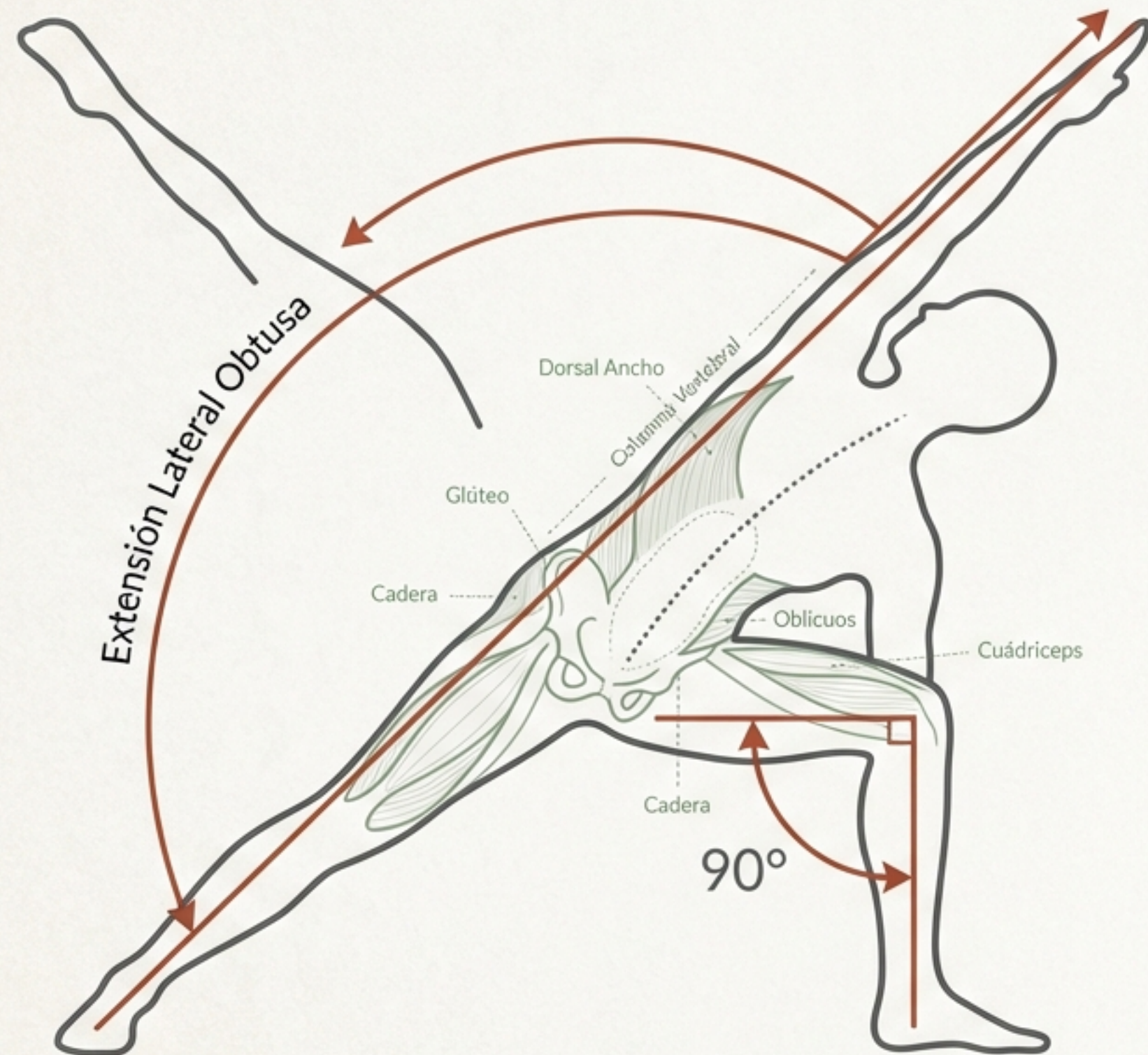


Pārśvakonaṣana

*Utthita Pārśvakonaṣana /
Postura del Ángulo Lateral Extendido*

Una guía técnica y biomecánica paso a paso





Etimología y Significado

- **Pārśva (पार्श्व):** Lado / Flanco
- **Koṇa (कोण):** Ángulo
- **Āsana (आसन):** Postura
- **Utthita (उत्थित):** Extendido / Alargado

Concepto Central: La creación de una línea de energía continua (extensión lateral) desde el anclaje del talón hasta la punta de los dedos.



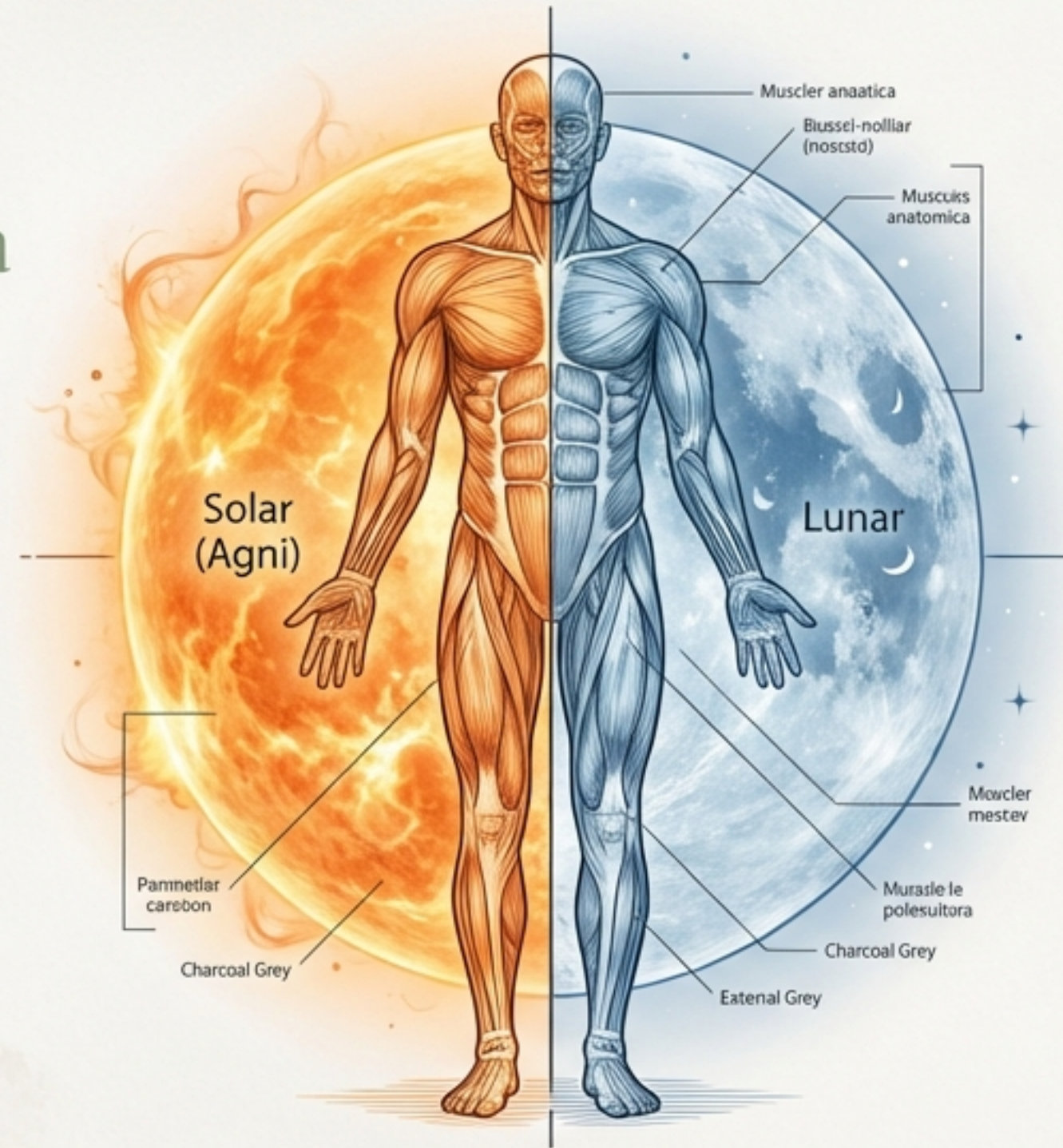
Contexto Histórico y Linaje

- **Yoga Postural Moderno:** A diferencia de las posturas medievales sentadas, esta asana de pie se consolida en los siglos XIX y XX.
- **El Puente:** Actúa como una conexión biomecánica entre la estabilidad de Virabhadrasana II y la profunda extensión lateral del tronco.
- **Evolución:** Documentada y expandida por los grandes maestros del siglo XX como una pieza fundamental de las secuencias de pie.

Energía e Inicio: Solar y Lunar

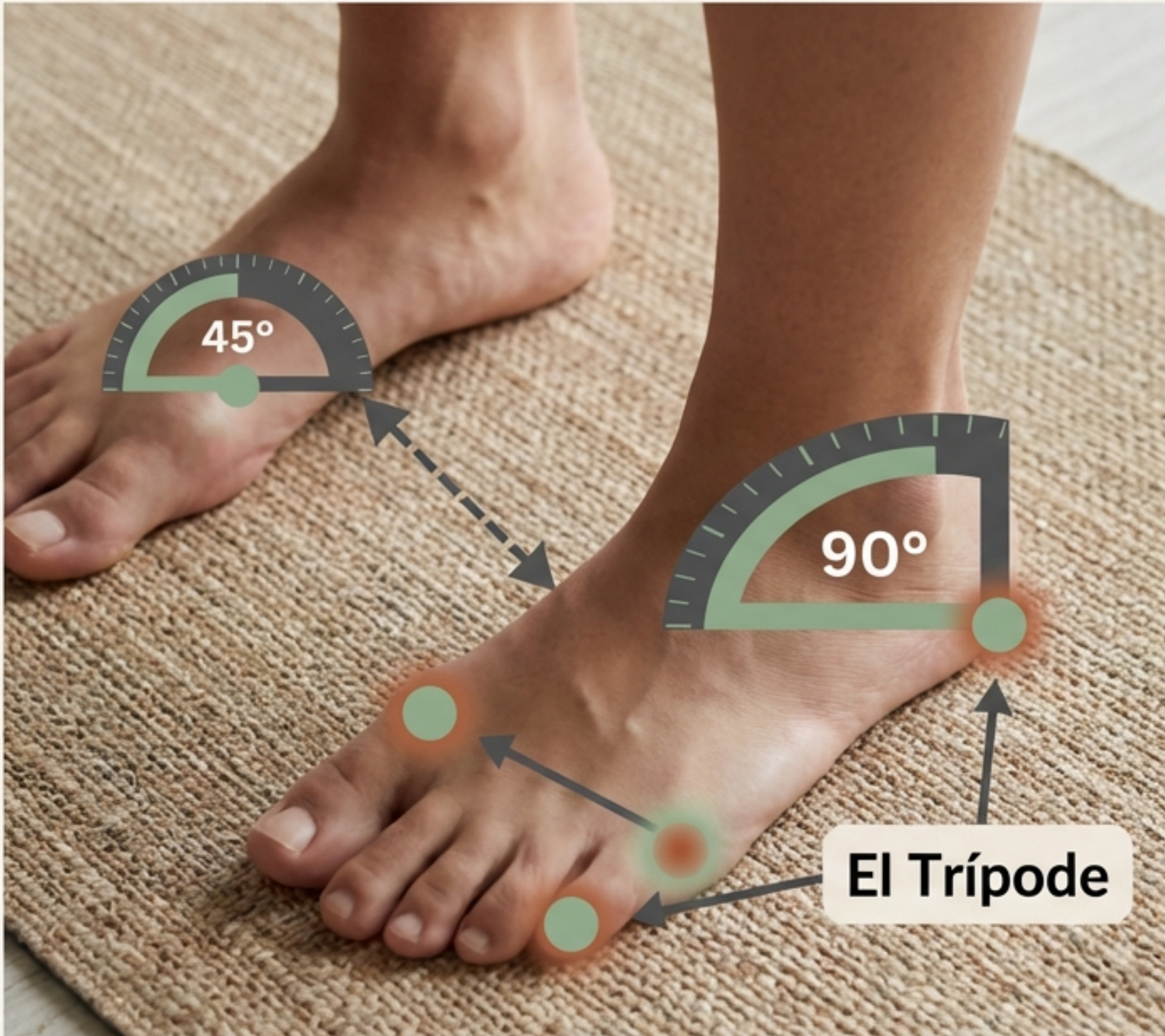
Perspectiva Ayurveda

- **Inicio Derecho (Solar/Agni):** Activa cualidades calientes y expansivas. Ideal para contrarrestar la letargia (Kapha).



- **Inicio Izquierdo (Lunar):** Cualidades calmantes y estabilizadoras. Útil para enfriar la irritabilidad (Pitta).

Regla de Oro: Siempre completar ambos lados para volver al equilibrio central (Sattva).
Hatha Yoga Clásico: La práctica debe ser simétrica para equilibrar la longitud y la fuerza.



Paso 1: La Base y los Pies

- **Inicio:** Desde Tādāsana, separa los pies a una distancia amplia (aprox. el largo de una pierna). Brazos en cruz.
- **Alineación de Pies:**
 - **Pie derecho:** Gira 90° hacia afuera.
 - **Pie izquierdo:** Gira 30–45° hacia adentro (talón firme).
- **El Trípode:** Distribuye el peso en la base del dedo gordo, base del meñique y talón.
- **Alineación Lineal:** Talón delantero alineado con el arco del pie trasero.

Paso 2: Flexión y Estabilidad

- **La Flexión:** Flexiona la rodilla derecha buscando un ángulo de 90°. La rodilla debe quedar apilada directamente sobre el tobillo.
- **Seguridad Biomecánica (Rodilla):** Evita el valgo (colapso interno). Rota el muslo externamente para que la rótula apunte hacia el 2° y 3° dedo.
- **La Pierna de Atrás:** Mantén la pierna izquierda estirada con fuerza. Empuja el borde externo del pie contra el suelo y eleva el arco interno.



Paso 3: Extensión Axial

- **El Principio de Elongación:** Antes de descender, alarga ambos costados del torso.
- **Crece:** Proyecta la energía desde la pelvis hacia la coronilla.
- **Precaución:** No te 'derrumbes' sobre la pierna delantera. Crea espacio en la articulación de la cadera antes de flexionar lateralmente.



Paso 4: Apoyo y Brazo Superior

- **Opciones de Apoyo (Elige 1):**
 - **Principiante:** Antebrazo en muslo (sin colgarse).
 - **Intermedio:** Mano en bloque (cara interna o externa).
 - **Avanzado:** Mano al suelo (solo si la alineación se mantiene).
- **El Brazo de Arriba:** Eleva el brazo izquierdo por encima de la oreja, palma hacia el suelo.
- **La Línea:** Siente la 'ola' de energía continua: Talón trasero → Costado → Puntas de los dedos.



1. Antebrazo en muslo



2. Mano en bloque



3. Mano al suelo

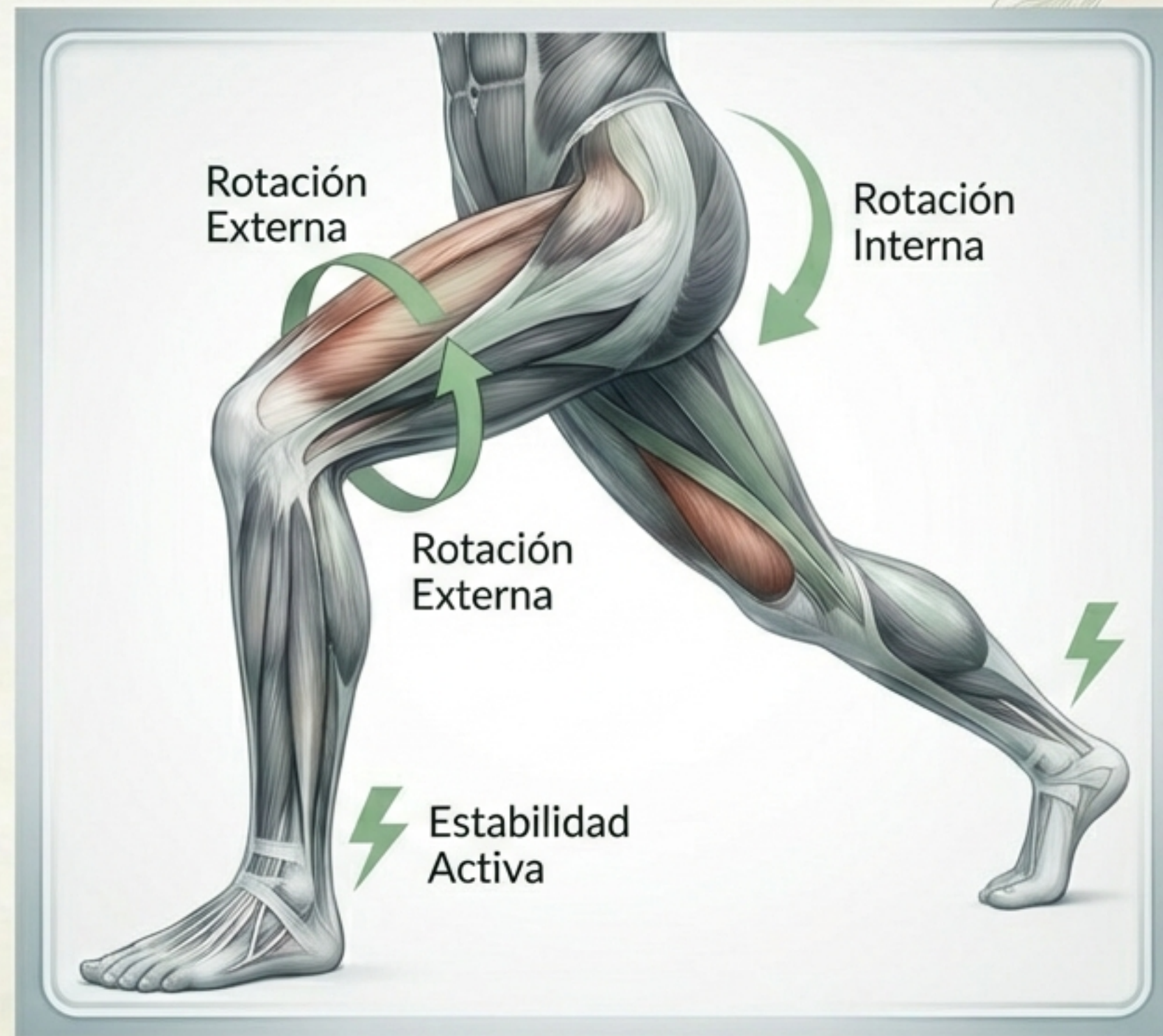
Paso 5: Rotación y Drishti

- **Apertura Torácica:** Rota el tórax hacia el cielo. Evita que el pecho mire al suelo. Abre las clavículas.
- **Cuello y Mirada (Drishti):**
 - **Si no hay tensión:** Mira hacia la mano superior.
 - **Si hay sensibilidad cervical:** Mira al frente o abajo.
- **Integración:** Mantén la nuca larga, siguiendo la línea natural de la columna vertebral.



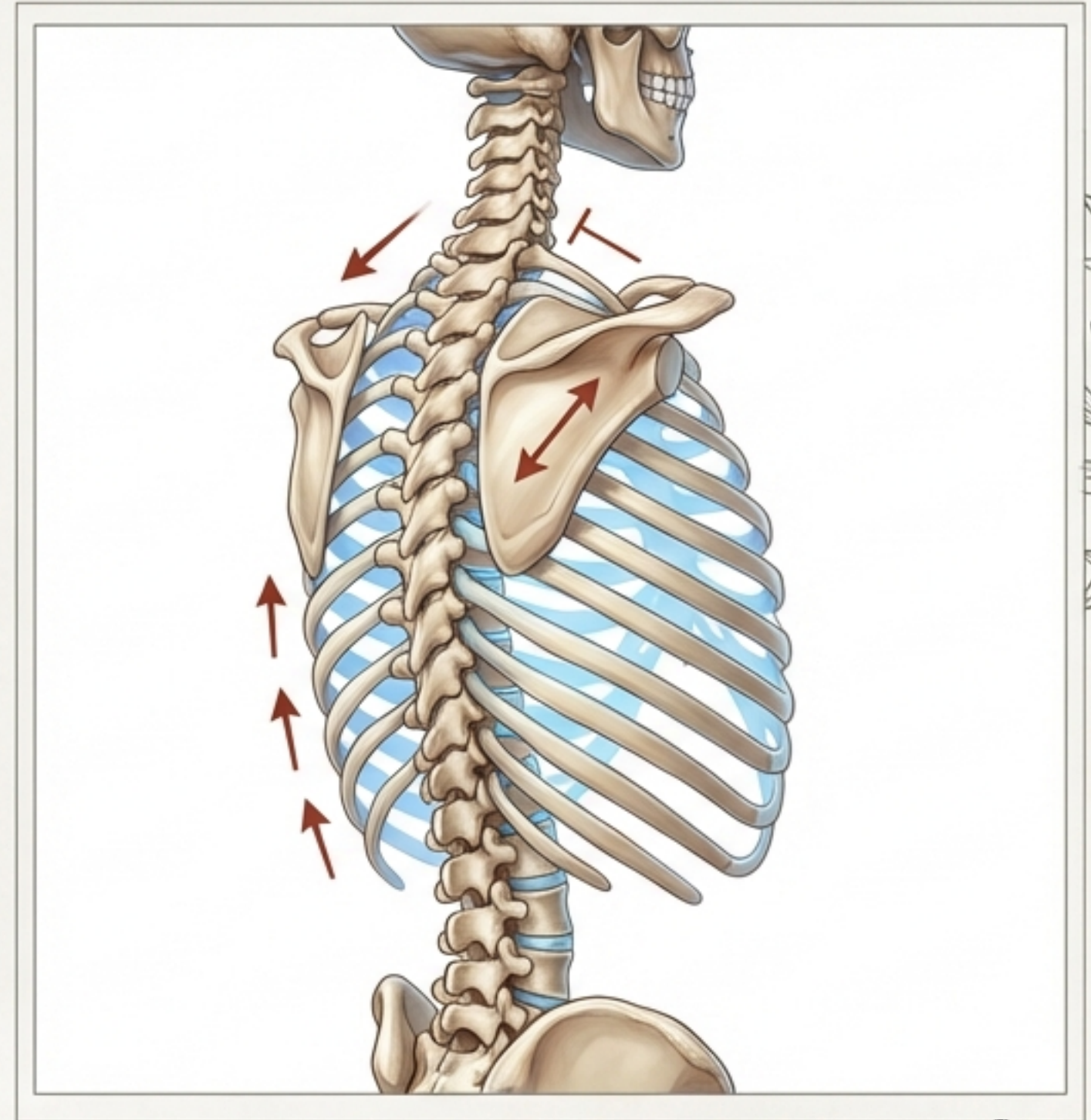
Biomecánica Inferior: Palancas y Anclaje

- **Pierna Delantera:** Requiere rotación externa del fémur para estabilizar la rodilla y abrir la ingle.
- **Pierna Trasera:** Mantiene una suave rotación interna de la cadera para anclar la pelvis sin comprimir la zona lumbar.
- **Tobillos:** Control de la pronación (caída del arco) y dorsiflexión activa en el tobillo delantero.



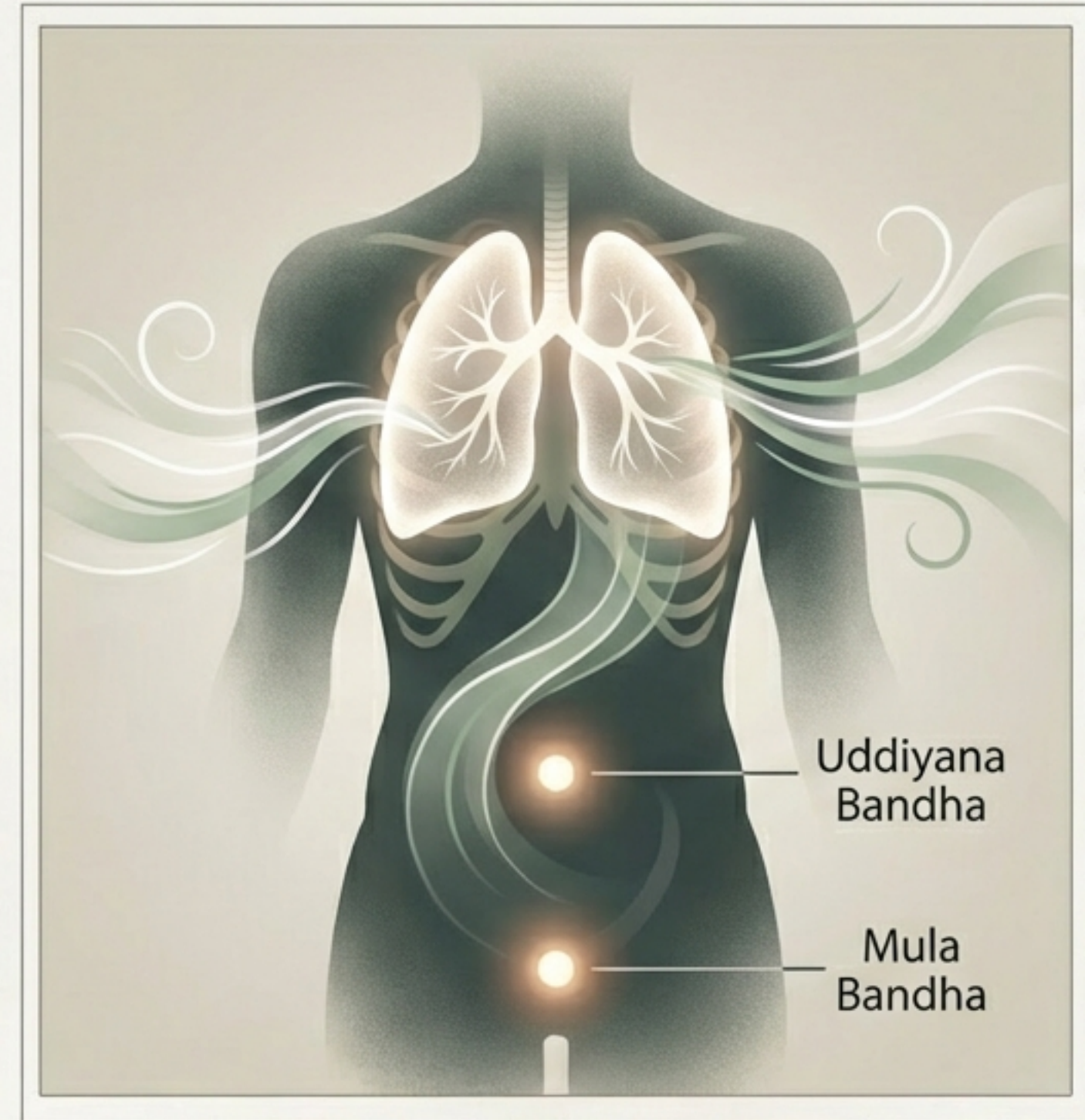
Biomecánica Superior: Columna y Hombros

- **Columna:** Combina extensión axial con una ligera inclinación lateral.
- **Caja Torácica:** Las costillas deben mantenerse "apiladas". Imagina separar las costillas inferiores de la cresta ilíaca para no colapsar el flanco de abajo.
- **Cintura Escapular:** Escápulas deprimidas (hacia la espalda/abajo). El hombro superior debe alejarse de la oreja para liberar el cuello.



Respiración y Bandhas

- **El Foco:** Prioriza la expansión costal del lado 'largo' (superior) sin perder el tono abdominal.
- **Estilo Hatha:** Respiración Dirgha (lenta, amplia y continua).
- **Estilo Ashtanga/Vinyasa:** Respiración Ujjayi con activación sutil de Mula Bandha (suelo pélvico) y Uddiyana Bandha (abdomen bajo).
- **Objetivo:** Usar la inhalación para crear espacio y la exhalación para asentar la base.



Retos Comunes y Correcciones

El Colapso



Espalda de Banana



Rodilla Valgo



- **El Colapso:** No te cuelgues del brazo de apoyo. El peso principal debe estar en las piernas y el centro (Core).
- **La Rodilla 'Valgo':** Si la rodilla cae hacia adentro, reduce la flexión o acorta la distancia entre pies.
- **Espalda de 'Banana':** Evita arquear excesivamente la lumbar. Busca longitud, no solo curvatura.

Variantes y Adaptaciones



1. Antebrazo en Muslo

- Apoyo ligero. Permite enfocar en la rotación del pecho sin tensión.



2. Con Bloque

- El bloque (dentro o fuera del pie) ofrece altura para mantener el pecho abierto si la mano no llega al suelo.



3. Con Silla

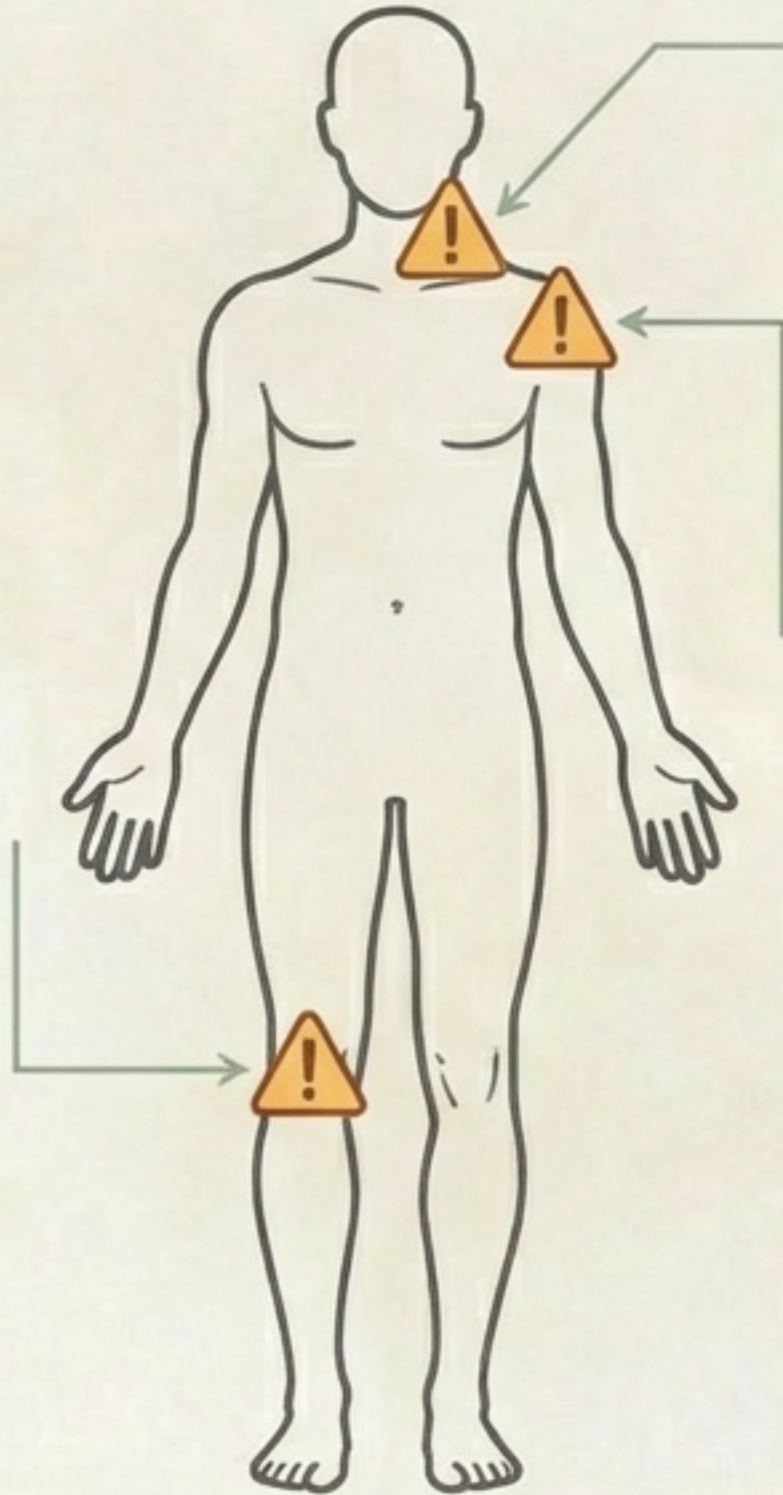
- Mano apoyada en el asiento de una silla. Ideal para trabajar la línea lateral sin carga excesiva en las piernas.

Beneficios Fisiológicos



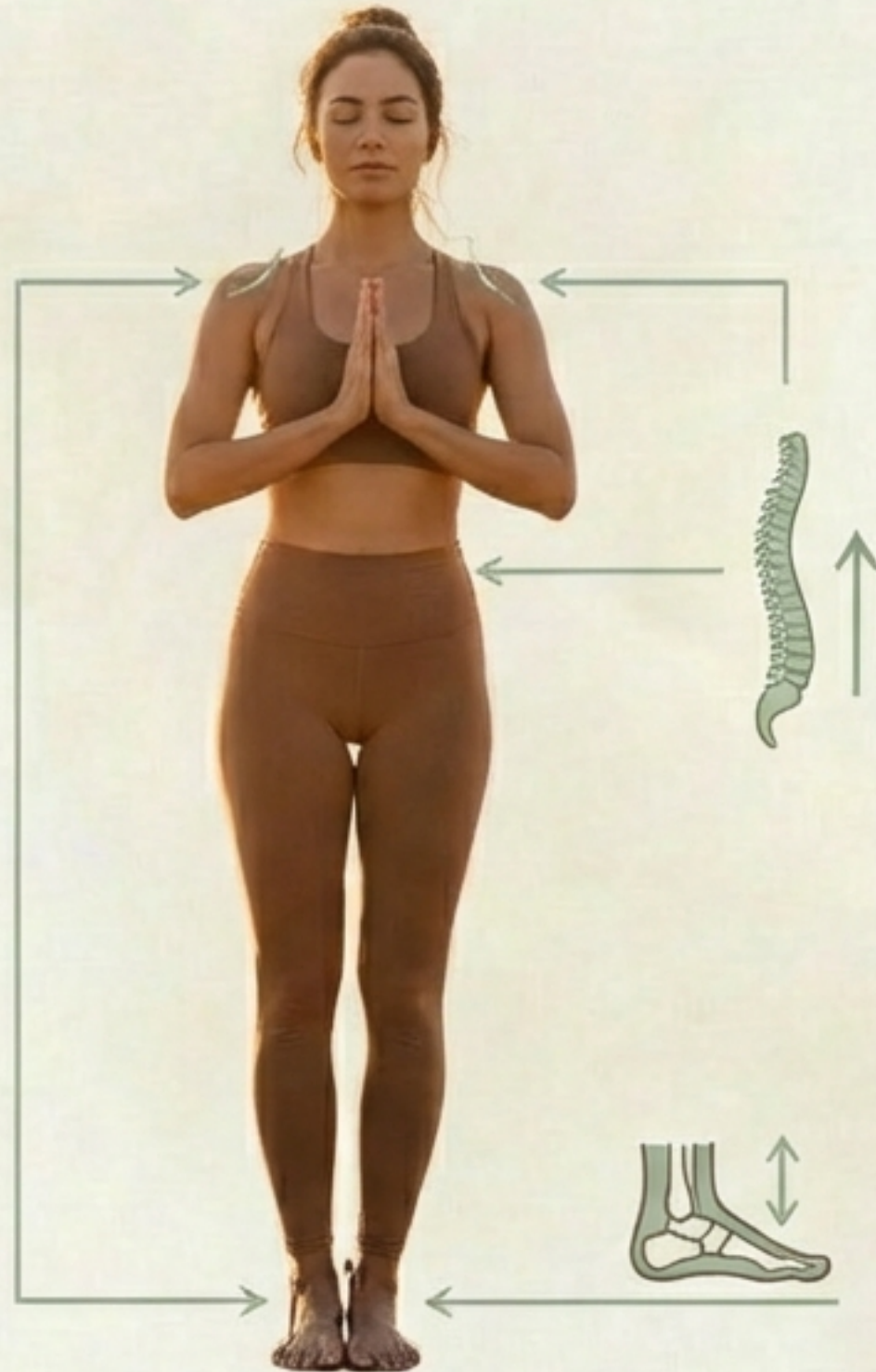
- **Fortalecimiento:** Piernas, glúteos y estabilizadores profundos de rodilla y tobillo.
- **Apertura:** Estira intensamente los aductores, los músculos intercostales y el costado del cuerpo.
- **Estimulación:** La compresión y extensión masajean suavemente los órganos abdominales.
- **Mental:** Mejora la propiocepción, el equilibrio y la resistencia (stamina).

Contraindicaciones y Precauciones



- **Lesiones de Rodilla/Cadera:** Si hay dolor agudo en la zancada, reduce la profundidad o evita la postura.
- **Pinzamiento de Hombro:** Si duele el brazo por encima de la cabeza, lleva la mano a la cadera.
- **Cervicalgia (Dolor de Cuello):** Mantén la mirada al frente o al suelo. No fuerces la rotación cervical.

Salida e Integración



- **Salida Segura:** Presiona firmemente ambos pies contra el suelo → Inhala para subir con el torso largo → Vuelve los pies paralelos.
- **Compensación:** Es imperativo repetir la secuencia con el otro lado.
- **Reflexión Final:** Busca el equilibrio entre el esfuerzo (*Sthira*) y la comodidad (*Sukha*) en cada respiración.