

## TAREA FINAL

### PLANTEAMIENTO DEL CASO

La postura que he elegido es Pincha Mayurasana. La he escogido porque tengo ciertas limitaciones cuando la realizo.

#### 1° FASE (investigación)

Pincha Mayurasana requiere de mucha propiocepción. Para entrar en la postura voy a analizar los músculos que están en contracción, los que están activos.

Cuando intento hacer Pincha, me que cuesta mucho subir, no tengo fuerzas en mis brazos, ni hago buena rotación interna de hombros. Al hacer empuje para llevar las piernas arriba no soy capaz de mantenerlas. Llevo la cadera muy adelantada, mi pelvis en anteversión, acentuando una hiperlordosis lumbar, y mi columna la llevo en extensión, todo ello me genera un brazo de momento enorme ocasionándome dolor en mi lumbar.

#### 2° RELACIONAR INFORMACIÓN

Para la postura necesito tener un buen empuje del Serrato y del Dorsal ancho.

Tengo que hacer una buena flexión de cadera para poder subir con más facilidad sin la necesidad de hacer saltitos y no sentir tensión en mis lumbares.

Posturas que me ayudarán en mi progresión :

*Paschimotanasana.*

*Esta asana me va a ayudar a estirar la línea posterior superficial para poder centrarme ante todo en los isquiotibiales, que es donde más tensión tengo y hacer una buena flexión de cadera que tan importante es para hacer la progresión de la postura. La estoy practicando tomando mucha consciencia en llevar la pelvis en anteversión, con mi columna elongada, los pies en dorsiflexión para aumentar el estiramiento de la fascia, lo voy haciendo sin forzar, manteniendo la postura al 70% de mi capacidad, es en este punto donde estoy tomando largas respiraciones y voy relajando los músculos, sintiendo cómo la línea superficial posterior se va estirando.*

Postura del Cachorro

La he elegido porque para sostenerme en Pincha necesito tener una buena apertura de pecho y fortalecimiento de los hombros llevándolos a una rotación interna. Esta postura es clave para abrir mi pecho y cuando esté en Pincha tendré más capacidad de mantenerme más arriba con una buena apertura de pecho y buena rotación interna de hombros.

Postura del Delfin

Me ayudará a tener buena activación del Serrato y Dorsal Ancho, que son los músculos que me permitirán tener un buen empuje, en esta postura se trabajan muchísimo. También me sirve para el fortalecimiento de mis hombros, ayudándome a flexibilizar y fortalecer mi columna, también trabajo mi core. Con esta postura estiro la línea posterior superficial.

Los hombros los llevo en flexión y rotación interna para tener una buena apertura de pecho, por lo que los pectorales y deltoides están contraídos soportando el peso, con el empuje tan

importante del Serrato y del Dorsal ancho. Cuando esta postura la mantenga sin mucha tensión en mis isquiotibiales y hombros, empezaré a subir una pierna, la mantendré un tiempo para que mis hombros y antebrazos se vayan acostumbrando al peso de mi cuerpo generando esa palanca, e iré alternando con la otra pierna. Cuando ya me vea cómoda sin tener las tensiones que ahora tengo, subiré una pierna con un buen empuje y sin saltitos llevaré la pierna junto a la otra

Setu Asana(la mesa)

Para fortalecer tríceps y Serrato, la practicaré con piernas estiradas

3° Sacar Conclusiones

El dolor lumbar es por mi pelvis que está en anteversión y mi columna en extensión y me he dado cuenta de que en todo el día estoy de pie y con la pelvis en anteversión generandome mucha tensión lumbar. Cuando practique todas estas posturas y realice pincha tomaré mucha consciencia en mi pelvis para dejarla neutra y que mis lumbares no se lleven todo el peso de mi columna.

4° PONER A PRUEBA NUESTRAS TEORIAS

Paschimotanasana

La practico poniendo mucha consciencia en la respiración, haciéndola más lenta y soltado todo el aire, al principio no me sentía muy cómoda pero poco a poco siento como la línea posterior superficial está menos tensa y ya no tengo problema por quedarme más tiempo en ella.

El Cachorro

Al principio la hacía sin soportes, ahora necesito poner unos bloques porque he aumentado mi flexibilidad y mi rotación interna de hombros ha mejorado

El Delfin

Al principio esta postura me costaba mantenerla porque no tenía tanta fuerza en Serrato y acababa agotada. Ahora la mantengo por más tiempo y voy subiendo una pierna y luego la otra sin tener tensión en mis isquiotibiales y hombros.

5° Buscar el origen para trabajarlo a medio o largo plazo

En un principio necesitaba más fuerza y contracción isométrica en mi Serrato, tríceps y deltoides para mantener la estabilidad en la postura y practicando las asanas que he escogido he notado cómo mis músculos se han fortalecido. Ahora durante el día soy muy consciente de mi pelvis y trato de no llevarla en anteversión, eso me ha ayudado muchísimo en mi postura y desde que la inicio voy tomando mucha consciencia en mi pelvis y columna. Noto mucha mejoría y estoy muy contenta.

Seguiré practicando