

Houston, tenemos un Handstand

Doy respuesta a vuestras preguntas.

Aprender sobre vuestras propias dudas y errores. ¿Hay mejor forma de avanzar? A continuación resuelvo vuestras dudas.

1. “A mi me pasa que me cuesta sentir el efecto del agarre de la mano en la estabilidad. Sé que tengo que empujar para corregir pero noto que acabo tirando más de espalda. En una clase hace unos meses nos dijeron que probásemos a colocarnos apoyadas en la pared y con el empuje de la mano despegar las piernas, pero empujo y empujo y no lo consigo”.

Esto es muy común y tiene que ver con la propriocepción de la mano. El “agarre” no es fuerza bruta... sino microinteligencia en los dedos. “Imagina que las yemas son tus ojos: ellas LEEN el suelo”. Te puede ayudar visualizar los dedos como ventosas: el talón de la mano empuja y los dedos frenan (esto lo explico con más detalle en mi último curso Handstand Basic). El equilibrio nace ahí: ese vaivén entre empuje y control. Si sientes que tiras de espalda, probablemente tu empuje viene desde los hombros sin activación de core ni enraizamiento. Hay que practicar:

- La elevación consciente.
- Muchas planchas con empuje de dedos.
- Half-handstand en pared.

* Propriocepción: capacidad del cuerpo de sentir la posición, el movimiento y la tensión de las partes del cuerpo en el espacio, incluso sin necesidad de usar la vista.

2. “A mí lo que más me cuesta es la estabilidad, a los 10’ o así zas, al suelo y claro entrar en press aún está muuuy lejos!”

Eso es señal de que ya estás en la fase en la que tu sistema nervioso está aprendiendo a reajustar. La estabilidad no se gana con fuerza, sino con microajustes y respiración consciente (¡¡¡aplica bandhas!!!). Cuando empieces a temblar o a perder el control, exhala lento y vuelve a conectar con las manos y el abdomen.

Cuerpo que respira, no cuerpo que aguanta — acuérdate de esto. Y sí, el press llegará... cuando el cuerpo haya aprendido a sostener la calma dentro del temblor.

3. “Yo directamente ni subo... no consigo despegar ambos pies del suelo a la vez”.

Esto indica que aún falta **compresión activa**: la conexión entre abdomen bajo y cadera. No es falta de fuerza, es falta de coordinación entre empuje y respiración.

Tips:

- Exhala completamente antes de subir (vacía el aire → activa abdomen). Bandhas: tenéis clases en la Shala sección → Yoga Tutoriales.
- Trabaja con blocks o paralelas bajas si necesitas más altura (eso siempre ayuda).

El salto no debe venir de los pies, sino del **core que recoge y proyecta**. El vuelo será inevitable cuando esa fuerza interna se despierte.

4. “Yo tengo un miedo atroz a caer de espalda. Por mucho que aprendo caer. Como mi espalda es mi talón de Aquiles no quiero que se lesione y eso hace que no me separe de la pared. No soy capaz de ponerme de cara a la pared por lo mismo, si tuviera una buena apertura de piernas o un buen puente sé que mi miedo sería menor... y ya van muchos muchos años en este camino”.

El miedo aquí no es solo físico: es un reflejo de protección del sistema nervioso. Tu cuerpo no confía aún porque no ha vivido una experiencia segura de caída. La clave no es “atreverse más”, sino enseñar al cuerpo que **no pasa nada**. Empieza con salidas controladas. Trabaja la apertura de caderas y la fuerza/activación de piernas para tener agilidad durante la caída/salida. Y sobre todo: no luches contra el miedo, intégralo. Tu mente te protege. Entrena la confianza con paciencia.

5. “Mi problema es aguantar con todos los músculos activados, es como que siempre acabo en puente porque vuelco hacia adelante”.

Eso sucede cuando el empuje es bueno, pero falta cierre anterior del cuerpo (core + costillas). Tu espalda se arquea porque el cuerpo intenta compensar la falta de fuerza abdominal profunda.

Repite este mantra: “*empujo con hombros, recojo con abdomen*”. El pubis hacia tu esternón + costillas cerradas + bandhas activas. Trabaja hollow body y handstand con pared de cara, centrando la atención en mantener la línea desde el abdomen. No necesitas más fuerza, sino más conexión.

6. “Yo también tengo miedo atroz. Soy muy principiante. Una vez me caí poniéndome de cara a la pared y desde entonces ya no me atrevo a estar en vertical. Sólo me lanzo de espaldas a la pared porque ahí me siento segura. Cualquier otra cosa me da miedo y probablemente es porque me falta fuerza o tengo poca movilidad en hombros...”

Tu sistema ha grabado esa caída como una amenaza. Por eso, aunque tengas fuerza, tu cuerpo no te deja avanzar. No hay que forzar. Empieza desde y con la respiración. Antes de nada, visualiza tu handstand. Visualiza como lo haces, lo controlas y lo sostienes con el cuerpo en calma. Después trabaja con pared, sin despegar, solo sintiendo el empuje de manos (elevación). Cuando la mente confíe en tu preparación,

el cuerpo volverá a dejarte subir. **El miedo se reeduca igual que la técnica: con paciencia y respeto.**

7. “Yo no logro quedarme ni en “L” me he caído de cara a pared y no logro hacerlo sin pared atrás, siento que al dar la patada llegó a la vertical pero mis piernas caen de regreso y no logro estabilidad”.

Eso indica que el impulso es mayor que el control. Necesitas más calma, dulzura y lentitud en la subida y más conexión con el core antes de despegar. Haz repeticiones de *L pose* → sube solo una pierna, mantén control, y luego alterna. Usa la respiración para regular el ritmo del movimiento: inhala prepárate, retén sube 1 pierna o las dos si puedes, luego exhala cuando bajes. Cuando aprendas a moverte despacio, el equilibrio aparecerá sin buscarlo.

8. “A mi lo que me pasa es que no soy consistente en el sentido de que a veces pruebo y no consigo activar bien y quedar en la vertical ya que se me abre la cadera o se me va la pierna demasiado hacia delante y, sin embargo, otras veces sí que puedo entrar directo y mantenerme. Me pasa igual al hacer press, a veces, puedo subir pero al llegar a la vertical pierdo el control”

A veces sale, a veces no. Perfectamente normal. El cuerpo está integrando y ajustando patrones neuronales. El equilibrio no se domina, se siente, se escucha, se sigue, se respeta, se acompaña. Sois uno en dos. Si tu cuerpo va por un camino y tu mente por otro, no hay equilibrio!!!

Esa irregularidad significa que **tu sistema nervioso está explorando diferentes vías de coordinación**. Te recomiendo: prueba calentar mucho el cuerpo antes de la práctica de handstand con enfoque CORE/ABS, mucho mucho CORE (en la Shala tienes muchas, pregúntame si no las encuentras). La constancia energética es la base del control físico.

9. “En la subida con pared, siento que me quedo muy lejos de la línea... ¿cómo sé si mi pelvis está en la posición correcta?”

Cuando la pelvis está sobre tus manos, notas que el peso se desplaza hacia las palmas y los talones pierden carga en la pared. Busca **retroversión**, costillas cerradas y empuje activo de hombros (elevación). Si al retraer ligeramente el abdomen los pies se despegan solos, estás en buena línea.

10. “Cuando hago los ejercicios de compresión, siento que no subo NADA las piernas. ¿Es normal? qué puedo hacer para mejorar más rápido?”

Sí, claro que es normal. La compresión es de las cosas más complejas porque necesitas **fuerza + flexibilidad + conexión neuromuscular**. Tendría que ver de donde viene esa falta de compresión: pecho o abdomen? Trabajar con blocks y pared

ayuda. Practicar la activación de piernas, flexores de cadera y flexibilidad de cadera en general, ayuda. Fortalecer CORE/ABS, también ayuda! Progresión = lo más importante es el control cuando hagas cualquier ejercicio. Te recomendaría eso: haz menos, pero hazlos más lentos y controlados para entender bien qué está activando el cuerpo cuando haces cualquier movimiento. **Conciencia Corporal.**

11. “¿Es mejor practicar todos los días un poquito, o concentrar todo en 2-3 días más largos?”

No hay una forma de entrenamiento universal. Cada uno baila al ritmo que quiere y puede. Yo recomiendo mejor frecuencia baja-media + consistencia: 3-5 sesiones/semana de 20-30 min. Tal y como lo enseñé en mis cursos Handstand Basic y la Serie Handstand.

Tu sistema nervioso aprende mejor con entrenos frecuentes, cortos y de calidad. Constancia > intensidad.

12. “No sé si estoy empujando bien con los hombros... ¿alguna referencia para saber si estoy ‘subiendo’ o solo bloqueando codos?”

El empuje correcto es **escapular**, no articular. Debes sentir que los hombros se **elevan** hacia las orejas como si “quisieran alejar el suelo”. Pero sin tensar! El cuerpo tiene que estar bien relajado para que la mente esté bien relajada = esta es la clave de la práctica de un buen handstand.

Si solo bloqueas codos, sientes rigidez ósea. Si elevas bien, sientes espacio, activación profunda y más estabilidad.

13. “Tengo MUCHO miedo a caer hacia atrás. Aunque esté en pared, me bloqueo ¿Algún tip mental para soltar ese miedo?”

Leer mi Manual de Handstand :) Yo trabajo primero el conocimiento del cuerpo y luego las vías de salida. Pensar en el miedo antes de visualizar tu propio handstand es un error que comete el 80% de la gente. Si tu cerebro proyecta “el logro” antes que “el fracaso”, el miedo baja. Practica: caídas laterales controladas, trabajo cerca de la pared, respiración abdominal + exhalación larga (cuando hay miedo hay que trabajar aún más la calma y la relajación cuerpo-mente).

Integrar la caída = integrar la confianza.

14. “Después de entrenar noto tensión en muñecas. Es normal o debo parar?”

Es normal notar una “sensación de esfuerzo”, calor o leve tensión que se va después de practicar. Te recomiendo parar si sientes dolor punzante, que se te duermen las

manos o inflamación. Lo mejor que puedes hacer es un buen calentamiento + dorsiflexión + descarga (ejercicios de manos en puños).

15. “Claudia yo aún soy muy principiante... es mejor empezar con kick-ups que dices tú o trabajar solo vertical estática en la pared?”

Tal y como lo explico en mi método: primero reconocer el cuerpo, entenderlo. Luego empezar a fortalecer y flexibilizar las partes protagonistas de un handstand. Después ejercicios con pared para activar línea y entender si el CORE está haciendo su trabajo correctamente. Kick-up (la patada) se introduce cuando existe suficiente **alineación + percepción corporal/conciencia**.

16. “¿Cómo sé si estoy activando el core correctamente? Siento que aprieto, pero no cambia nada.

A ver. REFERENCIA! Retroversión pélvica + costillas hacia dentro + sensación de “acercar” pubis al esternón. Mucho HOLLOW, mucho y mucho HOLLOW!!! A parte de que el core es fundamental para lograr la línea sirve para estabilizar la postura y te permite practicar con el cuerpo libre, es decir sin presión. Sin presión lumbar, sobretodo. Si al activarlo te sientes **más ligero, más estable...** vas bien. No se trata de “hacer fuerza” se trata de conectar con el centro de fuerza/poder. Es lo que digo siempre: conexión, sutileza. Ve un poco más allá, sal de los parámetros banales de “solo hay un cuerpo físico que se activa y se desactiva”. Hay mucho más que eso, hay un universo lleno de infinitas posibilidades que harán que tu práctica sea más elegante, más meditativa... sin esfuerzo.

17. “En la clase de hombros de tu curso handstand basic, me cuesta mantener la elevación que explicas. Es falta de fuerza o de movilidad?”

Probablemente **ambas**. Trabaja: movilidad activa de flexión, ejercicios de elevación escapular y ejercicios de pike (piernas juntas).

18. “No tengo mucha flexibilidad en isquios...aún así puedo hacer handstand o mejor trabajar flexi primero?”

A ver, sí, sí y no. Puedes hacer handstand, puedes hacer todo lo que te propongas en esta vida... pero yo con mi método priorizo la flexibilidad porque mejora la subida, la línea y la seguridad. Consejo: posturas para trabajar la flexibilidad de isquiotibiales aguantando un mínimo de 10 respiraciones + posturas para trabajar la flexibilidad de caderas + apertura posterior. El yin yoga aquí te ayudará muchísimo.

La flexibilidad no es requisito para empezar, pero acelera el progreso.

19. En tu curso de handstand basic, cada cuánto debería repetir cada clase antes de pasar a la siguiente?”

Regla sencilla: cuando puedas hacer los ejercicios que te propongo sin tensión extrema y con control. Generalizando, te diría que repitas cada clase entre 3 y 5 veces. No necesitas perfección: solo **competencia funcional**. Puedes avanzar y luego volver. Es lo bueno de tener las clases ya grabadas y un curso que estará ahí siempre para ti sin caducidad!

20. “Me da miedo practicar sin pared porque siento que me puedo lastimar. Cómo empiezo a alejarme de ella sin arriesgarme?”

El riesgo es parte del handstand. Y es lo que hace que esta postura sea aún más bonita y atractiva. Te diría: primero aprender a caer, luego (estando en la pared) explora la microseparación del pie durante 1–3 segundos. Haciendo esto, no estarás saltando al vacío... estarás haciendo una transición gradual que te dará mucha confianza y seguridad.

21. “Siento que siempre caigo hacia adelante. Eso es por falta de hombros, core o que me falta equilibrio?”

Tendría que verlo. Probablemente también sea una falta de **activación escapular**. Indicios: los hombros colapsan y el peso se va a los dedos sin encontrar la estabilidad en la base de las manos. Corrección: proyección activa, empuje desde trapecio superior + alineación costillas-pelvis.

22. “En la clase de caídas, rodar hacia un lado me da respeto, no sé hacerlo... ¿practicando sobre colchoneta voy bien?”

No. No recomiendo practicar sobre una base que no sea firme y regular. Puedes usar la colchoneta de apoyo por si te caes, pero no practiques encima de ella. Yo enseño “movimientos segmentados” no saltos ciegos. Caer o salir hacia un lado es suave, orgánico y sin impacto. Y te diré más...! Incluso en la caída hay control desde el centro (abdomen). Si te desplazas hacia un lado, en los inicios, desde ese centro... entenderás esa suavidad de la que hablo.

23. “¿Cómo sé si estoy progresando? Creo que no siento cambios.”

Esta es buena, me gusta! Cómo medir tu propio progreso: grábate, hazte vídeos y guárdalos para ver el proceso real. El cuerpo aprende de forma **no lineal**. Confía en la repetición consciente... la disciplina es un TESORO... ella te dará lo que estás buscando.

24. “Cuando subo, los codos se me doblan solos. ¿Es falta de fuerza o mala técnica?”

Puede ser todo. Puede ser también miedo, falta de presencia o conciencia corporal. Haz mucho calentamiento de manos y antebrazos, trabaja drills de codo extendido + elevación y usa la pared en los inicios.

25. “¿Cuánto tiempo debería sostener handstand en pared antes de intentar libre?”

Cuando tú lo sientas, pero el objetivo base sería: 20–30 seg de estabilidad con buena línea. Luego empieza sin pared. Lo importante no es el tiempo sino la **calidad**.

26. “¿Es normal temblar mucho? A veces siento que vibro entero aunque esté en pared.”

Si el cuerpo tiembla, es que está despertando. Para mí, es bueno (opinión totalmente subjetiva) y normalísimo. Es trabajo neuromuscular: tu sistema nervioso está aprendiendo a coordinar microajustes. Con la práctica, tu cuerpo se estabilizará. Este temblor, no indica peligro... sino **adaptación** :)

27. “¿Qué recomiendas hacer cuando tengo días donde todo sale mal? Entreno igual o mejor descanso?”

Respeta. Baja la intensidad. El descanso también es parte del entrenamiento. “Mantén el ritual, no la expectativa”.