

Âsana: Utthita prashva konâsana

Postura de pie, asimétrica, con inclinación lateral

Nombre de la ÂSANA

Utthita significa extendido, estirado

Pârshva significa lateral, de lado

Konâ es ángulo

Realización / Esquema

Nota aclaratoria: Es importante comprender que como punto de partida en una postura marcamos una referencia pero que no tiene que ser necesariamente el modelo a seguir. Veremos más adelante las innumerables posibilidades de autorregulación e intensificación que tiene cualquier postura.

• Postura de referencia:

- Estamos de pie, los pies están bastante abiertos.
- Aunque en la posición ortodoxa, ambos pies están paralelos, es preferible abrir, como en trikonâsana, el pie, por ejemplo el izquierdo, totalmente abierto y el posterior con un ángulo de 45 grados.
- La mano izquierda se apoya al lado del pie izquierdo.

- El brazo izquierdo totalmente estirado.
- El tronco se pliega contra el muslo.
- El brazo derecho proyectado en la misma línea del tronco.
- La palma derecha mirando al suelo.
- La cabeza en dirección de la mano que está arriba.

Beneficios:

Es una postura muy completa porque trabaja niveles de fuerza pero también de flexibilidad.

Nos va a ayudar para tonificar piernas y como postura de enraizamiento. Nos posibilitará todo el trabajo de inclinación lateral sobre el raquis y precisamente la apertura costal para posibilitar una respiración más amplia.

Asímismo esta postura trabaja la cintura escapular pues proyecta el hombro y la escápula.

En definitiva es una postura muy necesaria entre las posturas de pie y que para nosotros, los occidentales, nos llena de vigor.

Contraindicaciones:

Si hay problemas de rodillas es mejor hacerla suavemente, con menor flexión, y nunca hacerla al estilo ortodoxo con los pies paralelos pues esta posición rompe la línea de proyección.

Progresión / Vinyasa Krama

Toma de la postura

- Abrir bien los pies y girarlos como decíamos arriba.
- Al inspirar: abrir los brazos en cruz
- Al espirar: proyectar todo el cuerpo hacia una pierna que se irá doblando progresivamente sin pasar nunca la vertical del tobillo. La mano izquierda (en este ejemplo) se apoya al lado del pie izquierdo y el brazo derecho se proyecta, mientras la cabeza se inclina en dirección del brazo que está arriba.

Al deshacer

- inspirar proyectando los brazos y estirando la pierna hasta quedar con los brazos en cruz
- la espirar bajar los brazos y juntar, si se quiere, las piernas para descansar.

Durante la serie

- Necesitamos primeramente calentar suavemente la musculatura de la espalda, por ejemplo con una flexión de tronco hacia delante en dinámico y con las piernas dobladas. Pero también habrá que darle algo de tono para soportar una postura como Utthita Parshva Konasana que es exigente en este sentido. Aquí podríamos hacer ardha uttanâsana manteniendo apenas unos segundos
- También necesitamos preparar el costado con algún ejercicio moviendo los brazos en el plano frontal al compás de la respiración, o bien hacer suavemente

utthita trikonâsana.

- Y por último deberíamos tonificar las piernas, especialmente cuádriceps, con utkatâsana en dinámico o virabhadrâsana también en dinámico sin mantener.

A lo largo de la práctica

Si no podemos mantener la postura intensa, podemos hacerla en dinámico. También podríamos hacer algo más cómodamente trikonâsana. También adhomukha shanasana, la postura del perro hacia abajo nos va preparando, así como bhujangâsana sin soporte o dhanurâsana.

Actitud mental / Bhâvana

Bhâvana es cómo te relacionas con la postura.

Las piernas bien abiertas y los apoyos seguros son importantes para mantener esta postura.

La proyección de brazo, el giro de cabeza y la respiración. Todo nos requiere gran resistencia y a la vez flexibilidad.

Respiración

- Precisamente esta postura nos ayuda a abrir la respiración costal, la apertura de los intercostales. Como es una postura exigente, la respiración es amplia y vigorosa.

Si queremos intensificar este estiramiento costal, así como el dorsal ancho, podemos

girar la palma de la mano hacia el techo.
También enderezamos más el dorso.

Compensación / Pratikriyâsana

Es importante, al cambiar de una pierna a otra, dejar un espacio de reposo y escucha con algunos movimientos de sacudidas de piernas o brazos para aflojar la tensión realizada.

Dentro de la misma gravedad, simplemente dejarse caer hacia delante en uttanâsana con las piernas dobladas y los antebrazos entrelazados. También podemos bajar a la postura del gato y hacer movimientos libres para soltar la tensión del tronco.

A veces, y dependiendo de la intensidad, lo que se necesita es bajar al suelo y tumbarse unos minutos así descansamos también piernas.. Por supuesto que apanâsana sería perfectamente adecuada.

Hay quien le iría bien poner las piernas en la vertical, a ser posible con el apoyo de una pared.

Autoregulación

- Si la regulación viene de las piernas pues manteniendo menos flexionada la pierna se consigue disminuir la intensidad de la postura.
- Si la regulación viene del brazo proyectado puede éste quedar en la vertical disminuyendo la apertura costal. O en últimas plegar el brazo sobre la espalda.

Intensificación

- Una de las intensificaciones básicas es la de hacer una torsión colocando la mano contraria al pie, al otro lado de la línea si es posible.
- Intensificando un poco más , podríamos elevar la pierna contraria con lo cual estaríamos trabajando el equilibrio y la tonificación de la pierna y glúteos

Con soporte

- En cuando al brazo de apoyo, si la mano se apoya en un taburete o soporte tendremos mucho mas apoyo y más estabilidad para mantener la postura.

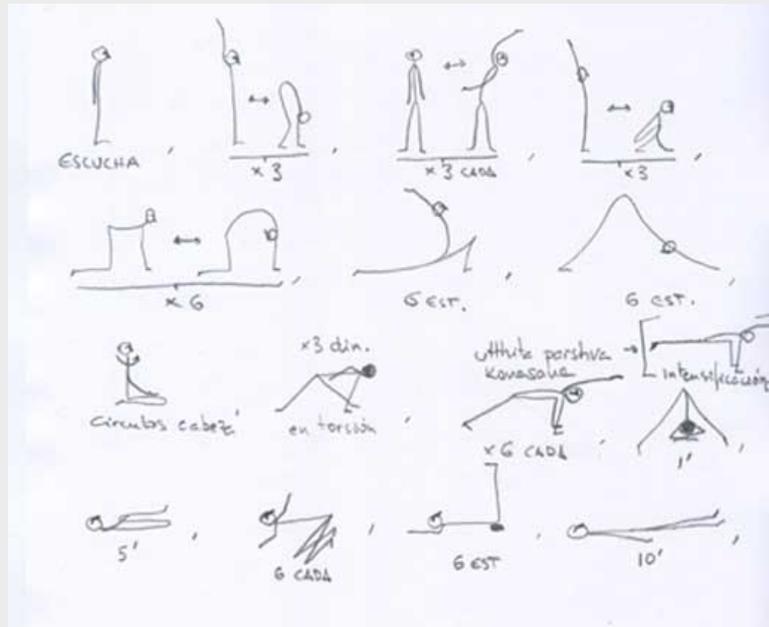
Variantes

- Encontramos muchas posibilidades ya sean en la colocación de los pies, las manos o la proyección del brazo. Cada uno tendrá que encontrar la posición más adecuada.

A qué prepara

- Por ejemplo esta postura prepara muy bien el trabajo de Janu Sirsâsana parivritti donde nos flexionamos sobre una piernas en posición de sentados haciendo una torsión.

A continuación os ponemos la serie:.



Por Julián Peragón

Âsana: Natarajâsana

Ver en PDF:

[Natarajâsana](#)

Por Àlex Costa

Âsana: Niralamba Sirsâsana

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/Niralamba_Sirsasana.pdf

Âsana: Virabhadrâsana III

Ver en PDF:

[Virabhadrâsana III](#)

Por Àlex Costa

Âsana: Garudâsana_práctica

GARUDÁSANA - Postura del águila

PREPARACIÓN:



Boca arriba: Cruzar brazos y acercar rodillas con los pies muy separados.

Un brazo lleva al otro cruzado hacia la aducción. Una rodilla desciende hacia el pie contrario.

1º: Muslo Der. sobre el Izq.
2º: Rodillas hacia la derecha.
3º: Pie Der. tras pantorrilla Izq.

Brazo Izq. cruzado bajo el Der. La mano Izq. tira del brazo Der. hacia la derecha.

POSTURA:



Inicio:
Samasthiti

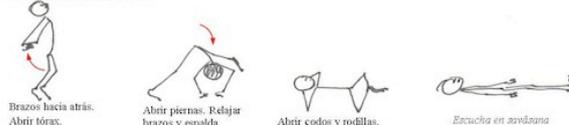
Peso sobre pie Izq.
Rodilla flexionada.

1º cruce de piernas: Muslo Der. sobre el Izq. 2º: Pie Der. tras pantorrilla Izq.

1º cruce de brazos: Brazo Der. por encima.

GARUDÁSANA
2º cruce de brazos: Mano Izq. por detrás. Unir las palmas.

COMPENSACIÓN:



Brazos hacia atrás.
Abrir tórax.

Abrir piernas. Relajar brazos y espalda.

Abrir codos y rodillas.

Escucha en savánana

VARIANTES DE ADAPTACIÓN:



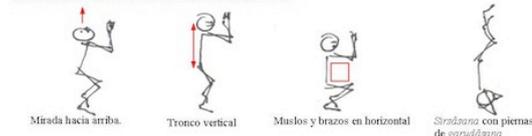
"Gancho de Coock": Pies y muñecas cruzados.

Un solo cruce de brazos y piernas.

Garudásana con apoyo de pared.

Garudásana: Codo sobre rodilla.

VARIANTES DE INTENSIFICACIÓN



Mirada hacia arriba.

Tronco vertical

Muslos y brazos en horizontal

Srasana con piernas de garudásana

Ásana: Mayurâsana

Ver en PDF:

[Mayurâsana](#)

Por Àlex Costa

Âsana: Piñchamayurâsana

Ver en PDF:

[Piñchamayurâsana](#)

Por Àlex Costa

Âsana: Gomukhâsana

Ver en PDF:

[Gomukhâsana](#)

por Àlex Costa

Âsana: Janusirsâsana

Ver en PDF:

[Janusirsâsana](#)

Por Àlex Costa

Vrksa significa árbol. En equilibrio sobre una sola pierna, con el tronco erguido, los brazos dirigidos hacia el cielo y con el dorso del pie elevado contra el muslo contrario, *vrksâsana* desarrolla algunas virtudes que nos recuerdan los árboles como el "enraizamiento" del pie que se fija al suelo, la "firmeza" de la pierna que sustenta el cuerpo, la "flexibilidad" de las extremidades y de la zona alta del tronco, que facilitan el constante reequilibrio, la "inmovilidad" que abre las puertas a la "presencia" ... [Esta âsana también suele realizarse con la planta del pie alzado apoyada contra la cara interna del muslo contrario].

- Gravedad: Posturas de pie
- Grupo: Equilibrio
- Dificultad: Media



- **Beneficios:**
 - Desarrollo del tono muscular general de la pierna que sostiene al cuerpo, principalmente de la musculatura estabilizadora de tobillo y cadera.
 - Fortalecimiento de los hombros en antepulsión (trapecio).
 - Flexibilidad de la pierna elevada: Cadera, rodilla y tobillo se estiran de forma muy similar a la de la postura del medio loto.
 - Desarrollo del equilibrio desde la postura erecta, aportando firmeza y estabilidad corporal.
 - Concentración mental, debido al constante control requerido para permanecer en equilibrio.
- **Contraindicaciones:**
 - Evitar en caso de aparecer molestias en caderas, rodillas o tobillos.
 - Evitar si hay especial dificultad motora (p.ej. personas muy mayores), para prevenir caídas. En tales casos, probar con alguna variante de adaptación de la postura.
- **Realización de la âsana:** Partiendo de *Samasthiti*, la postura en atención, con la mirada anclada sobre un punto fijo del suelo, a un par de metros de distancia.
 1. Desplazar el peso del cuerpo sobre el pie derecho.
 2. Elevar la rodilla izquierda. Y, con la ayuda de las manos, llevar el muslo contra el vientre.
 3. Las manos pasan a sujetar el tobillo izquierdo, permitiendo que la rodilla caiga abierta, y llevando el dorso del pie lo más alto posible contra la ingle derecha.
 4. Las manos sueltan el pie. Progresión: A) Brazos abiertos en cruz. B) Palmas juntas frente al corazón. C) Brazos proyectados hacia arriba.

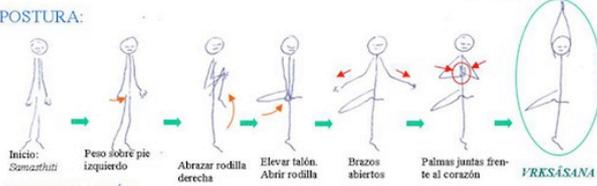
Detalles tener en cuenta: Rodilla elevada bien abierta (muslo en abducción). Pélvis alineada con pies y cabeza. Tronco erguido y relajado. En caso de tener dificultad para mantener el pie alto, la mano contraria puede mantenerlo sujeto, con o sin la ayuda de una cinta.
- **Respiración:** El tronco erecto y relajado facilita la respiración profunda. Pero, en caso de aparecer dificultad para mantener el equilibrio, la tensión generada puede llegar a bloquear la respiración.
- **Actitud mental:** La mirada fija en un punto concreto, pero enfocada hacia el infinito, debe sumergir nuestra atención hacia muy adentro. Y, simplemente, **permanecemos presentes**. Ello facilitará el centramiento y el equilibrio a todos los niveles.
- **Deshacer la postura:** Proceder de forma inversa: 1) Descender manos para sujetar el pie. 2) Las manos pasan a abrazar la rodilla que se eleva. 3) Descender el pie hacia el suelo.

VRKSÁSANA - Postura del árbol

PREPARACIÓN:



POSTURA:



COMPENSACIÓN:



VARIANTES DE ADAPTACIÓN:



VARIANTES DE INTENSIFICACIÓN:

- A: Mirando hacia el cielo
- B: Ojos cerrados
- C: De cuclillas: *Padmangustha padma utkatisana*

