

FICHA TÉCNICA: UTHITA PARSVAKONASANA

1. SIGNIFICADO DEL NOMBRE

UTTITA= Extensión

PARSVA= Lado

KONA= Ángulo

Esta postura combina la fuerza de una postura de pies como corredor, con la rotación y apertura de pecho y una profunda extensión de los laterales.

2. ARMADO DE LA POSTURA

Desde la derecha

- Armar una buena postura del corredor, observando que la rodilla de la pierna derecha que está adelante no supere el tobillo, manteniendo la alineación de la espalda y los brazos estirados apoyando las palmas en los tacos o en el piso, con una buena base de pies. La pierna izquierda debe permanecer atrás y extendida y se debe hacer foco en sostener desde la pelvis sin que se caiga. Hay que observar no descargar excesiva cantidad de peso en las manos.
- Girar el pie de atrás (izquierdo) hasta que quede perpendicular al pie de adelante (derecho) y ambos talones estén alineados, manteniendo la extensión de la pierna izquierda en todo momento.
- Acercar un taco al lado externo de la pierna que está en flexión (derecha) y colocarlo de canto.
- Despegar ambas manos y elevar a el tronco, buscando sostener desde el abdomen y la pelvis, para luego apoyar la mano derecha (la mano de la pierna flexionada) en el taco que dejamos al costado (si esto resultara muy exigente se puede apoyar el antebrazo en la rodilla cuidando que no se vaya para adentro)
- Con la mano derecha apoyada en el taco, llevar la mano izquierda al sacro y muy lentamente y gracias a la respiración buscar abrir el pecho y rotar el tronco hacia la izquierda. En cada exhalación hay que buscar ampliar más esta rotación y esta apertura sin perder la base de pies.
- Una vez que logramos rotar el tronco, elevar el brazo izquierdo para extenderlo lateralmente por encima de la cabeza, imaginando que trazamos una diagonal entre la pierna extendida y el brazo extendido.
- Si es posible mirar la palma de la mano izquierda extendida.
- Buscar en cada inhalación generar mayor extensión del lateral izquierdo.

3. OPCIONES VARIANTES

- **Antebrazo en la rodilla:** si la mano en el taco resultara muy exigente se puede buscar apoyar el antebrazo en la rodilla para generar más apoyo y mejor tracción
- Si hubiera mucha tensión cervical, lo mejor es dejar caer la cabeza y no buscar mirar la palma de la mano. Asimismo también, se puede dejar caer la cabeza floja e inclusive mirar para abajo.
- Si la extensión lateral del brazo resultara muy exigente, se pueden probar dos variantes:
 - Apoyar la palma de la parte posterior de la cabeza (en candelabro), dándole un sostén a la cabeza pero continuando extendiendo la musculatura lateral y de las costillas.
 - Si hubiera algún problema de hombros que impidiera la extensión lateral, se puede permanecer con la mano en el sacro, con la intención de extender el lateral izquierdo.

4. AJUSTES

- El profesor puede colocar una mano en el abdomen y otra en el omóplato para ampliar la rotación y la apertura.
- También el profesor puede dar un pequeño sostén con su cuerpo en la espalda del otro
- Se puede marcar la apertura de las costillas en el lateral izquierdo y traccionar suavemente el brazo que está extendido.
- Se puede sostener la cabeza entre las palmas si hay mucha tensión cervical.

5. FUERZAS OPUESTAS

- Plantas del pie hacia la tierra
- La pierna flexionada y la mano en el taco empujan hacia arriba
- La pierna extendida y el brazo como si quisieran tirar cada uno hacia un lado para generar esa extensión

6. DESARMADO DE LA POSTURA

Traer el brazo extendido por delante, rotar la pierna extendida y volver a la postura del corredor.

También se puede salir por prasarita.

7. BENEFICIOS DE LA POSTURA

- Fortalece los centros energéticos bajos (muladhara, svadisthana y manipura)
- Trabaja con los nadis (Chandra y Surya)
- Fortalece la confianza y la voluntad.
- Tracciona y estira la columna y la ingle
- Fortalece los músculos de las piernas

8. CONTRAINDICACIONES DE LA POSTURA

- Lesiones en el hombro o en la rodilla pueden hacer que la postura final sea muy exigente, sin embargo con observación y conciencia puede desarrollarse cualquiera de las variantes.
- Lesiones o contracturas cervicales, se desaconseja mirar la palma de la mano

9. VINYASA PARA LA POSTURA

- Posturas de fortalecimiento y estiramiento de piernas: Pawanmuktasana, Virabhadrasana I y II, Uttanasana
- Posturas de estiramiento de hombros y apertura de pecho: gomukasana, rotación de hombros, suptabdhakonasana con taco
- Rotación: gato y torsión de gato.