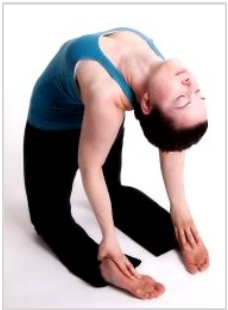
ANÁLISIS POSTURAL

YOGA SÍNTESIS
ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES

Ustrâsana

"Postura del camello"



NOMBRE DEL ÂSANA

- Ustra = Camello
- Âsana = Postura
- Ustrâsana, por lo tanto, es la postura del camello. Con algo de imaginación podemos observar cierta similitud entre la postura y la figura de un camello.

REALIZACIÓN (ESQUEMA CORPORAL)

- Postura de rodillas al suelo, con los pies en flexión plantar (dedos señalando hacia atrás).
- Pelvis elevada al frente.
- Tronco extendido hacia atrás.
- Manos apoyadas sobre los pies.
- Cabeza caída hacia atrás (extensión cervical).

BENEFICIOS

- Destaca un profundo estiramiento en extensión de todo el tronco, gesto que favorece la corrección postural al contrarrestar la común postura "cerrada" que conllevan nuestros hábitos cotidianos.
- El intenso estiramiento del vientre provoca un benéfico estímulo para las funciones orgánicas del abdomen, favoreciendo especialmente la función digestiva.
- Y, la expansión del tórax abre el espacio respiratorio, favoreciendo la capacidad inspiradora.
- También se flexibilizan ampliamente hombros en retropulsión y las caderas en extensión.
- Ustrâsana activa el tercer centro energético: manipura, estimulando el poder personal.

CONTRAINDICACIONES

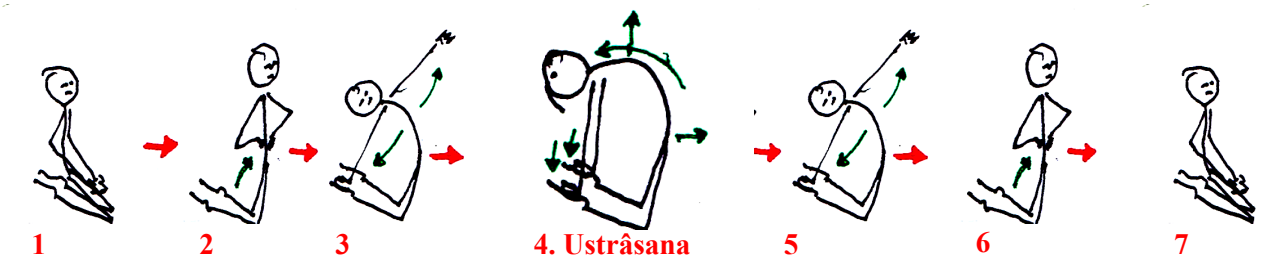
- Por su exigente extensión de la columna lumbar y cervical, se desaconseja cuando hay problemas a ese nivel (lumbalgias, cervicalgias, etc.)
- Su gran estiramiento abdominal no debería afectar a individuos con problemas digestivos, pero, conviene estar atentos por si surgiera malestar de algún tipo.

TOMA DE LA POSTURA

1. Inicio: desde vajrâsana, postura del diamante: de rodillas al suelo, sentados sobre los talones.
2. Levantar pelvis al frente, alineando verticalmente muslos con tronco. Manos en la cintura.
3. Girar el tronco hacia un lado para descender una sola mano sobre el pie del mismo lado. El otro brazo se eleva al frente, actuando como contrapeso.

4. Llevar la mano de enfrente (por debajo) sobre el otro pie. Añadimos la extensión cervical dejando caer la cabeza hacia atrás.

Otro modo más exigente de alcanzar la postura es con el descenso simultáneo de ambas manos hacia sus correspondientes pies.



DESHACER LA POSTURA

Podemos seguir los mismos pasos de la toma de postura, pero en sentido contrario:

5. Llevar una mano al frente, girando el tronco de lado.
6. Elevar la otra mano, incorporando el tronco a la vertical. Manos a la cintura.
7. Sentarse sobre los talones: vajrâsana, postura del diamante.

DURANTE LA POSTURA (OBSERVACIONES)

- Piernas paralelas entre sí, equidistantes con la amplitud de caderas.
- Pies: Dedos señalando hacia atrás.
- Pelvis al frente, procurando que los muslos se mantengan en su vertical. La dificultad de la postura hace que la pelvis tienda a caer hacia atrás.
- Pecho hacia arriba, expandiendo el tórax.
- Hombros hacia atrás, acercando los omóplatos entre sí.
- Manos: Palmas sobre las respectivas plantas de los pies. (Objetivo a largo plazo)
- Cabeza completamente caída hacia atrás.

RESPIRACIÓN

El gesto del tronco en máxima extensión conlleva una respiración superficial y agitada, centrada en la franja clavicular por quedar los hombros elevados. En cambió, el gran estiramiento del abdomen dificulta el vaciado pulmonar.

ACTITUD MENTAL

Piernas y brazos actúan como firmes pilares sobre los que se pretende alzar un esbelto arco vertebral. Las claves posturales son:

- Pelvis al frente
- Cabeza atrás
- Pecho al cielo

PREPARACIÓN DE LA POSTURA (CALENTAMIENTO - PROGRESIÓN)

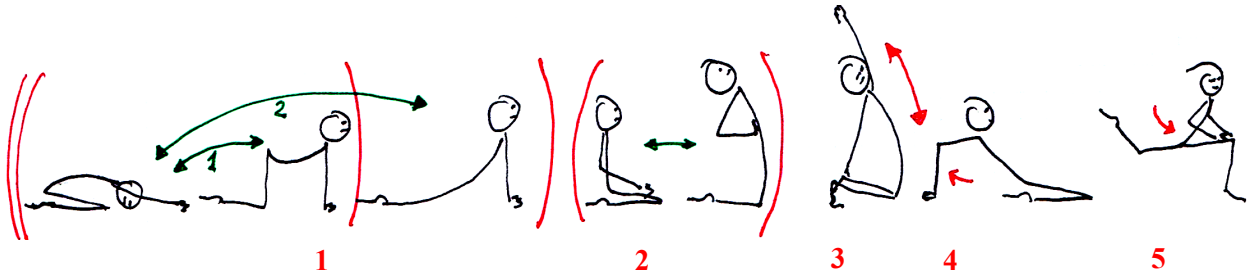
Por su alto nivel de exigencia, ustrâsana necesita una buena preparación, focalizada básicamente sobre el estiramiento de tres partes:

1. Extensión de columna vertebral por completo: franja lumbar, torácica y cervical. FIGURA 3
2. Retropulsión de hombros. FIGURA 4
3. Extensión de caderas. FIGURA 5

El ejercicio principal de preparación será el mismo gesto que nos lleva a ustrâsana, pero contemplando sus tres aspectos reguladores: FIGURAS 2 y 3

- Descender una sola mano hacia atrás. La otra se queda al frente o arriba.
- Elevar el soporte para la mano que va atrás. Por ejemplo, colocando un pie sobre el otro.
- Desarrollar su fase dinámica repetidamente: Inspirar hacia la extensión y espirar retornando a la vertical para cambiar de brazo.

SECUENCIA DE CALENTAMIENTO

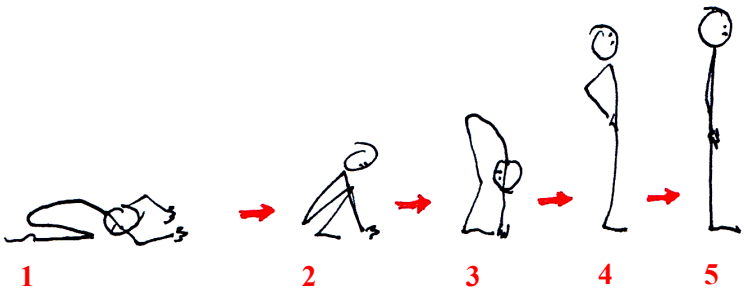


PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

Ustrâsana, aun teniendo un nivel de dificultad medio-alto, dispone de suficientes recursos de autorregulación como para adaptarse a todos los niveles. Mostramos sus posibilidades en los apartados de autorregulación y soportes de ayuda, con los que se permite avanzar sin prisas hacia el exigente grado de extensión del tronco.

COMPENSACIÓN

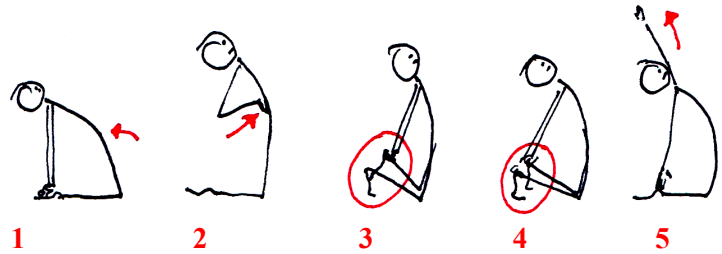
- Balâsana, la postura de niño con brazos extendidos al frente, contempla básicamente todos los aspectos compensadores de ustrâsana, pasando de la extensión intensa de tronco a su flexión suave, de la retropulsión de hombros a su antepulsión, y de la extensión de caderas a su flexión. FIGURA 1
- Puesto que las rodillas suelen resentirse de su apoyo contra el suelo, agradecerán que cambiemos de gravedad. Aquí, hemos optado por pasar progresivamente a la gravedad de pie desde una insistencia en la flexión compensadora del tronco. FIGURAS 2-4
- Al finalizar con una postura erecta, es oportuno observar la repercusión de ustrâsana en la alineación vertebral y apertura torácica. FIGURA 5



AUTORREGULACIÓN

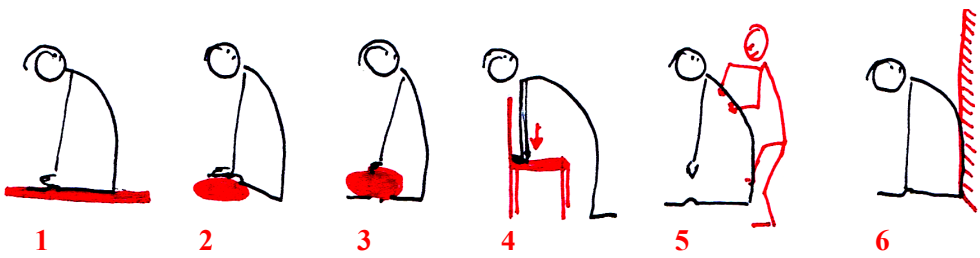
Puesto que la principal dificultad en ustrâsana es alcanzar el apoyo de las manos sobre los pies, se tratará de buscar alternativas de adaptación para ir progresando:

1. Resulta común el gesto de desplazar la pelvis hacia atrás para reducir el nivel de extensión de tronco. Ello exige un mayor esfuerzo a los cuádriceps, pero favorece el descenso de las manos.
2. Colocar las manos tras la espalda sin pretender que lleguen al suelo. Con este apoyo de manos se controla mejor el descenso del tronco. Este gesto suele practicarse de forma dinámica, como preparación para la estática.
3. Un pie cruzado sobre el otro. Ello reduce la distancia entre manos y pies. Podemos añadir la extensión del pie que queda abajo (dedos al frente) para que resulte aún más fácil.
4. Ambos pies extendidos (dedos flexionados apuntando al frente), de modo que las manos pueden apoyarse sobre los talones elevados.
5. Descender una sola mano mientras la otra se mantiene al frente o arriba. Este gesto resulta mucho más fácil debido a la posición de los hombros.
6. Apoyar la punta de los dedos de las manos. Lógicamente, resulta más fácil que apoyar las palmas.
7. Flexión cervical. El gesto del cuello puede independizarse del resto del tronco. Y, puesto que la cabeza caída hacia atrás puede resultar molesto, simplemente, podemos mantenerla en el grado de extensión que apetezca.



SOPORTES DE AYUDA

1. Esterilla, manta o cojín plano bajo las rodillas, para amortiguar su contacto contra el suelo.
2. Cojín bajo los pies, de modo que el apoyo de las manos queda más alto.
3. Cojín sobre las piernas, como soporte para que las manos también queden más altas.
4. Silla tras de sí, para apoyar las manos desde la gravedad de pie o de rodillas.
5. El profesor o un compañero puede ayudar en el descenso del tronco y en su retorno a la vertical. Esta ayuda resulta aún más cómoda si la sujeción se hace a través de una cinta alrededor de la espalda.
6. Pared pegada a la pelvis, para comprobar que la pelvis no decaiga hacia atrás.

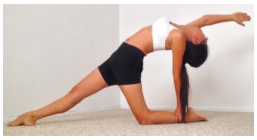


INTENSIFICACIÓN

Puesto que la dificultad aumenta proporcionalmente con el grado de extensión del tronco, cabría la posibilidad de seguir descendiendo la cabeza hacia los pies, flexionando los brazos o bien manteniéndolos elevados por detrás.

VARIANTES

- Existen diversas variantes en cuanto a los gestos de piernas y brazos:



- También, podrían considerarse variantes de ustrâsana aquellas posturas que realizan el mismo gesto corporal pero desde otras gravedades:

Ustrâsana

Setu bhandâsana

Dhanurâsana

Urdhva dhanurâsana

PREPARA

- Ustrâsana prepara posturas que exijan un mayor grado de extensión de tronco, como las que llevan la cabeza hacia los pies:

Ekapada rajakapotâsana

Kapotâsana

Rajakapotâsana

COMBINA

- Balâsana, postura del niño, suele acompañar a ustrâsana, por la necesidad de compensar la amplia extensión del tronco, y por lo sencillo que resulta su enlace.

Ustrâsana

Balâsana