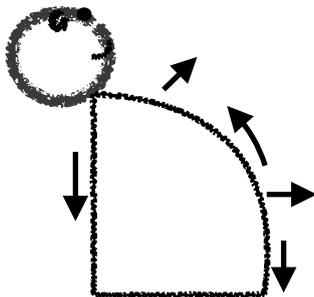


FICHA TÉCNICA

USTRASANA - La postura del Camello



DETALLE ANATÓMICO

- Extensión de columna
- Rotación externa de hombros
- Apertura de pecho
- Aducción de omóplatos
- Retroversión de la pelvis
- Contracción de aductores
- Contracción de la musculatura posterior del tronco
- Estiramiento de la musculatura anterior del tronco
- Estiramiento musculatura anterior del cuello
- Contracción de cervicales
- Flexión plantar
- Flexión de rodillas

- *Músculos en elongación*

- Pectorales
- Serrato mayor
- Psoas
- Abdominal
- Cuádriceps

- *Músculos en contracción*

- Tríceps
- Romboides
- Glúteos
- Isquiotibiales
- Dorsales
- Cuádriceps

ARMADO

- Desde Vajkrasana, llevamos más peso a las rodillas y elevamos la cola y el tronco.
- Ubicamos los tacos del lado interno de los tobillos.
- Colocamos rodillas en ancho de caderas.
- Generamos una retroversión de la pelvis con ayuda de las manos, colocamos pulgares en contacto con el sacro y los demás dedos abrazan la cadera quedando en contacto con las crestas ilíacas. Como queriendo empujar el sacro hacia adentro y hacia abajo.
- Aducción de omóplatos, achicamos espacio entre estos. Codos que se quieren juntar.
- Esternón que apunta hacia adelante y hacia arriba.
- Elevamos brazo derecho y como una brazada hacia atrás rotamos el hombro colocando la mano en el taco derecho.
- Alineamos tronco hacia adelante, intentando que no se lateralice hacia la derecha.
- Luego vamos con el brazo izquierdo hacia el taco izquierdo, del mismo modo que lo hicimos con el derecho.

- Si logramos abrir bien el pecho, llevando esternón al cielo; y no hay ninguna molestia cervical, podemos dejar caer el cuello hacia atrás, manteniendo los labios en contacto para un mayor estiramiento del cuello anterior. Si hay molestia cervical, mantenemos la mirada a la altura de los ojos o levemente hacia arriba.

SOSTÉN

- Mantenemos la retroversión de la pelvis para cuidar la zona lumbar llevando sacro a pubis.
- Generamos tierra en la postura a través del apoyo de las rodillas, como queriendo abrir el piso con estas, activando así cuádriceps y aductores.
- Esternón que apunta hacia adelante y hacia arriba, abro el pecho y el corazón.
- Mirada hacia adelante o arriba.
- Respiro, percibo y sonrío :)

DESARMADO

- Sacamos una mano del taco y nos inclinamos hacia ese lateral.
- Elevamos el torso hasta que la columna vuelva a su eje, lo último que llega es la cabeza.

AJUSTES

- Esternón hacia adelante y hacia arriba.
- Pelvis en retroversión para cuidar lumbares
- Rodillas en ancho de caderas.
- Caderas que se mantienen en la línea de rodillas, no se inclinan hacia atrás.

BENEFICIOS

- Gran estiramiento frontal.
- Desbloqueo de tórax y hombros.
- Apertura del corazón (*Chakra Corazón*).
- Genera confianza.
- Ayuda a transitar miedos.
- Ayuda a regular la glándula tiroides (*Chakra Timo y Garganta*).

CONTRAINDICACIONES

- No hacer esta postura si hay hernias de disco en cervicales o lumbares.
- Personas con mucha rigidez en hombros o caderas, por lo que sería pertinente que trabaje mucho la preparación.
- No soltar la cabeza hacia atrás si hay dificultad en la expansión del tórax, en este caso seguimos trabajando la apertura.

