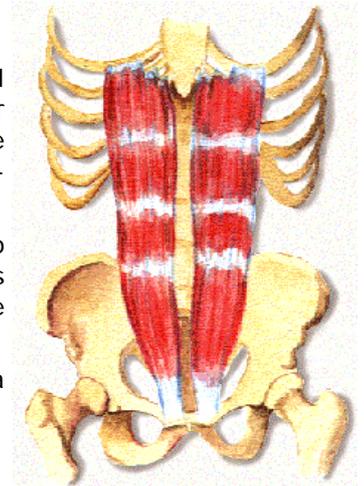


RECTO ANTERIOR DEL ABDOMEN

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- **Situación:** Es el músculo más superficial del grupo abdominal, por encima del oblicuo mayor, menor y transversal, en la mitad inferior de la región anterior del tronco. Los dos rectos anteriores están separados entre sí por una tira de tejido conectivo "línea alba" que atraviesa el vientre de arriba a abajo. El conjunto está cubierto por una robusta fascia que multiplica su tensión.
- **Forma:** Se trata de un músculo par, largo y plano, interrumpido por tres o cuatro intersecciones de fibra aponeurótica llamadas metámeras, responsables de la característica forma cuadrículada de sus vientres, conocida popularmente como "tableta de chocolate".
- **Recorrido:** Las fibras van de arriba a abajo, desde el borde inferior de la caja torácica hasta el pubis.



INSERCIIONES:

- **Por abajo (origen):** Se inserta en el cuerpo anterior del pubis, a cada lado de la sínfisis púbica (franja fibrocartilaginosa que une ambos lados).
- **Por arriba:** en el borde inferior de la caja torácica, concretamente, en el cartílago adyacente de las costillas quinta, sexta y séptima y en el apéndice xifoides (extremo inferior del esternón).

ACCIÓN (Con la pelvis fija):

- **Desde ambos lados,** actúan como un potente **flexor del tronco** (torácico-lumbar) al tirar de las costillas hacia abajo. Por lo tanto, también actúa como estabilizador de la postura erguida del tronco, frenando su caída hacia atrás. Además, **mantienen las vísceras abdominales en su sitio** e intervienen en la **función espiratoria** de la respiración. Su contracción también tiene importantes implicaciones fisiológicas: parto, defecación, risa, estornudo, etc.
- **Desde un solo lado,** colabora en la **inclinación lateral del tronco** hacia el mismo lado, en sinergia con los principales músculos encargados de lateralizar el tronco: psoas, cuadrado lumbar, erectores de la columna y los oblicuos.
- **Con el tórax fijo:** **Desde ambos lados** crea **retroversión** de pelvis con flexión lumbar al tirar del pubis hacia las costillas. **Desde un solo lado** colabora en la inclinación lateral de la pelvis.

LOCALIZACIÓN / PALPACIÓN

- Podemos empezar reconociendo la capa de piel y tejido grasoso que cubren el recto anterior, pues esta es una zona especial para almacenar nuestras reservas de grasa. Podemos contraer el recto anterior dejando caer un poco el tronco hacia atrás (de pie o sentados). Así, podemos pinzar con los dedos el tejido adiposo que no se contrae.
- Localizamos el extremo inferior del esternón (apéndice xifoides) y a la misma altura el extremo anterior de las costillas (5ª a 7ª) de ambos lados, zona de inserción del recto anterior. Palpando esta zona de inserción con las puntas de los dedos, basta con dejar caer el tronco un poco hacia atrás (de pie o tumbados boca arriba) para sentir la contracción del recto anterior.
- Localizamos la zona medial del pubis, lugar de inserción del otro extremo del recto anterior. Igualmente, palpando la zona, dejamos caer el tronco hacia atrás para observar su contracción.
- Seguimos contrayendo el recto anterior para palpar de arriba abajo (desde el apéndice xifoides del esternón hasta la sínfisis del pubis) el surco que separa los músculos de ambos lados (línea alba).

- Del mismo modo, localizamos las hendiduras horizontales (metámeras) que separan cada músculo en 4 o 5 vientres.
- Palpando la barriga, reconocemos la actuación del recto anterior en la espiración forzada y en los siguientes actos de expulsión del aire: tos, estornudo, risa, gesto de defecar, kapalabhati, etc.
- Con el tronco un poco caído hacia atrás, realizamos uddiyana bandha (elevación del diafragma) para observar que un recto anterior contraído no permite hundir la barriga.

NECESIDADES COMUNES

- Se trata de un músculo superficial con gran amplitud y potencia de movimiento. Pero el común hábito sedentario no suele ejercitarlo, teniendo en cuenta que el gesto de erguir el tronco viene del lado opuesto (músculatura de la espalda). Además, la habitual postura sentada de descanso provoca el cierre de un abdomen completamente relajado, por lo que tampoco ayuda a su fortalecimiento.
- Por todo ello, hay una tendencia sistemática a sufrir debilidad abdominal, Por lo que conviene fortalecer la zona de forma rutinaria, aunque sin excesos, puesto que un sobretono podría ser perjudicial, llegando incluso a limitar la amplitud inspiradora. También hay la opinión de que puede perjudicar los órganos del bajo vientre por la presión que reciben con el intenso "cierre" del vientre.

EN LA PRÁCTICA DE YOGA

- Son pocos los ejercicios clásicos del yoga que fortalezcan el recto anterior del abdomen con intensidad, por lo que convendría tenerlos muy en cuenta. Los más característicos son navásana "postura de la barca" (Figura 1) y kumbhakāsana "la tabla inclinada" (Figura 2), en las que el recto anterior mantiene una gran tensión isométrica.
- En el ejercicio del "gato dinámico" (Figura 3) se contrae el abdomen para flexionar el tronco. Pero, también sería importante tener en cuenta los clásicos ejercicios abdominales de la gimnasia (Figuras 4 y 5), teniendo cuidado con su repercusión sobre la columna lumbar.
- No hay que olvidar que la respiración completa pone en juego la contracción abdominal para profundizar en la exhalación. Kapalabhati "cráneo brillante" y bhastrika "respiración del fuelle" (Figura 6) son ejercicios de pranayama que ejercitan la potencia abdominal para la espiración.
- En cuanto a su función de estabilizar el tronco erguido, hay muchas posturas que requieren su acción para corregir la tendencia a la hiperlordosis lumbar, por ejemplo en virabhadrāsana "el guerrero" (Figura 7).
- En cuanto a su flexibilidad, no hay que pretender estirar este músculo al máximo de sus posibilidades, puesto que se correría el riesgo de dañar las articulaciones de la columna lumbar: Dvipada pitham "la mesa de dos patas" (Figura 8), ustrāsana "el camello" (Figura 9) o urdhva mukha svanāsana "el perro cara arriba" (Figura 10).

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO



1. Navásana

2. Kumbhakāsana con codos.

3. Viralāsana dinámico.
Fase de flexión.

4. Acercar costillas hacia pelvis

5. Acercar pelvis hacia costillas



6. Kapalabhati,
Bhastrika



7. Virabhadrāsana

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



8. Dvipada pitham



9. Ustrāsana



10. Urdhvamukha svanāsana