

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

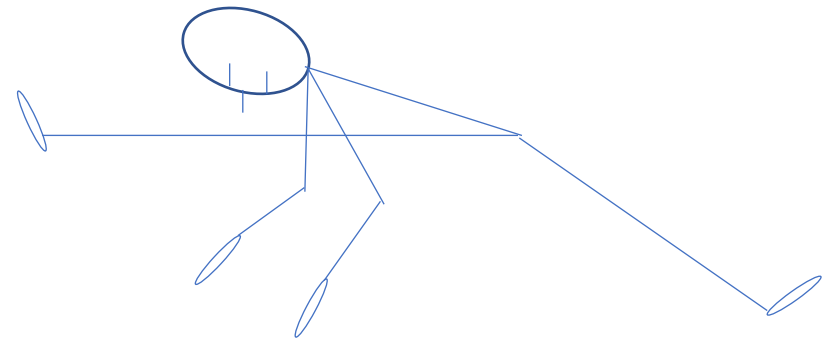
upaviṣṭakoṇāsana «postura del ángulo sentado»



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)

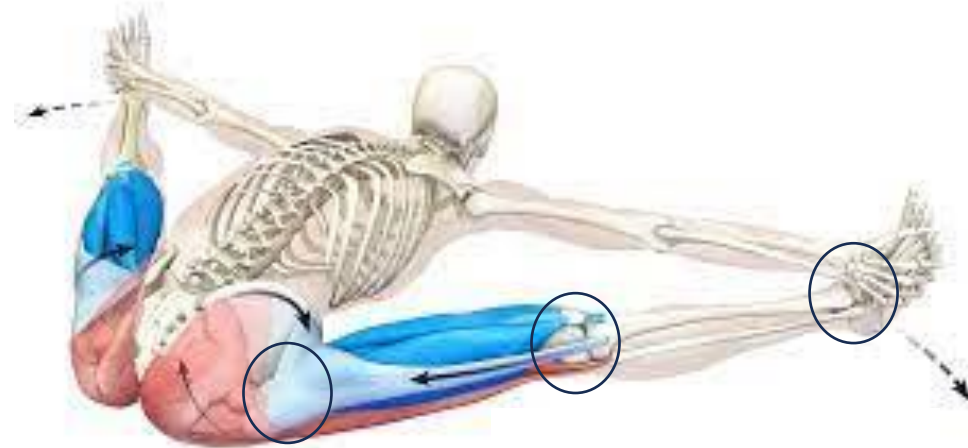
- **Gravedad** sentada
- **Piernas** al frente
 - Caderas abiertas y flexionadas
 - Rodilla extendidas
 - Tobillos extendidos (dedos arriba)
- **Tronco** flexionado al frente.
- **Brazos** al frente. Manos al suelo o sujetando los pies.



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



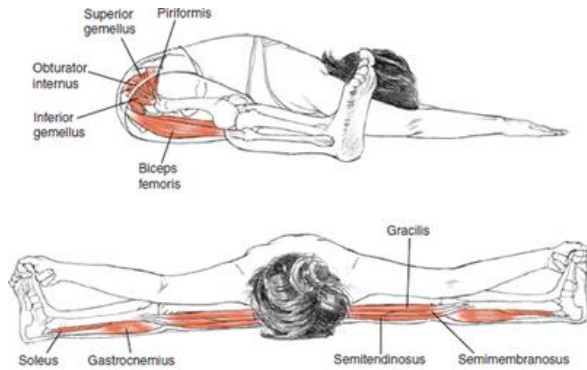
Los brazos se mantienen prácticamente neutros, controlando el descenso del tronco.

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.



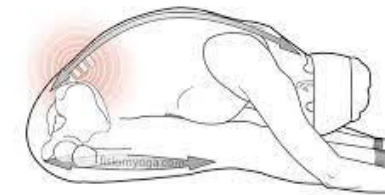
Sistema reproductor: Hay quienes recomiendan este ejercicio para regular el periodo de menstruación y el embarazo a partir de los tres meses.



“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

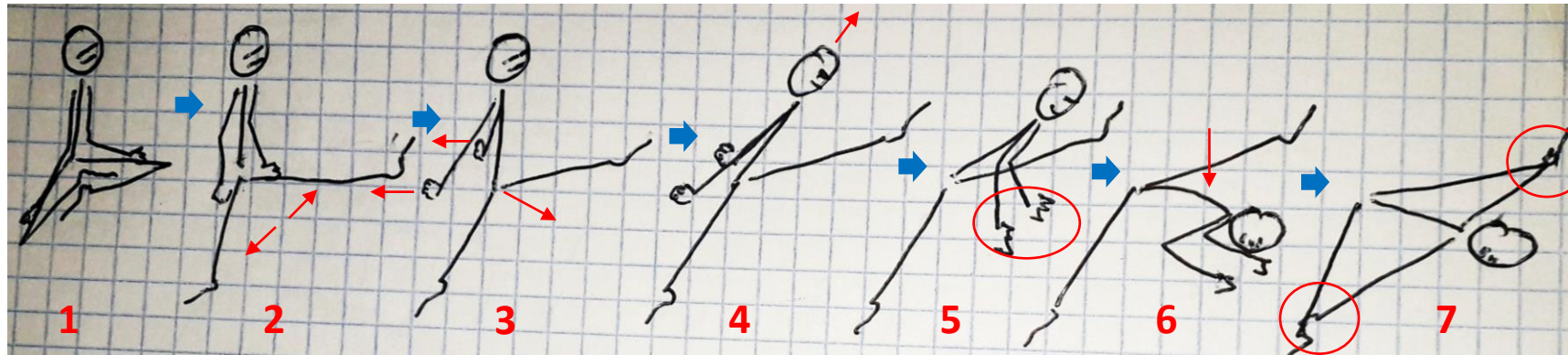


También conviene preparar bien la flexión lumbar.

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.

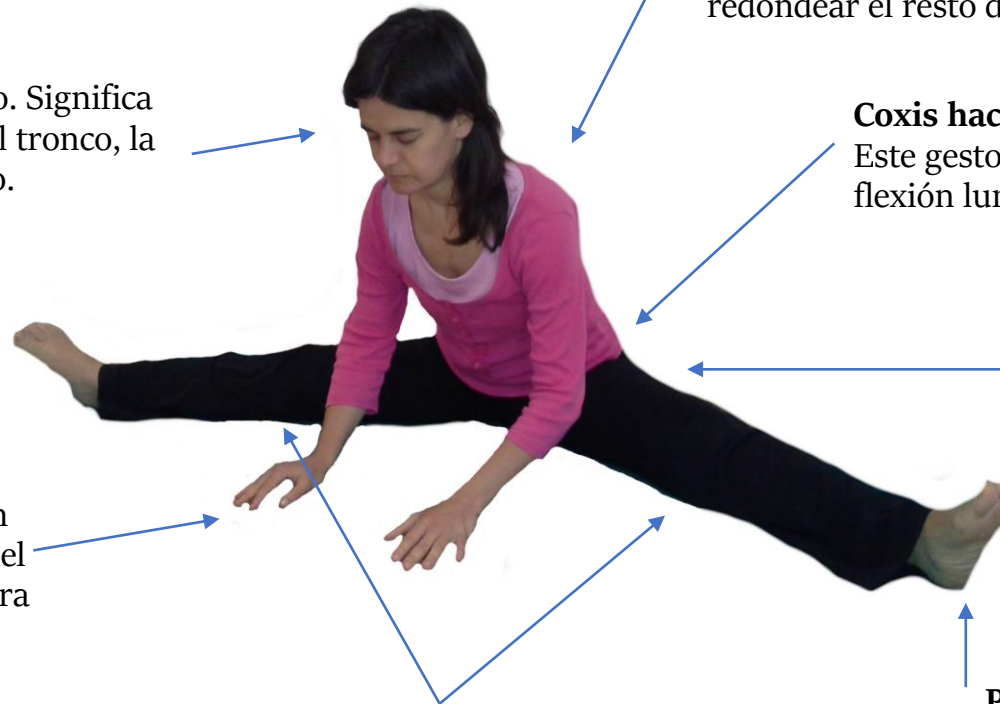
Brazos. Dos opciones:

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.

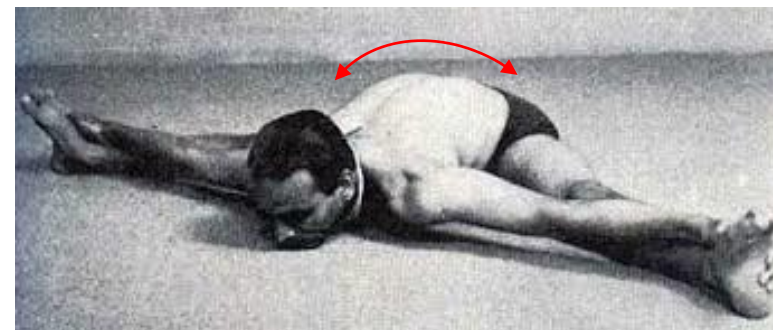
Pies extendidos: Con este detalle se completa el estiramiento de toda la cadena muscular posterior de piernas.



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



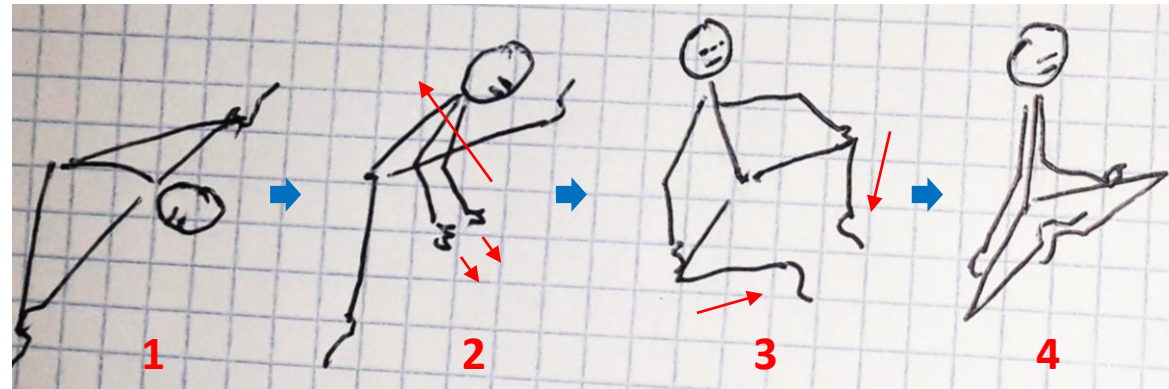
(1º parte) «**Apertura**» Más que el descenso del tronco, en la postura debe primar la intención de abrir ampliamente las piernas.



(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. Setubandasana.



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. **Setubandasana:** 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



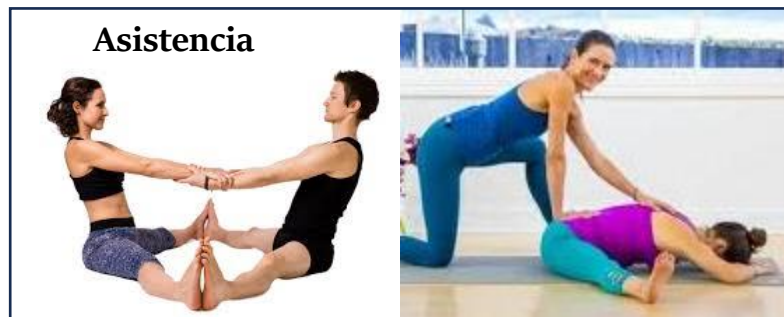
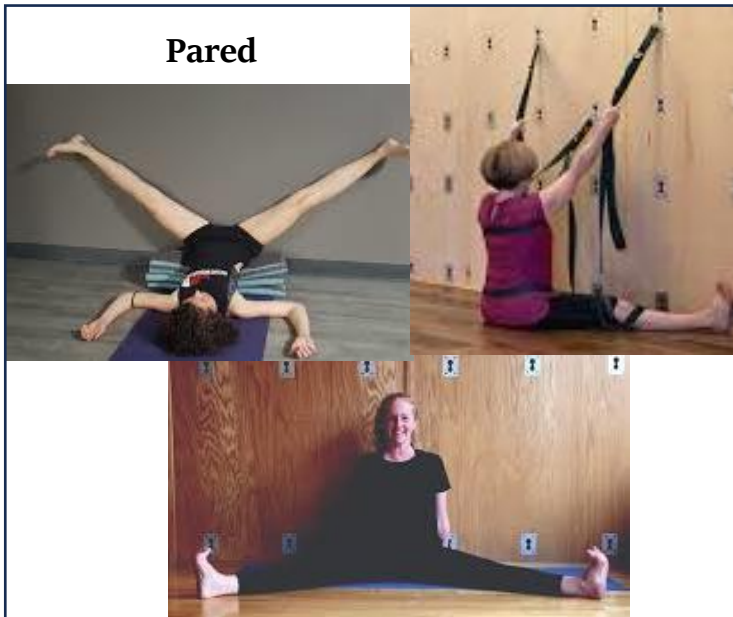
Cojín bajo la pelvis



Alza bajo las rodillas



Cintas para unir manos y pies

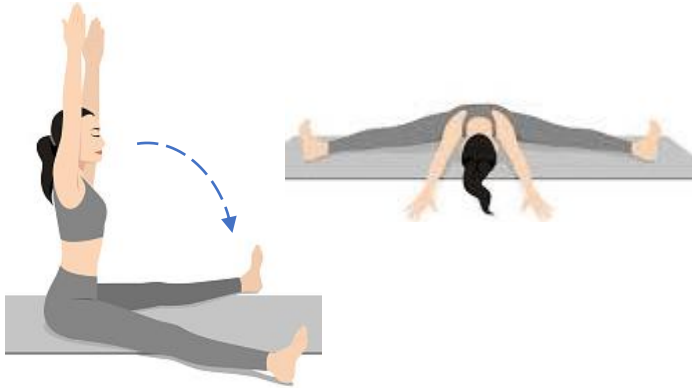


Alza bajo pies (intensificación)



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



parivrttaupavistakonasana



Otras gravedades



Prasarittapadotanasana



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 parivrtaupavistakonasana.



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)