

## UṢṬRĀSANA «postura del camello»



### 1. PRESENTACIÓN

#### 1.1 Nombre

Uṣṭrāsana es la «postura del camello» (*uṣṭrā* = camello / *āsana* = postura).

#### 1.2 Realización (Esquema básico de la postura)

- Gravedad de la postura: de rodillas al suelo, con apoyo de brazos por detrás.
- Piernas paralelas entre sí, con el dorso de los pies apoyados al suelo. Muslos verticales.
- Tronco y cuello extendidos hacia atrás.
- Manos apoyadas sobre los pies, con los dedos señalando atrás.



#### 1.3 Fisiología

- Columna vertebral en extensión globalizada (lumbar, torácica y cervical). Destaca el estiramiento de los abdominales y músculos flexores del cuello.
- Caderas en extensión: Se estiran psoas, ilíaco y recto anterior del cuádriceps.
- Rodillas en media flexión: Los cuádriceps se esfuerza para que las rodillas no cedan a la flexión.
- Hombros en retropulsión: Destaca el estiramiento del deltoides anterior y pectoral medio.

#### 1.4 Beneficios

- La gran extensión de columna vertebral corrige la común postura de “pecho hundido” que conllevan nuestros hábitos cotidianos, ampliando el espacio torácico para una mejor calidad respiratoria.
- El estiramiento del vientre estimula las funciones de los órganos y vísceras abdominales, especialmente al aparato digestivo.
- Desarrollar la extensión de caderas y retropulsión de hombros tiene un gran valor, ya que son movimientos comúnmente olvidados en lo cotidiano.
- Uṣṭrāsana activa el tercer centro energético *manipura*, reforzando el poder personal.

#### 1.5 Precauciones / Contraindicaciones

- Debido a la exigente extensión de la columna vertebral, se desaconseja cuando hay problemas de lumbalgias, cervicalgias, etc.
- En el vientre, conviene estar atentos a evitar cualquier signo de malestar. Se desaconseja ante problemas gástricos agudos y hernias abdominales.
- En todo caso, debido a su nivel de dificultad medio-alto, es importante tener muy en cuenta las pautas de progresión señaladas más adelante.

### 2. REALIZACIÓN

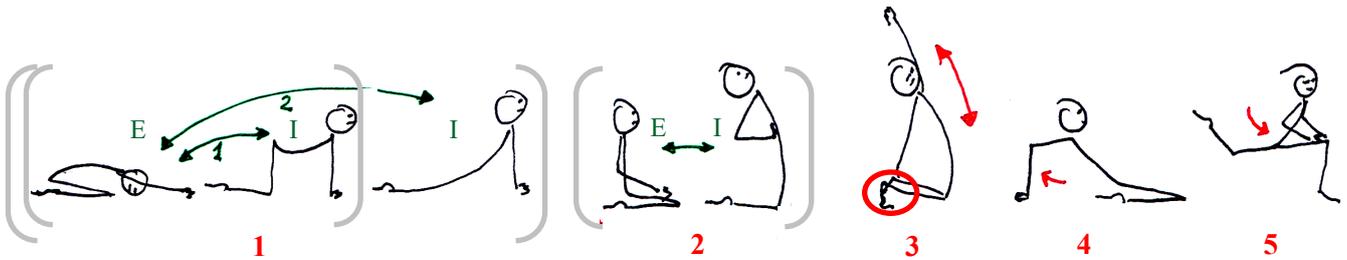
#### 2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

Uṣṭrāsana necesita una buena preparación, focalizada sobre el estiramiento de tres partes:

- Columna vertebral: Extensión íntegra de columna vertebral: lumbar, torácica y cervical.

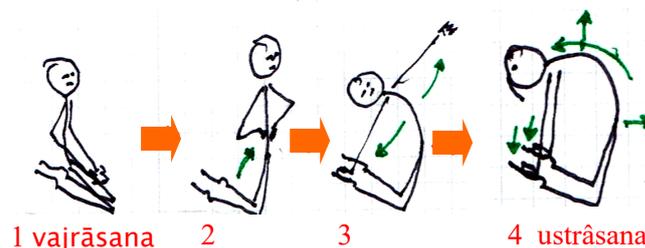
- Caderas: Extensión.
- Hombros: Retropulsión.

1. Dinámica de balāsana «postura del niño» a mārjāryāsana «postura del gato». Una segunda parte, es prolongando el movimiento de mārjāryāsana a bhujangāsana «postura de la cobra».
2. Uṣṭrāsana en dinámico y reduciendo el grado de extensión de tronco. Por ejemplo, con las manos tras la cintura.
3. Soporte de manos más elevado. Por ejemplo, con los talones de los pies levantados. Incluso, apoyando un pie sobre el otro. También puedes girar el tronco para facilitar el descenso de una sola mano.
4. Preparar la retropulsión de hombros. Por ejemplo, sentados, alejar los brazos hacia atrás.
5. Preparar la extensión de caderas. Por ejemplo, con la postura ecuestre.



## 2.2 Toma de postura

1. **Inicio** desde vajrāsana «postura del diamante»: sentado de rodillas, sobre los talones.
2. **Levanta la pelvis al frente**, alineando los muslos verticalmente con el tronco.
3. **Desciende una sola mano**, girando el tronco, para facilitar su apoyo sobre el pie del mismo lado. El otro brazo se alza al frente, para ejercer de contrapeso.
4. **Desciende la segunda mano** sobre el otro pie. Y termina colgando la cabeza hacia atrás: uṣṭrāsana.



Otra forma, más simple pero algo más exigente, es descender ambas manos al mismo tiempo.

## 2.3 Detalles posturales

- Piernas paralelas entre sí, equidistantes con las caderas.
- Pies: Dedos señalando hacia atrás (flexión plantar).
- Pelvis: Procura que los muslos se mantengan verticales. La dificultad de la postura hace que la pelvis tienda a caer hacia atrás.
- Pecho hacia arriba, expandiendo el tórax.
- Hombros hacia atrás, acercando los omóplatos entre sí.
- Manos: Palmas sobre las respectivas plantas de los pies (objetivo a largo plazo).
- Cabeza caída hacia atrás.

## 2.4 Respiración

El tronco en máxima extensión dificulta el llenado pulmonar y conlleva una respiración superficial y agitada. El tórax expandido y los hombros abiertos favorecen la ventilación torácica superior.

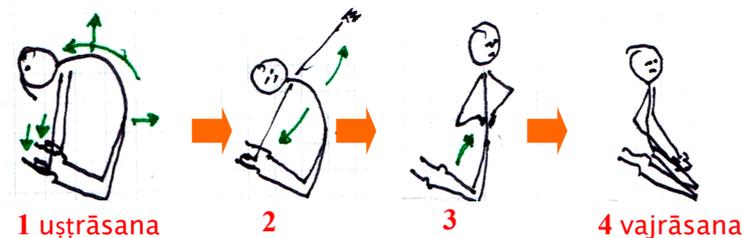
## 2.5 Actitud mental

“Doblegarse” para establecer un esbelto arco vertebral, sostenido sobre cuatro pilares firmes: muslos y brazos extendidos. Las claves posturales son: pelvis al frente – pecho al cielo – cabeza atrás.

## 2.6 Deshacer la postura

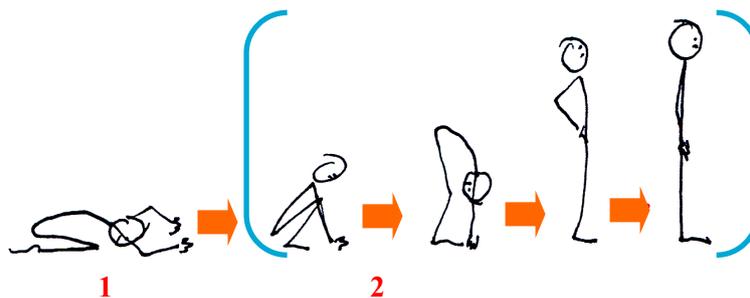
Puedes seguir los mismos pasos de la toma de postura, pero en sentido contrario.

1. Desde **uṣṭrāsana**:
2. **Una mano al frente**, girando el tronco de lado.
3. **Elevar la otra mano**, incorporando el tronco a la vertical. Brazos caídos o manos a la cintura.
4. **Sentarse sobre los talones**: vajrāsana «postura del diamante».



## 2.7 Compensación

1. Bālāsana «postura del niño» con brazos extendidos: Se enlaza fácilmente desde uṣṭrāsana, y presenta los principales valores compensadores: de la intensa extensión de tronco a una flexión suave, de la extensión de caderas a su flexión, y de la retropulsión de hombros a su antepulsión.
2. Mālāsana «postura de la guirnalda» y uttānāsana «postura de estiramiento» dan más profundidad a la flexión compensadora de tronco. Además, las rodillas agradecen despegarse del suelo. Por ello, proponemos concluir de pie, gozando de la sensación final de rectitud y apertura en la postura.

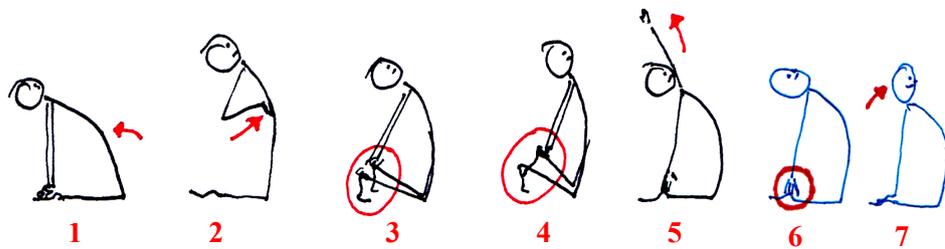


## 3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

### 3.1 Autorregulación

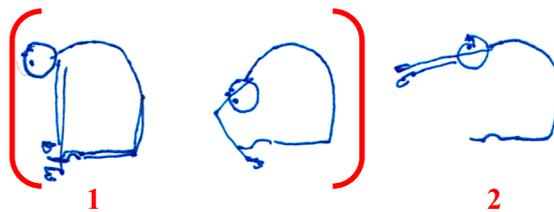
Uṣṭrāsana, dispone de suficientes recursos de autorregulación para adaptarse a niveles más fáciles. Puesto que su principal dificultad es alcanzar el apoyo de las manos sobre los pies, se trata de encontrar alternativas para ir progresando:

1. Pelvis hacia atrás: Este gesto es muy común aún sin ser conscientes, con lo que se reduce el grado de extensión de tronco, aunque exige un mayor esfuerzo del cuádriceps.
2. Manos tras la espalda. Con este soporte de manos se controla mejor el descenso del tronco. Este gesto suele practicarse de forma dinámica.
3. Ambos pies extendidos (dedos flexionados al frente), para que las manos puedan apoyarse sobre los talones elevados.
4. Un pie cruzado sobre el otro: quedando un soporte más elevado para las manos. Puedes añadir la extensión del pie inferior (dedos al frente) para que el soporte quede aún más alto.
5. Descender una sola mano mientras la otra se mantiene al frente o arriba. Este gesto resulta mucho más fácil debido a la disposición girada de los hombros.
6. Apoyar la punta de los dedos de las manos. Lógicamente, resulta más fácil que apoyar las palmas.
7. Flexión cervical. El gesto del cuello puede independizarse del tronco. Puesto que la cabeza colgada hacia atrás suele acabar siendo molesto, puedes mantenerla más elevada. Incluso flexionada al frente.



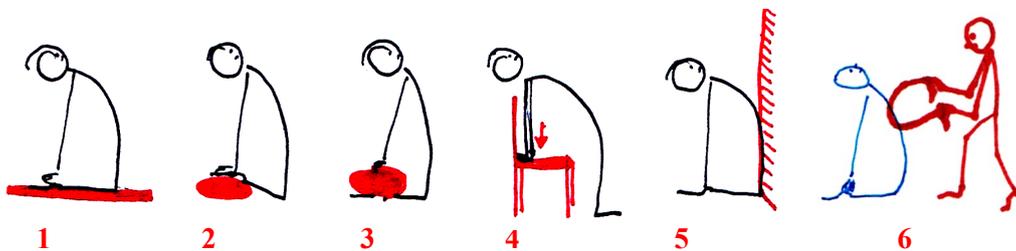
### 3.2 Intensificación

1. Puesto que la dificultad aumenta proporcionalmente con el grado de extensión del tronco, cabría la posibilidad de descender las manos hasta el suelo o incluso acercar la cabeza a los pies.
2. Otra posibilidad es prescindir del soporte de las manos, manteniéndolas elevadas por detrás.



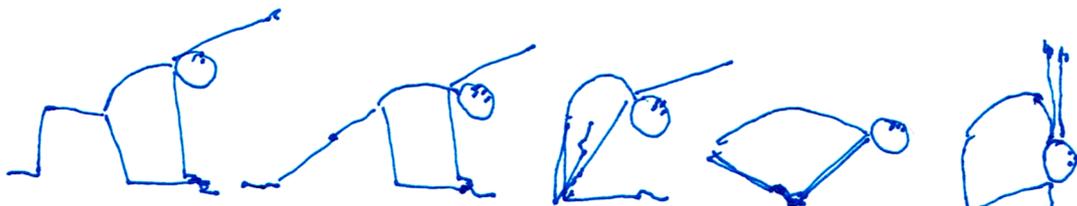
### 3.3 Material auxiliar de soporte

1. **Superficie de base blanda**, para rebajar la dureza del suelo bajo las rodillas.
2. **Cojín bajo los pies**, para elevar el soporte de las manos.
3. **Cojín sobre las piernas**, también, para que las manos queden más altas.
4. **Silla tras de sí**, para apoyar las manos, de rodillas o de pie.
5. **Pared pegada al frente**: Sirve como referencia para comprobar si la pelvis cae hacia atrás.
6. **El profesor o un compañero**, sujetando la espalda con ambas manos o con una cinta larga, se puede ayudar en el descenso del tronco y en su retorno a la vertical.

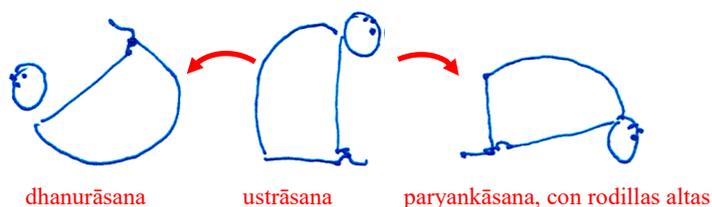


### 3.4 Variantes

Existen diversas variantes en cuanto a los gestos de piernas y brazos:

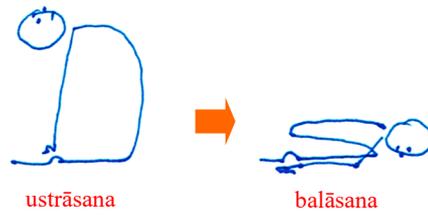


También, podríamos considerar variantes de uṣṭrāsana aquellas posturas con gestos casi idénticos, pero desde otras gravedades:



#### 4. COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

Balāsana «postura del niño» suele acompañar a uṣṭrāsana por la necesidad de compensar la amplia extensión del tronco, y por lo sencillo que resulta su enlace.



#### 5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

Uṣṭrāsana prepara posturas que exijan un mayor grado de extensión de tronco, como urdhvadhanurāsana «postura del arco boca arriba» o las complicadas posturas que pretenden acercar la cabeza a los pies, como kapotāsana «postura de la paloma».

