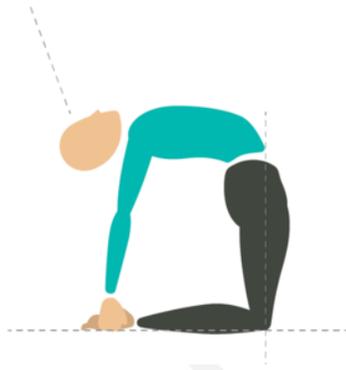


El Camello Ustrasana

Ustra: Camello Asana: Postura



Alineación: Ponte de rodillas, anchura de las caderas con las tibias apretando contra el suelo. Pon las manos en la parte baja de la espalda y contrae los músculos de la mitad inferior del cuerpo, que en esta postura tienen que mostrarse muy sólidos. Exhala, y bascula la pelvis para que el cóccix quede remetido hacia abajo y hacia dentro; luego inspira elevando el pecho y suelta la cabeza hacia atrás con suavidad, como una expresión natural de una flexión posterior completa. Si estás cómodo así, estírate más atrás y coloca las manos en los talones, primero una y luego la otra. Activa los muslos e isquiotibiales y mueve las caderas hacia delante hasta que los muslos estén en posición vertical. A partir de esa potencia, respira levantando el pecho hacia el cielo. Enraízate y elévate y desde la sensación de enraizamiento existe la potencia de elevación, levantando el torso de la pelvis. No pongas peso en los brazos – los brazos son la cuerda tirante amarrada a los talones que impide que el pecho salga volando como un cohete atravesando el pecho. Mueve los omóplatos espalda abajo separándolos de las orejas. Tras cinco respiraciones, mete la barbilla en el pecho, aprieta la mitad inferior del cuerpo y enraízate; desde esa fuerza de las piernas vuelve a ponerte de rodillas, como si flotaras.

Beneficios: Esta postura abre las caderas de una forma increíble y suelta la musculatura utilizada en posición sedente. Relaja los flexores de la cadera, el psoas y algunos de los músculos rotadores que afectan la capacidad de movimiento de todo el cuerpo, sea en la actividad deportiva o en la cotidiana. Estira y abre toda la cara frontal del torso (pecho, pared abdominal, pectoral menor, cara frontal de los hombros y bíceps). También genera una gran distensión emocional por cuanto abre el centro del corazón y activa el centro emocional del cuerpo.

Modificaciones/Factores de riesgo: **1)** Doblar la esterilla debajo de las rodillas si hay molestias. **2)** Las palmas de las manos cubren los talones en la postura completa, pero si resulta difícil o si la zona lumbar está tensa, dobla los dedos de los pies abajo para elevar los talones – si hace falta disminuir aún más la intensidad, pon las manos en la parte baja de la espalda con los dedos mirando hacia arriba y aprieta los glúteos hacia abajo, dobla hacia atrás hasta llegar a un ángulo conveniente. **3)** Si el cuello está rígido, puedes adoptar la posición con la cabeza hacia arriba y la barbilla contra el pecho.

Bandha: Uddīyana-bandha, mūla-bandha

Drsti: La punta de la nariz