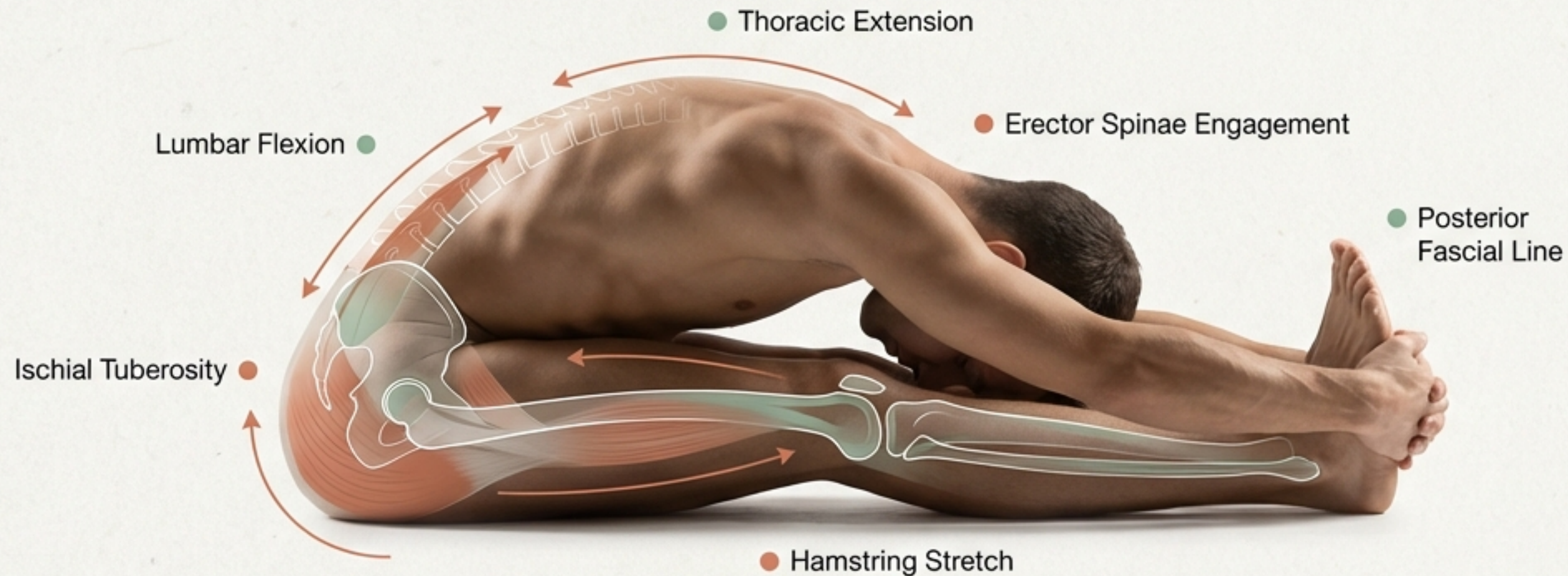


# पश्चिमोत्तानासन

## *Paścimottānāsana*

### Flexión hacia delante sentada / Pinza sentada





# La Cara Oeste del Cuerpo

## Etimología

- Paścima = 'Oeste' (La cara posterior del cuerpo).
- Uttāna = 'Estiramiento intenso' o 'Extensión intensa'.
- Āsana = 'Postura'.

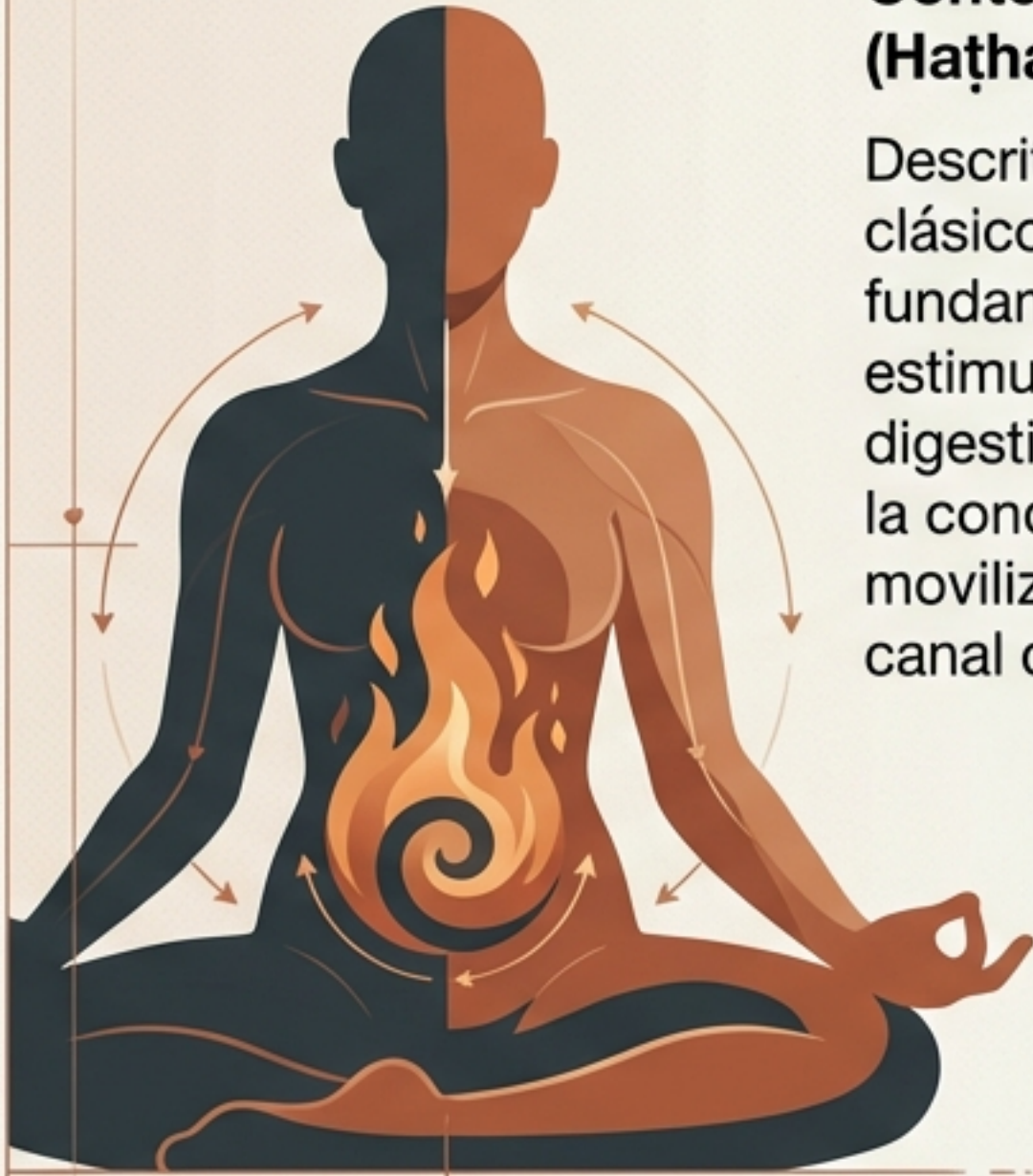
## Definición

Se conoce como el "Estiramiento intenso de la parte posterior". En la tradición, el 'oeste' abarca desde los talones hasta la base del cráneo, representando el lado introspectivo del ser.

# Fuego Digestivo y Calma Interior

## Contexto Histórico (Haṭha Yoga)

Descrita en textos clásicos como una asana fundamental que estimula el fuego digestivo (*Agni*), favorece la condición corporal y moviliza el **prāṇa** por el canal central.



## En la Práctica Moderna

Se considera una postura **refrescante** e **introvertida**. Ayuda a calmar el **sistema nervioso simpático** y favorece la interiorización y el silencio mental.



# Paso 1: La Base (Daṇḍāsana)



## Entrada

Siéntate con las piernas extendidas y las rodillas mirando al techo.

## La Columna

Manos al lado de las caderas. Crece con la columna, proyectando la coronilla ↑ hacia arriba (longitud axial).

## Ajuste Esencial

Si notas retroversión pélvica (la espalda baja se redondea hacia atrás) o mucha tirantez en los isquios, eleva la pelvis sentándote sobre una manta doblada. Esto libera la lumbar.

# Paso 2: Biomecánica de Piernas y Pies



## Rotación Femoral

Rota los fémures ligeramente de fuera hacia dentro (rotación interna). Esto mantiene las rodillas neutras y estables, evitando que los pies se abran hacia los lados.

## Pies Activos

Realiza una dorsiflexión suave (dedos hacia ti). Extiende a través de los talones internos y proyecta los metatarsos hacia delante.

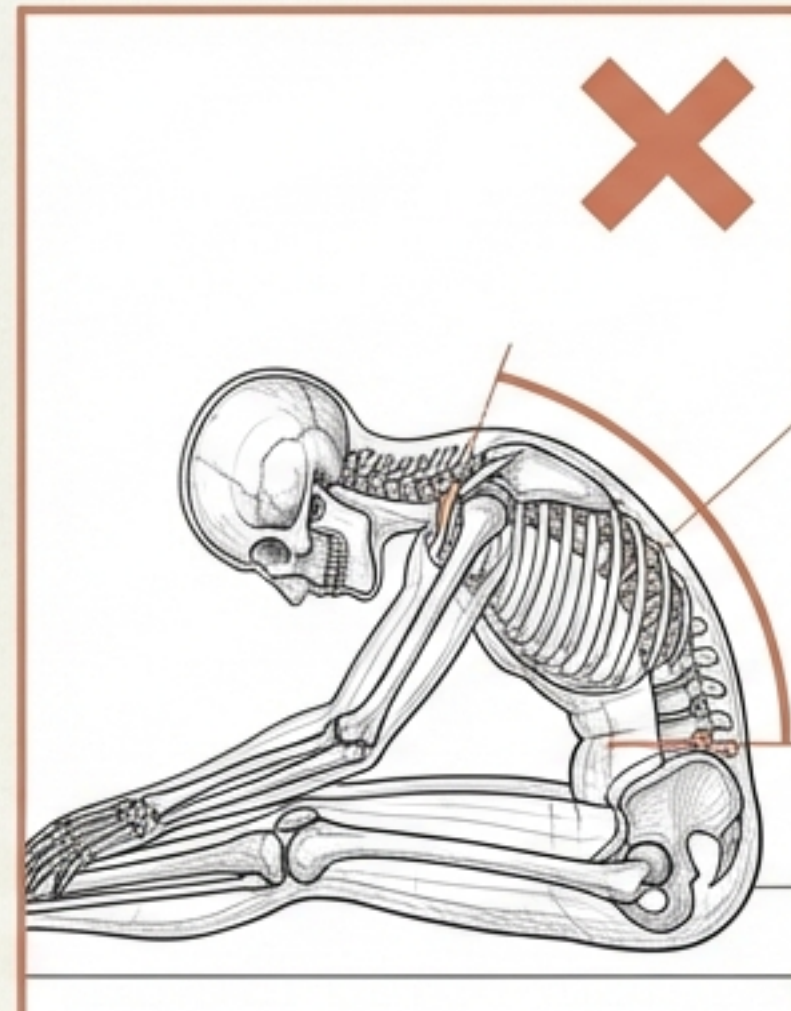
## Enraizamiento

Siente cómo los muslos, las rodillas internas y los talones 'pesan' hacia el suelo, creando una base sólida.

# La Bisagra: Caderas vs. Cintura



Flexión de Cadera  
(Correcto)



Flexión Lumbar  
(Incorrecto)

## El Concepto Clave

La flexión debe nacer desde las caderas (la articulación coxofemoral), nunca desde la cintura.

## Objetivo

- El abdomen debe acercarse a los muslos **antes que** que la frente a las rodillas.
- Prioriza el contacto abdomen-muslo.

## Alineación

Mantén la columna larga el mayor tiempo posible durante el descenso.

# Paso 3: Inhalación y Extensión



## Acción

Antes de plegarte, inhala profundamente.  
Antes de plegarte, inhala profundamente.

---

## Dirección

- Alarga el torso y permite que el esternón avance. Busca crear espacio entre las vértebras
  - vértebras (descompresión axial).
- 

## Enfoque

No busques bajar todavía. En este paso, la intención es crecer hacia el cielo.

# Paso 4: El Descenso y Contacto



## La Flexión

Al exhalar, inicia la inclinación desde la "bisagra" de la cadera, manteniendo la longitud ganada en la inhalación.

## El Agarre

Toma los bordes externos de los pies (o usa una correa si no llegas) con las manos.

## Precaución

No colapses los hombros hacia las orejas. Mantén las escápulas deslizándose hacia la espalda y el cuello libre y largo.

# Uso de Soportes y Adaptación

## Uso de Correa



## Bloque para Propiocepción



## La Correa

Si no llegas a los pies, usa una cinta. Esto te permite mantener la espalda recta sin curvarte en exceso para alcanzar los dedos.

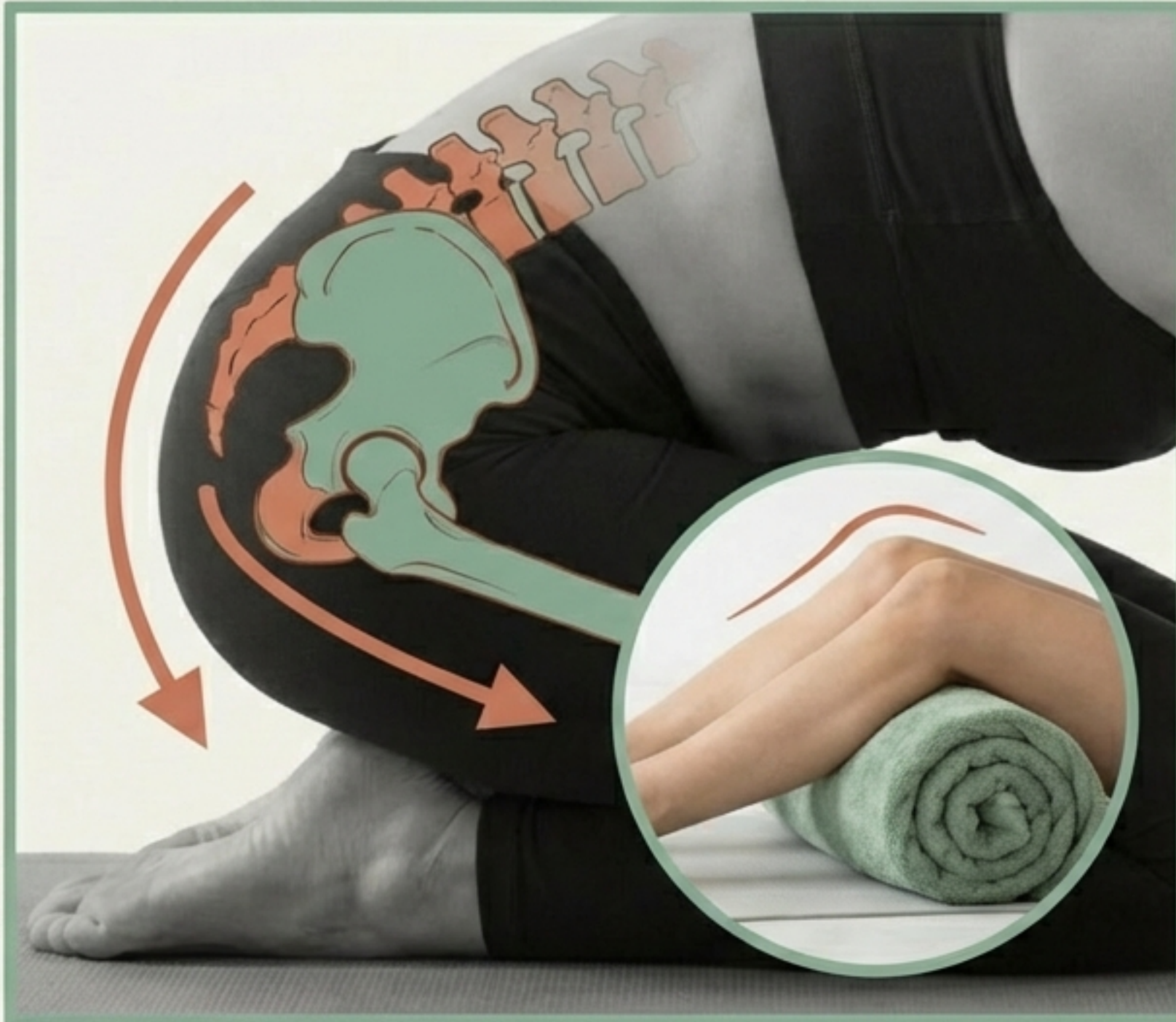
## Bloque en los Pies

Colocar un bloque al final de los pies ayuda a presionar los metatarsos, generando mayor activación de la cadena posterior.

## Principio

Es preferible una columna larga con correa que tocar los pies con la espalda redondeada.

# Paso 5: Profundización Segura



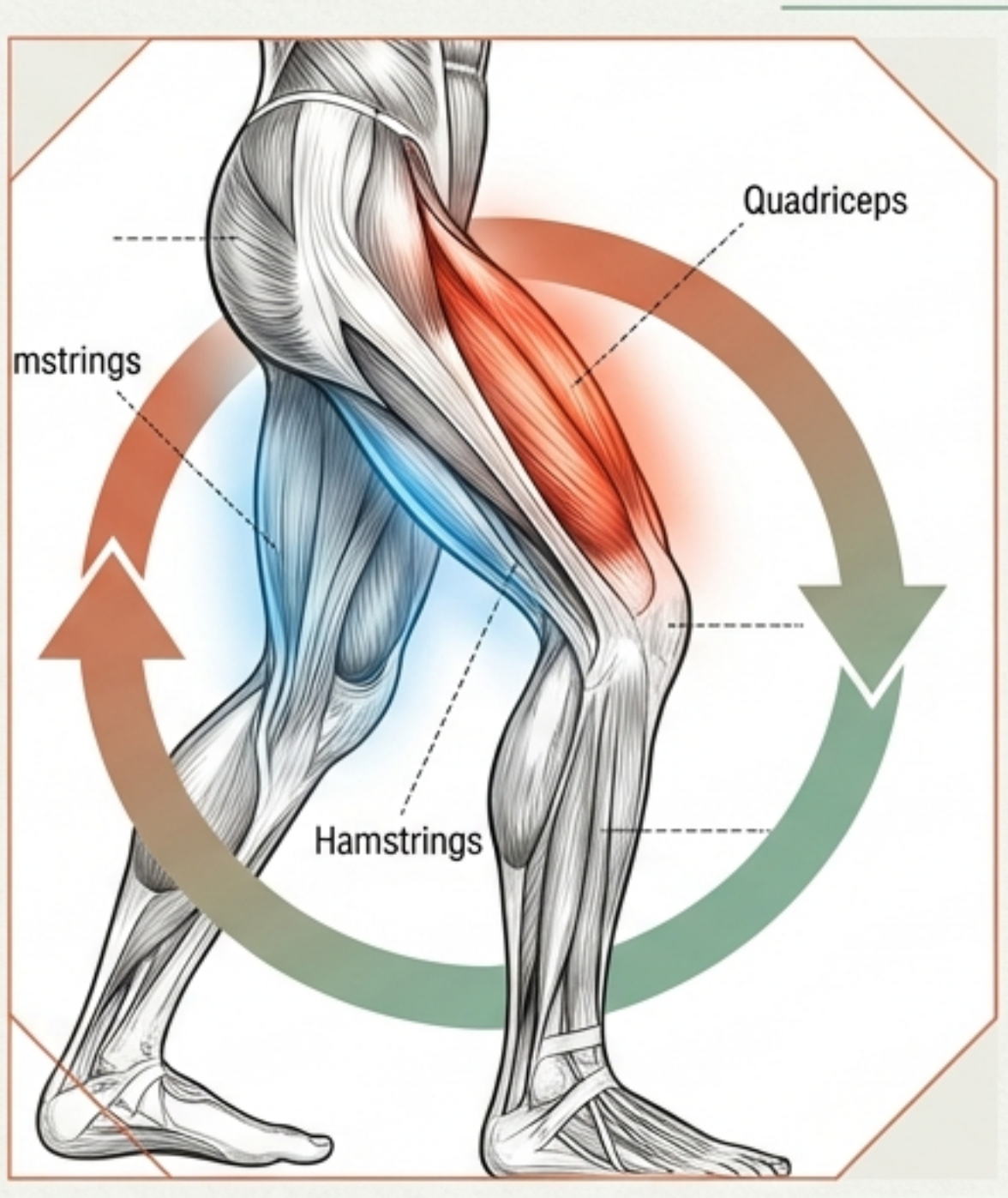
## Asentamiento

Deja que el cóccix y los isquiones desciendan hacia el suelo y atrás. No te “tires” hacia delante con la fuerza de los brazos.

## Microflexión

Si la tensión en los isquiotibiales es muy fuerte o sientes dolor en la inserción (cerca del glúteo), microflexiona las rodillas. Esto protege la inserción del tendón y la espalda baja.

# Paso 6: Facilitación Consciente



## La Técnica (Inhibición Recíproca)

Activa los cuádriceps conscientemente para 'ordenar' la extensión de las rodillas.

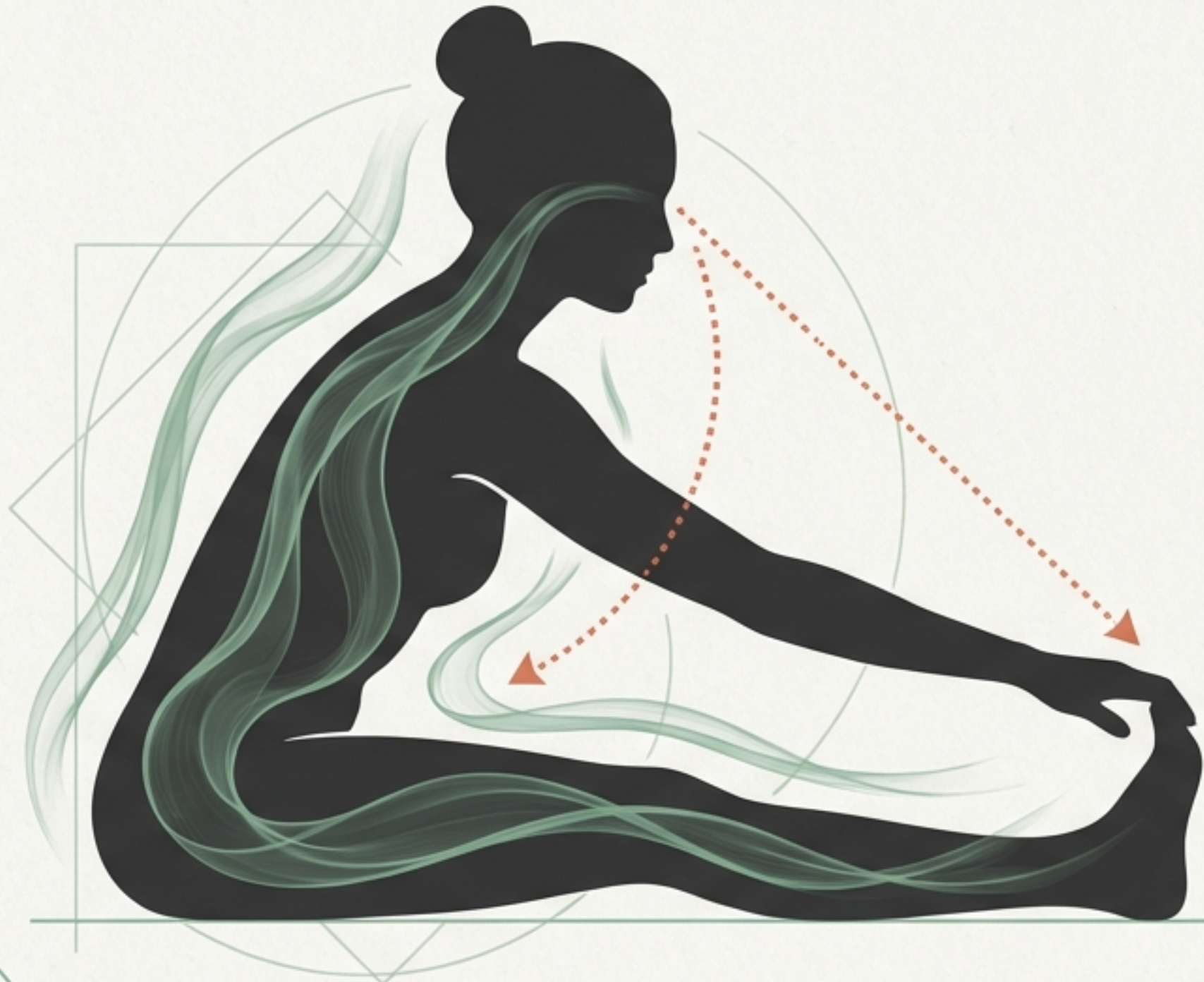
## El Efecto

Biomecánicamente, contraer el músculo agonista (cuádriceps) envía una señal neurológica para relajar el antagonista (isquiotibiales), permitiendo una elongación más profunda.

## Pulsos

Hazlo en pulsos suaves. Activa 3–5 segundos, suelta, y vuelve a exhalar profundo para ganar milímetros.

# Respiración y Drishti (Foco)



## Respiración Haṭha

Nasal y lenta. Énfasis en una exhalación prolongada, con expansión abdominal suave y apertura intercostal.

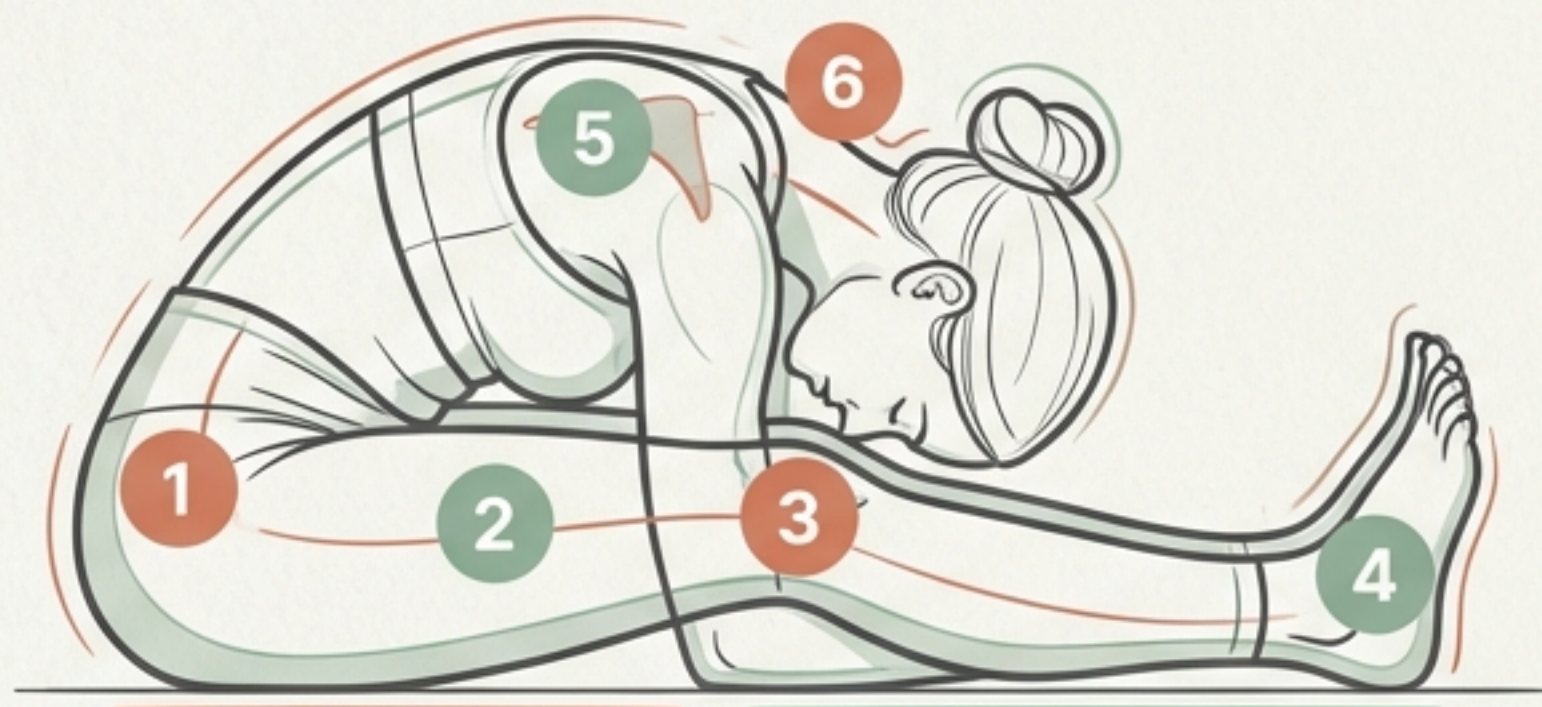
## Respiración Ashtanga

Ujjāyī (sonora, oceánica y continua).

## Drishti (Mirada)

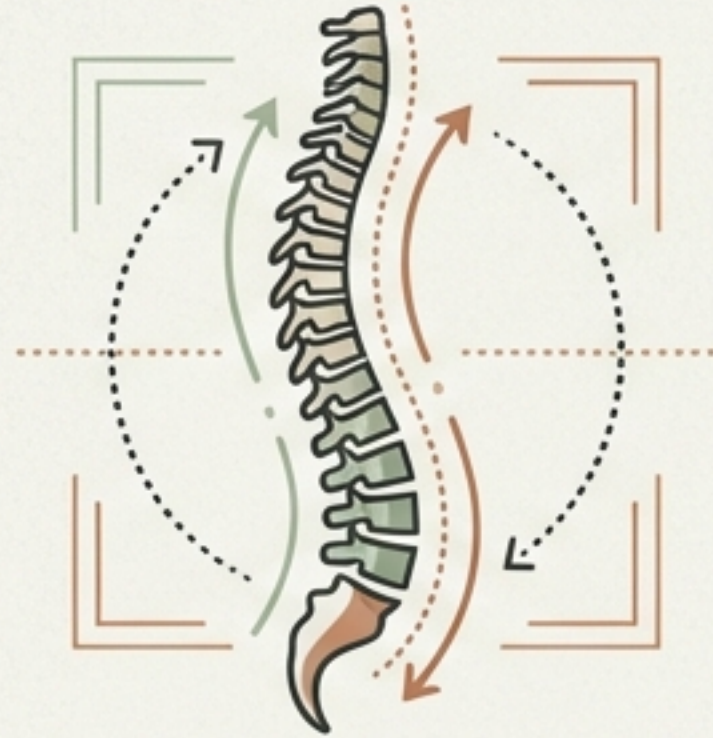
- **Activo:** Ojos abiertos mirando hacia los dedos de los pies (Padayoragrai).
- **Introspectivo:** Ojos cerrados, atención llevada a la línea posterior de la columna y al ritmo respiratorio.

# Checklist de Alineación



1. **Pelvis:** Elévala con manta si la espalda se redondea.
2. **Fémures:** Ligera rotación interna; muslos 'asientan' en el suelo.
3. **Rodillas:** Evita la hiperextensión; usa microflexión si hay sensibilidad.
4. **Pies:** Activos, talones internos empujan, metatarsos vivos.
5. **Escápulas:** Hombros lejos de orejas, pecho amplio.
6. **Cuello:** Nuca larga, barbilla relajada (no empujes hacia delante).

# Beneficios de la Práctica



## Físico

Estira globalmente la cadena posterior (plantas de pies, pantorrillas, isquios, fascia, espalda). Mejora la movilidad de la cadera.



## Mental

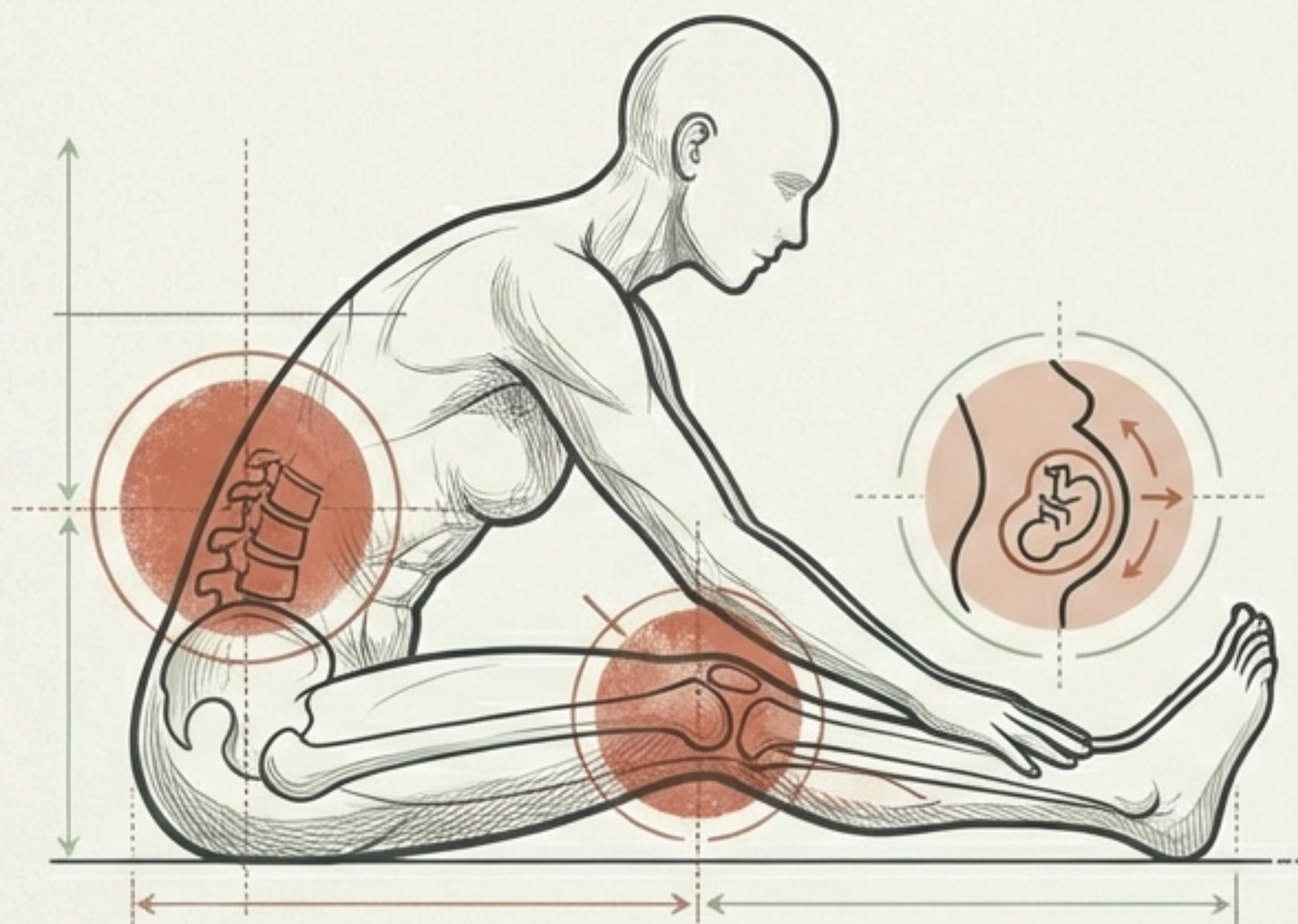
Promueve un estado calmante e introvertido. Ideal para cerrar la práctica, combatir el insomnio y bajar revoluciones del día.



## Conciencia

Mejora la conexión propioceptiva entre pelvis, columna y respiración.

# Contraindicaciones y Precauciones



## Evitar o Modificar

- **Hernia discal** aguda o ciática intensa (especialmente si la flexión aumenta el síntoma).
- **Lesión** reciente o desgarro de isquiotibiales.
- **Dolor** agudo de rodilla.

## Embarazo

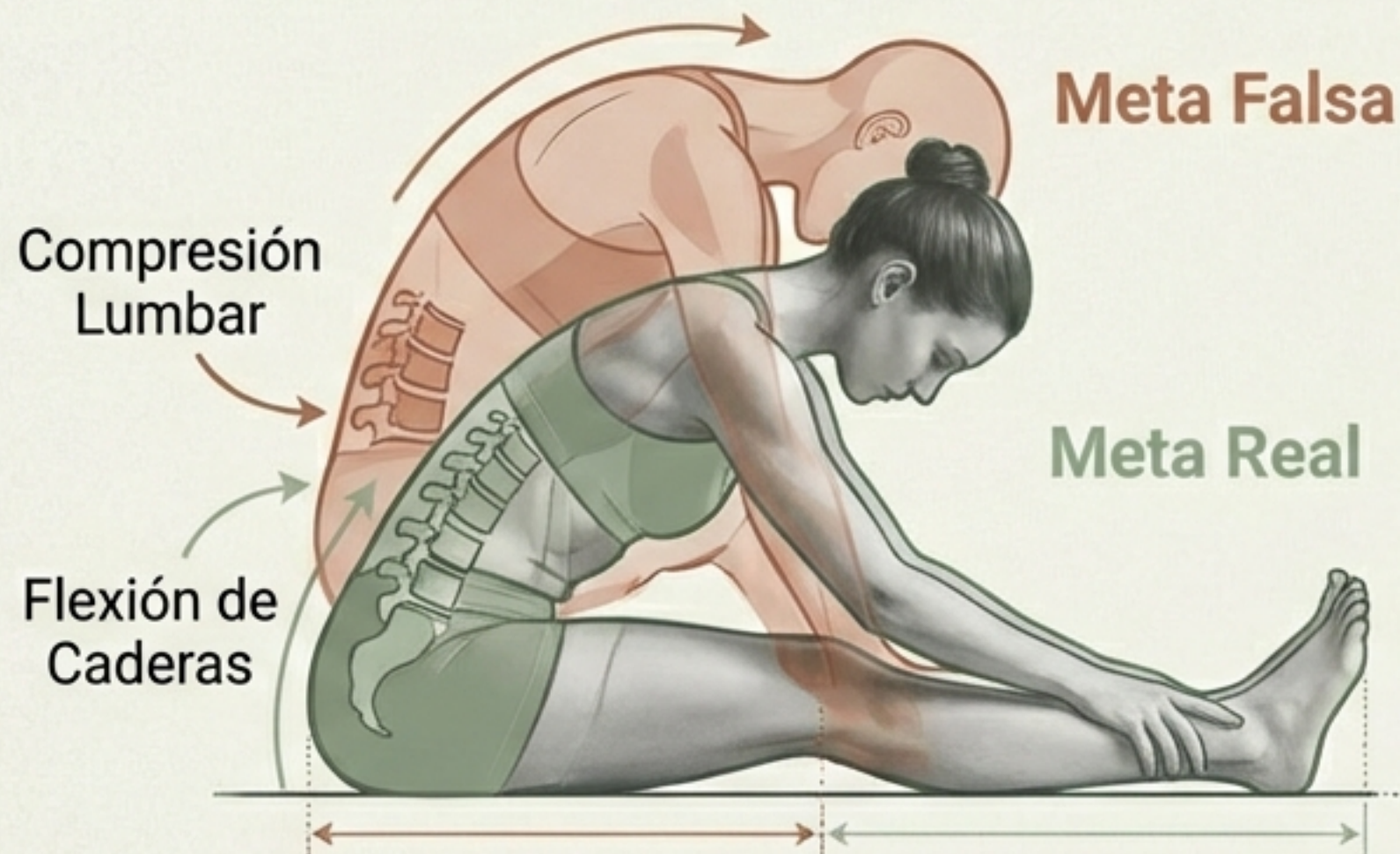
Requiere adaptación (separar piernas para crear espacio y no comprimir el abdomen).

## Precaución General

Si aparece dolor punzante en la inserción del isquion (glúteo inferior), reduce la profundidad inmediatamente y flexiona rodillas.

# Retos Comunes

## Ego vs. Function



## La Trampa Lumbar

Evita 'robar' rango de movimiento desde la zona lumbar. Recuerda: la flexión es de caderas.

## Longitud Axial

El verdadero reto es mantener la columna larga mientras te pliegas, no tocar los pies a toda costa.

## Paciencia

La profundidad llega como consecuencia de una práctica constante y respirada, no como una meta a forzar.

# Variantes Restaurativas

## Variante con Bolster



## Con Bolster

Coloca un bolster a lo largo de las piernas y descansa la frente sobre él. Permite una entrega total sin esfuerzo muscular activo.

## Variante en Silla



## En Silla

Siéntate al borde de una silla, con la espalda libre. Flexiona suavemente hacia delante. Ideal para movilidad reducida o pausas en oficina.

# Paso 7: La Salida

## Regreso Activo

Para salir, inhala y activa suavemente el abdomen.

## Espalda Larga

Vuelve a la vertical manteniendo la columna larga, evitando dar un "tirón" brusco desde la lumbar.

## Pausa

Suelta la tensión de las piernas, relaja los pies y tómate un momento en posición neutral antes de continuar.

