

Introducción a los movimientos articulares:

En el cuerpo humano, las articulaciones sinoviales permiten una amplia gama de movimientos. Cada acción tiene su opuesta, lo cual es esencial para la movilidad equilibrada. En la práctica de yoga, reconocer estos pares de movimientos nos permite organizar secuencias terapéuticas que respeten la fisiología articular y eviten compensaciones.

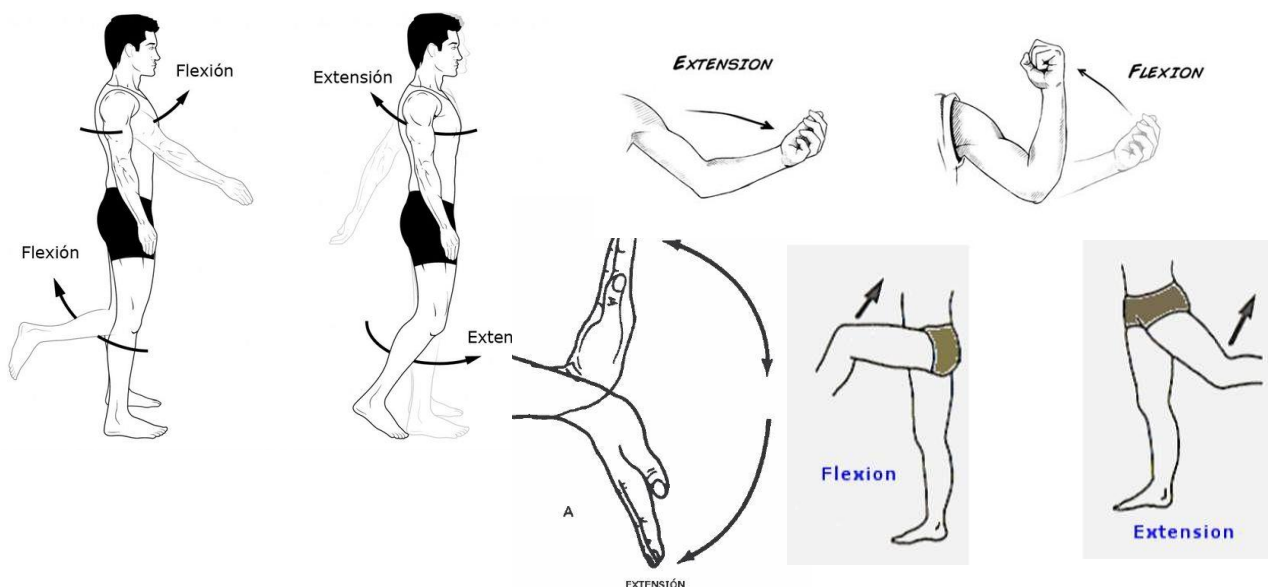
Los principales pares de movimientos son:

- Flexión ↔ Extensión
- Abducción ↔ Aducción
- Rotación externa ↔ Rotación interna

1. Flexión y extensión

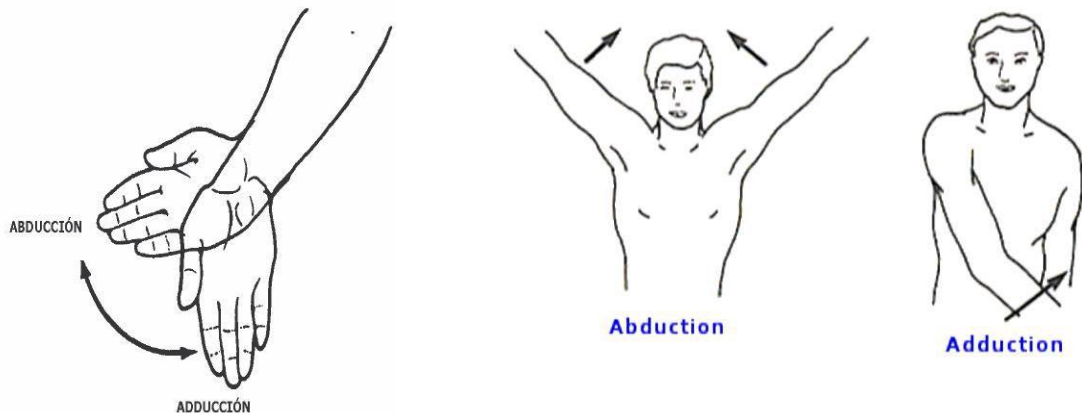
- **Flexión:** disminuye el ángulo entre dos partes del cuerpo. Por ejemplo, al acercar el muslo al abdomen.
- **Extensión:** aumenta ese ángulo, como al llevar la pierna hacia atrás desde la postura de Tadasana.

Excepción: en el hombro, levantar el brazo hacia adelante se considera flexión; llevarlo hacia atrás, extensión.



2. Abducción y aducción

- **Abducción:** movimiento que se aleja de la línea media del cuerpo.
- **Aducción:** movimiento que se acerca a la línea media del cuerpo.



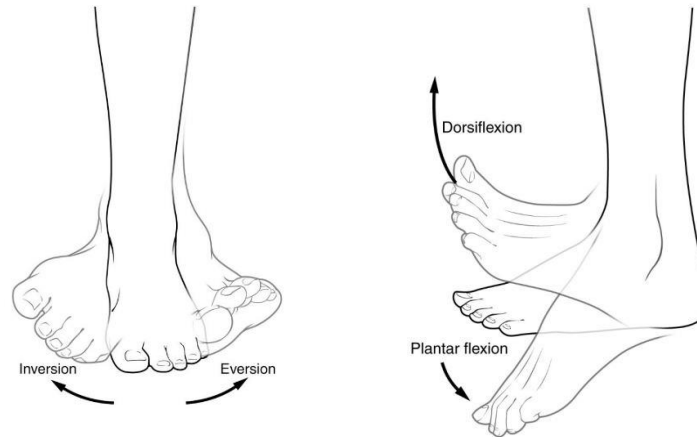
3. Rotación externa e interna

- **Rotación externa:** el segmento gira hacia afuera del eje central.
- **Rotación interna:** el segmento gira hacia dentro del eje central.



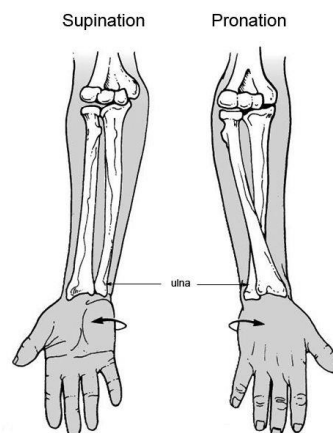
4. Movimientos del pie y tobillo

- **Flexión plantar:** aleja el pie del cuerpo (como en la extensión del empeine en Urdhva Mukha Svanasana).
- **Dorsiflexión:** acerca el dorso del pie a la tibia (como en Ardha Uttanasana con los pies activos).
- **Inversión:** gira la planta del pie hacia la línea media.
- **Eversión:** gira la planta hacia el exterior.



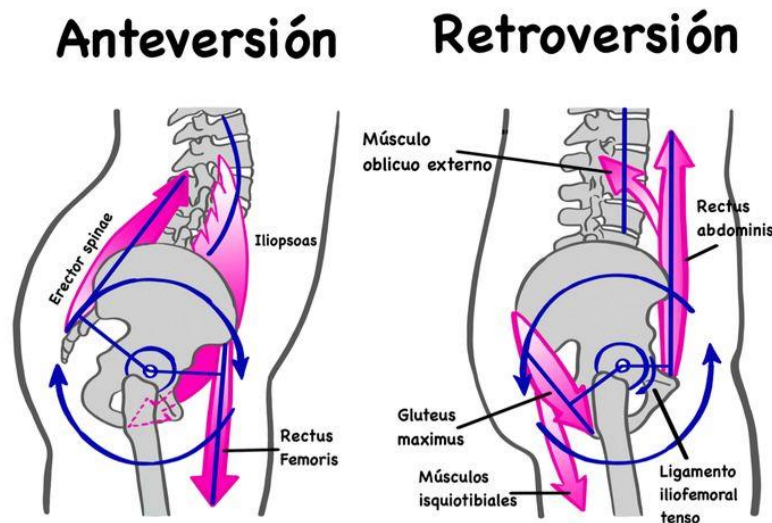
5. Movimientos del codo y antebrazo

- **Supinación:** la palma mira hacia arriba, como en Anjali Mudra.
- **Pronación:** la palma mira hacia abajo, como al apoyar las manos en Bhujangasana.



6. Movimientos de la pelvis

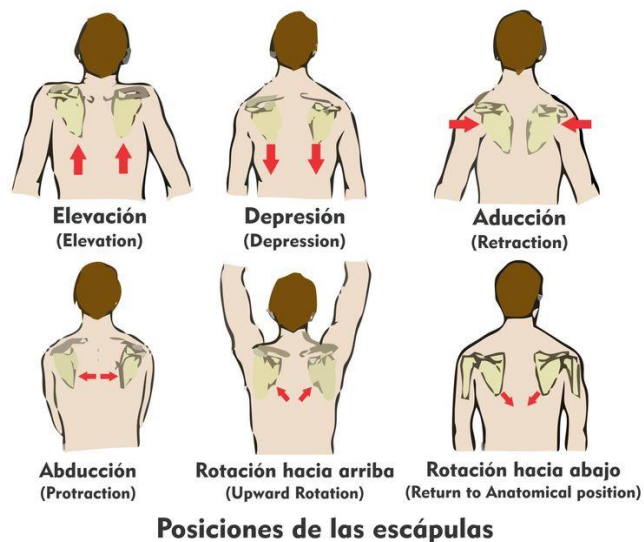
- **Anteversión:** inclinación hacia adelante de la pelvis (arqueo lumbar, como en vaca o Utkatasana mal ejecutada).
- **Retroversión:** inclinación hacia atrás (acortamiento abdominal, como en postura del gato).



7. Movimientos de la escápula

- **Elevación:** la escápula sube, como al llevar los hombros hacia las orejas.
- **Depresión:** la escápula baja, como en Tadasana con hombros relajados.
- **Protracción:** la escápula se mueve hacia adelante (alejada de la columna).

- **Retracción:** la escápula se mueve hacia la columna.



8- Movimientos columna:

1. Flexión

- Movimiento hacia adelante del tronco (acercamiento del mentón al pecho y del pecho a los muslos).
- Se produce principalmente en la columna cervical y lumbar.

2. Extensión

- Movimiento hacia atrás del tronco (mirar hacia arriba o arquear la espalda hacia atrás).
- Más amplia en la columna cervical y lumbar; limitada en la columna torácica.

3. Flexión lateral (inclinación)

- Movimiento de lado a lado del tronco, oreja hacia hombro o costillas hacia pelvis lateralmente.
- Abarca toda la columna, aunque más notorio en la región cervical y lumbar.

4. Rotación

- Giro axial del tronco (rotación del cuello o del torso hacia derecha o izquierda).
- Mayor movilidad en la columna cervical y torácica; limitada en la lumbar.

5. Extensión axial

- Alargamiento activo de la columna hacia arriba, sin flexión ni extensión.
- Implica activación del transverso del abdomen y elongación axial de los discos.

Estos movimientos trabajan en sinergia con la musculatura postural profunda (multífidos, transverso espinal, cuadrado lumbar, etc.) y se ven influenciados por el sistema nervioso, el patrón respiratorio y el estado fascial.

