



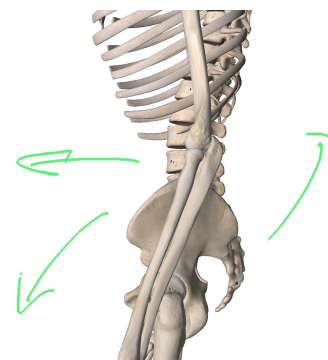
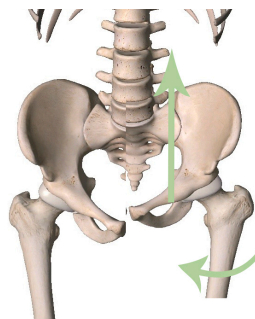
Yoga Anatómico  
ANATOMÍA DEL YOGA

# PUBALGIA y el YOGA

Joan Sendra

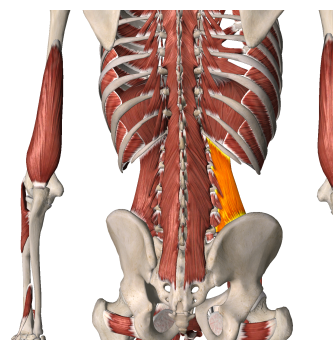
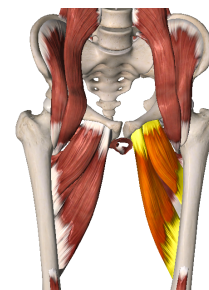
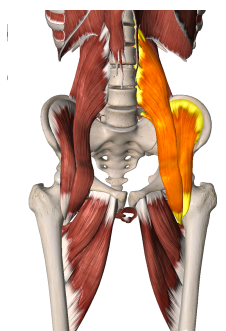
**Teoría:** es una disfunción generalmente de origen traumático, que puede venir acompañada de una subluxación superior o inferior del hueso ilíaco.

- Desequilibrio entre los dos huesos del Pubis: uno generalmente está más arriba que el otro, el hueso del pubis que está más alto es el lesionado. Este desequilibrio también conlleva a una lateralización del sacro.
- La adaptación de la pelvis produce una rotación interna del fémur y de la rodilla derecha.
- También puede presentar una apertura de la sínfisis púbica y como consecuencia una ante versión pélvica (Hiperlordosis).



**Musculatura implicada:**

- Psoas-Ilíaco:
- Recto Abdominal
- Aductores
- Iliocostales
- Cuadrado lumbar



## Yoga terapéutico:

Para que la práctica del yoga nos sirva para la pubalgia tenemos que estirar toda la musculatura implicada.

### VIRABHADRASANA II

#### TÉCNICA:

1. Partimos desde Tadasana.
2. Abrimos las piernas, el pie derecho a 90° y el izquierdo a 45°.
3. Elevamos los brazos con una inhalación.
4. Con una exhalación dobla la rodilla derecha dejando el muslo paralelo al suelo.
5. Abre el pecho y mantén la mirada hacia delante.
6. Mantén esta postura unas respiraciones.
7. Con una inhalación desmonta la ásana.



#### EFECTOS:

- Abre el pecho mejorando la respiración
- Fortalece la musculatura de la espalda y de las piernas.
- Comprime las suprarrenales ayudando a bajar el nivel del estrés.

#### CONTRAINDICACIONES:

- Hernias discales lumbares dolorosas
- 

### USTRASANA

#### TÉCNICA:

1. Partimos desde Vajrasana.
2. Con una inhalación extendemos las rodilla, elevamos el cuerpo y abrimos los brazos.
3. Realizamos una extensión y con las manos cogemos los tobillos y dejamos caer la cabeza hacia atrás.



#### EFECTOS:

- Descontractura el diafragma y los intercostales.
- Estira toda la cadena muscular superior.
- Comprime las suprarrenales por lo que le hace muy efectivo para rebajar el nivel de estrés.
- Mejora la tensión de las glándulas tiroideas.
- Favorece la absorción de la hernia de hiato.

#### CONTRAINDICACIONES:

- Presión arterial elevada
- Glaucoma ocular.
- Hernias discales lumbares o cervicales dolorosas.

---

## UPAVISTHA KONASANA

### TÉCNICA:

1. Partimos desde Sukasana.
2. Estiramos y abrimos las piernas hasta el máximo.
3. Inhalamos y elevamos los brazos.
4. Al exhalar bajamos el torso con la columna recta y cogemos los dedos de los pies con los dedos de las manos.
5. Si la flexibilidad lo permite se puede bajar el torso y la cabeza hasta el suelo.
6. Nos quedamos respirando larga y profundamente y con una inhalación desmontamos la postura.



### EFFECTOS:

- Estimula los órganos abdominales.
- Fortalece la columna vertebral.
- Abre los pulmones y mejora la respiración y la circulación sanguínea.

### CONTRAINDICACIONES:

- Presión arterial elevada
- Glaucoma ocular.

---

## UTTHITA TRIKONASANA

### TÉCNICA:

1. Partimos desde Tadasana.
2. Abrimos las piernas unos 80-90°.
3. El pie derecho a 90° y el izquierdo a 45°.
4. Abrimos los brazos paralelos al suelo, giramos la cabeza hacia la mano derecha.
5. Con una exhalación llevamos el torso hacia un lado y luego descendemos lateralmente hasta dejar la palma de la mano derecha en el suelo o en el tobillo.
6. Elevamos el brazo izquierdo a 90° y giramos la cabeza hacia la mano izquierda.
7. Respiramos larga y profundamente en esta postura y con una exhalación desmontamos la ásana.
8. Luego cambiamos de lado.



### EFFECTOS:

- Comprime los órganos abdominales, primero los de un lado y luego los del otro lado.
- Ayuda a rectificar las escoliosis.
- Tonifica las piernas.
- Estira los isquiotibiales y los gemelos.

### CONTRAINDICACIONES:

- Hernias discales dolorosas
- Afectaciones graves de los órganos abdominales.