उपविष्ट कोणासन

Upaviṣṭa Koṇāsana

Upavistha Konasana

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

Etimología y Nomenclatura

Upaviṣṭa: sentado, establecido o colocado en posición sentada.

Āsana: postura, asiento.

Upaviṣṭa Koṇāsana

Koṇa: ángulo.

Definición:
"Postura del ángulo sentado", en referencia al amplio ángulo formado por las piernas.

También se conoce como: Postura del Ángulo Sentado, Postura del Gran Ángulo Sentado o Flexión hacia delante con piernas separadas.

Contexto histórico

Pertenece al Haṭha Yoga postural moderno. Consolidado en el

siglo XX a través de la tradición de T. Krishnamacharya y sistemas como Iyengar Yoga.

(No atribuible a textos medievales como la Haṭha Yoga Pradīpikā sin evidencia textual).

Forma parte de la Primera Serie (Yoga Cikitsā).

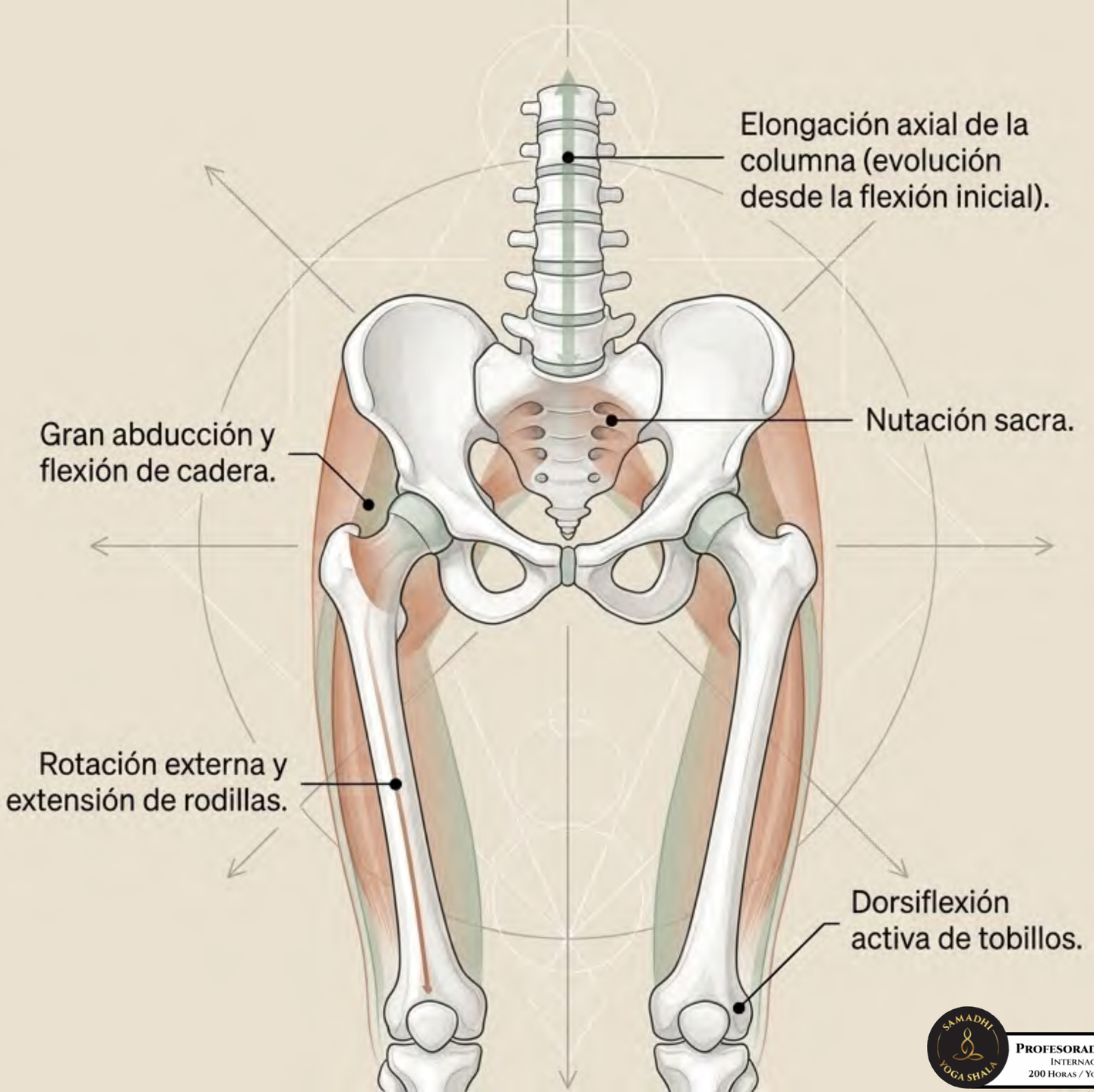
Se practica entre Baddha Koṇāsana y Supta Koṇāsana (Variantes A con flexión, y B en equilibrio).

Asociada con el Svādhiṣṭhāna Cakra (fluidez, creatividad, adaptación) dentro del lenguaje energético contemporáneo, no como descripción anatómica.

Tipo de posición y Perfil Biomecánico

- Postura sentada
- Apertura de caderas
- Flexión anterior
- Postura simétrica

Nivel aproximado: Intermedio (ampliamente adaptable).



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

Hacia donde inicia

Desde Daṇḍāsana, las dos piernas se separan progresivamente manteniendo una organización simétrica de pelvis, rodillas y pies.

No posee un lado derecho o izquierdo tradicional de inicio; ambas piernas trabajan simultáneamente.

Lo primordial es conservar el eje central y la estabilidad de la pelvis sobre un lateral. Es una postura de organización bilateral que favorece una percepción equilibrada del cuerpo.

Asanas paso a paso (1/4): Preparación

1. Siéntate en Daṇḍāsana, con las piernas extendidas hacia delante y la columna vertical.

2. Apoya las manos detrás de la pelvis y desplaza ligeramente los glúteos hacia atrás y hacia los lados para localizar claramente los isquiones.

3. Separa lentamente ambas piernas formando una “V” amplia. La apertura debe provenir de las articulaciones coxofemorales, no de una presión sobre las rodillas.

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

Asanas paso a paso (2/4): Activación Inferior

4. Mantén las rodillas orientadas aproximadamente hacia arriba. Evita que las piernas colapsen excesivamente hacia rotación interna.

5. Activa los cuádriceps y eleva suavemente las rótulas. Esto mantiene las rodillas estables y contribuye, mediante inhibición recíproca, a disminuir la resistencia de los isquiotibiales.

6. Lleva los talones hacia delante y realiza una dorsiflexión activa de los tobillos. Los pies permanecen despiertos, sin rigidez innecesaria.

Asanas paso a paso (3/4): La Flexión

7. Inhala y eleva el esternón. Alarga la columna desde el sacro hasta la coronilla.

8. Manteniendo esa longitud, inclina la pelvis hacia delante desde las caderas. Lleva las manos al suelo frente al cuerpo y deslízalas progresivamente. Si hay suficiente movilidad, toma los bordes externos de los pies (en personas con poca movilidad, utilizar una cinta alrededor de cada pie).

9. Nota: En una primera fase, se pueden flexionar ligeramente las rodillas para reducir tensión proximal en isquiotibiales y región medial de la rodilla.

10. Exhala y avanza el tronco desde las caderas. Permite que el pecho se aproxime al suelo antes que la frente. Evita utilizar los brazos para arrastrar violentamente el cuerpo.

Asanas paso a paso (4/4): Sostenimiento y Salida

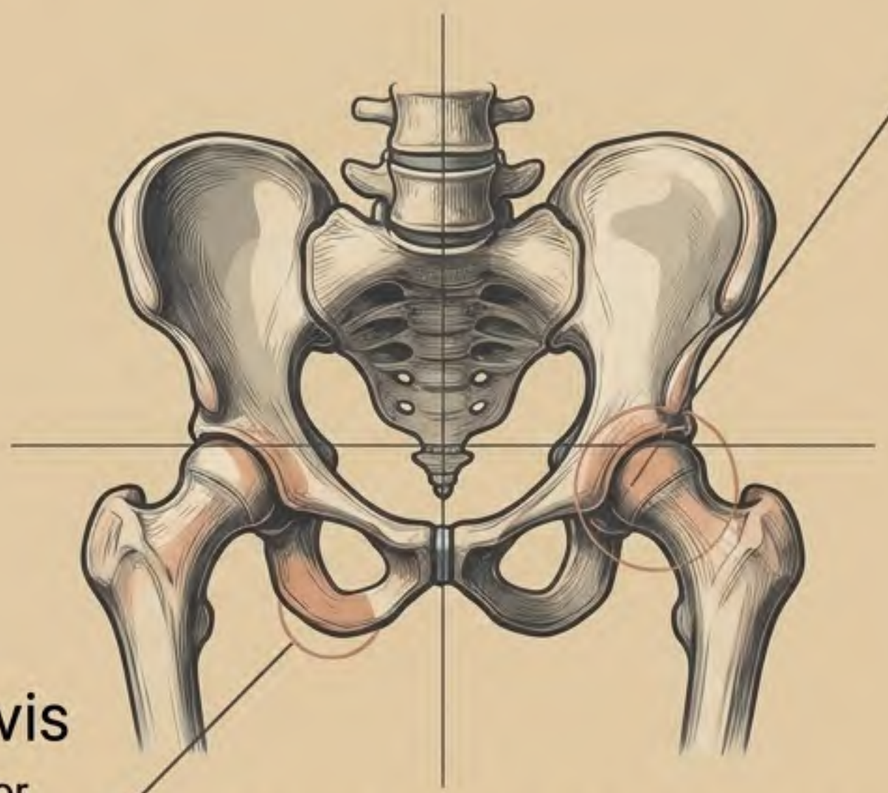
11. Mantén entre 5 y 10 respiraciones en práctica dinámica, o entre 30 segundos y 2 minutos en una práctica estable, siempre que no aparezcan molestias.

12. Flexiona ligeramente las rodillas si es necesario. Inhala, activa la musculatura extensora de la columna y eleva lentamente el tronco.

Con ayuda de las manos, aproxima las piernas de manera controlada hasta regresar a Daṇḍāsana. (Esta salida devuelve las caderas hacia aducción y reorganiza la columna).

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

Alineación: Pelvis y Caderas



Caderas

No busques la máxima apertura posible. El objetivo es crear una abducción controlada, manteniendo las cabezas femorales organizadas dentro del acetábulo.

Pelvis

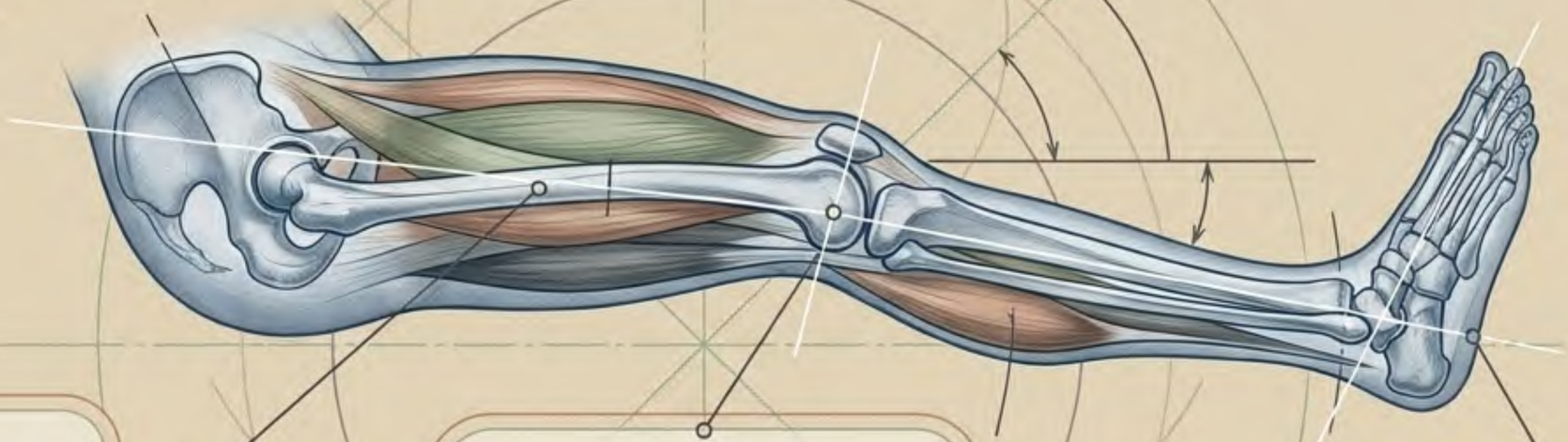
La flexión anterior debe comenzar predominantemente en las articulaciones los las caderas :3n el pumrrino y quada del perruie anterior.

La flexión anterior debe comenzar predominantemente en las articulaciones de las caderas. Los isquiones permanecen **firmes en el suelo;** la pelvis realiza una inclinación anterior progresiva.

Ajuste: Si la pelvis se inclina hacia atrás desde el comienzo, coloca una manta doblada debajo de los isquiones.

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

Alineación: Extremidades Inferiores



Fémures

Evita una rotación interna excesiva para no aumentar la tensión sobre las estructuras mediales de rodilla y aductores.

Rodillas

Mantén activamente los cuádriceps.

No presiones las rodillas hacia el suelo con las manos. El estiramiento debe percibirse en el vientre muscular de aductores e isquiotibiales, no en la articulación.

Pies

Mantén dorsiflexión activa.

Planta del pie organizada, dedos sin agarrotarse.

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

Alineación: Columna Vertebral

Error habitual

Intentar llevar primero la cabeza hacia el suelo, produciendo una gran cifosis (redondeo de la espalda).

La intención correcta

Pelvis hacia delante

→ Abdomen hacia delante

→ Esternón hacia delante

→ Finalmente la cabeza

Soporte Muscular

Los extensores vertebrales permanecen activos incluso mientras se alargan. Esto permite que, al profundizar, la columna vaya hacia una posición más axial en lugar de colapsar.

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

Drishti (El Enfoque Visual e Interno)

- Práctica general: Mirar al frente mientras se alarga la columna; posteriormente, mirada suave hacia el suelo delante del cuerpo.
- En Aṣṭāṅga Vinyāsa: Upaviṣṭa Koṇāsana A utiliza Nāsāgra Dṛṣṭi (mirada hacia la punta de la nariz). La variante B (piernas elevadas) emplea la mirada hacia arriba.

Percepción dirigida hacia:

- Los isquiones y la articulación profunda de las caderas.
- La cara interna de los muslos.
- El movimiento respiratorio de abdomen y costillas.
- La sensación de elongación desde el sacro hacia la coronilla.

Tipo de respiración en la postura

Mecánica Recomendada:

Respiración abdominal e intercostal combinada. La proximidad del abdomen al suelo limita la expansión anterior, exigiendo expansión lateral de costillas, posterior del tórax y diafragmática.

Según Haṭha Yoga:

Nasal lenta y uniforme. Inhalación para elongar y expandir; exhalación para permitir progresivamente la flexión. Facilita la introspección.

Según Aṣṭāṅga Yoga:

Respiración Ujjāyī suave, sincronizada (5 respiraciones sonoras). Puede acompañarse de Mūla Bandha y Uḍḍīyāna Bandha funcional, sin endurecer excesivamente el abdomen.

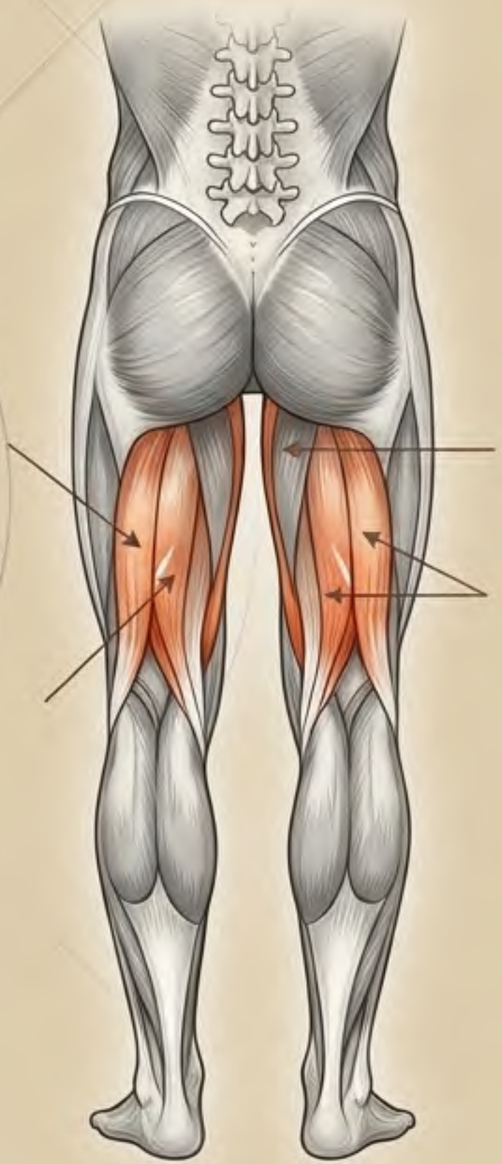
SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Beneficios: Sistema Musculoesquelético

Musculatura de las Piernas: Incrementa la extensibilidad de aductores (especialmente el grácil) y trabaja los isquiotibiales (semitendinoso y semimembranoso) en una configuración única por la combinación de abducción y extensión de rodilla. Aumenta movilidad de cadena posterior.

Columna Vertebral: Favorece la elongación axial, disminuye la rigidez paravertebral (si se practica sin colapso lumbar) y enseña a distinguir flexión de cadera vs. flexión vertebral.

Pelvis: Mejora la conciencia propioceptiva regional, el control de la abducción bilateral y expone asimetrías entre ambas caderas.



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

Beneficios: Orgánicos y Mentales

Sistema Respiratorio: La permanencia relajada permite explorar de forma profunda la expansión posterior y lateral de la caja torácica, maximizada por la inclinación del tronco.

Aspectos Psicológicos: Favorece la quietud profunda. Facilita la introspección y disminuye la activación motora. Requiere paciencia y aceptación progresiva de los límites corporales.

Nota clínica: Como toda práctica postural, no debe considerarse un tratamiento independiente de ansiedad o trastornos psicológicos.

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

Guía Clínica: Indicaciones y Contraindicaciones

Contraindicaciones (Evitar versión profunda / Supervisión médica):

- Lesión aguda de aductores o zona inguinal.
- Desgarros o tendinopatía proximal severa de isquiotibiales.
- Cirugía reciente de cadera o lesiones importantes de rodilla.
- Dolor sacroilíaco/lumbar agudo provocado por flexión.
- Hernia discal sintomática. Recuperación postoperatoria pélvica/abdominal.

Indicaciones (Cuándo utilizarla estratégicamente):

- Aumentar progresivamente la movilidad de caderas y flexibilizar piernas.
- Preparar posturas avanzadas (Samakoṇāsana, Kūrmāsana).
- Desarrollar conciencia de la basculación pélvica.
- Aprender a realizar flexiones anteriores puramente desde las caderas.
- Mejorar la estabilidad activa de rodillas bajo estiramiento posterior.

Seguridad y Biomecánica Avanzada

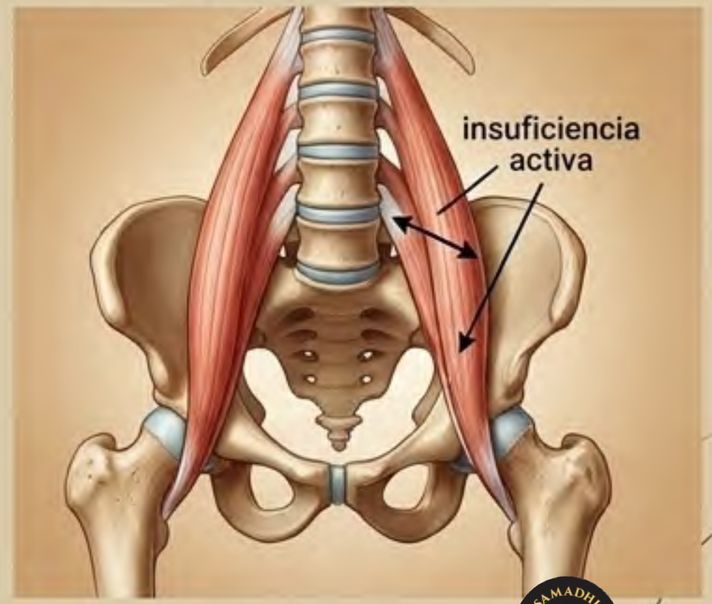
Precauciones Críticas

No forzar: Nunca fuerces la separación. Si duele la inserción aductora, la articulación de la rodilla o debajo del isquion, reduce la apertura inmediatamente.
Sin tirones: No permitas empujes violentos en la espalda. No compitas por tocar el suelo.

Compensaciones: En hipermovilidad, prioriza estabilidad. Si la rodilla hiperextiende, usa soporte. Si la pelvis cae atrás, elévala sobre una manta.

El Reto del Psoas

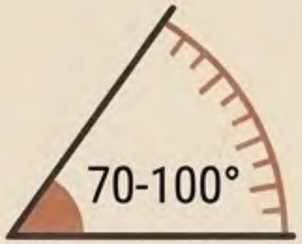
El Reto del Psoas: La postura exige abducción, flexión, extensión de rodillas y control sacroilíaco.
Análisis: En flexión profunda, los flexores de cadera (psoas) muy acortados entran en insuficiencia activa (generan menos fuerza).Requiere reorganizar tronco y pelvis para que el psoas vuelva a contribuir funcionalmente a la flexión.



Consejos para Principiantes: Adaptaciones Iniciales

1. Eleva la pelvis

Coloca manta o bolster firme bajo isquiones. Facilita la anteversión, evita la flexión lumbar.



2. Reduce el ángulo

70–100° ejecutados correctamente son biomecánicamente más útiles que 150–180° con mala alineación.

3. Flexiona rodillas

Si hay tensión detrás de la rodilla, en isquiones o región inguinal, flexiona ligeramente.

4. Utiliza cintas

Enlaza pies y brazos para mantener el torso largo sin encorvarse.

5. No persigas el suelo

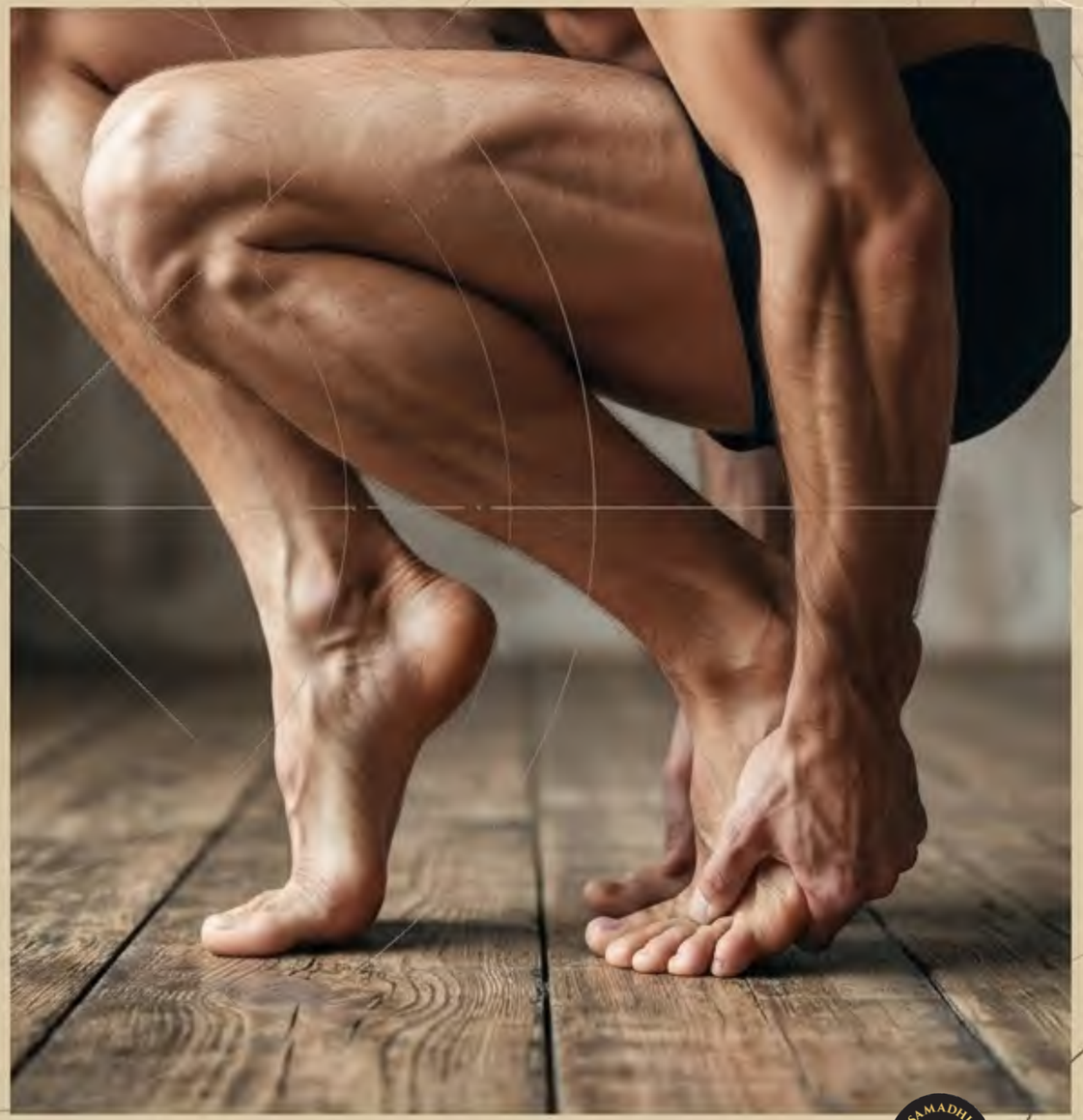
Dirige primero el abdomen, luego el tórax. La cabeza desciende solo como consecuencia.

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

Evolución: Cómo Profundizar la Posición

1. Activa los cuádriceps y eleva las rótulas constantemente.
2. Presiona suavemente los talones contra el suelo intentando separarlos (sin desplazarlos). Esto activa abductores y estabiliza fémures.
3. Mantén el esternón avanzando:
   Inhalación = Crear longitud.
   Exhalación = Rotación pélvica hacia delante.
4. Una vez el pecho esté abierto, toma los pies y flexiona progresivamente los codos.

Regla de oro: Busca siempre más longitud antes que más profundidad.



Matriz de Variantes e Imágenes orientativas

Variante 1 — Con manta o bloque bajo la pelvis

Facilita la anteversión pélvica y evita redondear la zona lumbar. Especial para isquiotibiales rígidos.

Variante 2 — Con cinta en los pies

Conserva la columna larga creando conexión entre brazos y piernas sin necesidad de alcanzar los pies.

Variante 3 — Flexión restaurativa sobre bolster

Disminuye la demanda muscular apoyando el abdomen y pecho sobre uno o más bolsters. Permite permanencias largas sin forzar.