

CURSO DE BIOMECÁNICA

Anatomía del Asana 3 Posturas de Flexión hacia atrás (EXTENSIONES)

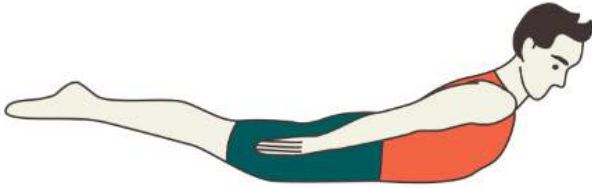
En este capítulo vamos a revisar las familiaridades o conceptos comunes que tienen las āsanas en la posición de Extensión de columna, las zonas con más movilidad de la columna pertenecen a las dos curvaturas cóncavas hacia posterior, las LORDOSIS. Están conectadas entre sí a través de la misma columna, los tejidos blandos musculares y la fascia, lo que sucede abajo afecta arriba y viceversa. Las Extensiones de columna activan al sistema nervioso y al circulatorio, el estado de nuestro cuerpo y mente a nivel somático es lo opuesto a la Flexión.

El hecho de realizar una extensión de tronco implica:

- Buena movilidad en el segmento torácico, la posición de las escápulas interfiere en la flexión de hombro y en la curvatura, exagerando la cifosis.
- Capacidad de flexión de hombro en un rango de 120 a 180 grados sin una restricción que limite el desplazamiento de la escápula hacia una rotación ascendente.
- Musculatura cérvico-torácica y torácica anterior con adecuada flexibilidad.
- Musculatura abdominal con tono, con capacidad de sostén y equilibrio.
- Musculatura lumbo-pélvica con capacidad de movimiento y sostén.
- Curvatura lumbar en condiciones normales de rango de movimiento, así podremos distribuir las cargas hacia las superficies de contacto vertebrales sin producir daños.
- Las extensiones de columna son desafiantes así que la conciencia en los movimientos es clave, no estamos preparados fisiológicamente para realizar cargas con desplazamientos así que llegar al final de una postura puede ser lesivo sin una práctica adecuada.

Śalabhāsana

La postura de la Langosta



Esta postura puede considerarse la base de las extensiones de columna, requiere de equilibrio y fuerza en la musculatura posterior de la espalda. Las variaciones que presenta son perfectas para poder obtener los beneficios de las extensiones de columna sin sufrir compresión y carga. Los principios mencionados anteriormente pueden ser cubiertos por Śalabhasana.

- Pubis apoyado de forma segura, las caderas rotan internamente y se elevan del suelo.
- Columna alargada desde la base y en ligera extensión.
- Ombligo hacia adentro y arriba para apoyar el trabajo de la espalda.
- Piernas activas, rectas y elevadas a unos 40° del suelo, la parte interna de los muslos y aductores activas.
- Pies y dedos activos, arco activo y apuntando hacia atrás.
- Rodillas evitar el bloqueo.
- El pecho amplio, hacia arriba y atrás.
- Cabeza y cuello en línea, alargados y separados de los hombros.
- Brazos activos pegados al cuerpo, palmas mirando entre sí y dedos activos.

La mecánica postural implica la acción de:

- Activación de los músculos erectores de columna, multifidos, longuísimo del tórax, glúteo mayor y transversos del abdomen.
- Acción conjunta del tren superior, deltoides, romboides, redondo menor, infraespinoso, trapecio.

- Elongación del Psoas, Cuádriceps, Abdominales, Pectoral mayor, Tibial anterior y Extensores de los dedos.
- Gracias a la apertura superior del tronco el Diafragma se fortalece y la respiración mejora.

La práctica de Salabhasana tiene muchos beneficios, la presión sobre el abdomen tonifica los músculos y ayuda a quemar grasa abdominal. @l practicante puede sentir que esta postura requiere un esfuerzo de todo el cuerpo; sin embargo, la presión se siente más significativamente en la parte baja de la espalda. Un cuerpo con hombros débiles no podrá levantar las piernas, por lo que es necesario tener fuerza en los hombros, brazos y antebrazos hasta las piernas. También habrá un estiramiento notable del core y de toda la parte posterior del cuerpo que ayudará a mantener la columna flexible y fortalecer la espalda.

Cuando esta postura se mantiene consciente de la respiración durante algún tiempo, la frecuencia cardíaca aumenta, lo que produce un efecto de ejercicio cardiovascular.

El estiramiento general fortalece las articulaciones y mejora la flexibilidad, además de estimular órganos digestivos y usarse como una postura terapéutica para algunos problemas orgánicos. Genera una sensación energizante y desestresante.

La práctica de la postura de la langosta viene con algunas precauciones a tener en cuenta antes de introducir o durante las enseñanzas de esta postura.

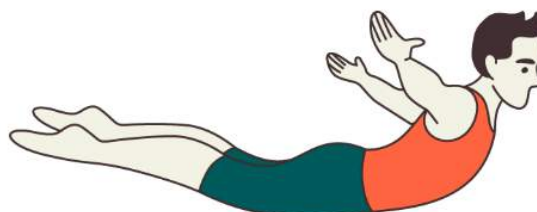
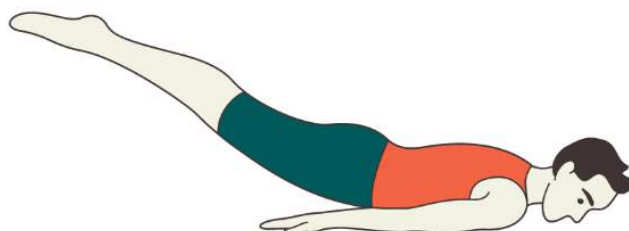
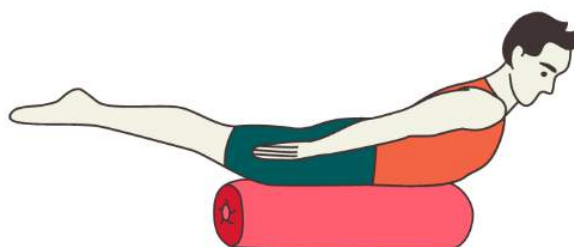
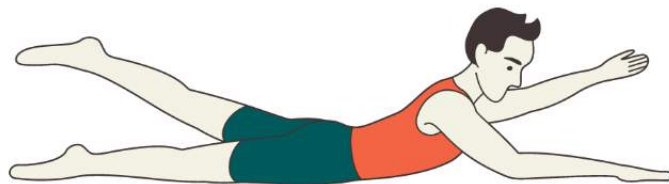
Lesiones y Cirugía a nivel óseo dependiendo de la gravedad.

Falta de conexiones cuerpo-respiración es para evitar lesiones o tensiones.

Fuerza física y cuerpo débil, con ciática severa pueden sentirse incómodos cuando adoptan esta postura, ya que tensa todo el cuerpo desde la cadera hasta los pies. Alguien con problemas importantes con la menstruación o con prolapso de útero debe evitar esta práctica ya que la presión sobre el abdomen puede resultar perjudicial.

Con hernias abdominales y úlceras pépticas cuidado al practicarla si sienten dolor o presión ya que para ellos los músculos son débiles y puede provocar inversiones o luxaciones.

VARIACIONES DE LA POSTURA



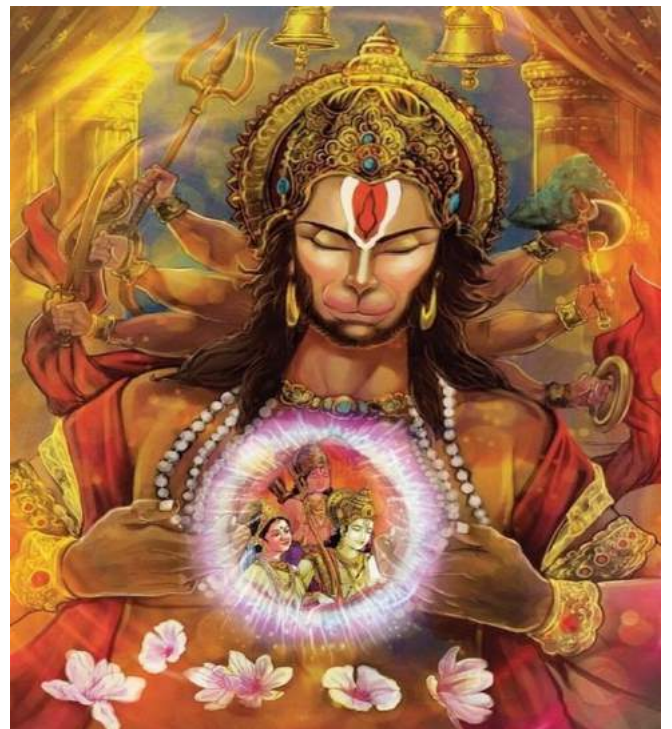
CATUṢ-PĀDĀSANASANA

La postura de puente sobre hombros



Esta postura abridora de corazón es una variante de **Setu-bandha-sarvāṅgāsana**, perfectamente podríamos decir que es una extensión de columna invertida. La palabra **Setu** significa literalmente puente y metafóricamente no solo por su forma visual, hace de puente para la poderosa invertida **Salamba sarvāṅgāsana**. La estabilidad de esta postura con la proyección del corazón la hacen digna de una epopeya legendaria (**Ramayana**).

- Pies enraizados conectados por igual a tierra, separados al ancho de las caderas.
- Dedos de los pies activos y bien separados.
- Las rodillas pueden comprometerse, cuádriceps activos para protegerlas, a 90° en línea con los tobillos.
- Caderas activas con su musculatura interna y superior haciendo que roten hacia adentro y suban.
- Pecho y tronco elevados, amplios y proyectados hacia arriba.
- Espalda conectada hacia la línea media, hombros rotados hacia atrás y descendidos separados de las orejas.
- Cuello alargado y mentón hacia el esternón, hay que cuidar mucho este ajuste a nivel cervical.



- Cabeza apoyada en el suelo con una presión suave hacia la tierra.
- Brazos alargados desde las axilas y el pecho amplio, descendiendo hacia los muslos.
- Ombligo hacia adentro y arriba, mirada hacia él.

Los músculos implicados para facilitar esta postura:

- Estiramiento del recto abdominal, pectoral mayor también se estira y la parte anterior de los deltoides.
- Los erectores de columna predominan, creando el arco de la columna.
- Contracción activa de los cuádriceps, que protegen y estabilizan las rodillas.
- Los glúteos mayores se activan para extender la pelvis, y los rotadores internos ayudan a mantener la estabilidad.
- Los isquiotibiales y el suelo pélvico se activan suavemente para estabilizar igualmente la postura.

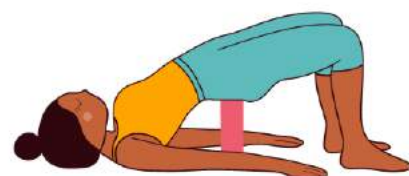
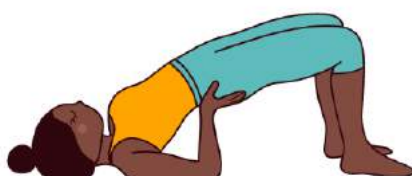
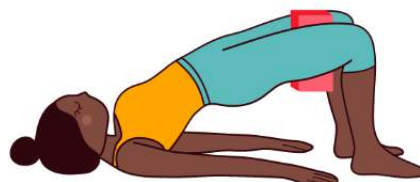
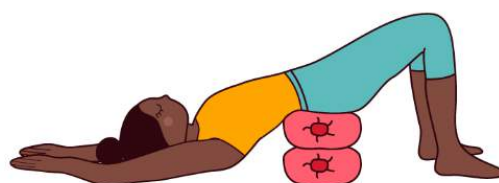
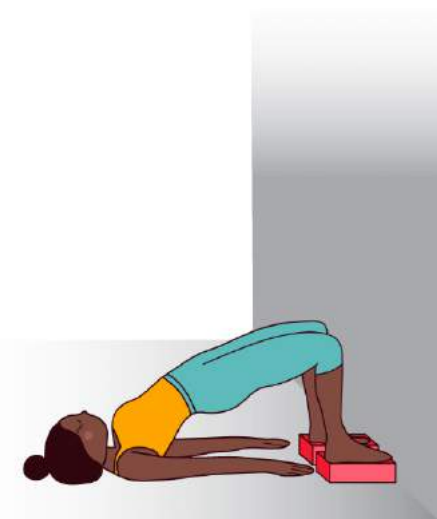
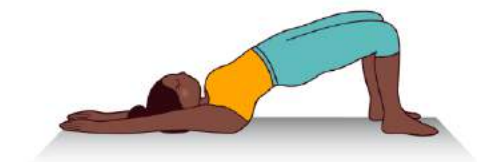
La alineación del miembro superior te prepara para Sarvangasana y la de la pelvis con la columna mejora y alivia tensiones o dolores de esta área, el beneficio adicional de la especialidad de esta variación, el bloqueo de las manos en los tobillos y el bloqueo más profundo del mentón.

La apertura del pecho es más profunda que Setubandha Sarvangasana y los brazos bloqueados con los tobillos ayudan a mantener la postura con una flexión hacia atrás más profunda y una apertura del pecho mejorada. Esto beneficia la respiración al mejorar la cavidad de la caja torácica y la elasticidad del diafragma.

Levantar la parte superior del cuerpo con las manos bloqueadas proporciona un bloqueo autónomo de la barbilla eficaz para el funcionamiento de las glándulas salivales y tiroides.

La precaución adicional que se debe tomar en esta postura es que no se debe lastimar la espalda al hiperextenderse para sostener los tobillos. La alineación de los hombros es importante para hacer esto, y si los hombros están rígidos y no se ha entendido el concepto de acercar los omóplatos, entonces las posibilidades de lesionarse son mayores.

VARIACIONES DE CHATUSPADASANA



UṢṬRĀSNA

La postura del camello



Es una postura intermedia desafiante, para fomentar la salud de la columna habrá que utilizar soportes. Es una extensión intensa pero también abridora de corazón, existe un compromiso entre la estabilidad y la amplitud que debe ganarse progresivamente.

El camello es venerado en diferentes lugares de India (Bharat) y se dice que a la fuerza no puedes domesticarlo, si le entregas cariño te ganarás su corazón (Anahata).

- Las rodillas están comprometidas así que deben apoyarse de manera adecuada y percibir su desplazamiento al iniciar el movimiento.
- Los arcos de los pies activos, dedos apoyados.
- Las caderas empujan hacia adelante, están activas y rotan hacia adentro.
- Piernas separadas al ancho de las caderas, cuádriceps hacia el frente.
- La parte posterior del glúteo se activa y sostiene la pelvis.
- Pecho amplio, abierto y columna extendida desde la parte interescapular.
- Brazos alargados hacia el suelo.
- Ombligo hacia arriba y adentro.
- Cuello flexionado hacia atrás suavemente.
- La mirada va hacia arriba.

Los músculos comprometidos mecánicamente:

- Suelo pélvico que se activa para estabilizar la pelvis y la columna.
- Psoas e iliaco se estiran para producir la anteversión pélvica.
- Glúteos se activan para proteger la zona compresiva a la vez que estabilizan la pelvis a posterior.
- Bíceps y tríceps, antagónicamente se sostienen con este movimiento, el primero se estira y el segundo se contrae para estabilizar los brazos. Los hombros se estiran y los pectorales igual.
- Rotadores externos y aductores de hombro acercan y estabilizan la escápula.

Como esta postura de yoga hace que el cuerpo parezca la espalda de un camello, y dado que el camello tiene una espalda fuerte, esta postura también fortalece la espalda, dándole una apariencia fuerte y tonificando los músculos alrededor de la columna.

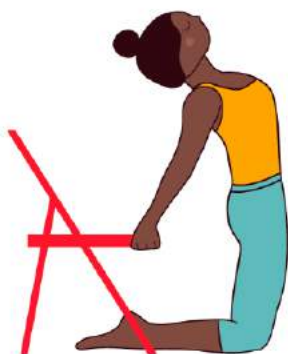
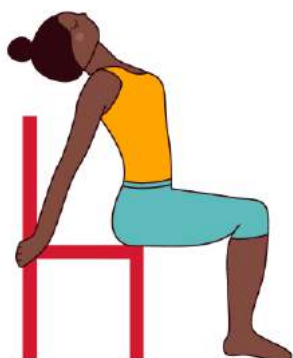
Tonifica los glúteos y los isquiotibiales, también fortalece los hombros a medida que se abre la parte delantera del pecho. El cuello se estira en la flexión atrás y reduce la tensión cervical creando flexibilidad. Estira los músculos del pecho, mejora la circulación sanguínea en el cuerpo y fomenta un corazón sano. La cavidad torácica mejora y esto da como resultado una aptitud cardiovascular. La expansión del diafragma es beneficiosa para la respiración.

Energizante, desestresante, relajante, es eficaz para desintoxicar el organismo. Mejora la circulación en el tracto digestivo, mejorando así la digestión, el apetito y la excreción de alimentos. Un sistema digestivo eficaz energiza el cuerpo. Además, la flexión hacia atrás abre el pecho y tonifica la columna, lo que libera tensión y revitaliza el cerebro. Una mente tranquila aumenta la creatividad, mejora la concentración y crea una perspectiva más saludable.

La postura proporciona resistencia, aumenta la incomodidad emocional y luego a la intensa limpieza emocional y la claridad mental que emerge a través de la perseverancia.

Las contraindicaciones serán las mismas para las extensiones de columna intensas, hay múltiples adaptaciones.

VARIACIONES DE USTRASANA



CAKRĀSANA

La postura de la rueda



La palabra cakra significa literalmente rueda, en esta posición el cuerpo está completamente curvada asemejando su forma. Es un asana avanzado en la que el estómago está por encima del corazón.

Una combinación perfecta entre fuerza y equilibrio, llevar el peso a las manos y a los pies respectivamente se consigue con la práctica.

Implica que haya un gran trabajo previo de fuerza en los miembros superiores y de movilidad en los hombros ya que sin estos refuerzos la curvatura no podría realizarse.

- Piernas fuertes y activas, rodillas flexionadas, muslos separados al ancho de las caderas.
- Pies y dedos enraizados, base firme con los arcos bien activos, separados al ancho de caderas.
- Brazos estirados y separados al ancho de los hombros, los codos rotan internamente y las axilas están activas al movimiento.
- Palmas bien abiertas, apoyadas firmemente con dedos activos, mirando hacia los talones.
- Espalda activa, escápulas cerca de la línea media y separadas de las orejas, pecho amplio.
- Cabeza cae suavemente entre los hombros y extendida atrás.
- Caderas en extensión y cuadradas, ombligo adentro y mirada hacia abajo.
- La columna arqueada sostenida por la contracción muscular y ampliada por la flexibilidad de la cadena de flexión anterior.

Los músculos implicados:

- Estiramiento del recto abdominal, pectoral mayor y menor, dorsal ancho, psoas, cuádriceps.
- Los músculos que se fortalecen activando su energía muscular, deltoides, tríceps.
- Trapecio, longuísimo del tórax ERECTORES DE COLUMNA
- Cuadrado lumbar, glúteo mayor.
- Gemelos y sóleos.

La Rueda es una de esas posturas completas en las que se estira todo el cuerpo. De hecho, es un estimulador de cuerpo completo. En esta postura, se estiran los hombros , las muñecas , los brazos , las piernas , el pecho, los pulmones , toda la columna y los músculos circundantes, cervicales y del cuello, los músculos faciales, los músculos abdominales y los muslos. Los músculos de los glúteos se vuelven más robustos con el estiramiento de esta postura. Esta postura fortalece y alarga poderosamente las vértebras, es una clásica para abrir el pecho, ayuda a un excelente compromiso del pecho, el diafragma y la caja torácica. Esta alineación permite que los pulmones obtengan más oxígeno. De ahí que la respiración se vuelva más profunda en esta postura.

La práctica regular de esta postura proporciona al practicante vitalidad, resistencia y energía.

El aspecto invertido de la postura de la rueda mejora el suministro de oxígeno y sangre al cerebro, lo que reduce el estrés.

Todo el peso del cuerpo se equilibra sobre las muñecas y los pies, pero el arte de equilibrar el peso de manera uniforme se logra con la práctica repetida y la conciencia de la respiración.

Como el estiramiento de la columna es máximo aquí y el cuerpo se coloca sobre las muñecas y los pies, los estudiantes sentirán mucha presión en la parte baja y media de la espalda.

Cuidado para las personas con problemas cardíacos o presión arterial anormal, ya que el corazón puede experimentar presión mientras se mantiene esta postura. Las personas con lesión cervical deben evitar esta postura.

Sin embargo, los alumnos pueden hacer esta postura bajo la guía adecuada si alguien tiene el cuello débil o rígido y necesita una apertura.

Esta postura también está contraindicada para personas que se han sometido recientemente a una cirugía de cataratas, ya que el flujo sanguíneo inverso hacia los ojos podría afectar la recuperación. Este asana requiere una cantidad considerable de fuerza central y superior del cuerpo.

Si un alumno tiene muñecas, hombros, codos débiles o tiene dolencias como síndrome de túnel carpiano o tendinitis, esta postura está contraindicada.

Personas con antecedentes de presión en los ojos, ya que esta postura actúa como una postura inversa y el flujo sanguíneo se invierte hacia los ojos y la cabeza. Las personas con hernia discal deben evitar esta postura ya que su cuerpo no está preparado para realizar un estiramiento intenso. Durante la práctica, se deben tomar precauciones si alguien se siente incómodo en la parte posterior de la cabeza o el cuello al soltar la postura. Las mujeres embarazadas, los pacientes con glaucoma o quienes padecen dolores de cabeza o vértigo no deben practicar esta postura.

VARIACIONES DE URDHVA DHANURASANA

