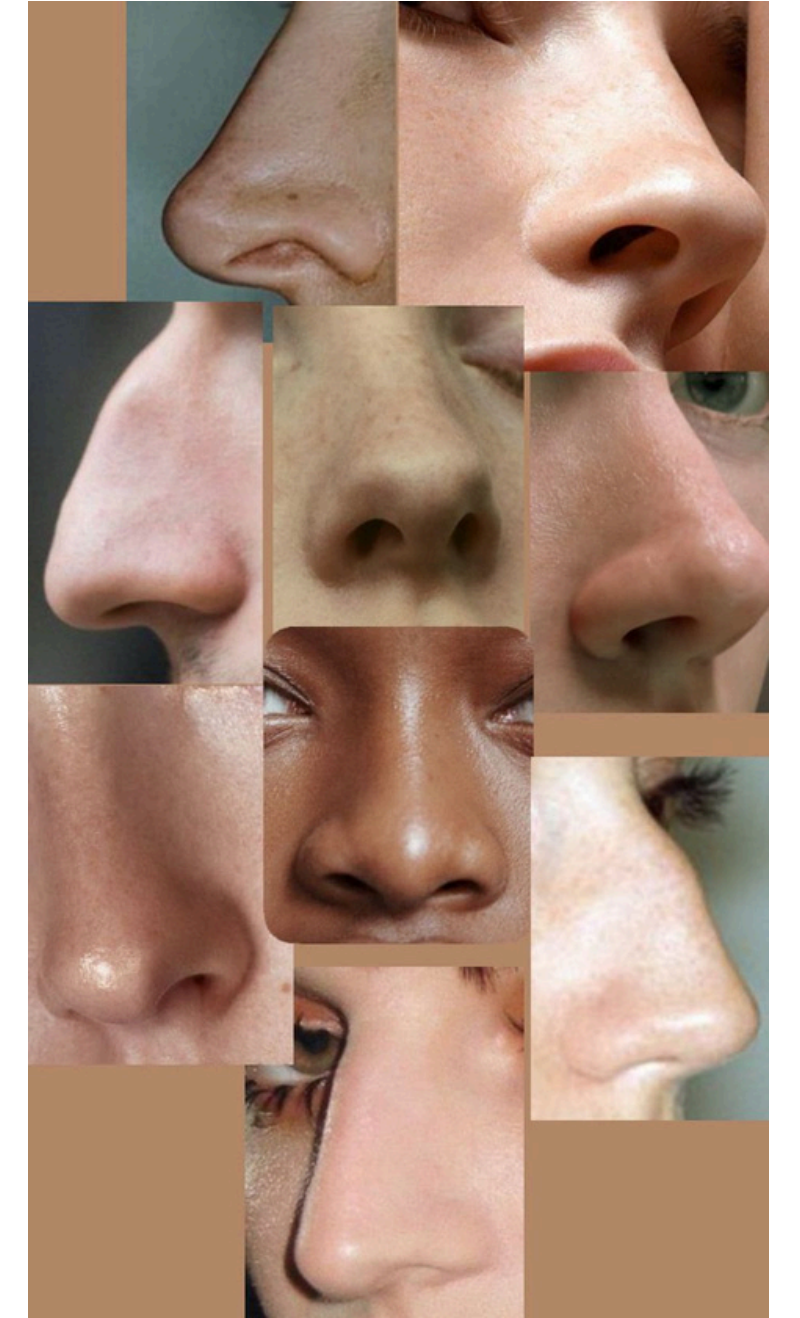
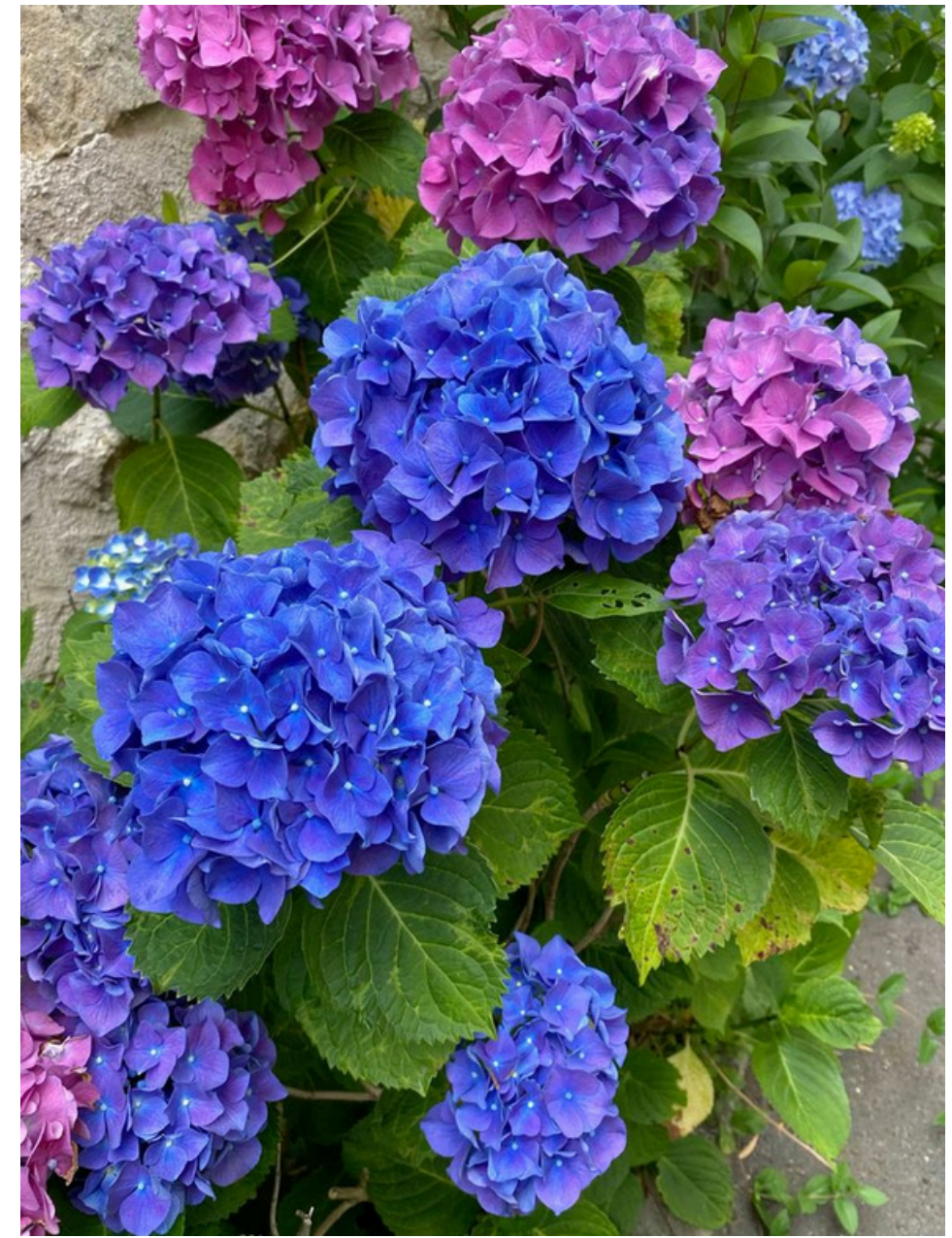


Variabilidad anatómica



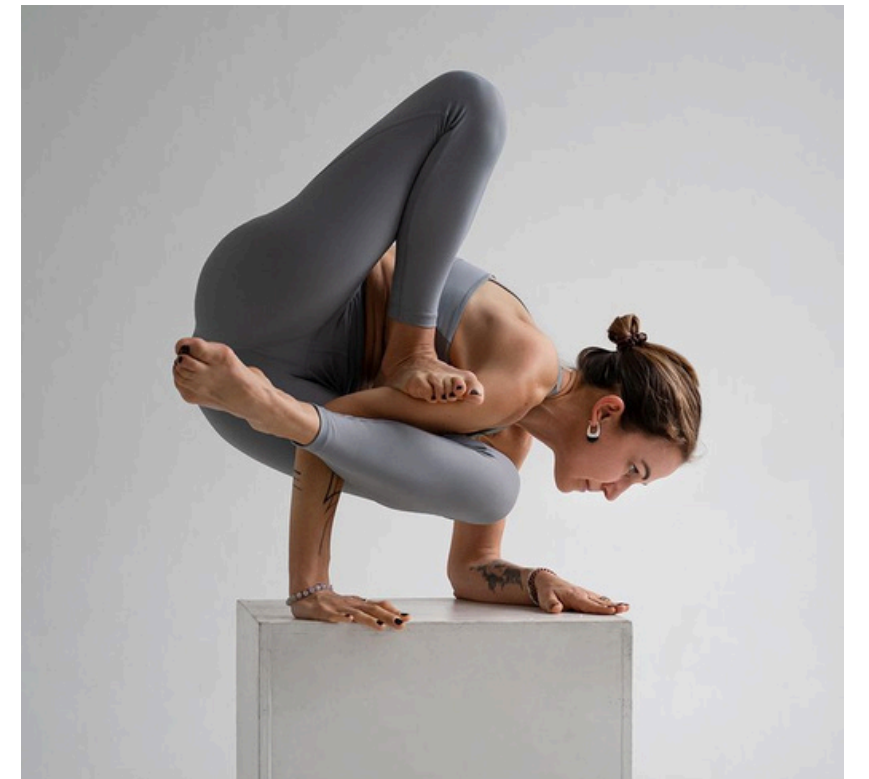
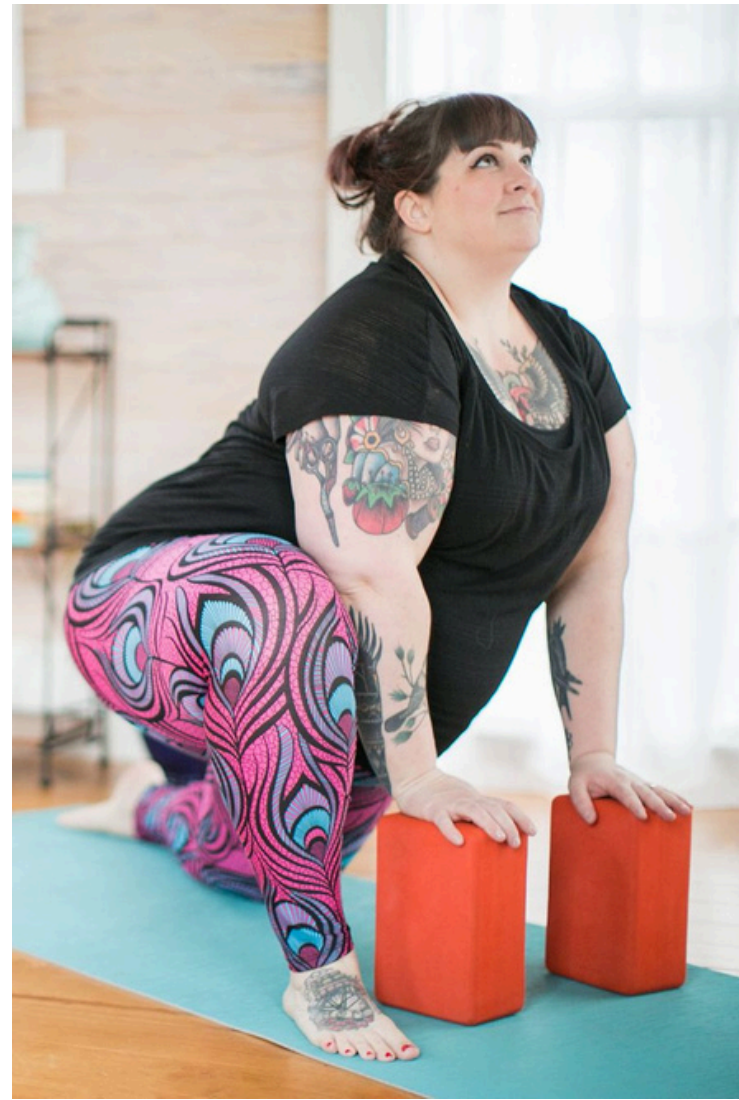












¿Para qué practicamos Yoga?

Cada practicante tiene un propósito personal de por qué o para qué practica yoga.

- Desarrollar un **cuerpo sano y fuerte.**
- Mejorar la **flexibilidad.**
- **Calmar** la mente y relajar el cuerpo.
- Aumentar su **conciencia** corporal.
- **Meditar.**
- **Salud mental.**
- Cultivar su **energía y vitalidad.**
- Desarrollar su aspecto **espiritual.**

**Propósitos
“funcionales”**

¿Que nos limita en un asana de yoga?

Tensión



Compresión



Tensión

(a)



Compresión

(b)

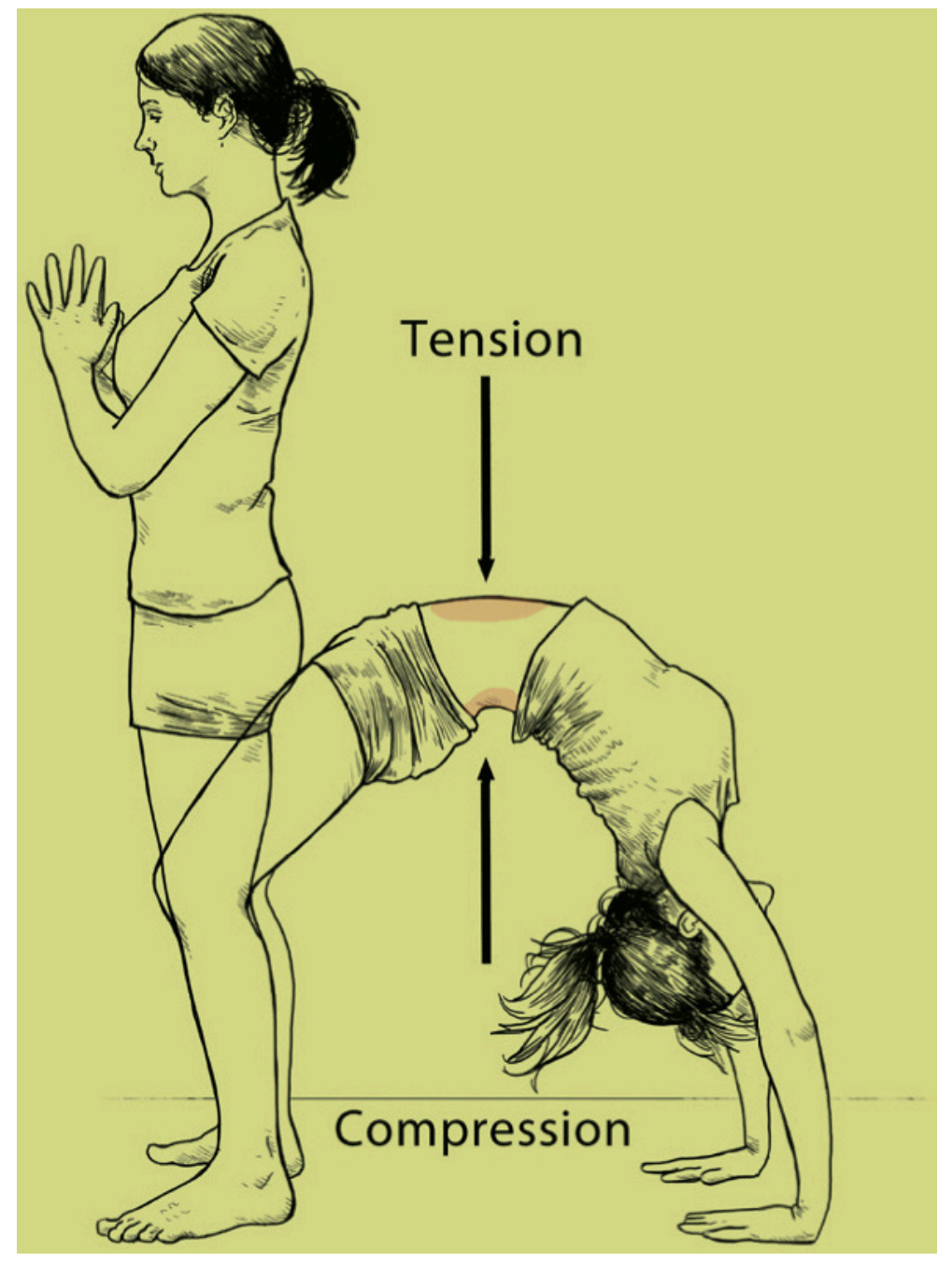


a

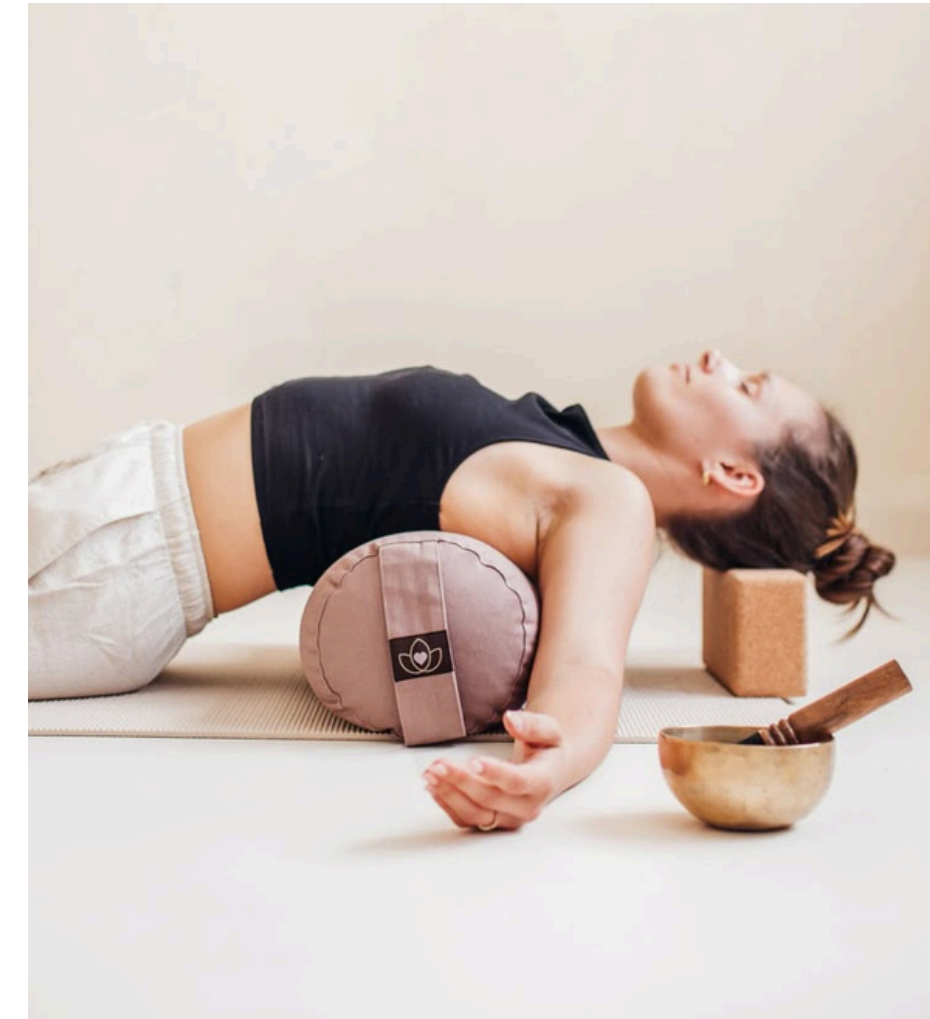


Compresión

b



¿Cómo me veo? vs ¿Cómo me siento?



Yoga estético vs Yoga funcional

Yoga funcional

```
graph LR; A[Yoga funcional] --> B[Adapta a la individualidad y la variabilidad anatómica]; A --> C[Áreas "OBJETIVO"]; C --> D[Región del cuerpo que siente el estímulo o realiza una "acción" en un asana.];
```

Adapta a la individualidad y la variabilidad anatómica

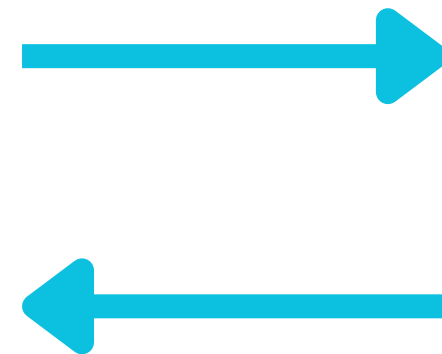
Áreas "OBJETIVO"

- **Región del cuerpo que siente el estímulo o realiza una "acción" en un asana.**

Áreas “OBJETIVO” - Región del cuerpo que siente el estímulo o la acción.

¿Qué?

- Tensión/estiramiento.
- Compresión.
- Contracción Muscular.
- Movilidad.
- Foco atencional.
- Relajación.



¿Donde?

- Grupo muscular/miofascial
- Grupo articular/Huesos
- Órgano
- Canal energético (Meridiano, Nadi, Marma)

El desafío y objetivo del enfoque funcional del yoga es:

“Adaptar la postura a la
FUERZA MUSCULAR,
FLEXIBILIDAD y
HABILIDAD ESQUELÉTICA
de cada practicante.”



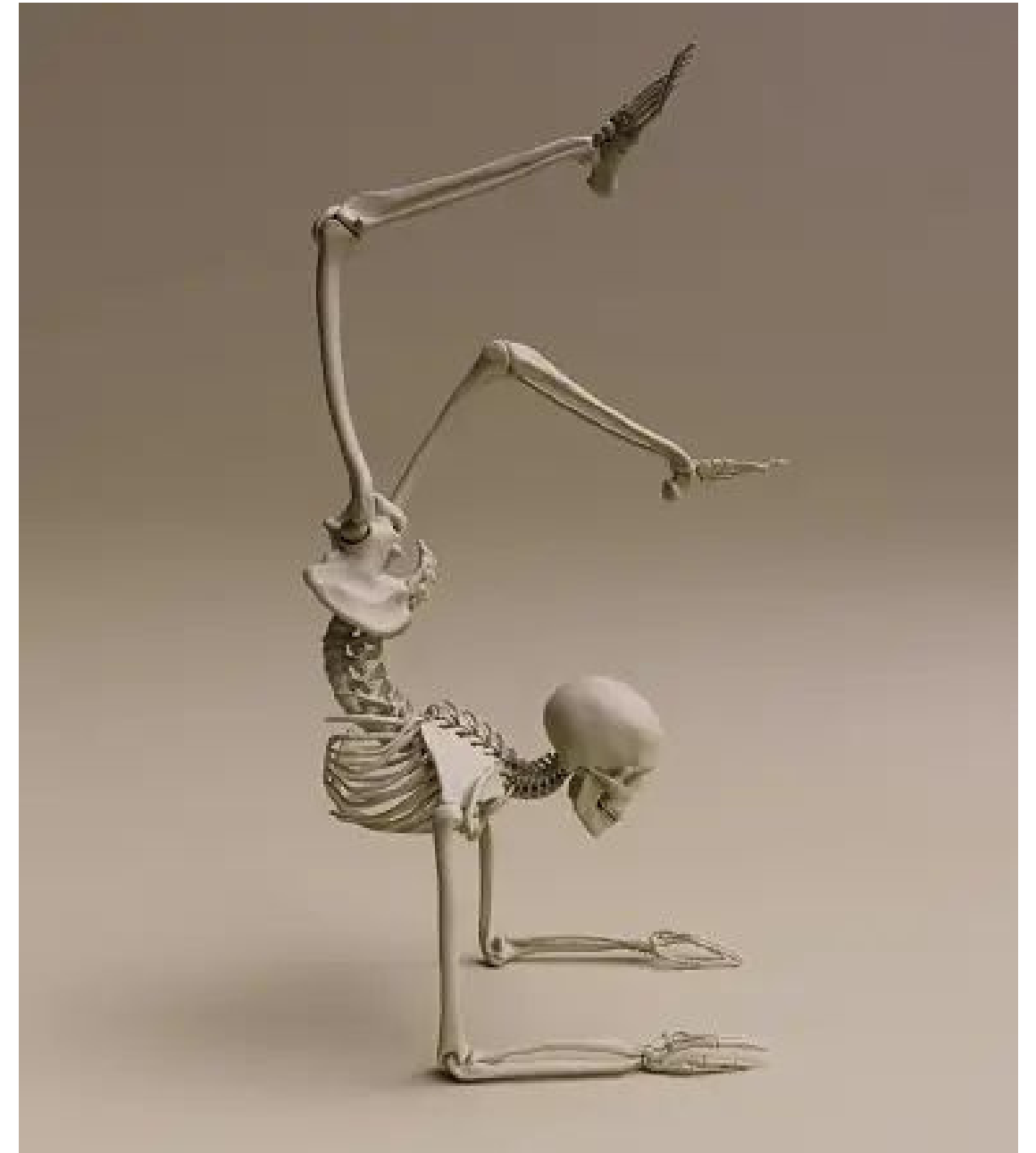
**Variabilidad
anatómica**

Variabilidad anatómica

Habilidad esquelética - Huesos

- Forma
- Tamaño
- Proporción

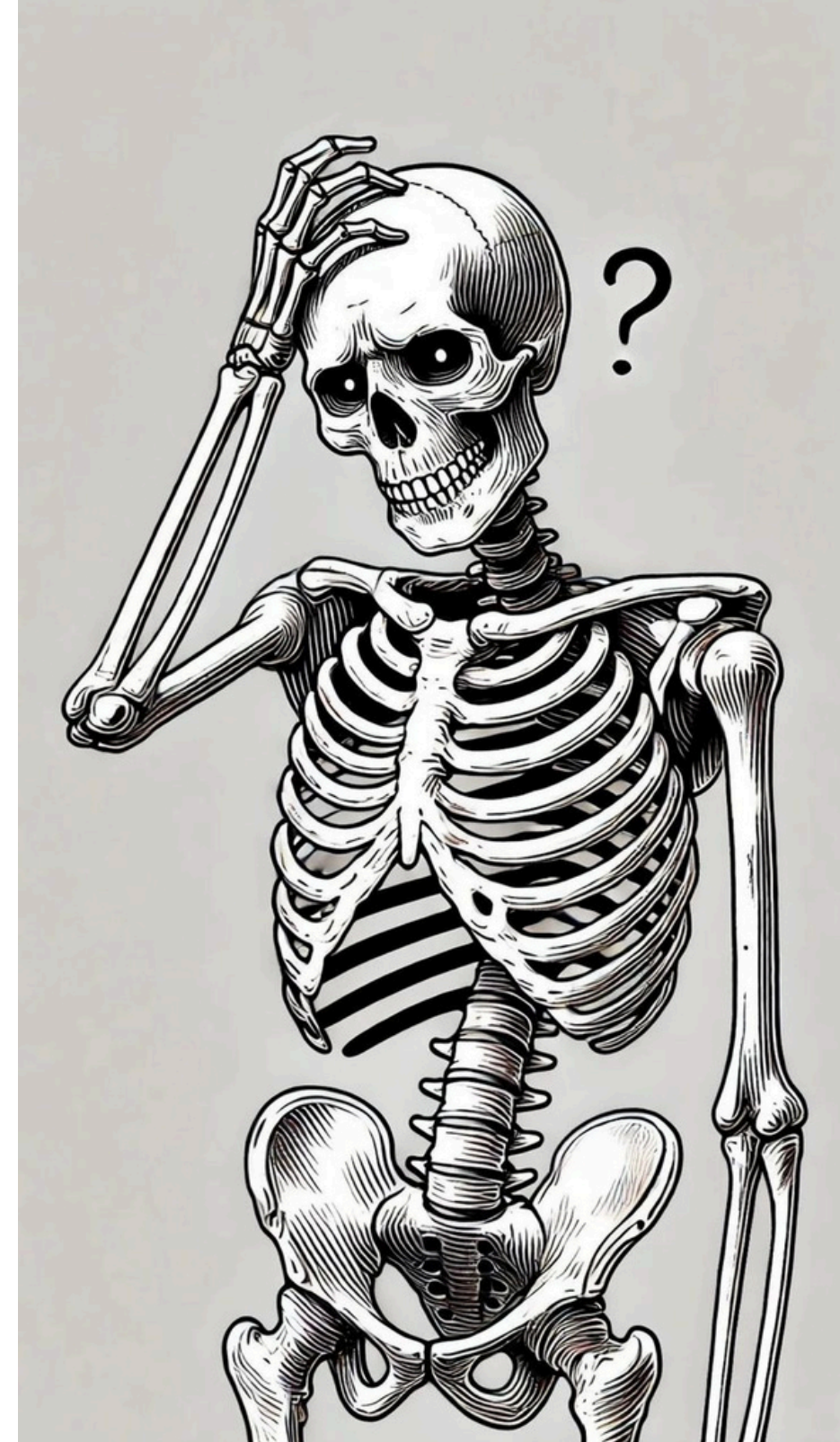
“Marca los puntos compresión ultima en el cuerpo y define los rangos máximos de movimiento”

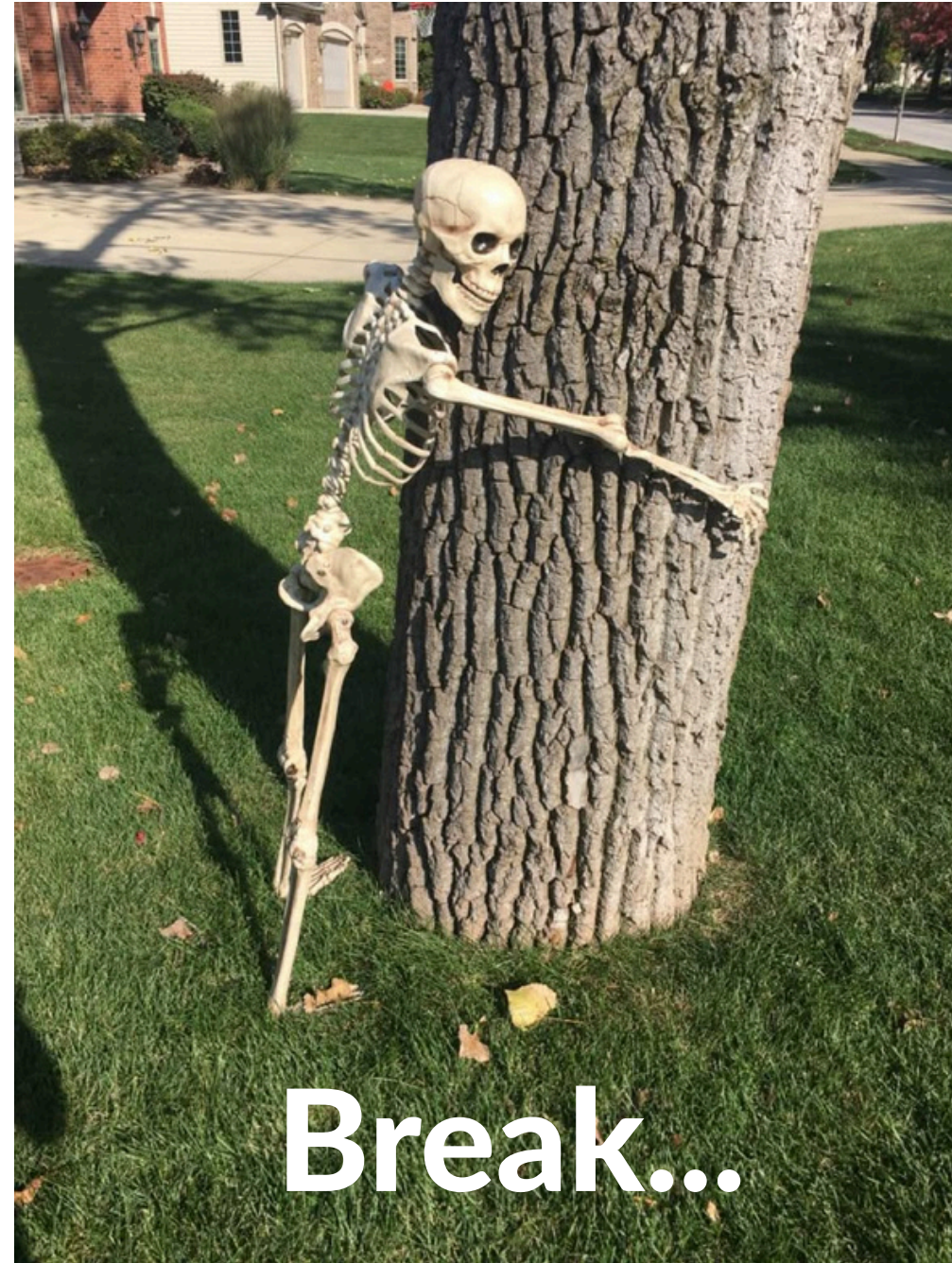


“Cada hueso de cada persona es diferente. Lo que es fácil para un esqueleto es imposible para otro.”

Paul Grilley

¿Preguntas?

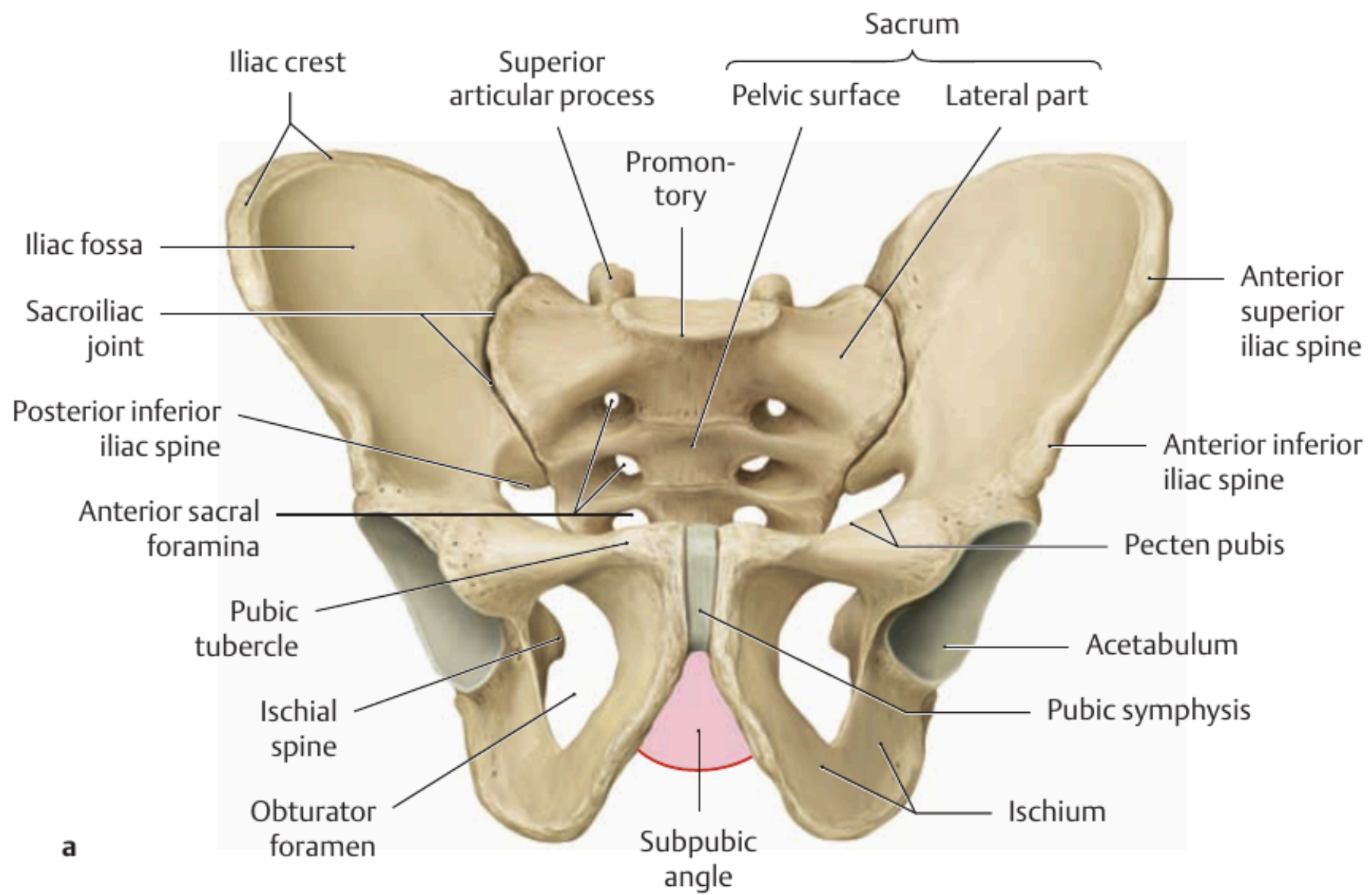
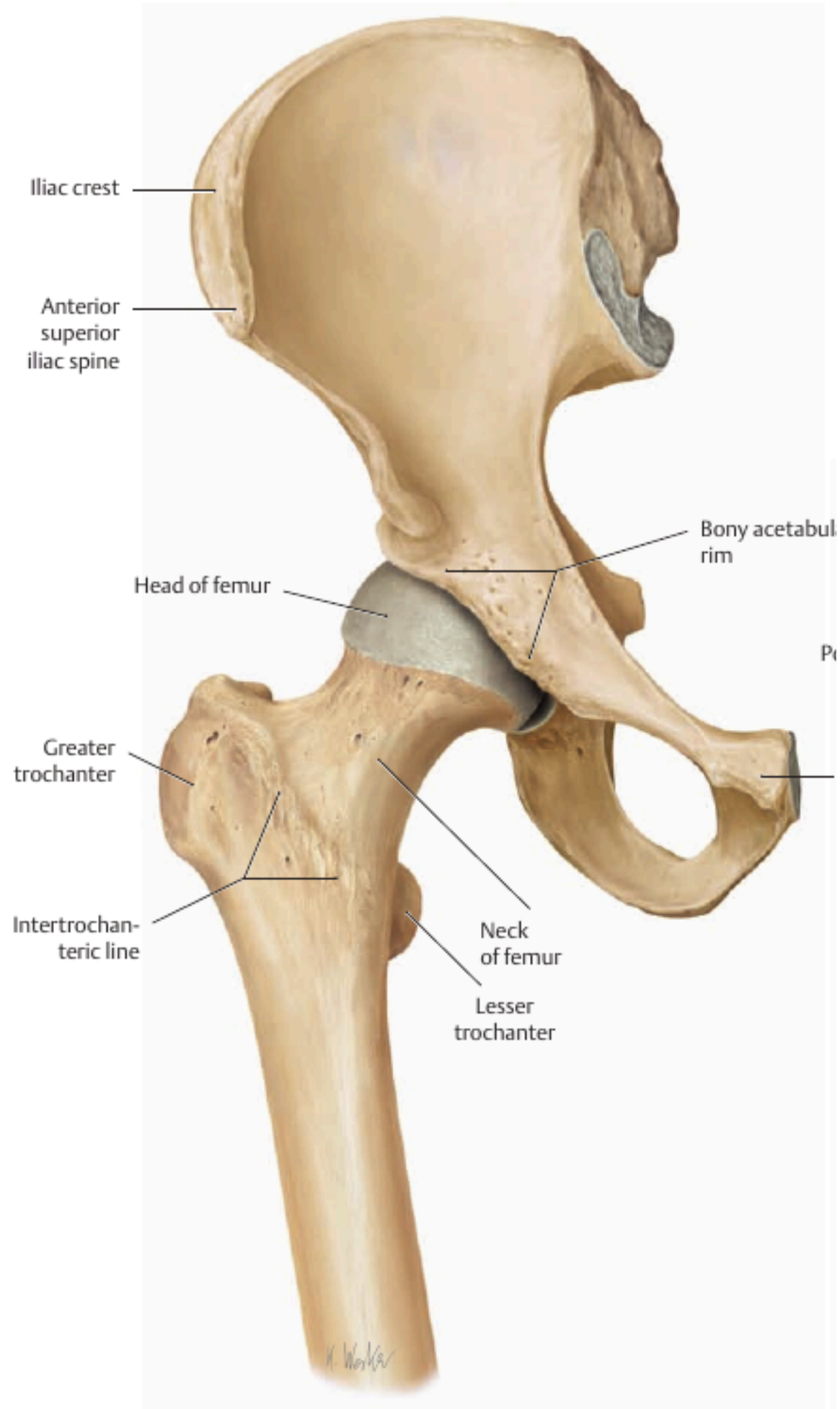




Break...



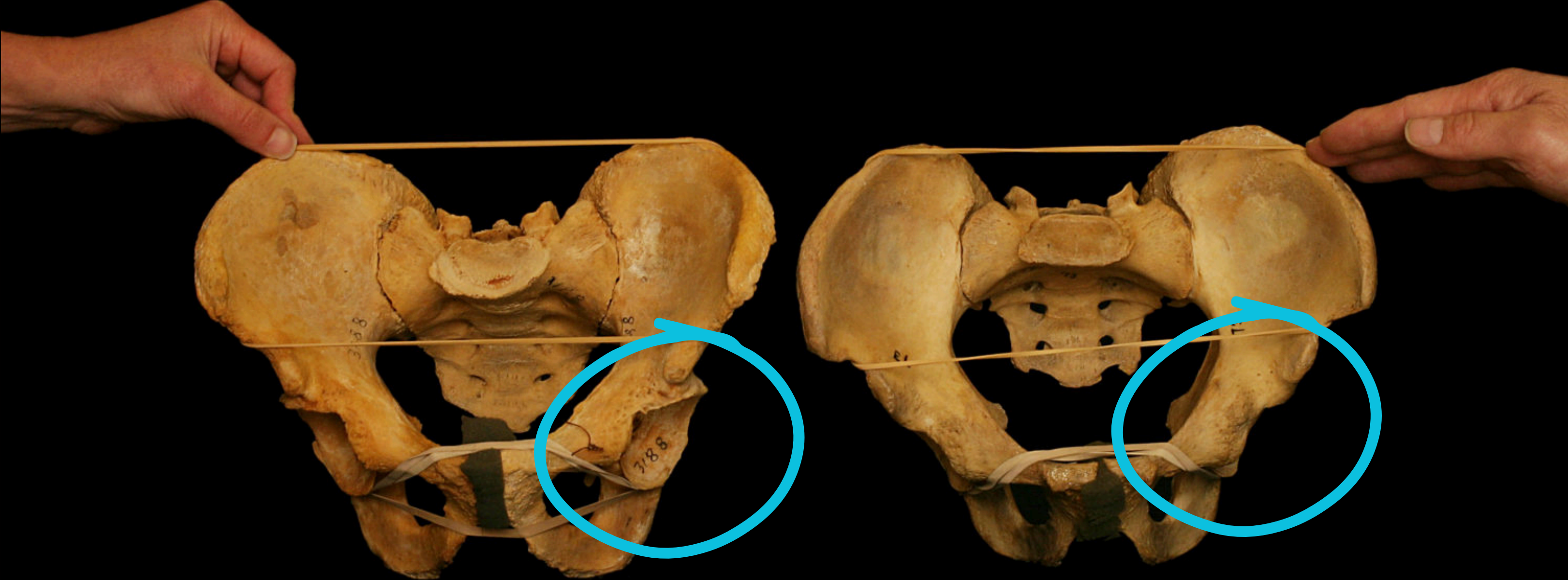
Variabilidad esquelética



Pelvis - Vista anterior



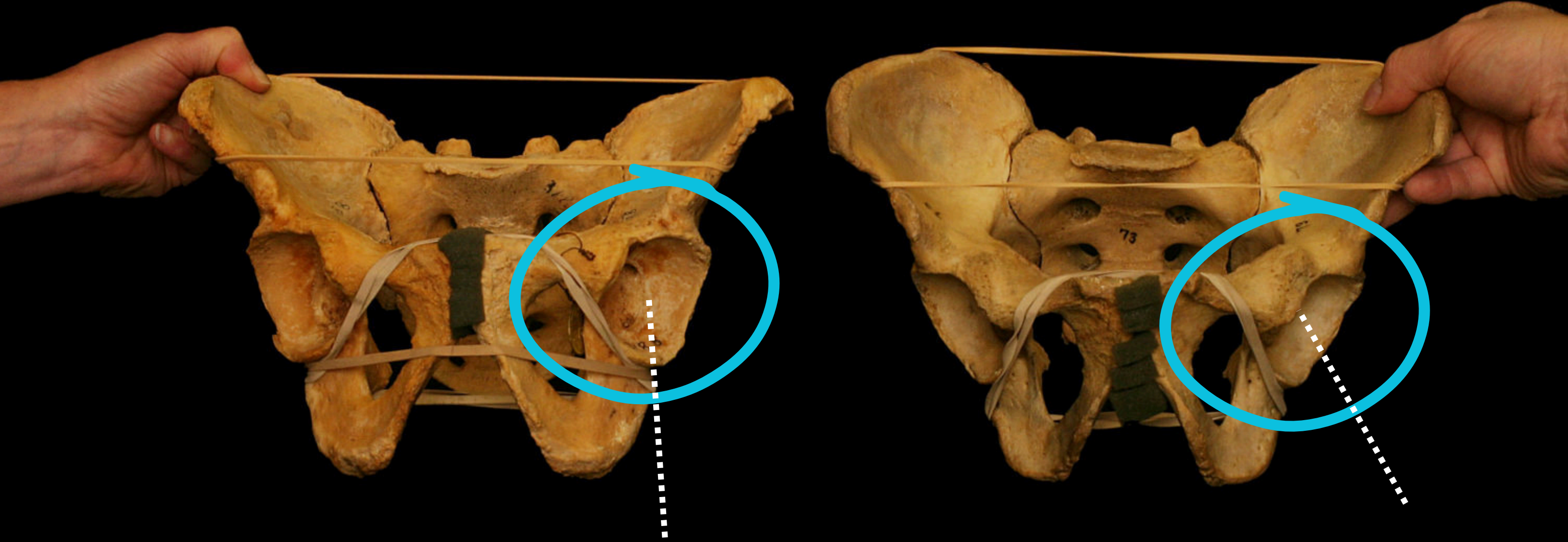
Pelvis - Vista anterior



Pelvis - Vista anterior



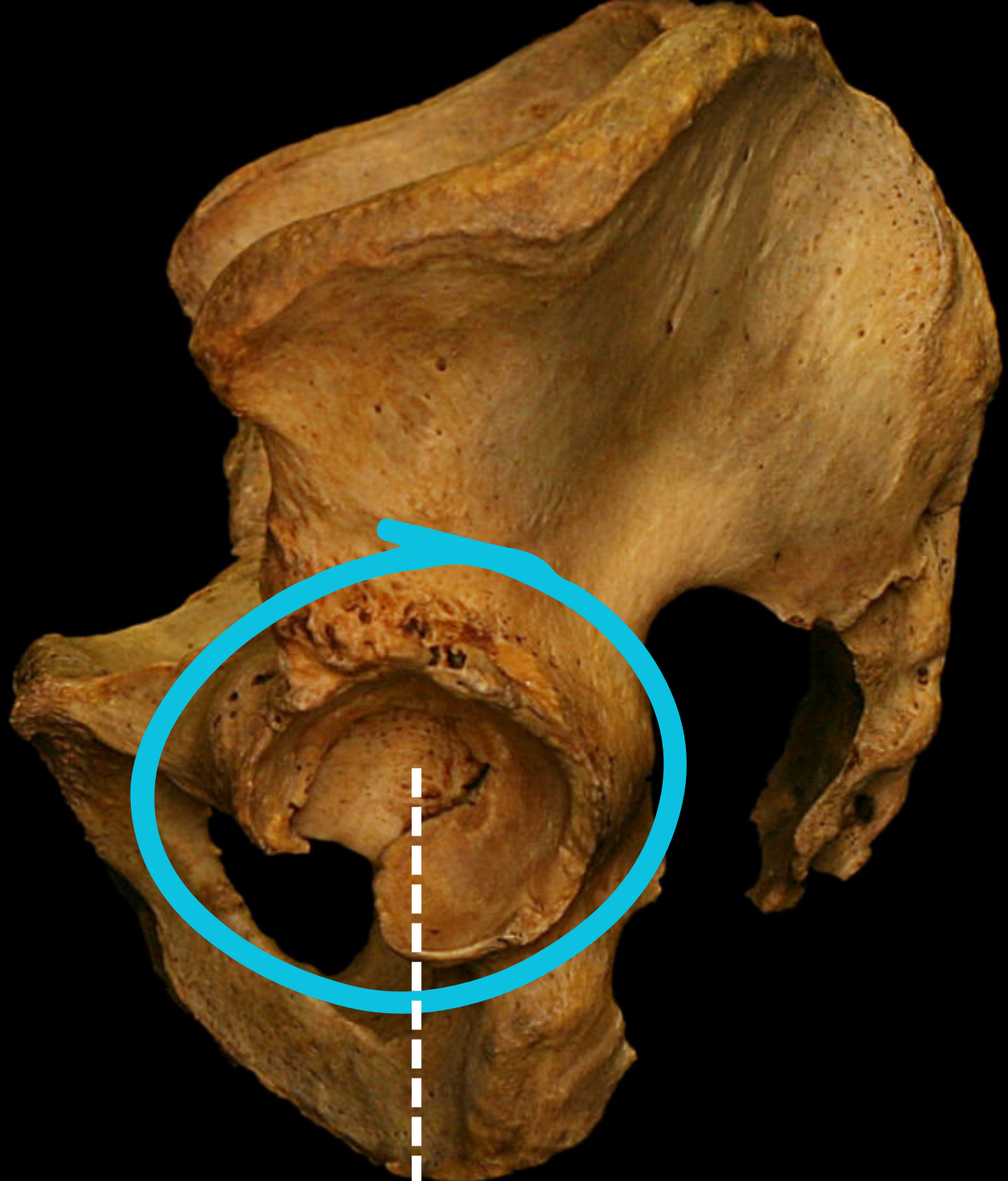
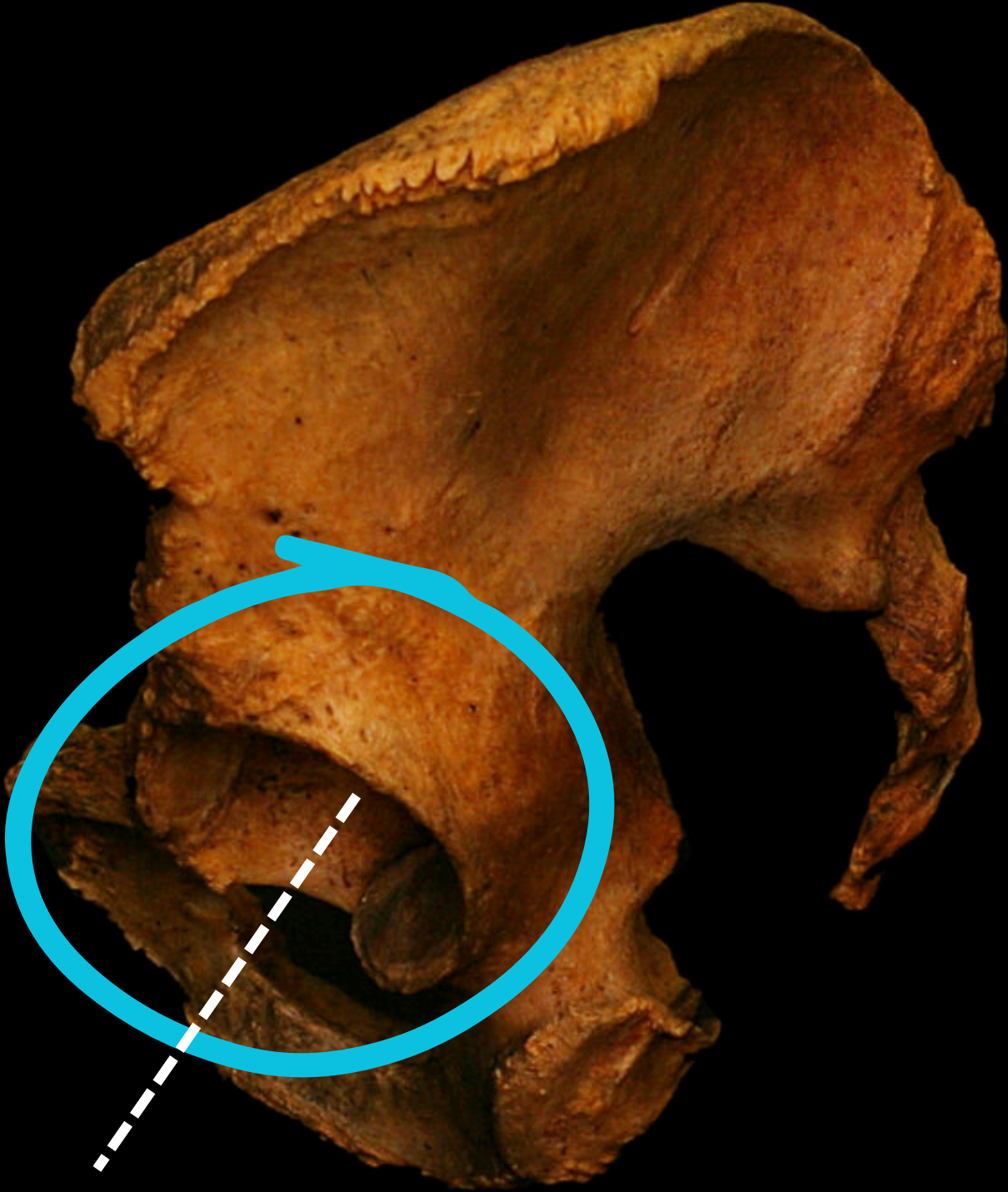
Pelvis - Vista anterior

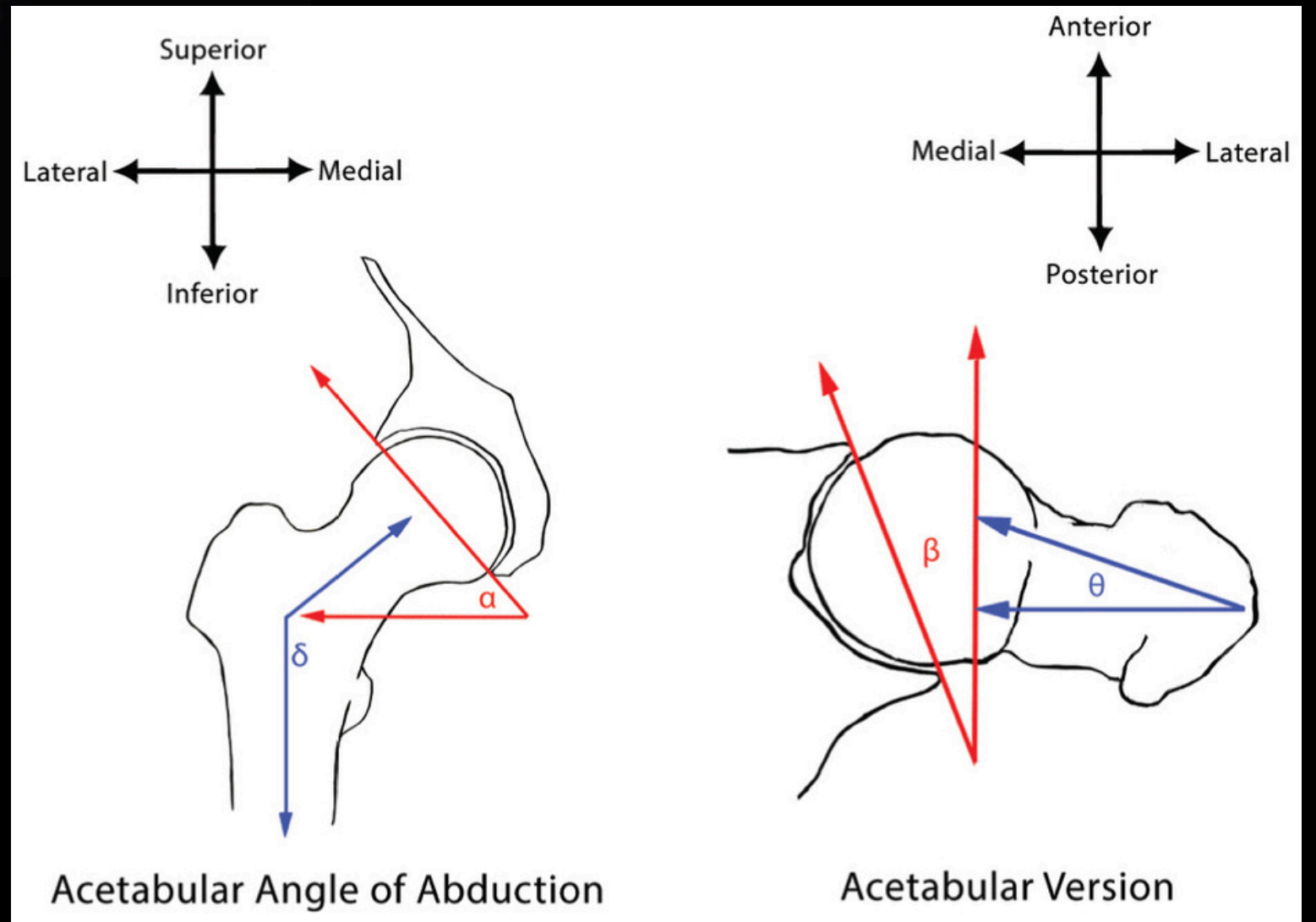
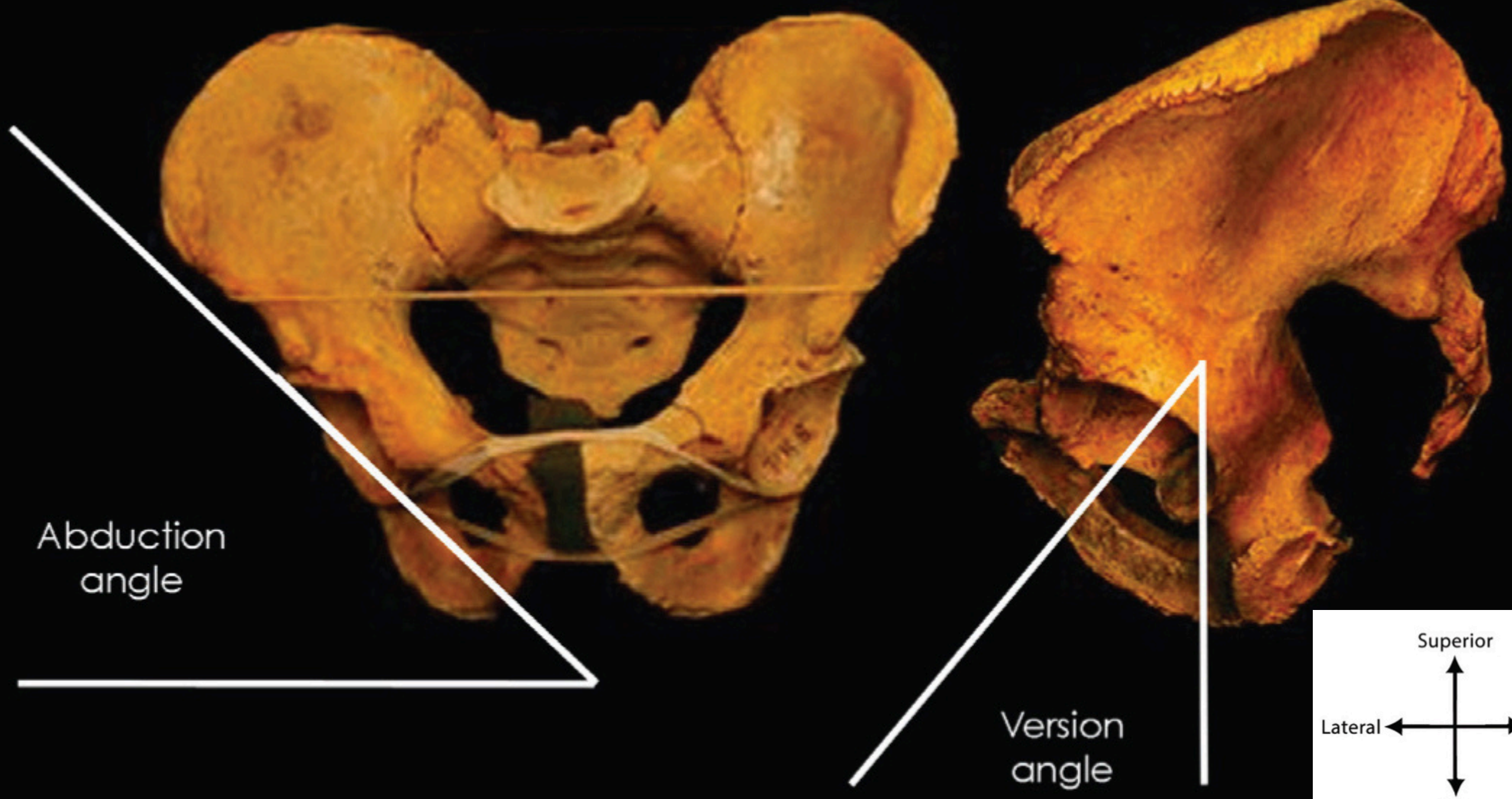


Pelvis izq - Vista lateral

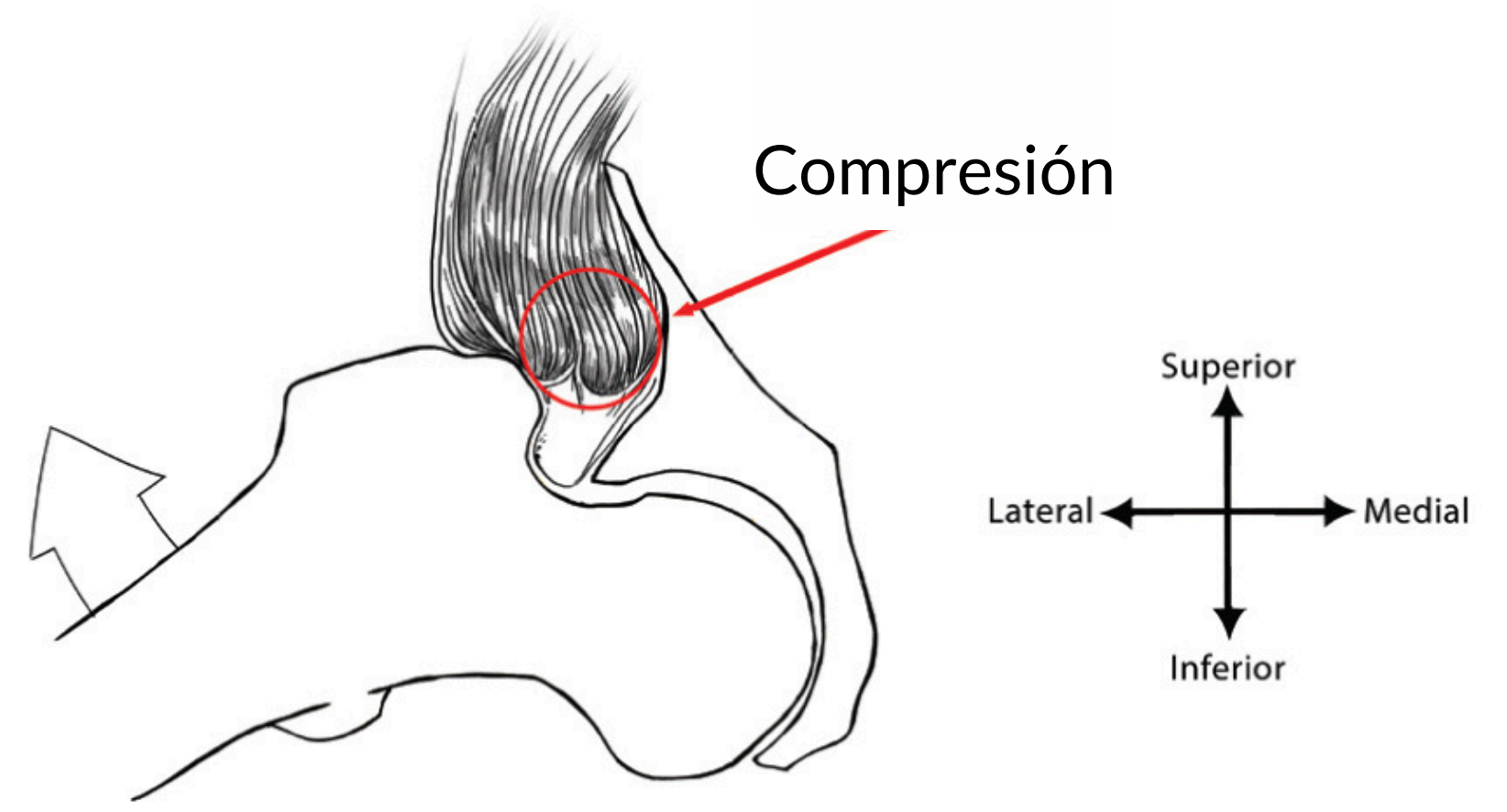
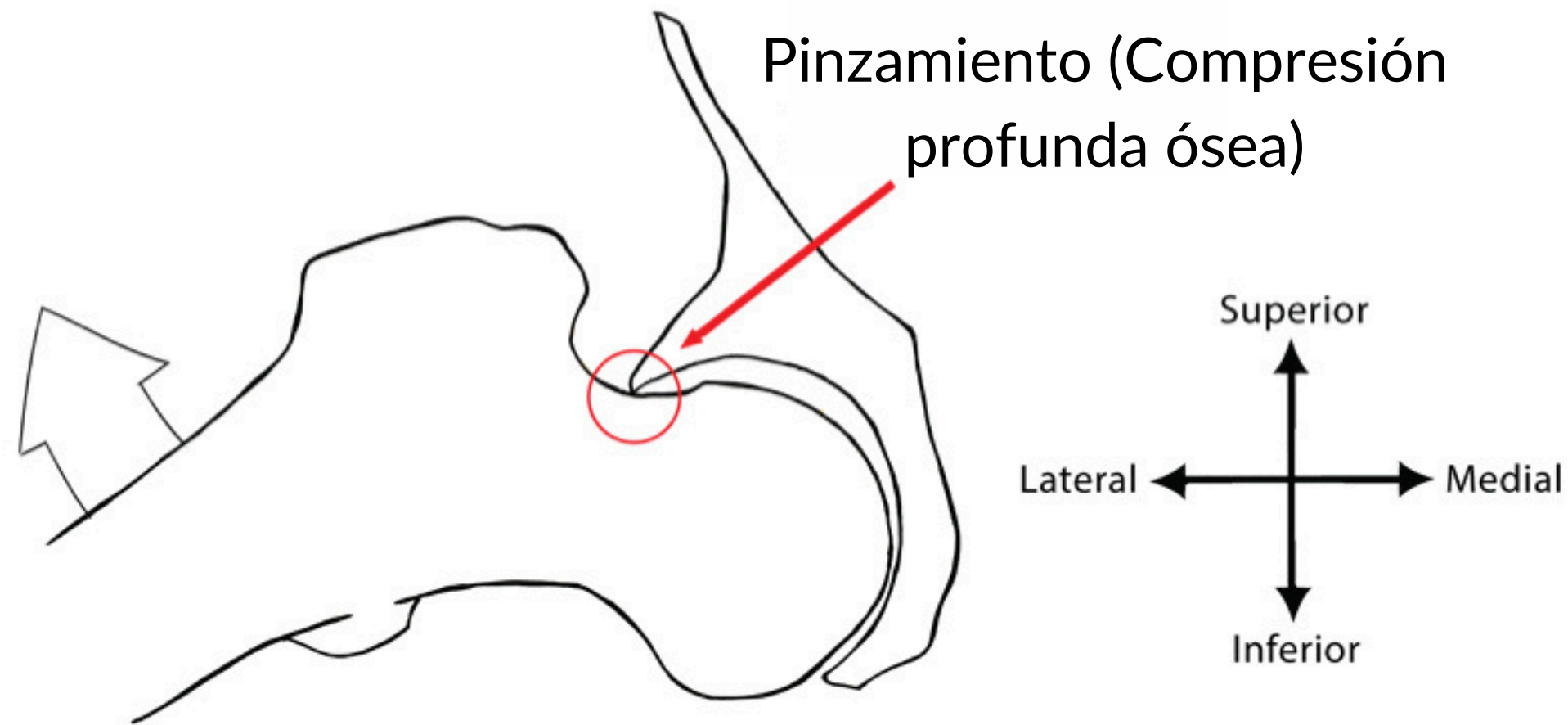


Pelvis izq - Vista lateral

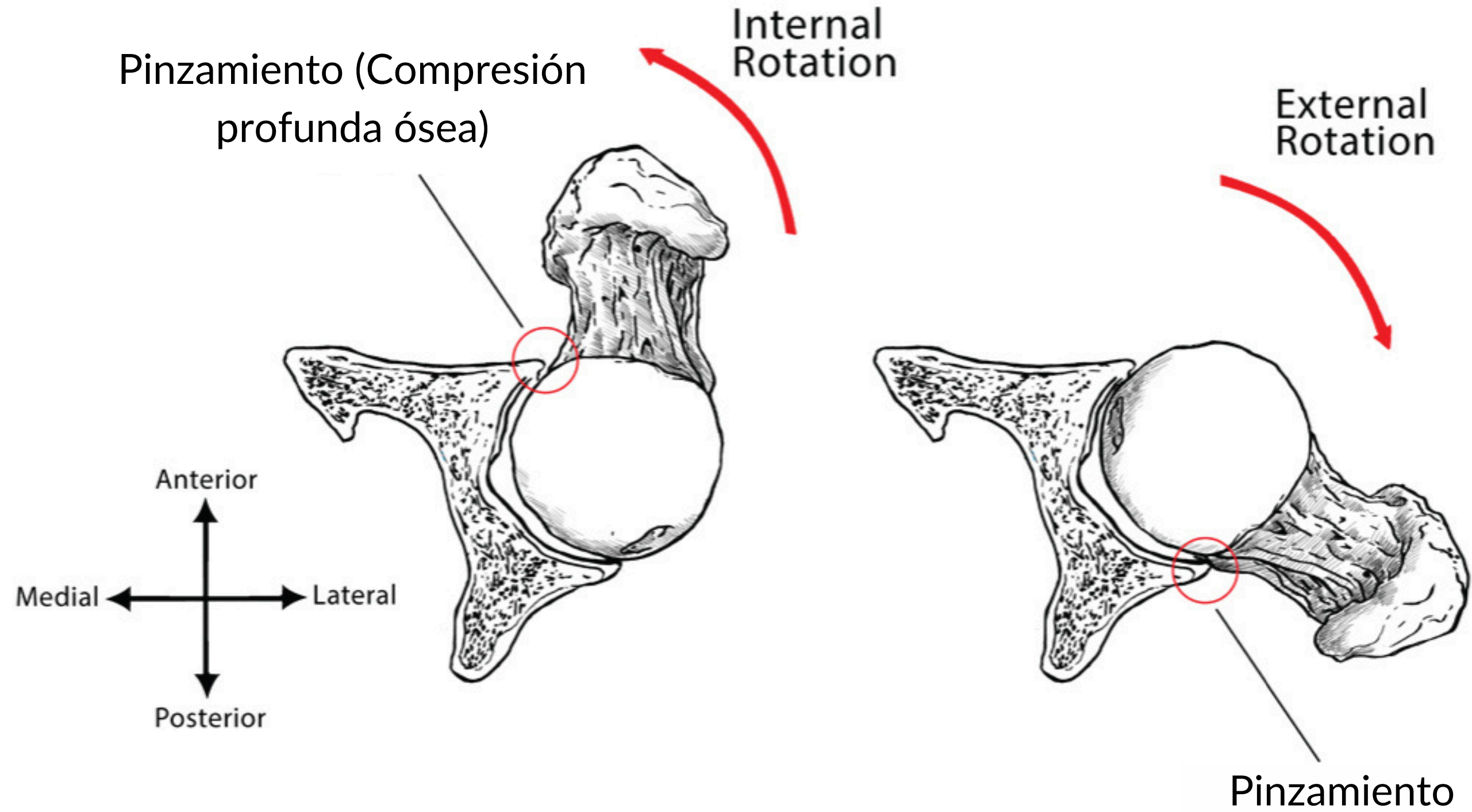




COMPRESIÓN - ABDUCCIÓN DE FÉMUR

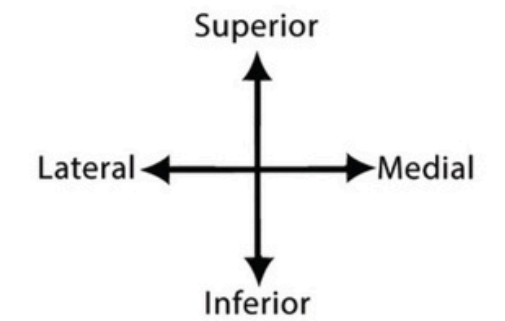
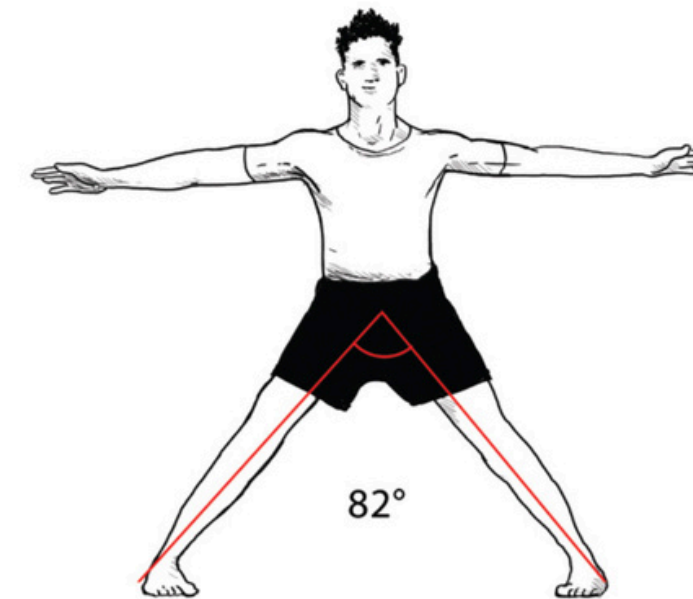
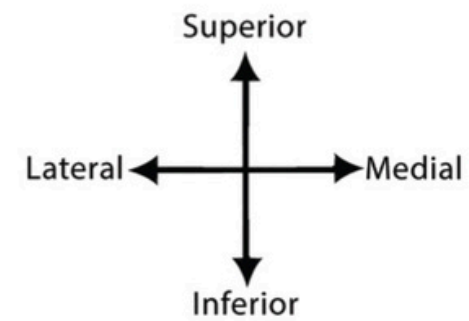
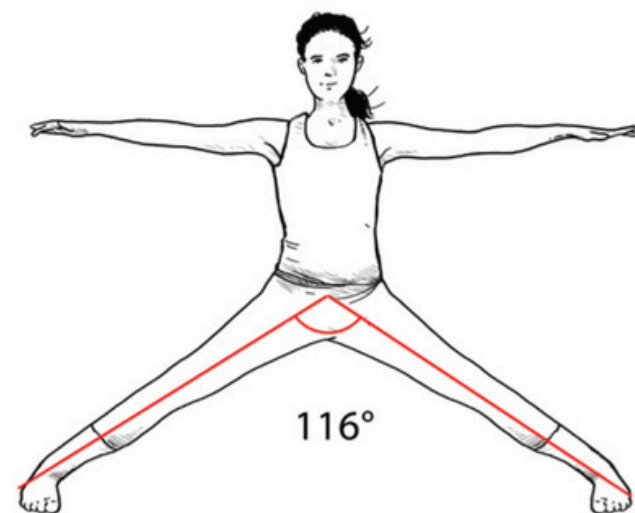
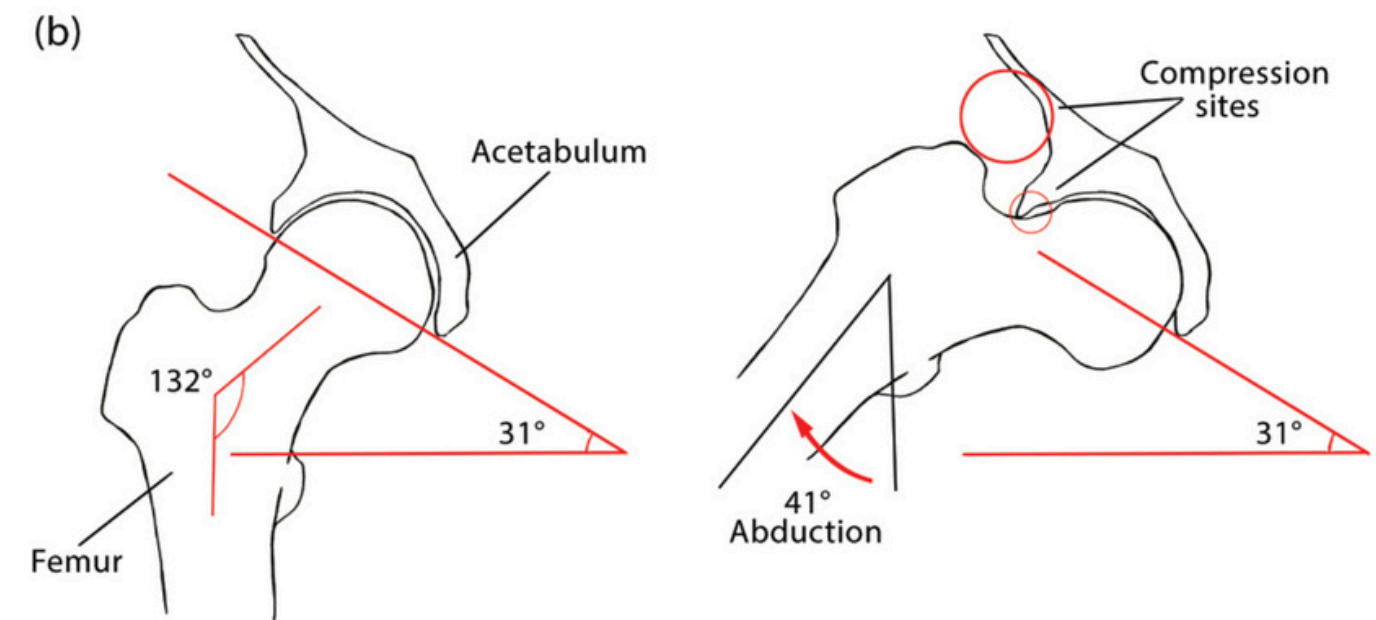
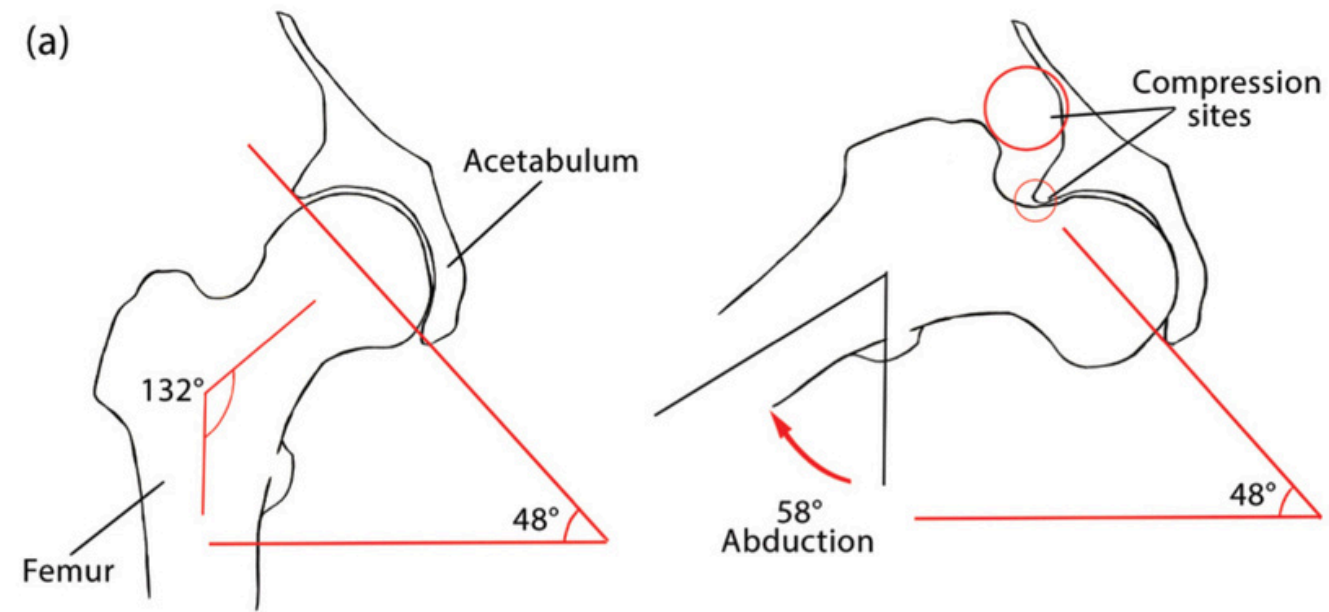


COMPRESIÓN - ROTACIÓN DE FÉMUR



COMPRESIÓN - ABDUCCIÓN DE FÉMUR

- Angulo de Abducción del Acetábulo



Fémur izq - Vista anterior

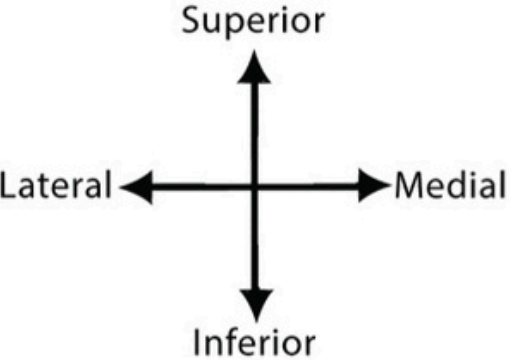
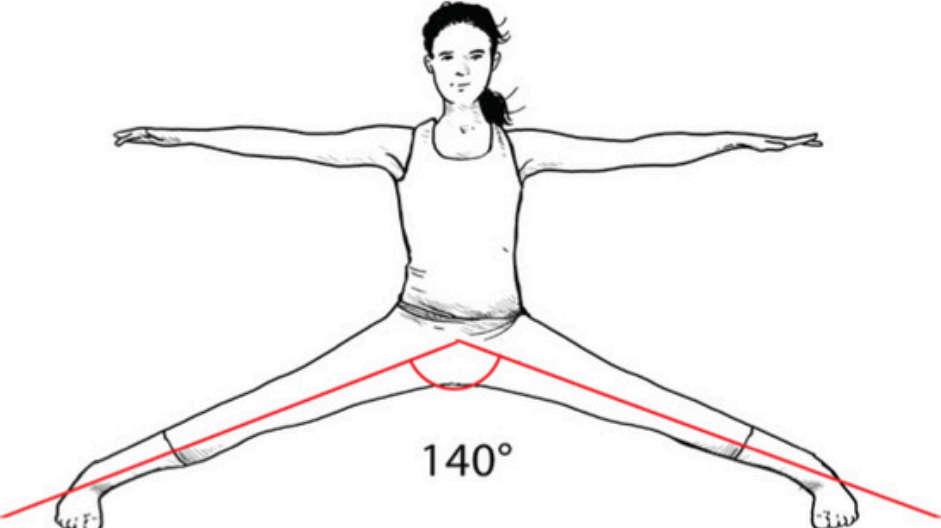
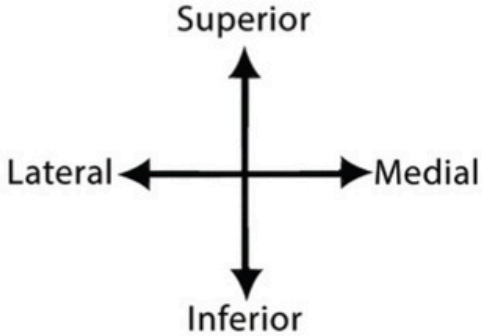
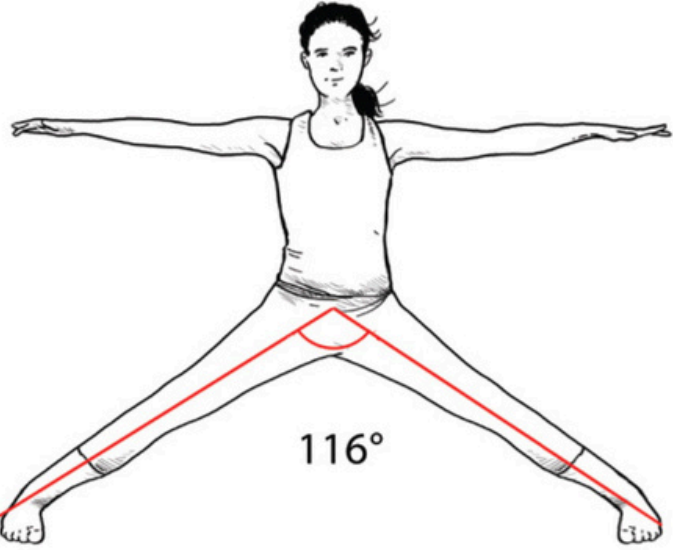
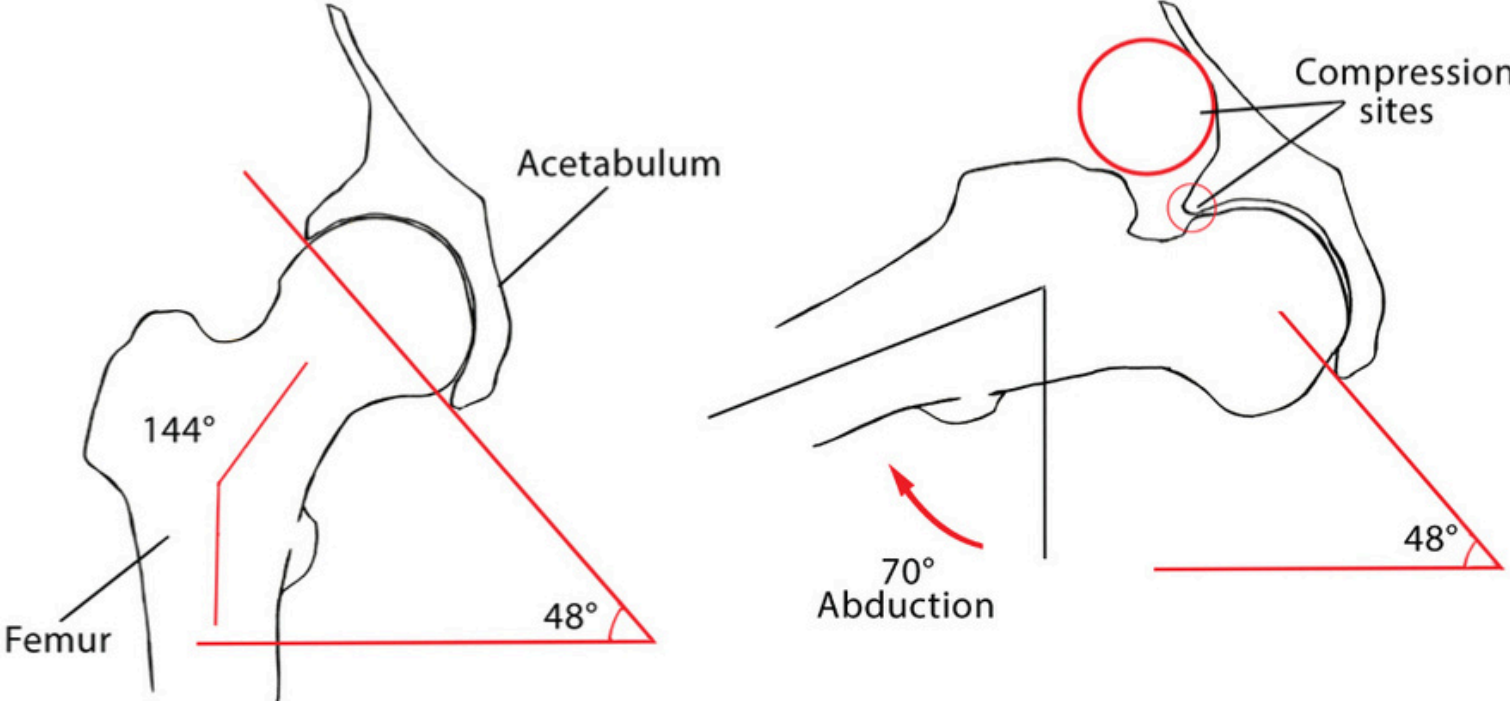
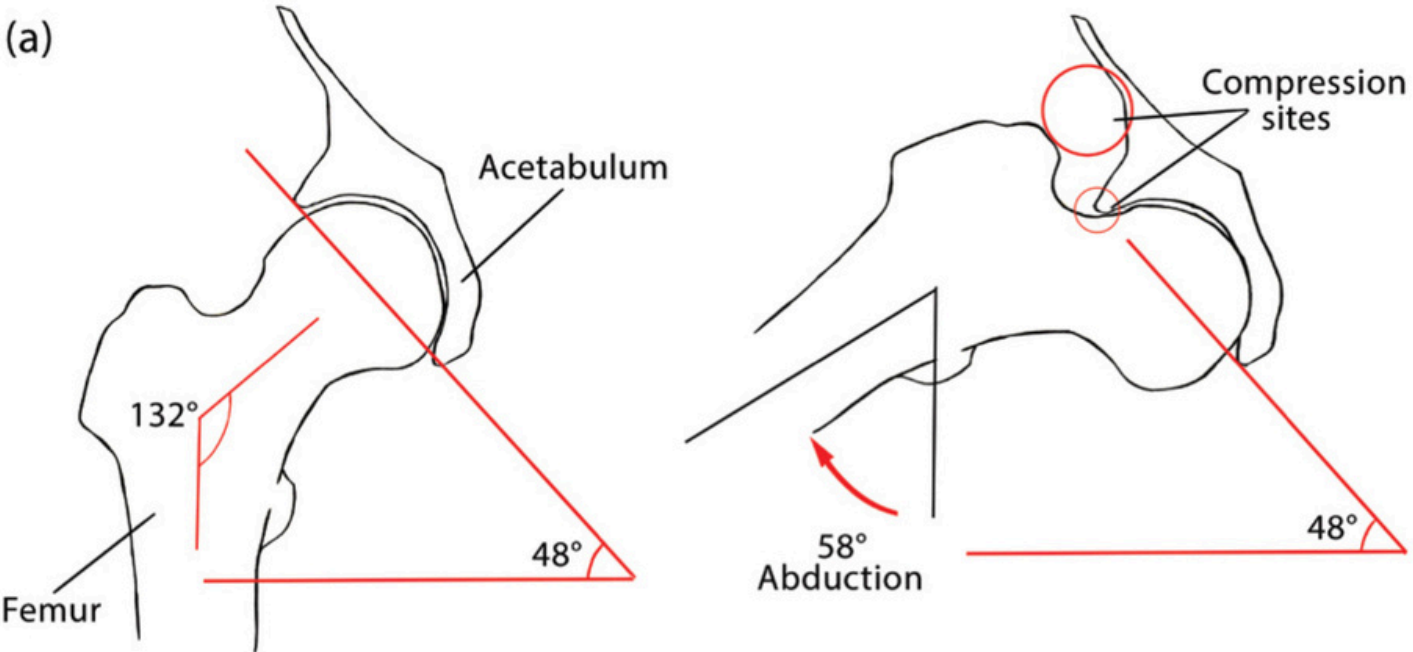


Fémur izq - Vista anterior



COMPRESIÓN - ABDUCCIÓN DE FÉMUR

- Angulo Cuerpo - Cuello - Cabeza del Fémur



Fémur izq - Vista anterior

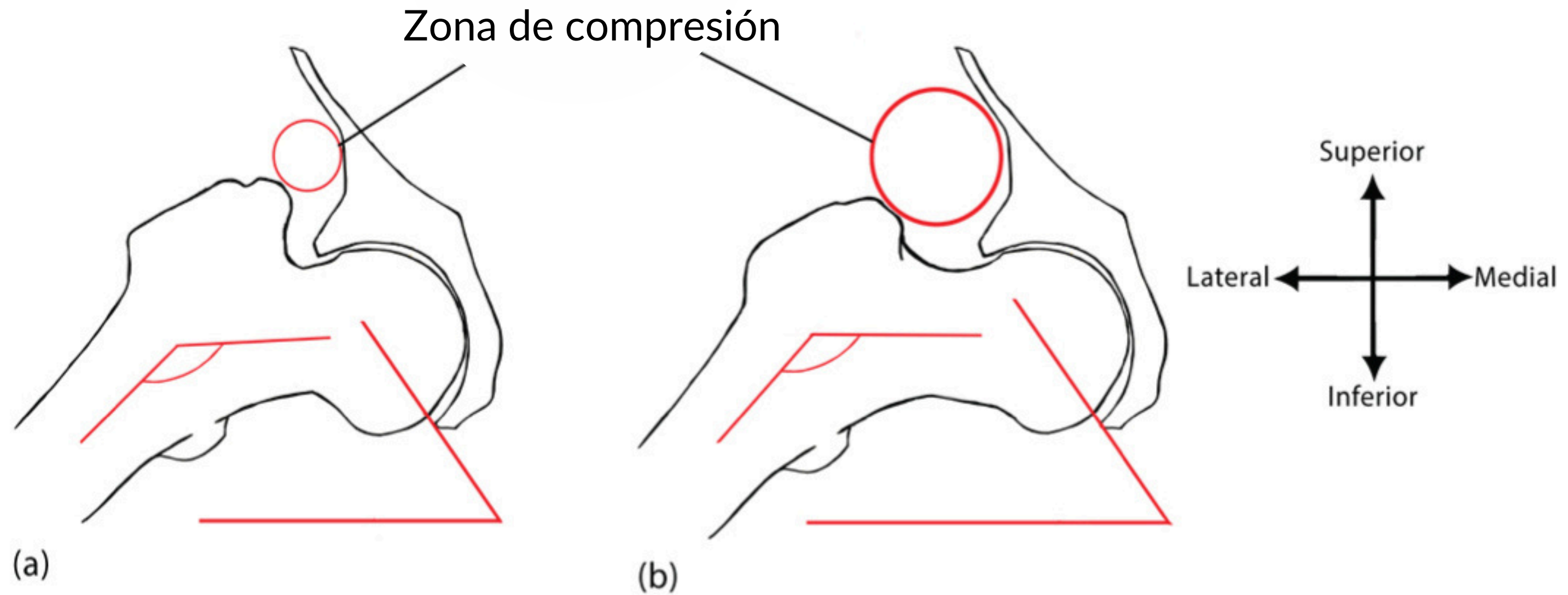


Fémur izq - Vista anterior



COMPRESIÓN - ABDUCCIÓN DE FÉMUR

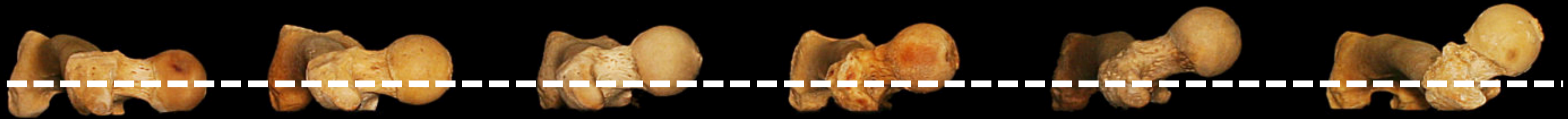
- Longitud del cuello del Fémur



Fémures izq - Vista anterior y superior



Fémures izq - Vista superior



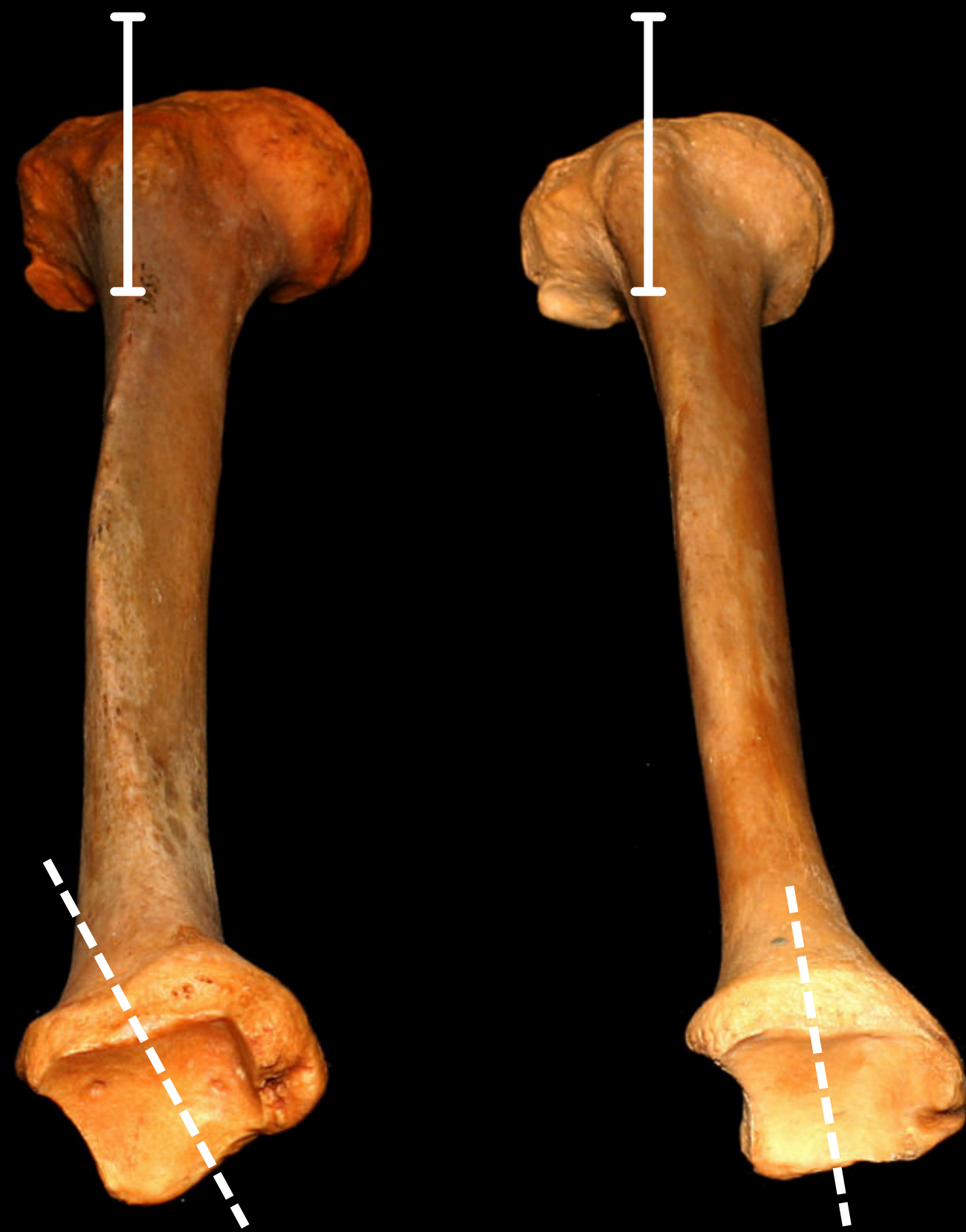
Fémures izq - Vista superior



Tibias der - Vista anterior e inferior



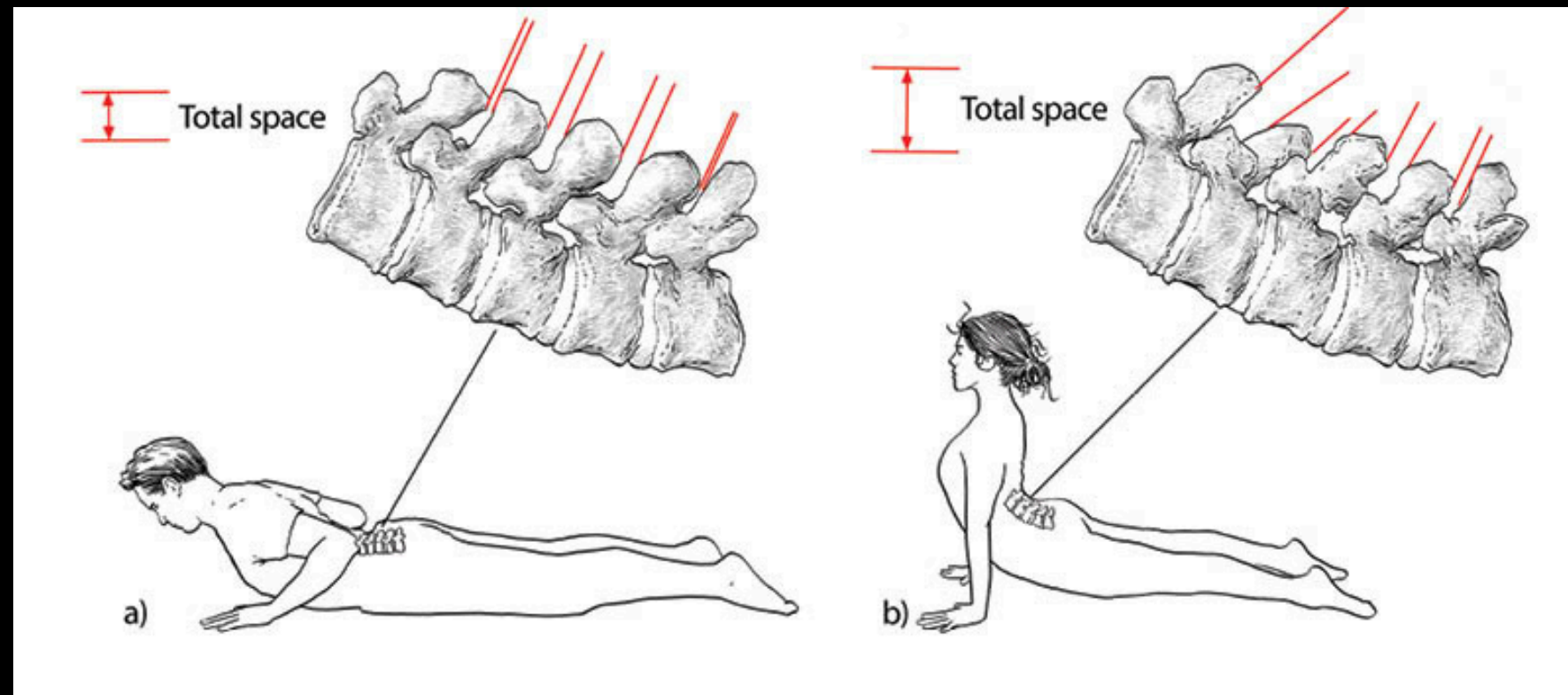
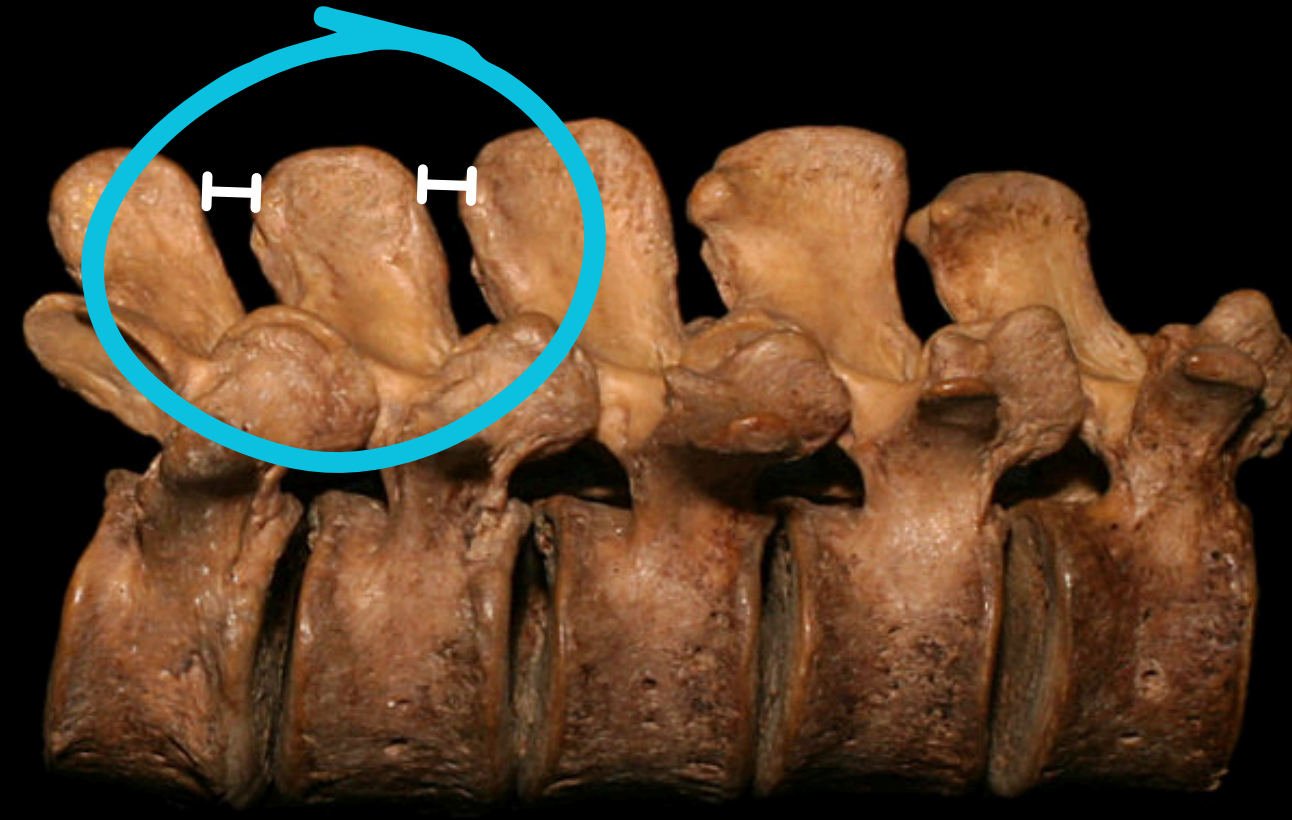
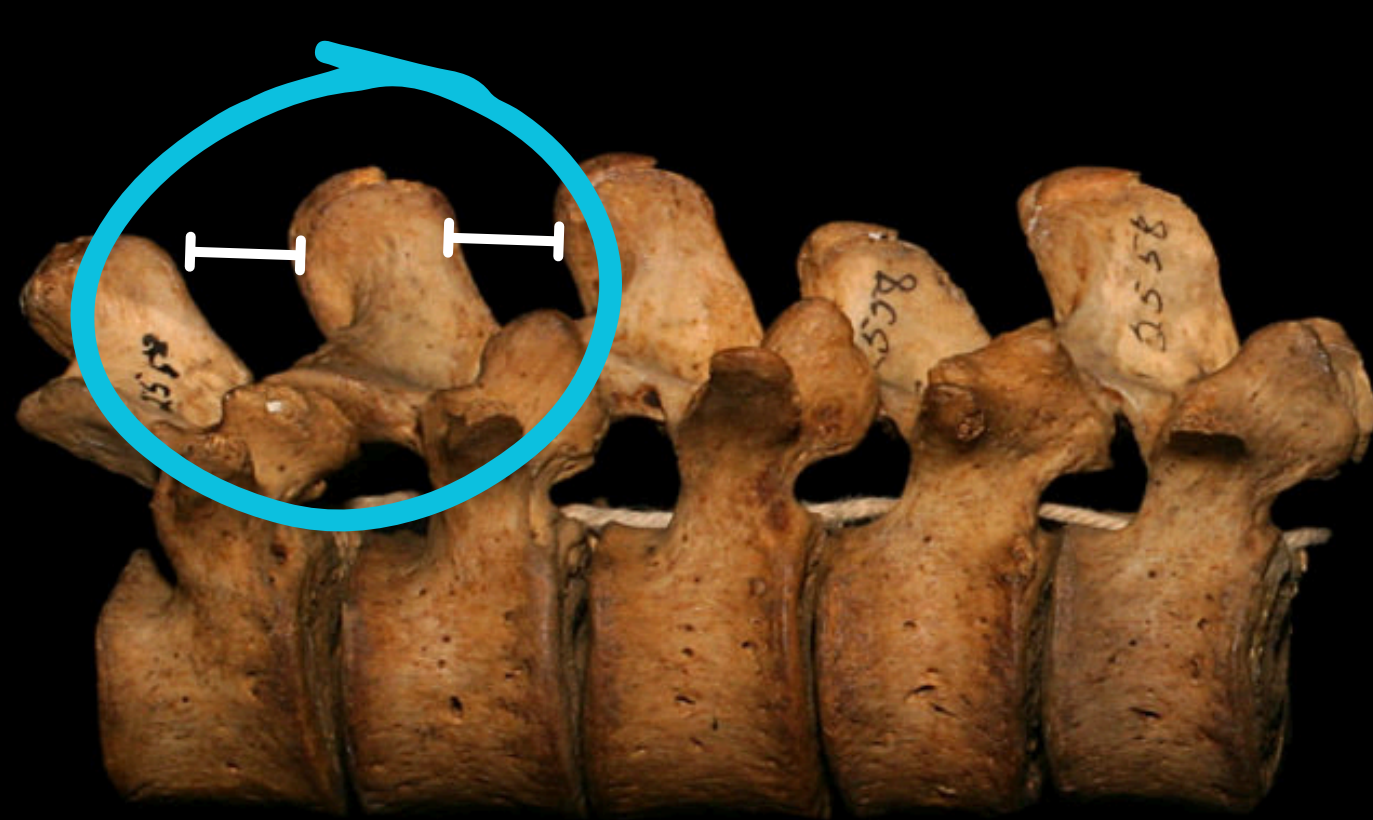
Tibias der - Vista anterior e inferior

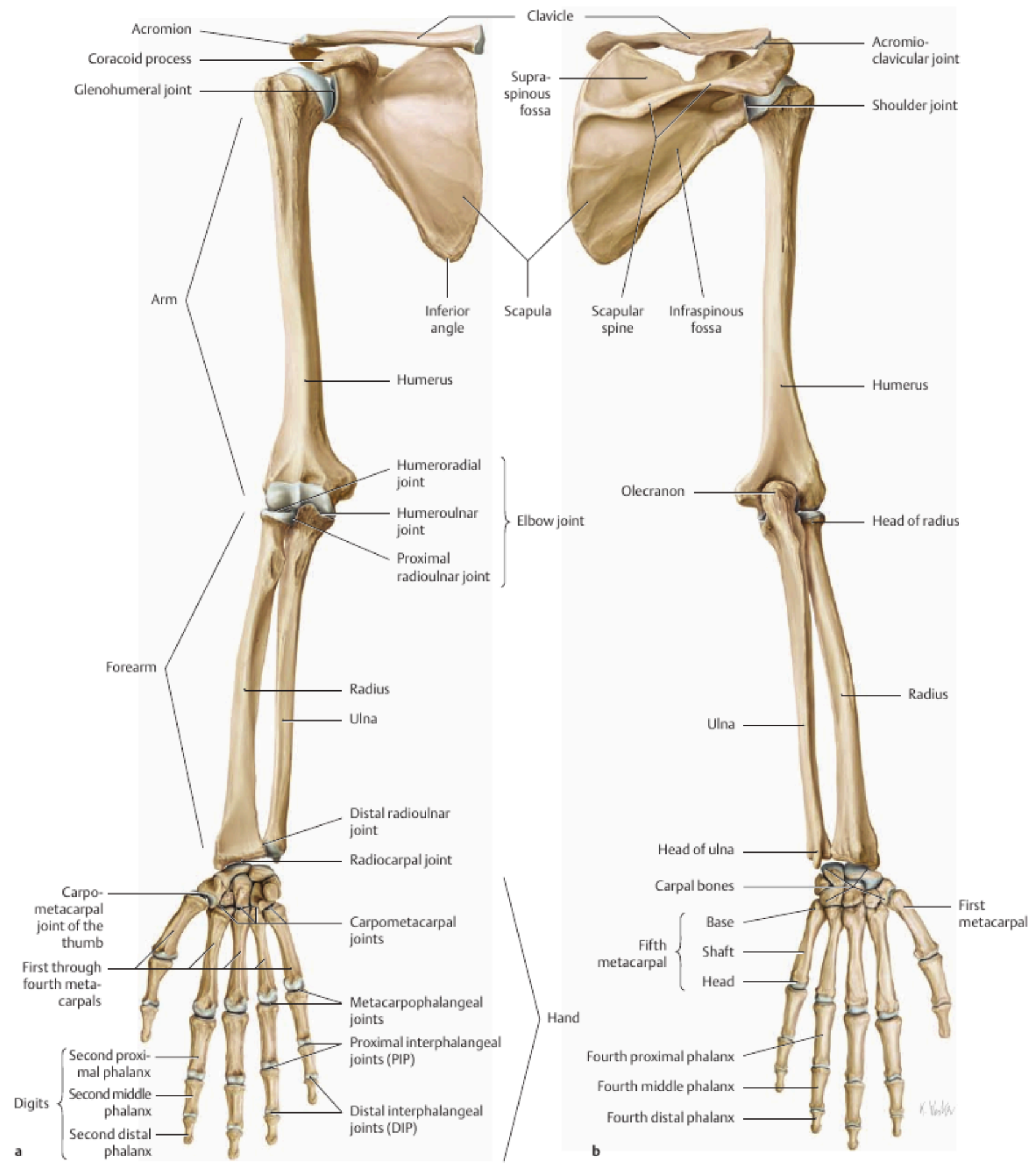


Vertebras lumbares - Vista lateral



Vertebras lumbares - Vista lateral

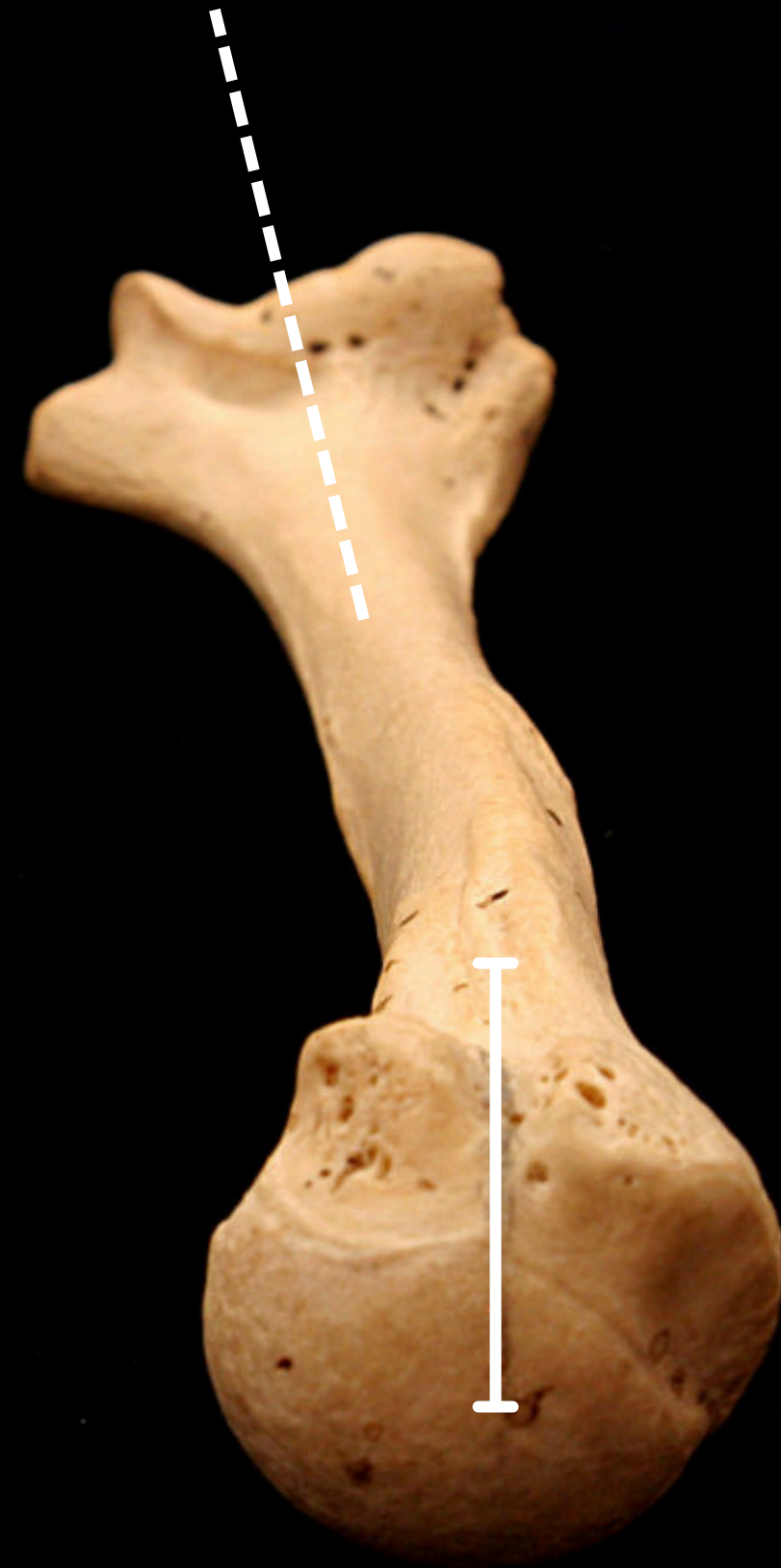




Humeros der - Vista anterior y superior



Humeros der - Vista anterior y superior



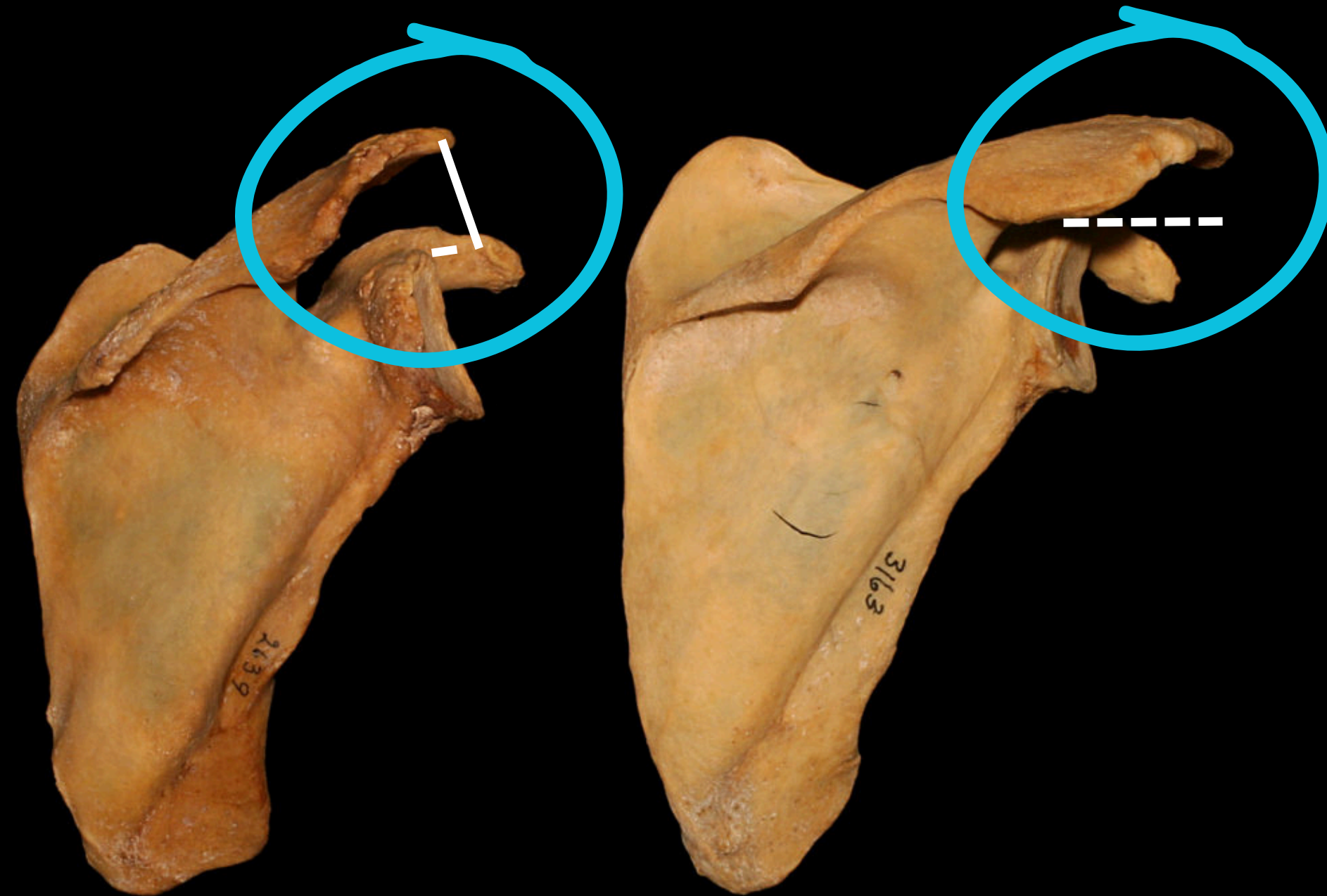
• Torsión del Húmero



Escápulas der - Vista posterior



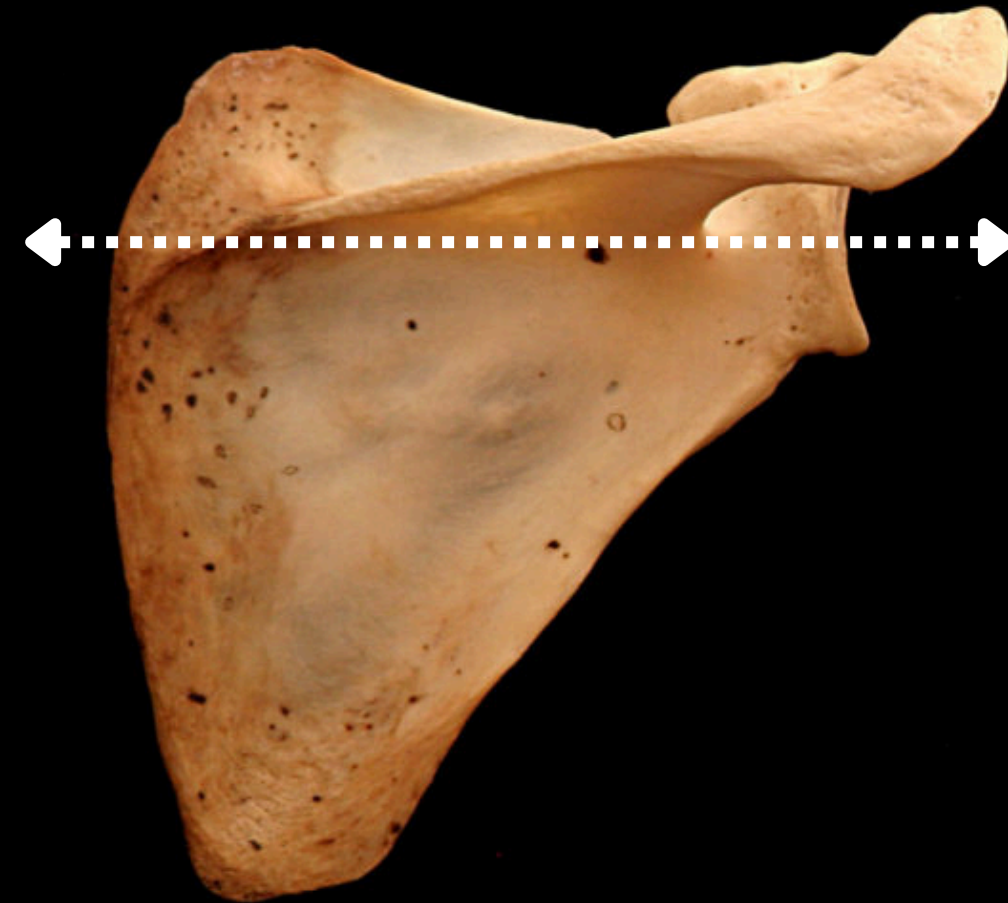
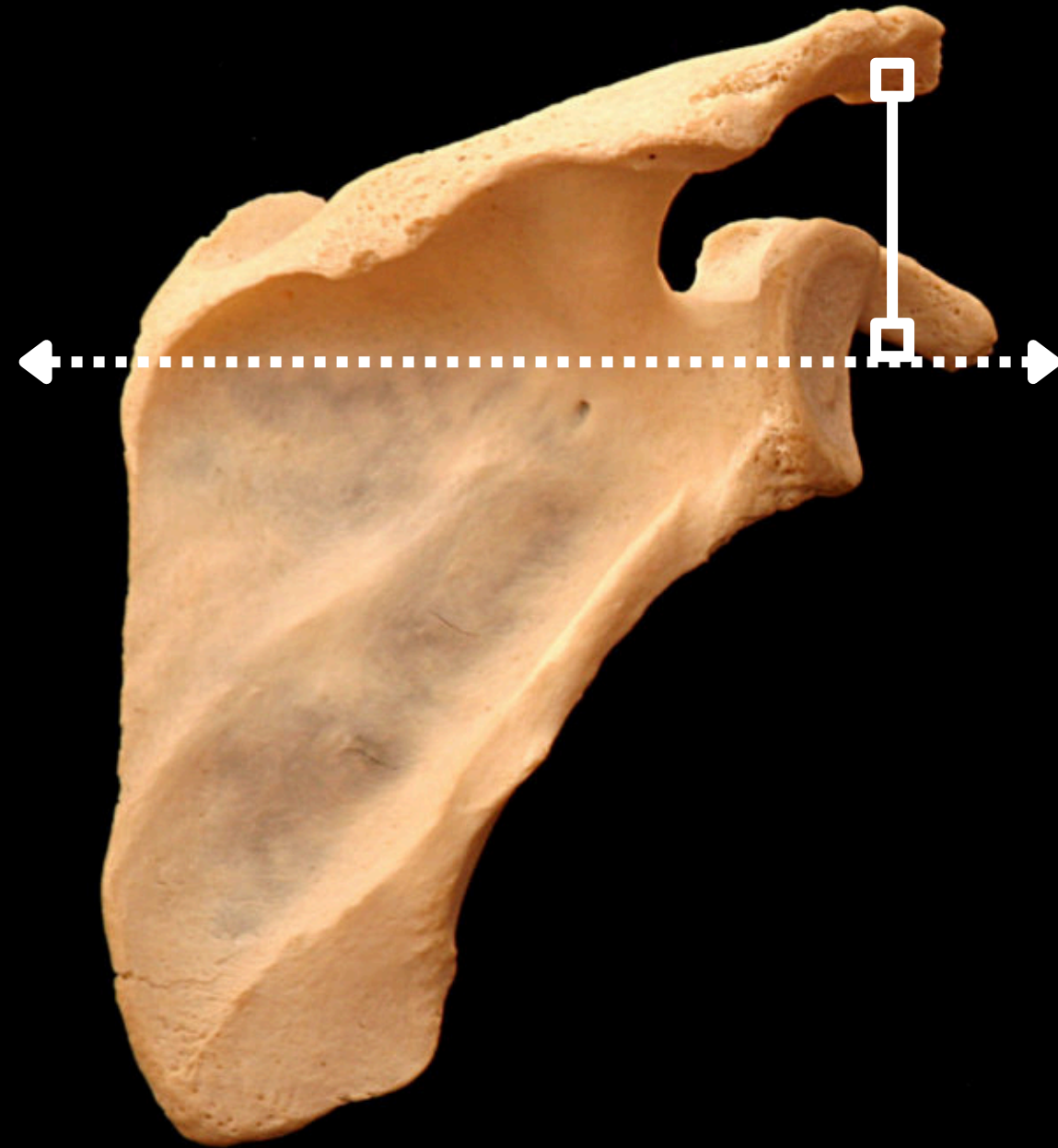
Escápulas der - Vista posterior



Escápulas der - Vista posterior



Escápulas der - Vista posterior



Escápulas der - Vista anterior



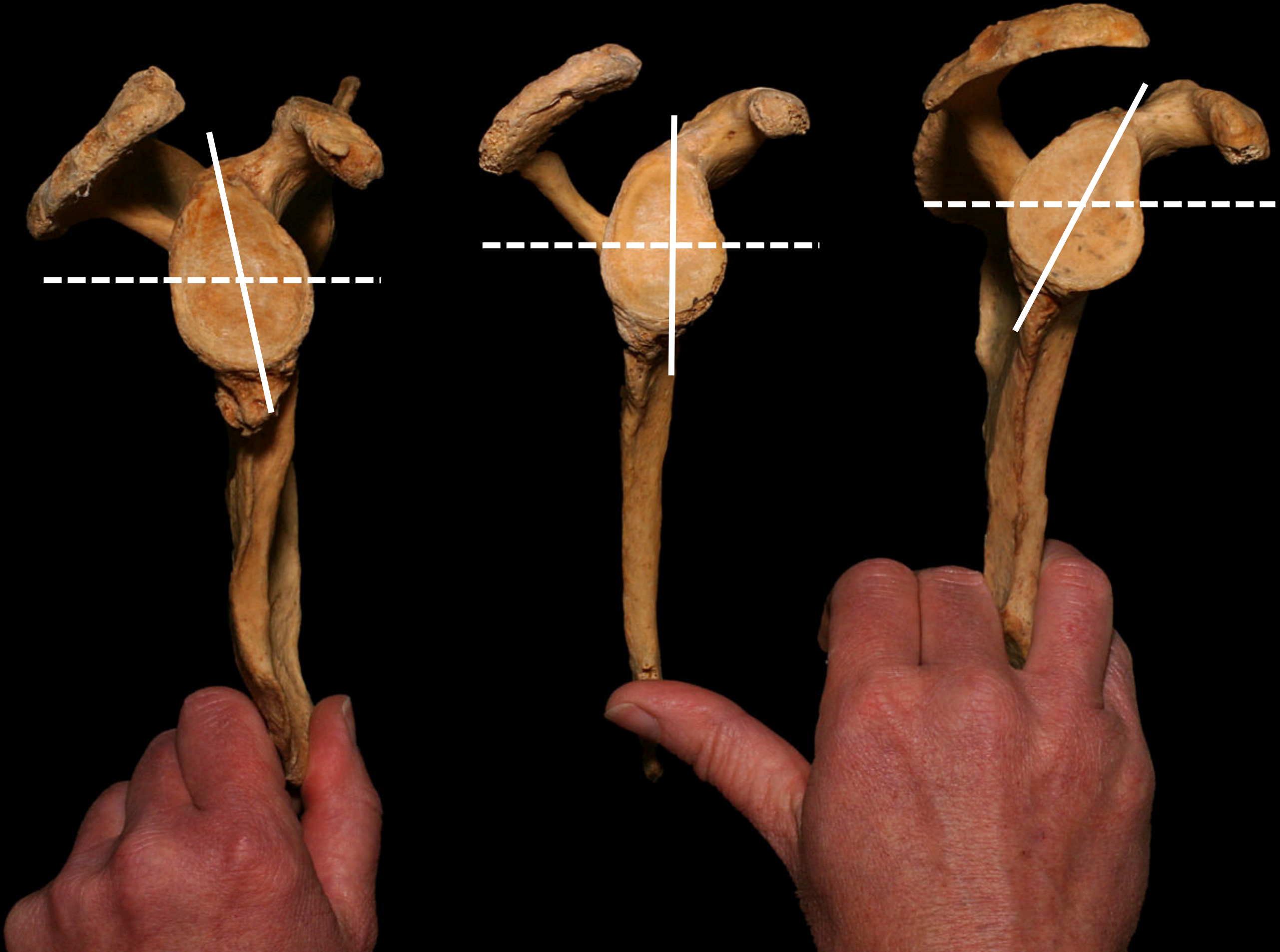
Escápulas der - Vista anterior



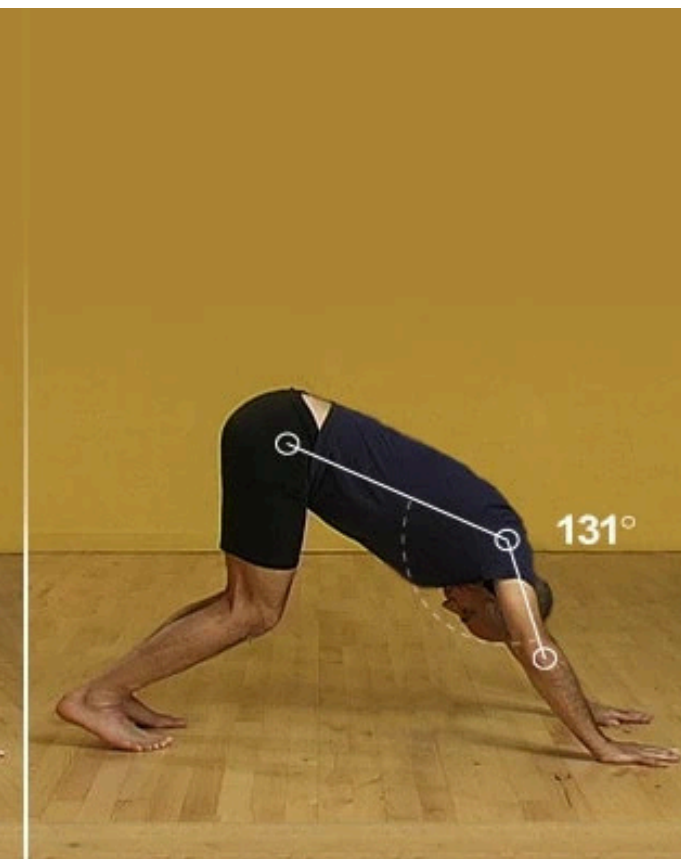
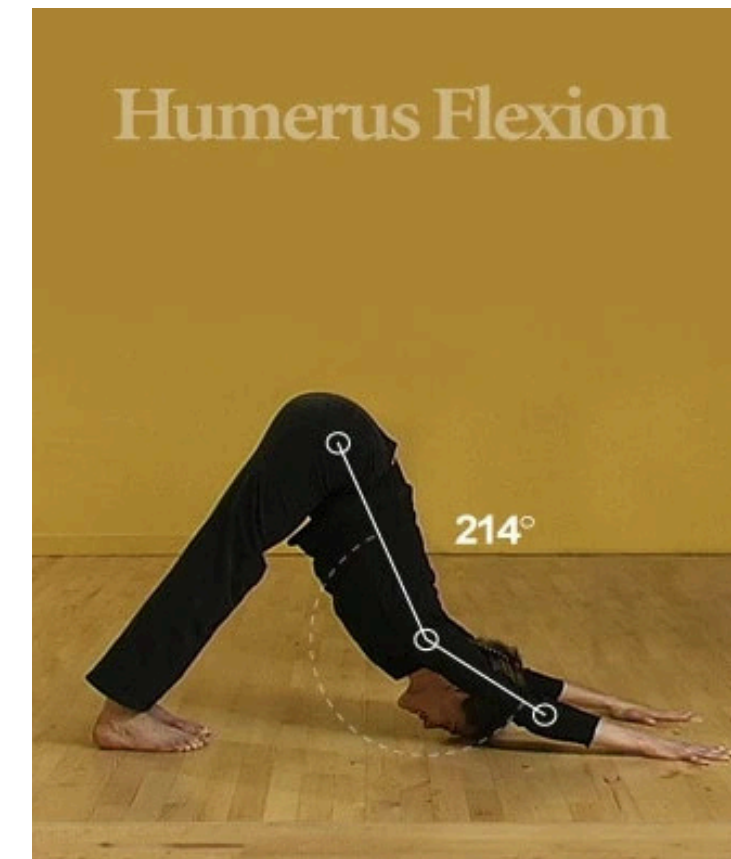
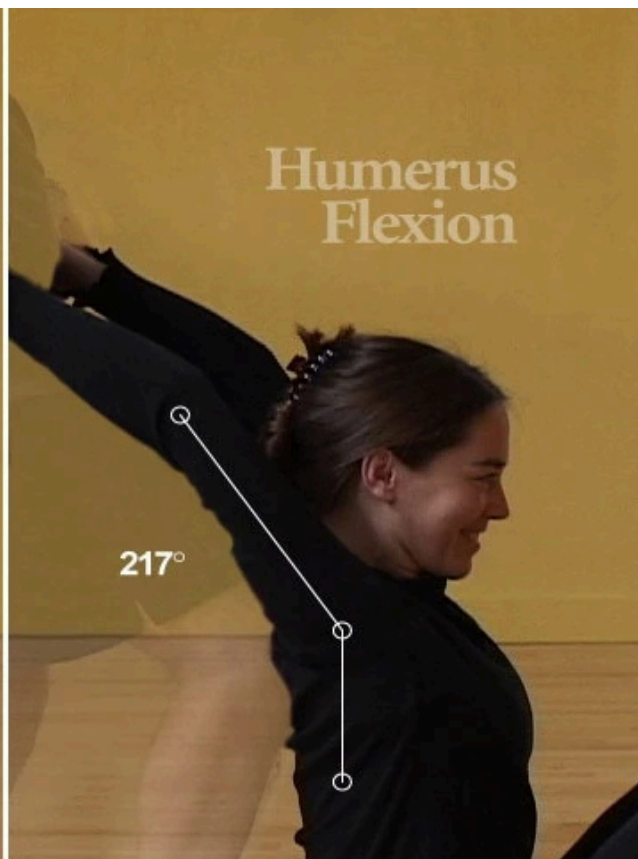
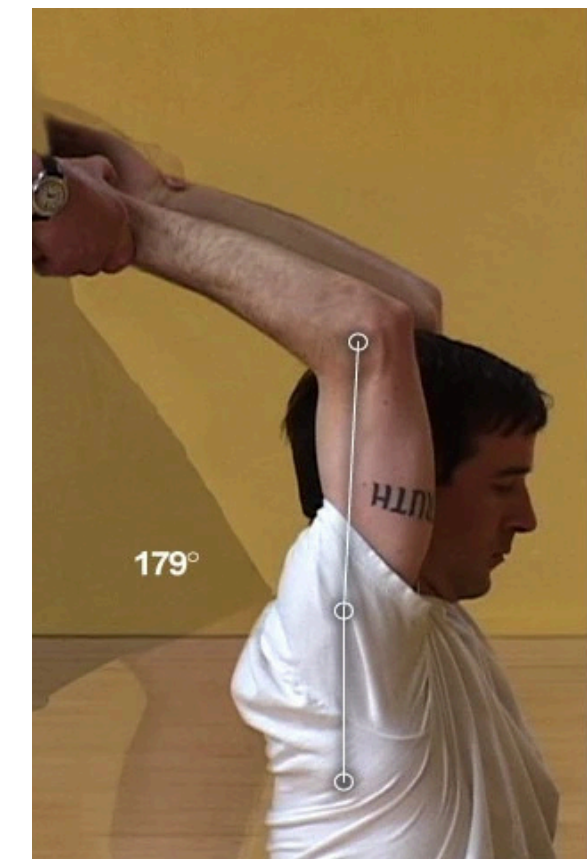
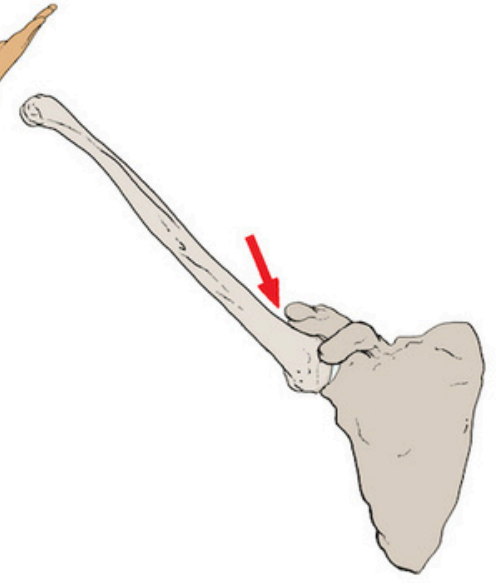
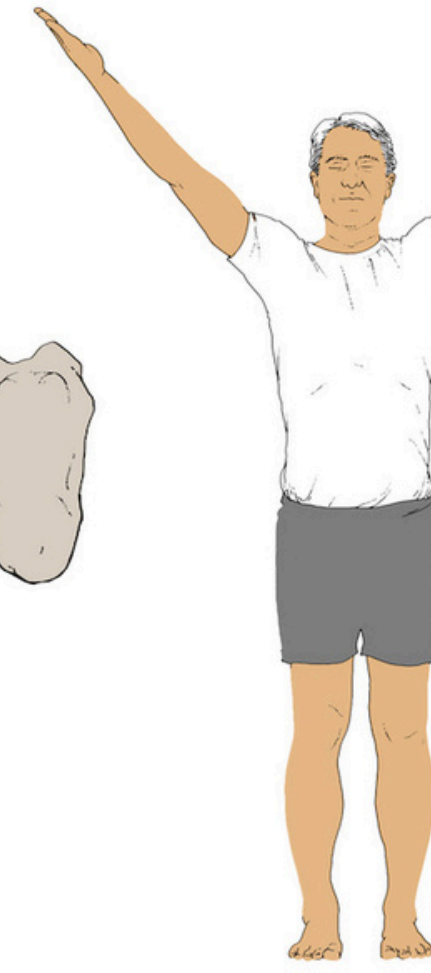
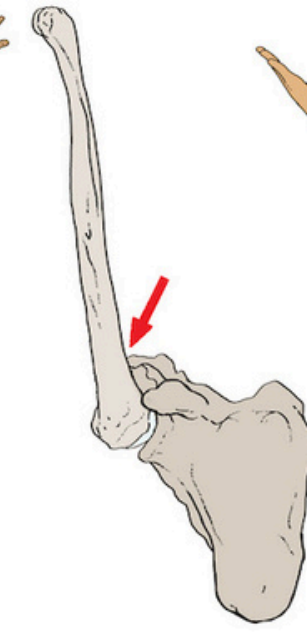
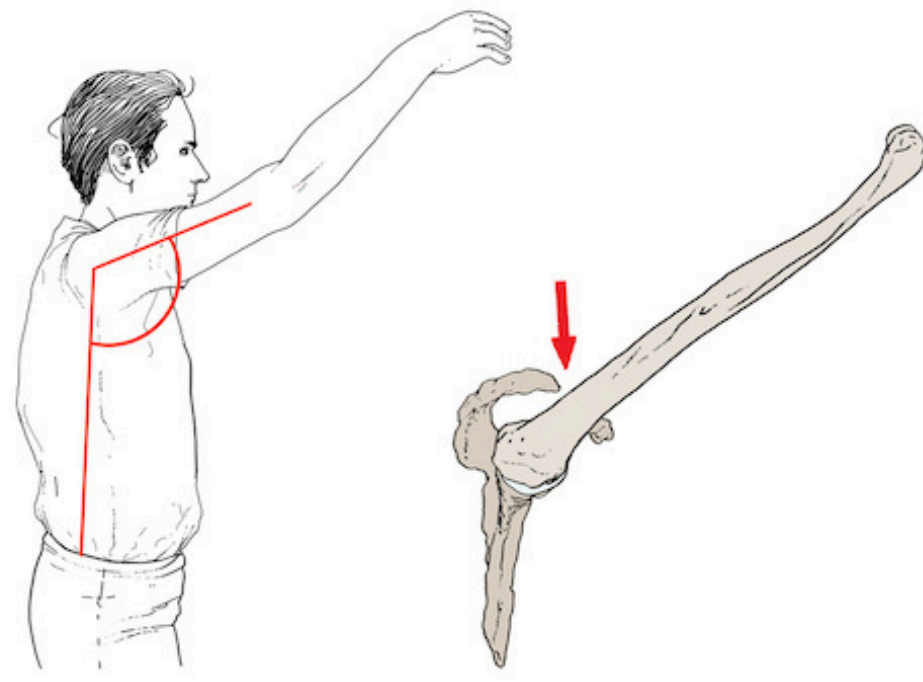
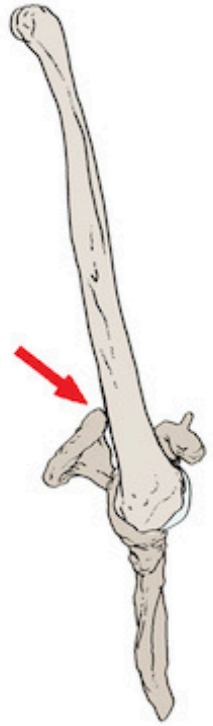
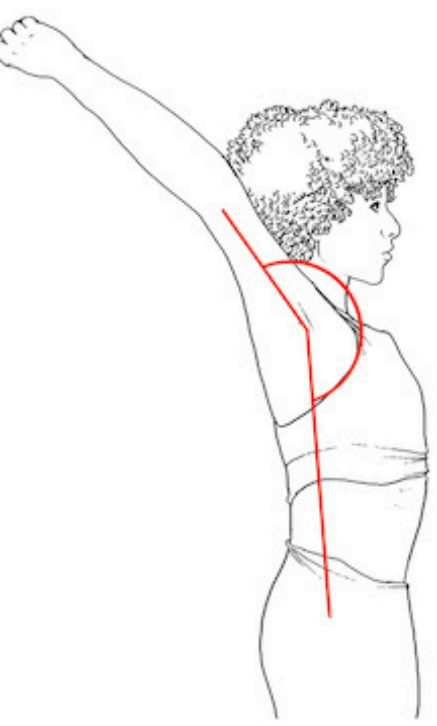
Escápulas der - Vista lateral



Escápulas der - Vista lateral



• Flexión del Húmero





Rotación externa de fémur



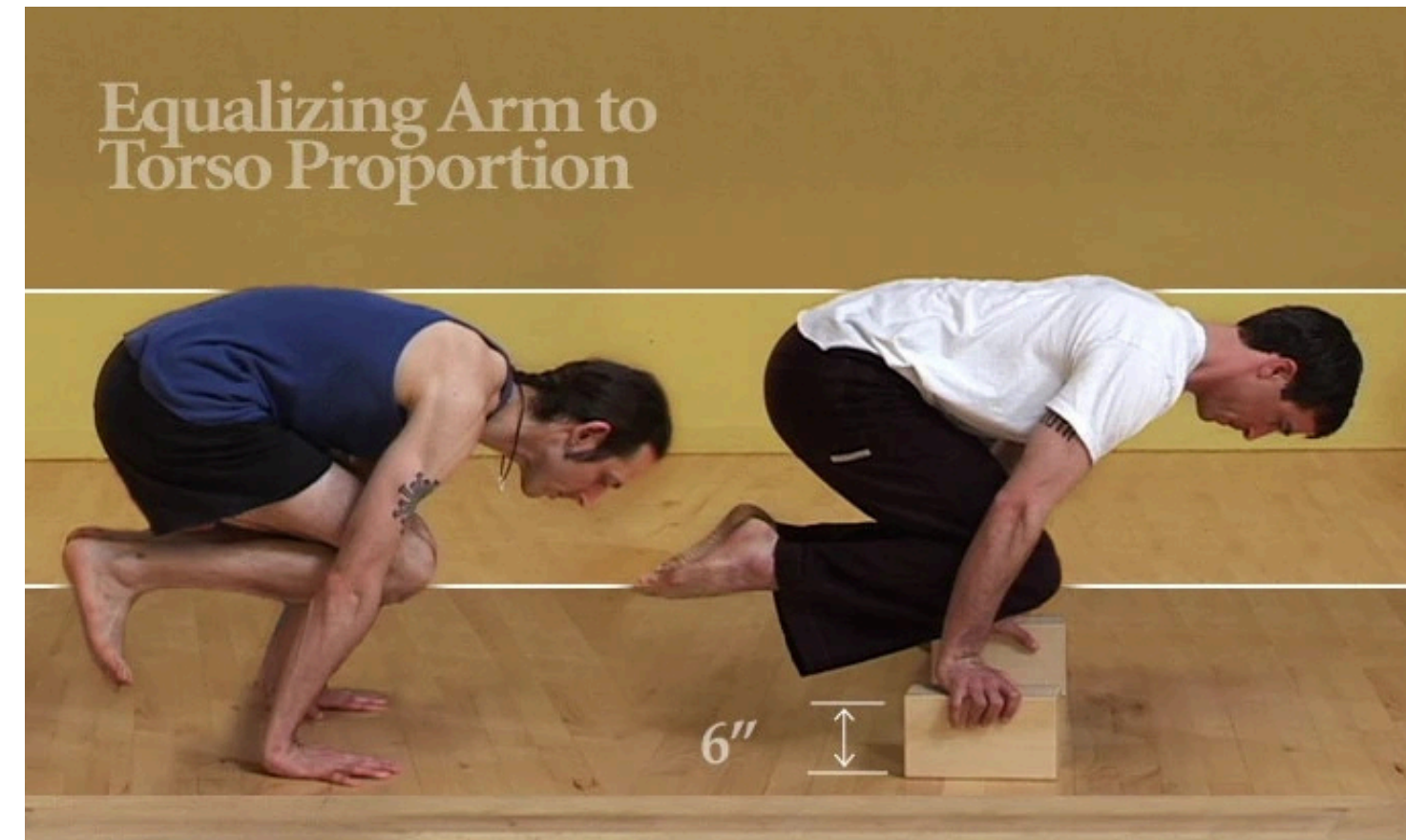
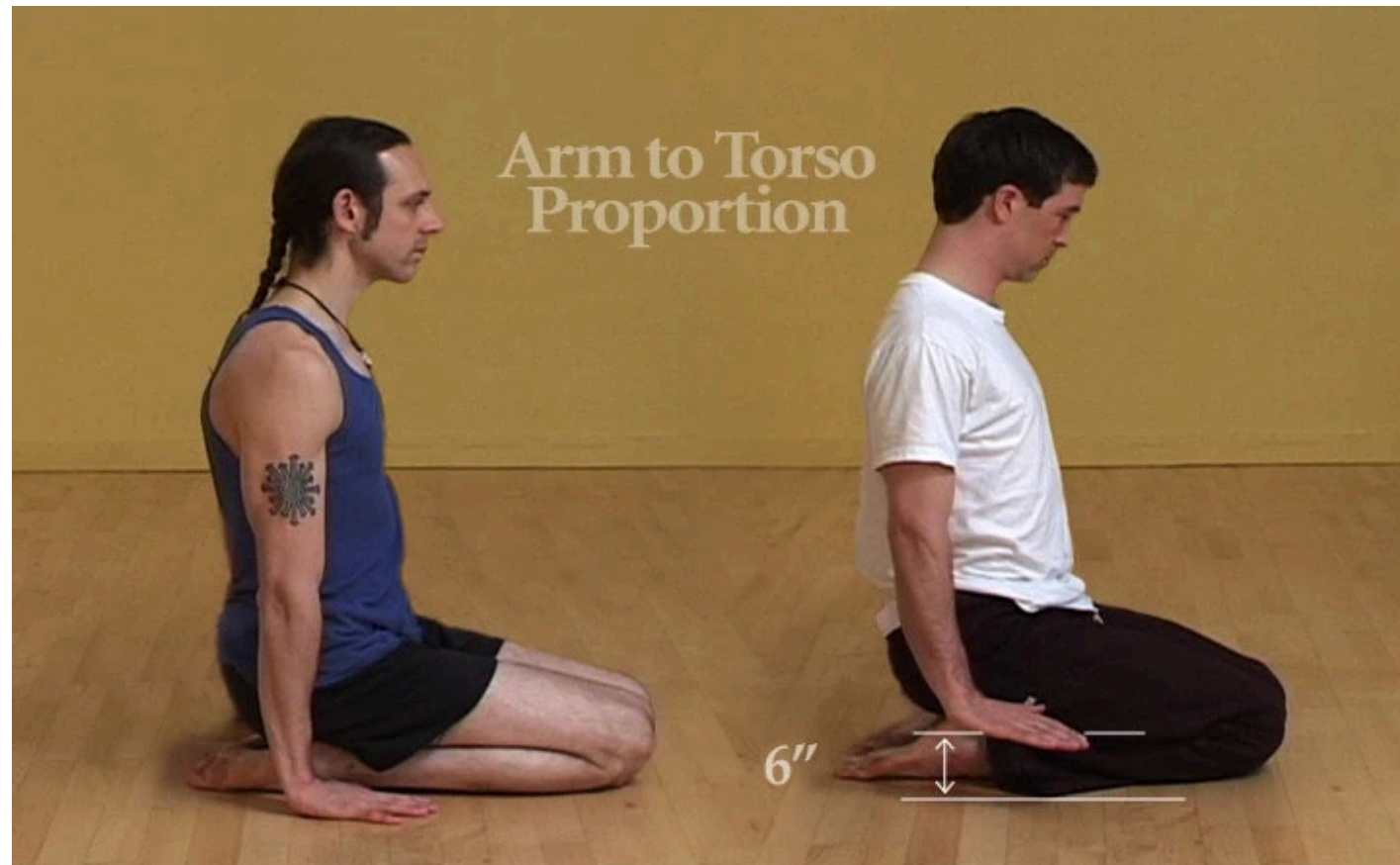


- **Rotación Interna de Fémur**





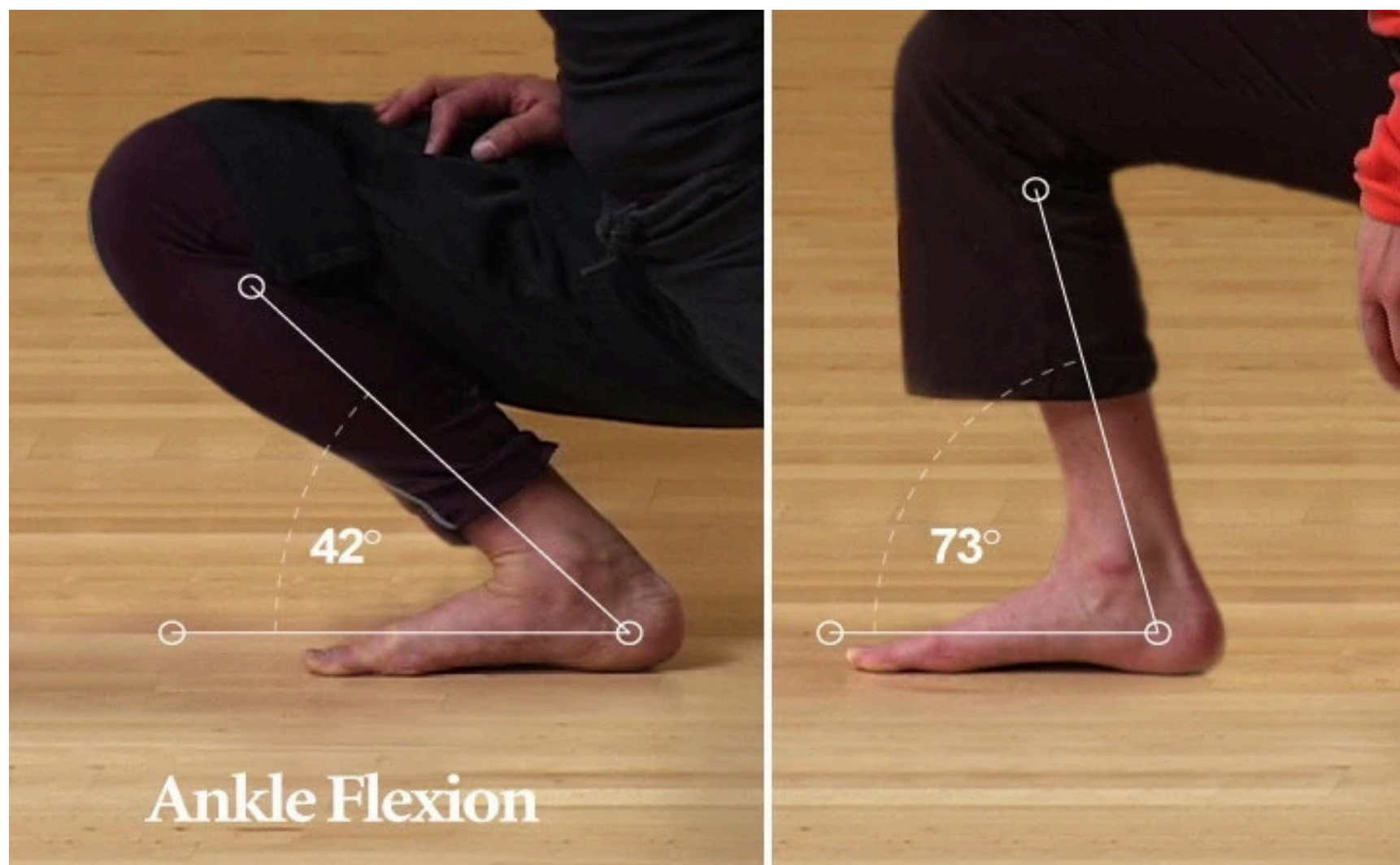
- Proporción y tamaño de los huesos - Brazo /Torso



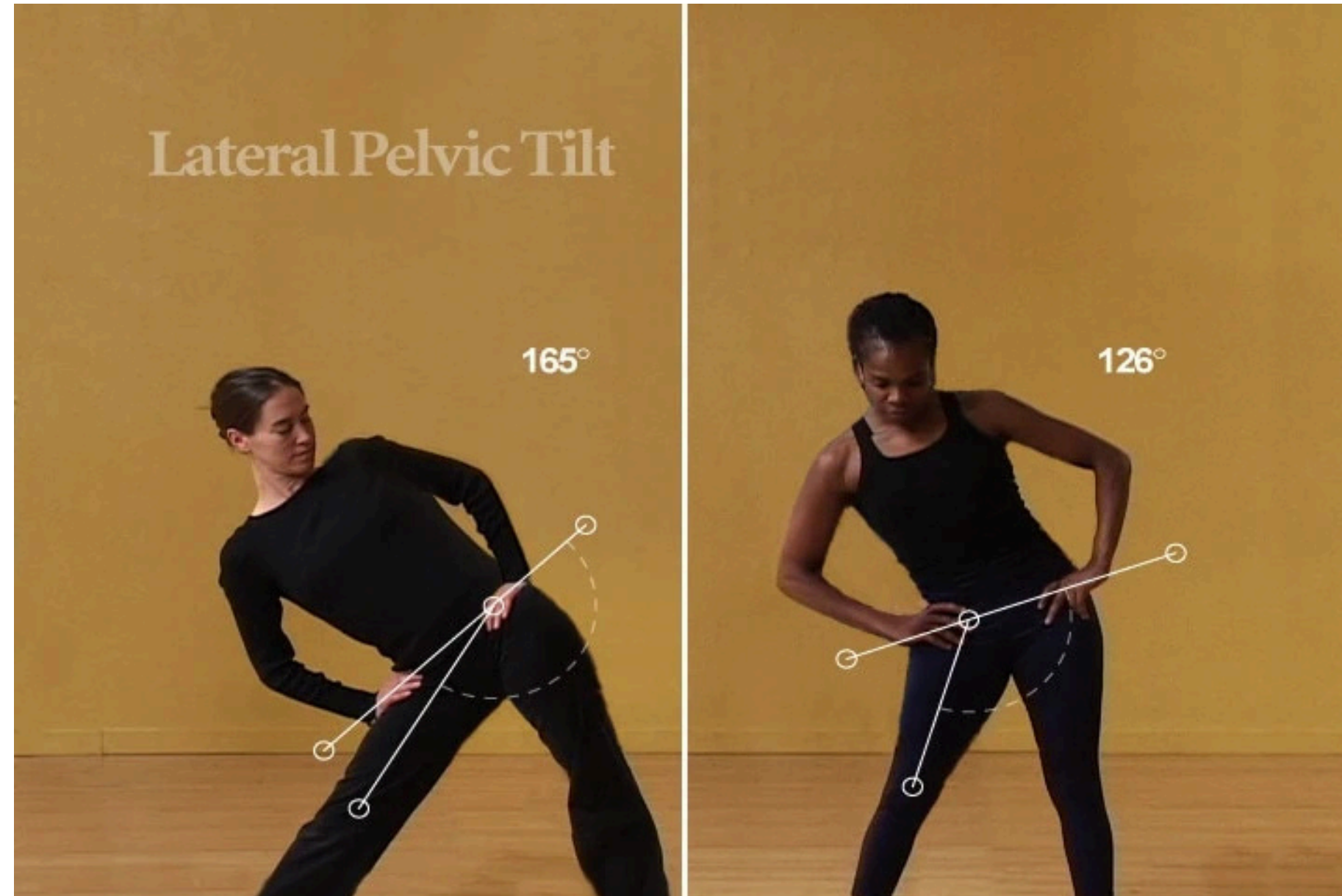
• Proporción y tamaño de los huesos - Brazo /Torso



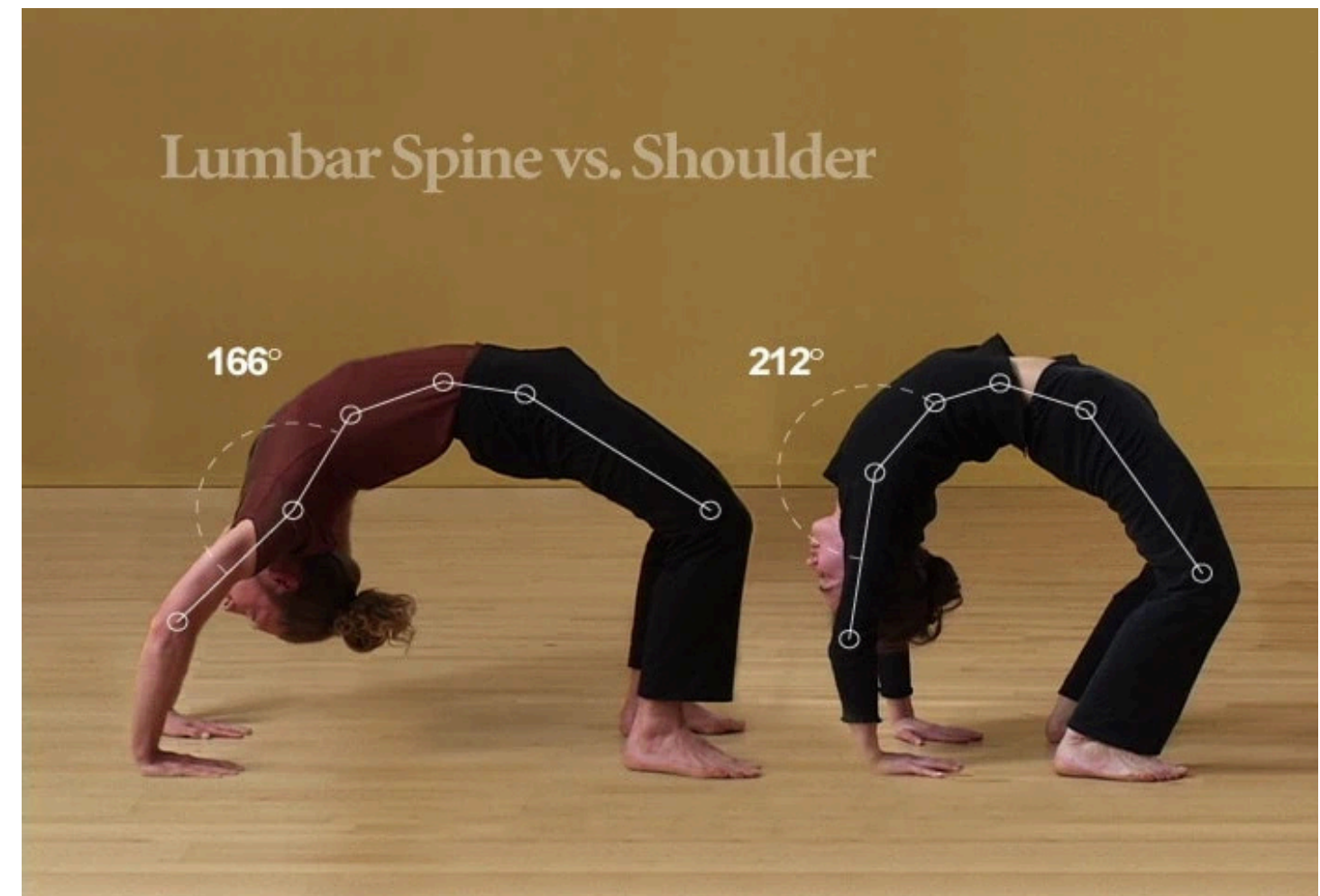
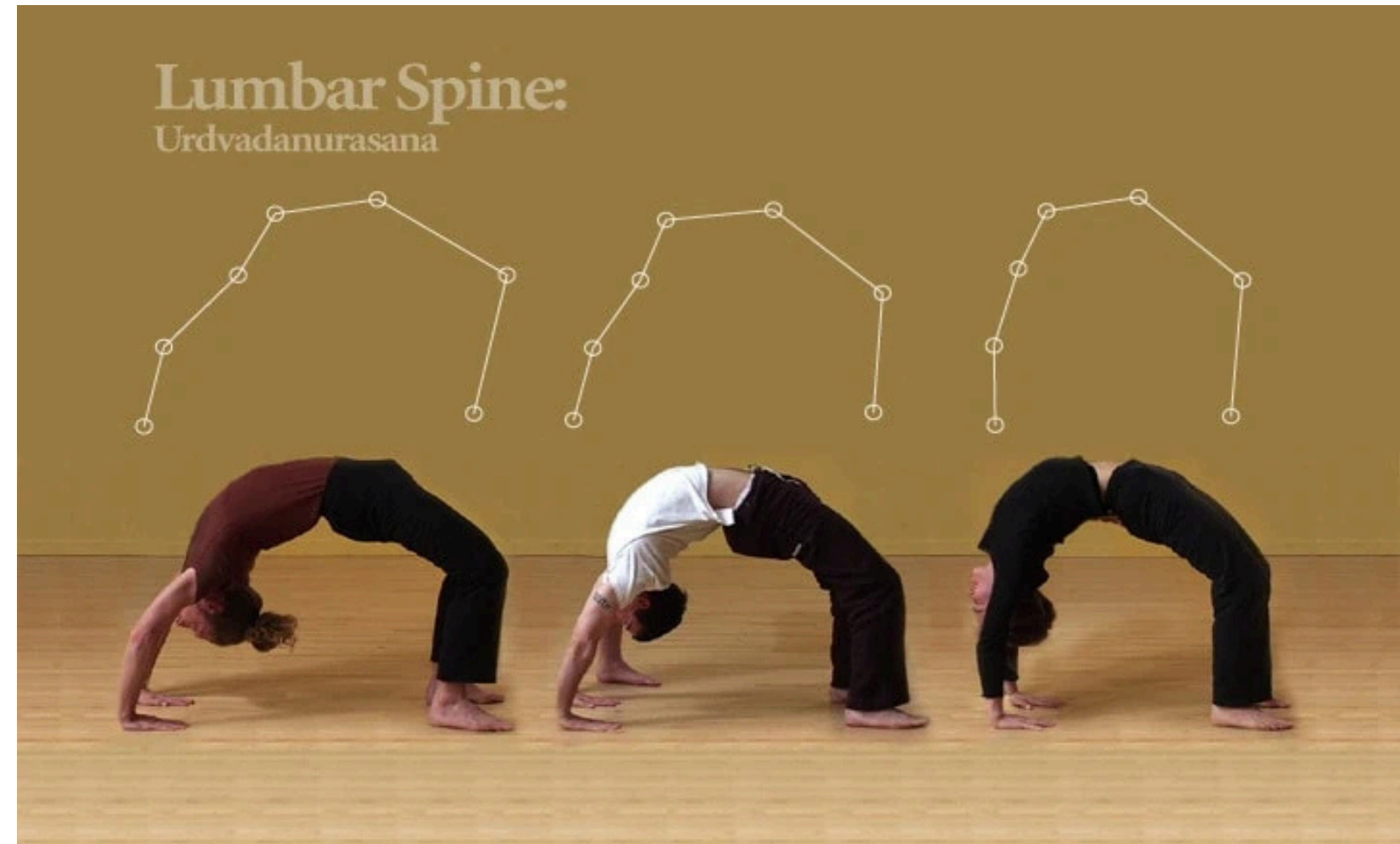
- Flexión de tobillo

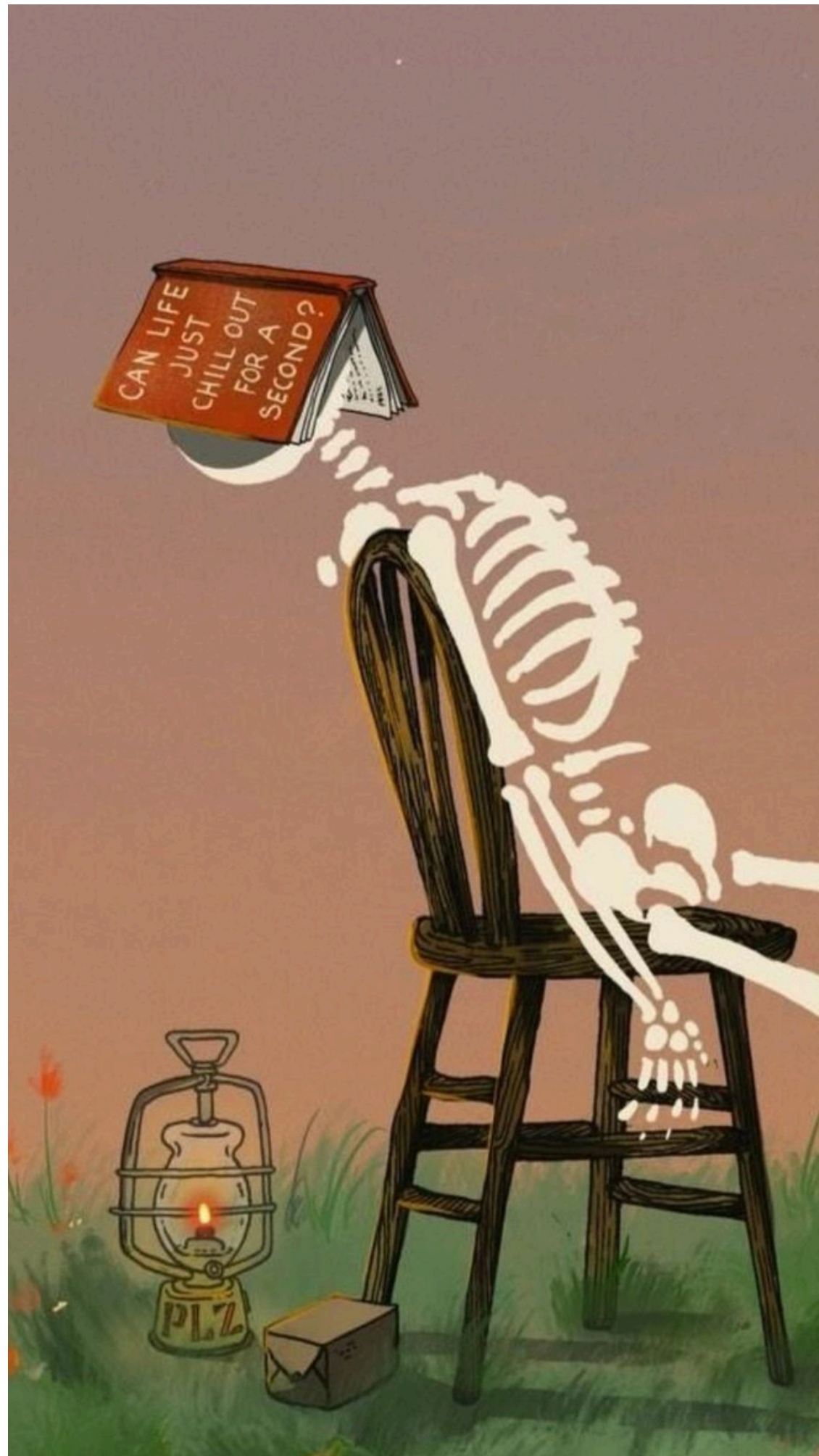


- **Inclinación lateral de la Pelvis**



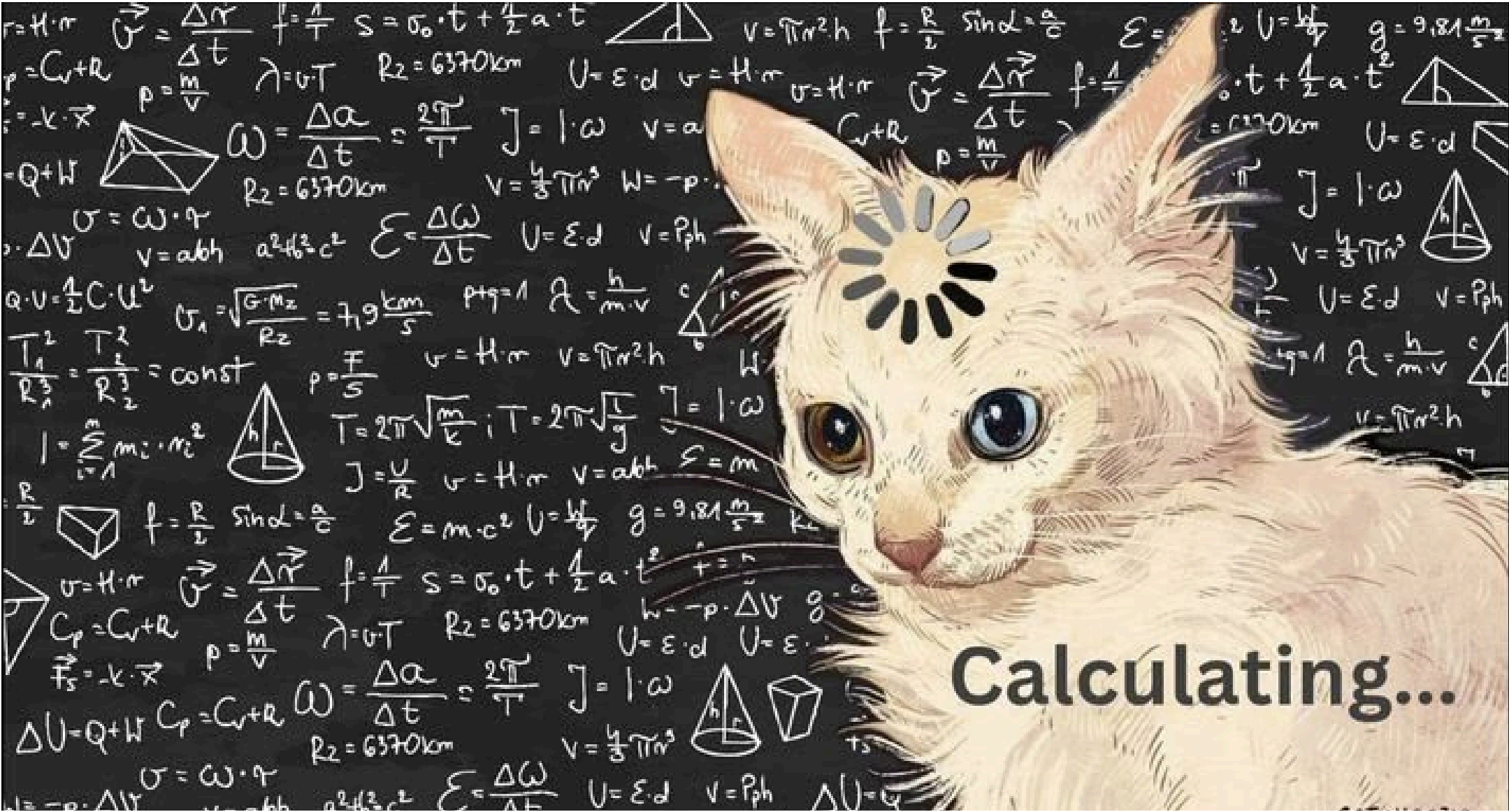
- **Inclinación hacia atrás**





¿Respiramos?...

Recapitulemos...



**El Yoga funcional es un enfoque, un
abordaje en la enseñanza; no un estilo
de yoga.**

Si no tenemos en cuenta la variabilidad humana, creamos un entorno dogmático, poco inclusivo y frustrante para muchos practicantes.

Desde un enfoque funcional...



Si se considera unicamente la variabilidad y no tenemos un foco o área objetivo, la practica se convierte en caótica y sin un norte.

¿Entonces que puedo hacer?



- **Reflexionar cuando estamos dando indicaciones de alineación universal o con un sentido estético.**

Usamos referencias geométricas como:

- **“A la altura de...”**
- **“Que no pase la línea de...”**
- **“Rodilla apuntando al 2° dedo del pie”**
- **“X lugar pegado a X lugar”**
- **“Pantorrilla paralela al lado corto del mat”**
- **Ángulos exactos: “pie a 45°, rodilla a 90°”**

Área objetivo

3 claves

1. Conocer el **área objetivo** a estimular.
2. Determinar que **sentís** en el área objetivo (**tensión, compresión, activación muscular, movilidad articular**)
3. Si en la postura no sentís el área objetivo, cambia la posición o la acción que estabas haciendo. **Experimenta con los parámetros de movimiento**, para lograr la sensación deseada.



Las reglas de alineación estricta son un marco práctico y eficaz para muchas personas; y al mismo tiempo, este marco sin flexibilidad deja afuera a muchas otras.



Variabilidad Humana

Tips desde la guía para explorar el enfoque funcional:

- **Nombra explícitamente el ÁREA OBJETIVO (el qué y el dónde)**



- **Esta postura busca:**
- “estirar la parte posterior de los muslos y espalda baja”
- “activar el abdomen”
- “movilidad de la columna en todos sus segmentos”
- “contraer los músculos de la espalda y glúteos”
- “descansar el peso de la cabeza”
- “una apertura del pecho”

Tips desde la guía para explorar el enfoque funcional:

- **Nombra los parámetros de exploración y movimiento.**



- “Flexiona tu rodilla hasta que sientas la activación de tu muslo”
- “Explora con la separación de tus piernas hasta que sientas el estiramiento de la parte interna de los muslos ”
- “Eleva tus brazos hasta sentir la activación de tus hombros.”
- “Con la mano detras de la espalda, explora llevando mas cerca o mas lejos del cuerpo y la mano puede ir mas hacia arriba o abajo, hasta sentir el estiramiento en la parte externa del hombro.

“No podemos enseñar eficazmente sin algunas generalizaciones, pero no habremos alcanzado la madurez hasta que hayamos superado las generalizaciones y podamos centrarnos de forma competente en las necesidades únicas de cada alumno en cada postura.”

Paul Grilley