

# LA PELVIS Y LAS CADERAS



**La pelvis es un cinturón óseo que se encuentra en la región anatómica inferior del tronco**, siendo una de las articulaciones más estables de nuestra anatomía. Su forma nos recuerda a la de un recipiente cóncavo que, además, **contiene en sí los órganos pélvicos y sustenta el resto de órganos de nuestro organismo**. De ahí su notable fortaleza y estabilidad.

Por su parte, **llamamos caderas a la articulación de la parte superior de los muslos y la pelvis**, en la que los trocánteres de los fémures se insertan en los huesos coxales de la pelvis; la superficie articular de los fémures casi esféricas permiten que se puedan realizar gran cantidad de movimientos. Estas articulaciones controlan la dirección, velocidad y calidad de los movimientos de las piernas.

**La llamada también articulación coxofemoral**, actúa en conjunto con las ingles, por lo que **si esta zona se rigidiza y endurece** (algo que suele suceder habitualmente, ya que soportan gran parte del peso del tronco, y tienden a comprimirse, lo que conlleva a que los fémures se desalineen dentro de los acetábulos), **puede llevar a ciertas desalineaciones y a una mala higiene postural**.

**Es muy común que esto suceda**, siendo una tendencia generalizada la desalineación de la articulación coxofemoral, de manera que la cabeza de los fémures tienden a desplazarse hacia delante, conllevando al endurecimiento inguinal y, por ende, a una serie de desalineaciones que pueden repercutir incluso en dolencias en piernas, columnas y órganos pélvicos.

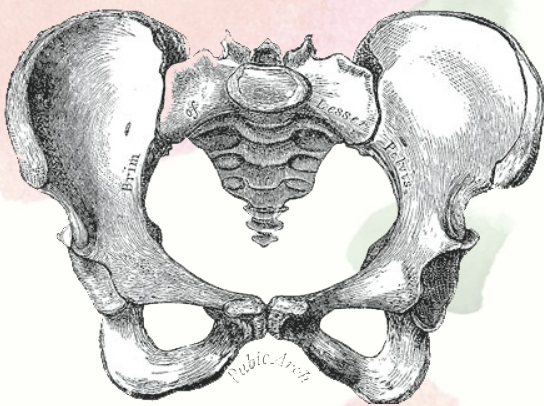
Para el trabajo con nuestra práctica de *Hatha Yoga*, donde la conciencia va a ir dirigida hacia esta área de nuestro cuerpo, con la intención de flexibilizar y estabilizar la articulación.

# ESTRUCTURA ANATÓMICA Y FUNCIÓN

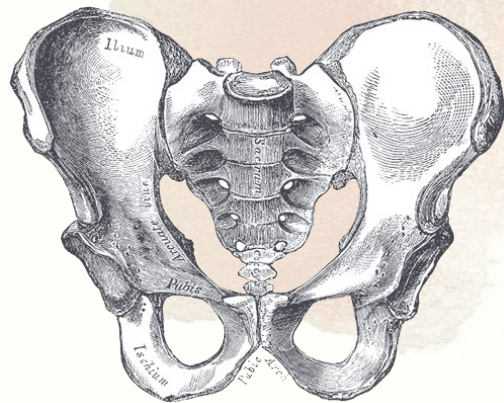
## LA PELVIS

Su estructura se compone de cuatro huesos que conforman la llamada “cintura pélvica”:

- A la derecha y a la izquierda, nos encontramos con los dos *huesos ilíacos*, en ellos podemos distinguir las dos crestas ilíacas, que se ubican en la parte superior y en la parte inferior, los dos isquiones: ambos son dos puntos de referencia muy importantes en la práctica de yoga físico.
- Por detrás nos encontramos el *hueso sacro* y el *coxis*, ambos formando el último segmento de la columna vertebral.



*Pelvis femenina*



*Pelvis masculina*

En total, estos cuatro huesos, forman la estructura de la pelvis, que además cuenta con una especie de malla muscular llamada “*diafragma pélvico*” o “*suelo pélvico*” que soportará gran parte del peso de nuestras vísceras.

La pelvis, como hemos visto, se articula a través de los huesos sacro y coccígeo con la columna vertebral, pero también se articulan con nuestras piernas a través de los fémures, siendo el ancla fundamental del inicio de los movimientos.

Dependiendo del punto de vista, e incluso del sexo, la pelvis puede tener varias funciones:

- Anatómicamente es en la pelvis donde se inician los movimientos de desplazamiento y dirección que efectuarán nuestros muslos y piernas. Por otro lado, es la base de los movimientos de nuestro tronco: la flexión, extensión, o rotación.
- Sirve de soporte y sustento para todos los órganos y vísceras y protege especialmente los órganos pélvicos. Para las mujeres será el lugar donde el feto se ubique y desarrolle a lo largo de toda la gestación.

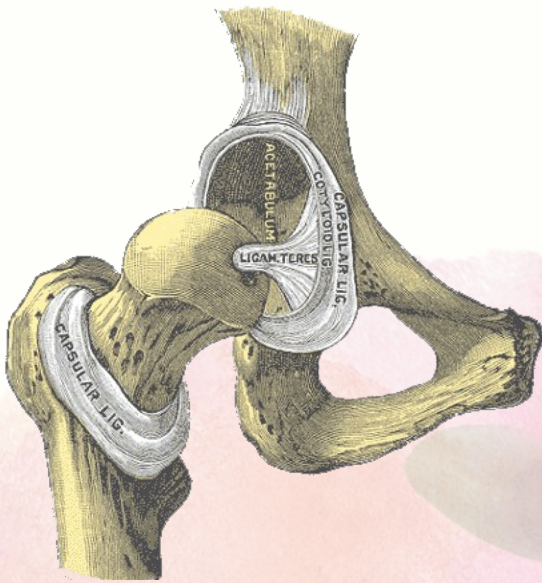
## **Movimientos exclusivos pélvicos**

Como hemos visto, la pelvis, junto con otras articulaciones, es la base de cualquier movimiento del tren inferior del cuerpo. Sin embargo, existen otros dos movimientos que les son exclusivos y propios: la nutación y la contranutación pélvicas.

- La *nutación* o *anteversión*, es un movimiento en el que la pelvis pivota de manera que las crestas ilíacas se inclinarían hacia la tierra (hacia abajo y hacia delante), mientras que el coxis y el sacro se dirigirían hacia arriba y atrás. Ello suele provocar una lordosis lumbar.
- La *contranutación* o *retroversión* es un movimiento en el que la pelvis pivota de manera que el sacro se dirigiría hacia delante y hacia arriba, y las crestas ilíacas se dirigirían hacia abajo y hacia atrás. Esto llevaría una rectificación de la zona lumbar.

Ambos son movimientos de la pelvis que ayudan a su estabilización y que acompañan a los otros grandes movimientos pélvicos.

## LAS CADERAS



Como apuntábamos al principio, la inserción entre el fémur y el hueso coxal de la pelvis es la denominada cadera, conocida técnicamente como articulación coxofemoral.

- La *cabeza del fémur*, el trocánter, se inserta en el hueso pélvico a través del acetábulo, la cavidad ubicada en la parte externa del hueso.

La articulación se encuentra estabilizada por la inserción de diferentes ligamentos. Y a través de los poderosos músculos que la rodean, y que trabajan en diferentes maneras, podemos realizar multitud de movimientos, especialmente relacionados con el desplazamiento y la marcha.

- **Movimientos de extensión:** los realizamos cuando la cara anterior del cuerpo se expande, creando un espacio más amplio entre el fémur y la pelvis y la columna vertebral, en su zona lumbar se arquea. En la extensión participan los glúteos mayores y los isquiotibiales (bíceps crural, semitendinoso, semimembranoso).
- **Movimientos de flexión:** los realizamos cuando el fémur y la pelvis se acercan, de manera que la cara posterior del cuerpo se elonga, curvándose la zona lumbar. En la flexión participan los cuádriceps, psoas ilíaco, sartorio y tensor de la fascia lata.
- **Movimientos de abducción:** los realizamos cuando separamos ambas piernas entre sí. En la abducción participan el glúteo mayor, glúteo medio, glúteo menor y tensor de la fascia lata.
- **Movimientos de aducción:** los realizamos cuando, estando las piernas separadas, volvemos a unir las. En la aducción participa el músculo aductor mayor del muslo, músculo aductor largo del muslo, músculo aductor corto del muslo, músculo recto interno del muslo y pectíneo.

- **Movimientos de rotación externa:** los realizamos cuando giramos hacia fuera la articulación, por ejemplo al dirigir una rodilla hacia fuera. En la rotación externa participan el gémimo superior, gémimo inferior, obturador interno, obturador externo, piramidal de la pelvis y cuadrado crural.
- **Movimiento de rotación interna:** los realizamos cuando giramos hacia dentro la articulación, por ejemplo al dirigir la rodilla hacia dentro. En la rotación interna participan el tensor de la fascia lata, glúteo menor y glúteo medio.

## TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA EL TRABAJO CON PELVIS Y CADERAS

Las caderas, con el paso del tiempo, se van volviendo más rígidas. Unos **hábitos inadecuados**, el sedentarismo, o la desconexión con esta parte de nuestro cuerpo, llevan a que las articulaciones pierdan flexibilidad y que esto pueda causar malestar, dolor y diversas **patologías**.

Los siguientes movimientos tienen como objetivo **flexibilizar** la pelvis y las caderas, con los beneficios que esto conlleva: ampliar el espacio pélvico, lo que repercutirá en el bienestar de nuestros órganos internos (como veremos en el tema sobre los órganos pélvicos); flexibilizar las articulaciones, elongar músculos demasiado rígidos y fortalecer aquellos que están debilitados, para poder mejorar nuestra higiene postural. Al crear más espacio en la pelvis y las caderas, las posturas sedentes se realizan con mayor comodidad y estabilidad, ya que conseguimos ampliar nuestra base y esto permite a la columna mantenerse erguida y cómoda.

## **Ciclo en *Baddha Koṇāsana***

1. Siéntate en la tierra, con los isquiones bien enraizados en la tierra (puedes ayudarte de una manta o similar) y las piernas extendidas hacia el frente, en la posición de *Daṇḍāsana* y durante unas respiraciones, observa las diferentes sensaciones en el área de tu pelvis y caderas.
2. Recoge la pierna derecha y colócala sobre el muslo izquierdo. Sujeta el pie derecho con la mano izquierda y comienza a mover la rodilla derecha hacia arriba y hacia abajo durante varias respiraciones.
3. Si el ejercicio anterior te resulta fácil, comienza entonces a dibujar círculos amplios con la rodilla, primero en una dirección y después cambia la dirección. Puedes hacer seis círculos hacia cada lado.
4. Tras los círculos, acerca el pie derecho hacia la raíz del muslo izquierdo, coloca la mano derecha sobre la rodilla derecha y realiza una suave presión para acercar la rodilla a la tierra, evitando que se levanten los isquiones y sin forzar la articulación.
5. Sujeta con tu mano izquierda el pie derecho, y con tu mano derecha la rodilla, eleva la pierna del suelo de modo que la tibia quede paralela a la tierra. Comienza a balancear de un lado a otro la pierna.
6. Vuelve a la posición de *Daṇḍāsana* y respira durante unos segundos aquí, observando las diferentes sensaciones entre una pierna y otra.
7. Realiza las mismas acciones con la pierna izquierda.

## ***Supta Eka Pada Raja Kapotâsana***

1. Túmbate en la tierra bocarriba con los pies en la tierra, en la posición de semisupina.
  2. Coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo y mantén el pie derecho activo, como si estuviera apoyado sobre una pared, en flexión. La tibia derecha se encuentra paralela a la tierra.
  3. Inspira y al espirar, acerca la pierna izquierda hacia tu pecho (manteniendo el pie derecho sobre ella).
  4. Pasa el brazo derecho por dentro del hueco que forman las dos piernas, y el brazo izquierdo por la cara externa del muslo izquierdo, de manera que rodeas con tus manos el muslo izquierdo.
  5. Mantén varias respiraciones en esta posición. Después, vuelve a la posición de semisupina y realiza las mismas acciones hacia el otro lado.
- En esta posición, la cabeza y la columna han de estar bien apoyadas en la tierra. Si se eleva la cabeza, utiliza una almohada para mantenerla apoyada.
  - Si tienes demasiada rigidez y notas molestias, durante un tiempo, quédate solo en el punto 2. Cuando sientas comodidad, ve acercando la pierna progresivamente. Puedes ayudarte con un cinturón de yoga para ir trabajando la flexibilidad.
  - Si, por el contrario, eres muy flexible, prueba a sujetar la tibia en vez del muslo.



## SIMBOLISMO Y CONEXIÓN PSICOEMOCIONAL

La pelvis es el gran **recipiente de la vida**, donde se ubica, además nuestros órganos sexuales que contienen las células iniciadoras de la vida de otros seres. Se relaciona con nuestro aspecto creativo más básico, y también con los cimientos, con la estabilidad (asociada a *Mūlādhāra cakra* y *Svādhiṣṭhāna cakra* [2]). Así, la pelvis es el cáliz que representa la línea existencial.

Los problemas pélvicos se han asociado a la **desvalorización sexual**, pensar que existe un problema en ese sentido en nosotros. Concretar en qué aspecto puede suceder esta creencia sería un acto de introspección y de comunicación y escucha en esa zona tan simbólica e importante de nuestra anatomía. .

Por su parte, las caderas se relacionan directamente con el movimiento de **avance**, de desplazamiento por el mundo. La pelvis, que sustenta el peso de lo que soy, mi cuerpo, y las caderas que van desplazado y moviendo ese peso (ese yo soy) a través del espacio. Pero también nos mantiene firmes, estables, en **presencia**, mantenernos en el lugar en el que estamos.

La articulación de las caderas son muy estables -de las más estables de toda nuestra anatomía - pero a la vez muy versátiles, permitiendo gran cantidad de movimientos. Cuando existe algún tipo de dolencia, quizás sea el momento de preguntarnos sobre los diferentes aspectos de nuestra vida en este sentido.

## PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

¿Soy capaz de pasar a la acción? ¿Me resulta posible moverme por la vida, avanzar? ¿Tengo miedo a fallar, a equivocarme y por eso me rigidizo, no avanzo? ¿Soy capaz de tomar decisiones importantes? ¿Acepto mi sexualidad con naturalidad y sin tabúes? ¿Tengo una buena relación con aquello que me nutre en mi vida emocional?

Son algunas de las preguntas que quizás sean pertinentes a la hora de trabajar con nuestras caderas.

## Afirmación

“Me abro a la abundancia de la vida para que la prosperidad esté presente en cada instante”.

## BENEFICIOS DEL TRABAJO EN LA PELVIS

Los beneficios que podemos obtener del trabajo específico en el movimiento de la pelvis y las caderas se pueden manifestar de muchas maneras:

- Al elongar músculos muy contraídos y fortalecer músculos debilitados, obtienes una pelvis más estable y flexible. Esto te permitirá evitar -o aliviar- dolores en ese área de tu cuerpo (como lumbalgias, ciáticas, dolor de músculos como el piramidal).
- Mejoras tu higiene postural, sobre todo en las posiciones sedentes. Esto te permitirá poder sentarte con las piernas cruzadas (la posición sedente más recomendable) de una manera cómoda en la que la columna se encuentra bien posicionada y además podrás mantener dicha posición durante mucho más tiempo con comodidad y estabilidad.
- Adquirirás una mayor calidad en tus gestos y movimientos. Mejorarás tu marcha, y esto te permitirá una mayor resistencia y la disminución del riesgo de lesiones o sobrecargas. Te sentirás con más seguridad y confianza en ti mismo.
- El trabajo en la pelvis y las caderas beneficiará a los órganos que se ubican en esta parte de tu cuerpo. Al ampliar el espacio pélvico y al mejorar la estructura y posición, los órganos dispondrán de más espacio para moverse y realizar sus funciones, esto mejorará su salud y podrá evitar molestias, dolores o problemas como los prolapsos o las hernias, entre otras cosas.
- En el aspecto mental y emocional, conectarás con mayor profundidad con tus raíces. Aceptarás tu energía sexual de manera natural y bien

encauzada. Aprenderás a valorarte como única/o y con grandes dones que aportar al mundo.

- En el plano espiritual, el enfoque en esta área donde prevalecen el instinto y el subconsciente, nos permitirán comprender nuestros planos más profundos de existencia, conectar con lo ancestral, con la tierra, que sustenta. Desarrollaremos la percepción de pertenencia, de enraizamiento y esto nos permitirá comprender que sea hacia donde sea que se dirijan nuestros pasos, pertenecemos y somos *interseres* [3] de una gran conexión entre nuestros congéneres.

## LOS FUNDAMENTOS DE LAS POSTURAS

**Las posturas de pie:** nos permitirán una mayor consciencia en la pelvis, las caderas y sus diferentes movimientos. Las diferentes posiciones y aperturas de los fémures nos ayudarán a trabajar la rotación de este hueso en su acetábulo, mejorando su movilidad. Los giros y las diferentes posiciones de la pelvis, nos van a ayudar a ganar movilidad y firmeza.

**Las torsiones y rotaciones del tronco:** ayudarán a incrementar la flexibilidad de la articulación de las caderas.

**Las flexiones y extensiones:** nos permitirán crear espacios y mejor consciencia en la articulación coxofemoral.

Las **posturas de apertura de caderas**, amplían el espacio en las caderas y la pelvis, mejoran la posición de la columna y son una gran preparación para posturas sedentes de meditación.

**Las posturas invertidas** nos ayudan a aliviar el peso sobre la pelvis, la caderas y las piernas que la misma fuerza de gravedad ejerce constantemente, así mismo ayudarán a que nuestros órganos se limpien y revitalicen.

## POSTURAS ESPECÍFICAS

*Ānandā Bālāsana*

*Apānāsana*

*Baddha Koṇāsana*

*Bharadvājāsana*

*Bhujangāsana*

*Biḍāla Namaskar*

*Eka Pāda Rājā Kapotāsana*

*Eka Pāda Supta Pādāṅguṣṭhāsana*

*Jaṭhara Parivartanāsana Prep*

*Mārīcyāsana III*

*Naraviralāsana*

*Parivṛtta Trikoṇāsana*

*Pārśvottānāsana*

*Piṅḍāsana*

*Prasārita Pādottānāsana D*

*Śavāsana*

*Setu Bandhāsana*

*Stambhāsana*

*Supta Baddha Koṇāsana*

*Supta Koṇāsana Uttānāsana*

*Sūrya Namaskāra*

*Svastikāsana*

*Tāḍāsana*

*Utthita Pārśvakoṇāsana*

*Utthita Trikoṇāsana*

*Viparīta Karaṇī Āsana*

*Vīrabhadrāsana II*