



Yoga Anatómico
ANATOMÍA DEL YOGA

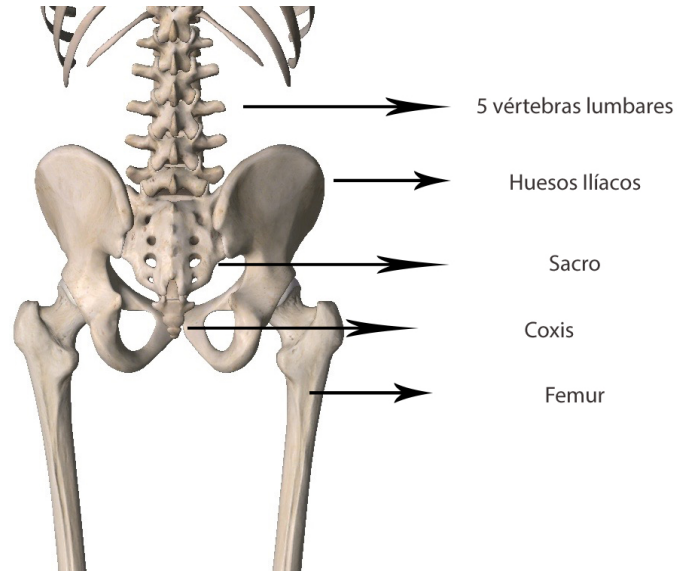
Anteriorización Iliaca

Joan Sendra

ANTERIORIZACIÓN DEL ILÍACO

Teoría

La Pelvis está compuesta por una serie de huesos que conforman la cintura pélvica, los huesos ilíacos y el sacro. Esta cintura pélvica se articula por arriba con las vértebras lumbares y por debajo con los dos fémures.

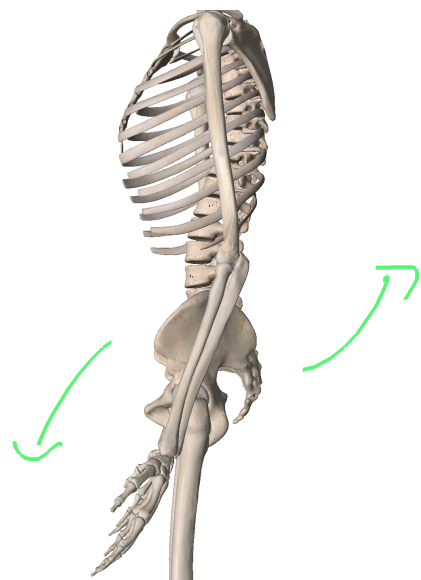


Movimientos del hueso Ilíaco

Los huesos ilíacos están enfrentados uno con otro y en medio está el sacro. Los huesos ilíacos pueden ir hacia delante, hacia atrás y hacia los lados en apertura pélvica. Estos movimientos pueden ser bilaterales o unilaterales, es decir que los ilíacos pueden moverse juntos o por separado.

Movimiento Bilateral del los Ilíacos

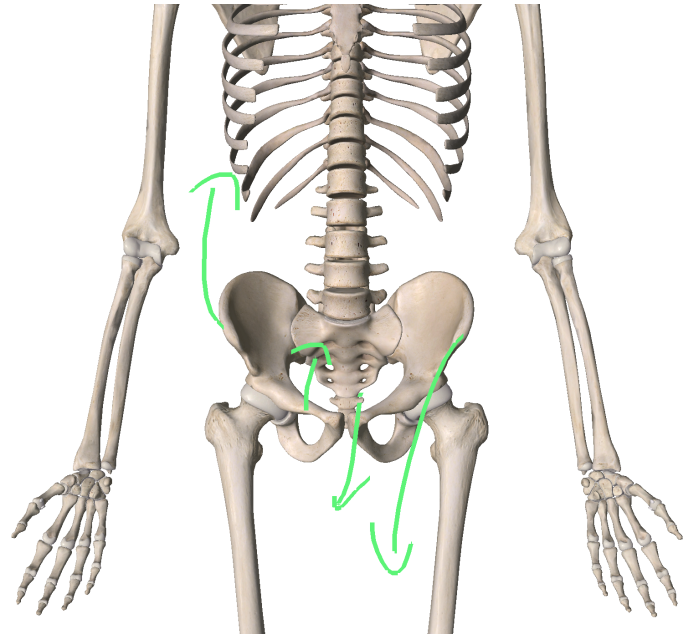
- Los dos huesos ilíacos van hacia delante junto al sacro produciendo una anteversión pélvica.



Movimiento Unilateral del los Ilios

Ejemplo Anteriorización del Iliaco derecho:

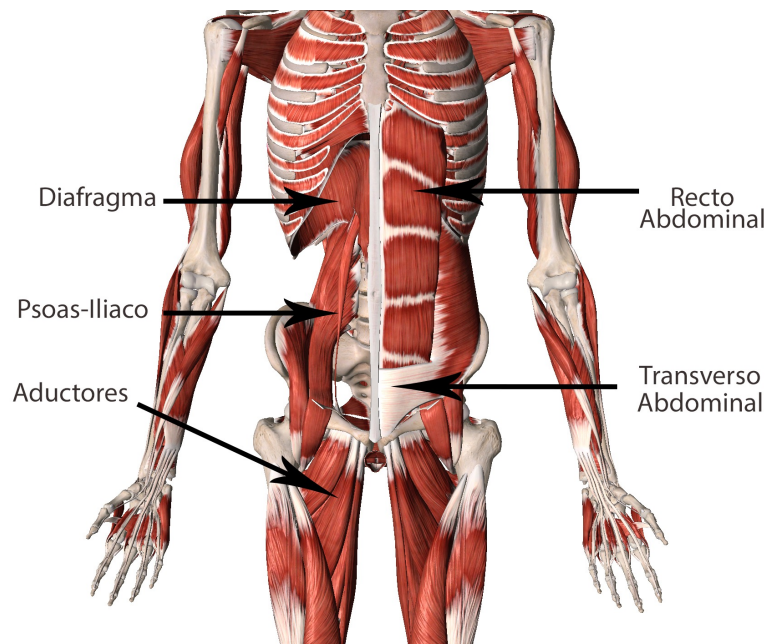
- La cresta Iliaca derecha se adelanta y desciende y la cresta iliaca izquierda se atrasa y asciende.
- El isquión derecho se desplaza hacia atrás y el isquión izquierdo se adelanta
- El sacro queda lateralizado
- El pubis derecho desciende y el izquierdo asciende.



Musculatura Implicada

Ejemplo Anteriorización del Iliaco derecho la musculatura acortada

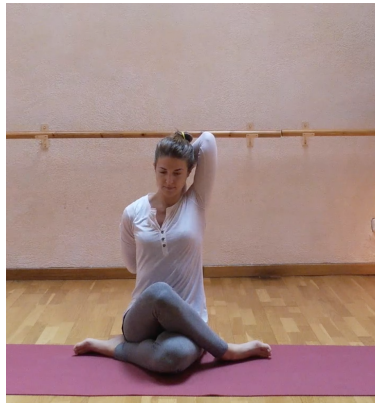
- Psoas-iliaco derecho
- Recto abdominal derecho
- Diafragma
- Aductores derecho
- Transverso del Abdomen



Ásanas específicas:

Para llevar el iliaco derecho hacia atrás:

- Eka Padha Rajakapotanasasna con la pierna derecha delante
- Gomukhasana con la pierna derecha por encima
- Utthita Parsvakonasana



Para estirar el Psoas derecho

- Anjaneyasana
- Virabhadrasana II



Para estirar el Recto y Transverso abdominal derecho:

- Utthita Trikonasana hacia el lado izquierdo
- Parivrtta Janu Sirsasana hacia el lado izquierdo



Para estirar los aductores:

- Upavistha Konasana
- Badha Konasana





Yoga Anatómico

ANATOMÍA DEL YOGA

Anatomía para el Yoga