

FICHA TÉCNICA USTRASANA

Significado del nombre:

USTRA: Camello

Postura del Camello

Armado y Sostén

- Arrodillado en el suelo, poner mat doble o frazadita, con piernas juntas o ancho de caderas. Apoyando empeines o puntas de los pies. Con empeines es más intensa la extensión. Podemos usar una pared cerca como referencia para que la pelvis no se vaya para atrás..
- Colocar las manos en las crestas ilíacas y los pulgares en el sacro empujando el sacro hacia adelante y como queriendo bajarlo un poquito.
- Voy a buscar la abducción de las rodillas, como si quisiera separar las rodillas pero no lo hago. Contraer glúteos, isquiotibiales y cuádriceps para sostener las piernas.
- Llevo sacro a pubis (retroversión de la pelvis)
- Roto los hombros hacia atrás, y junto los omoplatos (aducción de omoplatos), se empiezan a estirar los serratos y los pectorales y se comienza a abrir el pecho.
- Esternón hacia arriba y hacia adelante
- Mulabhandha y Uddiyana Bandha para sostener la verticalidad y contener las lumbares
- Traccio primero hacia arriba la columna.
- Hasta acá pueden todos, si todo está bien puedo seguir según las posibilidades.
- Se puede ir a Ardha Ustrasana, con un brazo hacia atrás, con mano al taco o al talón, sin llevar la cabeza atrás. Elevando el otro brazo hacia arriba primero y lo voy llevando hacia atrás con la palma rotada hacia dentro y hacia atrás.
- O puedo usar un rollito de frazada en las cervicales, llevo un brazo hacia el taco o talón, con el otro sostengo el rollito y puedo ir llevando la cabeza hacia atrás.
- Para los que quieran y puedan hacer la postura completa, hacer todos los ajustes anteriores primero. (Tracción de la columna hacia arriba, retroversión de pelvis, que no se vaya para atrás, empujo con las manos sacro adelante y abajo, mulabhandha y Uddiyana Bandha) Luego llevo un brazo hacia atrás al taco o talón, y luego el otro. Por último llevar la cabeza hacia atrás, sin hacer fuerza con la garganta, dejando flojito el cuello. Que no se junten los hombros al dejar caer el cráneo sino volver a ajustar ese movimiento de los omoplatos.

Opciones/ Variantes

- Ardha Ustrasana con brazo hacia atrás o con cabeza atrás con rollito en cuello.
- Con Tacos.
- Quedar solo en la preparación.

Ajustes

- Sostener la cabeza.
- Traer suavemente la pelvis hacia adelante.
- Ayudar a elevar pecho hacia adelante y arriba.

Fuerzas opuestas

- Rodillas al suelo, esternón arriba y adelante.
- Pelvis hacia adelante, hombros y brazos hacia atrás.
- Cabeza al suelo, esternón arriba.

Desarmado

- Si estamos en Ardha Ustrasana, con el brazo que está arriba ir por arriba y hacia el lateral del brazo que está apoyado y hacer una pequeña flexión de pelvis para volver despacito por el costado.
- Si estamos en Ustrasana, soltar un brazo y llevar el cuerpo hacia el brazo apoyado con una flexión de pelvis para volver suave a la posición inicial.
- Tomarse un tiempo en la neutralidad antes de hacer nada.

Beneficios

- Ayuda a corregir la postura.
- Incrementa la capacidad pulmonar.
- Mejora el riego sanguíneo de todos los órganos del cuerpo.
- Tonifica los músculos de la espalda y la columna.
- Elimina rigidez de hombros, espalda y tobillos.
- Alivia espasmos intestinales.
- Regula flujo menstrual.
- Ayuda a transitar los miedos.
- Expansión de la energía vital.

Contraindicaciones

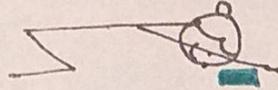
- En principio para quienes tienen mucha rigidez de hombros y caderas
- Para hernias discales cervicales o lumbares

Vinyasa

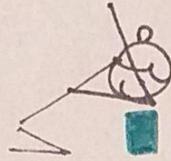
● Ejercicios previos



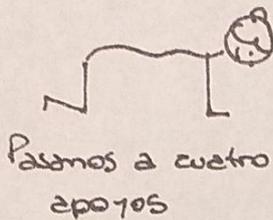
Vajrasana



Desde Virasana
estiro brazos s/tercos
Manos de Adho Muka



Brazos s/tercos
codos flexionados
cabeza floja



Pasamos a cuatro
apoyos



Higiene de columna con
variante de elevar y flexionar pierna

● Asanas



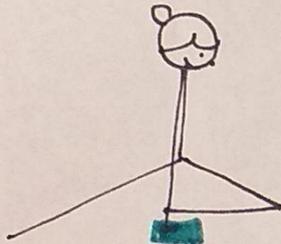
Adho Muka



Corredor



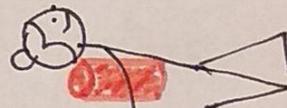
Virasana I. opcion brazos para atras
y abajo.



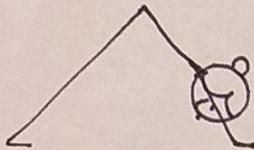
Traer rodilla entre las
manos: Ardha Bhujangasana



Gomukasana



Ardha Supta Virasana



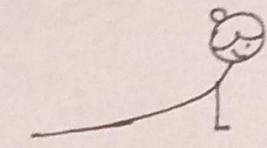
Adho Muka



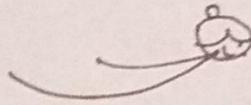
Plano inclinado



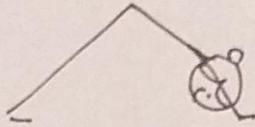
Bajadita apoyando rodillas,
pelvis, ombligo, pecho
o chaturanga.



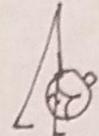
Bhujangasana en 1^{ra} vuelta



Shalabhasana en 2^{da} vuelta.



Adho Mukha



Uttanasana en flexion.



Uttanasana en extension.



Samasthiti



Natarajasana

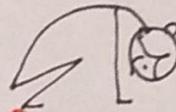
[Volver secuencia desde adho Mukha ]
Corredor con la otra pierna.



Samasthiti



Uttanasana en flexion



Malasana



Preparación Ushasana



Ardha Ushasana de un brazo



Ardha Ushasana con rollito en cuello

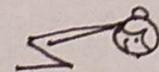


Ushasana de tacos

● Conteopostura



1^{ra} NEUTRALIDAD



Virasana con gesto Purna nadi mudra singles



Vajrasana