

## FICHA TÉCNICA:PARIVRTTA PARSVAKONASANA

### 1. SIGNIFICADO DEL NOMBRE

**PARIVRTTA= al revés**

**PARSVA= Lado**

**KONA= Ángulo**

Esta postura combina la fuerza de una postura de pies como corredor con una intensa rotación y extensión lateral, en una postura de equilibrio.

### 2. ARMADO DE LA POSTURA

#### Opción 1- Desde Corredor (ejemplo con pierna derecha)

- Se arma 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 permanece atrás extendida con los talones elevados y solo metatarsos apoyados.
- Se acerca un taco al lado externo de la pierna que está en flexión (derecha) y se coloca en posición acostada.
- Luego se apoya la mano izquierda sobre el taco en la misma línea que la rodilla derecha generando una pequeña tracción entre ambas. La búsqueda es lograr una amplia rotación del tronco desde el sutil apoyo del brazo izquierdo hacia el lado derecho, sin tironear.
- Sin perder el equilibrio, con la mano izquierda apoyada en el taco, vamos a elevar el brazo derecho para extenderlo lateralmente por encima de la cabeza, imaginando que trazamos una diagonal con la pierna extendida y el brazo extendido.
- Si es posible hay que buscar mirar la palma del brazo que está extendido.
- Buscar en cada inhalación generar mayor extensión del lateral derecho y mayor tracción entre el codo izquierdo y la rodilla derecha.

#### Opción 2: Desde la rodilla en el piso

- Flexionar la pierna derecha adelante y apoyarla en el piso, apoyar la rodilla izquierda atrás flexionada con la punta de los dedos del pie apoyados en el piso
- Colocar un taco acostado en el lado exterior del pie derecho y apoyar la mano izquierda encima del taco. Si el taco no resultara cómodo o necesario se puede hacer apoyando la mano izquierda en el piso al costado externo del pie derecho.

- Extender la pierna izquierda, manteniendo el talón arriba mientras se busca la rotación del tronco de izquierda a derecha.
- Sin perder el equilibrio, con la mano izquierda apoyada en el taco, vamos a elevar el brazo derecho para extenderlo lateralmente por encima de la cabeza, imaginando que trazamos una diagonal con la pierna extendida y el brazo extendido.
- Si es posible hay que buscar mirar la palma del brazo que está extendido.
- Buscar en cada inhalación generar mayor extensión del lateral derecho y mayor tracción entre el codo izquierdo y la rodilla derecha.

### 3. OPCIONES VARIANTES

- **Con taco en la cara interna del pie:**
  - No se realiza la rotación del tronco por tracción con la rodilla, aunque se mantiene la intención.
  - Colocar un taco acostado en la cara interna del pie derecho y apoyarla mano izquierda buscando una rotación y una extensión del brazo derecho hacia arriba.
  - El pie izquierdo continúa extendido atrás, con los talones arriba.
  - Si la extensión del brazo resultara muy exigente se puede dejar apoyado en el muslo derecho.
- **Anjalimudra:**
  - Partiendo de la opción de armado 2, pasar el brazo izquierdo flexionado por delante de la pierna derecha generando una tracción armando anjalimudra con el brazo derecho.
  - Esto genera una fuerza que tracciona a la columna a la torsión y a la vez estabiliza el equilibrio trabajando con las fuerzas opuestas.
- **Antebrazo apoyado en la rodilla derecha:** se apoya solamente el antebrazo izquierdo sobre la pierna derecha para generar tracción, la mano izquierda puede permanecer en el sacro.

### 4. AJUSTES

- El profesor puede colocar una mano en el abdomen y otra en el omóplato para ampliar la rotación y la apertura.
- Por la dificultad del equilibrio es positivo dar un sostén con el abdomen apoyado en la espalda y traccionar suavemente el brazo que está extendido.

## **5. FUERZAS OPUESTAS**

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

## **6. DESARMADO DE LA POSTURA**

- Parsvottanasana: llevando el brazo extendido hacia adelante, se apoyan ambas manos a los costados de los pies y se extiende la pierna derecha antes flexionada y se apoya la planta izquierda, dejando caer el tronco sobre el muslo derecho.
- Tabla: se apoya la mano extendida en el piso y se lleva la pierna derecha en extensión hacia atrás, apoyando las puntas de los pies en tabla.
- Corredor, volviendo a la postura inicial

## **7. BENEFICIOS DE LA POSTURA**

- Similares a los Utthitaparvsvakonasa, pero además colabora con el trabajo sobre el equilibrio y la ecuanimidad.
- Es una excelente postura para trabajar con ahimsa y sathya, ya que es importante no forzar al cuerpo y ser honesto con nosotros mismos respecto de hasta dónde podemos llegar.
- Las torsiones son excelentes para trabajar sobre los órganos del sistema digestivo, mejorando la irrigación y estimulándolos.

## **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.