

TRABAJO FINAL DE BIOMECANICA ; ABORDAR UN CASO CON ÉXITO
10/FEBERO 2021

PLANTEAR UN CASO

El caso que voy a plantear soy yo misma.
Me llamo Ardas Savitri Kaur y soy profesora de yoga desde hace casi 20 años.
Al ser profesora de diferentes estilos y aparte también ser profesora de pilates máquinas y pilates suelo , mi cuerpo está un poco resentido , ya sea por mi edad , que tengo 59 añitos y por todos estos años de intensas formaciones
Puede parecer una paradoja pero aparte del desgaste psicológico hay que añadir el desgaste corporal, pues en las formaciones que yo he realizado el nivel es alto y exige mucho movimiento y disciplina.

PROBLEMA;

Mi problema principal, son algunas limitaciones que ya tengo y algunas molestias que ya las asanas me producen y aunque en general suelo realizar asanas que me acompañen y no me lesionen , alguna vez tengo que hacer algunas que no me van bien quizá ya por mi cuerpo algo resentido y algo cansado, y es ahí donde siento la limitación que tengo y las molestias que me da.
He escogido la asana GARUDASANA. Esta asana me limita bastante ,por eso he creído que me iría bien escogerla y realizarla , para así ver mi evolución en ella.

Voy a contar previamente la historia de la mitología ave GARUDA.
Garuda, es mitad hombre y mitad ave rapiña. Es el llamado rey de las aves, el mensajero de VISHNU que es el Dios conservador. Garuda ,es un enorme pájaro con alas rojas y pico de ave rapiña y cuerpo con forma humana.
Es el destructor de los Naga, las serpientes mitológicas que representan las fuerzas oscuras y bajas. La postura del águila , representa el ave rapaz más grande que habita en la naturaleza.

DESCRIPCION DE LA ASANA;

- Postura de pié en equilibrio sobre una pierna.
 - la pierna que sostiene el cuerpo, se mantiene semiflexionada
 - la pierna elevada , está doblemente cruzada, primero frente al muslo y luego tras la pantorrilla
 - el brazo del mismo lado de la pierna elevada, también hace un doble cruce sobre el otro brazo, bajo el brazo y luego tras el antebrazo.
 - las manos frente al rostro, con las palmas juntas, y los dedos pulgares señalando hacia la cara.
 - el tronco erguido, con cierto grado de inclinación hacia enfrente.
- Es una asana muy completa en cuanto al estiramiento articular de las extremidades en adducción con rotación interna y flexión.
Rodillas en en rotación externa con flexión y abducción.
Los brazos en adducción con rotación externa.

Adducción de hombros a a nivel de escápulas.

También se fortalece el cuádriceps de la pierna semiflexionada y los gemelos y sóleo están activos.

Los músculos rotadores son hombros, codos y muñecas.

INVESTIGACIÓN;

He observado mi debilidad en ;flexores del hombro; pectoral menor, y mayor, y deltoides ,extensores del hombro; deltoides posterior , redondo mayor, y dorsal ancho puede que también en el tríceps y abductores; bíceps braquial ,deltoides anterior , medio lateral y posterior ,aductores del hombro ; dorsal ancho, pectoral mayor, y redondo mayor,

rotadores internos; dorsal ancho, pectoral mayor ,subescapular, redondo mayor y rotadores externos como ;supraespinoso, infra espinoso y redondo menor y serrato. También debilidad en;

Flexores de cadera; psoas iliaco , sartorio, recto anterior y músculos aductores , no se si todos pero los nombro por si acaso, pectíneo, adductor largo, mayor, menor y corto.

Rotadores; sartorio, glúteo medio y menor y rotadores externos, obturador externo e interno, piramidal, cuadrado crural y geminos.

Realmente los músculos que se estiran en los brazos, u omóplatos son los romboides, la parte inferior del trapecio, el dorsal ancho y el tríceps. En las piernas el gúteo mayor y el piramidal.

ANALIZAR GARUDASANA;

Es una asana con rotación interna de brazos y también de piernas y rodillas.

El apoyo del pié es flexión plantar al que debe unirse un buen PADABHANDA, para activar el arco del pié que está en el suelo y así favorece bien el reparto del peso entre los dedos pequeño, gordo y talón del pié.

Es una asana con una contracción muscular isométrica, pues una vez en ella , ya no hay movimiento.

Su biomecánica funcional es estabilizadora, pues se mantiene la posición sin movimiento.

La base de sustentación , es pequeña, sobre un pié.

La cadena cinética , es cerrada pues el extremo distal , está en apoyo con el suelo.

-Es una asana que mejora la concentración

-Mejora el asma

-Problemas de ciática y espalda

.-Estira hombros, caderas , muslos y espalda superior

-Fortalece tobillos y pantorrillas.

OBSERVAR;

Creo que mi debilidad es en las cadenas musculares , de la línea posterior superficial y la línea espiral.

He tenido hace pocos meses una operación de vesícula y antes una pncreatitis , por lo cual se sucedió la operación lo que me mantuvo inmovilizada durante bastantes

meses. El estar operado hace que las cicatrices sumen para el acortamiento del tejido fascial.

Cuando me empezaba a recuperar ya haciendo ejercicio como yoga o pilates, me surgió una protusión cervical que de nuevo me impidió hacer yoga...y además bastantes meses pues el apoyar el brazo en el suelo o simplemente hacer saludos al sol, me provocaba un enorme dolor que duraba todo el día.

También a nivel emocional, supongo que tendrá que ver ese cierre pectoral, pues soy una persona muy sensible y emocional.

Suelo estar bastante tiempo frente al ordenador pues ahora hay menos trabajo presencial, por la covid y todo el tiempo que pasé sin hacer yoga me cerró bastante, pues soy una adicta al yoga y al pilates también.

Las cadenas miofasciales son:

-ESTIRAMIENTO DE LA LINEA POSTERIOR SUPERFICIAL; del cráneo, occipital, erectores de la columna, sacro isquiones, cóndilos femorales, gemelos, talón y la fascia plantar del pie que nos sostiene.

- CONTRACCIÓN DE LA LINEA ESPIRAL; que empieza en el hueso mastoideo, en el atlas o 1ª vertebra cervical, el esplenio, romboides, escápula medial serrato anterior, las costillas laterales, el oblicuo externo, la línea alba (que une el recto del abdomen), el oblicuo interno, el tensor de la fascia lata, el cóndilo lateral de la tibia, el tibial anterior, el 1º metatarso, peroneo largo, bíceps femoral, tuberosidad isquiática, ligamento sacrotuberoso, fascia sacro-lumbar, borde occipital. De atrás y arriba; torax hacia delante bajamos por el lateral y nos venimos adelante, bajamos y damos la vuelta por debajo del pie y subimos hacia las caderas, por detrás de la espalda y otra vez hacia la base del cráneo.

Esta cadena espiral, tiene un rango mayor de contractilidad y acortamiento.

En el tronco, estas cadenas van a permitir rotar o hacer torsiones y en mi caso es costoso por eso la rotación.

En cuanto a la musculatura flexora y extensora, tienen distinto grado de flexibilidad o hipertonia según la función que cumplan.

RELACIONAR INFORMACIÓN;

Desde hace 1 mes aproximadamente, he vuelto a mi práctica de yoga, pero a un nivel lento y por supuesto no realizando asanas que involucren mis cervicales.

Las otras las voy haciendo a mi ritmo y sin forzarme demasiado.

Por eso escogí esta asana que es una de la que más me está costando y no involucro mucho mis cervicales en ella.

Al llevar ya un par de semanas, estoy haciendo Bhujangasana, Ushtrasana modificada pues x la operación antes citada el vientre me tira, o sea las fascias....,

También noto que me viene muy bien Balasana estirando los 2 brazos a la diagonal y así noto que se estira el dorsal ancho, mis músculos paravertebrales y las lumbares junto al cuadrado lumbar.

Las torsiones, me encantan y así también roto los hombros, como

Ardhamatsyendrasana

Hago Matsyasana modificada , poniendo o agarrándome los 2 codos por detrás de mi cabeza, y de vez en cuando hago Gomukhasana pero con ayuda de una toalla. En la extremidad inferior , mis muslos son anchos por lo cual a veces me cuesta todo mucho más , y me encanta hacer Kapotasana.....

SACAR CONCLUSIONES;

Como ya he recuperado o voy recuperando la movilidad de esa musculatura que no podía mover por no poder hacer mi práctica habitual , como dije antes voy día a día realizando las asanas anteriormente citadas y esto es un trabajo a largo medio plazo. Ya os iré detallando como va mi progreso.

En principio por lo menos no me duele la cervical y eso ya es un gran paso.

Algún día tengo algún dolorcillo en el brazo pues es algo que sucede por la protusión , que puede irradiar el dolor cervical al brazo, por lo cual voy piano ...piano, para no forzar y tener que volver a abandonar la práctica.

Mi conclusión principal, es que día a día voy mejorando y yo misma me lo voy notando.

Cada día hago una rutina diferente. Unos días , práctico yoga y ahí hago mi práctica de hatha con las variantes antes citadas, y otros días hago pilates , pues me viene muy bien para ir fortaleciendo mi centro o Core y también voy ganando más flexibilidad pues que yo misma notaba que los abductores estaban un poco cerrados o a mí que siempre había tenido una buena abducción , notaba que me tiraban mucho al abrir las piernas.

Algo que no había mencionado, es que tengo de siempre o desde que recuerdo, creo que será por las intensas formaciones que he hecho, una hiperextensión en hueco poplíteo y en codos.

Que pasa, que en las formaciones , aunque te digan que no hiperextiendas, tú vas a avanzar y no reparas en el desgaste que te produces, pues aunque parezca metafórico los profesores y profesoras de yoga, tenemos bastante EGO, y eso a la larga te pasa factura.

Me refiero que aunque lo primero que te dicen es que en yoga no se compite.....ni contigo ni con nadie... me río, pues ahí se compite si o si.

En mi caso particular , yo era una alumna ya mayorcita y cuando te encuentras con chicas y chicos que podrían ser tus hijos y no quieres ser menos ... ahí viene el enorme desgaste hacia tu cuerpo.

De echo, , yo sentí cuando me salió la protusión lumbar, y fué durante mi curso de profesora de yoga Ashtanga y realizando la asana JANU SIRSASANA...

Oí el click de mi espalda, y seguí practicándola con dolor.

Cuando a los días no recuerdo o semanas fui al médico y me mandó resonancia y salió la protusión... y ya para toda la vida cuidándome.

También tengo desde hace tiempo molestias en lo que se llama Pata de Ganso .

La pata de ganso, se encuentra en la parte lateral interna de las rodillas.

Está formada por los tendones de 3 músculos ; sartorio, grácil y semitendinoso.

Es una tendinitis, que se dá en personas que realizan ejercicio en exceso, que pueden tener problemas lumbares y péiόνvicos.

Es un problema, que se produce por una irritación o inflamación del tendón en donde se insertan estos 3 músculos.

También se puede ocasionar por problemas en la pisada.

Mi conclusión principal, con todo lo dicho y lo que voy haciendo, es que desde que estoy en este curso con Ariel, mi hiperlaxitud ha mejorado bastante , pues apenas ya me duele cuando realizo yoga o pilates. También he vuelto a retomar pilates máquinas para fortalecerme aún más.

Ahora, estoy pendiente de no estirar del todo las rodillas , y si las estiro, lo hago con mucha propicepción para que no me duelan.

En los codos , también le presto atención , pero aquí lo controlo más pues como me los veo , esto ya lo controlaba antes.

También he descubierto que coger una Theraband me fortalece los brazos para no hiperextenderlos en los ejercicios que realizo.

En cuanto a la pata de ganso, lo mismo. Hago las asanas pensando en esas rodillas y previamente he calentado y hago los ejercicios de abducción y flexión de cadera, para estirar mejor el recto interno y el semitendinoso, y si separamos más la pierna notaremos el estiramiento del sartorio.

Los estiro de la siguiente manera;

-Me siento sobre un roller con las piernas abiertas y voy hacia delante y hacia atrás, para favorecer la flexión de cadera.

-Hago bhadda konasana juntando las plantas de los pies y acercar las rodillas al suelo.

-Malasana o la guirnalda me viene bien y ahí separo las rodillas con los codos.

-Por último hago como un guerrero pero con el pecho hacia delante de la pared (como si mirase a la dirección del espejo) y no hacia el frente como en

Virabhadrasana 1. Cambio de peso y así estiro o abro el abductor de la pierna que está estirada.

PONER A PRUEBA

Durante este mes, me estoy poniendo a prueba y al final ,antes de que termine el mes , me volveré a hacer un video y veré mi evolución y veré si este cambio que estoy haciendo funciona o no , sobre todo en esta asana GARUDASANA que me desafía y en general en toda mi práctica de yoga y pilates.

En esta formación en general ha cambiado la forma en que veo a los alumnos.

Antes , sólo iba a corregirles la asana o postura, pero realmente no sabía el porqué la hacían de esa manera, y ahora creo que sí puedo saber porqué la hacen así, e intento indagar y buscarle otra asana que les vaya mejor e incluso les indico lo que deben fortalecer, sin meterme en sus desavenencias musculares , como antes hacia.

Disfruto mucho más la clase pues ahora sé mucho más de anatomía que es el estudio de las partes del cuerpo y sus órganos, la biomecánica que es el movimiento del cuerpo humano y de las distintas fuerzas que se aplican sobre el cuerpo y generan movimientos y relaciones mecánicas y tensionales .

Cuando hacemos el análisis biomecánico, podemos entender los distintos movimientos que hacemos en clase y cuales son las consecuencias de las distintas tensiones mecánicas sobre cada parte del cuerpo implicado.

Otra cosita que he aprendido con Ariel, es a perderle miedo a las hernias y protusiones...era un miedo atroz cuando me venía un alumno con estas características, e incluso a veces sin querer podía hacer que se sintiera un bicho raro, pues le quería proteger tanto...

Ahora ya lo trato como lo que es, una persona quiere mejorar y fortalecer y lo veo como a los demás, y si le tengo que cambiar una asana lo hago cuando veo que realmente le sienta mal la que hace y no como antes que directamente no le dejaba intentarlo.

Me pareció super interesante el estudio del sistema fascial, pues ahí también podemos sacar mucha información sobre la persona que tenemos enfrente.. Como nos habla, si es tímida , eufórica, agresiva, como se mueve y que cadenas tiene más acortadas según la veamos moverse...

ORIGEN Y TRABAJO A MEDIO O LARGO PLAZO Y VIDEO FINAL DE GARUDASANA

El día 27 de febrero me sacó en video del trabajo que he estado realizando en mí durante casi ni un mes..., pues empecé a analizarme el día 10 de febrero.

Una vez terminado el video, decirte que te voy a mandar 2 videos.

Uno con las asanas en las que he estado trabajando estos 17 días y el otro de cómo realizo Garudasana.

En cuanto a los brazos, he mejorado notablemente y en cuanto a las piernas también , aunque me cuesta el introducir el pie por fuera de la pierna de base.

ESTOY CONTENTA , CON TODO LO APRENDIDO Y ESTUDIADO EN ESTE CURSO Y SOBRE TODO EL CUIDADO DE MI HIPEREXTENSIÓN TANTO EN CODOS COMO EN RODILLAS.

NANASTE ARIEL

BELÉN ROMERO SANZ DE MADRID ardas savitri kaur

27/febrero /2021

BELEN ROMERO SANZ DE MADRID

13/2/2021

17/ febrero /2021

