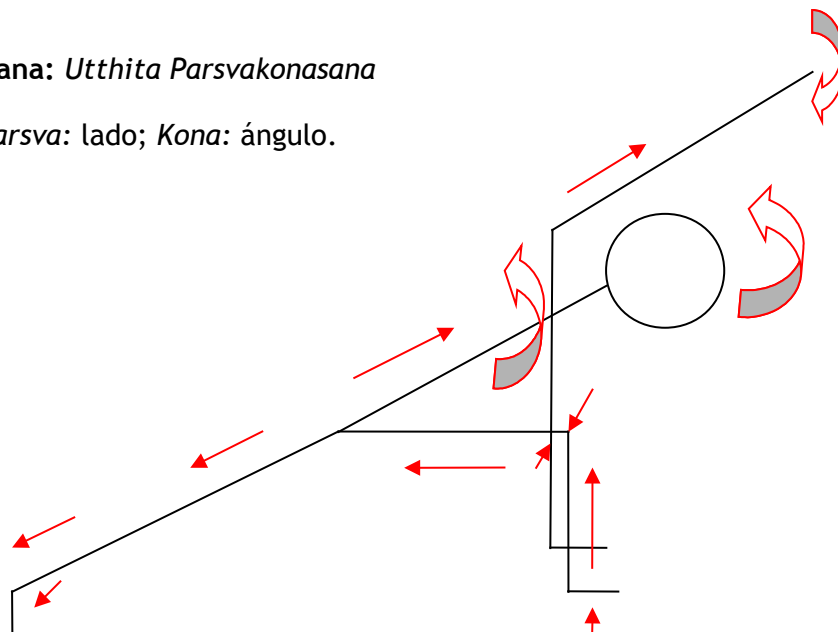


FICHA DE ASANAS

**Nombre de asana:** *Utthita Parsvakonasana*

**Significado:** *Parsva*: lado; *Kona*: ángulo.



**Armado y descripción:**

Desde Postura del Corredor (con pie izquierdo adelante):

Rotar el pie derecho y apoyar el talón. Llevar la mano derecha al sacro y rotar el torso de izquierda a derecha, la mirada sobre el hombro derecho. Subir mano derecha hacia arriba, en la misma línea del brazo izquierdo, palma hacia la izquierda. (\*)

Desde Virabhadrasana II (con pie izquierdo adelante):

Llevar la mano derecha al piso o taco al lado externo del pie izquierdo, mano derecha al sacro. Rotar el torso de izquierda a derecha. Llevar la mano derecha hacia arriba, con la palma hacia la izquierda, la mirada en la palma. (\*)

(\*) Postura final:

Sin perder la rotación del tronco, rotar la palma derecha hacia adelante y estirar el brazo derecho hacia adelante hasta formar una diagonal entre el brazo y la pierna derecha. Con la mirada en la mano, rotar la mano derecha a izquierda. Mantener sacro-a-pubis.

Pierna izquierda con la rodilla flexionada sin pasar la línea del tobillo izquierdo para cuidar la rodilla. Talones alineados entre sí. Mula Bandha.

**Fuerzas opuestas:**

Fuerza en diagonal hacia arriba del brazo estirado se opone a la fuerza en diagonal hacia debajo de la pierna estirada: extensión lateral de la columna vertebral.

Rotación del tronco se opone a la rotación en el sentido inverso de la mano del brazo extendido. Esto asiste a la rotación interna del hombro, que a su vez se opone a la fuerza descendente del arco externo del pie de atrás: estiramiento del dorsal ancho.

Fuerza de retropulsión por el armado del arco interno del pie de adelante se opone a la fuerza de gravedad.

Rodilla flexionada empuja cara interna del codo y el codo empuja la rodilla: se fija la cadera de la pierna flexionada.

### **Beneficios:**

- ✚ Como todas las posturas de pie fortalece los músculos de las piernas.
- ✚ Gran estiramiento lateral.
- ✚ Oxigena los pulmones
- ✚ Asiste en el estiramiento de la zona de pliegues del colon e intestinos, lo cual ayuda a prevenir el estreñimiento.
- ✚ Postura beneficiosa para practicantes con escoliosis porque combina la rotación del tronco con estiramiento lateral.
- ✚ Fortalece el cuello, los arcos de los pies y las caderas.
- ✚ Al ser una postura que trabaja muchas fuerzas opuestas a la vez, desarrolla la capacidad de sostener la atención de la mente y, desde lo físico, practicar el sostén y la blandura al mismo tiempo.

### **Contraindicaciones:**

Al ser una postura con un fuerte trabajo de caderas (especialmente la cadera de adelante que recibe el peso del tronco), no se aconseja practicarla en caso de lesiones en la cadera (por ejemplo: artrosis).

### **Opciones:**

Usar taco del lado externo del pie de adelante para apoyar la mano. Esto ayuda a evitar que se cierre el torso (especialmente en practicante hiper-tónicos). Para practicantes con tendencia a la hiper-laxitud, el taco ayuda a prevenir que se “cuelguen” de las caderas.

### **Ajustes, ayudas:**

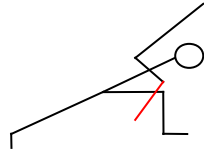
Para la rotación del torso: pararse detrás del practicante y con la palma de la mano acompañar la dirección de rotación del hombro de arriba.

Para la extensión lateral: o bien tomar los dedos de la mano extendida y estirar hacia adelante, o bien, parada detrás del practicante, ayudar la extensión con una mano en la cresta ilíaca y otra en las costillas bajas para abrir el lateral.

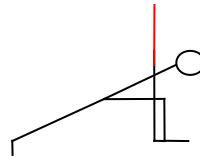
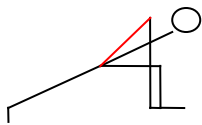
Para fortalecer el cuello: sostener la nuca y suavemente estirar las cervicales para que el practicante encuentre la fuerza en el cuello sin tensionar.

**Variantes:**

En vez de llevar la mano al piso se puede apoyar el antebrazo sobre el muslo de la pierna de adelante.



En caso de que se dificulte la rotación, se puede dejar la mano en el sacro, o bien el brazo de arriba extendido en la misma línea que el brazo de abajo.

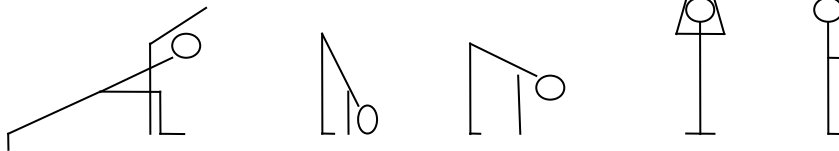


**Desarmado:**

Volver a la postura del corredor para cambiar de lado y repetir la postura con el pie derecho adelante.

Para salir a otra postura de pie:

Volver a la postura del corredor y traer el pie de atrás hacia adelante: Uttanasana. Buscar la extensión del tronco para salir a Samasthiti.



Para salir a una postura en el piso: volver a la postura del corredor y traer el empeine del pie de atrás detrás del tobillo del pie de adelante. Sentarse.

