

Uttihita Trikonasana

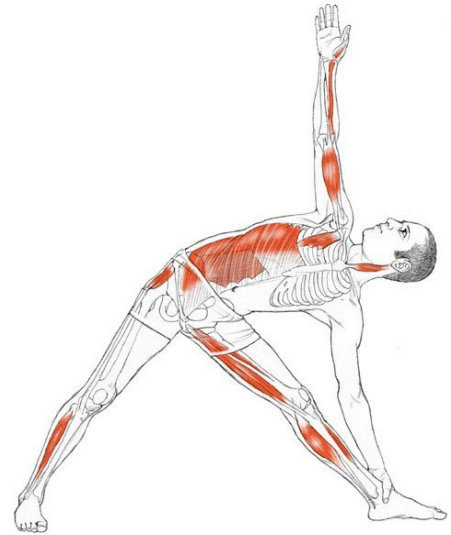
A. Significado del nombre.

Uttihita: extendido o estirado.

Trikona: triángulo.

B. Armado y sostén de la postura.

Desde adhomuka llevar el pie derecho entre las manos, flexionar la rodilla derecha. Poner tacos al costado y sostener la postura del corredor. Luego apoyar el talón del pie trasero, a 90°. Estirar rodilla derecha y armar arcos del pie. Poner taco derecho a la altura de los hombros. Apoyar la mano izquierda sobre el sacro, abriendo el pecho. Después estirar el brazo izquierdo hacia arriba, llevar la mirada a la mano derecha. Si se siente mucha tensión en el cuello llevar la mirada al pie derecho.



C. Opciones, variantes.

Parivrtta trikonasana. Triangulo en torsión.



En caso de no llegar con el brazo hacia el taco, usar dos tacos o una silla para apoyar la mano. Evitar apoyar la mano sobre la rodilla.



Elisa Ruiz

En caso de ser posible también estirar los dos brazos hacia afuera.



D. Ajustes.

Apoyándose en el tronco del practicante acompañar la apertura del pecho presionar suavemente el hombro izquierdo hacia atrás.

E. Fuerzas opuestas.



F. Desarmado de postura.

Lentamente vuelvo a apoyar la mano en el sacro, flexiono la rodilla , apoyo las manos en el suelo, separo los tacos y llevo la pierna derecha lejos atrás para armar adhomuka.

G. Beneficios.

Estira y fortalece los muslos, las rodillas y los tobillos. Estira las caderas, ingles, tendones, pantorrillas, hombros, pecho y la columna vertebral. Estimula los órganos abdominales.

H. Contraindicaciones.

Elisa Ruiz

Dolor de cuello, quizás le practicante tensiona en exceso, importante recordarle que lleve la mirada al pie si siente tensión.