



# USTRASANA

N° 60

**USTRASANA: camello / ASANA: postura**

*Esta sencilla inclinación hacia atrás aumenta la movilidad de los hombros y abre el pecho.*

## COMO SE HACE?

- Arrodillarse sobre una manta, con las rodillas y los pies separados a la anchura de las caderas y el tronco recto. (Solo los alumnos avanzados harán la postura con las rodillas y los pies juntos).
- Comprobar que las tibias estén paralelas entre sí y los dedos de los pies apuntando hacia atrás. Mantener las rodillas en línea, con ambos costados del cuerpo paralelos.
- Colocar las manos en las caderas.
- Manteniendo los muslos perpendiculares al suelo, alargar y elevar todo el tronco frontal.
- Contraer glúteos. Mover hacia el frente las caderas y la parte superior de los muslos. Meter la columna hacia dentro entre los omóplatos.
- Espirar y, manteniendo el pecho bien elevado, curvar el tronco hacia atrás. Curvar la columna torácica y apretar los omóplatos, manteniendo los hombros hacia atrás.
- Estirar el abdomen hacia las costillas, y echar atrás el esternón y las clavículas. Extender el cuello sin forzarlo.
- Soltar los brazos y llevar las manos hacia los talones hasta tocarlos. Con la palma de las manos sobre la planta de los pies y los dedos de la mano mirando hacia los de los pies.
- Utilizar las manos para presionar los pies y lograr el efecto de subir más el pecho, metiendo los omóplatos.
- Alargando el cuello, llevar la cabeza hacia atrás y dirigir la mirada en esa misma dirección.
- Mantener las tibias presionadas hacia abajo para elevar los muslos y la columna. No alterar la posición de las piernas por ir hacia atrás.
- Mantener la postura, aumentando la curvatura del tronco. Respirar, soltar las manos e incorporarse, utilizando los glúteos para elevar la pelvis.
- Elevar la cabeza y, colocando las manos en la cintura, llevar el tronco a la vertical.
- Sentarse en Virasana.



Postura Base

## BENEFICIOS FISICOS

Es un asana preparatoria para los estiramientos hacia atrás avanzados.

Ayuda a extender la curva de la columna y percibir cualquier asimetría de sus músculos.

Permite corregir, reajustar y reestructurar los músculos de la espalda,

Tonificar órganos como pulmones, corazón, hígado, riñones y páncreas, de modo que estos soporten el estrés de los estiramientos hacia atrás. Estira toda la parte frontal del cuerpo, los tobillos, los muslos y las ingles. Estira también el abdomen, el pecho y el cuello. Estira los músculos flexores de la cadera profundos (psoas). Fortalece los músculos de la espalda: tiene un efecto rejuvenecedor. Mejora la postura. Estimula los órganos del cuello. Fortalece el sistema inmunológico. Se considera terapéutica para: afecciones respiratorias, dolor de espalda, fatiga leve, ansiedad, malestar menstrual. A menudo al realizar los estiramientos hacia atrás, los estudiantes se quedan sin aliento o experimentan hiperventilación, ganas de vomitar, náuseas, dolor de cabeza y mareos, además de dolor de espalda. Por eso algunas personas tienen miedo de los estiramientos como si tuvieran un ataque de vértigo. Esto fundamentalmente ocurre debido a la rigidez de los músculos de la columna y a la pereza del hígado. Esta asana elimina estos obstáculos, preparándolo a uno no solo físicamente, sino también mentalmente.

### Precauciones:

No practicar esta postura si se padece estreñimiento severo, diarrea, cefalea, migraña, o lesión en el cuello o en la espalda o hipertensión. Si la persona padece problemas cardíacos practicar con accesorios.

## BENEFICIOS EMOCIONALES

Esta postura nos dan energía, combate la depresión y mantienen la mente alerta. Es muy energizante, por lo que se recomienda hacerla por las mañanas y evitarlas, en cambio, en las prácticas previas a dormir.



## VARIANTES

### EN PARED

Llevar la pelvis a la pared y las rodillas porque permite la propiocepción de la cadena frontal de las piernas, elevar los brazos para extender la columna antes de ir hacia atrás es fundamental para generar la conciencia de extensión correcta y no comprimir las lumbares. Empujar desde las tibias hacia el suelo para lograr anclar la base de las piernas y mantener el pecho abierto.



En pared

### EN PARED Y CON ALMOHADÓN

Las personas que tienen dificultad en las posturas de extensión pueden tomar esta postura con ayuda del bolster en los pies para que la postura no sea tan exigida.



En pared y con almohadón

### MANO DERECHA A TOBILLO DERECHO

La bondad de media Ustrasana reside en que es de fácil acceso, generando la posibilidad para ir un poco más en la postura.



Mano derecha a tobillo derecho

