

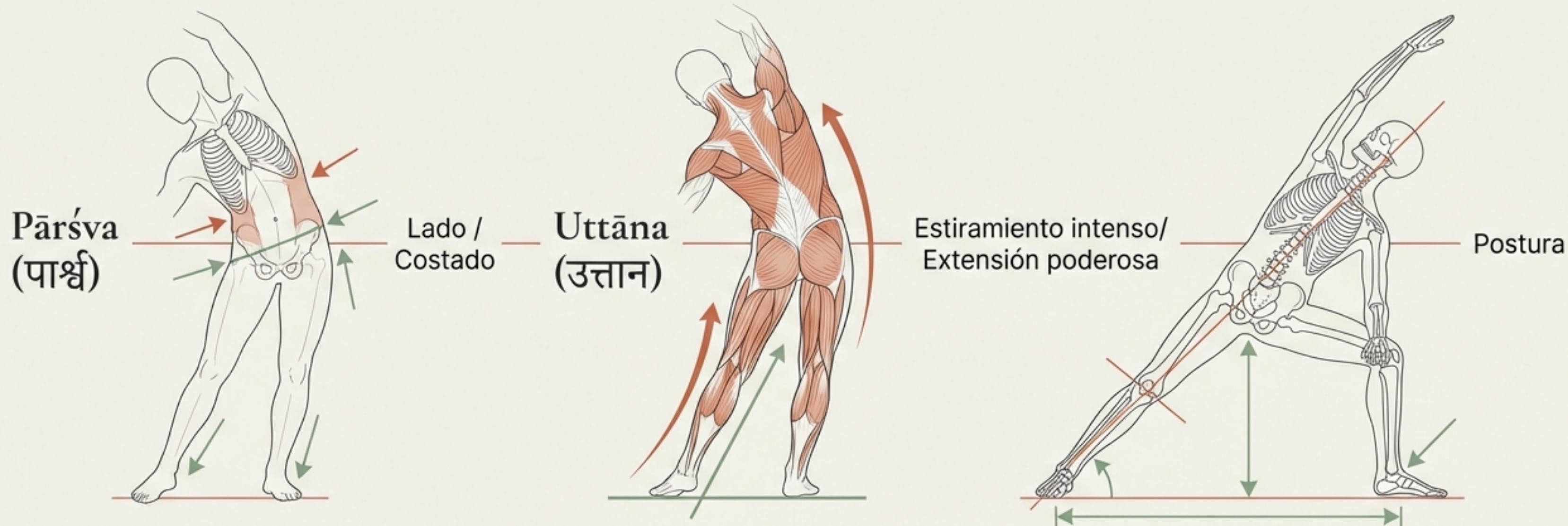
पार्श्वोत्तानासन

Pārśvottānāsana

POSTURA DE LA PIRÁMIDE / ESTIRAMIENTO INTENSO LATERAL



Etimología y Significado



La intención principal es un estiramiento intenso del costado sobre una base asimétrica, integrando disciplina, estabilidad y refinamiento.

Contexto y Criterio de Inicio

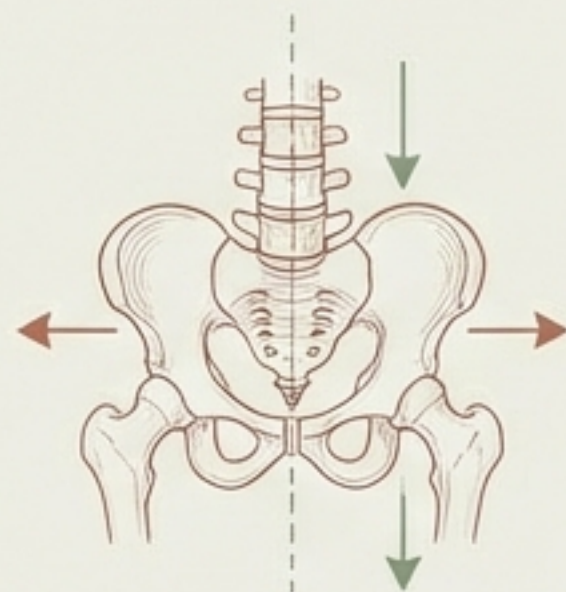
Tradición

El Enfoque Moderno

Se considera una postura 'clave' para entrenar la bisagra de cadera y el orden pélvico.

Criterio Hatha Yoga

Orden tradicional fijo, iniciando con pierna derecha adelante.



Energía

Criterio Ayurveda (Energético)

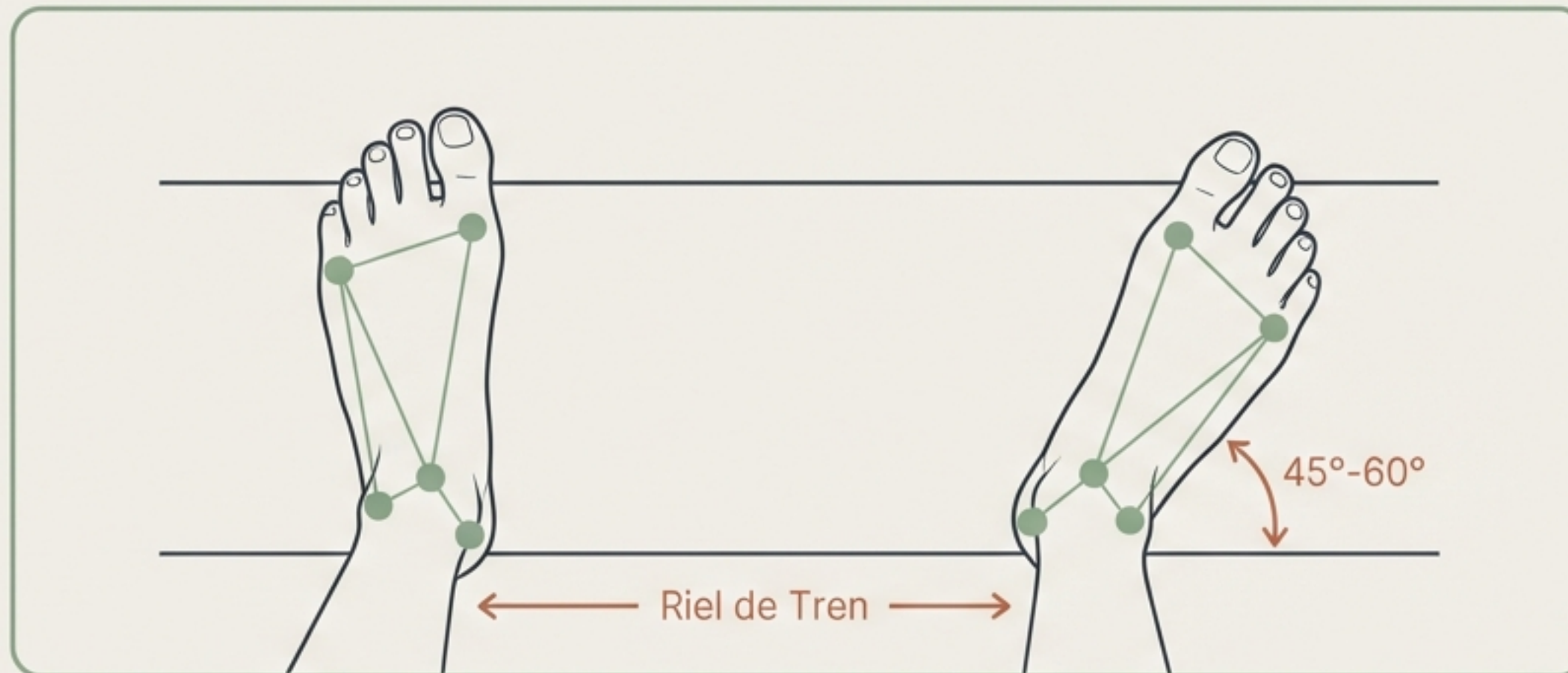
¿Por qué lado empezar?

Para activar (calor/energía):
Comienza por tu lado más dominante o estable.

Para calmar (regular):
Comienza por el lado más rígido, con intensidad moderada y respiración suave.



Biomecánica I: La Base Asimétrica

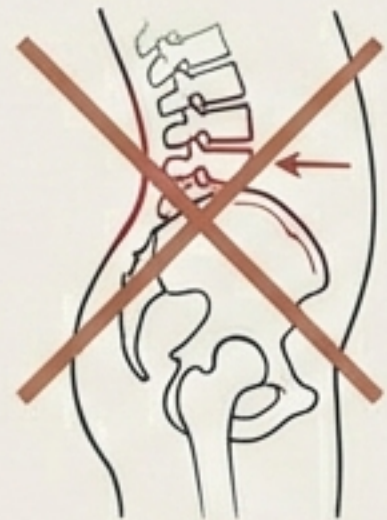


Alineación en "Riel de Tren"

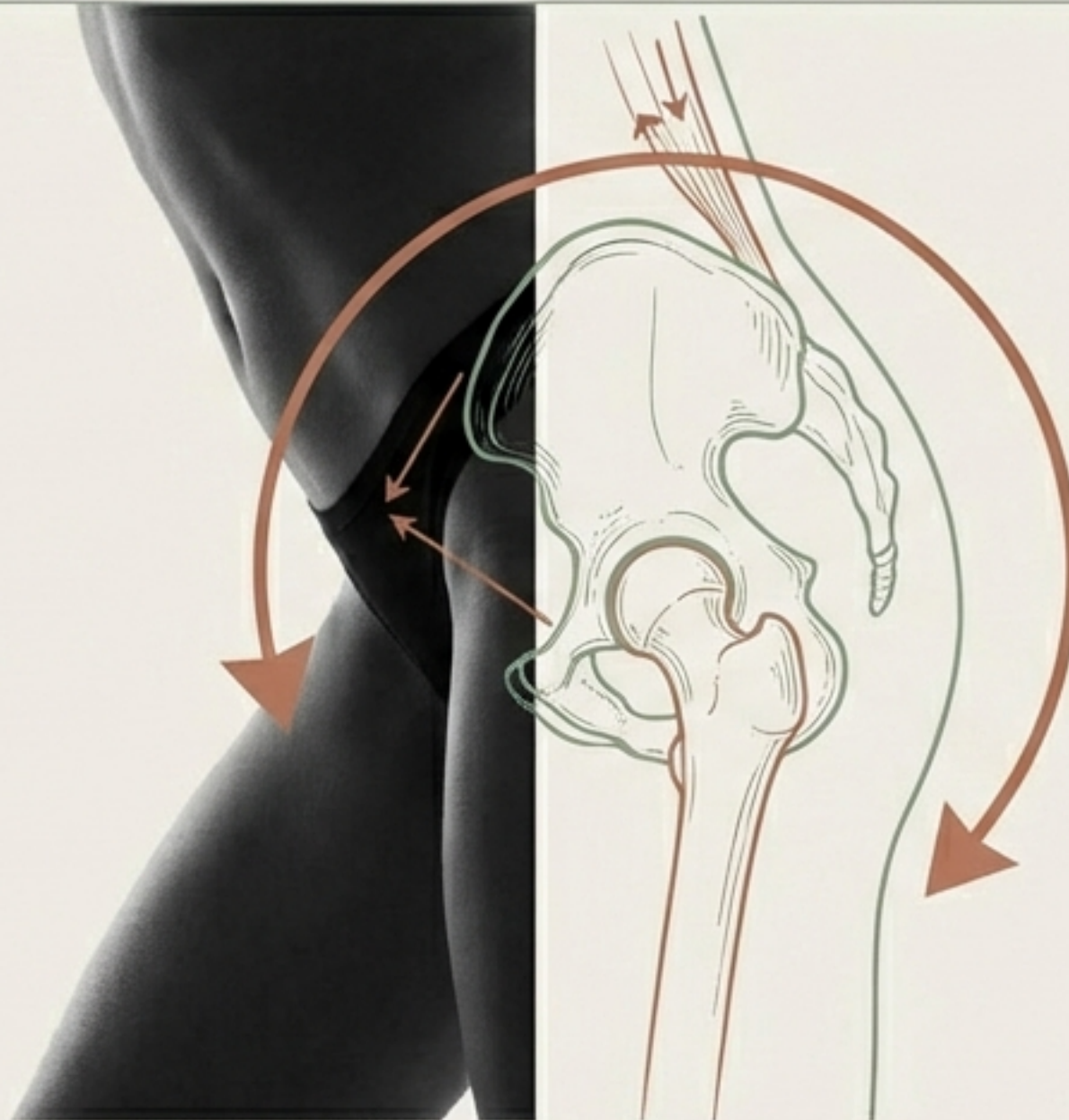
- Separación: Pies separados al ancho de caderas. Nunca en una sola línea (cuerda floja).
- Pie Trasero: Talón apoyado, girado entre 45° y 60° hacia afuera.
- Estabilidad: 4 puntos de apoyo activos en ambos pies.
- **Regla de Oro: Ambas piernas deben permanecer estiradas.**

Biomecánica II: La Bisagra de Cadera

Flexión desde la cadera, no desde la cintura.



Incorrecto



- **Caderas 'Cuadradas':** Lleva la cadera de la pierna delantera hacia atrás y la opuesta hacia adelante.
- **La Acción:** El tronco desciende porque la pelvis rota sobre las cabezas de los fémures.
- **Seguridad:** Evita colapsar o redondear la columna lumbar.

Paso 1: Construcción de la Base



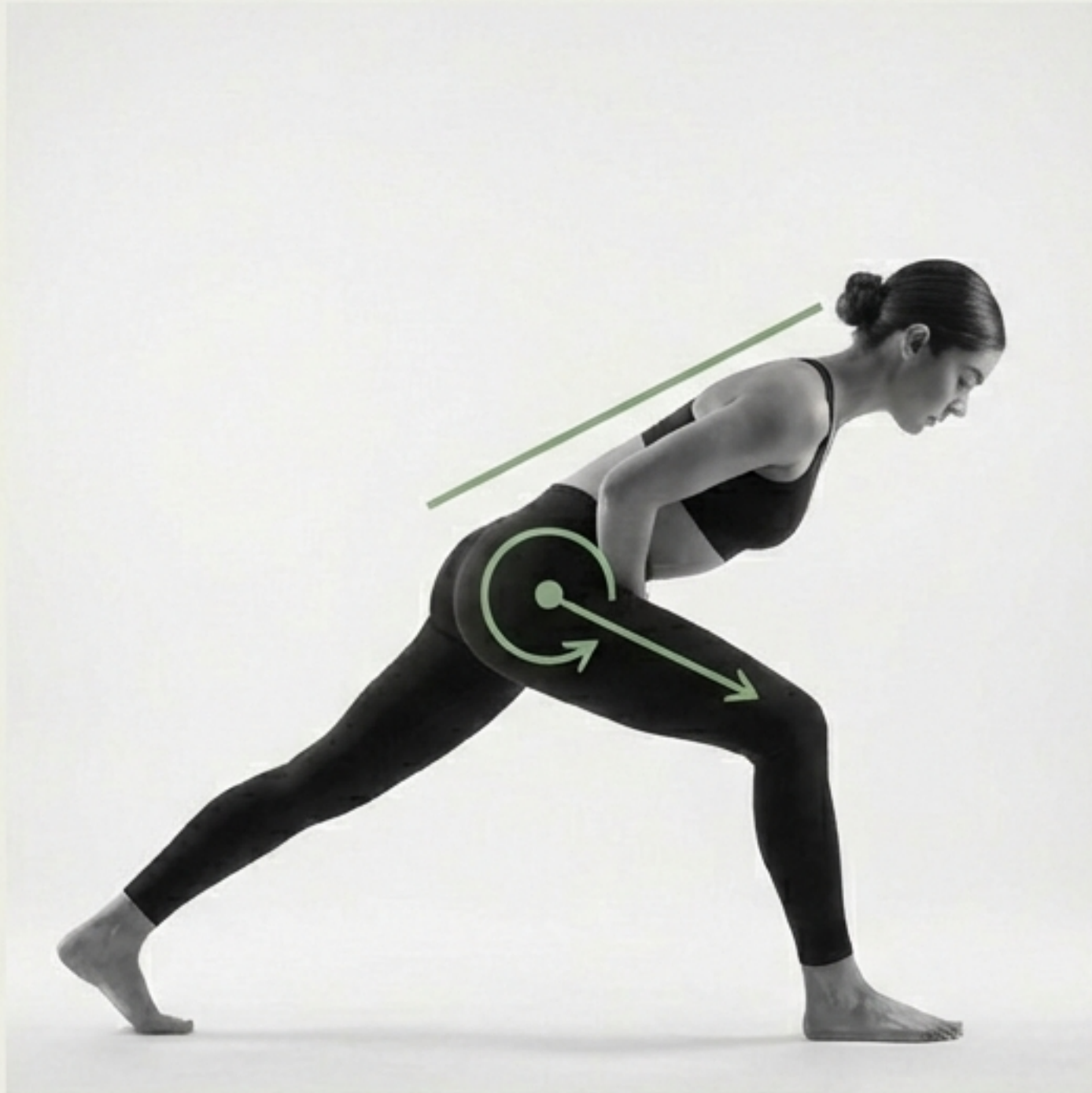
1. Desde Tāḍāsana, da un paso largo atrás con el pie izquierdo (zancada estable).
2. Ajusta los pies al ancho de caderas ('riel de tren').
3. Gira el pie trasero 45–60° y enraíza el talón.
4. Alineación Pélvica: Cuadra las caderas (derecha atrás, izquierda adelante) sin forzar la rodilla.

Paso 2: Crecimiento Axial (Inhalación)



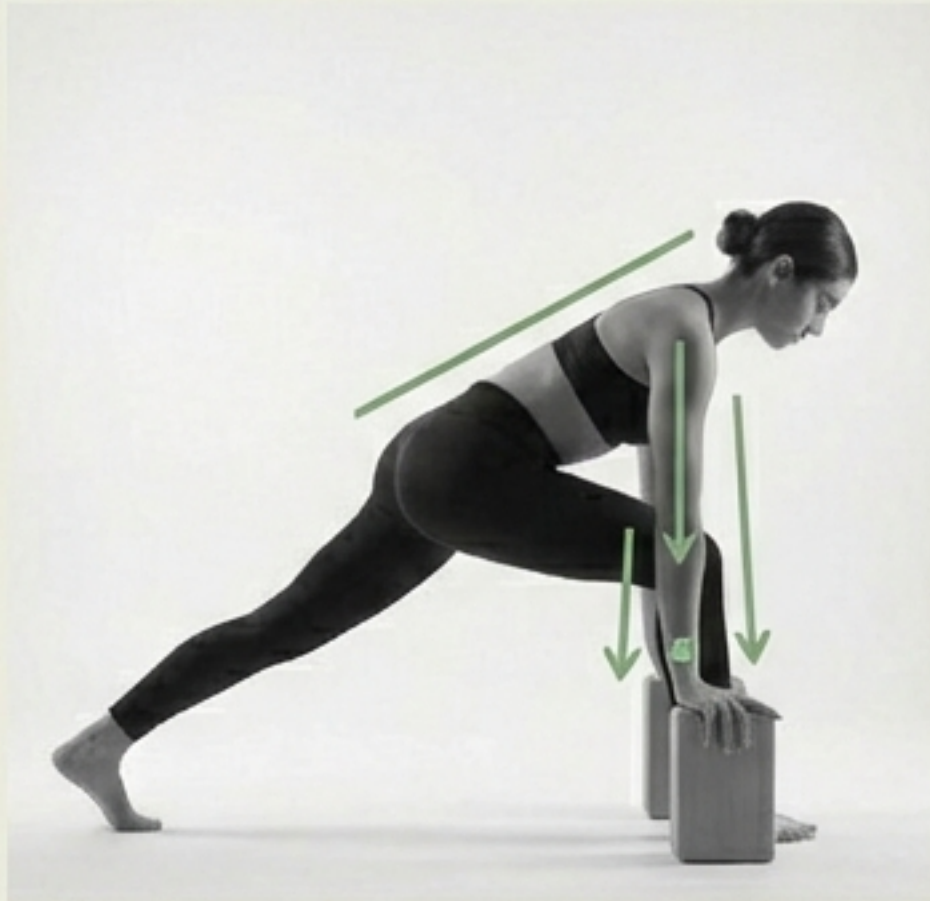
- **Acción:** Inhala profundamente.
- **Columna:** Alarga la columna vertebral, proyectando el esternón al frente.
- **Cuello:** Mantén la nuca larga, alejando los hombros de las orejas.
- **Piernas:** Activa cuádriceps para organizar la rodilla delantera.

Paso 3: El Descenso (Exhalación)



- **Acción:** Exhala e inclina el tronco desde la cadera (bisagra).
- **Integridad:** Mantén el pecho amplio y la espalda plana.
- **Límite:** Baja solo hasta donde puedas sostener la columna larga.
- **Advertencia:** Si la lumbar se redondea, sube un poco. Prioriza longitud sobre profundidad.

Paso 4: Variantes de Brazos



Opción A (Accesible):
Manos al suelo o sobre bloques. Ideal para mantener la espalda recta.



Opción B (Intermedia):
Manos en las caderas. Útil para sentir la bisagra pélvica.



Opción C (Tradicional):
Oración invertida (Reverse Namaskar). Evitar si hay dolor de hombros.

Paso 5: Sostén y Drishti



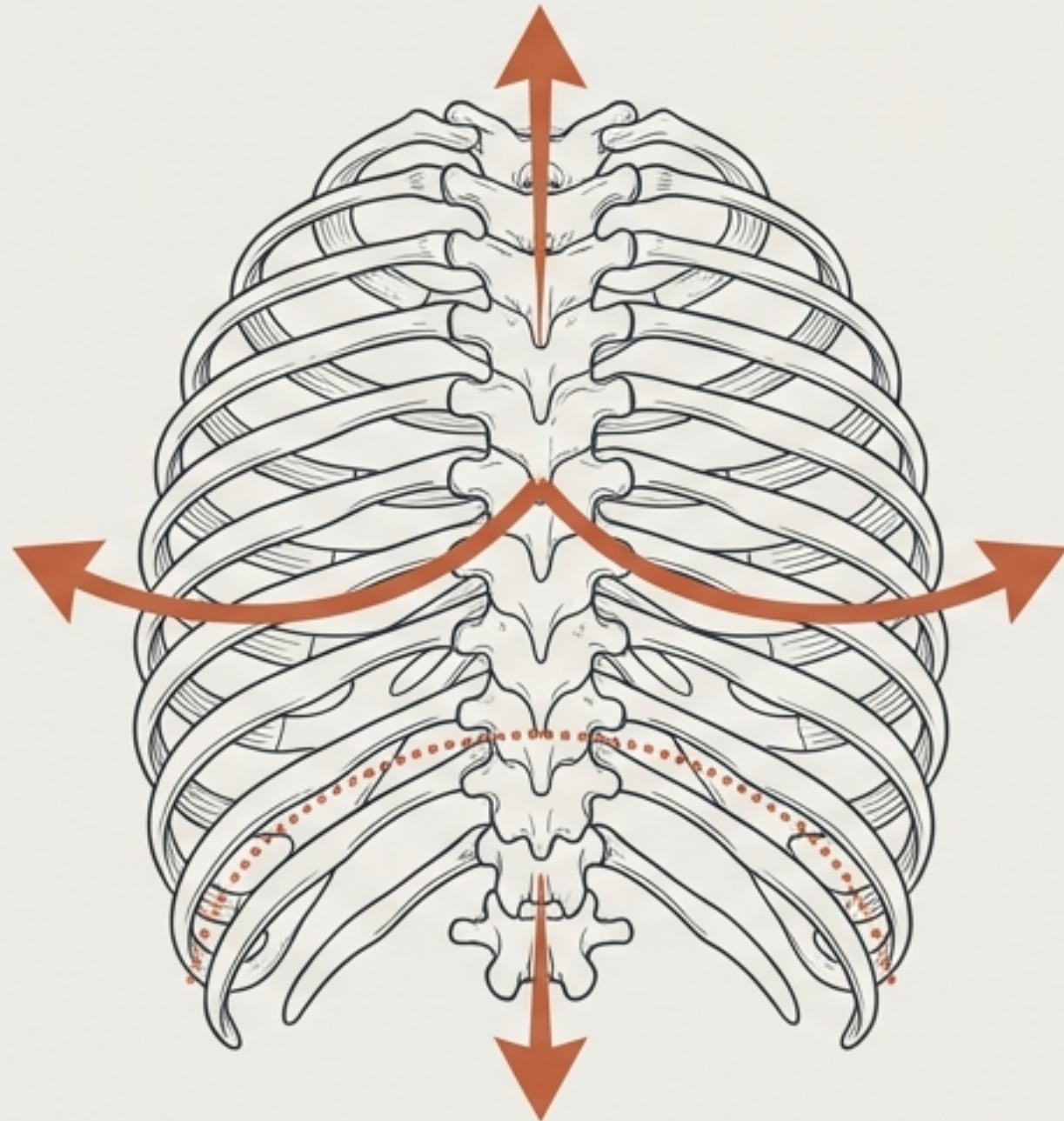
- Drishti (Mirada): Mirada suave hacia el empeine, dedo gordo o cierre de ojos para introspección.
- Acciones Internas: Activa suavemente el abdomen. No colapses el arco del pie delantero.
- Tiempo: 5 a 10 respiraciones.

Paso 6: La Salida



1. **Microflexiona:** Dobla ligeramente la rodilla delantera para quitar tensión.
2. **Manos:** Llévalas a las caderas.
3. **Ascenso:** Inhala y sube el tronco en bloque con la espalda larga.
4. **Cierre:** Junta pies al frente y repite con la otra pierna.

Dinámica Respiratoria



- Tipo de Respiración: Mixta (intercostal + abdominal), priorizando la expansión posterior.
- Hatha Yoga: Respiración larga y suave. Exhala para profundizar.
- Ashtanga Yoga: Respiración Ujjayi estable con bandhas activos.

Errores Comunes y Correcciones

Incorrecto



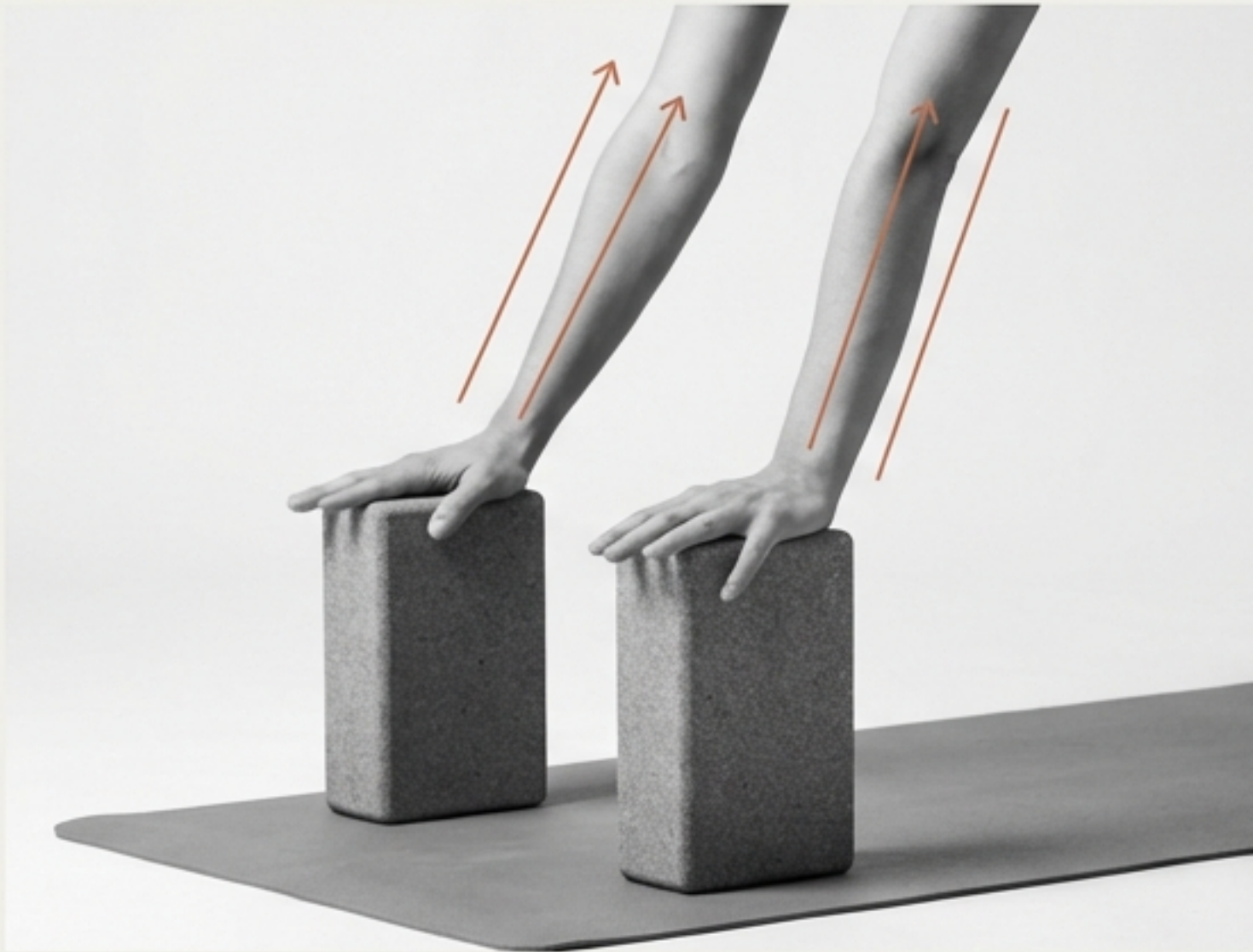
- **Rodillas:** Evita la hiperextensión.
- **Columna:** Evita redondear la espalda.
- **Hombros:** No fuerces la rotación en Reverse Namaskar.

Correcto



- **Solución:** Usa microflexión.
- **Solución:** Usa bloques y sube el tronco.
- **Hombros:** No fuerces la rotación en Reverse Namaskar.

Consejos y Adaptaciones (Props)



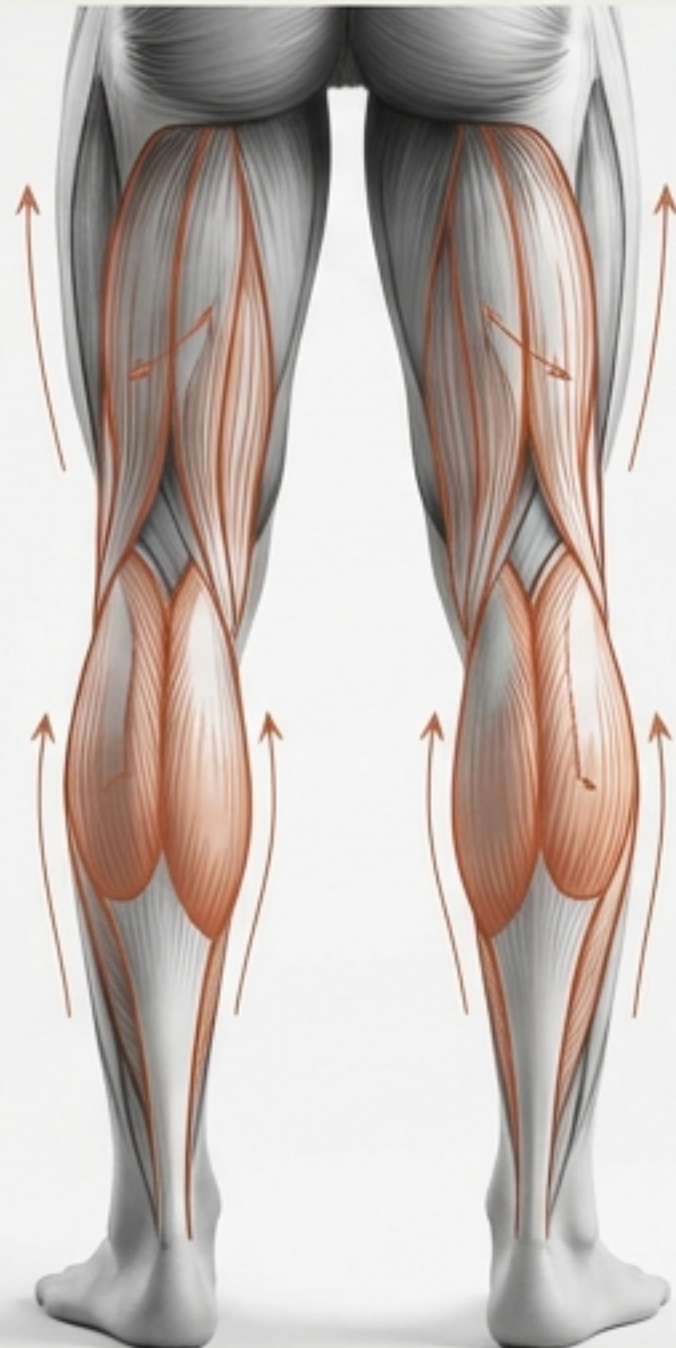
Uso de Bloques: Para priorizar una columna larga.



Cinta (Strap): Si los hombros están rígidos.

Ardha Parsvottanásana: Versión 'media' con zancada más corta y manos en bloques.

Beneficios Principales



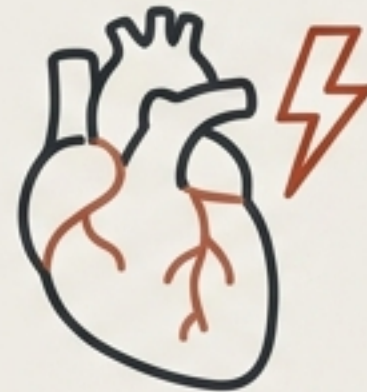
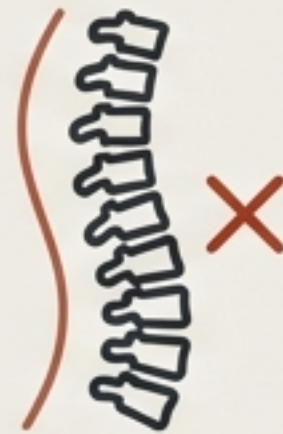
Físicos

- Estiramiento intenso de la cadena posterior.
- Fortalecimiento de pies, tobillos y estabilidad pélvica.
- Mejora de la bisagra de cadera.

Mentales

- Favorece la calma y la concentración.

Contraindicaciones y Precauciones



- Lesión aguda en isquiotibiales o desgarros recientes.
- Dolor lumbar que empeora con la flexión.
- Hipertensión no controlada (evitar permanencia larga).

**“No busques el suelo sacrificando la espalda:
menos profundidad, más longitud.”**