Parighāsana — Postura del Portal

Guía de estudio de asanas · Hatha Yoga · Anatomía y biomecánica



Parighāsana es una postura de rodillas con inclinación lateral del tronco y una pierna extendida. Su objetivo principal es desarrollar movilidad lateral de la columna, amplitud de la caja torácica y flexibilidad de la musculatura de la cadera y los muslos, manteniendo una base estable.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

ETIMOLOGÍA Y NOMENCLATURA



Nombre en Sánscrito (devanagari): परिघासन

Nombre en sánscrito: Parighāsana (परिघासन)

Nombre como se escribe en español: Parigasana. Se conoce habitualmente como postura del Portal o de la Puerta.

Significado del nombre:

- **Parigha**: barra transversal, cerrojo o tranca utilizada para asegurar una puerta.
- **Āsana**: postura o asiento.

La traducción literal es «postura de la barra de la puerta». El nombre hace referencia a la forma alargada del cuerpo, semejante a una barra que se extiende lateralmente.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Contexto histórico

Origen Moderno

- Pertenece al repertorio del yoga postural moderno.
- No se ha identificado en tratados medievales (ej. Haṭha Yoga Pradīpikā).
- Difundida en el siglo XX por los sistemas de T. Krishnamacharya y B. K. S. Iyengar.

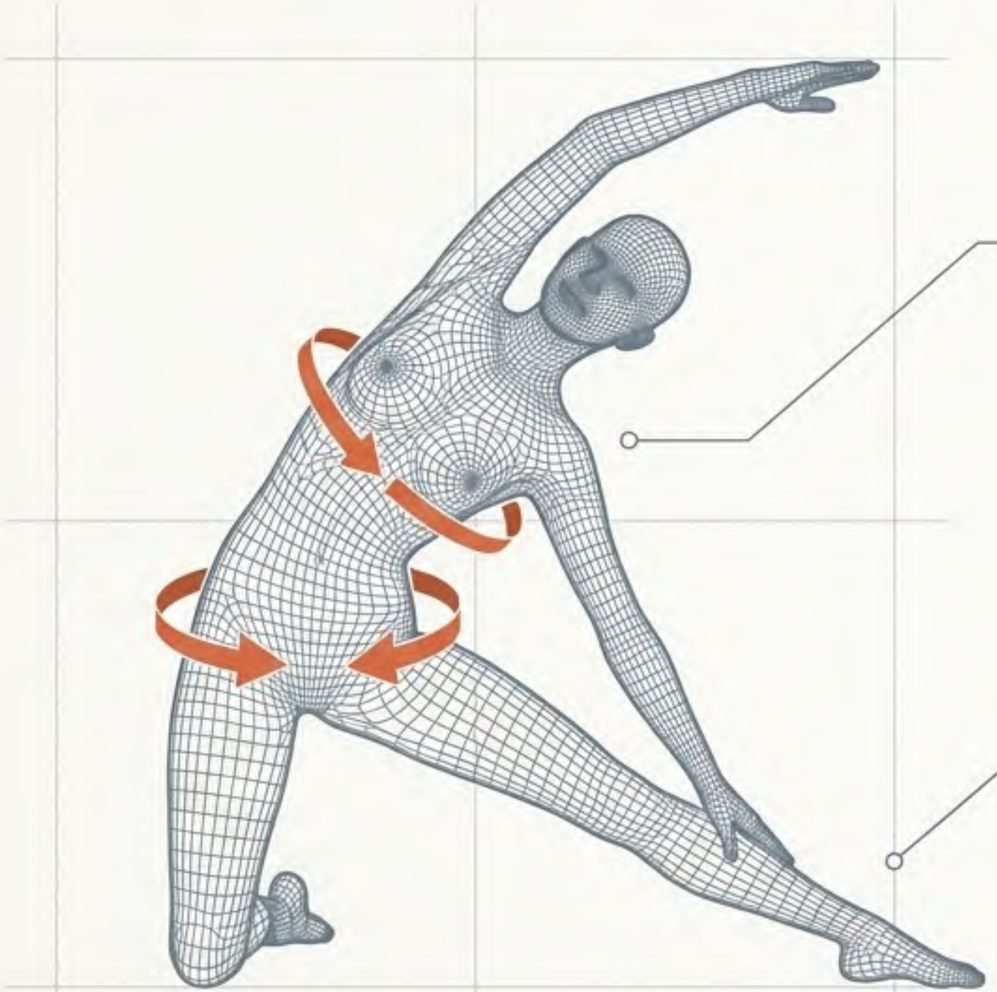


Simbolismo

- La “puerta” representa el paso entre dos espacios.
- Invita a explorar la apertura corporal mediante una base estable y expansión lateral consciente.

Nota: Este simbolismo constituye una interpretación pedagógica, no un significado místico demostrado en los textos clásicos.

Fundamentos: Tipo de posición y Hacia dónde inicia



Tipo de posición

- Postura de rodillas con una pierna extendida lateralmente.
- Flexión lateral de columna vertebral.
- Apertura de cadera y elongación de la cadena muscular lateral.
- Posición asimétrica que requiere estabilidad lumbopélvica.

Hacia dónde inicia

- **Criterio metodológico**: Comenzar extendiendo la pierna derecha y realizar posteriormente el lado izquierdo.
- **Contexto**: No existe prescripción universal en los textos clásicos ni en Ayurveda.
- **Aplicación**: El lado derecho se usa para mantener una secuencia pedagógica uniforme, sin beneficio fisiológico demostrado. En terapia, el orden se adapta al alumno.



Asanas paso a paso

01. Preparación y posición inicial

- Colócate de rodillas sobre la esterilla, con el tronco erguido y las rodillas rodillas separadas aproximadamente al ancho de las caderas.
- Apoya los empeines y distribuye el peso sobre ambas rodillas.
- Activa suavemente el abdomen, eleva el esternón y alarga la columna manteniendo la pelvis neutra.



Asanas paso a paso

02. Extensión de la pierna derecha

- Desplaza la pierna derecha lateralmente y extiéndela completamente sin bloquear la rodilla.
- Coloca el talón derecho aproximadamente en línea con la rodilla izquierda.
- Puedes orientar los dedos del pie derecho hacia el frente o ligeramente hacia arriba, según la movilidad de la cadera.
- Mantén el talón apoyado y evita torsiones en la rodilla.



Asanas paso a paso

03. Organización de la pelvis

- Sitúa la cadera izquierda directamente sobre la rodilla izquierda.
- Mantén la pelvis estable, evitando desplazarla excesivamente hacia atrás o inclinarla hacia delante.
- Activa el cuádriceps derecho y conserva una distribución cómoda de la carga en la rodilla de apoyo.



Asanas paso a paso

04. Elevación de los brazos

- Inhala mientras extiendes ambos brazos lateralmente a la altura de los hombros.
- Alarga los dedos en direcciones opuestas.
- Mantén los hombros alejados de las orejas.
- Percibe la expansión de la caja torácica antes de iniciar la inclinación.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE



Asanas paso a paso

05. Inclinación lateral

- Exhala e inclina el tronco hacia la pierna derecha, manteniendo el movimiento predominantemente en el plano frontal.
- Desliza la mano derecha sobre el muslo o la tibia sin presionar directamente la articulación de la rodilla.
- Evita llevar el pecho hacia delante o desplazar el tronco en una flexión anterior.



Asanas paso a paso

06. Extensión del brazo superior

- Eleva el brazo izquierdo y extiéndelo por encima de la cabeza en dirección al pie derecho.
- Mantén el brazo alineado con la oreja únicamente si la movilidad del hombro lo permite.
- Evita elevar el hombro hacia la oreja o comprimir el cuello.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE



Asanas paso a paso

07. Organización de la postura final

- Mantén la pierna derecha activa y el pie firmemente apoyado.
- Alarga el costado izquierdo desde la pelvis hasta las yemas de los dedos.
- Gira suavemente el pecho hacia arriba solo hasta donde puedas conservar la inclinación lateral sin forzar la zona lumbar.
- Mantén la cabeza alineada con la columna.



Asanas paso a paso

08. Permanencia y salida

- **Permanencia:** Mantén la postura durante 3 a 6 respiraciones completas, sin retenciones forzadas.
- **Salida:** Inhala y regresa lentamente a la vertical mediante la activación de la musculatura del tronco.
- Baja el brazo izquierdo, flexiona la rodilla derecha y vuelve a colocarte de rodillas.
- Repite el procedimiento extendiendo la pierna izquierda.

Alineación: Arquitectura de la Postura

4. Caja torácica y cuello:
Mantener una inclinación lateral distribuida, sin convertirla en extensión lumbar. La mirada debe respetar la movilidad cervical.

1. Pelvis y columna:
Mantener la cadera de apoyo sobre su rodilla. Alargar ambos costados antes de inclinarse, evitando comprimir excesivamente el lado inferior.



3. Cintura escapular:
Permitir la rotación superior de la escápula del brazo elevado. Evitar bloquear el hombro o llevar el brazo hacia atrás.

2. Pierna extendida:
Activar el cuádriceps sin hiperextender la rodilla. Orientar rótula y pie en una dirección compatible con la rotación de cadera.

Biomecánica muscular

Musculatura principalmente elongada

- Oblicuos abdominales del costado superior.
- Cuadrado lumbar del lado superior.
- Dorsal ancho (según posición del hombro) e Intercostales.
- Aductores de la pierna extendida (dependiendo de la orientación de cadera).



Musculatura estabilizadora

- Oblicuos abdominales del lado inferior.
- Glúteos y musculatura estabilizadora de la pelvis.
- Cuádriceps de la pierna extendida.
- Estabilizadores escapulares y musculatura profunda del tronco.

Nota: La participación precisa depende de la amplitud del movimiento y la anatomía individual.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Drishti: Enfoque y Mirada



Ojos abiertos

- Dirigir la mirada hacia la mano superior o hacia el espacio situado debajo del brazo elevado (si el cuello permanece cómodo).
- Alternativa: Mirar al frente o hacia el suelo cuando exista tensión cervical.

Objetivo central:
Mantener la percepción del eje corporal y de los puntos de apoyo.

Ojos cerrados

- Llevar la atención hacia el costado que se expande.
- Observar el desplazamiento de las costillas durante la inhalación y su retorno durante la exhalación.

Tipo de respiración en la postura

Respiración recomendada: nasal, diafragmática e intercostal combinada (atención a expansión costal superior).



Enfoque: Hatha Yoga	**Técnica:** Respiración natural, lenta y continua, sin retenciones obligatorias.
Enfoque: Ashtanga Yoga	**Técnica:** Respiración nasal sonora suave, coordinando inhalación/exhalación con movimiento.

Inhalación: Explorar expansión costal sin aumentar excesivamente la inclinación.

Exhalación: Mantener control abdominal sin comprimir el tórax.

Nota técnica: No es necesario realizar Uḍḍīyāna Bandha completo ni retener la respiración.

Beneficios del Asana



Físicos

- Favorece la movilidad lateral de la columna vertebral.
- Estira la musculatura del tronco y tejidos laterales del tórax.
- Mejora la conciencia de la expansión costal.
- Desarrolla control de la pelvis y estabilidad postural.
- Favorece movilidad de cadera y estiramiento de aductores.
- Amplía el repertorio de movimientos funcionales del tronco.



Psicológicos

- Favorece la atención corporal y la concentración.
- Disminuye la tensión subjetiva (práctica lenta y consciente).
- Permite explorar el control respiratorio y asimetrías.

Nota clínica: Estos efectos son objetivos razonables, no resultados clínicos garantizados ni evidencia de cura de enfermedades.

Límites de Seguridad: Contraindicaciones e Indicaciones

Contraindicaciones (Evitar o consultar)

- Lesión aguda de rodilla con dolor al apoyo; lesión reciente de ligamentos/meniscos.
- Dolor lumbar agudo agravado por la inclinación.
- Fracturas vertebrales recientes o inestables.
- Lesiones musculares agudas (aductores/oblicuos).
- Cirugía reciente (columna, abdomen, pelvis, rodilla).
- Sobre hernias y escoliosis: No es prohibición absoluta, requiere evaluar síntomas y tolerancia.

Indicaciones (Aplicación adaptada)

- Desarrollar movilidad torácica y flexibilidad lateral.
- Trabajar coordinación pelvis-columna-escapular.
- Preparar posturas de pie (ej. Utthita Pārśvakoṇāsana).
- Explorar diferencias de movilidad entre ambos lados.

Cuidado y Dificultades

Precauciones

- ✓ Usar manta para la rodilla si hay sensibilidad.
- ✗ No forzar extensión de rodilla ni presionar la articulación con la mano.
- ✗ No usar el brazo inferior para arrastrar el tronco.
- ✓ Mantener rango sin dolor; reducir amplitud si hay molestia lumbar.

Señal de interrupción: Dolor punzante, hormigueo, pérdida de fuerza.

Retos de la postura

- **Estabilidad lumbopélvica:** Mantener pelvis controlada durante la inclinación.
- **Movilidad frontal:** Distribuir flexión vertebral sin concentrarla solo en zona lumbar.
- **Movilidad de cadera:** Permitir abducción sin compensaciones excesivas.
- **Respiración bajo tensión:** Conservar ventilación con tejidos elongados.

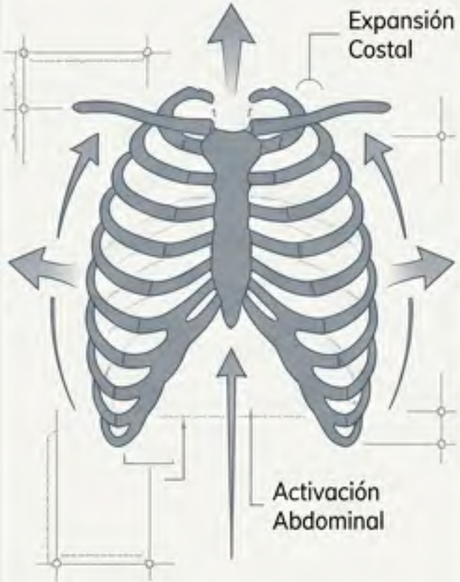
El Proceso de Adaptación

Consejos para Principiantes



- Comienza con inclinación pequeña; prioriza la longitud del costado superior sobre la profundidad.
- Usa una manta bajo la rodilla; apoya el pie extendido contra la pared para estabilidad.
- Conserva el brazo superior en la cintura si elevarlo provoca tensión en el hombro.

Cómo profundizar la posición



- Usa cada inhalación para percibir la expansión costal lateral.
- Activa abdominales/estabilizadores pélvicos (no dependas del brazo inferior).
- Extiende el brazo superior progresivamente y explora ligera apertura torácica (sin rotación lumbar excesiva).
- Mantén cinco respiraciones uniformes sin perder la alineación.

Variantes de Accesibilidad y Síntesis



Variante 1: Con bloque. Bloque bajo la mano inferior para estabilidad. Reduce necesidad de alcanzar la pierna.



Variante 2: Con silla. Sentado estable, pierna lateral, isquiones apoyados. Ideal si arrodillarse es incómodo.



Variante 3: Con cinta. Cinta en pie extendido como referencia propioceptiva. No usar para tirar de la rodilla ni forzar profundidad.

Clave pedagógica: La ejecución correcta de Parighāsana **no depende de alcanzar el pie** con la mano, sino de combinar estabilidad pélvica, movilidad lateral distribuida y respiración continua.