

# ANÁLISIS POSTURAL

**YOGA SÍNTESIS**  
ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES

Por Àlex Costa

*UPAVIṢṬAKOṄĀSANA*

«postura del ángulo, sentado»



## 1. PRESENTACIÓN

# 1.1 Nombre

- *upaviṣṭa* = sentado
- *koṇa* = ángulo
- *āsana* = postura

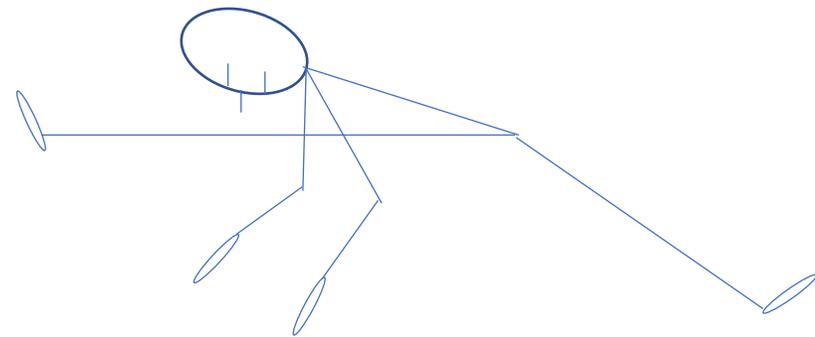
*upaviṣṭakoṇāsana* «postura del ángulo sentado»



El nombre sería más entendible si se le añadiese el adjetivo “abierto”:  
«**postura del ángulo (abierto) sentado**», dando a entender la amplia apertura de piernas.

## 1.2 Realización (Esquema básico de la postura)

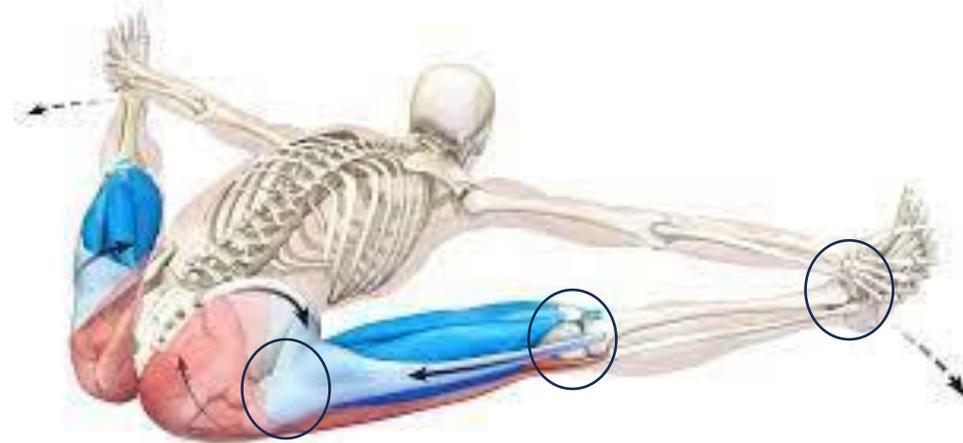
- **Gravedad** sentada
- **Piernas** al frente
  - Caderas abiertas y flexionadas
  - Rodilla extendidas
  - Tobillos extendidos (dedos arriba)
- **Tronco** flexionado al frente.
- **Brazos** al frente. Manos al suelo o sujetando los pies.



# 1.3 Fisiología

## PIERNAS

- Caderas abiertas (abducción) y flexionadas
- Rodillas extendidas
- Tobillos extendidos



- Abducción de caderas: Se estira ampliamente los músculos **aductores**. Destaca el estiramiento del **aductor mayor** y **grácil**.
- Flexión de caderas: estira el **glúteo mayor** e **isquiotibiales**. El **psoas** y el **ilíaco** accionan la flexión de caderas. Aunque la principal fuerza de acción la ejerce el propio **peso** del tronco.
- Abducción + flexión de caderas + extensión de rodillas: Esta combinación provoca el estiramiento más notable: del músculo **grácil**. El **cuádriceps** se mantiene tenso para evitar que se doblen las rodillas.
- Extensión de rodilla + extensión de tobillo: Se estira el **tríceps sural** (gastrocnemio y soleo). Los responsables de extender el tobillo son el **tibial anterior** y los **extensores de los dedos**.

# 1.3 Fisiología

## TRONCO



El tronco se flexiona al frente. Aunque se debe procurar alargarlo en lo posible.

- La columna lumbar es la que más se flexiona al dirigir el tronco al frente: Se estiran:
  - **Músculos erectores de la columna lumbar**
  - **Cuadrado lumbar**
- Los **abdominales** y el **psoas** (agonistas) pueden tirar del tronco hacia abajo. Aunque, el peso corporal también participa
- La columna torácica, aunque también tiende a flexionarse, resulta más fácil mantenerla extendida.
- La columna cervical procura mantenerse neutra alineada con la torácica.

# 1.3 Fisiología

## BRAZOS

### Opción A: Al frente



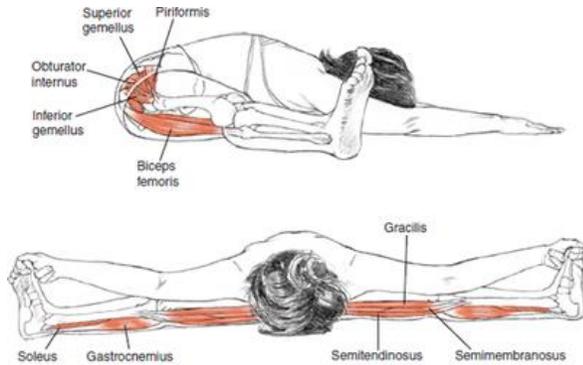
Los brazos se mantienen prácticamente neutros, controlando el descenso del tronco.

### Opción B: Sujetando las piernas



La sujeción de las manos permite ejercer una tracción del tronco hacia el suelo, gracias la acción principal del **dorsal mayor, bíceps braquial y pectoral mayor.**

# 1.4 Beneficios



**Flexibilidad de piernas:** El efecto más destacable es el evidente estiramiento de las cadenas musculares interna y posterior de piernas (caderas en abducción con flexión).

**Relajar la espalda:** gracias a la flexión de tronco desde el abandono.



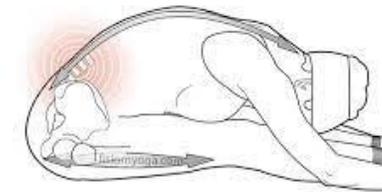
**Sistema reproductor:** Hay quienes recomiendan este ejercicio para regular el periodo de menstruación y el embarazo a partir de los tres meses.



**“Bajar a tierra”:** aporta calma

# 1.5 Precauciones / Contraindicaciones

- **Fácilmente adaptable:** Upavistakonāsana puede adaptarse fácilmente a niveles de dificultad baja, por lo que apenas presenta contraindicaciones.
- **No generar dolor:** Procurar lentitud en el estiramiento, para evitar sobrepasar los límites de flexibilidad de los músculos aductores.
- **Lumbalgias:** La dificultad de inclinar el tronco erecto al frente puede inducir a flexionar el tronco intensamente, con lo que podría resentirse la columna lumbar.



## 2. REALIZACIÓN

# 2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

El calentamiento se centra en la abducción y flexión de caderas.

### Posturas preparatorias, de pie



Postura de la Diosa  
Postura de la Diosa



Prasaritapadotanasana



“la araña”



Postura de la rana

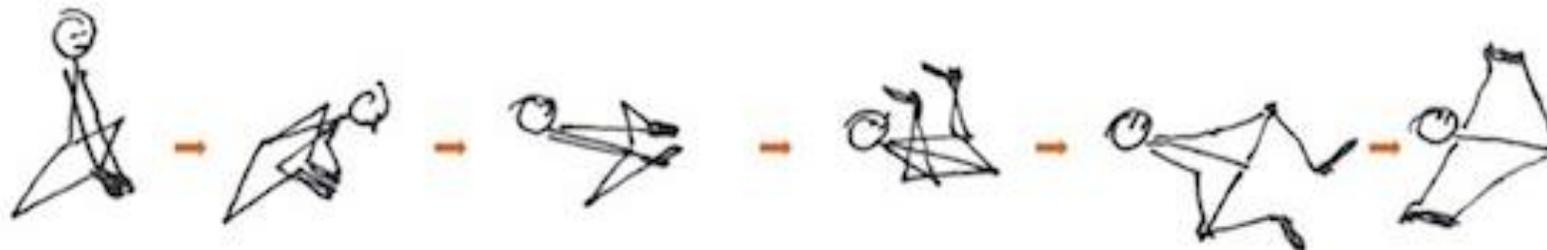


Postura del saltarín

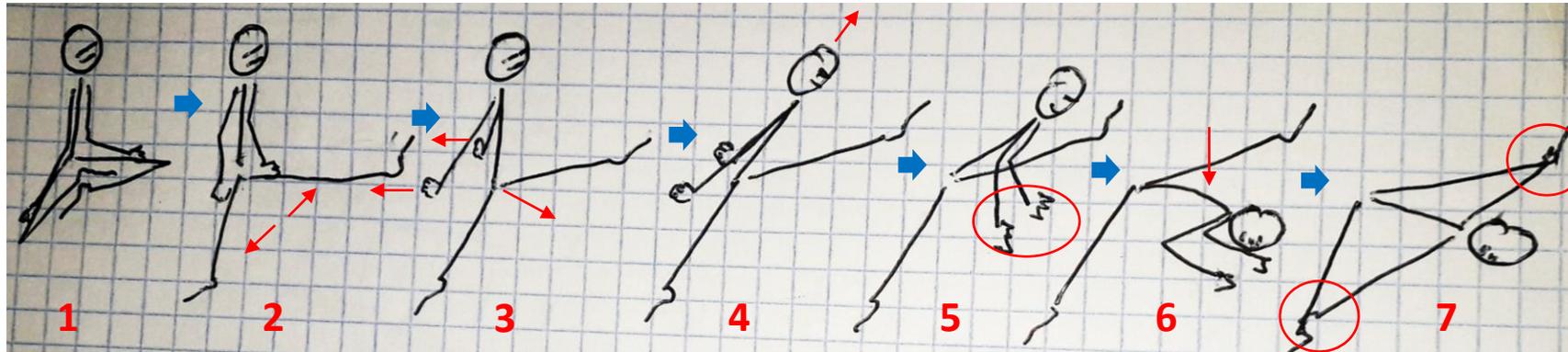


También conviene preparar bien la flexión lumbar.

### Posturas preparatorias (enlazadas), en el suelo



## 2.2 Toma de postura (paso a paso)



1. **Inicio desde sukhāsana:** Sentada, con las piernas cruzadas. Otra manera, desde dandasana “la postura del bastón”: con las piernas extendidas al frente.
2. **Abre piernas (1ª fase):** Extiende las piernas al frente y sepáralas al máximo.
3. **Abre piernas (2ª fase):** Las manos empujan contra el suelo tras la espalda, para desplazar la pelvis al frente, ampliando la apertura de piernas. Puedes repetir el gesto varias veces.
4. **Inclina el tronco al frente (1ª fase):** Con las manos tras la espalda, presionando contra el suelo., manteniendo el tronco bien erecto.
5. **Inclina el tronco al frente (2ª fase): con las manos al frente:** avanzando en el descenso del tronco erecto, y progresando con cada nueva espiración ([upavistakonasana I](#))
6. **Flexiona el tronco al frente:** procurando mantener la columna vertebral lo más alineada posible ([upavistakonasana II](#))
7. **Manos sujetas a los pies o piernas:** lo más alejadas posible, para avanzar en el descenso del tronco ([upavistakonasana III](#))

## 2.3 Detalles posturales

**Cabeza:** Cuello alineado con el tronco. Significa que, en la medida en que descende el tronco, la mirada se va dirigiendo hacia el suelo.

**Tronco.** Dos opciones:

Columna vertebral alineada: Apenas debería rectificarse la lordosis lumbar natural.

Columna vertebral flexionada: La flexión debe centrarse en la zona lumbar, evitando redondear el resto de la espalda.

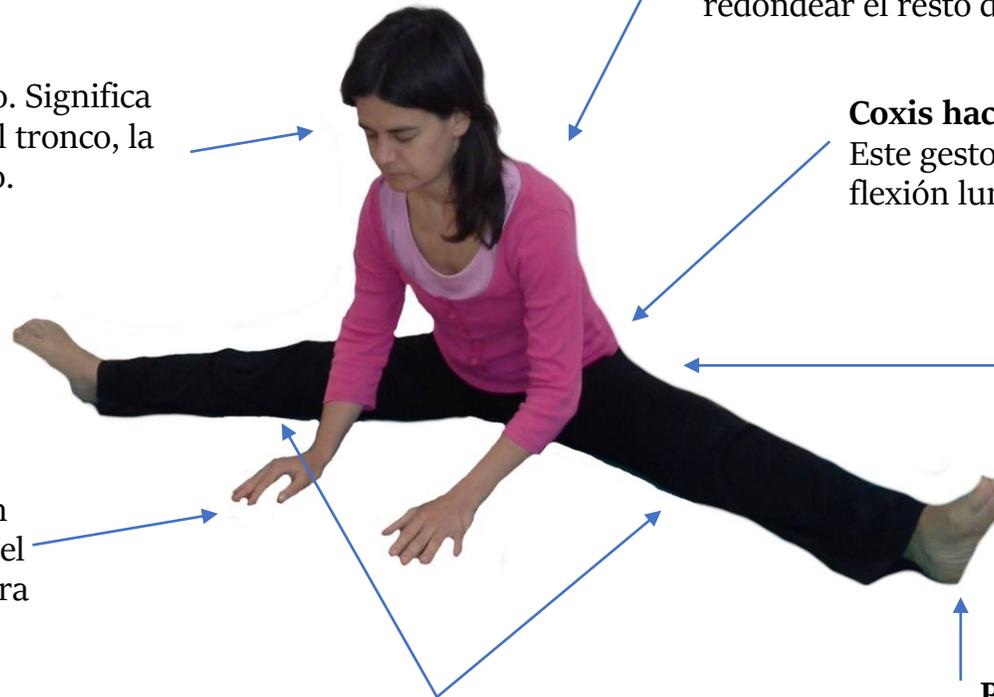
**Coxis hacia atrás (pelvis en anteversión):** Este gesto de caderas pretende minimizar la flexión lumbar.

**Caderas en rotación externa:** Hay quienes añaden este gesto junto a la abducción con flexión de caderas. Aunque puede prescindirse.

**Brazos.** Dos opciones:

Manos al frente: apoyadas al suelo. Pueden empujar al frente para controlar la caída del tronco, o bien pueden tirar hacia atrás, para llevar el tronco al frente.

Manos sujetas a los pies o las piernas: los brazos tiran del tronco hacia abajo.



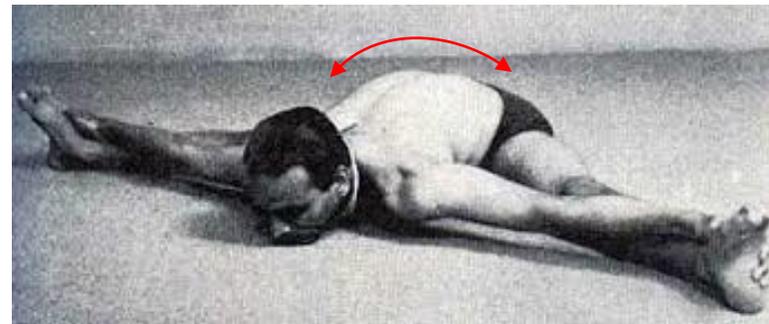
**Rodillas bien extendidas:** Vigilar la tendencia a flexionarlas ligeramente.

**Pies extendidos:** Con este detalle se completa el estiramiento de toda la cadena muscular posterior de piernas.

## 2.4 Respiración

### Respiración fluida

- Con el tronco erguido: favorece una respiración larga y fluida, puesto que la postura también permite un estado de relajación.
- Con el tronco flexionado: Cuanto mayor sea la flexión del tronco, mayor será la limitación de la capacidad inspiratoria.



## 2.5 Actitud mental



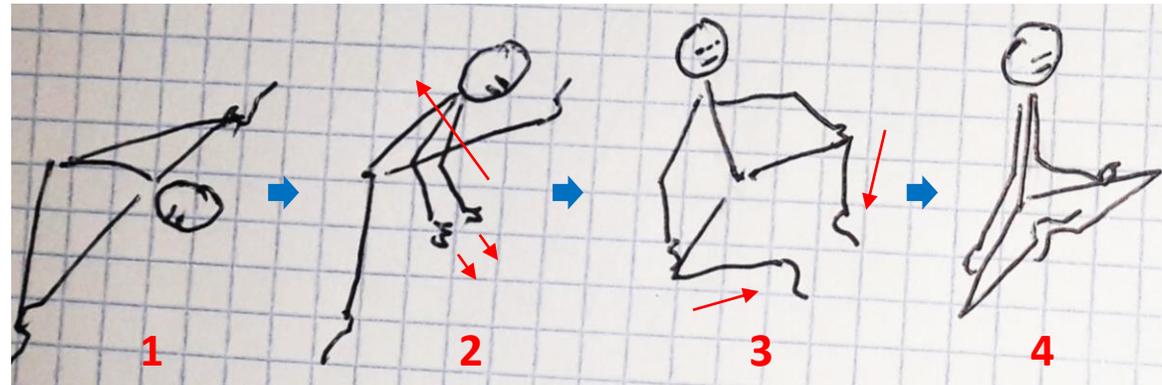
(1º parte) «**Apertura**» Más que el descenso del tronco, en la postura debe primar la intención de abrir ampliamente las piernas.



(2ª parte) «**Toma de tierra**» Junto al apoyo de la pelvis, las piernas y las manos sobre el suelo, la intención última es alcanzar el apoyo del vientre, el pecho y la cabeza.

## 2.6 Deshacer la postura

Se trata de deshacer el recorrido de la toma de postura de una forma más directa:



1. Desde upavistakonasana
2. **Eleva el tronco:** Las manos presionan contra el suelo, llevando el tronco lentamente hacia la vertical.
3. **Tronco ligeramente hacia atrás:** para facilitar el recogimiento de piernas.
4. **Sukhasana:** Termina sentada con el tronco erguido y las piernas cruzadas.

# 2.7 Compensación

Tras upavistakonasana, conviene principalmente gestos fáciles que contrarresten las acciones intensas de la postura:

- Flexión y abducción de caderas
- Extensión de rodillas y tobillos
- Flexión de tronco.

Algunas propuestas:



1. Dandasana



2. Abrazar piernas



3. Catuspadapitha



4. Ardhamatsyendrasana.



5. Gomukhasana



6. Setubhandasana.



7. Apanasana

1. **Dandasana:** Cierra caderas y recupera el tono de espalda.
2. **Abrazar piernas:** Cierra caderas y flexiona rodillas.
3. **Catuspadapitha:** Extiende caderas y tronco, recuperando el tono de cadena muscular posterior de piernas y espalda.
4. **Ardhamatsyendrasana:** Cierra caderas, flexiona rodillas y favorece el retorno la verticalidad del tronco.
5. **Gomukhasana:** Cierra caderas y flexiona rodillas.
6. **Setubhandasana:** Extiende caderas y columna lumbar, recuperando el tono de cadena muscular posterior de piernas y espalda.
7. **Apanasana:** Cierra piernas, flexiona rodillas y favorece la axialidad y el relax del tronco.

### 3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

## 3.1 Autorregulación



**La progresión en la posición de los brazos supone también una progresión en la flexión de caderas.**



**Manos apoyadas al suelo, tras la espalda:** En casos de sufrir acortamiento severo de isquiotibiales.



**Manos apoyadas al suelo, al frente,** progresando en su alejamiento al frente.



**Codos al suelo**  
1º un solo codo.  
2º: ambos a la vez.



**Manos sujetas a las piernas o a los pies.**

## 3.2 Intensificación

### Dos aspectos de progresión



**Abrir caderas**



**Flexionar caderas**

# 3.3 Material auxiliar de soporte



Silla al frente



Alza bajo el vientre



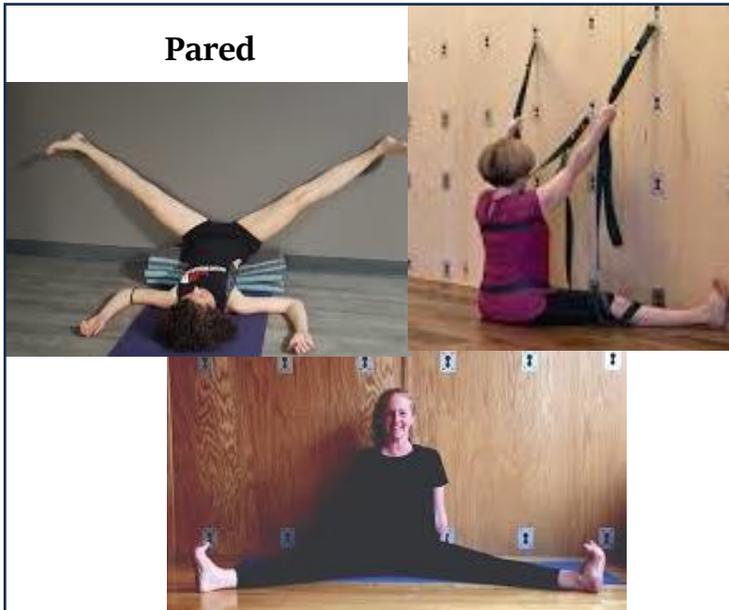
Cojín bajo la pelvis



Alza bajo las rodillas



Cintas para unir manos y pies



Pared



Asistencia



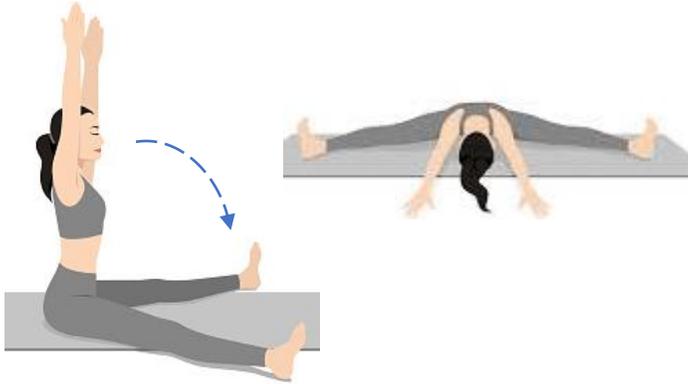
Alza bajo pies (intensificación)



Utensilio para abrir piernas

# 3.4 Variantes

**Grado de inclinación del tronco:** Aunque la forma más común es con el tronco inclinado oblicuamente, su grado de inclinación puede variar desde la verticalidad hasta la horizontal (sobre el suelo)



**Brazos:** Se puede adoptar cualquier gesto



parivrtaupavistakonasana



**Otras gravedades**



Prasarittpadotanasana



Merudandasana



Anandabhalasana,  
con rodillas extendidas



Suptakonasana

Otras variantes con nombre propio se muestran más adelante, en el apartado de **Preparación para otras posturas**

# 4. COMBINACIÓN con otras posturas

Upavistakonasana suele combinarse con la familia de posturas sentadas.



La combinación más común es upavistakonasana con parivrttaupavistakonasana.



Personas muy flexibles pueden enlazar upavistakonasana con hanumasa.



# 5. PREPARACIÓN para otras posturas

Principalmente, upavisthakonasana prepara posturas exigentes en cuanto a la apertura + flexión de caderas.



Parsvakonasana



Titibhasana



Visvamitrasana



Prepara la apertura de caderas para **siddhasana** (postura para meditar)



Samakonasana



Kurmasana



Tarasana (rodillas flexionadas)