

Utthita: extensión
Parsva: lado
Kona: ángulo
Asana: postura

UTTHITA PARSVAKONASANA

DETALLES TÉCNICOS DE LA POSTURA FINAL

Es fundamental observarlos para que la misma, cumpla con su objetivo, y sobre todo, para evitar lesiones.

Esta postura trabaja la extensión lateral, el equilibrio y la fuerza, por esto es que es especialmente importante, armarla en **estado de presencia**.

PIES

Si el practicante no presenta dificultad para alinear la rodilla sobre el tobillo, los talones van en línea, respetando el **ancho de Corredor**. El de adelante en la dirección de la pierna y el de atrás a 90°. Ambos con los tres arcos armados, los dedos separados y el peso repartido entre metatarsos y talones.

(Si el practicante presenta dificultad en la alineación, el pie de adelante se mueve hasta lograrla)

PIERNAS

Activas.

La de adelante con la rodilla en flexión, idealmente a 90°. La rótula apunta entre el dedo gordo y el índice, logrando que la pierna se mantenga alineada en su eje.

La de atrás con la rodilla en extensión. Atención para evitar la hiperextensión.

ARTICULACIÓN COXO-FEMORAL

Evitar colgarse de las articulaciones.

La de adelante está en flexión y en rotación externa.

La de atrás permanece neutra.

(situación que se evidencia observando los pies.)

La **PELVIS** está en retroversión, y el suelo pélvico activo

Músculos que intervienen en relación a los movimientos de la art. COXO-FEMORAL:

FLEXORES

Psoas-iliaco- Recto femoral - Sartorio- Tensor de la Fascia Lata- Piramidal

ROTADORES EXTERNOS

Piramidal- Pelvitrocantéricos- Psoas-iliaco- Aductores

RETROVERSORES

Piramidal- Glúteo mayor- Isquiotibiales

ABEDUCTORES

Glúteo menor y medio- Tensor de la Fascia Lata- Piramidal

ESTABILIZADORES (transversales a la articulación)

Glúteo mayor y mediano, en especial - Pelvitrocantéricos
 Los músculos longitudinales, (cuádriceps e isquiotibiales) activos.

TRONCO

La columna en tracción longitudinal y extensión lateral.

HOMBROS

Sostener en un mismo plano (evitar que el de abajo se adelante). Conservar espacio entre hombros y cabeza.

El de arriba en rotación externa.

CABEZA

En línea con la columna, con una leve rotación para mirar la axila o la mano de arriba. Los ojos en torsión y el rostro relajado.

BRAZOS

El de abajo empuja el taco por fuera de la pierna flexionada, evitando hiper extender el codo y le hace fuerza opuesta a la rodilla que empuja hacia afuera, para mantenerla en eje y estable.

El de arriba sigue la línea del tronco y pierna extendida. En extensión y la palma hacia abajo.



POSTURA ASIMÉTRICA

construir la postura como si se tuviese un plano de apoyo atrás

pelvis en retroversión

la palma hacia abajo, en línea de brazo

hombros en el mismo plano

la rodilla empuja al brazo y brazo a la rodilla

cadera, rodilla, tobillo y pie, en el mismo plano

