**Biomecánica aplicada al asana: Instructorado de Hatha Yoga 2° Año 2020 -TRABAJO FINAL-**

NOMBRE:

POR FAVOR TRATA DE SER PRECISO Y CONCRETO EN TUS RESPUESTAS.

NO COPIES Y PEGUES. USA TUS PALABRAS.

Fecha de entrega: 02/11/20.

1. Cuando nacemos la columna es una gran cifosis ¿Cómo se forman el resto de las curvas?
2. ¿Te parece importante el trabajo consciente de los pies en la práctica del yoga? ¿Por qué?
3. ¿Qué indicaciones podrías dar a una persona con hiper extensión de rodillas? ¿Cuál sería la consecuencia de un trabajo sin alineación de la articulación de la rodilla?
4. Si bien Padmasana parece ser “la postura” de yoga, ¿sería recomendable enseñarla a personas con caderas rígidas? ¿Por qué?
5. ¿Cómo se nutren e hidratan los discos intervertebrales si no están vascularizados?
6. ¿Desde qué articulación debes producir el mayor porcentaje de flexión para paschimottanasana? ¿Por qué?
7. ¿Qué zona de la columna tiene mayor capacidad rotadora?
8. ¿Qué movimiento deberías concientizar antes de realizar una rotación, extensión o flexión en tu columna?
9. ¿De qué manera segura se podría fortalecer la faja abdominal la práctica de yoga?
10. ¿Cómo podrías evitar dolor o compresión en la zona lumbar en extensiones como Ustrasana o Bhujangasana?
11. ¿Si en Dandasana tu pelvis está en retroversión, qué recurso puedes utilizar para poder sentarte en tus isquiones?
12. ¿Qué sucede en los discos intervertebrales si se fuerza la flexión o se tienen malos hábitos posturales que mantienen la pelvis en retroversión?
13. ¿Sería bueno para un alumno con discopatías indicarle extensiones suaves o pasivas? ¿Por qué?
14. Nombra una postura en las que trabajes la extensión de los hombros.
15. Nombra una postura en que elongues tanto el psoas ilíaco como el recto femoral.
16. Estás enseñando Adho Mukha Svanasana a una persona con dolor en hombros o trapecios superiores muy tensos, ¿Qué modificación podría serle útil?
17. ¿Podrías indicar alguna progresión antes de sumergirte en una postura como Urdhva Mukha Svanasana?
18. Cuando un músculo encuentra una resistencia que no puede vencer, ¿qué sucede con su antagonista?
19. ¿Al bajar a Uttanasana contraes los flexores de cadera? ¿Por qué?
20. ¿Qué sistema se encarga de conectar la mente con el cuerpo?

2. Qué parte de columna se podría lesionar si forzamos una extensión sin control de la faja abdominal y sin una buena biomecánica? Mirá Ray Long pág. 125.
3. Sería una buena indicación llevar el gesto respiratorio a las costillas flotantes?
4. Puedes sacar todo el aire de los pulmones forzando la exhalación?
5. Qué es lo que frena la extensión de la caja torácica?
6. Si un alumno tiene problemas al elevar los brazos, qué le sugerirías?
7. Qué músculo del manguito rotador resulta por su posición el más afectado en patologías del hombro?
8. Pon a prueba tus conocimientos, Músculos Clave en el Hatha Yoga, Ray Long. Pág 112.
9. Pon a prueba tus conocimientos, Músculos Clave en el Hatha Yoga, de Ray Long, pág 150.
10. Pon a prueba tus conocimientos, Músculos en el Clave en el Hatha Yoga, pág. 196.