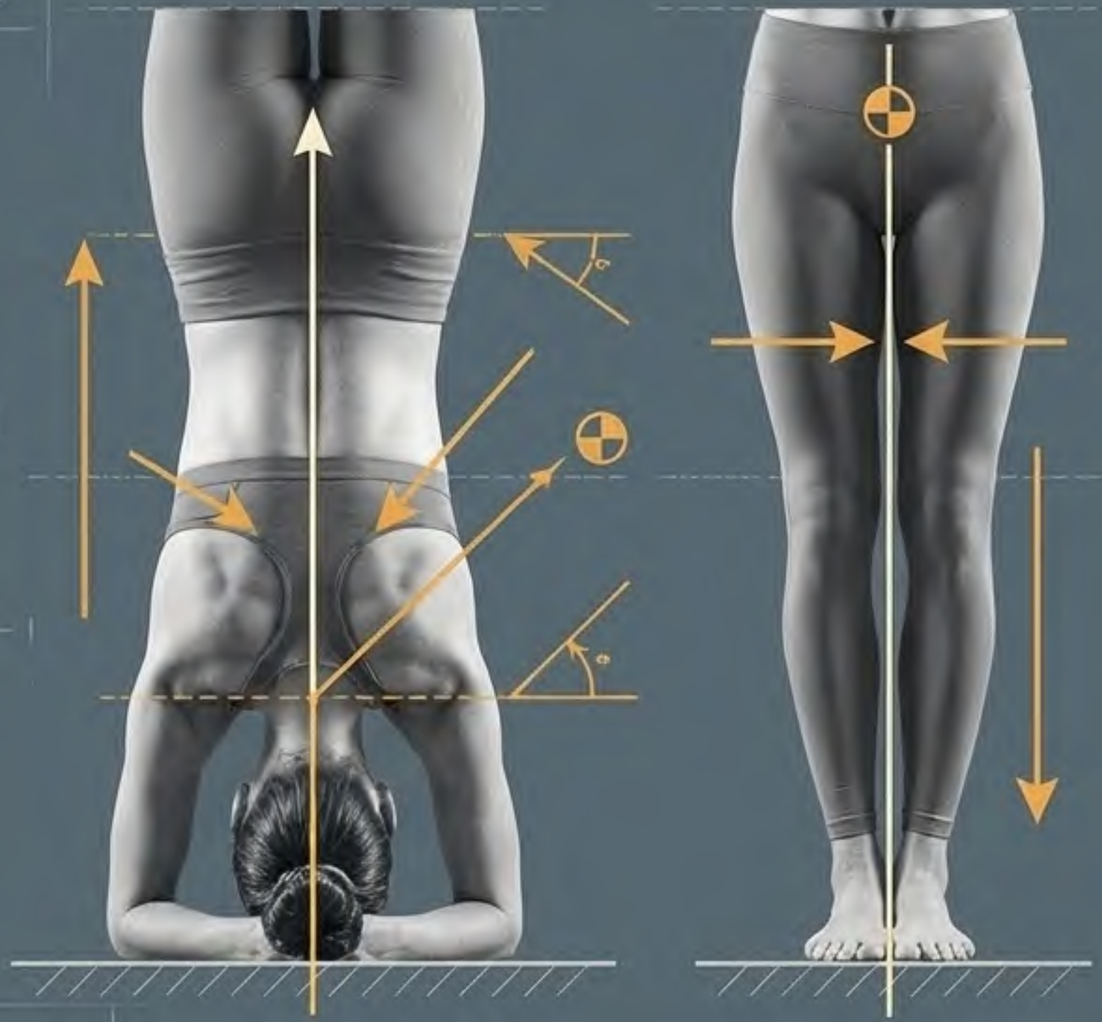


- **Húmeros**: En ligera rotación externa.

- **Húmeros**: En ligera rotación externa.
- **Manguito Rotador**: Estabiliza la cabeza humeral.
- **Tríceps**: Aseguran y estabilizan los codos.
- **Serrato Anterior**: Activo, alejando constantemente los hombros del suelo.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Alineación de Precisión: Tronco y Tren Inferior



Panel Tronco (Centro de Gravedad):

- Alarga la columna axialmente.
- Evita la hiperextensión lumbar.
- Transverso abdominal, oblicuos y musculatura profunda controlan el peso.
- Costillas integradas; pelvis sobre los hombros.

Panel Piernas (El Pilar Activo):

- Aductores fuertemente activos (piernas juntas).
- Rodillas extendidas (cuádriceps activos, sin bloqueo pasivo articular).
- Glúteos colaboran en la extensión de la cadera.
- Extensión longitudinal activa hacia los pies.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Dṛṣṭi: El Enfoque Visual

Ojos Abiertos

Nāsāgra Dṛṣṭi

Aṣṭāṅga Yoga: *Nāsāgra Dṛṣṭi* (mirada hacia la punta de la nariz).
Alternativa: Mirada interna suave sin referencias laterales.

Regla de Oro: Nunca girar la cabeza para observar el entorno.

Ojos Cerrados

Foco en la presión uniforme de los antebrazos, la respiración, y el eje coronilla–pelvis–pies.

Precaución: Cerrar los ojos aumenta drásticamente la exigencia propioceptiva y vestibular. Reservado exclusivamente para practicantes estables.

Prāṇāyāma: Dinámica Respiratoria en Inversión

Patrón Mecánico General

Respiración nasal, lenta y continua.
La inversión altera la relación diafragma/vísceras.

Requiere respiración diafragmático-intercostal (expansión costal) ya que el abdomen actúa como estabilizador.

Prohibido: Apnea o empujar violentamente el abdomen.

Tradición Haṭha Yoga

- Nasal, regular y prolongada.
- Completamente silenciosa.
- Sin esfuerzo excesivo (indicador de estabilidad).

Tradición Aṣṭāṅga Yoga

- Respiración Ujjāyī suave y uniforme.
- Activación sutil de Mūla Bandha y Uḍḍīyāna Bandha.
- Foco en Nāsāgra Dṛṣṭi.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Beneficios y Realidad Fisiológica

Musculoesqueléticos

- Fortalece estabilizadores escapulares, brazos y hombros.
- Entrena musculatura profunda cervical y estabilizadores vertebrales.
- Mejora la propiocepción y conciencia del eje corporal.

Circulatorios

- Facilita el retorno venoso desde las extremidades inferiores.
- **Desmitificación Científica:** Śīrṣāsana no aumenta el flujo sanguíneo cerebral. El cerebro posee potentes mecanismos de autorregulación (confirmado por estudios Doppler).

Psicológicos

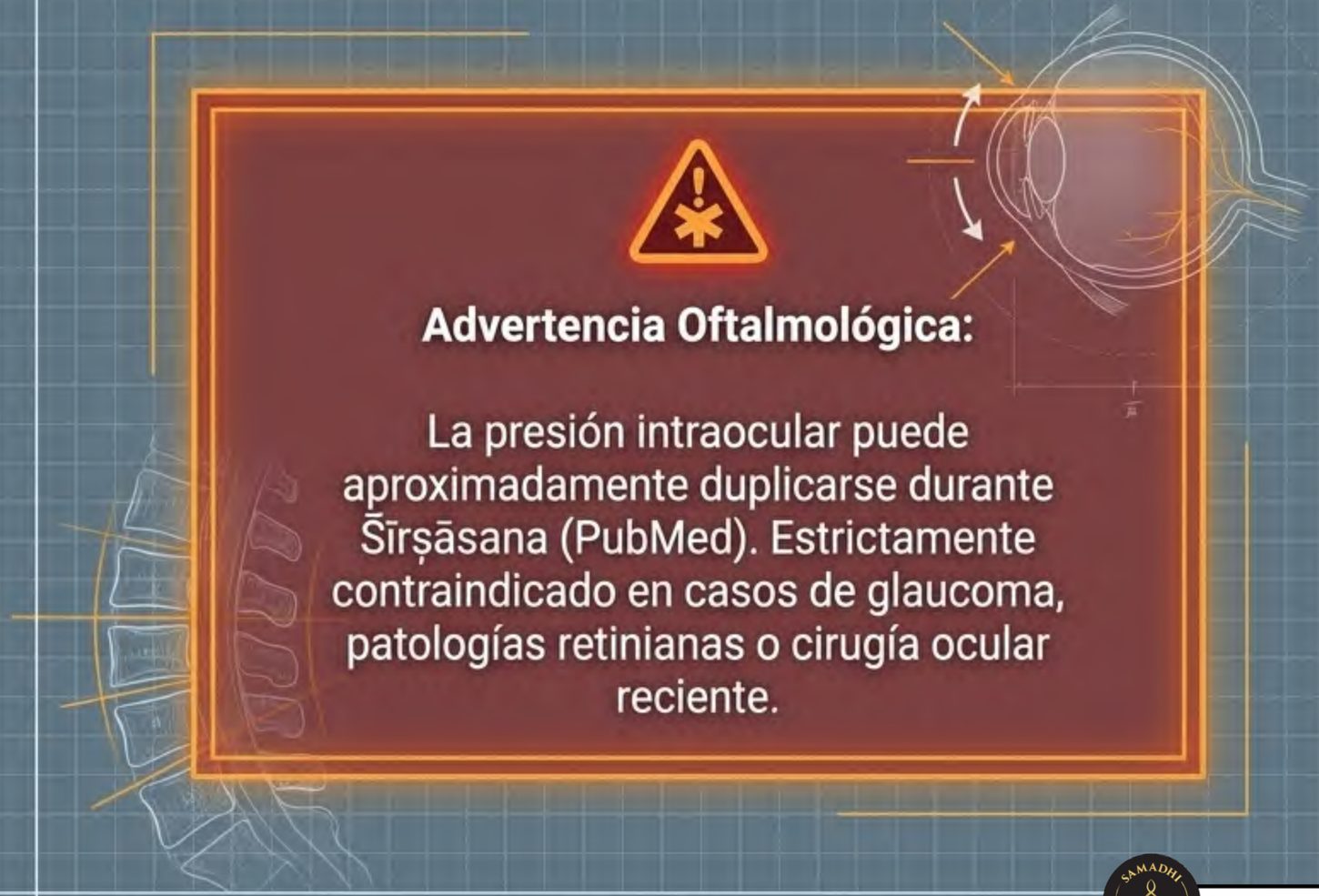
- Desarrolla concentración, estabilidad atencional y percepción espacial.
- Cultiva la serenidad frente a exigencias posturales severas.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Contraindicaciones Médicas (Alerta Clínica)

Contraindicaciones Absolutas y Relativas:

- Lesión, dolor, inestabilidad o hernia cervical sintomática.
- Traumatismo cervical reciente.
- Debilidad importante de la cintura escapular o lesión reciente de hombro/codo.
- Hipertensión arterial no controlada o enfermedades cardiovasculares descompensadas.
- Vértigo severo o trastornos neurológicos del equilibrio.



Advertencia Oftalmológica:

La presión intraocular puede aproximadamente duplicarse durante Śīrṣāsana (PubMed). Estrictamente contraindicado en casos de glaucoma, patologías retinianas o cirugía ocular reciente.

Indicaciones y Precauciones Pedagógicas

Indicaciones – Cuándo usarla

- Para desarrollar equilibrio invertido y control axial.
- Para fortalecer la cintura escapular.
- Como preparación para variaciones avanzadas.

Nota: No es un tratamiento médico específico para enfermedades.

Precauciones – Reglas de Seguridad

⚠ Aprender siempre bajo la supervisión de un profesor experimentado.

⚠ No saltar, no girar la cabeza, no usar superficies demasiado blandas.

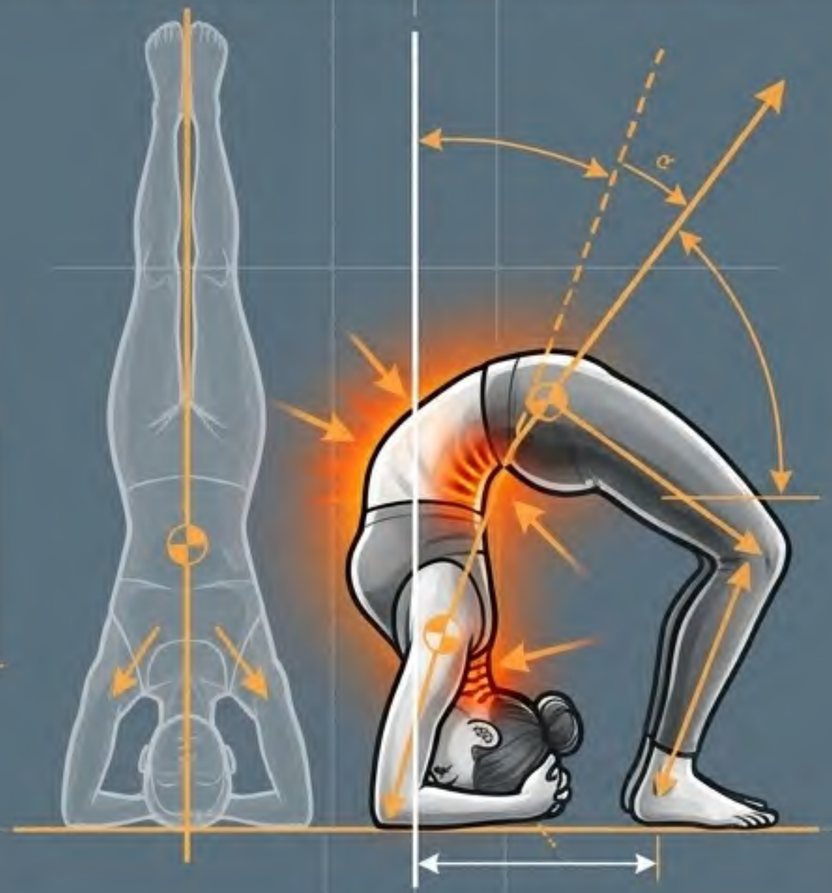
⚠ Descender inmediatamente ante: dolor cervical, debilidad/hormigueo en brazos, presión ocular anormal, náuseas o mareos.

Nota Tradicional: La tradición Iyengar recomienda evitar inversiones durante la menstruación (es un marco tradicional, no un consenso médico universal).

Retos Biomecánicos y Fallos Estructurales

Exigencias Simultáneas: Estabilidad cervical, movilidad de hombros, resistencia del tríceps/serrato, control profundo del abdomen, coordinación vestibular.

Fallo 1: Pérdida de Elevación Escapular: El error más crítico. El peso corporal desciende pasivamente aplastando la columna cervical en lugar de ser sostenido por los hombros.



Fallo 2: La Postura de "Banana": Ocurre por deficiente control abdominal y flexión compensatoria de caderas. El cuerpo desplaza las piernas hacia delante, quebrando el eje y aumentando severamente el estrés en la zona lumbar.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Rutas de Progresión: De Principiante a la Maestría

Para Facilitar la Postura

- Domina primero Dolphin Pose.
- Usa la pared como referencia (no para impulsarse).
- Domina la posición compacta (rodillas al pecho) antes de estirar las piernas.
- Mantén tiempos cortos y baja antes de perder el control escapular.

El Principio de Maestría:

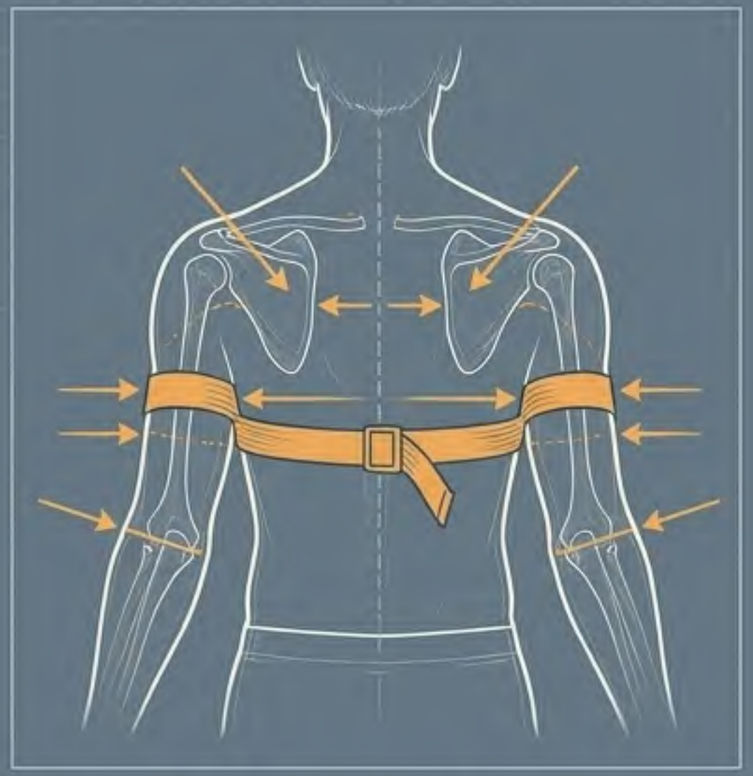
"La progresión no consiste principalmente en aguantar más minutos, sino en reduprogresivamente el esfuerzo manteniendo una alineación más precisa."

Para Profundizar la Posición

- Integra costillas.
- Junta muslos (aductores).
- Coloca pelvis exactamente sobre hombros.
- Busca una respiración más silenciosa.

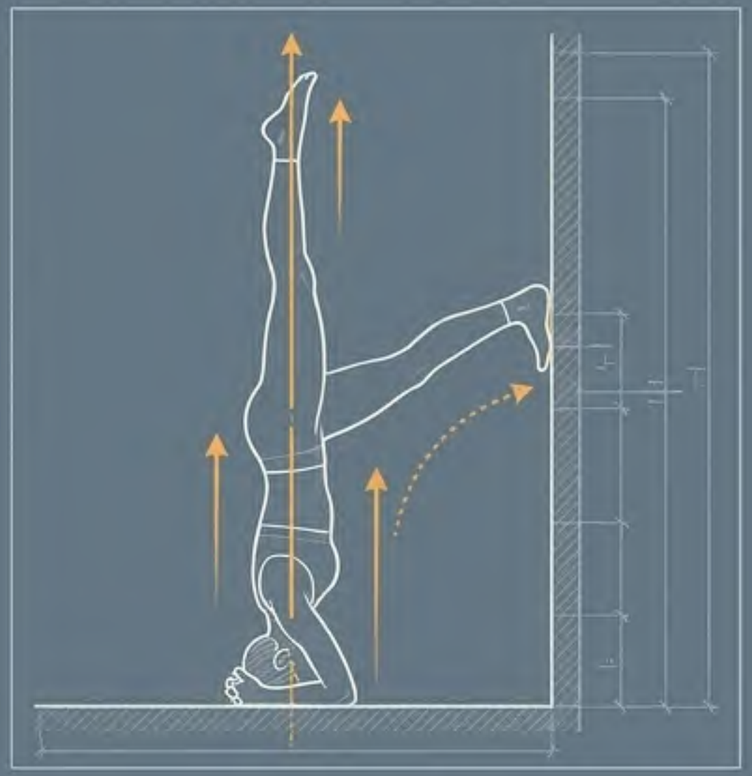
SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Variantes y Adaptaciones con Soportes



1. Cinta (Estabilidad Escapular)

Cinta alrededor de los brazos, por encima de los codos (ancho de hombros). Evita que la base se abra. Excelente para aislar el trabajo en los hombros.



2. Pared (Equilibrio Progresivo)

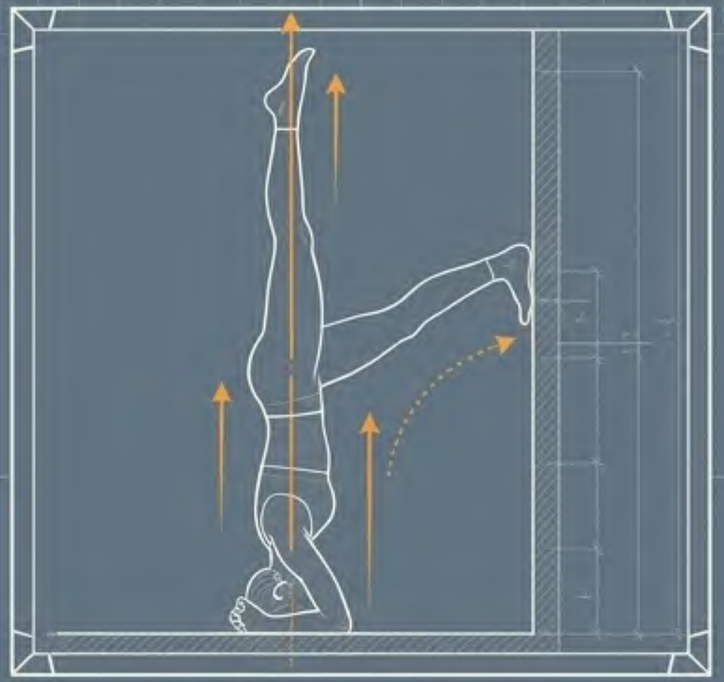
Postura asistida. Subida controlada con pies apoyados suavemente en la pared. Permite separar un pie a la vez para entrenar el equilibrio sin riesgo de caída.

3. Bloque (Geometría de la Base)

Bloque entre las manos/antebrazos en Dolphin Pose. Entrena la acción de elevar caderas y caminar hacia los codos sin cargar la cabeza, preparando la fuerza del serrato anterior.

Síntesis Pedagógica y Referencias

Postura Tradicional — *Sālamba Śīrṣāsana*



Variante asistida en pared

Variante *Śīrṣāsana* II — Trípode

Nota Pedagógica Fundamental: Para alumnos y profesores, Śīrṣāsana debe enseñarse como una postura de estabilización escapular y axial, no como un simple reto de equilibrio. El criterio absoluto para progresar es poder elevar y descender el cuerpo sin saltos, sin el más mínimo dolor cervical, y manteniendo la presión constante y activa de los antebrazos.