



उत्तानासन

Uttanasana

La Pinza de Pie / Flexión Intensa

Anatomía y Biomecánica del Yoga



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Etimología y Significado

Ut =
Intenso /
Poderoso

Tan =
Estirar /
Extender

Asana =
Postura

Estiramiento Intenso. Aunque se conoce popularmente como 'La Pinza', su traducción literal revela su verdadero propósito biomecánico: una extensión completa y deliberada de la cadena posterior del cuerpo, más allá de un simple pliegue.

Contexto Histórico

Siglo XIX

Aparece en el Sritattvanidhi con una forma distinta a la actual.

Propósito: Se describe pedagógicamente como una postura 'refrescante' e introspectiva, diseñada para calmar el sistema nervioso.

Siglo XX (Era Moderna)

La alineación actual se sistematiza a través de Krishnamacharya y sus alumnos (Iyengar / Pattabhi Jois).

El Mecanismo Central: La Bisagra de Cadera

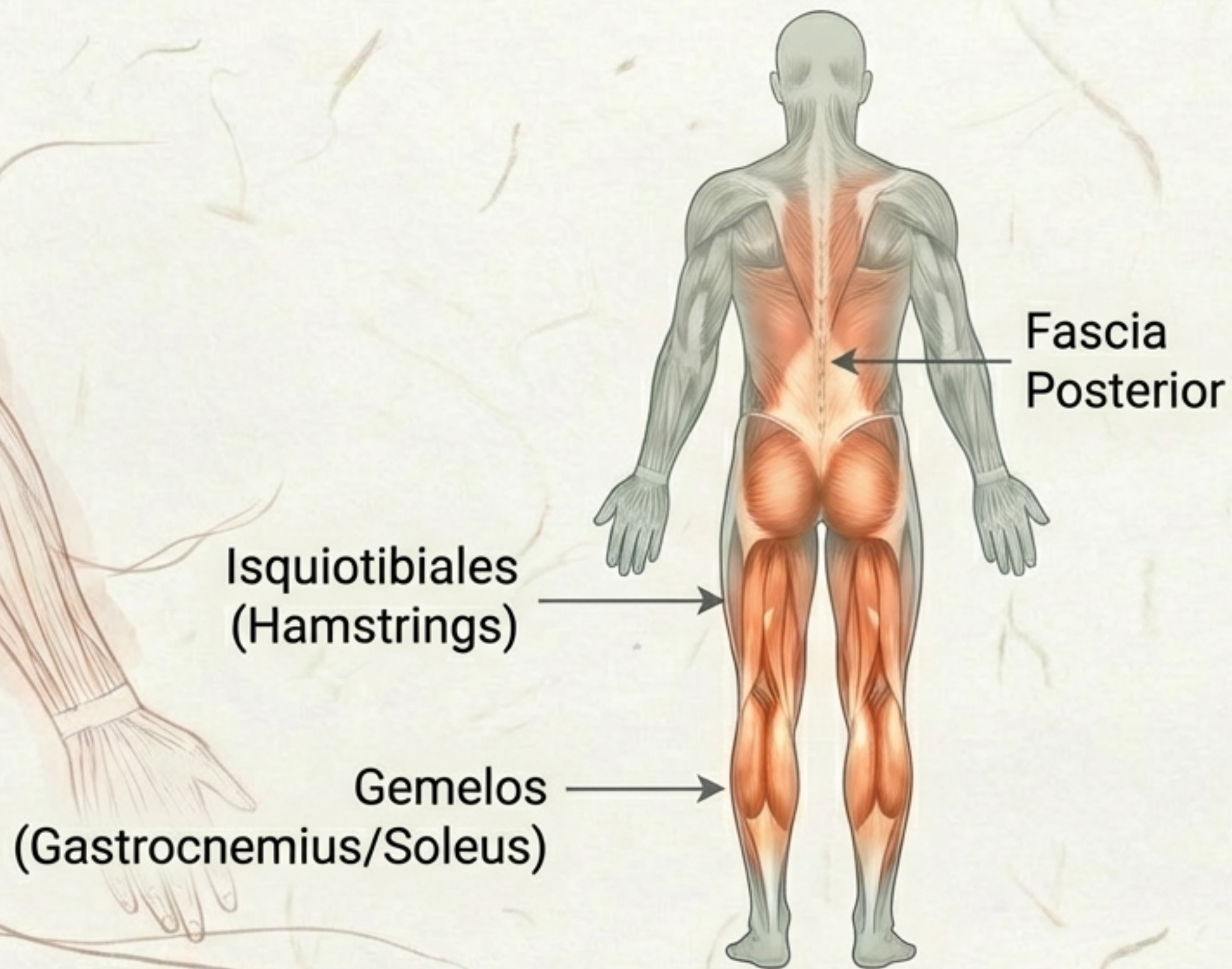
Flexión de Caderas vs. Flexión Lumbar



El movimiento no nace de la cintura. Requiere una **anteversión pélvica**: la pelvis debe rotar hacia delante sobre las cabezas femorales.

Bisagra Real: Prioriza el movimiento pélvico para proteger los discos lumbares.

Anatomía de la Cadena Posterior



El objetivo es la elongación uniforme de toda la cadena posterior. Se busca liberar la tensión paravertebral y miofascial sin forzar las inserciones musculares.

Paso 1: El Cimiento (Tadasana)

Entrada



- Desde Tadasana, separa los pies al ancho de caderas (o juntos para estilo tradicional).
- **Distribución de Peso:** Activa los 4 puntos de apoyo del pie.
- Evita colapsar el peso hacia los talones; busca el centro.

Paso 2: Activación (Piernas Vivas)



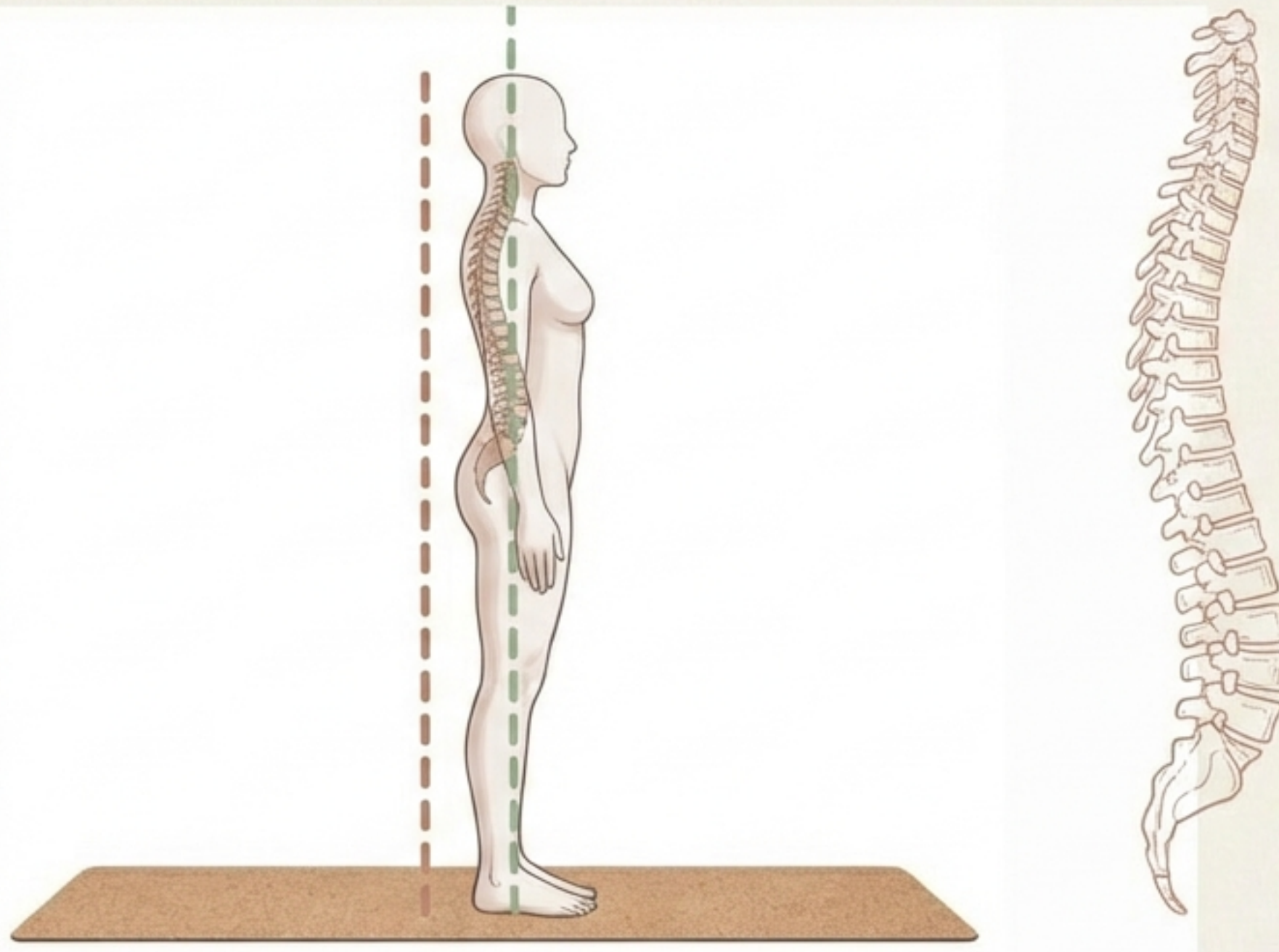
Cuádriceps Activos

- Eleva las rótulas suavemente activando los cuádriceps.
- La activación frontal facilita la relajación de los isquiotibiales (inhibición recíproca).
 - Siente los muslos abrazando hacia la línea media.

Nota: No bloques las rodillas (evita la hiperextensión).

Biomecánica:

Paso 3: Extensión Axial



Inhalación y Espacio

- **Inhala:** Crea espacio desde el sacro hasta la coronilla.
- Mantén el pecho amplio y los hombros suaves.
- Antes de descender, prioriza la longitud vertical de la columna.

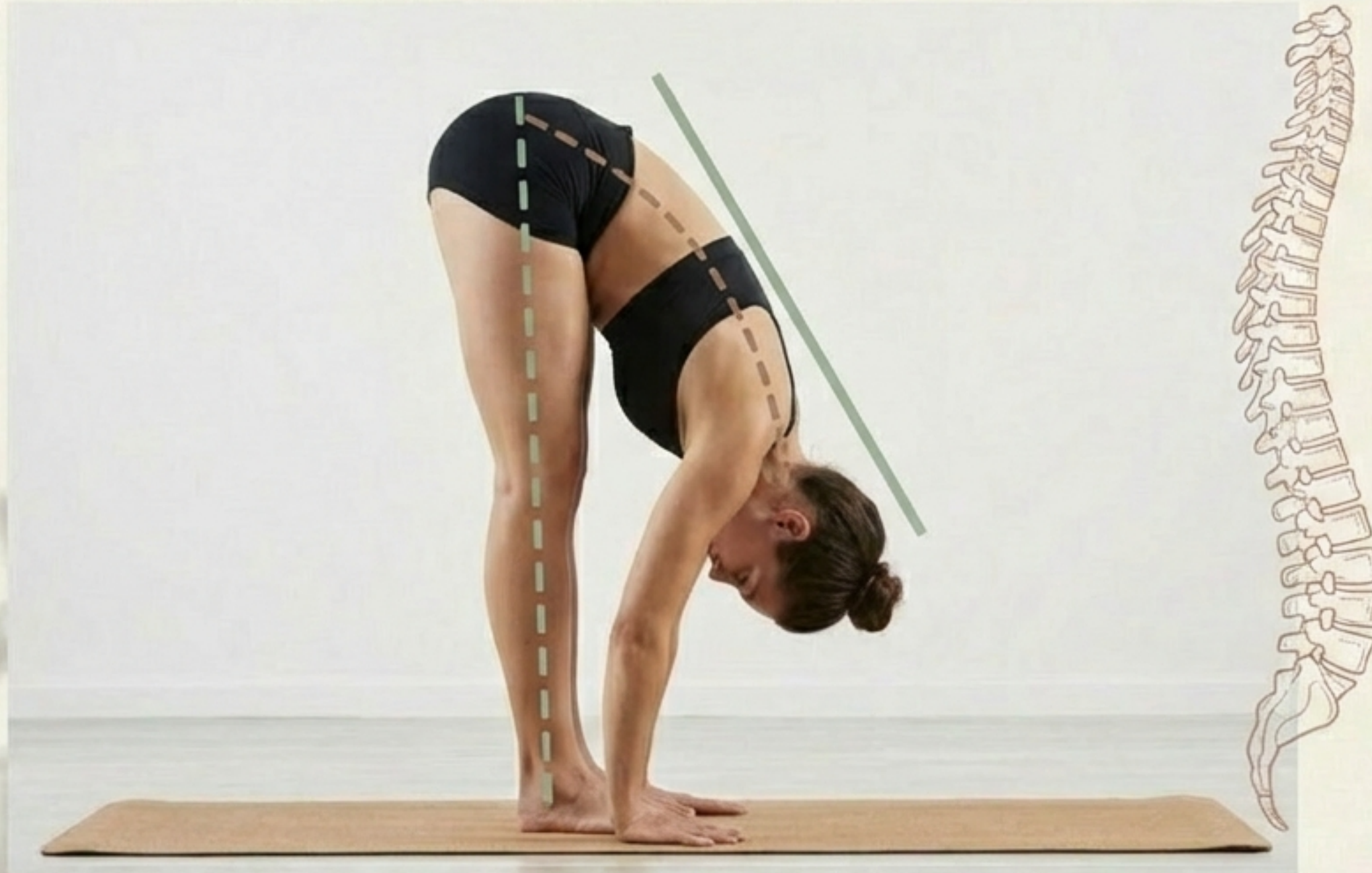
Paso 4: El Descenso



Exhalación y Pliegue

- **Exhala:** Pliega el cuerpo desde las caderas, manteniendo la columna larga.
- Mantén el abdomen suave para permitir la compresión.
- La nuca se mantiene larga, siguiendo la línea natural de la columna.

Paso 5: Contacto y Profundidad



Apoyo y Gravedad

- Lleva las manos al suelo o a bloques. Si la espalda se redondea, eleva el apoyo.
- **Ajuste:** Lleva el vientre hacia los muslos. Alarga el esternón hacia el suelo.
- Deja que la gravedad haga el trabajo; evita traccionar agresivamente con los brazos.

Refinamiento: Hombros y Cuello



- **Hombros***: Lejos de las orejas. Escápulas estables.
- **Trapeacios***: Suelos y relajados.
- **Cabeza** : Deja que pese. Mandíbula suelta.
- Opción: Toma codos opuestos si la espalda no se redondea excesivamente.

Modificaciones y Accesibilidad



Rodillas Vivas



Uso de Bloques

- ****Opción A***: Microflexiona las rodillas si sientes tirón excesivo.
- ****Opción B***: Coloca bloques bajo las manos para mantener la columna larga.
- ****Opción C***: Usa una silla (manos al respaldo) para rigidez marcada.

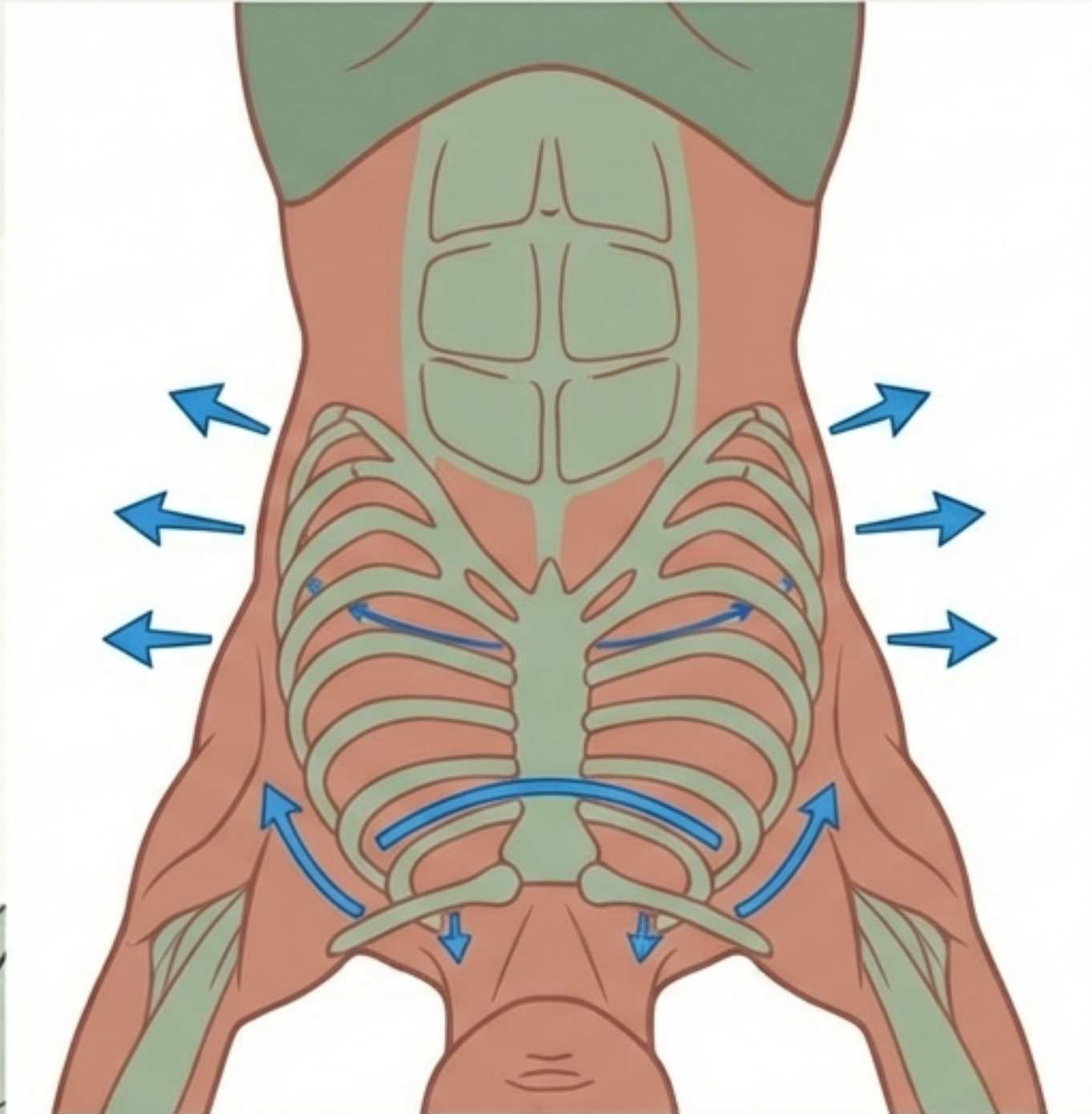
****Regla de Oro****: Prioriza la calidad de la columna sobre tocar el suelo.

Enfoque Interno y Drishti



- **Ojos Abiertos (Activo):** Nasagra Drishti (punta de la nariz). Estabiliza la atención.
- **Ojos Cerrados (Introspectivo):** Atención al flujo de la exhalación y sensaciones de la cadena posterior.
- **Propósito:** Favorecer la tendencia a 'entrar hacia adentro' (Pratyahara).

Respiración (Pranayama)



- **Tipo:** Abdominal e intercostal.
- **Estilo:** Nasal lenta (Hatha) o Ujjayi (Ashtanga).
- **Mecánica Funcional:**
 - **Exhalación:** Facilita el pliegue y suelta la tensión.
 - **Inhalación:** Alarga sutilmente la columna (“crear espacio”).

Beneficios

Físicos



Estira intensamente isquiotibiales, gemelos y fascia.



Descarga tensión paravertebral.



Favorece la movilidad de caderas.

Energéticos/Psicológicos



Efecto calmante y regulación del sistema nervioso.



Ayuda a reducir el estrés y la dispersión mental.



Postura de 'reset' tras extensiones.

Errores Comunes



Columna Redonda / Peso Atrás



Columna Larga / Peso Centrado

- **Columna Redonda:** Evita la flexión lumbar excesiva.
- **Peso Atrás:** No te cuelgues de los talones; lleva el peso hacia los metatarsos.
- **Hiperextensión:** Evita el bloqueo de rodillas.

Contraindicaciones y Precauciones



Evitar o Modificar en caso de:

- **Presión Ocular:** Glaucoma (no aumentar presión en cabeza).
- **Columna Aguda:** Hernia discal aguda o dolor irradiado (ciática severa).
- **Presión Arterial:** Hipertensión no controlada o hipotensión.

Si sientes el estiramiento en la espalda baja y no en las piernas, detente y flexiona rodillas inmediatamente.

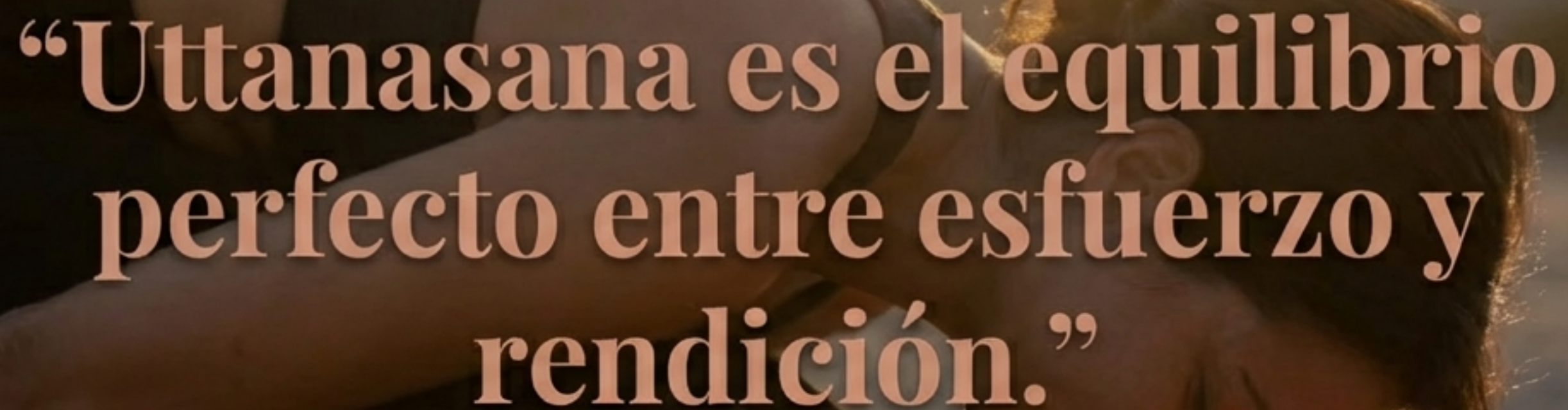


La Salida (Transición)



- **Paso 1:** Inhala para media flexión (Ardha Uttanasana). Alarga la columna.
 - **Paso 2:** Exhala y activa el abdomen.
 - **Paso 3:** Sube con la espalda recta (bisagra inversa) hasta Tadasana.
- Nota:** Evita subir 'desenrollando' la columna si tienes cargas lumbares.

Conclusión: Sthira y Sukha



“Uttanasana es el equilibrio perfecto entre esfuerzo y rendición.”

No se trata de tocar los pies, sino de la calidad de la atención y la libertad en la columna. Utiliza la exhalación para soltar, permitiendo que la gravedad te lleve hacia un estado de introspección y calma.