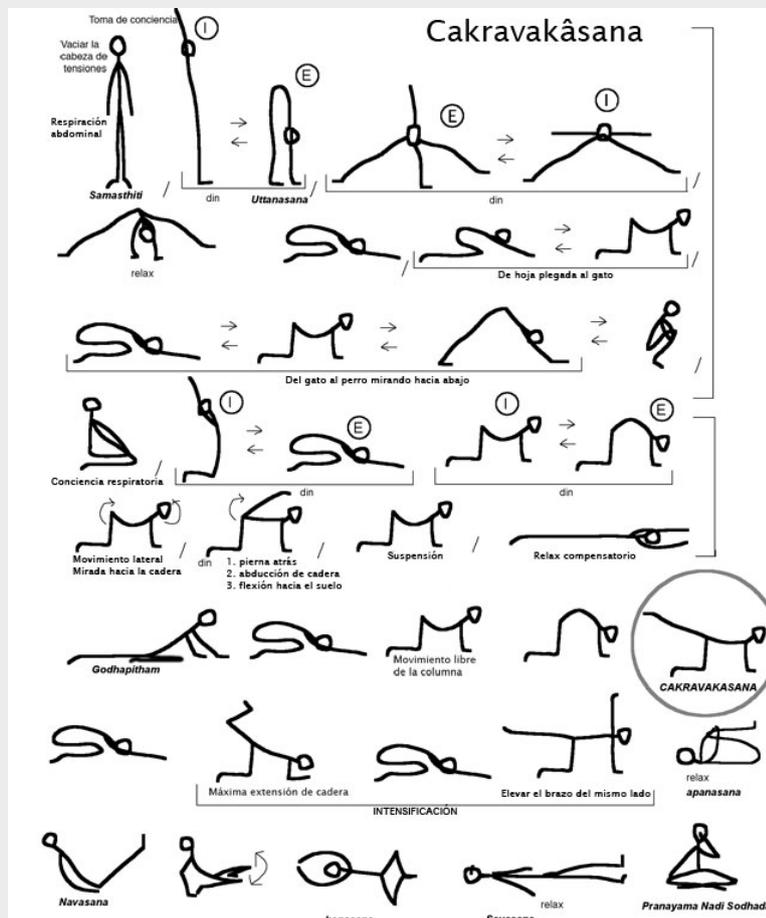


Serie: Cakravakâsana



Es importante ir previamente al análisis de la postura que tenéis en el mismo seminario para comprender mejor los objetivos de la serie.

Aquí intentamos encontrar posturas de intensificación para investigar sobre variantes de la misma postura. Pero, evidentemente, podemos también reducir esta intensificación para adaptarla al nivel de nuestros alumnos.



Âsana: Cakravakâsana



Cakravakâsana. La postura del gato.

Elegimos esta postura para su análisis por los grandes beneficios que podemos extraer para la musculatura de la columna, los discos intervertebrales. Nos interesa también como coordinación entre las diferentes curvaturas del raquis y como apertura a la respiración.

Esta postura también es común con una pierna extendida hacia atrás, desarrollando tonicidad a piernas, espalda y especialmente glúteos.

Postura evidentemente asequible a todos y que pretende aliviar gran parte de las tensiones de la espalda.

Nombre de la ÂSANA

Cakra (chakra) significa rueda, círculo o disco. Vacas: voz o canto de pájaros. Asana: postura.

Chakravaka se refiere a un ave acuática de la familia de los patos. Esta imagen tiene un cierto parecido a la postura en cuestión, con el tórax expandido, la cabeza alzada y con la variante de una pierna extendida hacia atrás, que representaría la cola del ave.

Popularmente la nombramos como el gato,

por su parecido con los comunes gestos de los felinos, tanto en la variante de extensión de tronco como en la de flexión). La traducción literaria de la postura del gato es viralâsana.

Realización / Esquema

A) Cakravakâsana estática



Las rodillas y las manos se apoyan sobre el suelo (gesto de gatear). Brazos y piernas están perpendiculares al suelo, las manos separadas a la distancia de los hombros, y las rodillas a la distancia de las caderas. Los dedos de las manos señalan hacia el frente y los de los pies hacia atrás. El tronco dibuja una suave curva en extensión de la cabeza al coxis, dando énfasis a la expansión torácica. Existe una variante muy

común en la que se eleva una pierna extendida hacia atrás.

B) Cakravakâsana dinámica



Cuando la postura se realiza en forma dinámica es importante que el peso se reparta entre los cuatro puntos de apoyos, las dos manos y las dos rodillas.

El movimiento partirá siempre desde la pelvis, al **inspirar** haremos una anteversión con lo cual las lumbares dulcemente irán hacia una hiperlordosis y le seguirá la zona torácica en extensión, así como las cervicales, procurando que éstas no rompan la línea de extensión de la columna para no cargar en demasía la zona del cuello. Recordemos la proyección de toda la columna vertebral en la postura.

Al **expirar**, partiremos de una retroversión de la pelvis y así la zona lumbar se irá cerrando y la parte torácica quedará en cifosis, la cabeza bajará como si quisiéramos mirar el ombligo.

También podemos experimentar el movimiento ascendente y descendente de la columna vertebral colocando un cojín sobre la espalda. Simplemente, se trata de procurar descender al máximo el cojín al inspirar, y de ascenderlo con la espiración.

El movimiento tiene que ser gradual sin interrupciones y sincronizado con la respiración. Los ojos pueden permanecer cerrados o abiertos o alternar abiertos al

inspirar y cerrados al espirar.

Beneficios

Es una postura que está en la preparación o compensación de muchas âsanas ya que incorpora ambos movimientos en el plano sagital, flexión y extensión de la columna. Movimientos suaves que pueden compensar flexiones y extensiones intensas. A menudo funciona como calentamiento. También es un buen comodín para hacer los encadenamientos de las posturas y de las gravedades.

Es una muy buena gimnasia para la columna y sus discos intervertebrales ya que el movimiento es continuo y articula vértebra a vértebra. A la vez es un buen test para reconocer donde están las tensiones, dónde la columna funciona como un bloque evitando la articulación.

Especialmenbte con este ejercicio podemos hacer un trabajo respiratorio excelente porque el mismo movimiento acompaña y amplifica la entrada y salida del aire.

Al estar sobre cuatro puntos de apoyo, no hay sobrecarga sobre ninguna de las vértebras permitiéndonos un descanso de la tensión gravitatoria.

También minimiza la presión interna en los órganos. Para mujeres embarazadas suele suponer una placentera descarga.

La postura asimétrica nos interesa porque provee una extensión de la columna con tres apoyos en el suelo. Postura asequible a todos y sin riesgos. Por otro lado tonifica los glúteos que aseguran un buen equilibrio

de la pelvis porque los glúteos son retroversores de la pelvis.

Contraindicaciones

Tiene pocas contraindicaciones salvo las que se refieren a dolencias como inflamaciones, artritis, etc en rodillas y muñecas. Veremos que podemos suavizarla con algún cojín debajo de las rodillas y con la posición de los nudillos en el suelo en vez de las palmas de las manos. En la postura asimétrica puede que haya una problemática lumbar o mucha tensión en esa zona.

Progresión

Postura

La toma de la postura más simple es colocándose en postura cuadrúpeda (gesto de gateo), la de sacar el aire bajando la cabeza y redondeando la espalda, y al inspirar elevar la cabeza, extendiendo la espalda a la vez que una pierna se eleva hacia atrás.

Otra posibilidad es partir de hoja plegada con brazos extendidos al frente. Inspirar elevando la pelvis hacia el gato cara arriba, espirar hacia el gato cara abajo, e inspirar volviendo al gato cara arriba con la elevación de una pierna hacia atrás. Al inspirar ir al gato, espirar redondeo de la espalda y al inspirar toma de la postura.

O también partir de vajrâsana. Inspirar elevando la pelvis hacia ustrâsana con los brazos arriba, espirar descendiendo a la

hoja plegada con brazos extendidos al frente, e inspirar hacia la postura del gato.

Serie

En realidad es una postura que no necesita demasiada preparación, aunque si es importante hacer un calentamiento. Hacer suavemente uttanâsana, utkatâsana o adho mukha Svanâsana pueden ir bien para calentar y estirar la cadena muscular posterior. Se puede hacer el mismo ejercicio del gato para articular toda la espalda, y cakravacasana en dinámica para preparar muscularmente la postura estática. Todo esto formaría parte del Vinyasa de la postura en una serie.

También es interesante experimentar con toda posibilidad de movimientos del tronco desde la misma postura del gato. A este ejercicio lo podemos llamar "la danza del gato".

Práctica

No es una postura que requiera progresión a largo plazo. Tal vez el mantenimiento, el tono muscular se irá reforzando y podremos estar más cómodamente en la postura.

Actitud mental (Bhâvanas)

La posición cuadrúpeda nos remite a una posición de extrema seguridad, nos recuerda el gateo que hace el niño y nos da mucha libertad de movimiento. En parte los bhâvanas aquí guardan relación con la respiración (como vemos más abajo)

Respiración

A la hora de hacer el gato en dinámico, la respiración es fundamental. El motor del movimiento está siempre en la pelvis, y la columna sigue sinuosamente la trayectoria del movimiento, como hemos recordado más arriba. Hemos de procurar no llevar excesivamente la cabeza hacia atrás poniendo tensión en las cervicales. Aquí favorecemos la inspiración cuando se relaja el vientre y se expande el tórax, y se favorece la espiración cuando contrae el vientre y se cierra el tórax.

Es una postura apta para hacer pequeñas retenciones. En la postura estática estamos favoreciendo la inspiración en la zona media o pectoral. Por tanto es una postura aconsejada cuando encontramos el pecho hundido, actitudes cifóticas.

Compensación

Evidentemente habremos de relajar piernas y hacer un movimiento suave de flexión lumbar. Desde la misma postura del gato podemos sacudir suavemente las piernas hacia atrás. También se agradece relajar la espalda con una suave flexión general, como en las posturas recogidas del niño y de la hoja plegada.

Autorregulación

Un nivel básico en la autorregulación podría ser la de hacer movimientos de ganeo para trabajar suavemente toda la zona, o la

de hacer movimientos libres con la columna manteniendo los cuatro puntos de apoyo. Aquí tendremos que tener en cuenta la persona y sus limitaciones. O como en el dibujo de abajo, bajo la asistencia de un compañero para incidir en al espiración e inspiración de forma sincronizada. En caso de sufrir molestias en las muñecas, podemos sustituir su apoyo por los codos.



Intensificación

Podemos intensificar la postura eliminando un punto de apoyo elevando hacia delante el brazo contrario a la pierna que se eleva hacia atrás. O bien flexionando la pierna elevada y sujetarla con la mano contraria por arriba. También podemos elevar lateralmente una pierna y/o el brazo contrario.

Asimismo podemos cogernos en una extensión en diagonal, mano izquierda y tobillo derecho, y al contrario.

Modificaciones

Es interesante hacer el gato con diferentes apoyos. Con las manos en el suelo el acento está en la región lumbar. Con los codos en el suelo, el acento estará más en la región dorsal. Y por último, alejando al frente las manos para descender hombros hacia el suelo, al limitar el movimiento, el acento

estará en la zona cervical.

También podemos levantar la pierna pero flexionada para trabajar más a nivel lumbar, o hacer ardha padma cakravakrasana, con una pierna en loto, etc.

Gato dinámico con la participación de una pierna: Inspirar llevando cabeza y un pie hacia arriba, y espirar acercando cabeza y rodilla por abajo.

Lateralizaciones de tronco desplazando cabeza y coxis hacia el mismo lado.

Torsiones de tronco elevando un brazo abierto hasta señalar el cielo con la mano.

Circonducciones de columna vertebral, como si esta fuera una comba a la que le hace dar vueltas desde sus dos extremos, cabeza y coxis.

Qué prepara

Cakravakasana es una postura que puede preparar posturas más exigente de flexión hacia atrás como urdhva danhurâsana, ustrâsana, etc.

También prepara los brazos para abordar adhomukhasvanâsana y kumbakâsana.

Soportes

Cojín o manta doblada bajo las rodillas en caso sentir molestias.

Podemos utilizar una silla para apoyar sobre ella los codos en caso de padecer

problemas de muñecas.

Para gente mayor o con debilidad muscular, una idea interesante es la de poner la pierna que se extiende hacia atrás encima de una silla y mantener el arqueado de la columna pero sin tensión muscular.

Por Julián Peragón

Âsana: Pashcimatanâsana

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/paschimottanasana.pdf>

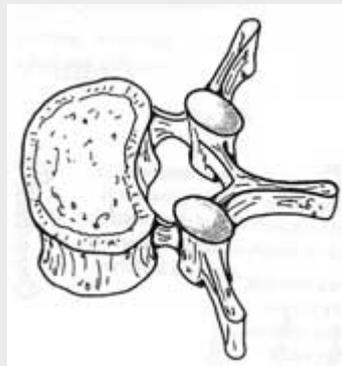
Por Àlex Costa

Âsana: Sirsâsana



Sirsasana, la postura sobre la cabeza

Anatomía: Vértebra



- El cuerpo vertebral hace de sostén.
- El arco posterior formado por dos pedículos y dos láminas forman el canal raquídeo por donde pasa la médula.
- El medio de este arco posterior están las apófisis articulares, superior e inferior, para articularse con las vértebras contiguas.
- De la misma apófisis articular salen

sendas prolongaciones que son las apófisis transversas.

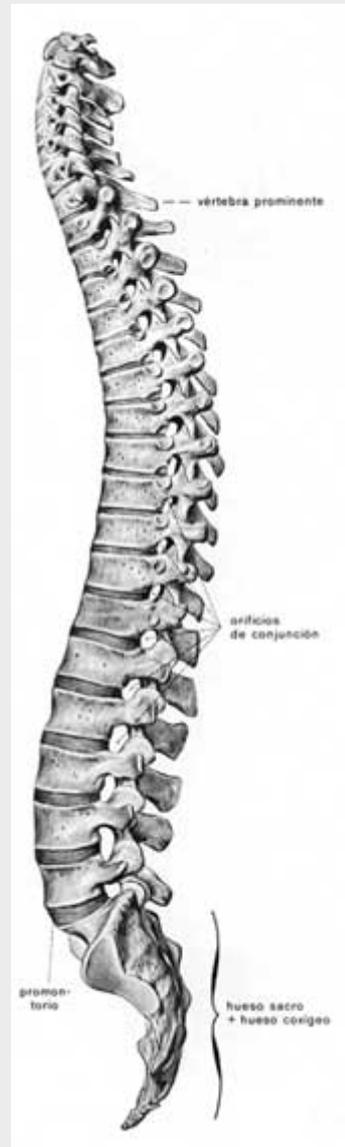
- De la parte posterior sale un alerón que es la apófisis espinosa.

- Vista la vértebra de perfil vemos en la conjunción de las apófisis articulares un agujero de conjunción por donde pasa el nervio que sale de la médula.

Simétricamente a cada lado.

- Entre vértebra y vértebra hay un disco intervertebral formado con láminas concéntricas de cartílago fibroso, y en su núcleo una especie de bola de líquido gelatinoso. La función de este disco es la de amortiguar el peso del cuerpo, las grandes presiones que soportan las vértebras.

Por Julián Peragón



COLUMNA VERTEBRAL

- En realidad tenemos 24 vértebras más sacro y cóccix. Son 26 niveles de articulación.
- Hay una unidad funcional en todo el raquis. Una deformación en una parte repercute en el resto.
- La columna en forma piramidal da mayor resistencia en la raíz.
- Las curvaturas son naturales, dan mayor resistencia y mayor movilidad. Una columna con sus curvaturas naturales es 10 veces más resistente que una columna totalmente

recta.

- Es patológico tanto las excesivas curvas como la ausencia de ellas.
- La estrategia del raquis es mantener la vertical pues al final los ojos tienen que encontrar su visión en la horizontal. También el sentido del oído.
- Las curvaturas primarias, las que tiene el feto, son la dorsal y sacro. Las secundarias surgen al levantar la cabeza el bebé y empezar a caminar.
- La función de la columna vertebral es la de hacer de sostén y distribuidor del peso del cuerpo. Canalizar y albergar la médula espinal, y ser soporte de las inserciones de ligamentos y músculos.

La función de soporte la realiza el cuerpo vertebral o pilar anterior, y las apófisis articulares como pilar posterior en un papel más dinámico.

La función de protección la realiza el conducto raquídeo que va desde el orificio occipital hasta el principio del cóccix. También están los agujeros de conjunción formado por los pedículos y las apófisis articulares por donde salen los nervios.

- Otra idea interesante es que realmente la columna, el cuerpo vertebral, está hacia el interior del cuerpo, lo que percibimos en la espalda sólo son las terminaciones de las apófisis.

MOVILIDAD

la movilidad de la columna depende de

muchos factores.

-Si el disco intervertebral es ancho en relación al cuerpo habrá más movilidad (lumbares, y cervicales que aunque es un disco fino es grueso en proporción)

-La forma de la vértebra influye en la movilidad pues hay apófisis que permitirán ciertos movimientos o frenarán otros.

-También depende de los ligamentos que pueden frenan ciertos movimientos para proteger la integridad de la columna.

-Y por último los músculos, las franjas musculares que permiten un movimiento y los músculos antagonistas que ponen resistencia.

COSTILLAS

De la parte mediana de la columna vertebral a ambos lados se sitúan las costillas, en número de doce para cada lado. Diez de ellas se articulan por delante con el esternón. las dos últimas quedan libres y se les llama «costillas flotantes» A este conjunto de columna, costillas y esternón, con sus cartílagos se les llama: el tórax.

CINTURA ESCAPULAR

formada por la clavícula y escápula, une los miembros superiores con el tórax.

CINTURA PÉLVICA

formada por los huesos del coxal (huesos iliacos), une la columna a los miembros inferiores. El coxal con el sacro y el coxis delimitan el espacio pelviano.

LIGAMENTOS

El ligamento vertebral común anterior LVCA, delante de los cuerpos vertebrales. Es un freno a la extensión.

El ligamento vertebral común posterior LVCP, detrás de los cuerpos vertebrales. Es un freno a la flexión.

El ligamento supraespinoso situado detrás de las espinosas. También es un freno a la flexión.

Entre las dos espinosas, ligamento interespinoso.

Entre las apófisis transversas, los ligamentos intertransversales.

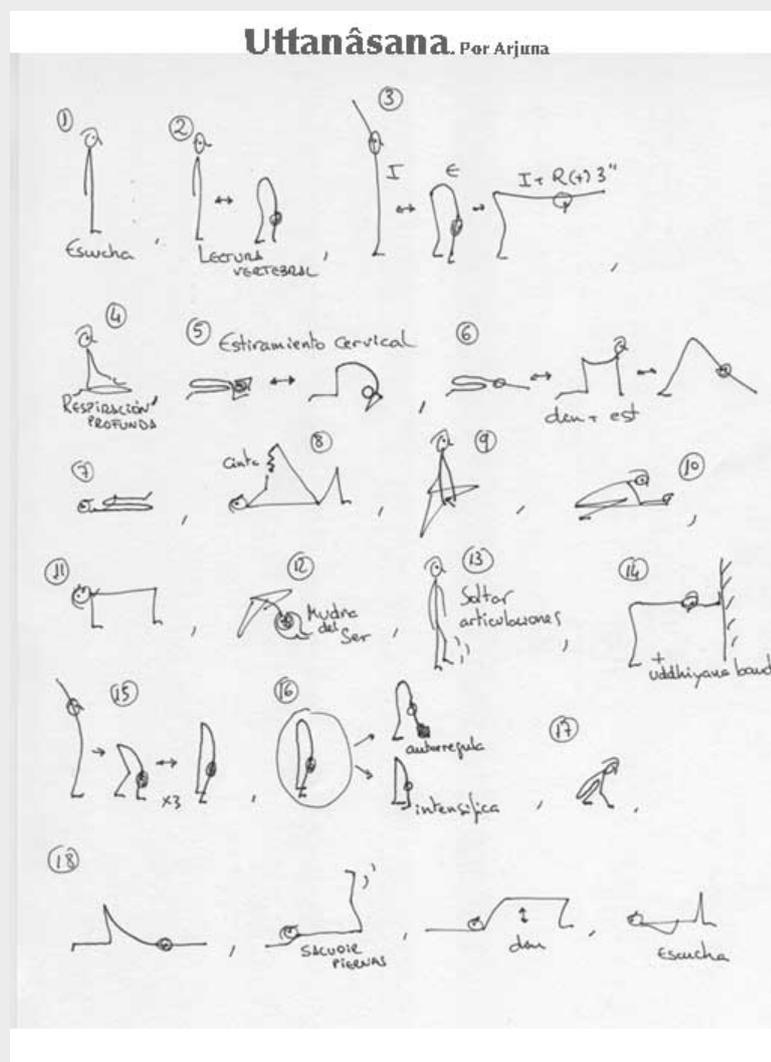
Entre lámina y lámina del arco posterior, el ligamento amarillo.

Por Julián Peragón

Serie: Uttanâsana

Esta serie tiene que ser complementada con el análisis de la misma que está colocada en la página del seminario correspondiente.

Uttanâsana es una de las posturas imprescindibles en la práctica de Yoga y que tiene un efecto global sobre el organismo tanto por su estiramiento posterior como por la suavidad de su inversión. Asimismo, permite la regulación para todo tipo de personas.



Presentación del Eneagrama

A cualquier persona ha de ser básico el Eneagrama para su crecimiento personal, en la posibilidad de reflexionar sobre sus actos, sobre sus sentimientos, sobre sus ideas que guían su vida. Repensar su modelo de vida, sus objetivos, su armonía entre las diferentes partes. Ha de ser la tierra fértil que haga florecer después el desarrollo espiritual. Lo espiritual no lo podemos entender como cúmulo de técnicas exóticas, poderes varios, ensalada de frases sabias, rituales complicados, etc, etc, por poner una caricatura, sino como presencia, capacidad de escucha, de autotransformación, servivio, amor, etc. y esto no se consigue sólo con posturas y recitamientos.

- La Tradicción hindú, en el yoga, se habla de svadhyaya, conocimiento de uno mismo, a través de las escrituras sagradas. San Clemente decía «si te conoces a tí mismo conocerás a Dios». El Oráculo de Delfos también decía que quien se conoce conoce a los dioses. Toda la Filosofía Perenne habla de ese descubrirse a sí mismo.

- Hoy en día tenemos muchas herramientas de conocimiento de uno mismo. Los espacios terapéuticos de uno y otro signos son espacios creativos, de limpieza, de perdón, de superación, de sinceridad, de comunicación, etc, donde el terapeuta no es, en principio, cómplice del autoengaño, y es ayudador del proceso de consciencia. Tal vez la terapia o la orientación sean mucho menos importante que la experiencia del terapeuta, la calidad de relación de éste, su habilidad para hacer de espejo,

etc.

- Pero también están -cada cosa en su momento- los buenos libros, la relación personal con los maestros, los profesores, los amigos, hasta los grandes viajes son medios de autoconocimiento.

- El eneagrama ha sido para mí un gran medio de autoconocimiento, mucho menos teórico que vivencial.

- Si bien es cierto que me entró primeramente como una curiosidad más, ¡ah! esto parece interesante. Después fue como una encerrona, un laberinto del que no se podía salir hasta encontrar la clave. La clave, por supuesto, es uno mismo, son los mecanismos de defensa, las estrategias de poder, las justificaciones que son como las curvas y las encrucijadas de ese laberinto donde nos encontramos.

- A la pregunta inocente, ¿Y yo, qué tipología debo ser?, le sigue un proceso de escucha, de reconocimiento, de humildad imparable. No se puede salir airoso con yo no me identifico con ninguno, o yo ya me conozco.

- El punto de partida es el mismo que en todas las tradiciones y es la pérdida del paraíso. El ser humano escindido, desconectado de su propia esencia está dormido creyendo que está viviendo la realidad. O está buscando un tesoro fuera cuando de verdad lo tiene dentro. En el Tarot se representa al loco con una venda en los ojos símbolo de su ceguera, también se le representa a punto de caer en un precipicio. La simbología redundante en lo mismo, un ser dormido, vendado, con un animal que le desgarró las vestiduras

señalando el desconocimiento de sus impulsos interiores. Un ser inconsciente que a la vez no es consciente de su inconsciencia.

· En el lenguaje actual podríamos asimilar el termino de inconsciencia con el de neurosis, como hace Claudio, citando a Shapiro que dice que la neurosis consiste en determinadas formas restrictivas y generadoras de conflictos con las que actúa la personalidad. De tal forma que la personalidad reacciona en contra de sí misma.

En todo caso un neurótico es aquel que no está en su propio centro, que actúa a la luz de parámetros exteriores, que se envuelve de fobias o ansiedades. Manías, a veces, que exorcizan los propios temores internos, la propia interioridad vista como peligrosa, monstruosa, repugnante, etc.

Por Julián Peragón

Test anatomía: músculo, II (R)

RESPUESTA CORRECTA (>)

30

- El ligamento amarillo es muy denso, elástico y resistente, y se inserta...

o entre las apófisis espinosas.

o en los laterales de los cuerpos vertebrales.

o tapizando los agujeros de conjunción.

> entre las dos láminas previas a las apófisis espinosas.

31

- Si la Muerte, con guadaña incluida, nos la encontráramos de repente, Ella no se caería de espaldas debido a que:

> conservaría el ligamento común anterior que es un freno a la extensión.

o el ligamento común posterior sujetaría las vértebras.

o por el ligamento amarillo.

32

- Los meniscos son láminas de cartílago que sirven para...

o son laminillas fibrosas rígidas para sujetar la rodilla.

o son ligamentos que tapizan la inserción de los músculos de la rodilla.

> dar estabilidad a la rodilla aumentando

la superficie de apoyo de los huesos.

33

- La manera de que la tibia no se desplace hacia atrás o hacia delante fuera de la articulación es porque...

> lo impiden los ligamentos cruzados.

o lo impiden los ligamentos posterior y anterior.

o lo impiden los meniscos.

o lo impide los ligamentos laterales.

34

- El ligamento lateral interno de la rodilla es más espeso y resistente que el externo, ¿Por qué?

> porque hay una mayor tendencia a abrirse hacia dentro por la inclinación natural de la pierna y se necesita más resistencia.

o porque el ligamento interno recibe mayor cantidad de músculos donde insertarse.

o porque el ligamento externo tiene que ser menos resistente para posibilitar la rotación de rodilla.

35

- Las aponeurosis...

o son grupos de miofibrillas en cada

músculo.

o son los elementos contráctiles de los músculos también llamadas sarcomeras.

> envuelven y separan las fibras musculares posibilitando el deslizamiento entre ellas.

36

- Hay un músculo profundo en forma de espiga que va del sacro al axis desde las apófisis transversas a las espinosas y sólo falta su nombre:

o intertransverso

o interespinoso

> transverso espinoso

37

- En general, los suboccipitales, recto menor y mayor, oblicuo menor y mayor hacen juntos movimientos de ... del cuello:

> extensión.

o flexión.

o rotación.

o lateral.

38

- Hay dos músculos de la espalda que nacen en la masa común, aponeurosis que se une al

sacro y crestas ilíacas...

o complejo menor y mayor

o largo del cuello y dorsal ancho.

> dorsal largo y sacrolumbar

39

• El epiespinoso es un músculo...

> extensor de la región dorsal.

o flexor del cuello.

o rotatorio de las costillas fijas.

o extensor de la región sacrolumbar.

40

• Nos mantenemos de pie todo el día, la cabeza ergida muchas horas gracias a...

o a la igualdad entre músculos agonistas y antagonistas manteniendo el cuerpo en equilibrio.

o a los músculos superficiales de acción amplia que mantienen siempre un tono de alerta.

> los músculos profundos tónicos que trabajan sin cansarse reequilibrando los pequeños movimientos de ajuste.

o a las fuerzas de contraposición entre cadena muscular posterior y la anterior.

41

- De la espinosa D6 o D7 salen dos porciones de un músculo extensor hacia la cabeza y hacia el cuello...

o es el serrato

> es el esplenio.

o es el superespinoso.

42

- Hay dos músculos hermanos que se contraponen continuamente, mientras uno inspira el otro espira...

> el serrato menor superior posterior es inspirador

o no, el serrato menor inferior posterior es inspirador.

43

- Hay un músculo que endereza el cuello hacia la flexión de éste y que camina por el vientre de las vértebras cervicales.

o esternocleidooccipitomastoideo

o escalenos.

> largo del cuello.

44

- Si contraemos el músculo derecho del esternocleidoccipitomastoideo, ¿qué pasa con la cabeza?.

> gira a la izquierda.

o no, gira a la derecha.

o gira a la derecha y a la vez flexiona.

o gira a la derecha y a la vez extiende la cabeza.

45

- Cuando al inspirar, los escalenos tiran de la primera costilla, ¿qué pasa a los intercostales?

o se contraen en forma de quilla de barco.

o que las costillas de forma pasiva siguen el movimiento inspirador.

> que la acción de los intercostales se solidarizan entre sí para abrir toda la caja torácica.

o que sólo se contraen las fibras internas que son oblicuas hacia abajo.

46

- ¿Qué ayudan hacen los supracostales?

o cuando se contraen baja la caja torácica.

o hacen rotar la columna cuando las

costillas están fijas.

o son ligamentos que sujetan costilla a costilla.

> elevan las costillas en inspiración.

47

• El triangular del esternón es claramente un músculo...

o inspirador.

> espirador.

48

• El diafragma es...

> el principal músculo inspirador.

o el único músculo espirador.

49

• ¿Por qué decimos que el diafragma contraído puede ser lordosante?

o porque expulsa la barriga hacia delante desequilibrando la estabilidad pélvica.

o porque el apéndice xifoide tira de la columna hacia atrás.

> porque sus pilares posteriores se insertan en las vértebras lumbares.

50

- ¿Por qué el cuadrado lumbar trabaja cuando bailamos el chachachá?

o porque llega hasta el pubis y mueve la pelvis.

> porque se inserta entre la última costilla y la cresta ilíaca subiendo la cadera

o porque la inserción en la espina ilíaca hace un movimiento de balanceo típico de este baile.

51

- ¿Qué músculo abdominal es el más profundo?

o el oblicuo menor.

> el transverso.

o el gran oblicuo.

o el recto mayor.

52

- Si los músculos pectorales están fuertemente contraídos, esto se manifiesta...

o los hombros rotan hacia atrás haciendo subir el pecho.

o en que los hombros suben llevando el

mentón hacia arriba.

> en que el pecho se hunde y los hombros rotan internamente.

53

- ¿Cuándo se dice que un músculo está retraído o acortado?

o cuando sus fibras están muy duras y tónicas.

> cuando las fibras musculares y las fascias que lo envuelven son más cortas limitando los movimientos..

o cuando se atrofian perdiendo tono muscular.

54

- ¿Qué músculos desplazan el centro de gravedad de la cabeza hacia delante?

o los escalenos y pectorales.

> los trapecios y esternocleidomastoideos.

o el ligamento anterior común y largo del cuello.

55

- El pectoral menor hace bascular el omóplato hacia delante, pero su función fundamentalmente es...

o ayudar en la espiración profunda.

> de coadyuvar en la inspiración alta.

56

• Cuando hacemos un campaneó interno del omóplato, ¿qué músculos intervienen?

> romboides y angular.

o trapecio y serrato mayor.

57

• El subescapular...

o levanta el brazo en abducción.

o levanta el brazo en antepulsión.

> rueda el brazo hacia el interior.

o produce un campanilleo externo del omóplato.

58

• Hay un músculo que ayuda al deltoides en su función de abducción del brazo:

o infraespinoso.

o redondo menor.

> supraespinoso.

o subescapular.

59

- El músculo coracobraquial tiene una función de aducción y antepulsión del brazo y nace en:

- o en la cara interna del humero.

- o en el troquín del humero.

- > en la apófisis coracoides del omóplato.

- o en la paleta humeral.

60

- todos sabemos que la bola de los hombros que se hincha en el brazo es cuestión de bíceps y que crece cuando flexionamos el brazo, pero además...

- > participa en la abducción del brazo.

- > apoya la aducción del brazo.

- > participa en la antepulsión del hombro.

- > ayuda en la supinación del antebrazo.

61

- Cuando damos un abrazo, aparte del corazón y de otros músculos menores, lo damos con...

- o el tríceps largo.

- o el dorsal ancho.

> el gran pectoral.

o el redondo mayor.

62

- El común denominador de estos músculos, biceps, braquial anterior, supinador largo, es que son todos ellos...

o rotadores internos del brazo.

> flexores del brazo.

o extensores del mismo.

o pronadores.

63

- ¿Dónde se encuentra el pronador cuadrado?

> en la muñeca.

o a lo largo del codo hasta el radio.

o a la mitad entre el cúbito y el radio.

64

- ¿Qué músculos flexionan la muñeca?

> los m. palmares y el cubital anterior.

o radiales y cubital posterior.

65

- El anconeo es...
- > un extensor del codo.
- o un flexor de la rodilla.
- o un flexor del cuello.

Por Julián Peragón

Test anatomía: músculo, II

NOTA: las preguntas pueden tener más de una respuesta

30

- El ligamento amarillo es muy denso, elástico y resistente, y se inserta...
- o entre las apófisis espinosas.
- o en los laterales de los cuerpos vertebrales.
- o tapizando los agujeros de conjunción.
- o entre las dos láminas previas a las

apófisis espinosas.

31

- Si la Muerte, con guadaña incluida, nos la encontráramos de repente, Ella no se caería de espaldas debido a que:

- o conservaría el ligamento común anterior que es un freno a la extensión.

- o el ligamento común posterior sujetaría las vértebras.

- o por el ligamento amarillo.

32

- Los meniscos son láminas de cartílago que sirven para...

- o son laminillas fibrosas rígidas para sujetar la rodilla.

- o son ligamentos que tapizan la inserción de los músculos de la rodilla.

- o dar estabilidad a la rodilla aumentando la superficie de apoyo de los huesos.

33

- La manera de que la tibia no se desplace hacia atrás o hacia delante fuera de la articulación es porque...

- o lo impiden los ligamentos cruzados.

- o lo impiden los ligamentos posterior y

anterior.

o lo impiden los meniscos.

o lo impide los ligamentos laterales.

34

- El ligamento lateral interno de la rodilla es más espeso y resistente que el externo, ¿Por qué?

o porque hay una mayor tendencia a abrirse hacia dentro por la inclinación natural de la pierna y se necesita más resistencia.

o porque el ligamento interno recibe mayor cantidad de músculos donde insertarse.

o porque el ligamento externo tiene que ser menos resistente para posibilitar la rotación de rodilla.

35

- Las aponeurosis...

o son grupos de miofibrillas en cada músculo.

o son los elementos contráctiles de los músculos también llamadas sarcomeras.

o envuelven y separan las fibras musculares posibilitando el deslizamiento entre ellas.

36

- Hay un músculo profundo en forma de

espiga que va del sacro al axis desde las apófisis transversas a las espinosas y sólo falta su nombre:

o intertransverso

o interespinoso

o transverso espinoso

37

• En general, los suboccipitales, recto menor y mayor, oblicuo menor y mayor hacen juntos movimientos de ... del cuello:

o extensión.

o flexión.

o rotación.

o lateral.

38

• Hay dos músculos de la espalda que nacen en la masa común, aponeurosis que se une al sacro y crestas ilíacas...

o complejo menor y mayor

o largo del cuello y dorsal ancho.

o dorsal largo y sacrolumbar

39

- El epiespinoso es un músculo...
 - o extensor de la región dorsal.
 - o flexor del cuello.
 - o rotatorio de las costillas fijas.
 - o extensor de la región sacrolumbar.

40

- Nos mantenemos de pie todo el día, la cabeza ergida muchas horas gracias a...
 - o a la igualdad entre músculos agonistas y antagonistas manteniendo el cuerpo en equilibrio.
 - o a los músculos superficiales de acción amplia que mantienen siempre un tono de alerta.
 - o los músculos profundos tónicos que trabajan sin cansarse reequilibrando los pequeños movimientos de ajuste.
 - o a las fuerzas de contraposición entre cadena muscular posterior y la anterior.

41

- De la espinosa D6 o D7 salen dos porciones de un músculo extensor hacia la cabeza y hacia el cuello...
 - o es el serrato
 - o es el esplenio.

o es el superespinoso.

42

- Hay dos músculos hermanos que se contraponen continuamente, mientras uno inspira el otro espira...

o el serrato menor superior posterior es inspirador

o no, el serrato menor inferior posterior es inspirador.

43

- Hay un músculo que endereza el cuello hacia la flexión de éste y que camina por el vientre de las vértebras cervicales.

o esternocleidooccipitomastoideo

o escalenos.

o largo del cuello.

44

- Si contraemos el músculo derecho del esternocleidooccipitomastoideo, ¿qué pasa con la cabeza?.

o gira a la izquierda.

o no, gira a la derecha.

o gira a la derecha y a la vez flexiona.

o gira a la derecha y a la vez extiende la

cabeza.

45

- Cuando al inspirar, los escalenos tiran de la primera costilla, ¿qué pasa a los intercostales?

o se contraen en forma de quilla de barco.

o que las costillas de forma pasiva siguen el movimiento inspirador.

o que la acción de los intercostales se solidarizan entre sí para abrir toda la caja torácica.

o que sólo se contraen las fibras internas que son oblicuas hacia abajo.

46

- ¿Qué ayudan hacen los supracostales?

o cuando se contraen baja la caja torácica.

o hacen rotar la columna cuando las costillas están fijas.

o son ligamentos que sujetan costilla a costilla.

o elevan las costillas en inspiración.

47

- El triangular del esternón es claramente un músculo...

o inspirador.

o espirador.

48

- El diafragma es...

o el principal músculo inspirador.

o el único músculo espirador.

49

- ¿Por qué decimos que el diafragma contraído puede ser lordosante?

o porque expulsa la barriga hacia delante desequilibrando la estabilidad pélvica.

o porque el apéndice xifoide tira de la columna hacia atrás.

o porque sus pilares posteriores se insertan en las vértebras lumbares.

50

- ¿Por qué el cuadrado lumbar trabaja cuando bailamos el chachachá?

o porque llega hasta el pubis y mueve la pelvis.

o porque se inserta entre la última costilla y la cresta ilíaca subiendo la cadera

o porque la inserción en la espina ilíaca

hace un movimiento de balanceo típico de este baile.

51

- ¿Qué músculo abdominal es el más profundo?

o el oblicuo menor.

o el transverso.

o el gran oblicuo.

o el recto mayor.

52

- Si los músculos pectorales están fuertemente contraídos, esto se manifiesta...

o los hombros rotan hacia atrás haciendo subir el pecho.

o en que los hombros suben llevando el mentón hacia arriba.

o en que el pecho se hunde y los hombros rotan internamente.

53

- ¿Cuándo se dice que un músculo está retraído o acortado?

o cuando sus fibras están muy duras y tónicas.

o cuando las fibras musculares y las

fascias que lo envuelven son más cortas limitando los movimientos..

o cuando se atrofian perdiendo tono muscular.

54

- ¿Qué músculos desplazan el centro de gravedad de la cabeza hacia delante?

o los escalenos y pectorales.

o los trapecios y esternocleidomastoideos.

o el ligamento anterior común y largo del cuello.

55

- El pectoral menor hace bascular el omóplato hacia delante, pero su función fundamentalmente es...

o ayudar en la espiración profunda.

o de coayudar en la inspiración alta.

56

- Cuando hacemos un campaneó interno del omóplato, ¿qué músculos intervienen?

o romboides y angular.

o trapecio y serrato mayor.

57

- El subescapular...
 - o levanta el brazo en abducción.
 - o levanta el brazo en antepulsión.
 - o rueda el brazo hacia el interior.
 - o produce un campanilleo externo del omóplato.

58

- Hay un músculo que ayuda al deltoides en su función de abducción del brazo:
 - o infraespinoso.
 - o redondo menor.
 - o supraespinoso.
 - o subescapular.

59

- El músculo coracobraquial tiene una función de aducción y antepulsión del brazo y nace en:
 - o en la cara interna del humero.
 - o en el troquín del humero.
 - o en la apófisis coracoides del omóplato.
 - o en la paleta humeral.

60

- todos sabemos que la bola de los hombros que se hincha en el brazo es cuestión de bíceps y que crece cuando flexionamos el brazo, pero además...

- o participa en la abducción del brazo.

- o apoya la aducción del brazo.

- o participa en la antepulsión del hombro.

- o ayuda en la supinación del antebrazo.

61

- Cuando damos un abrazo, aparte del corazón y de otros músculos menores, lo damos con...

- o el tríceps largo.

- o el dorsal ancho.

- o el gran pectoral.

- o el redondo mayor.

62

- El común denominador de estos músculos, bíceps, braquial anterior, supinador largo, es que son todos ellos...

- o rotadores internos del brazo.

- o flexores del brazo.

o extensores del mismo.

o pronadores.

63

• ¿Dónde se encuentra el pronador cuadrado?

o en la muñeca.

o a lo largo del codo hasta el radio.

o a la mitad entre el cúbito y el radio.

64

• ¿Qué músculos flexionan la muñeca?

o los m. palmares y el cubital anterior.

o radiales y cubital posterior.

65

• El anconeos es...

o un extensor del codo.

o un flexor de la rodilla.

o un flexor del cuello.

Por Julián Peragón

