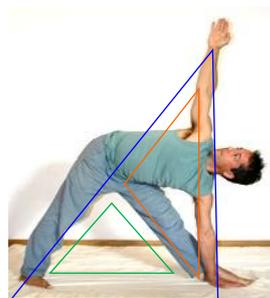


TRIKONĀSANA

«Postura del triángulo»



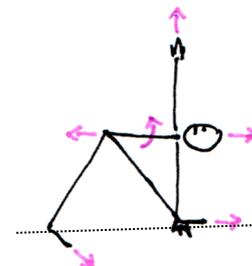
1. PRESENTACIÓN

1.1 Nombre

(*tri* = tres / *kona* = ángulo / *āsana* = postura). *Trikonāsana* se traduce como «postura del triángulo». También se conoce con el adjetivo (*utthita* = levantado) *utthitatrikonāsana* «postura del triángulo levantado». El nombre hace referencia a la figura triangular que puede verse representada en la postura.

1.2 Realización (Esquema básico)

- Gravedad de pie.
- Piernas abiertas. Rodillas extendidas. Un pie abierto 90°. El otro pie cerrado hacia los 45°.
- Tronco inclinado y proyectado hacia el lado del pie abierto.
- Brazos abiertos, alineados verticalmente. Mano inferior apoyada sobre el pie o a su lado.
- Cabeza girada, con la mirada dirigida hacia arriba.



1.3 Fisiología

- Pierna delantera: Tobillo en abducción con extensión. Rodilla en extensión. Pelvis en inclinación lateral externa, con una mínima flexión con rotación interna.
- Pierna posterior: Tobillo en aducción con flexión y supinación. Rodilla en extensión. Pelvis en inclinación lateral interna con una mínima flexión y rotación externa.
- Tronco: Columna vertebral erguida horizontalmente en inclinación lateral y una mínima flexión con rotación frente a la pelvis. Se requiere la acción de los músculos oblicuos, erectores de la columna y músculos erectores de la columna lumbar.
- Hombros y brazos: Brazos en abducción. Escápulas retraídas. Codos extendidos. Destaca el esfuerzo del trapecio, romboides y deltoides del brazo superior.
- Cabeza: Cuello en rotación. Se refuerza el esternocleidomastoideo inferior para dirigir la mirada hacia arriba.

1.4 Beneficios

- Ejercicio muy completo, combinándose el estiramiento de unas partes del cuerpo con el refuerzo de otras.
- Estiramiento de isquiotibiales: Este es el efecto más destacado de la postura.
- Refuerzo de hombros: Mantener un brazo elevado en cruz exige un gran esfuerzo de los músculos abductores de hombro, comúnmente debilitados.
- Refuerzo de cuello: Son pocas las posturas de yoga que demandan tanto esfuerzo sobre los musculares laterales del cuello. Ello favorece el equilibrio de tensiones sobre la columna cervical para sostener la cabeza en alto.
- Equilibrio: La postura pone a prueba nuestro equilibrio, cultivando el enraizamiento y la concentración.

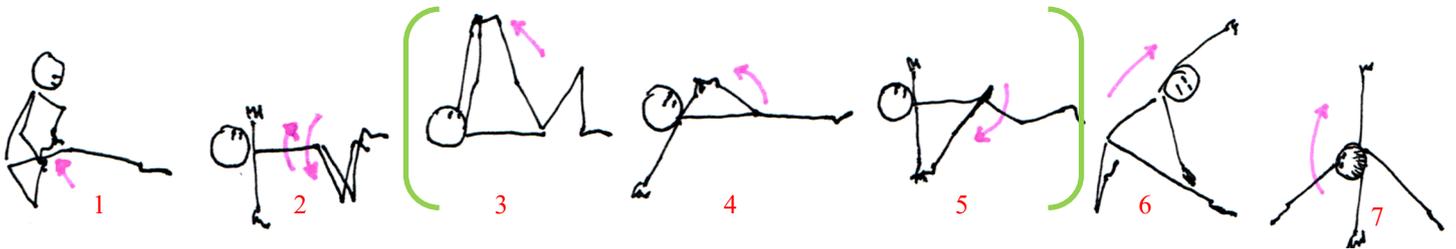
1.4 Precauciones y contraindicaciones

- La zona lumbar queda comprometida, y puede sufrir molestias. Evitar la postura en casos de lumbalgias. Tampoco conviene si aparecen molestias sobre el resto de la espalda, cuello, hombros, caderas, muslos o tobillos.
- Debido a su inestabilidad, no se recomienda a personas con dificultades motoras.
- En cualquier caso, podemos contemplar las diferentes formas de autorregulación, herramientas de soporte y variantes descritos más hacia delante.

2. REALIZACIÓN

2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

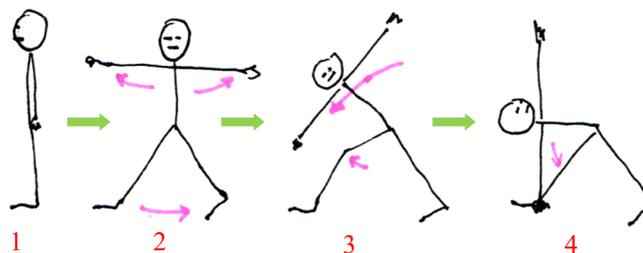
1. Movimientos de pies: Puedes empezar movilizandolos en todas direcciones, teniendo en cuenta que trikonāsana les exigirá una posición forzada.
2. Torsiones dinámicas suaves: Tumbado boca arriba, puedes empezar a preparar las torsiones de tronco y caderas, y la abducción de brazos.
3. Suptapādāngusthāsana «postura boca arriba, con agarre del dedo gordo del pie»: El principal foco de preparación es la flexibilidad de caderas, muy concretamente la de los músculos isquiotibiales. Puedes sujetar la pierna elevada desde puntos más bajos o con la ayuda de una cinta.
4. Suptanantāsana «postura de Ananta, boca arriba»: A la flexión de cadera de la postura anterior, se le añade la abducción con rotación externa de muslo; el mismo gesto que en trikonāsana.
5. Jatharaparivartanāsana «postura de la torsión del abdomen»: Tal como indica el nombre, este gesto prepara las rotaciones de tronco y pelvis que requiere trikonāsana.
6. Parighāsana «postura de la aldaba»: Este gesto prepara concretamente la inclinación lateral de la pelvis.
7. Prasāritapādottānāsana «postura de piernas abiertas en extensión», con giros de cintura, elevando un solo brazo arriba. Esta postura es como trikonāsana, pero con flexión máxima de caderas.



2.2 Toma de postura

De las diversas formas de realizar la postura, presentamos una manera muy simple y directa:

1. Inicio desde tādāsana «postura de la montaña»: De pie (al frente de la esterilla). Piernas juntas y tronco erguido.
2. Abrir piernas y brazos: Un pie da un paso amplio hacia atrás. Seguidamente, inspirando, abre los brazos en cruz; uno señalando al frente y el otro atrás.
3. Inclinación lateral del tronco: Espirando (con la rodilla delantera semiflexionada), desciende el tronco al frente, hasta que la mano delantera se apoye sobre el pie o el suelo, junto a la cara interna o externa del pie. Las caderas deberán procurar el mínimo grado de flexión, para situar el tronco en el mismo plano que enmarca las piernas.
4. Alineación de los segmentos: Termina extendiendo la rodilla delantera, irguiendo el tronco, expandiendo el tórax y dirigiendo la mirada hacia arriba.



2.3 Detalles posturales

- **Piernas:** Completo apoyo plantar de ambos pies. Pie delantero, con los dedos señalando al frente y el talón hacia el pie contrario. Pie posterior, a unos 45° respecto la dirección del pie anterior. Rodillas completamente extendidas. Muslos abiertos, formando un ángulo próximo a los 90°.
- **Tronco:** inclinado al frente, hasta la horizontal. Cabeza situada sobre pie delantero. El tronco se encara lateralmente (no hacia el suelo).
- **Brazos:** alineados verticalmente. Procura que los hombros también quedan alineados sobre la vertical. **Brazo inferior:** Mano apoyada al suelo, junto a la cara interna del pie. También puede colocarse junto a la cara externa o apoyada sobre el mismo pie. **Brazo superior:** Dedos de la mano dirigidos hacia arriba. No abrir el brazo más allá de la vertical.

2.4 Respiración

Los brazos abiertos en cruz favorecen la amplitud pulmonar. Pero, la situación comprometida del tronco en inclinación lateral con ligera flexión y rotación, dificulta la amplitud y fluidez respiratoria.

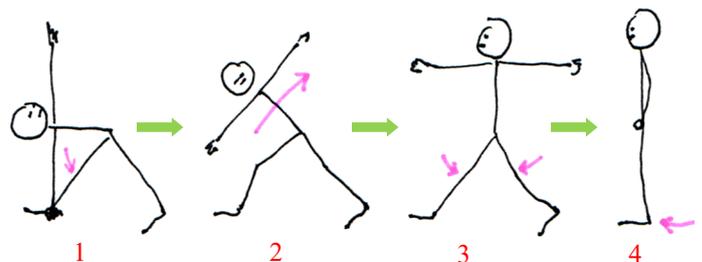
2.5 Actitud mental

- **“Triángulo”:** Todos los segmentos corporales procuran situarse sobre un mismo plano; el que conforman las piernas formando un triángulo equilátero. Los brazos forman una línea vertical y el tronco, horizontal.
- **Enraizamiento y apertura:** La postura resulta inestable, por lo que debemos prestar mucha atención al equilibrio. Por otro lado, hay el difícil reto de “abrir” el cuerpo; apertura de piernas, brazos y tronco, situando al corazón como epicentro de la fuerza de expansión corporal.

2.6 Deshacer la postura

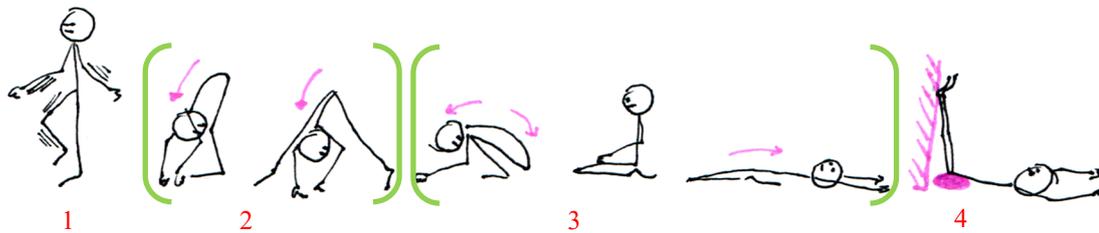
Se trata de invertir los mismos pasos de la toma de postura:

1. **Desde trikonāsana,**
2. **Elevar el tronco:** Previamente, semiflexionando la rodilla delantera, inspira elevando el tronco hacia la vertical. Siente que la pierna delantera es la que realiza el principal esfuerzo para recuperar la vertical del tronco.
3. **Piernas y brazos abiertos:** El tronco alcanza la vertical. Termina flexionando ligeramente la rodilla posterior, para preparar paso siguiente.
4. **Paso al frente:** Espirando, el pie posterior vuelve al frente, finalizando el recorrido en la postura de inicio para repetir el ejercicio sobre el lado contrario.



2.7 Compensación (secuencia)

1. **Sacudidas de extremidades y círculos de pelvis:** Tras cualquier postura intensa en la estática, siempre es aconsejable ejercitar el cuerpo con movimientos ligeros, para favorecer la normalidad circulatoria y empezar a neutralizar las secuelas del ejercicio.
2. **Uttānāsana** «postura de estiramiento», con rodillas semiflexionadas, y **prasāritapādottānāsana** «postura de piernas abiertas»: Compensan el esfuerzo del cuello, tronco y brazos. La segunda opción, además, puede enlazarse con trikonāsana directamente, sin llegar a incorporar el tronco a la vertical.
3. **Mālāsana** «postura de la guirnalda», **vajrāsana** «postura del diamante» o **suptavirāsana** «postura del héroe, boca arriba»: favorecen la descarga de piernas, complementando el estiramiento sobre las piernas.
4. **Tumbado boca arriba:** Las piernas en alto, con un cojín bajo la pelvis y/o apoyando las piernas contra la pared. Esta es una forma perfecta para terminar el ciclo de cualquier postura intensa de pie.



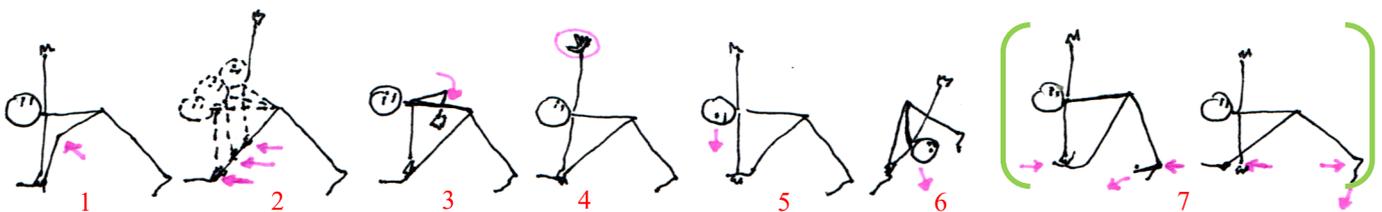
3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

Aunque la forma completa de trikonāsana tiene un nivel de exigencia alto, por lo general, puede adaptarse a la mayoría de practicantes, teniendo en cuenta las diversas formas de autorregulación, materiales de soporte y variantes, para ajustar adecuadamente la progresión a largo plazo.

3.1 Autorregulación

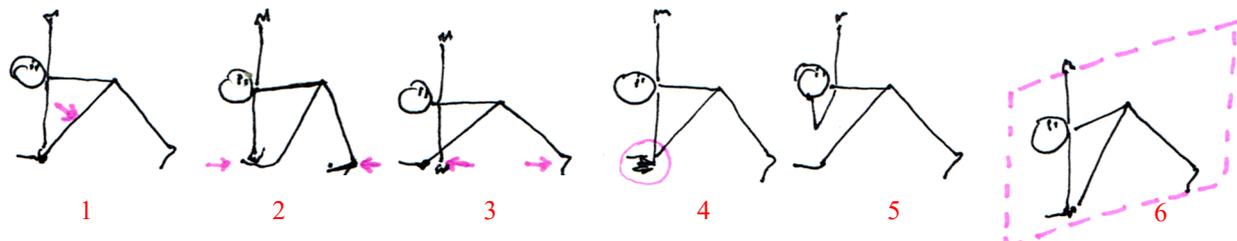
1. Semiflexionar la rodilla delantera: Reduce el estiramiento de los isquiotibiales, favoreciendo el descenso de la mano de sostén y por consiguiente, el descenso del tronco hacia la horizontal. Puedes empezar con la rodilla semiflexionada e irla estirando lentamente.
2. Nivel de descenso del tronco: Puedes descender menos el tronco, para rebajar el estiramiento de la pierna delantera, o para evitar molestias de columna lumbar. Para ello, la mano de sostén puede fijarse en puntos de apoyo más altos: sobre el pie, tobillo... hasta la rodilla.
3. Hombro superior: Suele ser agotador mantener el brazo en alto. Por ello, puedes adoptar otras posturas, como abandonar el brazo tras la espalda.
4. Rotación del brazo superior: Es posible ejercer tanto rotación interna como externa de hombro. La rotación externa (dedo pulgar señalando al frente) favorece sutilmente la apertura de tórax.
5. Bajar la mirada: Mantener la cabeza al frente y girada hacia arriba, agota rápidamente los músculos del cuello. Por ello, puedes girar la vista hacia abajo mientras permaneces en la postura.
6. Flexionar el tronco: Puedes desviar el tronco del plano que enmarca las piernas, de modo que resulta más fácil su descenso.

Ángulo del pie posterior: Se recomienda cerrar el pie a unos 45° al frente. Pero esto dependerá de la distancia entre pies; cuanto más cercanas, más cerrado puede quedar el ángulo. Contrariamente, el pie se forzará a abrirse en la medida en que los pies se distancien.



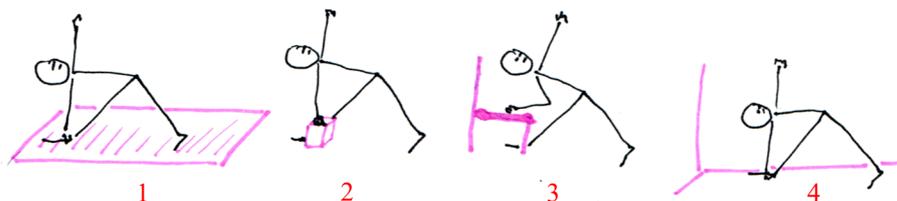
3.2 Intensificación

1. Rodilla delantera completamente extendida: El intenso estiramiento de isquiotibiales suele provocar que no extendamos la rodilla al máximo de sus posibilidades.
2. Cerrar el triángulo de piernas: Cuanto más juntas están las piernas, más distancia habrá entre la mano y el suelo.
3. Abrir el triángulo de piernas: En el otro extremo, en la medida en que se van distanciando los pies, aumenta la dificultad de colocar las piernas.
4. Palma de la mano al suelo: La intensidad de estiramiento aumenta cuanto más descienda la mano de sostén.
5. Mano de sostén sin apoyo: Si dejas el brazo colgado, sin apoyo alguno, se elimina el control del descenso del tronco.
6. Un solo plano: Situar el tronco y los brazos en el mismo plano de las piernas, como si la postura quedase entre dos paredes: una por delante y la otra por detrás.



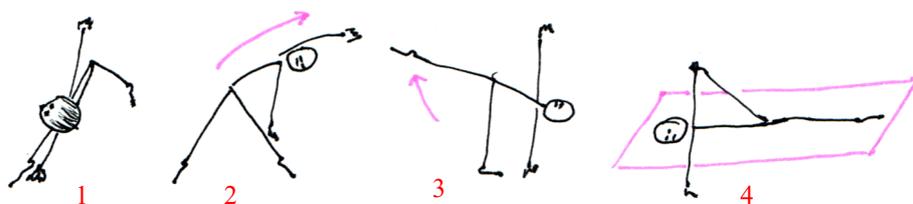
3.3 Material de soporte

1. Superficie antideslizante: Con las piernas separadas, los pies deben sentirse bien fijos al suelo.
2. Bloque o soporte similar, para apoyar la mano de sostén, reduciendo su descenso.
3. Silla para apoyar la mano de sostén o el codo, reduciendo aún más la inclinación del tronco.
4. Pared tras la espalda. Además de asegurar la estabilidad postural, sirve como referencia para procurar contactar al máximo todos los segmentos corporales.



3.4 Variantes de la postura

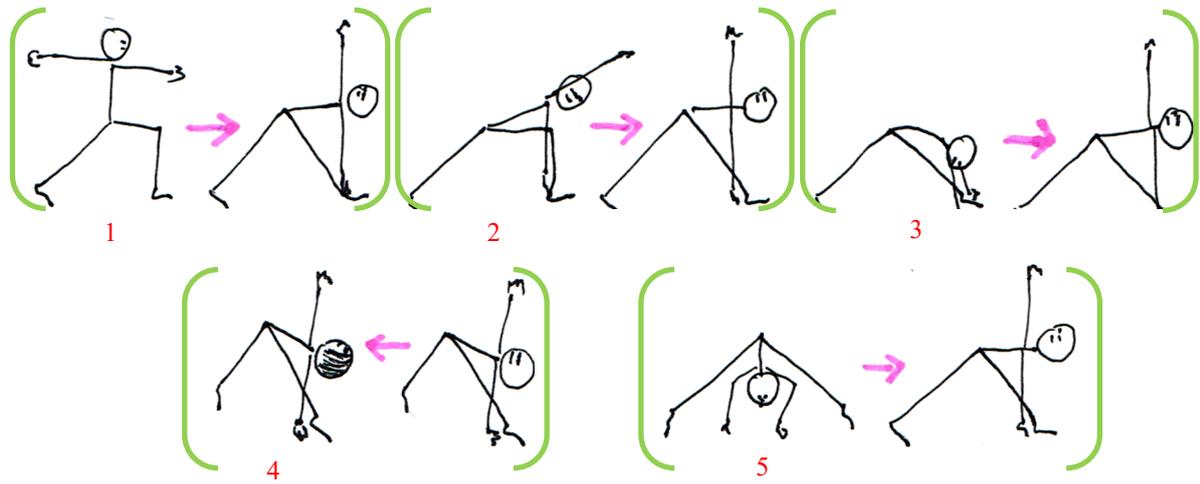
1. Parivrttatrikonāsana «postura del triángulo en torsión»: Difiere en el intercambio de posición de los brazos. Tal como indica el nombre, se exige una mayor torsión de raquis, en este caso, hacia el lado contrario de trikonāsana.
2. Parshvatantrikonāsana «postura del triángulo lateral»: La intención es crear una inclinación lateral de tronco pura, aunque suponga un menor descenso.
3. Ardhacandrāsana «postura de la media luna»: Por su similitud, podríamos considerarla una variante, donde se adelanta el apoyo de la mano de sostén, para permitir elevar la pierna posterior.
4. Triángulo tumbado: Es un gesto similar a trikonāsana, pero desde la gravedad tumbada boca arriba.



4. COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

En general trikonāsana suele enlazarse directamente con cualquier postura de pie con piernas abiertas. Las más comunes son:

1. Virabhadrāsana II «postura del guerrero 2, con brazos abiertos».
2. Pārsvakonāsana «postura del ángulo lateral».
3. Pārsvottānāsana «postura del estiramiento de costado».
4. Parivrttatrikonāsana «postura del triángulo en torsión»: Ambas se complementan en cuanto a la colocación de los brazos y el tronco. Puesto que esta variante es más exigente, suele preceder a trikonāsana.
5. Prasāritapādottādāsana «postura de piernas abiertas en extensión»: También puede estar presente como puente directo para enlazar trikonāsana de un lado a otro.



5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

Trikonāsana prepara posturas con mayor exigencia en cuanto a la inclinación lateral con flexión de cadera y tronco:

1. Parshvatantrikonāsana «postura del triángulo lateral».
2. Parivrttatrikonāsana «postura del triángulo en torsión».
3. Ardhacandrāsana «postura de la media luna».

