

# Ustrasana

Ustra: Camello - Asana: Postura



## Armado/Desarmado

### Para armar:

Posición inicial: de rodillas, con empeines estirados apoyados en el piso o con apoyo de metatarsos.

Alinear rodillas con caderas de tal manera que los muslos y el pubis queden en el mismo plano (perpendicular al piso)

Llevar una mano a cada talón.

Conectar fuerza de sacro a pubis/pubis hacia el ombligo, Mula Bandha.

Llevar mentón al pecho.

Hacer rotación externa con los hombros, juntar los omoplatos, elevar esternón hacia arriba y adelante para abrir el pecho y armar una base solida a las cervicales a la hora de soltar cabeza hacia atrás.

Ir soltando suavemente, cuello y cabeza hacia atrás.

Chequear que no se hiperextiendan los codos.

### Para desarmar:

Rotar la cabeza hacia un costado, soltando bien el cuello, dejando que la mano del lado contrario se aleje del talón y volver por ese costado, por fuerza abdominal.

Antes de compensar, sentarse y observar como la columna va volviendo al eje, tratando de no emitir juicio sobre lo que observo, solo observar, respirar.

Recordar que la forma de desarmar es tan importante como la forma de armar el asana.

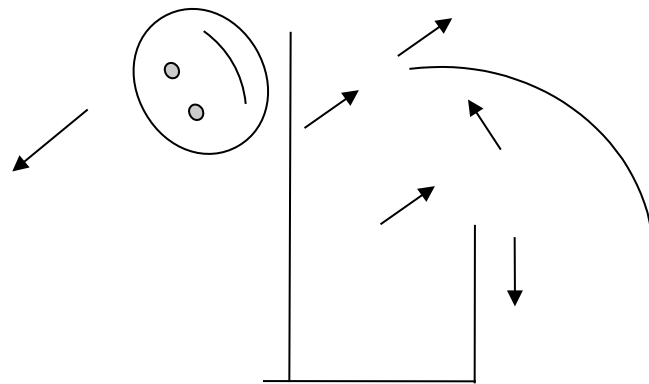
### Compensaciones

Malasana, Uttanasana, Paschimottanasana, bajadita, bandha traya.

### Fuerzas opuestas

En el plano físico sentir las fuerzas opuestas nos ayuda a estabilizar la columna.

Y en un plano energético, nos lleva a conectarnos con fuerzas mas sutiles, con una intensidad interna, que a la vez se expresa en como se ve la postura.



### Ajustes

- 1) De frente, colocar manos en dorsales del alumno, estirar codos y tirar muy suave como queriendo subir esternón hacia arriba y hacia vos. Este ajuste ayuda a abrir el pecho.
- 2) Sostener la cabeza para que pueda experimentar la sensación de “soltar” hacia atrás.
- 3) Pasar el cinturón por atrás, a la altura del sacro, y agarrar las tiras por delante. Tirar hacia adelante para liberar el peso, la carga en la zona lumbar

### Variantes

Si hay molestia cervical o dificultad para rotar los hombros, abrir el pecho, se puede armar la postura pero dejando el mentón cerca del pecho e ir buscando elevar esternón hacia el techo, sin soltar la

cabeza hacia atrás. O el instructor sostiene la cabeza del alumno en sus manos (ajuste 2) y pedirle que suelte por completo.

Si hay molestias lumbares, llevar pulgares al sacro y realizar empuje hacia adelante y abajo, de tal manera de generar espacio entre la quinta lumbar y el sacro aliviando así la carga en zona lumbar. Allí practicar rotación de hombros, juntar omoplatos, elevar esternón, apertura de pecho.

Ardha Ustrasana (Media postura de camello) con tacos:

El taco empuja el pie y el pie empuja el taco, para estabilizar.

Conectar fuerza de sacro a pubis.

El esternón busca ir hacia adelante y arriba. Llevar mano derecha al taco y empezar a elevar el brazo izquierdo por delante y atrás, buscando conectar la fuerza opuesta del esternón que busca ir hacia adelante y el brazo que se aleja cada vez mas.

Para desarmar, rotar completamente la cabeza hacia el costado derecho, que quede bien floja, bajar el brazo y por fuerza abdominal volver el eje.

Depende la persona, esta postura puede resultar mas intensa o mas suave que la postura final "Ustrasana".

### **Beneficios que senti**

Intensa apertura de pecho.

Toma de conciencia de la zona dorsal alta (entre omoplatos)

Al recibir asistencia desde dorsales, gran alivio de la zona lumbar.

Luego de realizar la postura, sensación de tranquilidad.

### **Contraindicaciones**

Hernias de disco (cervical, lumbar)

Artrosis cervical, lumbar.

De todos modos siempre depende de cada persona, el grado de entrenamiento, la conciencia corporal, la gravedad de la lesión, etc. Hay quienes tienen hernias de disco y pueden hacer esta postura sin inconvenientes.