

TAREA MÓDULO 8

Planteamiento del caso:

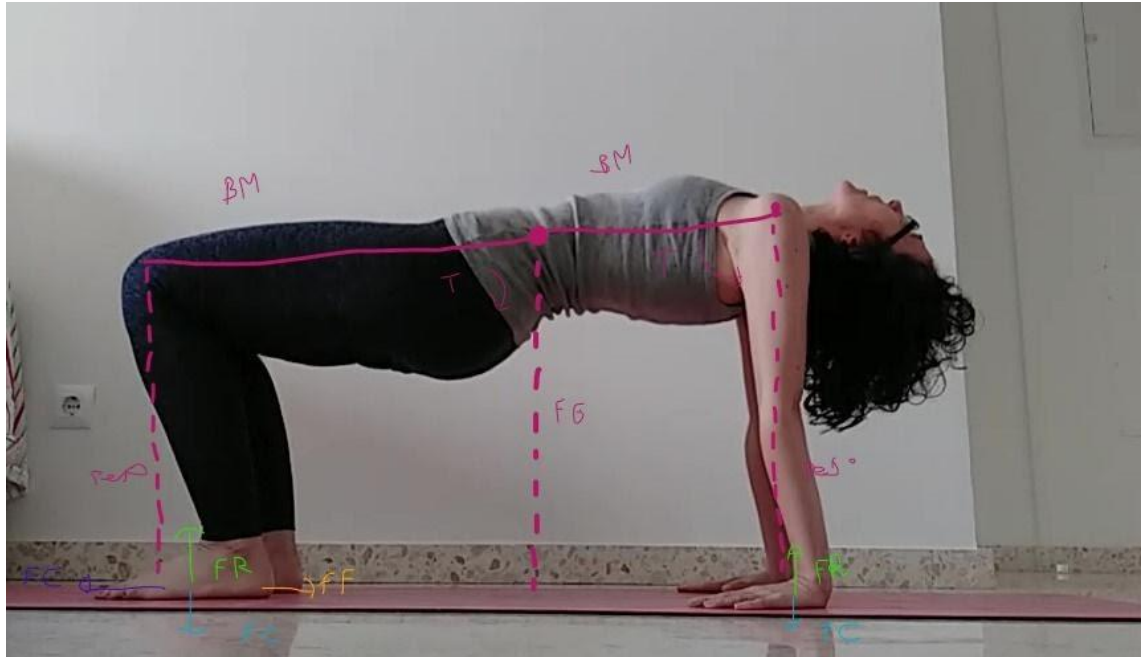
Desde que inicié la formación de profesores de yoga el año pasado mis muñecas se han visto resentidas hasta tal punto que tuve que parar de hacer yoga. Llegó un momento en que no podía ni sostener la taza de té, fui al traumatólogo y me dijo que posiblemente era una tendinitis. Estuve yendo al fisioterapeuta durante bastante tiempo hasta que mejoré notablemente.

El problema es que nada más hacía un poco de yoga empezaban a dolerme otra vez, sobre todo la zona del cúbito y al intentar hacer rotación externa. El médico me aconsejó dejar el yoga y eso me generó una gran frustración.

- 1- Investigación: Empecé a investigar por internet y así fue como encontré la web de Ariel y este curso. El tipo de yoga de la formación era Hatha y Vinyasa yoga pero yo no hacía posturas invertidas sobre las manos, tampoco permanecía mucho tiempo en las posturas.

El fisioterapeuta me mandó ejercicios para fortalecer las muñecas y antebrazos, ya que tengo poca musculatura. Aun así después de meses seguía igual.

Había posturas como Ardha Purvottanasana en las que solo aguantaba unos segundos. Hice el análisis biomecánico de la postura que os muestro a continuación.



- 2- Relacionar información: Empecé a tomar consciencia de la postura aunque aguantaba poco tiempo, probé a colocar las manos mirando hacia la cabeza como había visto que aconsejaban por internet y era peor aún. Después probé a rotar levemente la palma de las manos hacia el exterior pero no mejoraba tampoco.

En la escuela nos habían indicado que apoyáramos toda la base de los pies y que los dedos de las manos no debían de estar en garra. Había visto en internet algunos consejos para apoyar bien la mano pero no fue hasta que en la EBY llegamos al módulo 3 cuando empecé a entender lo que es el Hasta Bhanda.

- 3- Conclusiones: Estoy dejando caer demasiado peso en las muñecas al no apoyar las manos correctamente.
- 4- Poner a prueba: Al usar el Hasta Bhanda apoyando bien el primer, segundo y quinto metacarpos, abriendo bien los dedos noto que recae menos peso en los carpos. Antes todo el peso caía sobre ellos.

Por otro lado, tomo conciencia de hacer un buen empuje con manos y pies para así aprovechar esa fuerza reactiva hacia arriba que también alivia peso a mis muñecas. Con esto he conseguido avanzar y llegar a hacer la postura completa de Purvottanasana.



- 5- Origen y trabajo a medio/largo plazo: Voy a seguir haciendo mis ejercicios para fortalecer las muñecas y los antebrazos ya que esta dolencia no ha desaparecido por completo.

Me he comprado unas muñequeras para intentar reforzar de alguna forma las muñecas pero me molesta bastante al usarlas, se me clavan en la zona que señalo en la imagen. Las he probado aflojándolas más o menos y nada. Subirlas no me parece buena idea porque quedan las muñecas sin cubrir del todo.

