

# DESBLOQUEANDO CADERAS Y HOMBROS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD

Podemos dividir la columna en cuatro partes:

• **Áreas más flexibles:**

- 1) *La columna cervical*
- 2) *La columna lumbar*

• **Áreas menos flexibles (al estar unidas a grandes estructuras óseas):**

1) *Columna torácica, unida a la estructura de la caja torácica. Su flexibilidad depende de poder abrir el espacio entre las costillas y de la capacidad de movimiento de la articulación de los hombros*

2) *Columna sacra, incluye las cinco últimas vértebras de la columna y está unida al hueso de la pelvis. Su flexibilidad depende de la capacidad del hueso pélvico de rotar hacia adelante o hacia atrás en la articulación de la cadera.*



Las áreas menos flexibles de la columna tienen la ventaja de estar situadas muy cerca de las articulaciones más flexibles del cuerpo: la columna torácica está cerca de la articulación de los hombros y la columna sacra está cerca de la articulación de las caderas. Cuando estas dos importantes articulaciones están desbloqueadas tenemos la capacidad de flexionarnos hacia adelante y extendernos hacia atrás manteniendo la columna alineada (pelvis+corazón+coronilla). De lo contrario, nuestra zona lumbar y cervical sufren, al flexionarnos hacia adelante doblamos la columna por la mitad de la espalda, forzando a la zona lumbar a plegarse más de lo que naturalmente podría para compensar la rigidez de las caderas. Por su parte, cuando los hombros están rígidos, realizamos las extensiones hacia atrás forzando al cuello a doblarse más de lo que debería para compensar esa rigidez.

Si queremos mejorar la flexibilidad de nuestra columna, debemos prestar mucha atención a mantener estas dos articulaciones desbloqueadas y tomar cada vez más conciencia de que es desde estas zonas desde donde debemos realizar las flexiones y extensiones, y no desde la mitad de la espalda o desde las cervicales, que lo que acaba produciendo es el efecto contrario.

**Claves para mejorar la flexibilidad:**

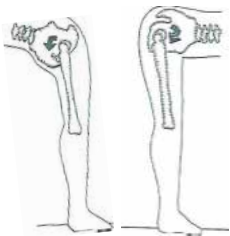
A continuación proponemos algunos ejercicios para desbloquear caderas y hombros.

Es recomendable realizarlos después de que el cuerpo haya entrado en calor con ejercicios de calentamiento, el cuerpo necesita este calor interno para cambiar. Recuerda que la flexibilidad sólo se logra de forma gradual y progresiva, forzar el cuerpo para entrar en cualquier postura sólo retrasará el proceso ya que al no respetar la alineación de la espalda, la forzarás y contraerás, cuando en realidad la clave para la flexibilidad es soltar.

Utilizar la respiración para profundizar en las posturas es claves para avanzar. Respirando profundo, utiliza la inhalación para alargar más la espalda y la exhalación para soltar y entrar poco a poco, más y más en la postura.

El cuerpo es diferente cada día, trabaja desde donde estás cada día y emprende desde allí el trabajo de transformación.

### EJERCICIOS PARA LA FLEXIBILIDAD DE LAS CADERAS:



Para mover la columna, manteniéndola alineada, el sacro, que está unido a los huesos de la pelvis, rota hacia adelante o hacia atrás a través de la articulación de las caderas, que disponen de un rango de movimiento potencialmente alto.

Cuando los músculos de la pelvis y de la parte superior de las piernas están demasiado tensos, impiden la rotación de la pelvis, que se queda bloqueada en una posición. La columna no puede moverse como una unidad alineada hacia adelante ni hacia atrás porque el sacro y la pelvis no están libres para poder rotar a través de la articulación de la cadera. Esto obliga a la columna a doblarse arriba del sacro, en el área más flexible de la columna lumbar (espalda baja), interrumpiendo así la conexión entre el sacro y el resto de la columna. Esto suele causar dolores y lesiones.

Adapta los siguientes ejercicios a tu cuerpo, y no a la inversa. Sentir una presión dolorosa en las rodillas al realizar cualquiera de estas posturas será un indicativo de que estás intentando estirarte más allá de lo que tus caderas te permiten y estás colocando demasiada tensión, potencialmente perjudicial, en tus rodillas. (No están ordenados en secuencias de ejercicios, sino que son ejercicios individuales de entre los que puedes elegir uno o dos para agregar a tu práctica). Comienza con 5 respiraciones en cada postura y aumenta a 10 respiraciones a medida que te sientas cómodo.



#### Anjaneyasana

#### Postura de la Luna Creciente

Desde Adho Mukha Svanasana (Perro Boca Abajo), coloca el pie derecho entre tus manos y lleva la rodilla izquierda al suelo. Cuando sentimos que hemos llegado a estabilizar bien la base, inspiramos profundo y levantamos los brazos por encima de la cabeza, subimos el tronco y expandimos el pecho, arqueando con

suavidad la espalda. Junta las palmas, sólo si los hombros no se van hacia arriba, de lo contrario mantenlos separados al ancho de los hombros. El pecho se mantiene abierto y los hombros lejos de las orejas. La rodilla derecha está en línea con el talón. Mantén las caderas paralelas a la parte de adelante de la esterilla y la pelvis empujando suavemente hacia adelante y hacia abajo. Siente en todo momento el estiramiento de la espalda. Continúa por cinco respiraciones largas y profundas, vuelve a Perro Boca Abajo y cambia de pierna.

### **Eka Pada Raja Kapotasana - Postura de Paloma**

Siéntate con el talón de tu pie izquierdo frente a tu hueso púbico, con el pie izquierdo flexionado, y tu pierna derecha estirada por detrás de ti, con tu rodilla derecha apuntando al suelo. Coloca tus manos en el suelo a cada lado de tu pierna izquierda flexionada. Aplica Mula Bandha, bajando el cóccix para levantar el corazón y el pecho. (Para un estiramiento más profundo, puedes flexionarte hacia adelante por encima de la pierna que está flexionada, estirando tus brazos en el suelo hacia adelante). Respira larga y profundamente, relajando conscientemente toda tensión innecesaria. Mantén la posición por lo menos un minuto, luego cambia de lado y repite. Si, a medida que tus caderas se van abriendo, quieres intensificar el estiramiento, puedes mover gradualmente la posición de tu pie delantero hasta que la pierna y la pantorrilla formen un ángulo recto en el suelo, enfrente de ti. Hazlo en etapas, incrementando gradualmente el ángulo.



### **Supta Kapotasana- Paloma reclinada**

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Coloca el pie derecho encima de tu pierna izquierda, justo por debajo de tu rodilla. (Tu pantorrilla derecha está perpendicular a tu pierna izquierda y tu rodilla derecha apunta hacia el lado derecho). Lleva tu rodilla izquierda hacia el pecho y abraza la rodilla izquierda metiendo la mano derecha por el espacio que se forma con tus piernas y presiona gradualmente tu rodilla hacia el pecho. Esto presiona tu pierna derecha también hacia el pecho y estira la cadera derecha. Haz 5 respiraciones profundas y cambia de lado.

### **Ananda Balasana - Postura del bebé Feliz**

Túmbate sobre la espalda, exhala y dobla las rodillas sobre el abdomen, flexiona los pies. Inhala y cógete del lado exterior de los pies con las manos y separa bien las rodillas hacia los lados, de manera que los muslos no estén sobre el torso sino a los lados, presiona con las manos sobre los pies y dirige las rodillas hacia el suelo. Coloca los tobillos alineados sobre las rodillas, de manera que



las pantorrillas permanezcan perpendiculares al suelo. Estira los talones. Suavemente empuja con los pies hacia arriba sobre las manos al mismo tiempo que empujas con las manos hacia abajo, para crear resistencia. Lleva los muslos hacia el suelo y a la vez hacia los lados del torso y siente como se estira la columna. Deja caer el coxis hacia el suelo y presiona la cabeza contra el suelo en Jalandhrarabhandha.

### **EJERCICIOS PARA LA FLEXIBILIDAD DE LOS HOMBROS:**

Los omoplatos son placas óseas que cuando están correctamente posicionadas, pueden utilizarse como palancas para levantar el pecho o arquear hacia atrás la columna torácica.

Se pueden posicionar para ayudar a las articulaciones de los hombros a mantener los brazos estirados hacia arriba sin tensión, o para facilitar que los brazos sostengan del peso del cuerpo.

Cada uno de los siguientes ejercicios trabaja abriendo el área de los hombros. (No están ordenados en secuencias de ejercicios, sino que son ejercicios individuales de entre los que puedes elegir uno o dos para agregar a tu práctica). Recuerda entrar bien en calor el cuerpo antes de trabajar áreas de tu cuerpo que estén bloqueadas. Comienza con 5 respiraciones en cada postura y aumenta a 10 respiraciones a medida que te sientas cómodo.

### **Variante de Garudasana**

#### **Postura de Águila**

Siéntate en Postura Fácil con la columna recta. Enraízate a través de tus isquiones. Haz suaves movimientos de tijera con tus brazos frente al pecho dos o tres veces para abrir los hombros. Luego cruza tus brazos entre sí a la altura de los codos, con el brazo derecho por encima de forma que tu codo derecho descansa sobre tu brazo izquierdo, justo antes del codo. Deja que los omoplatos se relajen bien abajo en tu espalda. Dobla los codos para que ambos antebrazos estén perpendiculares al suelo.



Abraza los antebrazos para presionar las palmas juntas. (Estarán a alturas levemente diferentes y no coincidirán exactamente). Aprieta las palmas y brazos. Sostén la postura y realiza 5 respiraciones profundas. Cambia de brazos y repite. Si deseas intensificar el estiramiento, levanta suavemente tus brazos entrelazados, subiendo y alejando tus codos del pecho.



### Yoga Mudra

Sentando sobre los talones, entrelaza las manos detrás de la espalda. Inclínate hacia adelante, apoyando la frente en el suelo al mismo tiempo que estiras los brazos hacia atrás y hacia arriba buscando que lleguen a estar perpendiculares al suelo. Sostén la postura y realiza 5 respiraciones profundas.

### Cogerse de las manos por detrás de la espalda

En Tadasana, estira tu brazo derecho hacia arriba, rota la axila derecha hacia dentro, flexiona el codo y lleva tu mano hacia atrás y abajo con tu palma mirando hacia la columna. Lleva tu brazo izquierdo hacia atrás de la espalda, flexiona el codo, también rotando la axila hacia dentro y acerca tu brazo izquierdo a la espalda baja, con tu palma mirando hacia fuera. Acerca el brazo izquierdo tanto como puedas hacia la derecha antes de deslizarlo hacia arriba para agarrar la mano derecha. Si no puedes cogerte de las manos de forma cómoda, utiliza un cinto entre ellas para completar la conexión. Levanta el pecho y mete el mentón hacia adentro. Haz cinco respiraciones largas y profundas, cambia de lado y repite.



### Postura de Enhebrar la Aguja

Desde la postura de cuatro apoyos, desliza tu brazo derecho por detrás de tu brazo izquierdo, permitiendo que tu hombro derecho se relaje en el suelo. La mano izquierda puede permanecer donde está, o moverse un poco hacia adelante. Mantén la postura durante 5 respiraciones profundas, y repite al otro lado.

