

UTTĀNĀSANA

«postura de estiramiento»



1. PRESENTACIÓN

1.1 Nombre

Uttānāsana es la «postura de estiramiento» (*uttāna* = estirado / *āsana* = postura). También se conoce como “pinza de pie”.

1.2 Realización (Esquema básico de la postura)

- **Gravedad** de pie. / **Pies** juntos o a la equidistancia de las caderas. / **Rodillas** extendidas. / **Tronco** flexionado enfrente. / **Brazos** tendidos con las manos situadas a cada lado de los pies.



1.3 Fisiología

- **Tobillos y rodillas extendidos:** Tobillos: Los pies sobre el suelo mantienen los tobillos extendidos (no del todo). Rodillas: Aunque resulte difícil, se procuran extender al máximo. La combinación de ambas partes provoca el estiramiento del tríceps sural (gastrocnemio y sóleo).
- **Rodillas extendidas + caderas flexionadas:** Estiramiento: Esta combinación estira los isquiotibiales. Contracción: Antagónicamente, los cuádriceps se esfuerzan por evitar que se flexionen las rodillas.
- **Pelvis inclinada al frente (anteversión):** Estiramiento: La acción es provocada principalmente por el peso del tronco colgado al frente. Los brazos (bíceps y deltoides anterior) también pueden participar sujetándose a las piernas para tirar del tronco hacia abajo. Y en menor grado de acción, puede añadirse la tensión del ilíaco, el pectíneo y el recto anterior del cuádriceps. Contracción: Antagónicamente se estira el glúteo mayor.
- **Columna vertebral flexionada:** Contracción: (Como la pelvis) es una acción pasiva, ejercida por el peso de un tronco tendido al frente. Los brazos también pueden participar, sujetos a las piernas. Y en menor grado, también puede añadirse la tensión de ellos abdominales. Estiramiento: Antagónicamente, hay un estiramiento completo de los músculos de la espalda.
- **Brazos en antepulsión:** Contracción: Los brazos generalmente se mantienen relajados. Estiramiento: deltoides posterior, dorsal ancho y redondo mayor. El omóplato colgado también estira las fibras inferiores del trapecio y del serrato mayor.

1.4 Beneficios

- **Flexibilidad:** Tal como indica su nombre, *uttānāsana* estira y relaja diversas zonas del cuerpo comúnmente acortadas. Las más beneficiadas son los isquiotibiales y los músculos erectores de la columna vertebral.
- **Relajar la espalda:** Por su simplicidad y facilidad de ejecución, *uttānāsana* puede practicarse en cualquier momento de la jornada (con el estómago vacío) para aflojar las tensiones acumuladas por la postura erguida (de pie o sentada).
- **Postura semiinvertida** (Las piernas no están invertidas. Sí, en cambio, de cintura para arriba). Lo interesante de esta inversión es que las partes implicadas se mantienen en un alto grado de abandono, lo que potencia sus beneficios:
 - ♦ **Cabeza:** El abundante riego sanguíneo sobre la cabeza, beneficia las funciones del cerebro y los órganos sensoriales.
 - ♦ **Descarga intervertebral.** La cabeza colgada provoca una benéfica tracción cervical.
 - ♦ **Hombros:** La inversión de los brazos relaja las habituales tensiones que se acumulan en los hombros.
 - ♦ **Abdomen:** Junto a la presión del vientre contra los muslos, la inversión del tronco favorece la descongestión de los órganos abdominales. Especialmente, se recomienda para calmar las posibles molestias de ovarios durante la menstruación.
- **Detectar asimetrías:** Uttānāsana permite examinar, desde fuera, posibles asimetrías laterales de pelvis y espalda.

1.5 Precauciones / Contraindicaciones

Uttānāsana puede adaptarse a un nivel de dificultad bajo, siendo accesible para la mayoría de practicantes. Pero, hay que tener en cuenta algunos aspectos:

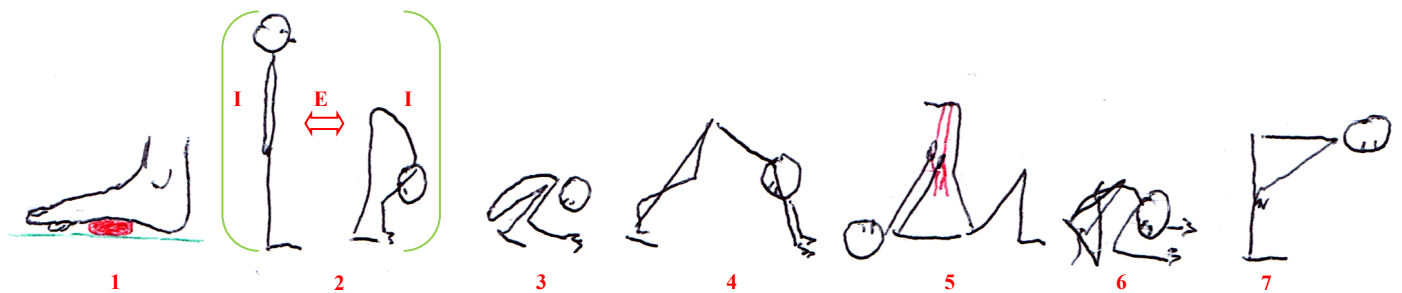
- **Lumbalgias:** Evitar la postura si hay problemas lumbares agudos. Si hay molestias leves de espalda, puede tantearse una suave flexión de tronco.
- **Cabeza:** Evitar la inversión de la cabeza en caso de sufrir algún tipo de inflamación: congestión nasal, otitis, conjuntivitis, cefaleas, etc.
- **Embarazadas:** Evitar que el vientre presione contra los muslos, abriendo las piernas o descendiendo parcialmente el tronco, por ejemplo, utilizando una silla como soporte para las manos.
- **Tensión arterial baja:** Evitar reincorporarse a la vertical bruscamente, puesto que el cambio de gravedad intracraneal puede provocar mareos. Para ello, conviene salir de la postura lentamente. Incluso, podemos parar a medio camino, manteniendo el tronco horizontal, con el apoyo de las manos sobre las rodillas.
- En cualquier caso, puedes contemplar las **formas de autorregulación** y **material de soporte** descritos más hacia delante.

2. REALIZACIÓN

2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

Puesto que en un principio uttānāsana tiene un nivel de ejecución bajo, no es muy necesaria su preparación. Más bien, ocurre lo contrario: su forma dinámica suele incluirse al inicio de las sesiones prácticas, como forma de calentamiento. Pero, también podemos contemplar una mínima dedicación de las partes implicadas por separado:

1. **Planta de los pies:** Puedes empezar pisando una pelotita o rodillo, para movilizar las articulaciones del pie y ablandar las tensiones plantares.
2. **“Lectura vertebral” dinámica:** Sin llegar a la estática, puedes hacer y deshacer repetidamente la postura, sincronizando el gesto con la respiración:
 - I. Inspirar en la estática: de pie.
 - II. Espirar descendiendo el tronco: flexionando progresivamente la columna vertebral de arriba abajo (empezando por la cabeza).
 - III. Inspirar en la estática: activando suavemente el estiramiento.
 - IV. Espirar ascendiendo el tronco: flexionando progresivamente la columna vertebral de abajo a arriba (empezando por la pelvis)
3. **Soleo:** Se puede estirar con mālāsana «postura de la guirnalda», un gesto que también prepara la espalda.
4. **Gastrocnemio** (gemelos): Pueden estirarse con adhomukhāsāsana «postura del perro cara abajo», dando énfasis al descenso de los talones con las rodillas bien extendidas. También puede añadirse un descenso alterno de los talones.
5. **Isquiotibiales:** Pueden estirarse con sūptapādāngūsthāsana «postura cara arriba, con agarre del dedo gordo del pie», combinando la extensión de rodilla y la flexión de cadera.
6. **Glúteos y espalda:** Podemos estirar toda la superficie posterior del tronco con flexiones que impliquen poca intensidad, como sukhāsana «postura fácil, caída al frente».
7. **Ardhottānāsana** «postura de la media pinza»: El tronco extendido al frente, con las manos apoyadas sobre las rodillas extendidas: Esta variante fácil termina de preparar el estiramiento de piernas.



2.2 Toma de postura

Desde la gravedad de pie, hay diversas formas de acceder a uttānāsana, teniendo en cuenta las variantes siguientes:

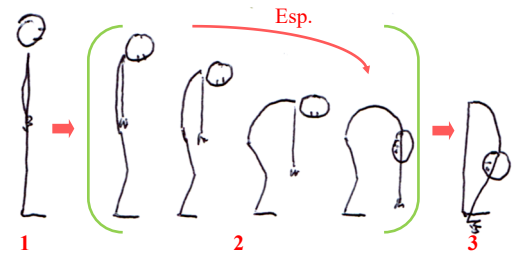
- **Piernas:** con las rodillas semiflexionadas o extendidas.
- **Tronco:** proyectado o flexionado.

- **Brazos:** caídos, abiertos o elevados.

A continuación presentamos dos maneras distintas:

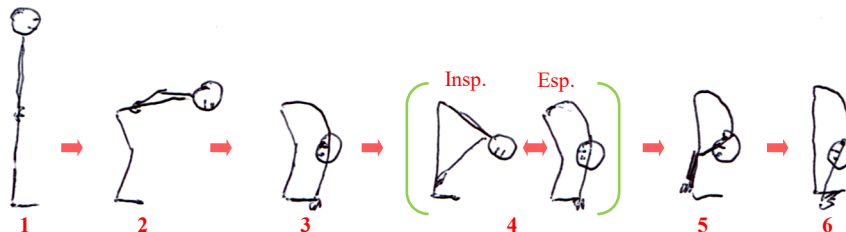
OPCIÓN SIMPLE: “Lectura vertebral descendente”

1. **Inicio desde samasthiti** «gesto de atención»: De pie, con los pies a la equidistancia de las caderas.
2. **Flexión de tronco:** (espirando) Flexionar el tronco al frente lenta y progresivamente, redondeando la espalda de arriba a abajo (empezando por el cuello). Al mismo tiempo, las rodillas también se van flexionan parcialmente.
3. **Uttānāsana:** El tronco, la cabeza y los brazos acaban colgados al frente. Las manos pretenden alcanzar el suelo, a ambos lados de los pies. La postura culmina extendiendo las rodillas y flexionando la pelvis, procurando extender el tronco sin elevarlo.



OPCIÓN ELABORADA

1. **Inicio desde samasthiti** «gesto de atención»: De pie, con los pies equidistantes con las caderas.
2. **Hacia ardhattānāsana** “media pinza” Con las manos en la cintura, inclina la pelvis al frente, manteniendo el tronco proyectado hasta la horizontal. Las rodillas pueden mantenerse extendidas o ligeramente flexionadas. Puedes mantener el estiramiento de isquiotibiales durante unas respiraciones.
3. **Flexiona el tronco:** Con las rodillas semiflexionadas, suelta los brazos y desciende el tronco completamente. Empieza flexionando la columna lumbar, acabando por la columna cervical, hasta quedar tronco, cabeza y brazos completamente colgados.
4. **Alterna extensión-flexión de tronco:** Durante unas respiraciones, alterna los siguientes gestos
 - Inspirando, endereza el tronco, sin apenas llegar a elevarlo.
 - Espirando, vuelve a dejar el tronco colgando.
5. **Abraza las piernas:** De este modo, los brazos pueden tirar del tronco hacia abajo (Esta es una variante de uttānāsana con la que tan solo pretendemos progresar en el descenso del tronco para acabar con la forma más clásica).
6. **Manos al suelo,** a ambos lados de los pies, culminando uttānāsana.



2.3 Detalles posturales

- **Pies:** Encuentra el equilibrio sobre los pies: derecha-izquierda, y talones-puntas.
- **Rodillas:** extendidas hacia atrás al máximo (activando los cuádriceps). Esto suele ser difícil, debido al intenso estiramiento que provoca a los isquiotibiales.
- **Caderas:** flexionadas al máximo (activando el psoas—ilíaco). Puedes centrarte en este gesto dirigiendo el **coxis** hacia arriba.
- **Coxis:** apuntando al cielo, como si todo el cuerpo colgara de un hilo desde este huesecillo.
- **Tronco:** Aunque esté flexionado para plegarse contra las piernas, intenta extender la columna vertebral al máximo de sus posibilidades, acercando el **abdomen** hacia los muslos, el **pecho** hacia las rodillas, y la **cabeza** hacia los pies.
- **Cabeza:** Mantén la cabeza colgada. Vigila la tendencia a extender el cuello para mirar al suelo.

2.4 Respiración

- **Respiración calmada:** Uttānāsana apenas requiere esfuerzo muscular, de modo que la respiración se vuelve tranquila.
- **Postura “espiradora”:** El tronco flexionado, junto a la presión del bajo vientre contra los muslos, favorecen la expulsión del aire. Y, contrariamente, dificultan la entrada de aire. Además, el diafragma se encuentra con una dificultad añadida para inspirar, pues tiene que vencer el peso añadido del abdomen.

- **Respiración costal alta (clavicular):** Por lo tanto, puesto que el vientre queda comprimido por los muslos, y el tórax cerrado por la flexión de columna, la franja respiratoria alta es la que queda más disponible para la entrada de aire. Aunque, cuanto más flexible de piernas seas, menor problema habrá para ejercer también una amplia respiración costal media.
- **Krama** “interrupciones del flujo respiratorio”: Durante el trayecto de la toma de postura, se trata de realizar varias paradas (de 3 a 10) acompañadas de retenciones respiratorias. La duración de estos cortes suele ser corta (de 2 a 5 segundos). Además del valor de “alargar” la respiración, estos pequeños espacios de estática permiten revisar aspectos posturales que en movimiento pueden pasar desapercibidos.
- **Uddiyanabandha** «cierre abdominal»: Durante la postura pueden añadirse retenciones respiratorias con los pulmones en vacío, junto al hundimiento del vientre. Al reducir el espacio del vientre, comprobaremos que el tronco podrá plegarse más contra los muslos.

2.5 Actitud mental

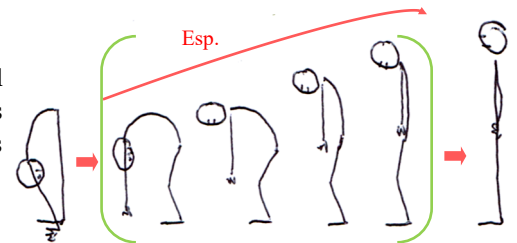
- **“Toma de tierra”:** Uttānāsana activa mulacakra «vértice de la raíz», desarrollando el enraizamiento y la confianza. Las piernas y los brazos contactan con el suelo de formas opuestas. Mientras las primeras se proyectan firmemente hacia arriba, los segundos (junto al tronco) ceden a la gravedad.
- **“Pinza”:** No es tanto la intención de bajar las manos al suelo, sino la de plegar (desde las caderas) el tronco contra las piernas, como una pinza.

2.6 Deshacer la postura

Como en la toma de postura, también hay diversas maneras de volver a la vertical. Proponemos dos formas distintas:

OPCIÓN SIMPLE: “lectura vertebral ascendente”

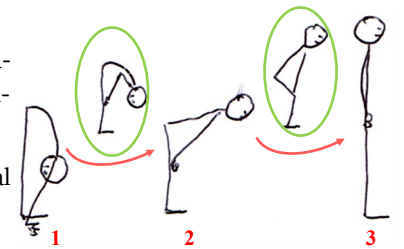
Desde uttānāsana, empieza semiflexionando las rodillas. (Espirando) extiende el tronco empezando por su base lumbar, y terminando alineando por la cabeza. Los brazos pueden permanecer tendidos en todo el recorrido, o bien con las manos sobre las rodillas, para ayudar a ascender el tronco.



OPCIÓN CON INTERMEDIO: “parando en la media pinza”

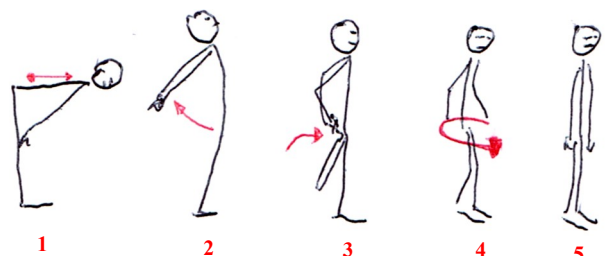
1. Desde uttānāsana

2. **Hacia ardhattānāsana** “media pinza”: Coloca las manos sobre las rodillas, empujando hacia atrás para extender el tronco hasta la horizontal. Puedes permanecer durante unas respiraciones, evitando así un cambio brusco del riego sanguíneo intracraneal.
3. **Hacia samasthiti** «gesto de atención»: Semiflexionando las rodillas, dirige la pelvis al frente, de modo que el tronco se va reincorporando a la vertical



• 2.7 Compensación

1. **Ardhattānāsana** o “media pinza”, con el soporte de las rodillas para las manos: Cuanto más tiempo permanezcas en uttānāsana, mayor será la necesidad de compensación. El simple gesto de enderezar el tronco horizontalmente permite recuperar el tono muscular de la espalda desde una respetuosa gravedad horizontal. Como acabamos de ver, esta postura puede realizarse incluso a medio camino del trayecto de retorno desde uttānāsana.
2. **Urdhvamukhāsana** «postura cara arriba»: Una flexión de tronco intensa se compensa con un suave gesto contrario. Esta postura encaja bien porque se enlaza muy fácilmente, mostrando una suave y completa curva desde los pies hasta la cabeza.
3. **Estiramiento opuesto de piernas:** La extensión de cadera, flexión de rodilla y flexión de tobillo, son gestos contrarios a los de uttānāsana, por lo que favorecen el equilibrio de tensiones articular.
4. **Círculos con la pelvis:** Para completar el circuito compensatorio, no está de más, terminar con este suave gesto de caderas, favoreciendo la axialidad en la postura bípeda.
5. **Tādāsana** «postura de la montaña»: Puedes cerrar la secuencia compensatoria con una postura neutra que favorezca la escucha.

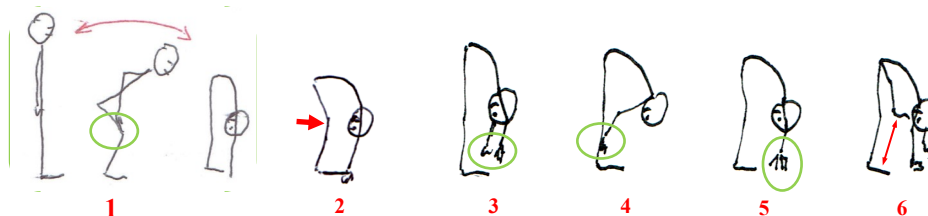


3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

Aunque uttānāsana pueda adaptarse a un nivel fácil de ejecución, para muchos practicantes hay un evidente objetivo de progresión para llegar a alcanzar el suelo con las palmas de las manos (manteniendo las rodillas extendidas). Para ello, convendrá contemplar las diversas formas de **autorregulación**, **intensificación**, **soportes** y **variantes**, descritos a continuación.

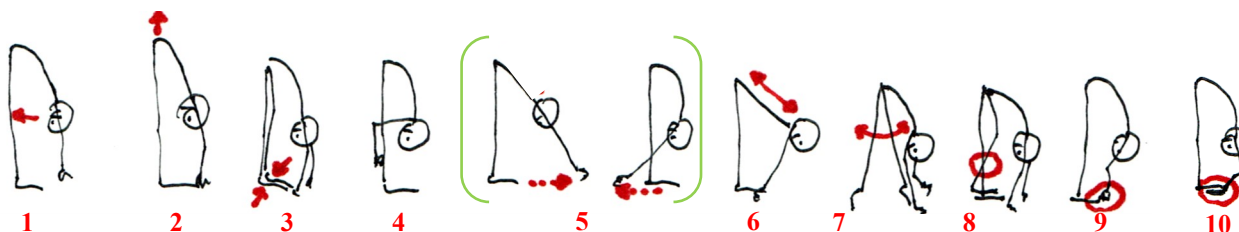
3.1 Autorregulación

1. **Bajar y subir el tronco semiflexionando las rodillas:** Esto permite mantener el tronco alineado durante su descenso y ascenso en la postura. De este modo se traspasa gran parte del esfuerzo del tronco a las piernas, reduciendo la carga sobre los discos intervertebrales.
2. **Rodillas semiflexionadas en la estática:** Este es el principal medio regulador para ajustar la intensidad del estiramiento. Además, facilita el descenso de las manos al suelo, y permite acomodar el vientre sobre los muslos.
3. **Brazos colgados:** No importa que las manos no alcancen el suelo. Puedes optar por dejarlas colgando.
4. **Manos sujetas a las piernas:** Pueden sujetarse sobre cualquier nivel de las piernas, permitiendo controlar el descenso del tronco.
5. **Dedos-nudillos-puños-palmas:** La progresión en el apoyo palmar sobre el suelo pasa por contactar la punta de los dedos, los nudillos y los puños.
6. **Abrir piernas:** Por un lado, facilita el apoyo de las manos al suelo. Por otro lado, evita el choque del vientre contra los muslos (Ideal para personas obesas o embarazadas).



3.2 Intensificación

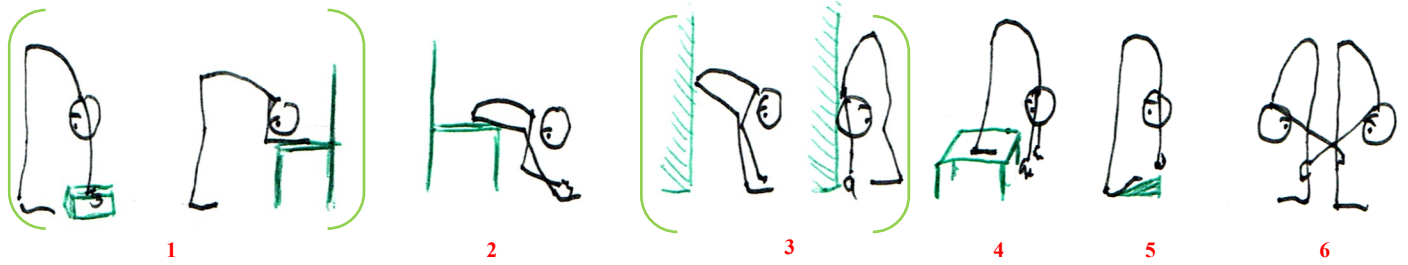
1. **Máxima extensión de rodillas:** para estirar al máximo los músculos de las corvas.
2. **Coxis hacia arriba:** Esta intención lleva a inclinar al máximo la pelvis.
3. **Pies juntos:** Aumenta la inestabilidad postural, especialmente si se prescinde del apoyo de manos sobre el suelo.
4. **Abrazar las piernas:** permite que los brazos fuercen la flexión del tronco hacia los muslos.
5. **Alejar las manos:** al frente, atrás o a los lados: sin llegar a perder el pleno apoyo sobre los pies.
6. **Extender el tronco:** sin separar las manos del suelo, exige un mayor estiramiento de piernas.
7. **Balances laterales:** Al desplazar el tronco hacia un lado, su peso recae directamente sobre una sola pierna.
8. **Pies cruzados:** Se intensifica el estiramiento de la pierna posterior, al quedar la rodilla fijada por la pierna delantera.
9. **Agarrar los dedos gordos** (con el índice y pulgar de cada mano): para tirar del tronco hacia abajo.
10. **Pisar las manos** (dedos de las manos señalando hacia atrás): con las palmas hacia arriba o abajo.



3.3 Material auxiliar de soporte

1. **Bloques, taburete, silla, etc.:** para facilitar el apoyo de las manos.
2. **Silla:** para realizar la postura sentada con las piernas semiextendidas al frente.
3. **Pared:** para acomodar la pelvis, con las piernas un poco adelantadas. También puedes apoyar la espalda a la pared, para intensificar la flexión del tronco.

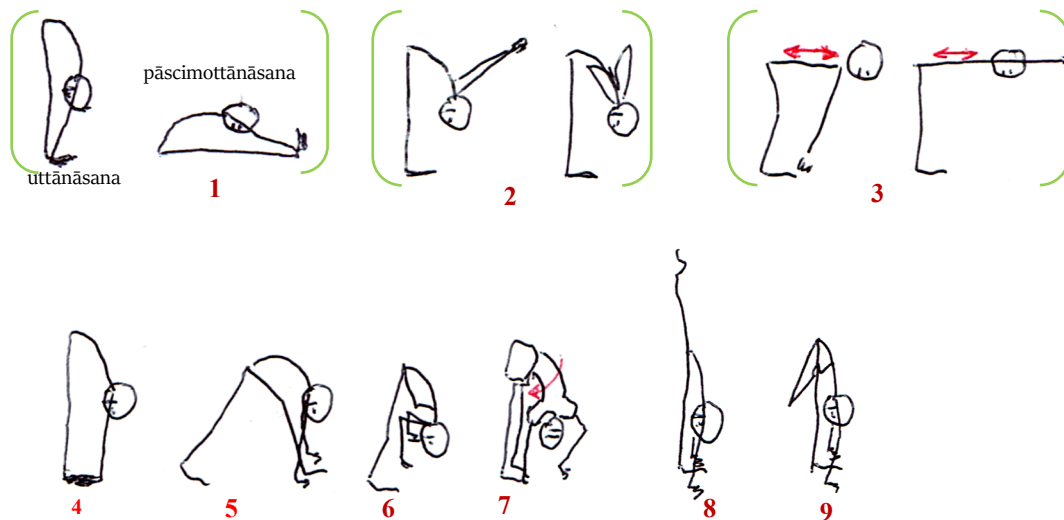
4. **Alza:** para subirse de pies, permitiendo profundizar en el descenso de las manos.
5. **Alza:** bajo las puntas de los pies, para intensificar al estiramiento del tríceps sural.
6. **Compañero:** justo detrás nuestro, para agarrarse mutuamente.



3.4 Variantes

Muchas de las variantes que proponemos tienen nombre propio como āsanas diferenciadas. Pero, por su gran parecido, aquí las exponemos como variantes de la postura que tratamos: .

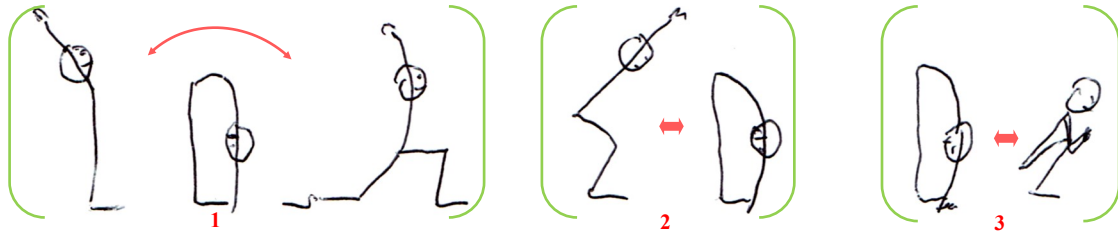
1. **Pāścimottānāsana** «postura de estiramiento posterior»: Gravedad distintas.
 - Pāścimottānāsana (pinza sentada) es más estable y fuerza más el estiramiento de piernas.
 - Uttānāsana (pinza de pie) permite un mayor estado de relajación general, puesto que apenas requiere esfuerzo para mantener la estática
2. **Brazos:** La posición de los brazos puede variar, por ejemplo: manos juntas en retropulsión, palmas unidas tras la espalda, etc. (Muchas variantes de uttānāsana tienen nombre propio):
3. **Ardhottānāsana** «postura parcial de flexión intensa» con las manos al suelo o con los brazos en alto.
4. **Pādahastāsana** «postura de manos bajo pies» (palmas arriba o abajo)
5. **Pārsvottānāsana** «postura del estiramiento de costado»
6. **Prasāritapādottānāsana** «postura de las piernas abiertas en extensión»
7. **Parivrttottānāsana** «postura de estiramiento con torsión»
8. **Ekapādottānāsana** «postura de estiramiento sobre una sola pierna»
9. **Ardhapadmottānāsana** «postura de estiramiento en medio loto»



4. COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

Familia de posturas pie: Uttānāsana suele estar muy presente en los bloques de ejercicios de pie, especialmente como formas de compensación tras las posturas de esfuerzo.

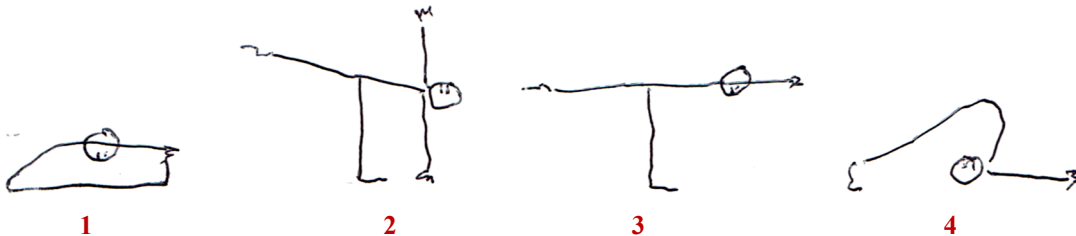
1. **Suryanamaskāra** «saludo al sol»: Uttānāsana forma parte de esta clásica secuencia de posturas, como puente entre la gravedad bípeda con la cuadrúpeda.
2. **Utkatāsana** «postura de la silla»: Ambas se enlazan y complementan muy bien. Mientras utkatāsana refuerza la espalda, uttānāsana la relaja.
3. **Mālāsana** «postura de la guirnalda»: Es una habitual postura de enlace para avanzar de uttānāsana al suelo o viceversa.



5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

- Por un lado, uttānāsana suele incluirse en la fase de calentamiento, como forma de preparación general básica.
- Por otro lado, uttānāsana prepara toda postura que exija un estiramiento intenso de la cadena muscular posterior:

1. **Pāścimottānāsana** «postura de estiramiento posterior»
2. **Ardhacandrāsana** «postura de la media luna»
3. **Virabhadrāsana III** «postura de Virabhadra III»
4. **Halāsana** «postura del arado»



Àlex Costa