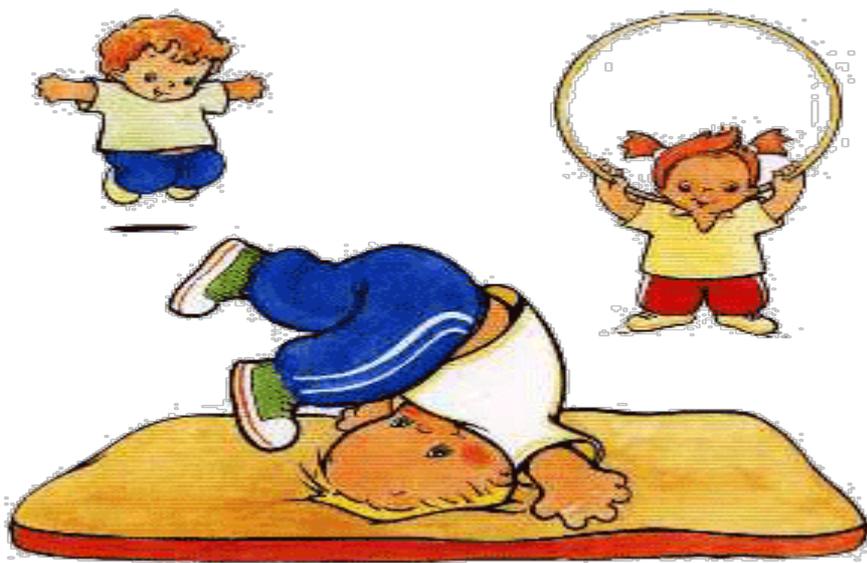


- MEJORA DE LOS HABITOS POSTURALES DE LA COLUMNA VERTEBRAL Y HABITOS DE LA RESPIRACION, EN OTROS DEPORTES.



- CORRECCIÓN DE GENU VARUS,
GENU VALGO A TRAVÉS DE ASANAS



Ésta idea surge al observar los calentamientos en el equipo de lucha olímpica greco-romana de mi hijo, me hizo valorar y pensar en las lesiones que debían de sufrir estos luchadores a lo largo de los años con su práctica. Al observar la práctica del calentamiento físico valoré que no se corregían posturas y estos niños no estaban adquiriendo un buen hábito para realizar sus ejercicios, a lo que a lo largo de su práctica y carrera deportiva el número de lesiones de columna tendría que ser enorme.

Me informé y di en el clavo, todas estas lesiones eran de columna. En su gran mayoría Hernias de Disco, y pensé “si a estos niños se les enseña y ayuda a corregir durante su entrenamiento la mala postura en ejercicios, que son asanas de yoga dinámicas, se les enseña a respirar correctamente y a no cargar el peso del contrincante en la columna, ¿se podrían evitar a la larga la mayoría de estas lesiones?”

Al comentarlo con los monitores, no sabían muy bien el que, (son luchadores, y ahora llega esta con su yoga), y les planteé la posibilidad de hacer un calentamiento con los niños para poder verificar que con un trabajo de corrección corporal al realizar los ejercicios y una corrección en la respiración evitarían muchas lesiones, y a la larga adquirirían grandes beneficios como:

- Desarrollo y destreza de los músculos motores.
- Desarrollo de equilibrio.
- Mejora de la concentración.
- Canalizar la energía física.

En este deporte las competiciones son aproximadamente cada tres meses, así que entrenando un mínimo de tres días por semana serian aproximadamente unos doce entrenamientos, que con un proceso de educación postural daría su fruto.

Después de realizar mi pequeña práctica con los niños, que por cierto fue muy gratificante, la respuesta fue mejor de lo que esperaba. Realice una serie en parejas , ya que es un deporte de contacto y consideré la idea de trabajar con ellos la confianza al tener que depender del otro para realizar el ejercicio, con un previo de reconocimiento de escapulas, isquiones y pelvis para facilitar las indicaciones.

Trabajamos:

- enraizamiento
- cuádriceps
- proyección sacro lumbar
- resistencia
- equilibrio
- proyección cervical

Aunque todavía considero sea un poco imposible en otros deportes, por el concepto que se tiene del yoga, sería ideal incrementar a modo de calentamiento físico pequeñas series de yoga parar preparar cuerpo, mente y prana. Es decir, con una serie de 20-30 minutos preparamos la concentración, la postura correcta y una respiración adecuada.

Creo firmemente que lo conseguiremos y ayudaremos a que los beneficios del yoga lleguen a todos aunque sea despacito y en pequeñas dosis, hasta llegar a dosis completas.

El genu valgus es la variación del eje de las extremidades inferiores, en el plano frontal en la que existe un aumento del espacio entre los tobillos al mantener las rodillas juntas. Se conoce como rodillas en X o en forma de tijeras.

Durante el crecimiento se producen variaciones normales (fisiológicas) en el alineamiento angular de las extremidades inferiores.

También nos encontramos con el caso contrario, la rotación medial tibiofemoral y arqueamiento lateral de la rodilla, Genu Varo. Que al juntar los tobillos las rodillas se distancian formando un arco.

Como empezar a trabajar esto a modo terapéutico, siempre utilizando la imaginación y adaptándolo a la edad del niño.

- **GESTO DE “GENU VALGUS X” O “ GENU VARUS ()”**
 - Los brazos no deben levantarse por encima de los 90° para evitar hundir las primeras dorsales.
 - Cuando el pie es cavo o caído, es muy importante vigilar la postura del dedo meñique ya que está relacionado con la estática.
- En Genu Valgus:
 - Colocar una toallita o el puño entre las rodillas, así vamos señalándole donde hace presión.
 - Juntar los talones para ayudar a la rotación externa.

- Los talones presionan por su parte interior en el suelo, compensar llevando la atención al dedo meñique.
 - Llevar la atención a las rodillas para que no presionen demasiado.
 - Observar las compensaciones y tendencias a ir en sentido contrario.
- En Genu varus:
 - Los tobillos mantienen mucha presión, por ello colocamos algo acolchadito entre los dos.
 - Provocar intensamente el cierre de rodillas.
- Lateralidad del pie:
 - Colocar el pie en su eje, así los músculos profundos y gemelos de la zona interna del pie se estiran.
 - Se estiran también los musculos laterales o externos.
 - Esta postura sirve para estirar el dedo meñique cuando se trata de un pie cavo o caído.
 - Colocar el pie en su eje, girar las rodillas hacia fuera.
 - Sujetar bien el talón y los dedos ya que la tendencia es a levantarlos.
 - Movilizar el dedo meñique para que no tienda a levantarse .
 - Tomar conciencia de qué es lo que hace que se levante.
 - Descubrir las trampas que hacemos para no estirar, no movernos, no respirar, es decir para no notar la resistencia o el dolor. (Esto es algo con lo que vivimos desde nuestra infancia y lo convertimos en normal y habitual y he considerado importante poder trabajarlo)
- Trabajando en la siguiente postura:
 - Provocaríamos una rotación interna o externa dependiendo del “genu” que sea.

- Colocaríamos las plantas de los pies con apoyo para cerrar o abrir.

- **CORRECCIÓN “ GENU VARUS “:**
 - Una persona mantiene el eje, la otra mantiene el movimiento por delante.
 - Cuidado con las personas que deforman mucho el torax.
 - Nunca hacer una postura sobre la deformación del resto.
 - Colocar los pies abiertos, juntando los talones.
 - Si hay una pierna más larga, recogerla hacia la otra para ajustar la zona sacro- ilíaca.
 - Al expulsar crecer, juntando las rodillas.
 - Separar y abrir bien los glúteos.
 - Poner apoyo entre y bajo las rodillas

- **CORRECCIÓN “ GENU VALGUN “:**
 - Aductores contraídos, los isquiotibiales y bíceps crural son muy problemáticos. Retracción de gemelos y sóleo.
 - Juntar las plantas de los pies ir juntando los dedos acercándose a los aductores. Estirar la parte anterior de las piernas. Siempre crecer al expulsar.

- **CONCLUSIÓN:**
 - Toda la información que he encontrado nos viene a decir lo mismo, que la solución se encuentra en la observación y llegando a cierto grado de distancia entre rodillas o tobillos (según el genu), en utilizar productos ortopédicos muy molestos para estos niños y que a la larga tampoco garantiza una completa corrección al problema . Puedo estar de acuerdo en poner unas plantillas para reforzar puntos de apoyo, y combinarlas con una serie de asanas y masajes circulares en gemelos.
Puede ser algo mas lento, pero si es mas efectivo.

