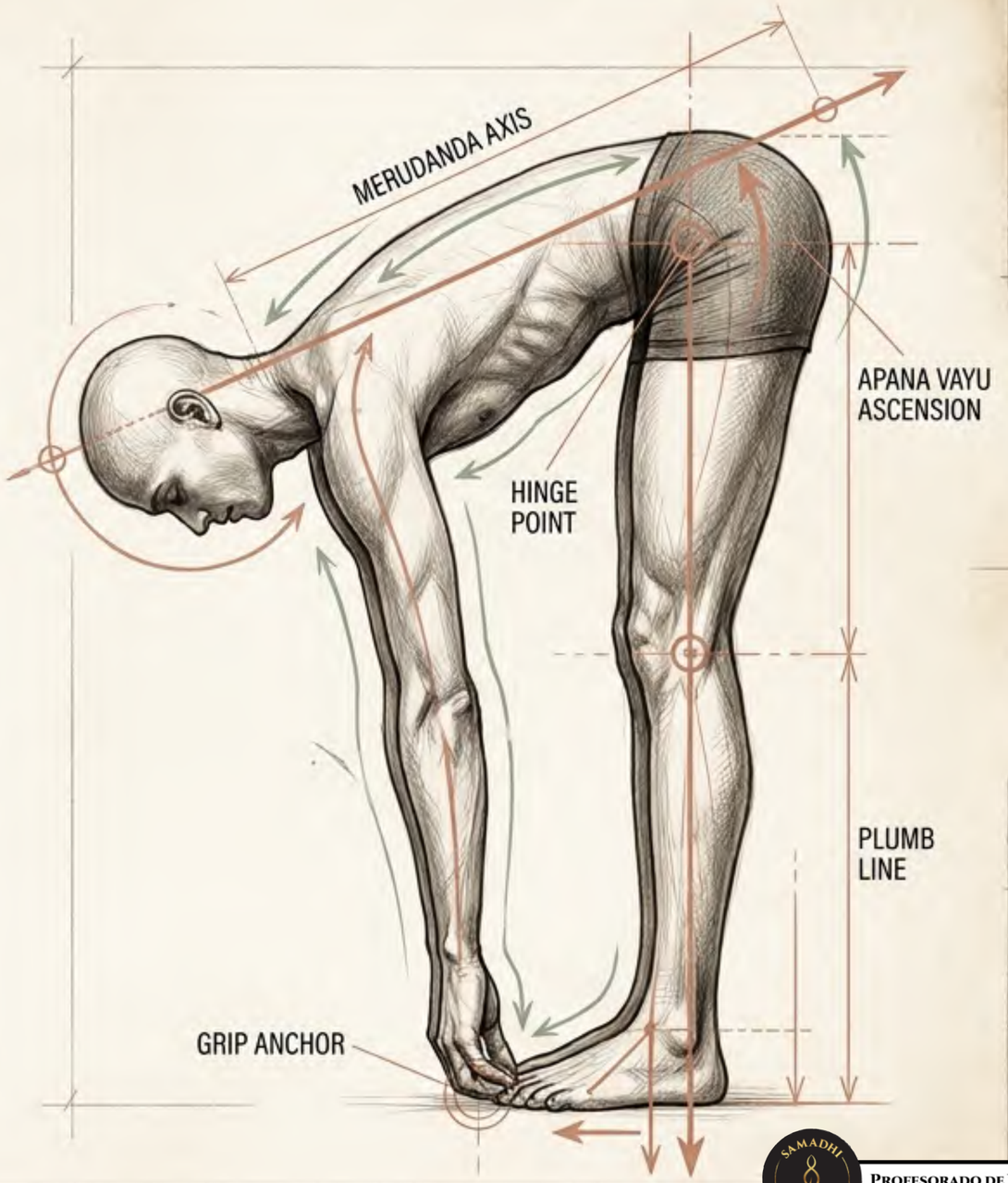
पादाङ्गुष्ठासन

Pādāṅgusṭhāsana

Padangustasana

Postura del agarre de los dedos gordos del pie | Postura del dedo gordo del pie

Guía Integral Biomecánica y Tradicional



SAMADHI YOGA SHALA
Profesorado de Yoga
Internacional
200 Horas / Yoga Alliance

Significado del nombre

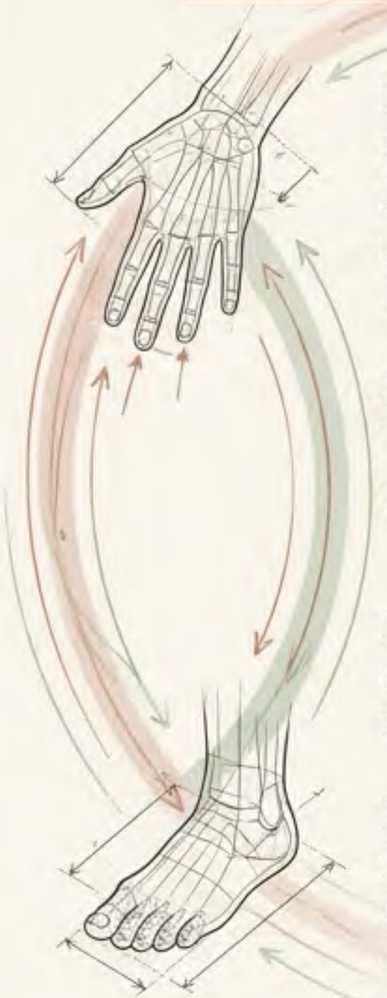
Pāda पाद — = pie.

Aṅguṣṭha अंगुष्ठ — = dedo gordo; aplicado a la mano también puede significar pulgar, pero unido a *pāda* designa específicamente el dedo gordo del pie.

Āsana आसन — = postura, asiento.

Síntesis: Pādāṅguṣṭhāsana se traduce como "postura del dedo gordo del pie" o "postura del agarre de los dedos gordos de los pies".

Contexto histórico

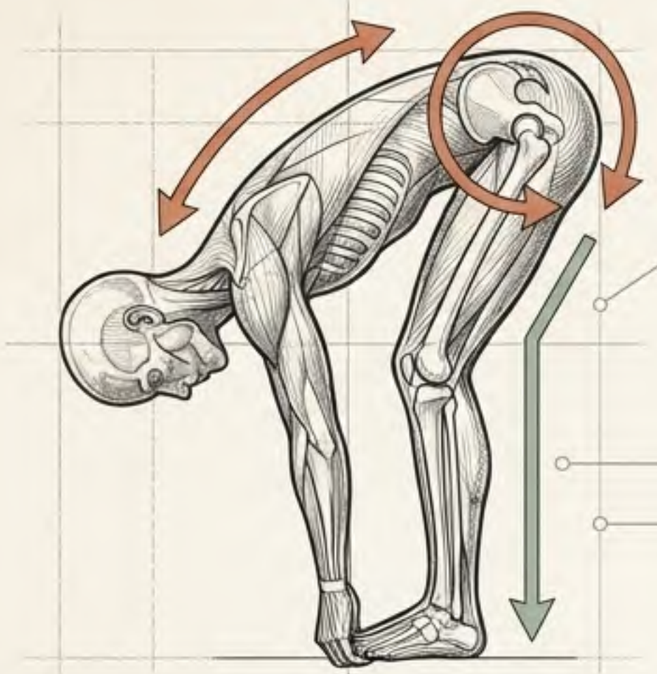


No posee un relato mítico propio (a diferencia de *Hanumanāsana* o *Naṭarājāsana*). Tampoco aparece en manuales medievales como la *Haṭha Yoga Pradīpikā*.

Su forma actual destaca en el Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga (primeras posturas de pie, precede a *Pāda Hastāsana*).

Función preparatoria: Movilizar caderas, elongar cadena posterior, enseñar inclinación pélvica sin colapso espinal.

Energética tradicional: El agarre con índice y medio crea un cierre o circuito corporal, funcionando pedagógicamente como un bandha que conecta manos y pies.



Tipo de posición

Clasificación: Postura de pie, simétrica y de flexión anterior. (*La cabeza* queda bajo el corazón, pero su eje es de pie).

Biomecánica: Flexión bilateral de caderas | Inclinación anterior de la pelvis | Elongación de la cadena posterior | Extensión activa de rodillas | Agarre de ambos dedos gordos | Descenso del tronco.

Hacia dónde inicia

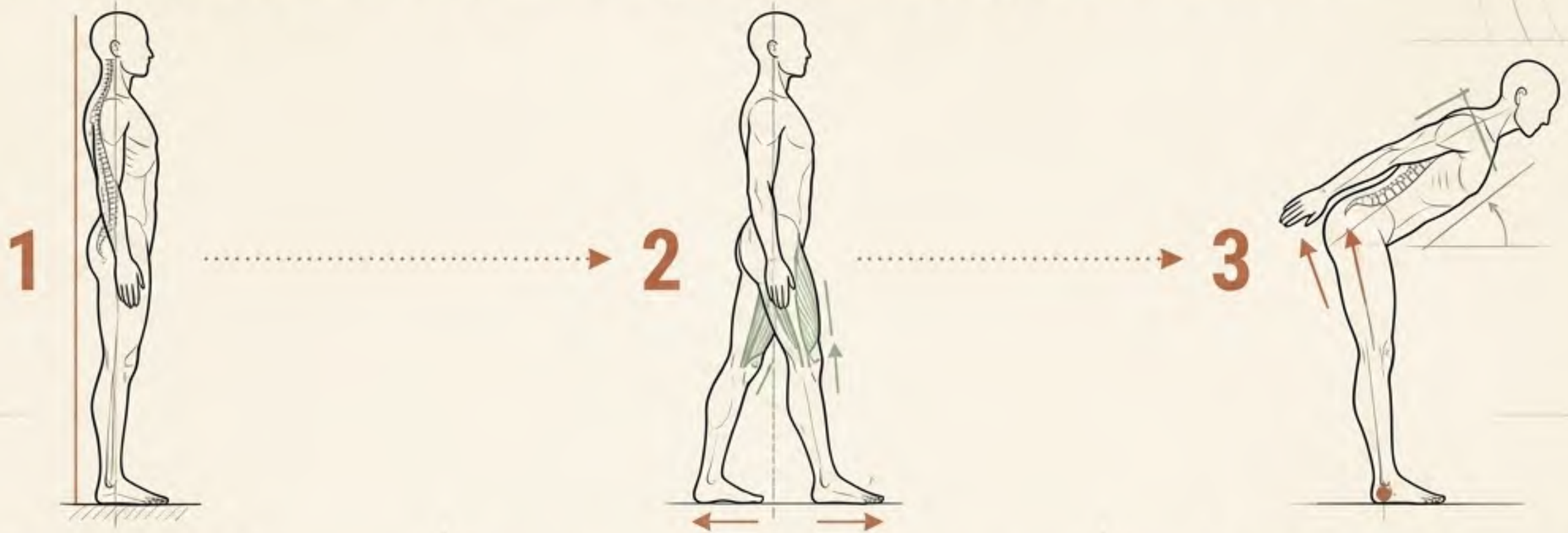
Según el Haṭha Yoga

Postura completamente bilateral y simétrica. Inicia desde **Samasthiti** o **Tādāsana**, organizando ambos pies y piernas simultáneamente.

Según el Ayurveda

Ejecución bilateral coherente sin torsión ni desplazamiento lateral dominante. Participación simultánea favorece distribución equilibrada del peso y simetría pélvica.

La Acción (Fase 1/3): Preparación y Entrada



1. Colócate en Samasthiti o Tādāsana, con la columna erguida y respiración tranquila.
2. Separa ligeramente los pies (1 o 2 anchos de pie), paralelos.
3. Distribuye el peso en 3 puntos: centro del talón; base del dedo gordo; base del quinto dedo.
4. Activa cuádriceps elevando rótulas (sin bloquear rodillas).
5. Inhala y alarga la columna desde el sacro hasta la coronilla.
6. Proyecta el esternón hacia delante; hombros lejos de las orejas.
7. Al exhalar, inicia flexión desde las articulaciones de las caderas.
8. Lleva isquiones hacia atrás y progresivamente hacia arriba.
9. Evita comenzar redondeando la columna lumbar.

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

La Acción (Fase 2/3): El Agarre y la Profundización

10. Introduce dedos índice y medio alrededor de los dedos gordos.

11. Coloca el pulgar sobre el dedo gordo para estabilizar el agarre.

12. Presiona los dedos gordos contra los dedos de las manos.

13. Inhala, estira los brazos y lleva el pecho hacia delante.

14. Alarga cara anterior del tronco; columna extensa.

15. Exhala y flexiona progresivamente los codos hacia los laterales.

16. Continúa inclinando la pelvis hacia delante.

17. Aproxima primero el abdomen hacia los muslos.

18. Después aproxima progresivamente el tórax.

19. Finalmente permite que la cabeza descienda de manera natural.

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

La Acción (Fase 3/3): Permanencia y Salida

20. Evita tirar violentamente para profundizar.

21. Cuádriceps activos toda la permanencia.

21. Presiona el metatarso y base del dedo gordo contra el suelo.

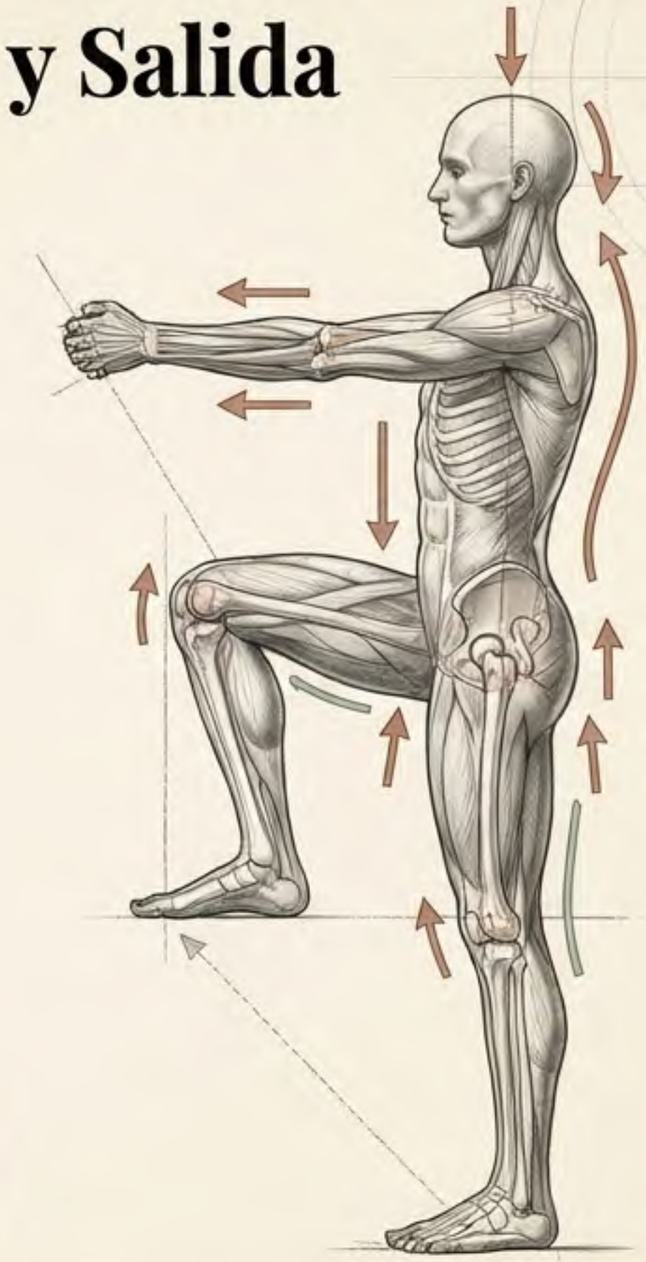
26. Para salir, inhala y extiende brazos.

22. Presiona el metatarso y base del dedo gordo contra el suelo.

28. Eleva pecho y alarga columna.

23. Si isquiotibiales están tensos, flexiona ligeramente las rodillas.

29. Activa piernas y asciende desde las caderas.



Nota: En Ashtanga, suele enlazarse directamente con Pāda Hastāsana sin regresar a Tādāsana.

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

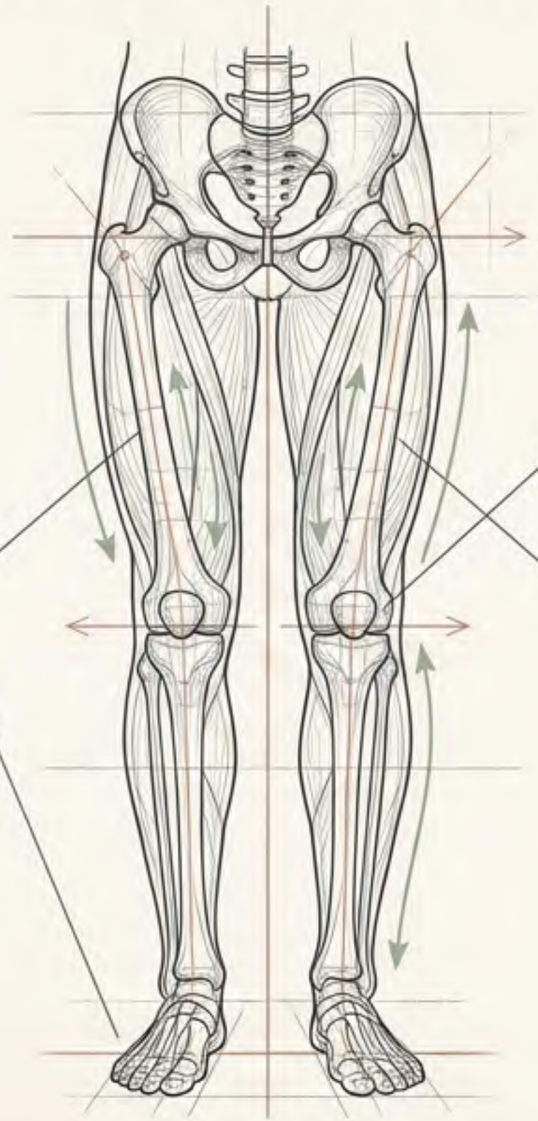
Arquitectura Inferior: Pies, Rodillas y Caderas

Pies:

Paralelos. Contacto activo en talón, base del primer y quinto metatarsiano. Evita desplazar todo el peso a los talones.

Fémures:

Muslos organizados sin rotación externa excesiva. La activación estabiliza la pelvis.



Rodillas:

Cuádriceps activos; rótulas ascienden. Evita hiperextensión (hipermóviles: conservar microflexión).

Isquiotibiales:

Si impiden inclinar la pelvis, flexionar ligeramente las rodillas. Regla de oro: Es preferible flexión de rodillas y pelvis móvil que piernas extendidas con flexión lumbar excesiva.

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

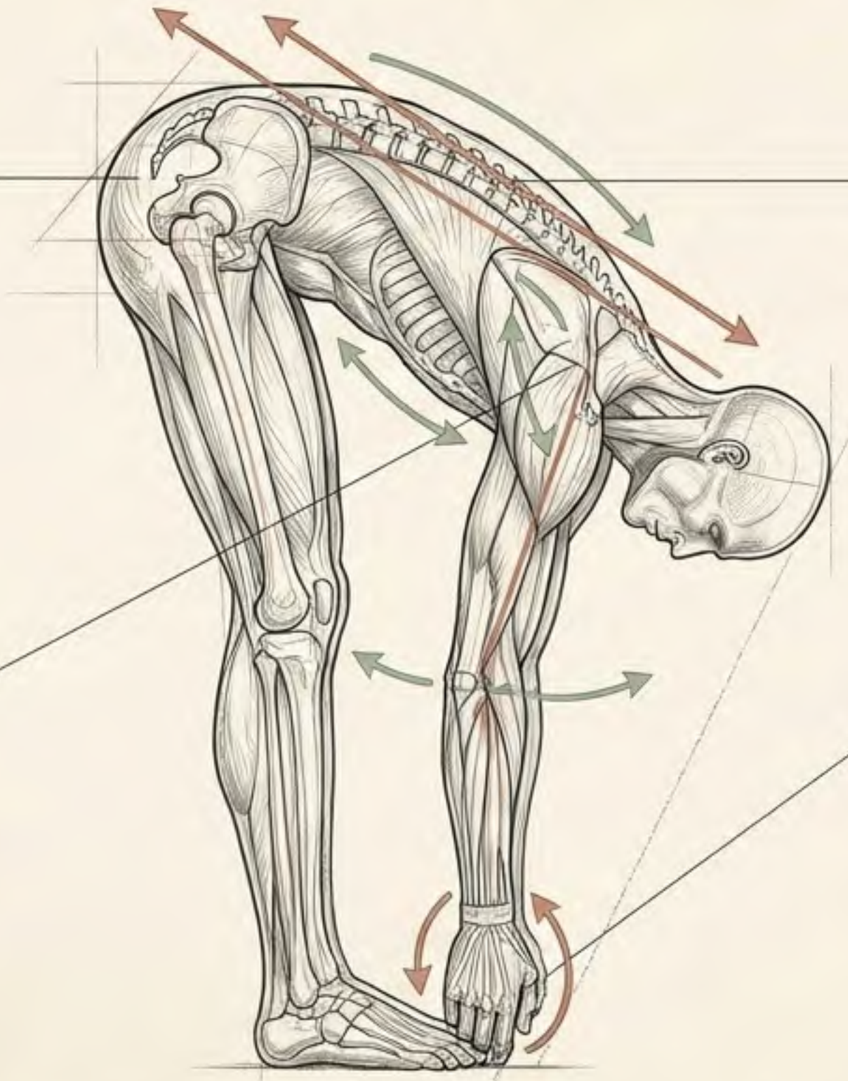
Arquitectura Superior: Eje Espinal y Sujeción

Pelvis:

Elemento fundamental. Anteversión progresiva, isquiones ascienden. Profundidad debe venir de caderas, no de colapso lumbar.

Hombros y Cuello:

Hombros alejados de orejas. Codos laterales. Relajación cervical progresiva. Cabeza sigue la continuidad de la columna. No forzar barbilla al pecho.



Columna Vertebral:

Priorizar longitud axial antes que profundidad. Descender sin hundirse.

El Agarre:

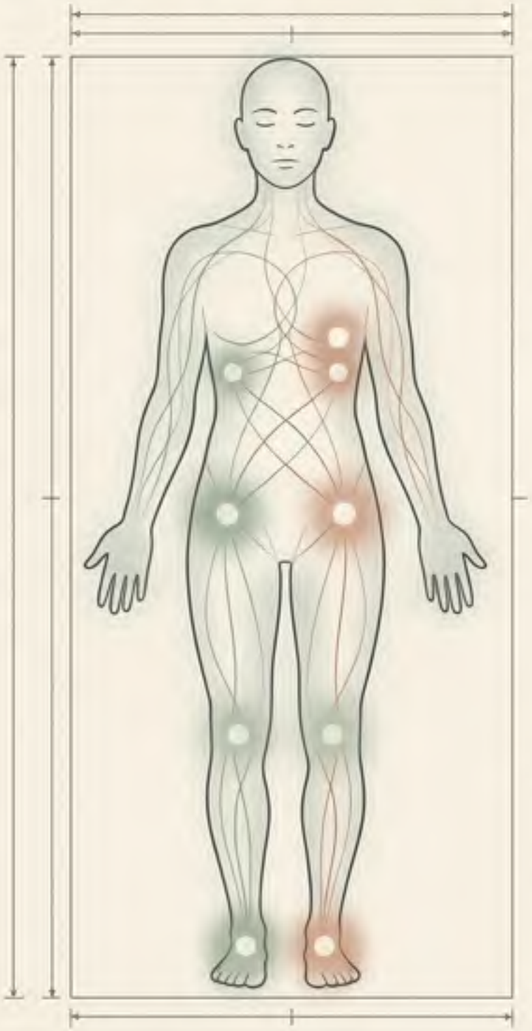
Índice y medio rodean el dedo gordo; pulgar estabiliza. Firme, nunca agresivo.

Foco Interno: El *Drishti*

Ojos abiertos (Ashtanga)

Nāsāgra Dṛṣṭi: La mirada se dirige suavemente hacia la punta de la nariz.

Clave: No cruzar excesivamente los ojos ni generar tensión ocular.



Ojos cerrados (Introspección)

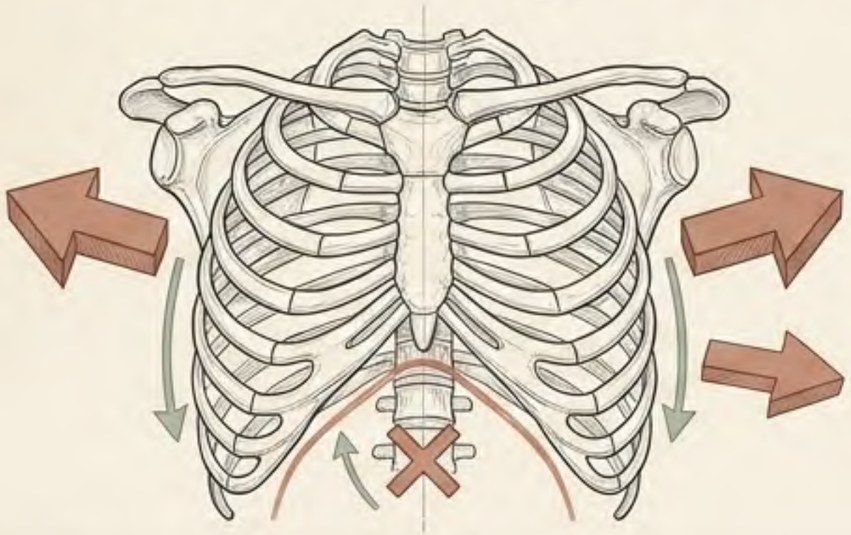
Llevar la atención hacia:

- Contacto de los pies con el suelo.
- Movimiento de los isquiones.
- Articulaciones de las caderas.
- Expansión de las costillas posteriores.
- Ritmo de la respiración.

Advertencia: Aumenta la exigencia propioceptiva; realizar solo con estabilidad suficiente.

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

Fisiología Respiratoria en Flexión



Expansión: Combina expansión abdominal e intercostal. Al aproximar abdomen a muslos, el movimiento anterior disminuye. La expansión debe dirigirse a: lateral de costillas, zona posterior de caja torácica, y región dorsal. Nunca bloquear el abdomen.

Según Haṭha Yoga

Lenta, profunda, continua y sin esfuerzo. Inhalación favorece longitud y expansión. Exhalación relaja cadena posterior y profundiza. Sin retenciones.

Según Ashtanga Yoga

Regulación glótica (Ujjāyī). Mantenimiento de aprox. 5 respiraciones. Integración de Mūla Bandha y Uḍḍīyāna Bandha para estabilidad axial sin endurecimiento excesivo.

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

Impacto Biopsicosocial: Beneficios Integrales

Beneficios Físicos

- **Elonga isquiotibiales, gastrocnemios** y cadena posterior.
- Favorece **movilidad** de **caderas** y **anteversión pélvica.**
- Fortalece **cuádriceps**; estabiliza rodillas.
- Mejora **coordinación** pies-piernas-pelvis y **propiocepción podal.**
- Reduce **rigidez** posterior; mejora relación flexión cadera/columna.
- Prepara para **Pāda Hastāsana** y **Paścimottānāsana.**

Beneficios Psicológicos

- Actitud de **recogimiento** y **observación interna.**
- Aumenta **concentración** y **percepción corporal.**
- Reduce **dispersión** e impulsa la **interiorización.**
- Regula **conscientemente** la **respiración.**
- Desarrolla **paciencia; disminuye movimientos apresurados.**

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

Matriz de Seguridad y Cuidado

Contraindicaciones Clave (Evitar o modificar)

- Lesiones agudas: lumbar, cervical, pantorrilla o isquiotibiales.
- Dolor tras la rodilla o irritación del ciático en flexión.
- Hernia discal sintomática intolerante a flexión.
- Osteoporosis avanzada, fracturas o cirugía reciente (abdominal/vertebral).
- Mareos o alteraciones del equilibrio.

Precauciones (Reglas de práctica)

- No forzar rodillas atrás; evitar rebotes.

Alerta Especial: Personas con glaucoma o hipertensión intraocular deben tener precaución prolongando posturas donde la cabeza permanece bajo el corazón.

- No arrastrar el tronco con los brazos ni tirar fuerte de los dedos.
- Pies activos (no colapsar en talones).
- Evitar redondeo lumbar; salir lento si hay mareo.

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

Diagnóstico: Indicaciones y Retos Biomecánicos

Indicaciones
(Cuándo prescribir)

- Aumentar flexibilidad de isquiotibiales y reducir rigidez.
- Aprender la correcta bisagra de cadera y movilidad pélvica.
- Desarrollar estabilidad en piernas y propiocepción de pies.
- Sincronizar respiración/movimiento y mejorar concentración.

Retos Biomecánicos
(El trabajo interno)

Pelvis: Diferenciar flexión de cadera vs flexión de columna.

Isquiotibiales: Su tensión limita la inclinación pélvica.

Rodillas: Coordinar cuádriceps/isquiotibiales sin hiperextender.

Agarre:No sacrificar
Eje: Evitar colapso de columna al profundizar.

Distribución del Peso: Evitar caída a talones; mantener antepié activo.

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

Evolución de la Práctica

Base - Consejos para Principiantes

Escalera - Cómo Profundizar (Desde caderas, no tracción)

Nota Clave - Acción Recíproca: Los dedos gordos presionan hacia el suelo mientras las manos tiran hacia arriba. Genera máxima estabilidad y conciencia de cierre.

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

Adaptaciones Terapéuticas y Variantes

Variante con Bloques

Acción: Dos bloques bajo las manos junto a los pies. Rodillas micro-flexionadas.

Foco: Trabaja anteversión pélvica, longitud axial y distribución del peso sin colapso espinal. Ideal si no hay alcance natural.

Variante con Cinta

Acción: Cinta bajo el antepié, sujetando los extremos con la columna larga.

Foco: Permite mantener el circuito de agarre preservando la rectitud de la espalda. Acortar progresivamente con el tiempo.

Variante con Bolster (Restaurativa)

Acción: Bolster vertical apoyado en el suelo delante del cuerpo. Apoyo de antebrazos o frente.
Foco: Disminuye la exigencia muscular. Favorece un trabajo introspectivo, restaurativo y calmante.

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