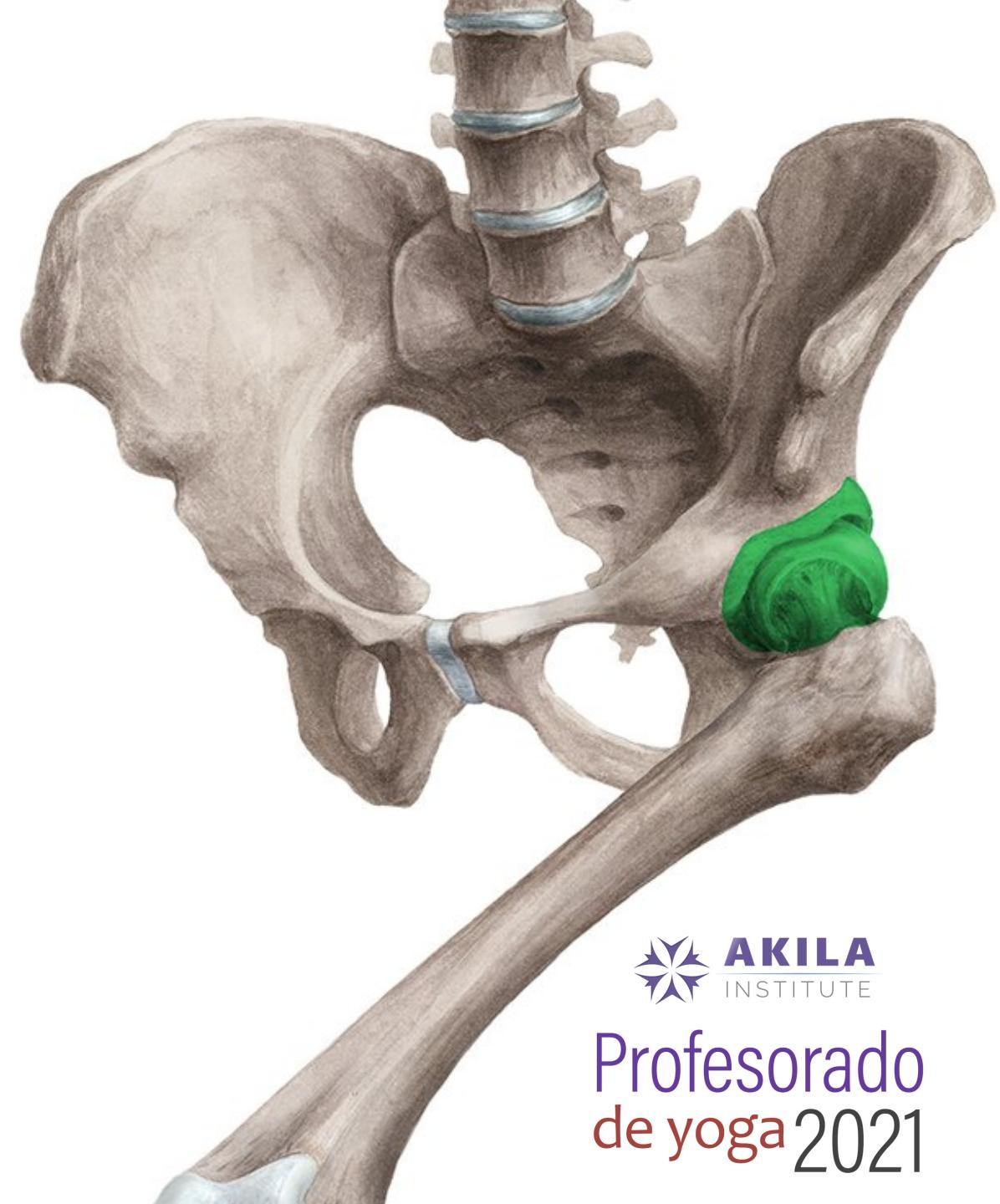


# LA CADERA:

## ANATOMÍA APLICADA

Un viaje práctico para aprender  
anatomía de forma práctica



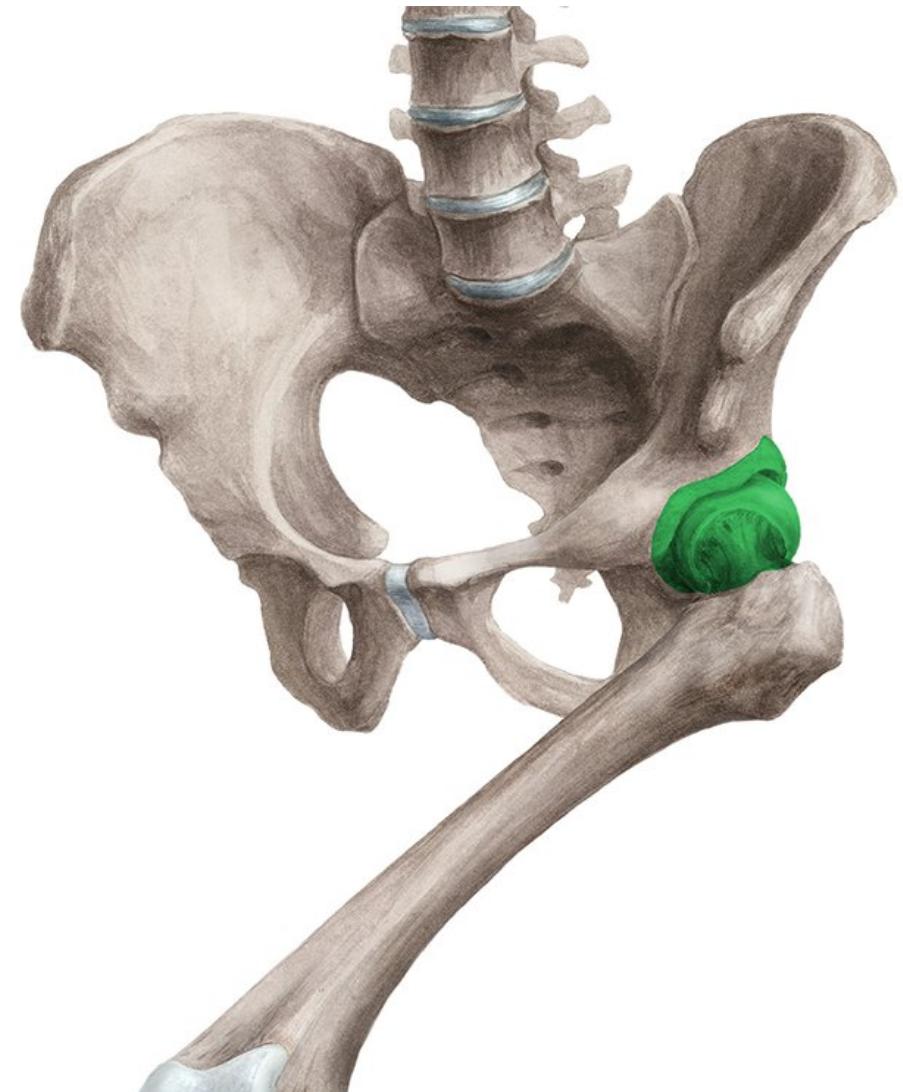
AKILA  
INSTITUTE

Profesorado  
de yoga 2021

# ¿Qué vamos a aprender?

- Anatomía ósea
- Diferencias individuales
- ¿Qué significan esas diferencias?
- ¿Cómo se pinza la cadera?
- ¿Qué podemos hacer para evitarlo?

Preguntas y respuestas



# EL MAPA

Qué es la cadera?



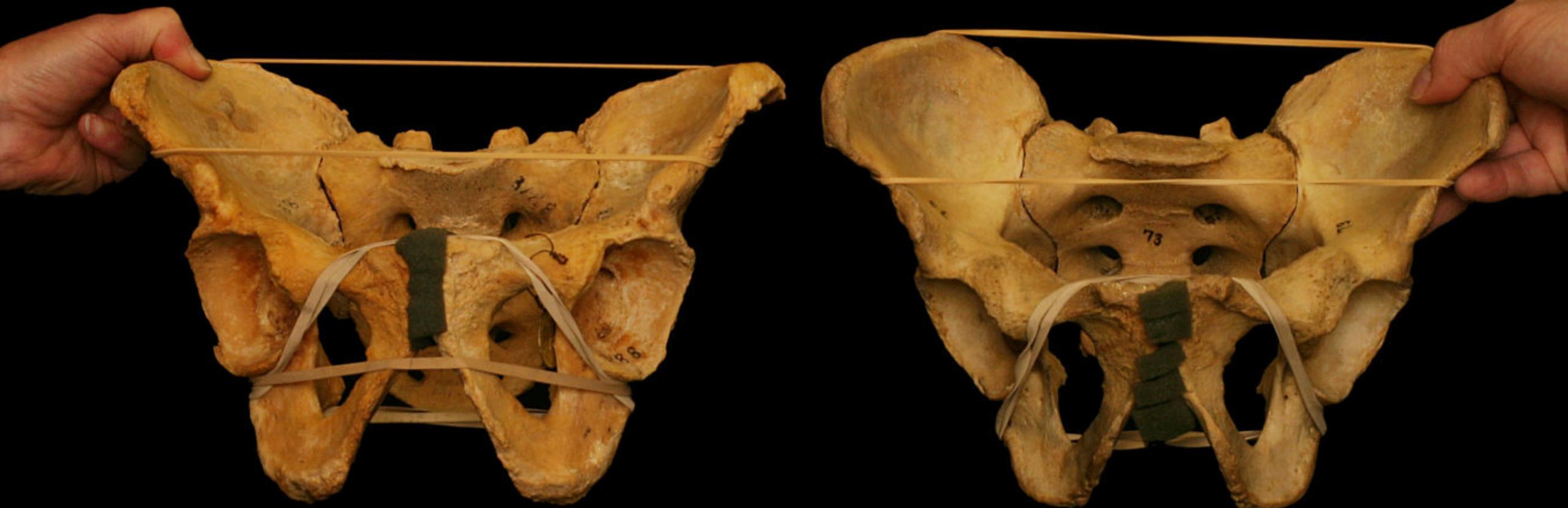
# DIFERENCIAS

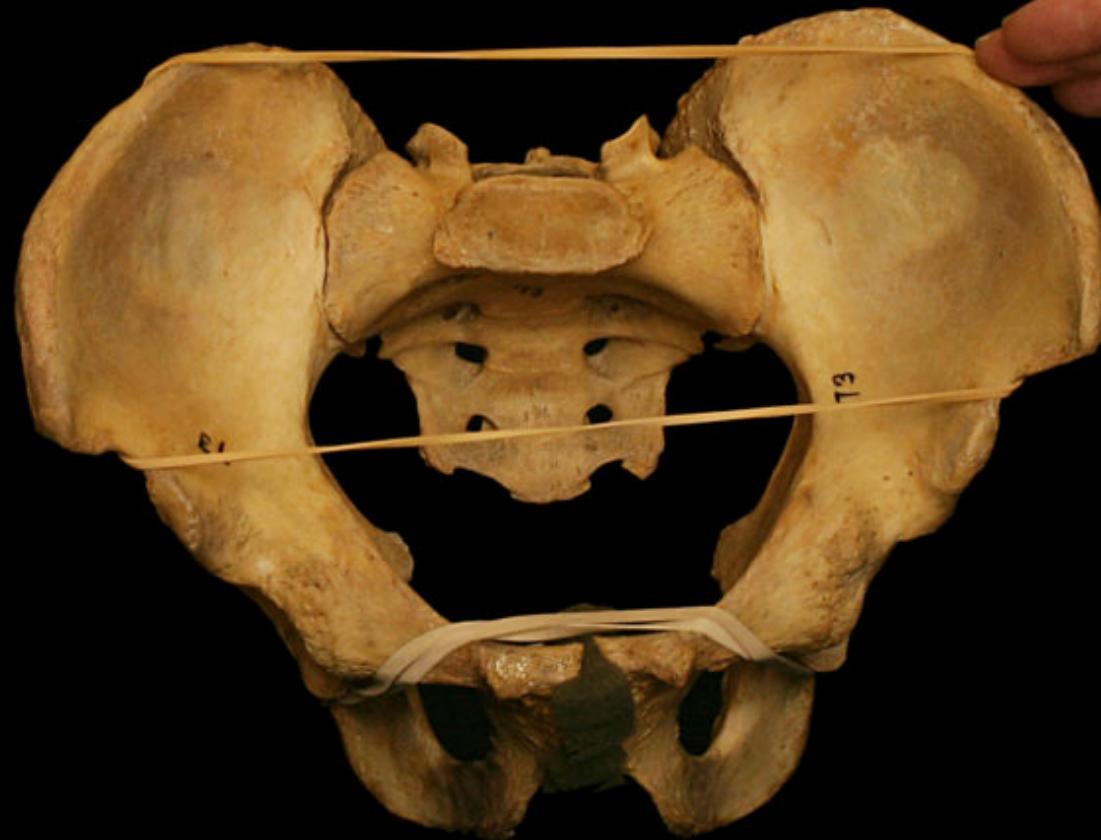
Y CÓMO AFECTAN AL MOVIMIENTO

(imágenes cortesía de paulgrilley.com)















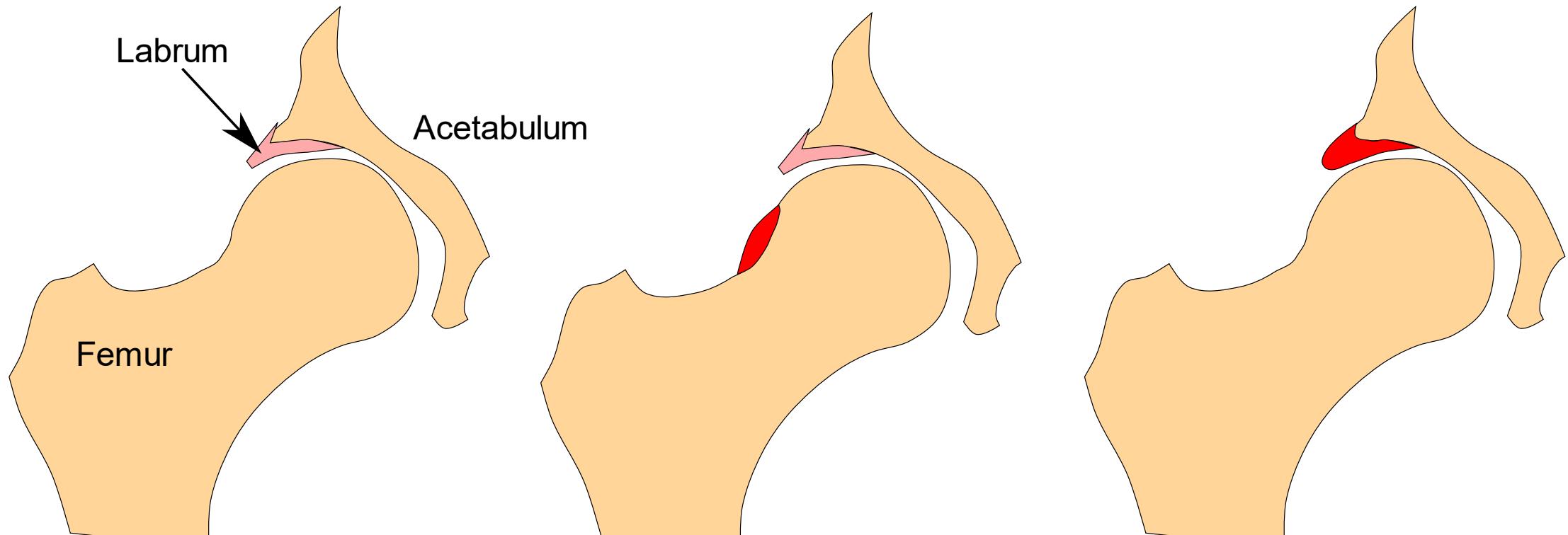




# PINZAMIENTO: TIPOS Y CÓMO EVITARLO

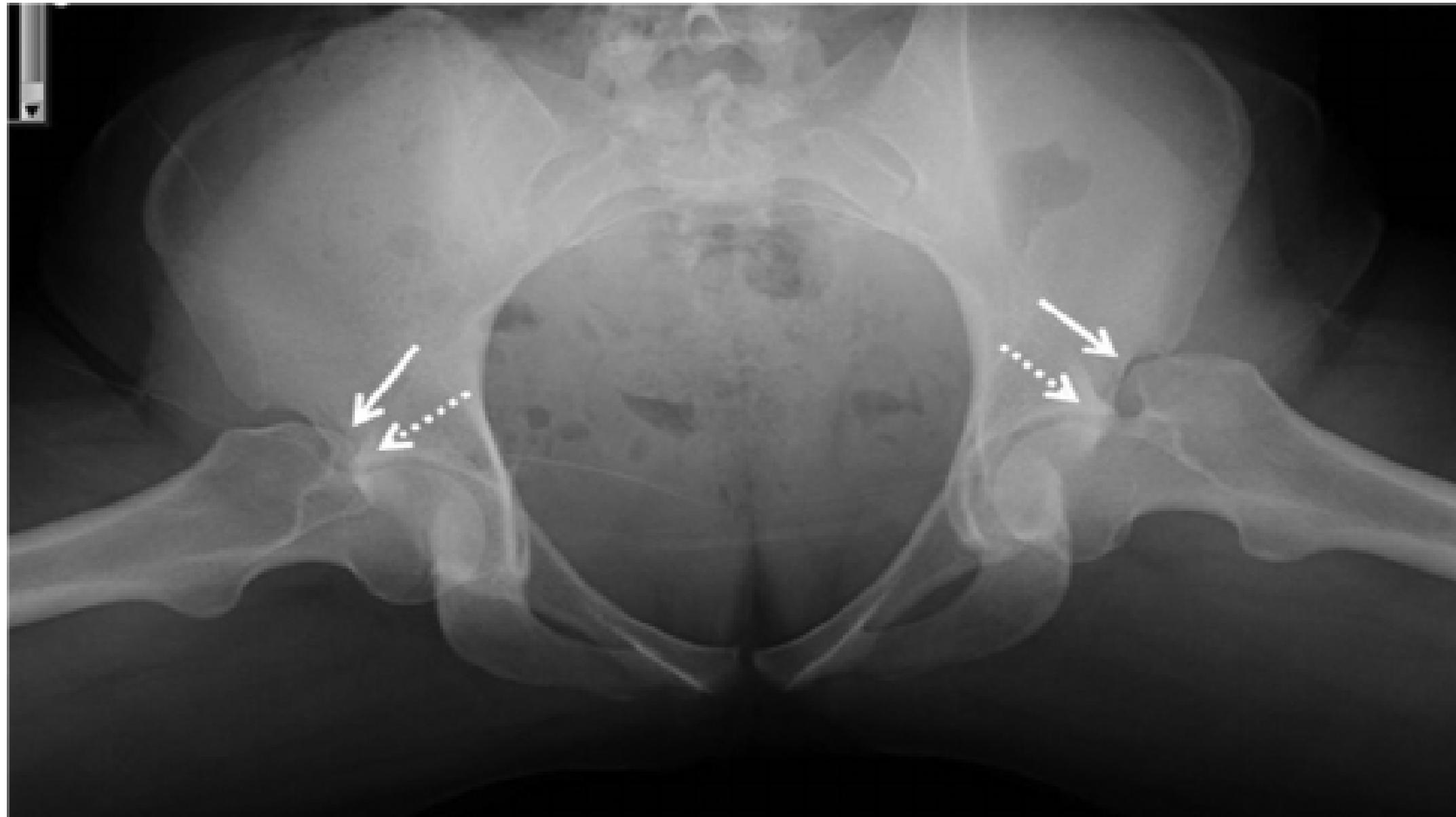


# TIPOS DE PINZAMIENTO:



CAM

PINCER



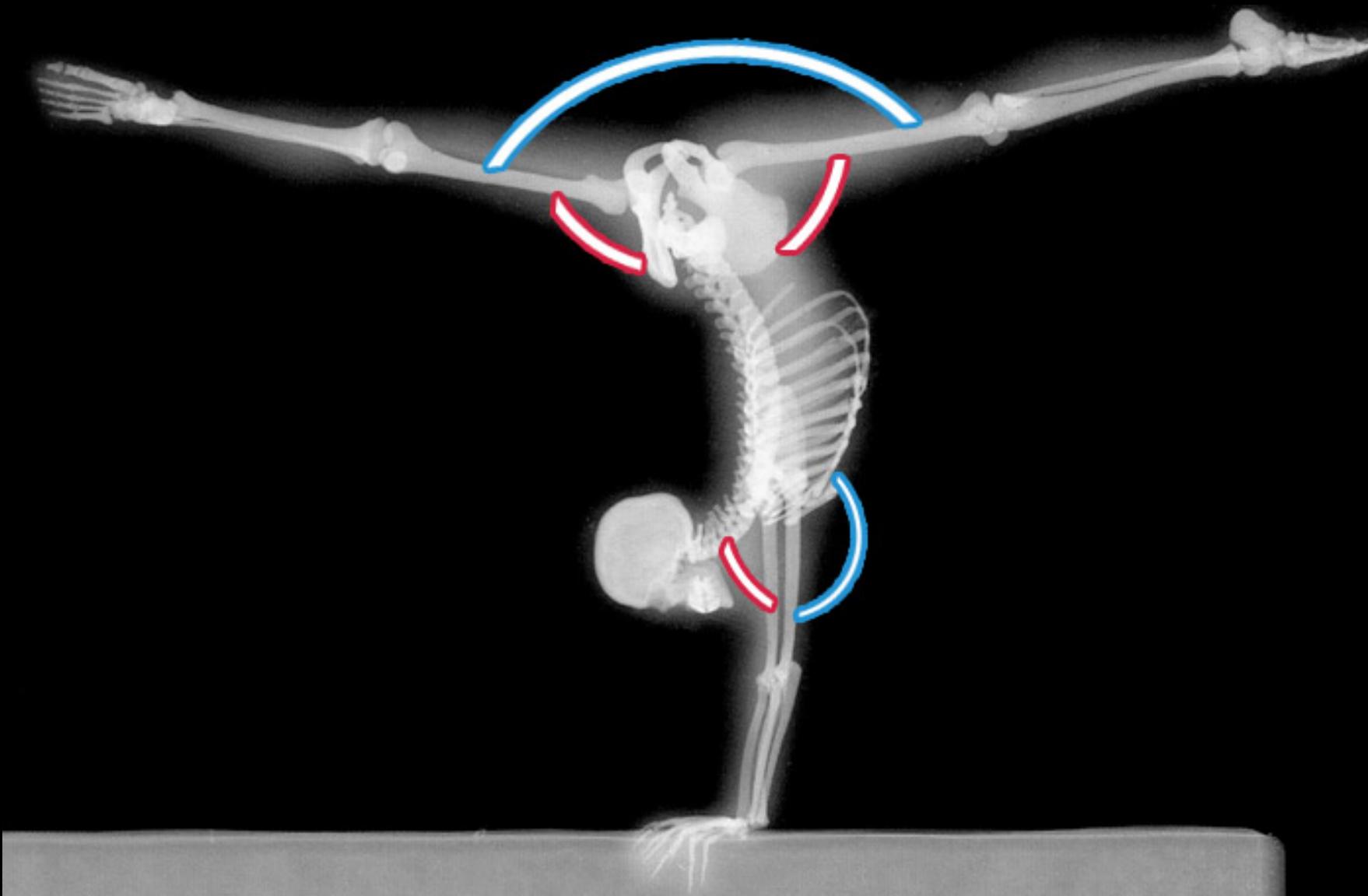
VÉAMOSLO  
EN LA PRÁCTICA

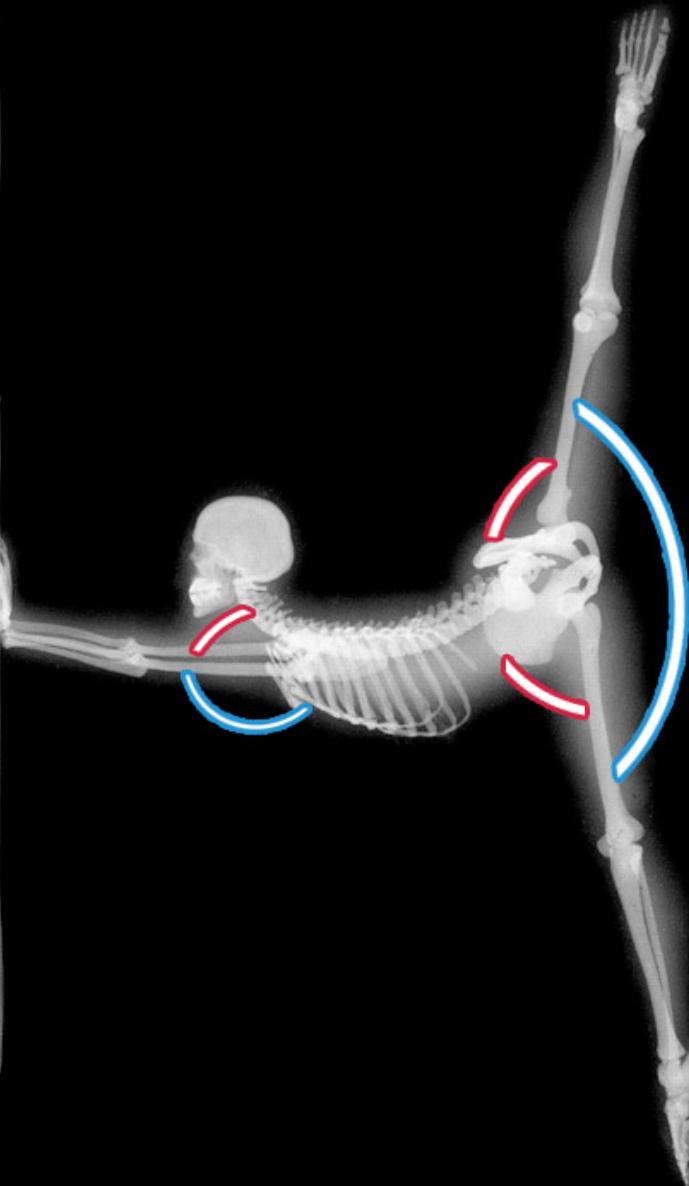


# PINZAMIENTO VS. ESTIRAMIENTO

¿CÓMO DISTINGUIR?

# TENSIÓN VS. COMPRESIÓN





## TENSIÓN:

Se siente en el espacio del  
ángulo que se abre

## COMPRESIÓN:

Se siente en el espacio del  
ángulo que se cierra



# PREGUNTAS Y RESPUESTAS

---