

MÓDULO ANATOMIA APLICADA AL YOGA

El sistema osteomuscular

TEMA 4: Guía de los movimientos básicos del cuerpo y los músculos implicados



BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA:

- Kaminoff, Leslie. “Anatomía del Yoga
- Calis-Germain, Blandine. “Anatomía para el movimiento: Introducción al análisis de las técnicas corporales”. Tomo I. Ed. Liebre de marzo.
- Ray Long. “Los músculos clave en el Hatha Yoga”. Claves cinéticas. Tomo I
- Ray Long. “Las posturas clave en Hatha Yoga”. Claves científicas. Tomo II
- <http://www.bandhayoga.com>

Los textos que aparecen en el presente texto están redactados específicamente para este manual. Las imágenes utilizadas circulan libremente por Internet y tienen una finalidad didáctica. Si sus autores no desean que aparezcan sólo tienen que mandar un email a info@yogaorganico.org.

MOVIMIENTOS BÁSICOS Y MÚSCULOS IMPLICADOS

A través de los movimientos de las diferentes partes del cuerpo introducimos algunos músculos que son fácilmente reconocibles. Muchos músculos realizan varios movimientos según que fibras sean las que se activan. En las asanas que aparecen como ejemplos no sólo interviene el músculo mencionado.

CUELLO

Flexión: (Ej: Sarvangasana)

- Esternocleidomastoideo (ECM)

Extensión: (Ej: Matsyasana)

-Trapezio

-Musculatura paravertebral

Rotación: (Ej: Trikonasana)

- Esternocleidomastoideo (ECM)

Inclinación lateral:

- Escalenos anterior, medio y superior



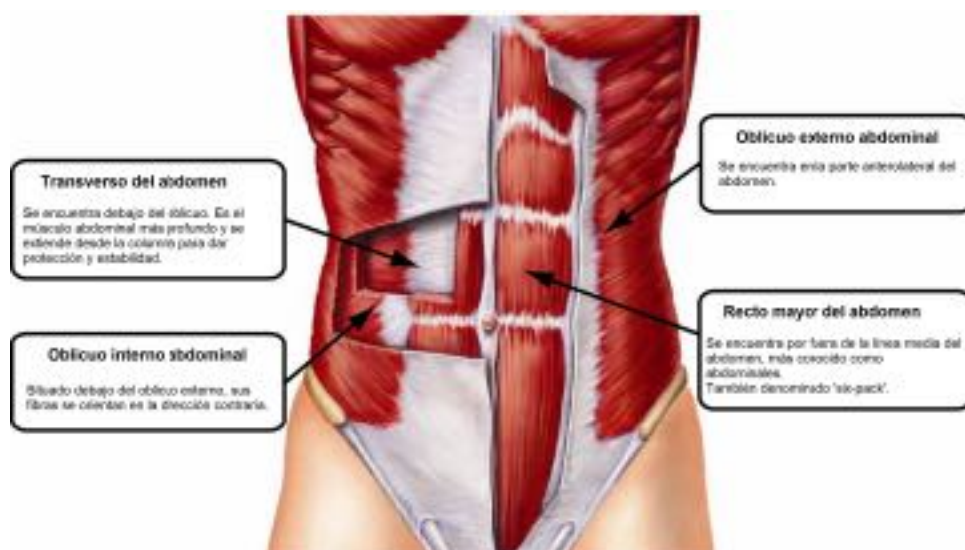
TRONCO

Flexión de tronco: (Ej: Prasara Padottanasana)

- Rectos abdominales

- Oblicuos abdominales

- Transversos abdominales

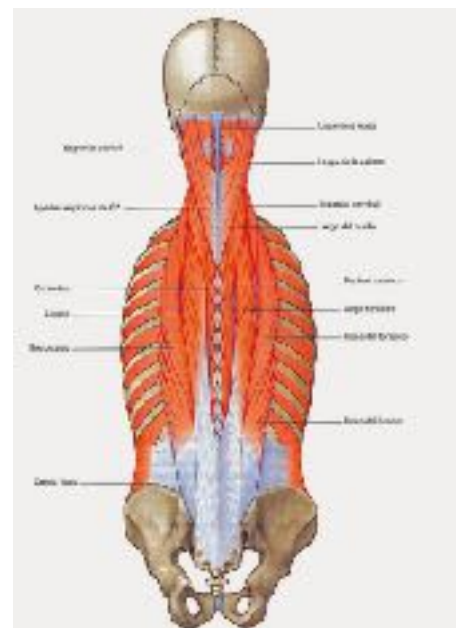


Extensión de tronco: (Ej. Purvottanasana)

- Músculo erectores de columna
- Cuadrado lumbar
- Dorsal ancho
- Trapecio

Flexión lateral de tronco: (Ej. Uthitta Parsvakonasana)

- Cuadrado lumbar
- Psoas- iliaco
- Erectores de columna



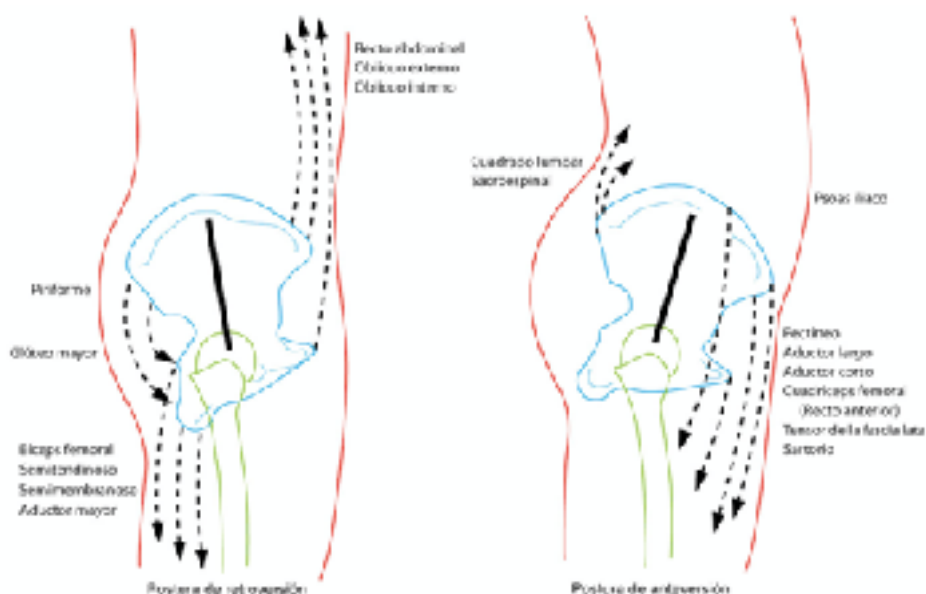
PELVIS

Retroversión: (ej: Dhanurasana)

- Glúteo mayor
- Isquiotibiales

Anteversión:

- Psoas- iliaco
- Recto femoral
- Sartorio



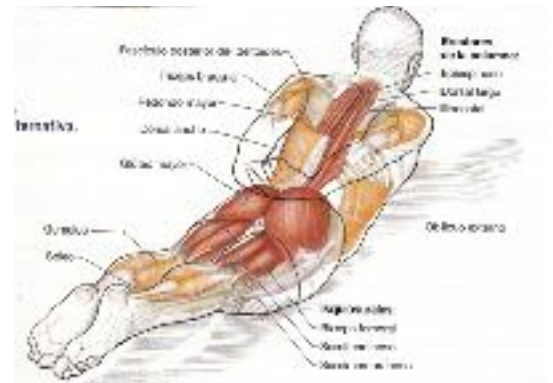
CADERA

Flexión de cadera: (Ej: uttanasana)

- Psoas-iliaco
- Recto femoral
- Sartorio
- Pectíneo
- Aductores largo y menor

Extensión de cadera: (Ej: Purvottanasana)

- Gluteo mayor
- Isquiotibiales



Aducción (Ej: parivrtta supta padangustasana)

- Músculos aductores: Aductor mayor, A. medio y A. menor
- Pectíneo
- Grácil o Recto interno

Abducción: (Ej: Supta padangustasana)

- Glúteo medio y menor
- Tensor de la fascia lata
- Piramidal de pelvis o piriforme
- Obturador interno

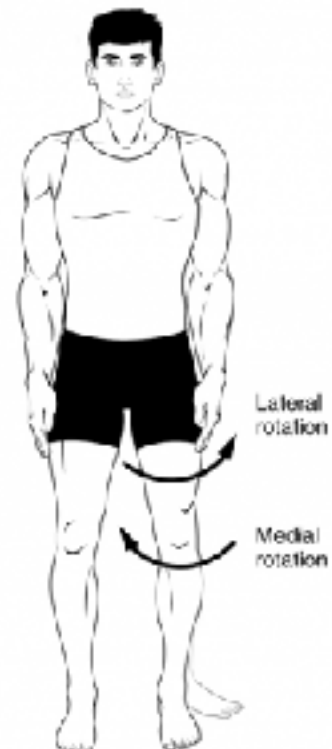


Rotación externa: (Ej: Baddha Konasana)

- Piramidal o Piriforme
- Glúteo mayor

Rotación interna: (Ej: Supta Virasana)

- Glúteo medio y menor
- Tensor de la fascia lata

**RODILLA**

Extensión: (Ej: Pascimottanasana)

- Cuadriles
- Tensor de la fascia lata

Flexión: (Ej: Vrksasana)

- Isquiotibiales
- Sartorio, Recto interno (o grácil) y Gemelos.

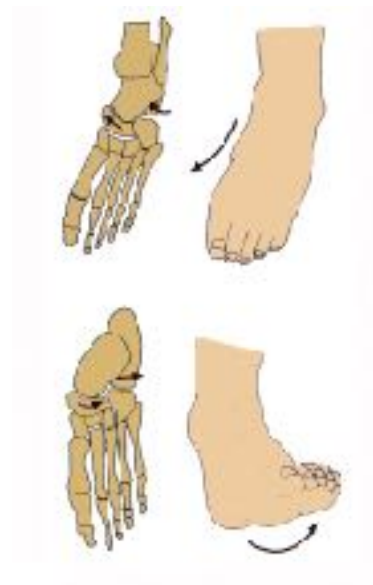
TOBILLO

Flexión plantar: (Ej: Purvottanasana)

- Gemelos
- Sóleo
- Peroneo largo y corto
- Tibial posterior
- Flexor largo del dedo gordo

Flexión dorsal: (Ej: Dhanurasana)

- Tibial anterior
- Extensor largo propio del dedo gordo
- Extensor largo común de los dedos (de los otros cuatro)



CINTURA ESCAPULAR

ESCÁPULA:

Bajar escápula: (Ej: Dandasana)

- Músculos de la parte frontal del pecho: pectoral mayor (fibras esternales) y pectoral menor.
- Músculos de la espalda: Dorsal ancho y Trapecio (porción inferior)

Elevar la escápula: (Ej: Virabadrasana I)

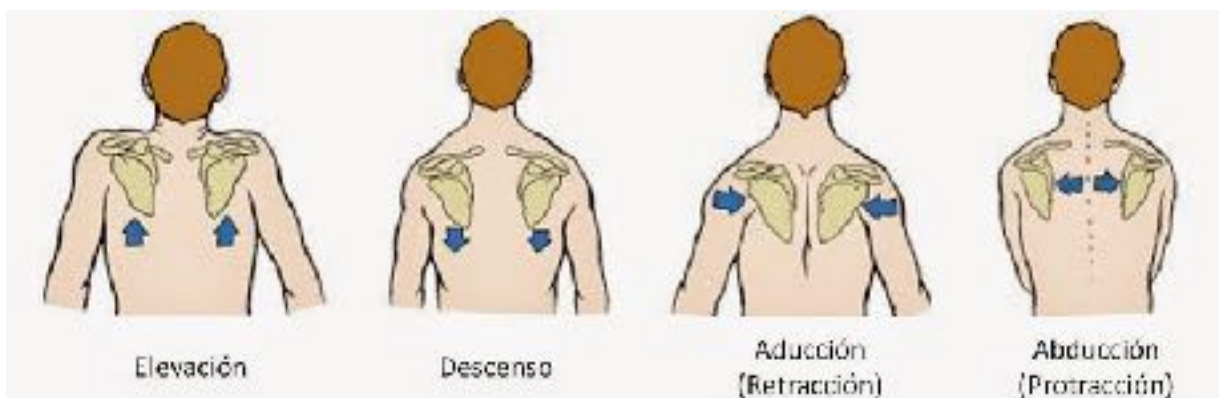
- Trapecio (porción superior)
- Elevador de la escápula
- Romboides

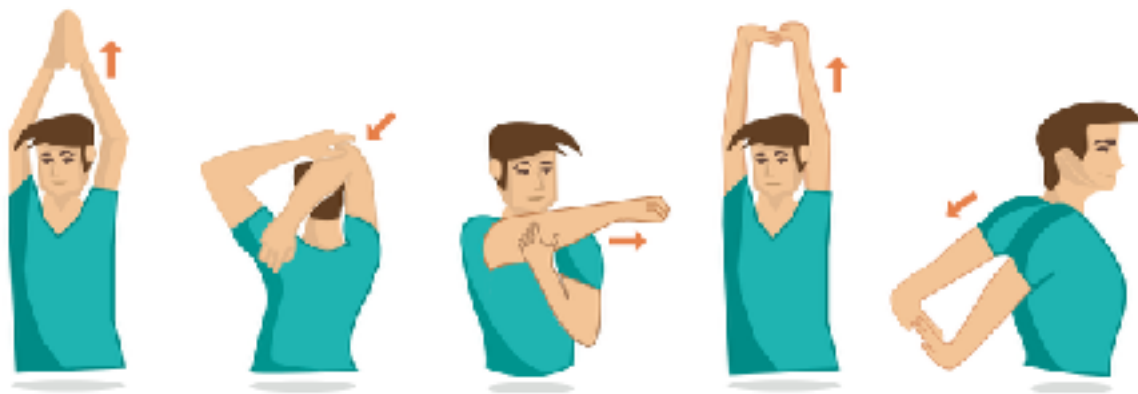
Aducción escapular: (Retracción) (Ej: Purvottanasana)

- Romboides
- Trapecio (porción media)
- Dorsal ancho

Abducción escapular: (Protacción) (Ej: Virabhadrasana I)

- Serrato anterior
- Pectoral mayor
- Pectoral menor





BRAZO/HOMBRO:

Flexión: (Ej: Virabhadrasana I)

- Deltoides
- Bíceps
- Coracobraquial
- Pectoral mayor (fibras esternoclaviculares)

Extensión: (Ej: Purvottanasana)

- Tríceps
- Dorsal ancho
- Deltoides (fibras posteriores)

Abducción del brazo: (Ej: Virabhadrasana II)

- Supraespinoso
- Deltoides (fibras medias)

Aducción de brazo: (Ej: Garudasana)

- Pectoral mayor
- Dorsal ancho
- Redondo mayor
- Tríceps (cabeza larga)

Rotación externa de hombro: (Ej: Brazo de arriba en Gomukhasana)

- - Infraespinoso
- Redondo menor
- Deltoides (parte posterior)

Rotación interna de hombro: (Ej: Brazo de abajo en Gomukhasana)

- Subescapular
- Pectoral mayor (fibras horizontales)
- Subescapular
- Deltoides (fibras anteriores)
- Dorsal ancho
- Redondo mayor



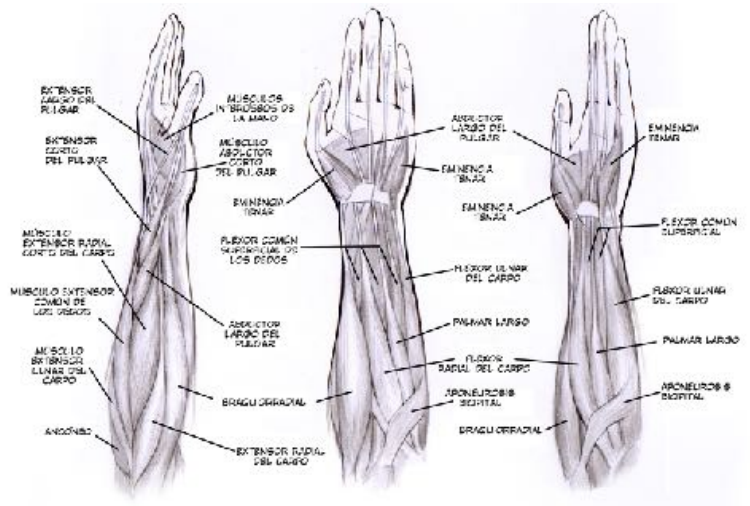
CODO

Flexión: (Ej: Sarvangasana)

- Bíceps braquial
- Braquial (músculo situado bajo el bíceps)

Extensión: (Ej: Purvottanasana)

- Tríceps
- Ancóneo



ANTEBRAZO

Rotación interna o Pronación: (Ej: Brazo de abajo en Gomukhasana)

- Pronadores (pronador redondo y pronador cuadrado)

Rotación externa o Supinación: (Ej: Brazo de arriba en Gomukhasana)

- Supinadores (supinador largo y supinador corto)
- Bíceps braquial



MANO/ MUÑECA

Flexión de muñeca: (Flexión dorsal): (Ej: Purvottanasana)

- Flexor radial del carpo.

Extensión de muñeca: (Extensión dorsal): (Ej: Dhanurasana)

- Extensores radiales corto y largo del carpo

Aducción de muñeca: (Flexión radial):

- Flexor radial del carpo.

Abducción de muñeca: (Flexión cubital):

- Flexor cubital del carpo.

