

# ANÁLISIS POSTURAL

**YOGA SÍNTESIS**  
ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES

Por Àlex Costa

*KĀKĀSANA*

«postura del cuervo»



## 1. PRESENTACIÓN

# 1.1 Nombre

*kākāsana* «postura del cuervo»

- *kāka* = cuervo
- *āsana* = postura



Otros nombres:

- *bakāsana* «postura de la grulla» (Variante con los codos extendidos)
- *bakadhyānāsana* «postura de la grulla paciente»



# 1.2 Realización (esquema básico de la postura)

## KAKASANA



- **Gravedad:** Equilibrio sobre las manos.
- **Brazos:** Manos abiertas, apoyadas al suelo. Codos semiflexionados.
- **Piernas:** Caderas flexionadas. Piernas abiertas apoyadas sobre los brazos. (También rodillas sobre los brazos)
- **Tronco:** elevado: pelvis hacia arriba y cabeza hacia abajo.
- **Cabeza:** Cuello extendido, con la mirada al suelo.

## BAKASANA (variante)



- Codos extendidos.
- Rodillas sobre las axilas.

# 1.3 Fisiología

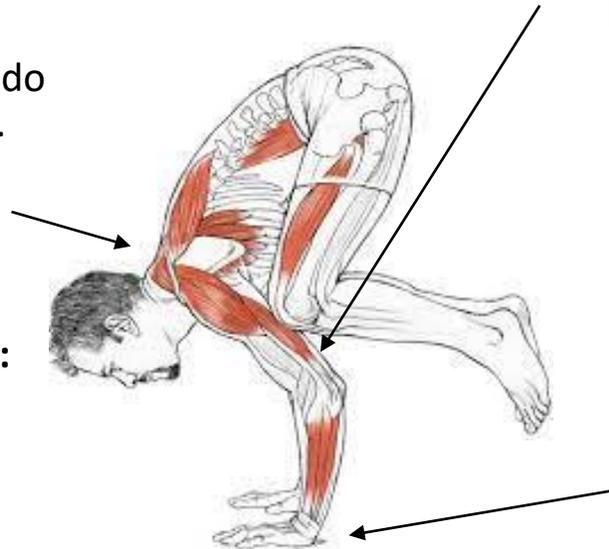
## Brazos

### Hombros

Reciben una gran carga corporal estando en una comprometida semiextensión.

Destaca el esfuerzo de:

- **Deltoides anterior:** frenan la retropulsión de brazos.
- **Serrato anterior y trapecio inferior:** estabilizadores de los omóplatos.



### Codos

Reciben una gran carga corporal, estando en una comprometida semiflexión.

- El **tríceps braquial** se mantiene en máxima tensión. Además, recibe una incisiva presión de las rodillas.

### Manos y muñecas

Cumplen una difícil triple función:

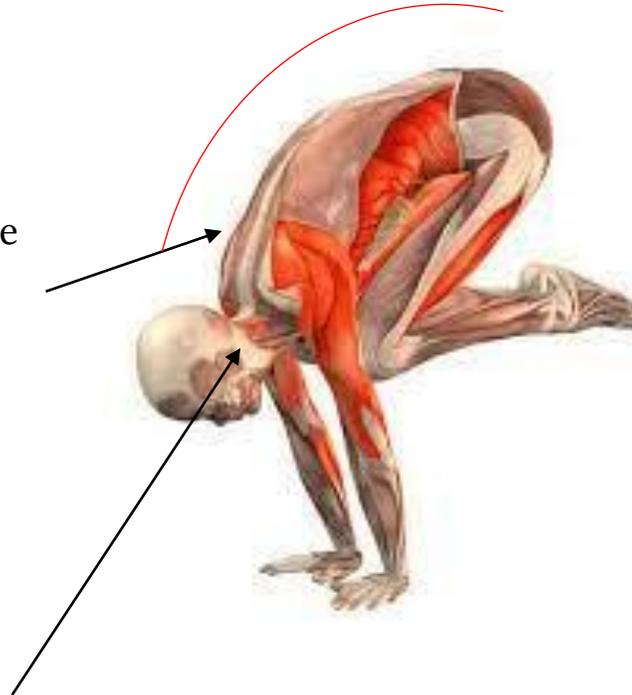
- ✓ Reciben una gran carga corporal.
  - ✓ Están en una comprometida extensión.
  - ✓ Se esfuerzan para mantener el equilibrio.
- Los **músculos flexores de dedos y de muñecas** se mantienen en máxima tensión, especialmente cuando resulta difícil mantener el equilibrio.

# 1.3 Fisiología

## Tronco

El tronco tiende a flexionarse, debido principalmente a la flexión pronunciada de caderas y al tono abdominal.

- Se contraen los **abdominales** y **psaos** para llevar la pelvis en retroversión.
- Se estiran levemente los **músculos erectores de la columna vertebral**, especialmente de la franja lumbar.



**El cuello**, de forma particular, tiende a extenderse, parcial o completamente, esforzándose los músculos extensores del cuello y cabeza:

- **Erectores de columna cervical.**
- **Trapecio**
- **Angular de omóplato**



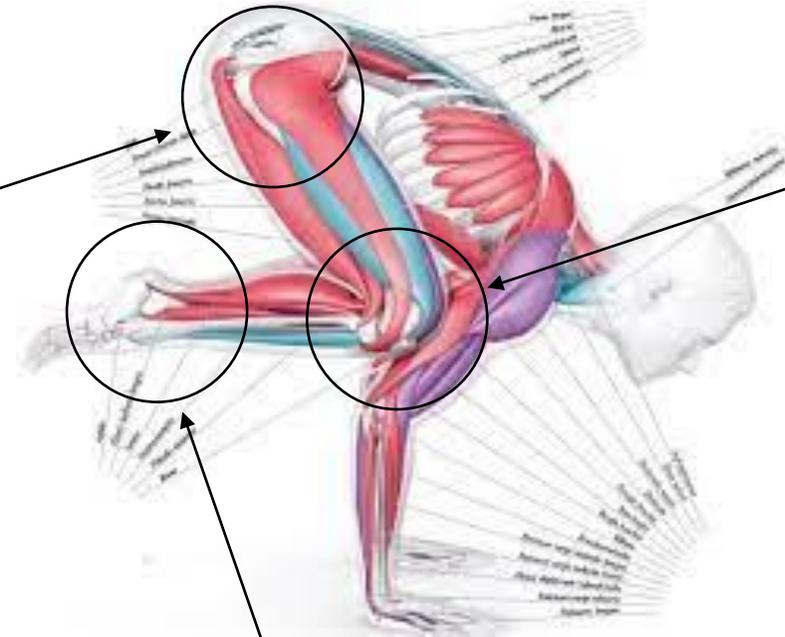
Hay variantes en las que los músculos erectores de la columna se tensan para procurar una extensión de tronco.

# 1.3 Fisiología

## Piernas

### CADERAS

- **Psoas e ilíaco** se tensan para flexionar los muslos.
- Los **aductores** (en la variante con muslos abiertos) se tensan para cerrar las piernas contra los brazos.
- Antagónicamente, el **glúteo mayor** se estira.



### RODILLAS

- Los **isquiotibiales** se tensan para mantener las rodillas flexionadas.
- Antagónicamente, se estira levemente el **cuádriceps**.

### TOBILLOS

Pueden mantenerse neutros. Aunque, es más común mantener una flexión plantar: tensando el tríceps sural y estirándose el grupo tibio-peroneal anterior.

# 1.4 Beneficios



## Fortalecimiento de brazos:

Es el principal efecto. Destaca el esfuerzo de los músculos flexores de dedos, de los antebrazos, tríceps braquial, deltoides anterior, serrato anterior y trapecio.

También se fortalecen psoas-íliaco, abdominales y aductores.



## Equilibrio:

- Enraizamiento
- Concentración
- Autoconfianza

# 1.5 Precauciones / Contraindicaciones

- **Nivel de dificultad alto:** debido a la inestabilidad de la postura y la común debilidad en los brazos.
- **No es recomendable** para ancianos, embarazadas y personas con sobrepeso.
- **Peligro de caerse de cabeza al suelo:** Cuando no se domina el equilibrio, conviene colocar un cojín grueso bajo la cabeza, para evitar golpearla contra el suelo en caso de perder el equilibrio hacia delante.
- **Gran sobrecarga de muñecas extendidas:** Es sumamente importante su calentamiento previo.
- **Dolor en los brazos:** debido al apoyo incisivo de las piernas sobre los estros.



## 2. REALIZACIÓN

# 2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

### Calentamiento articular:

- **Manos:** Abrir-cerrar manos.
- **Muñecas:** Flexión-extensión y circunducción.
- **Codos:** Flexión - extensión de brazos..
- **Hombros:** Circunducción, arriba-abajo, adelante-atrás.
- **Cervicales:** Movimientos libres + flexión - extensión.



+



Gato dinámico



Tigre



Ejercicios para tonificar los miembros superiores.



Flexión de caderas

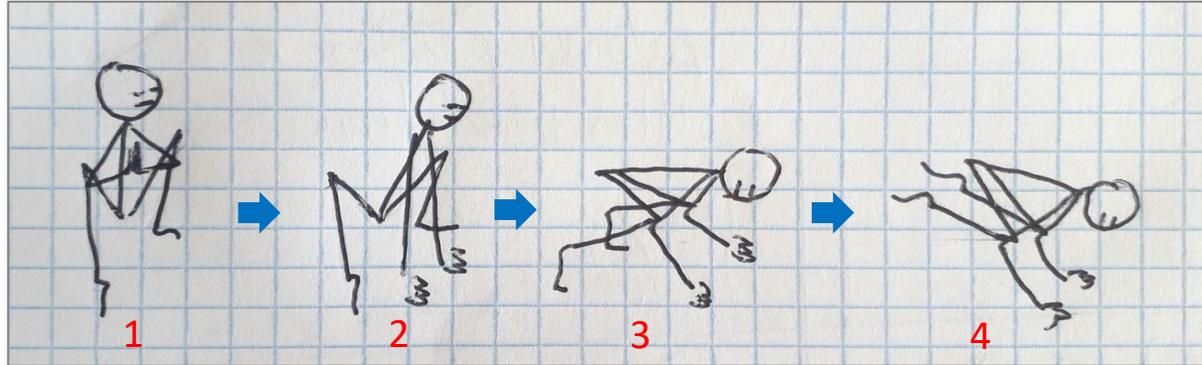


Abdominales



Brazos  
Tronco  
Equilibrio

## 2.2 Toma de postura (paso a paso)



1. **Inicio desde malasana “la guirnalda”:** En cuclillas. Pies distanciados y abiertos. Muslos abiertos. Tronco erguido. Palmas de las manos juntas. Los codos empujan los muslos hacia los lados.
2. **Manos al suelo:** a la equidistancia de los hombros. Dedos abiertos y al frente.
3. **Flexiona los codos** desplazando un poco el peso al frente. Los talones y la pelvis se elevan, mientras desciende la cabeza, hasta **apoyar las piernas sobre los brazos:**
  - Opción A: Rodillas sobre brazos.
  - Opción B: Piernas sobre brazos (las rodillas salen por los lados).
4. **Equilibrio sobre las manos:** Desplaza el peso al frente, hasta que se elevan los pies, alcanzando *kakasana*.



### Aprendizaje: “Una pierna tras otra”

Del paso 3 al 4: colocar una pierna tras otra permite ajustar mejor las rodillas sobre los brazos, y puede generar una mayor confianza.

## 2.3 Detalles posturales

### Piernas:

- Muslos muy flexionados (pretenden contactar con el abdomen).
- Las rodillas, flexionadas al máximo, procuran ganar altura.
- Los pies se acercan entre sí.

**Codos** semiflexionados. Señalan hacia atrás, ligeramente abiertos a los lados. Con una tendencia a extenderlos.

**Manos** separadas a la equidistancia de los hombros. Dedos abiertos señalando al frente.

**Tronco** inclinado: pelvis hacia arriba - cabeza hacia abajo. La flexión de caderas tiende a flexionar también el tronco. Aunque conviene extenderlo en lo posible.

**Cabeza:** Extensión cervical suave. Mirada al suelo o ligeramente al frente.

**Hombros:** Descendidos (alejados de la cabeza). Intenta no hundir el pecho.



## 2.4 Respiración

### Bloqueo diafragmático

- Presión del vientre sobre los muslos
- Esfuerzo del abdomen, espalda y cintura escapular.
- Estado de alerta en el equilibrio.

La suma de estos factores hace que la respiración sea superficial y agitada.



Vista inferior

## 2.5 Actitud mental

«**Autoconfianza**». Un problema de los principiantes es el miedo a caerse de cabeza al suelo. Esto hace muy difícil alcanzar el equilibrio.

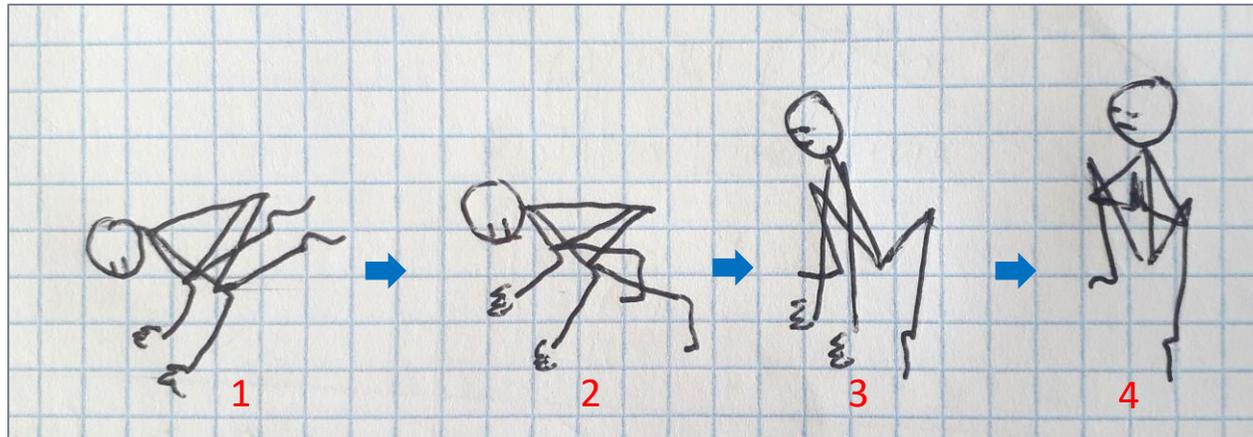
Para vencer el miedo, es bueno experimentar la caída al frente, colocando un objeto blando bajo la cabeza.

«**Perseverancia**». El soporte sobre las manos resulta muy inestable. La perseverancia en los intentos es la clave para alcanzar el dominio de la postura.



## 2.6 Deshacer la postura

Deshacer los pasos de la toma de postura:

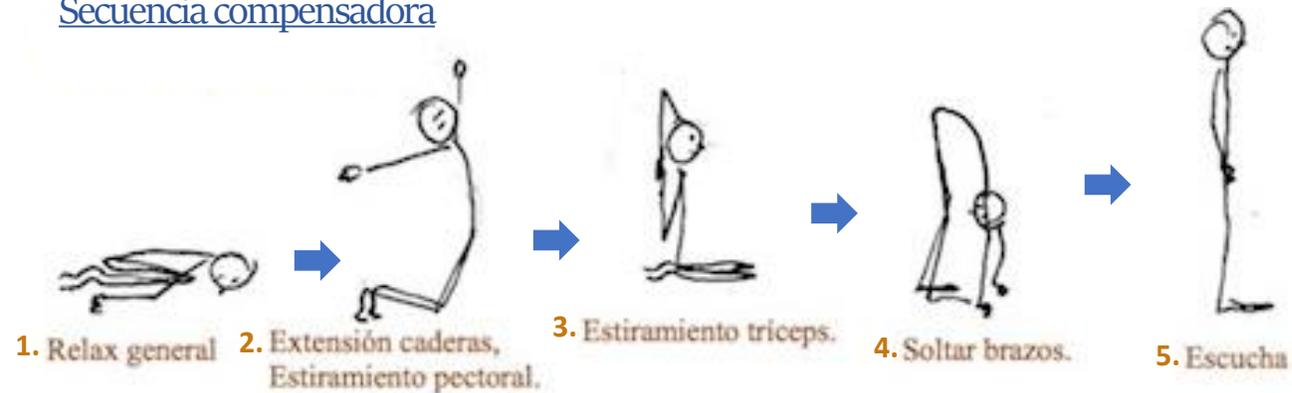


1. Desde kakasana.
2. Pies al suelo.
3. Peso hacia atrás
4. Malasana "la guirnalda" o vajrasana "el diamante"

# 2.7 Compensación

A que prestar especial atención a la descarga de brazos.

## Secuencia compensadora



1. **“Diamante” o “Niño”**: Recuperar la respiración, muñecas y hombros.
2. **“Camello”** (suave): Extender columna vertebral y caderas.
3. **“Brazos de la cara de vaca”**: Hombros y tríceps braquial.
4. **“Pinza”**: Descargar hombros y espalda.
5. **“Escucha”**

### 3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

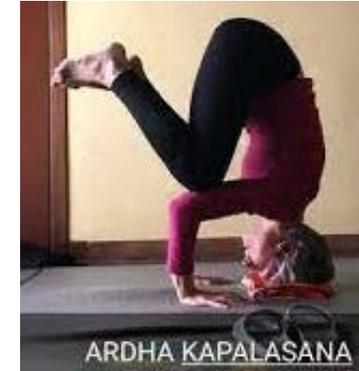
## 3.1 Autorregulación



Pies al suelo: Mantenerse en esta aproximación.



Un solo pie elevado: Ir cambiando de pie.



Cabeza al suelo: Facilita el equilibrio y reparte la carga.



Codos al suelo: Facilita el equilibrio y reparte la carga.



Rodillas por fuera: para evitar la molestia que provoca su apoyo en los brazos.



**“Perro cara abajo”**: Alternativa fácil, para quienes les quede lejos la aproximación.

## 3.2 Intensificación



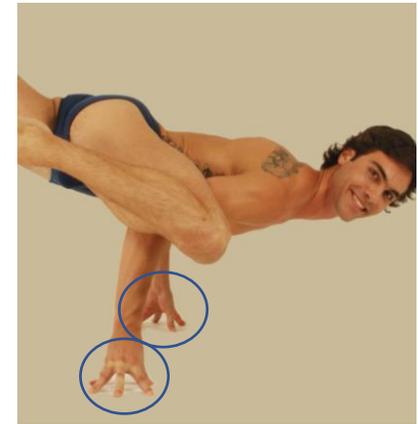
Rodillas arriba



Pelvis arriba – cabeza abajo



Codos extendidos



Apoyo sobre dedos

# 3.3 Material auxiliar de soporte



**Cojín** grueso bajo la cabeza



**Pared** para apoyar los pies.



**Soporte** para apoyar las piernas sobre los brazos. Puede servir la misma esterilla de yoga.



**Asideras** para manos



**Soporte** bajo los pies, para facilitar la toma de postura.



**Soporte** para la cabeza.



**Muñequeras**

# 3.4 Variantes



Kakasana - Bakasana



Ekapadabakasana A  
Una pierna extendida atrás.



Ekapadabakasana B  
Una pierna extendida al frente.



Parsvakakasana

**CUELLO**

Alineación cervical (mirada atrás)

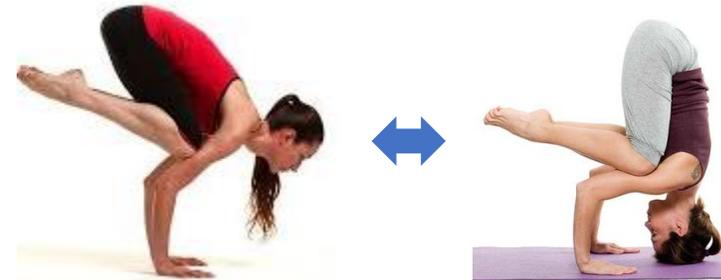
Ligera extensión (mirada abajo)

Completa extensión (mirada al frente)

# 4. COMBINACIÓN con otras posturas



malasana con kakasana



kakasana con kapalasana



Salto de bakasana a caturangadandasana



Salto de adhomukhasvanasana a bakasana

# 5. PREPARACIÓN para otras posturas



kakasana prepara bakasana



Mayurasana



Titibhasana



Bhujapidasana



Kukuttasana



Urdhvakukuttasana



Kaundinyasana A



Kaundinyasana B



Ekapadakaundinyasana