

# Utthita Trikonasana

Postura del Triángulo Extendido

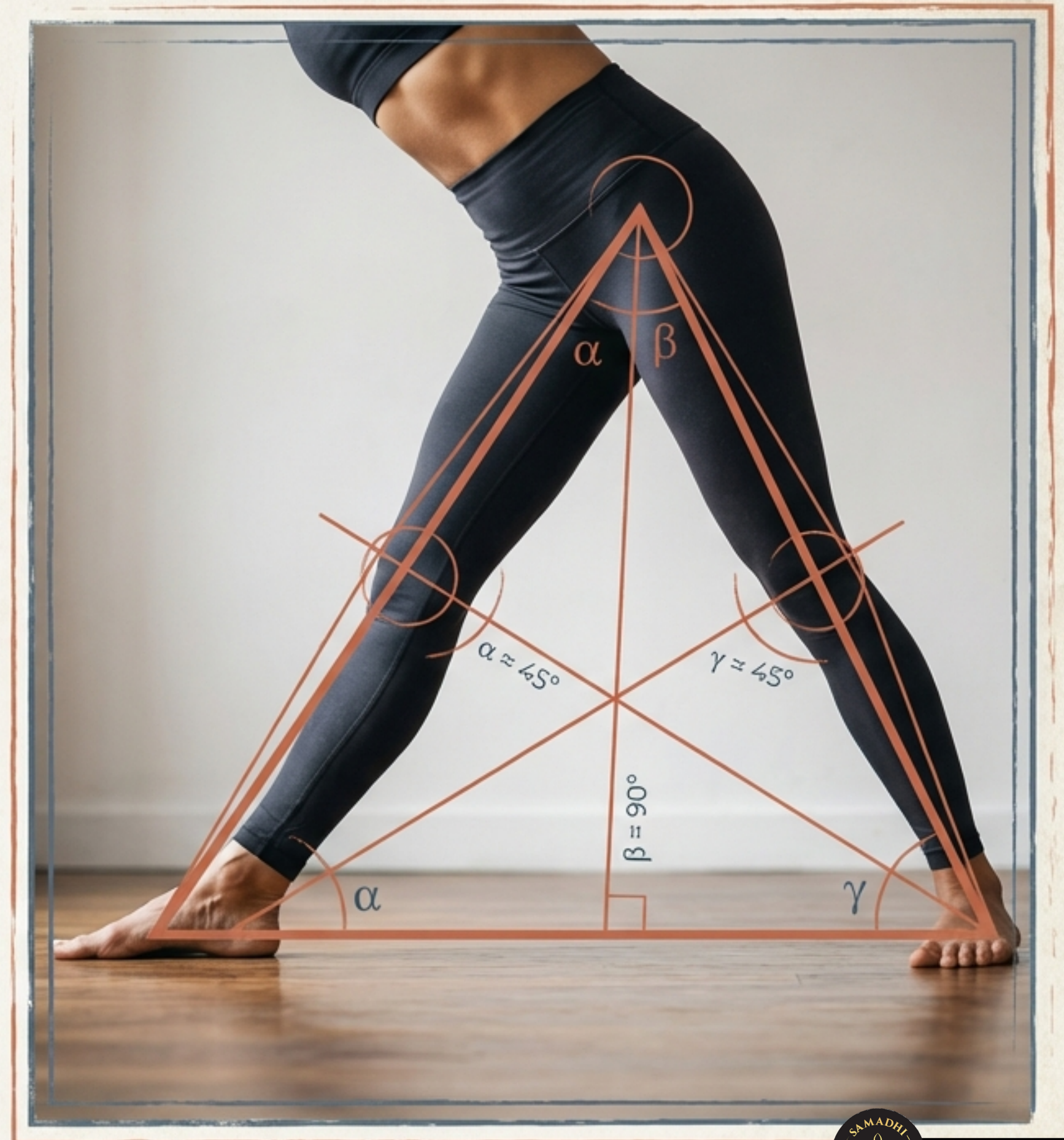
उत्थित त्रिकोणासन



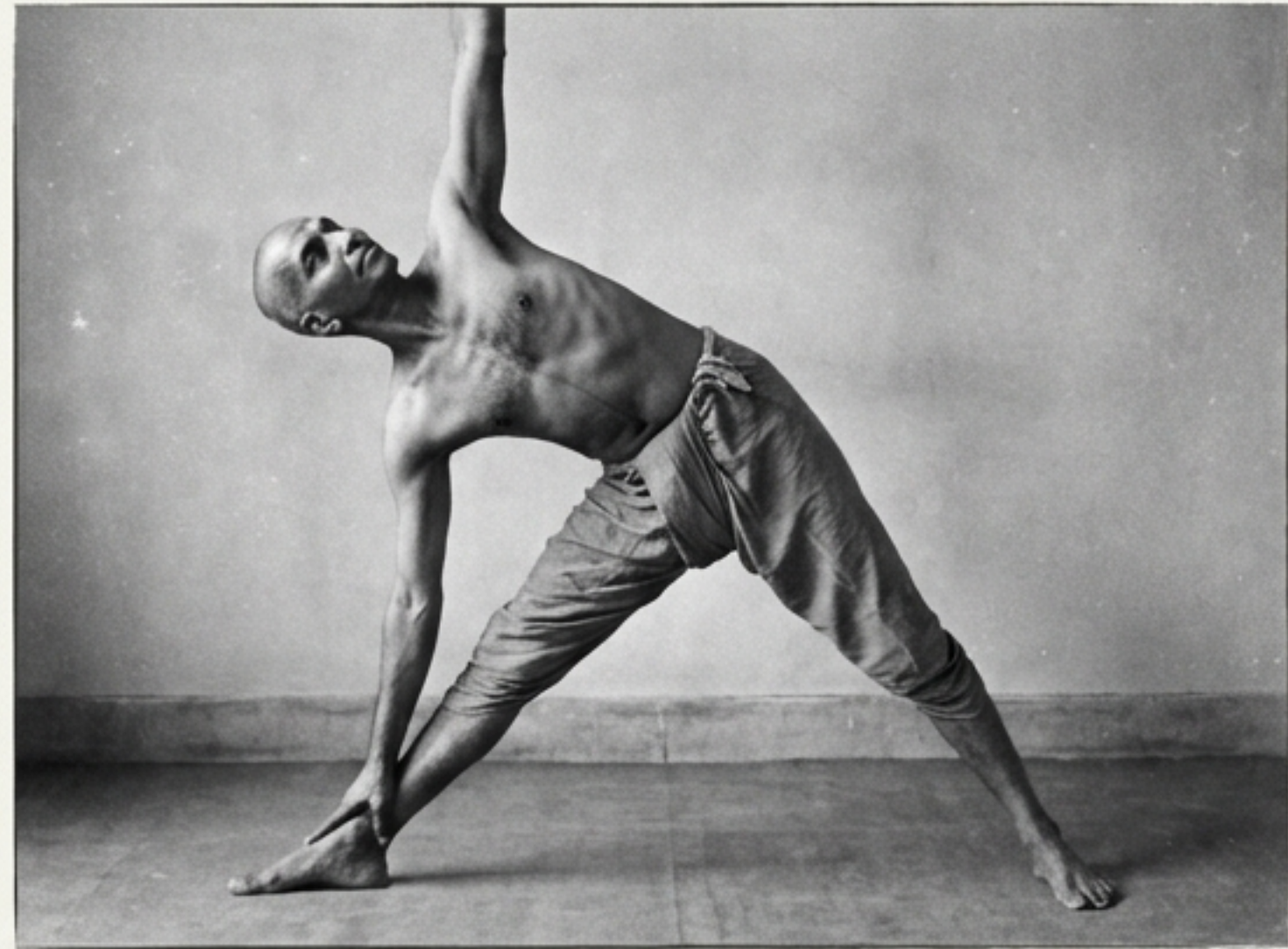
# Etimología y Desglose

- **Utthita (उत्थित):** Extendido / Elevado. Denota una acción activa de alargamiento, no una postura pasiva.
- **Trikona (त्रिकोण):** Triángulo (Tres ángulos). Referencia a la arquitectura geométrica que el cuerpo forma con el suelo.
- **Asana (आसन):** Postura / Asiento.

**Traducción completa: Postura del Triángulo Extendido.**



# Contexto Histórico y Polaridad Energética



Linaje: Documentada en el siglo XX como parte del yoga postural moderno. Aparece en el Yoga Makaranda (1934) de T. Krishnamacharya.



## Lectura Ayurvédica (Energética):

- **Lado Derecho (Piṅgalā):** Solar, activante, calor. Iniciar aquí combate la pesadez y el letargo.
- **Lado Izquierdo (Idā):** Lunar, relajante, fresco. Iniciar aquí suaviza la agitación.

**Nota Técnica:** En Hatha/Ashtanga tradicional se inicia por la derecha para mantener el conteo del vinyāsa.



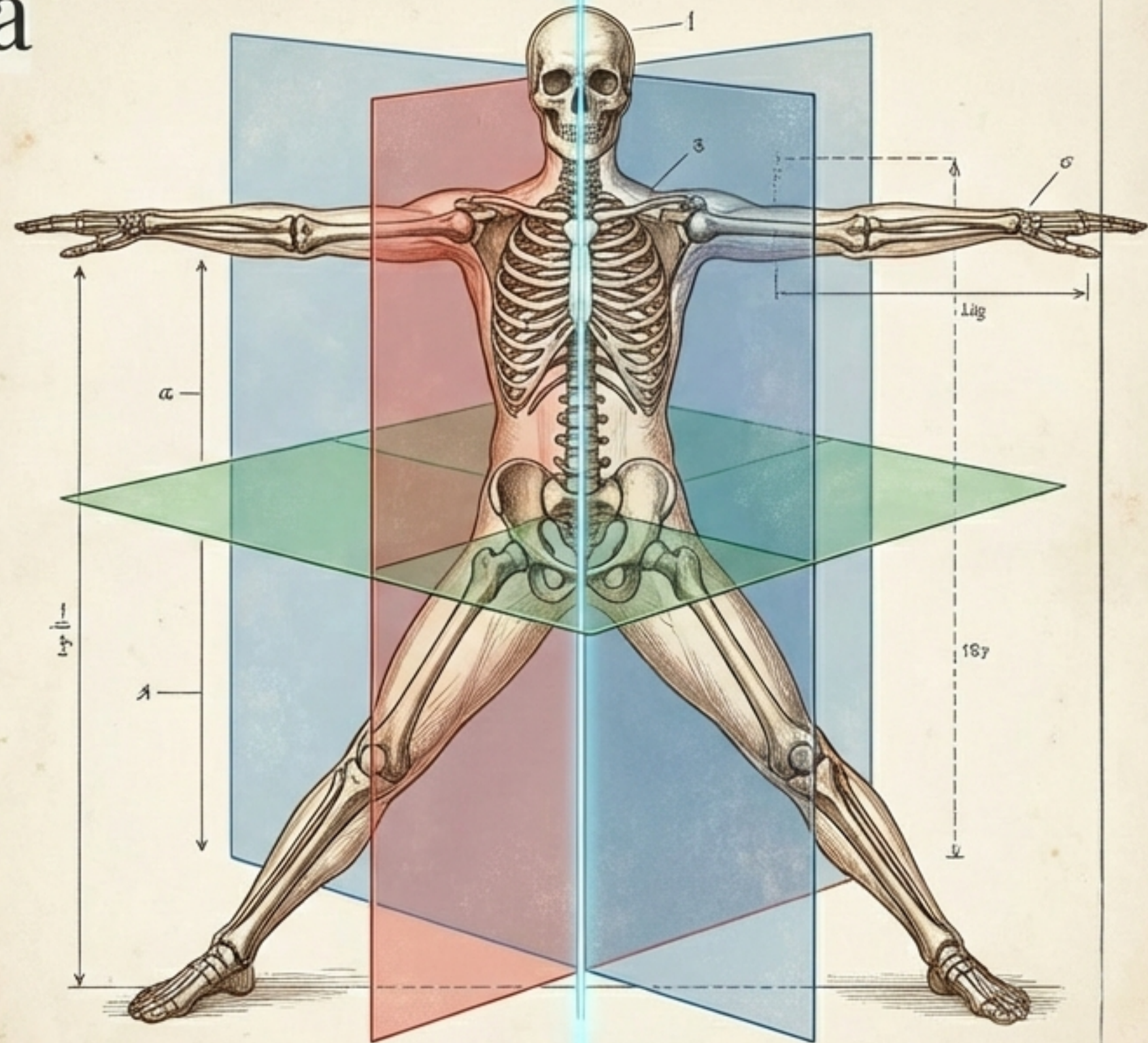
# Clasificación Biomecánica

**Categoría:** Postura de pie (Standing pose).

**Mecánica Principal:**

1. **Flexión Lateral:** Abducción de la cadera.
2. **Apertura de Pecho:** Extensión torácica.
3. **Rotación Axial:** Principalmente en la columna torácica.

**Estructura:** Base amplia y estable para gestionar un centro de gravedad desplazado.



# Construcción de la Base (Preparación)

**Inicio:** Desde Tādāsana (Postura de la Montaña).

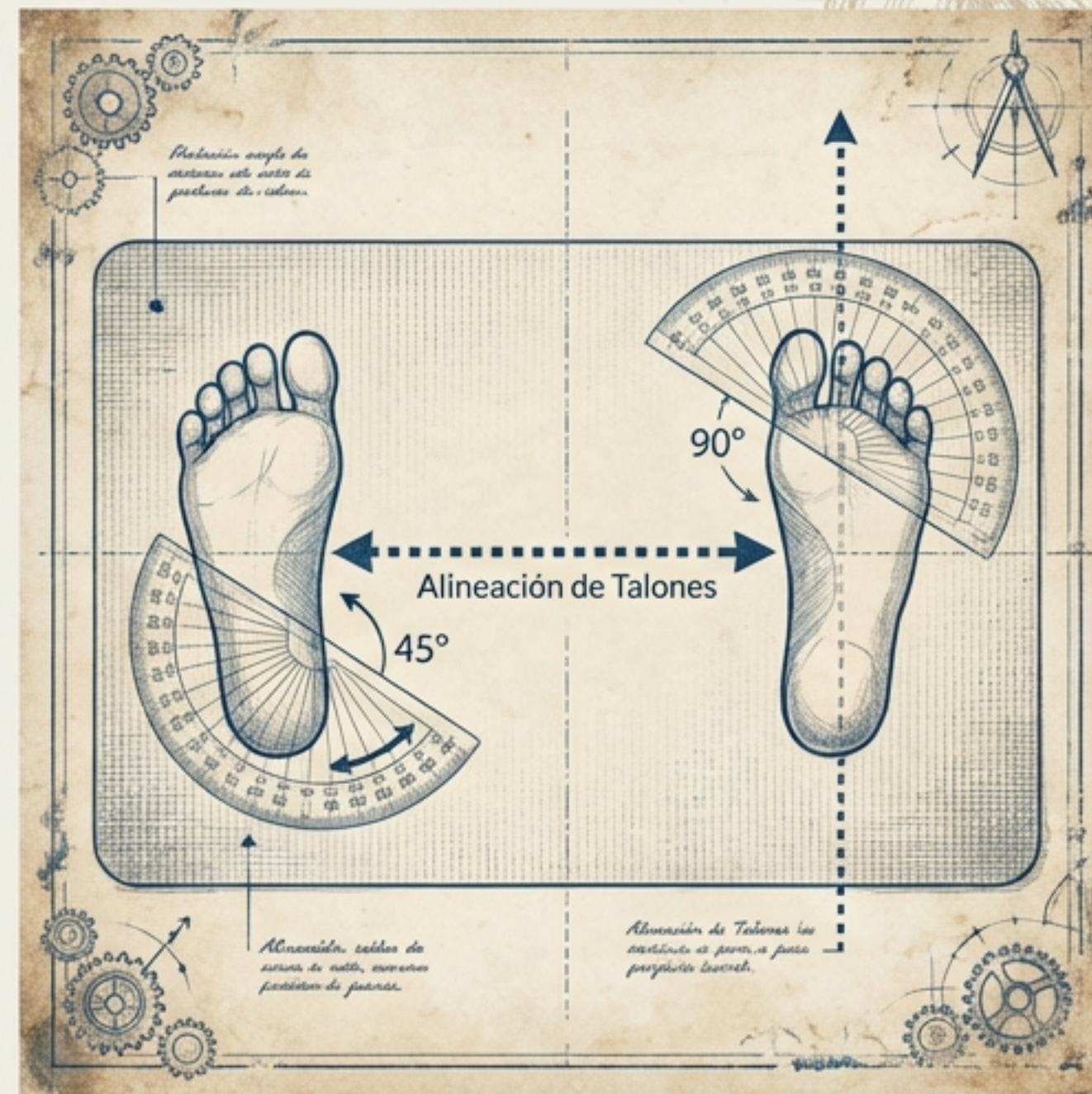
**Distancia:** Separa los pies entre 3 y 4 pies (aproximadamente la distancia de una de tus piernas).

**Rotación Externa (Pie Delantero):** Gira 90° hacia afuera.

**Rotación Interna (Pie Trasero):** Gira ligeramente hacia adentro ( $\approx 30-45^\circ$ ).

**Alineación:** Talones en una misma línea imaginaria.

**Brazos:** Abre en cruz, paralelos al suelo, palmas hacia abajo.

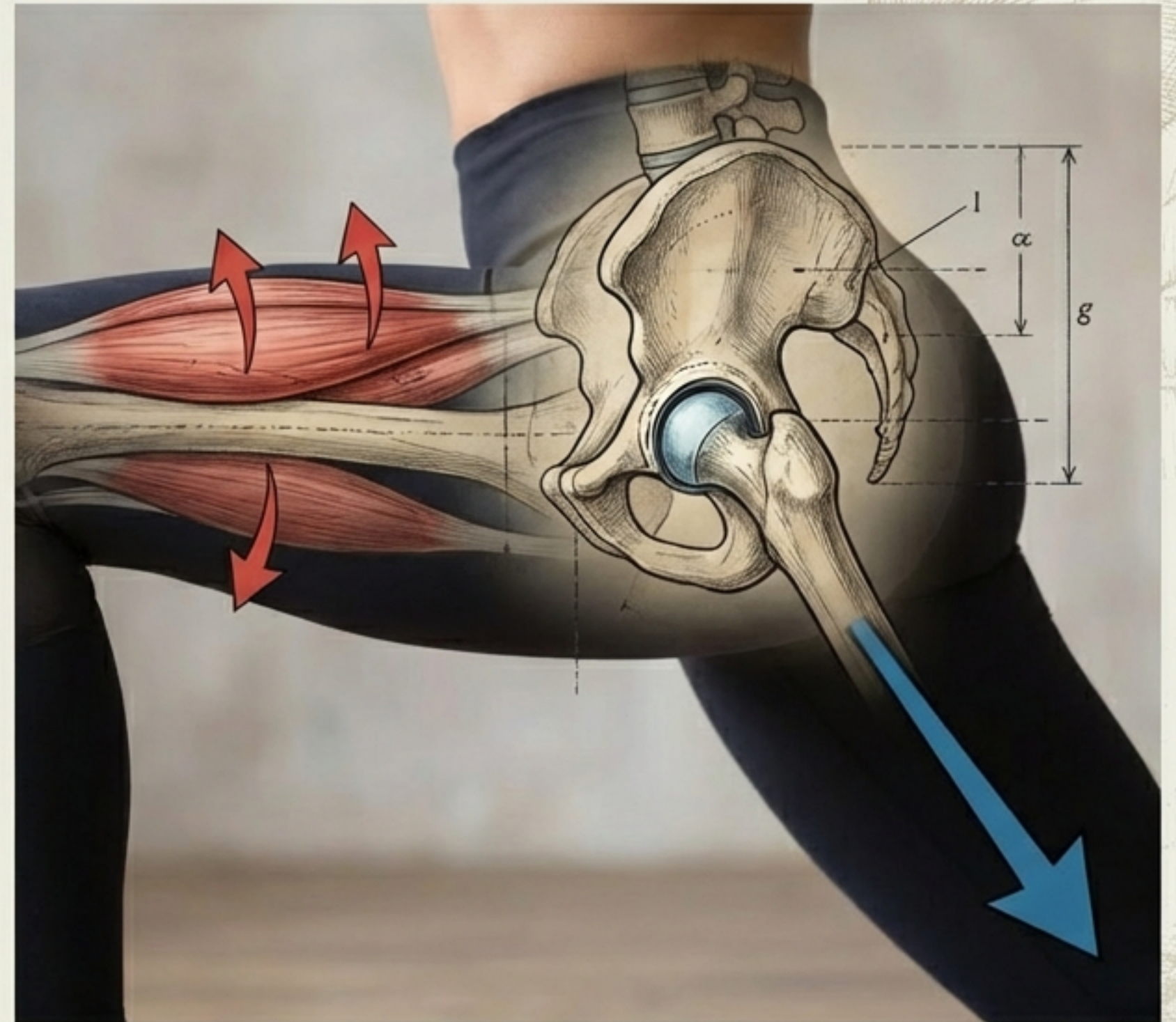


# Paso 4: Estabilización Pélvica

**Acción:** Exhala y 'haz espacio' en la pelvis.

## Biomecánica:

- Estabiliza la cabeza del fémur dentro del acetábulo (cadera).
- **Pie Delantero:** Mantén el arco activo.
- **Cuádriceps:** Actívalos para extender la rodilla (sin bloquearla/hiperextender).
- **Glúteo Medio:** Activa la pierna trasera para sostener la postura y evitar colapsos.



# Pasos 5 y 6: Elongación y Bisagra

**Paso 5 (Apertura):** Mantén el pecho abierto. Evita volcarte hacia adelante. Prioriza la longitud de la columna sobre la profundidad.

**Paso 6 (El Movimiento):**

- Desplaza el tronco largo hacia el frente como si estiraras la cintura.
- Realiza una 'bisagra' desde la cadera delantera (articulación coxofemoral), no desde la cintura lateral.



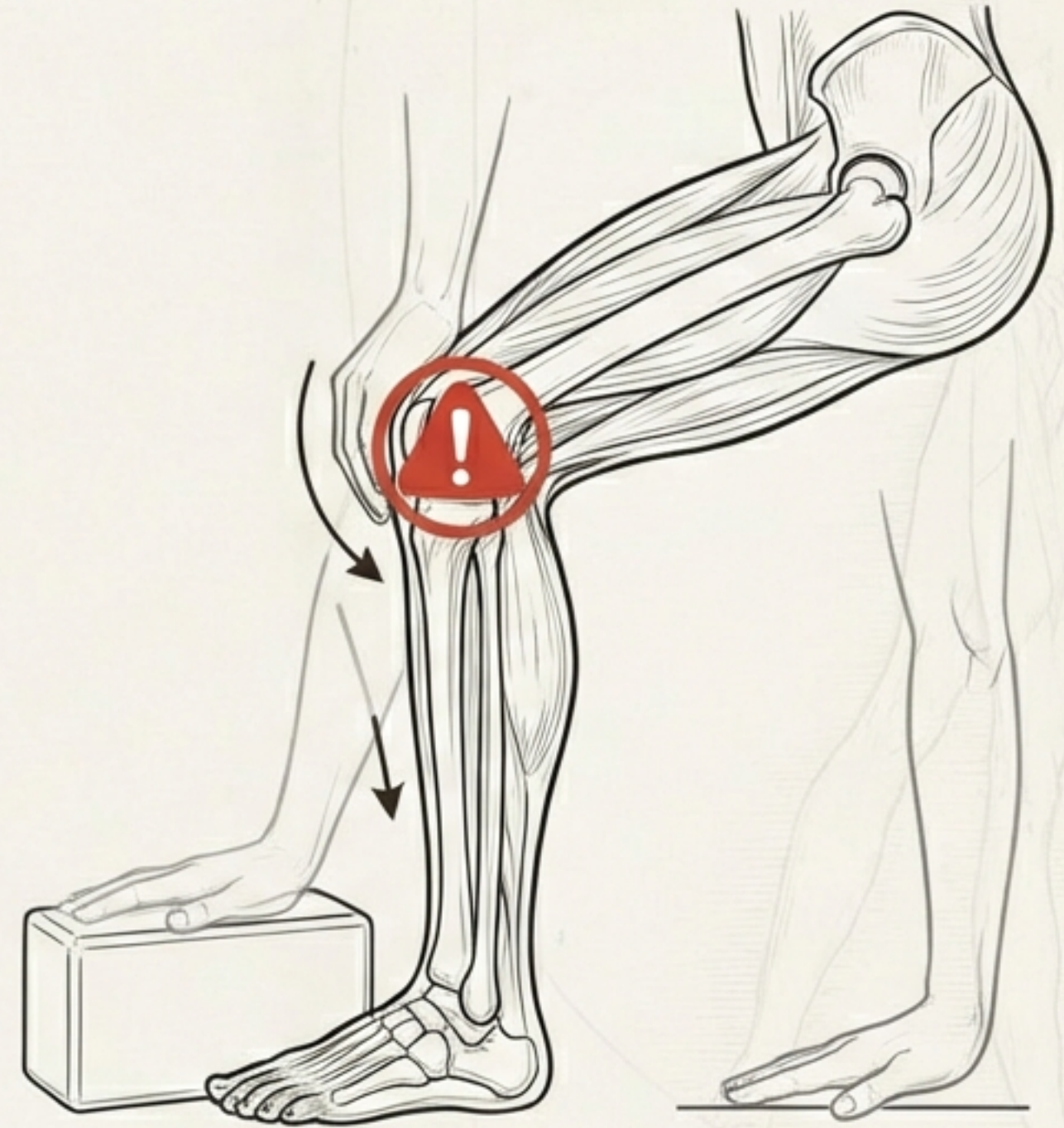
# Paso 7: Puntos de Apoyo y Seguridad

**Colocación de la Mano Inferior: Opciones según flexibilidad:**

- Espinilla
- Bloque (recomendado para mantener altura)
- Silla
- Pared

**Regla de Seguridad:**

Nunca apoyes peso directo sobre la articulación de la rodilla. La mano es una guía, no una muleta de carga.



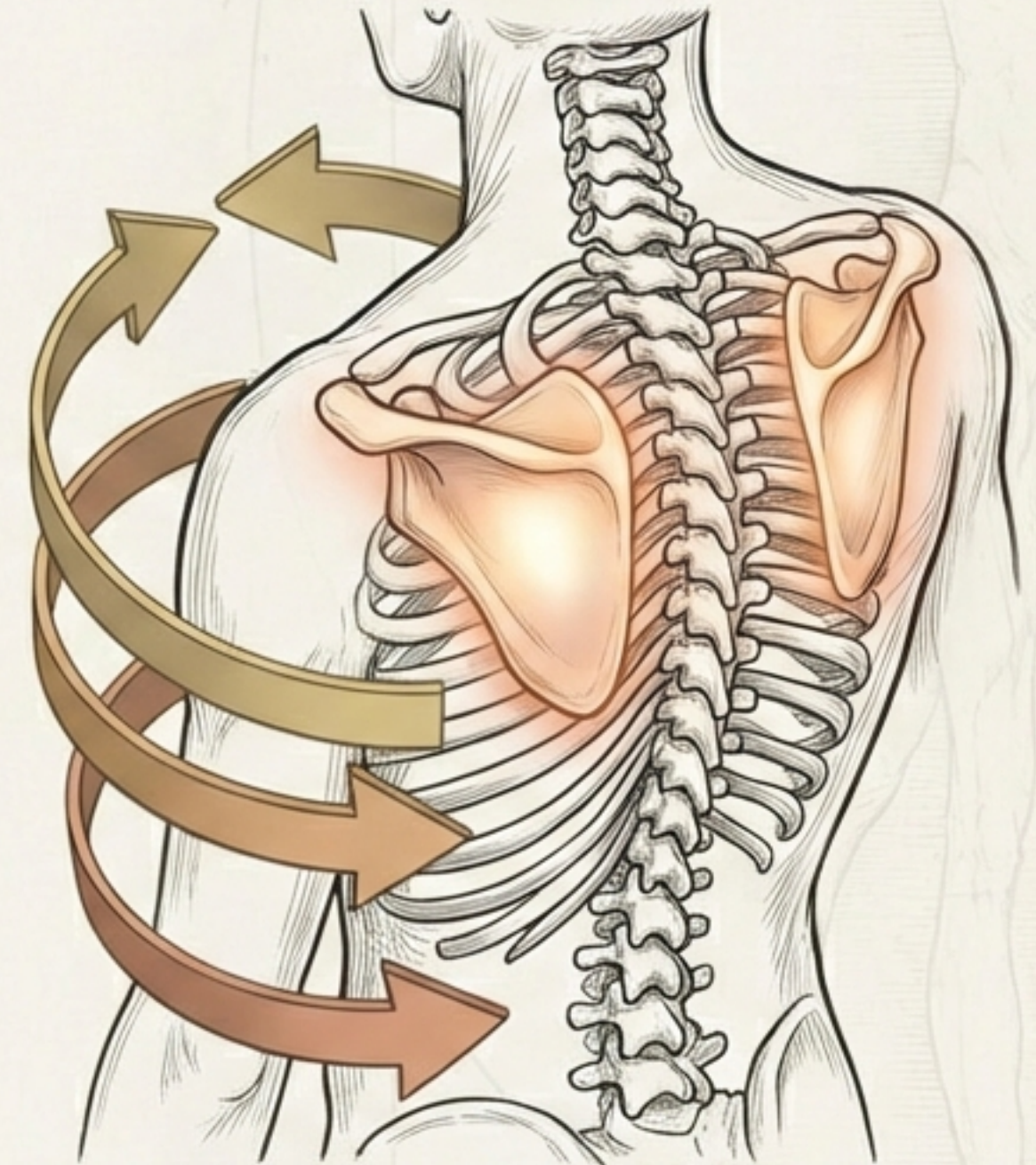
# Paso 8: Rotación Torácica

**Mecánica:** La rotación se organiza principalmente en la columna torácica, no en la lumbar.

## **Acción Muscular:**

- Activa la espalda alta (romboides y trapecio medio).
- “Asienta” las escápulas en la espalda.

**Objetivo:** Abrir el pecho y mantener espacio cervical (cuello libre).



# Pasos 9 y 10: Expresión Final y Permanencia

**Brazo Superior:** Elévalo hacia el cielo, perpendicular al suelo.

**Hombros:** Aléjalos de las orejas. Siente una tracción opuesta entre ambos brazos.

**Permanencia (Tiempo):**

- Ashtanga: 5 respiraciones profundas.
- Hatha: 5-8 respiraciones lentas.

**Transición:** Repite al otro lado siguiendo los mismos pasos.



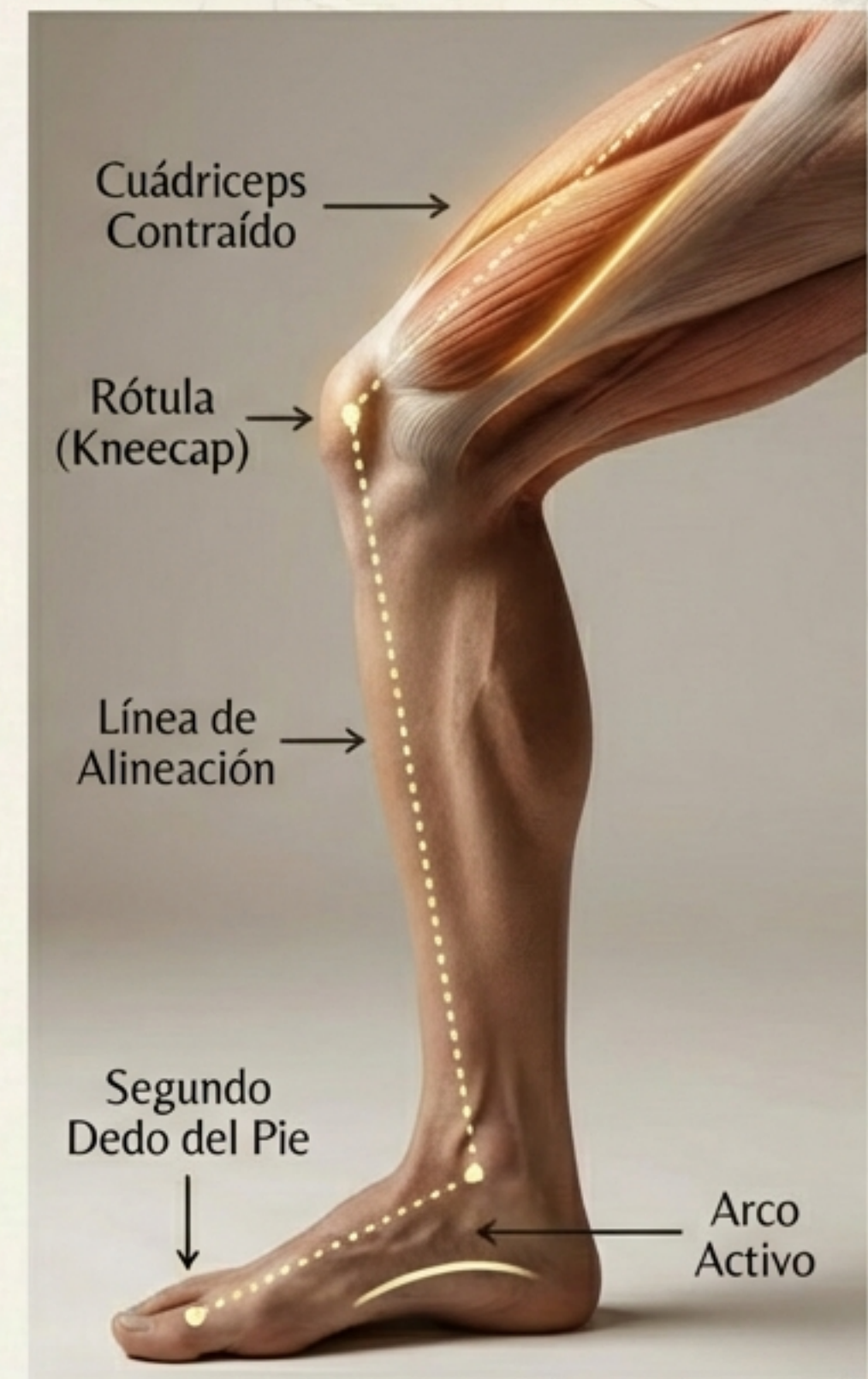
# Alineación Profunda: Base y Rodillas

**Distribución de Peso:** Equilibrado entre ambos pies. El pie trasero es el ancla.

**Arcos:** Activos, especialmente en el pie delantero.

**Rodilla Delantera:**

- Extensión activa mediante contracción del cuádriceps.
- **Precaución:** Evita la hiperextensión.
- **Dirección:** La rótula debe mirar hacia el segundo/tercer dedo del pie.



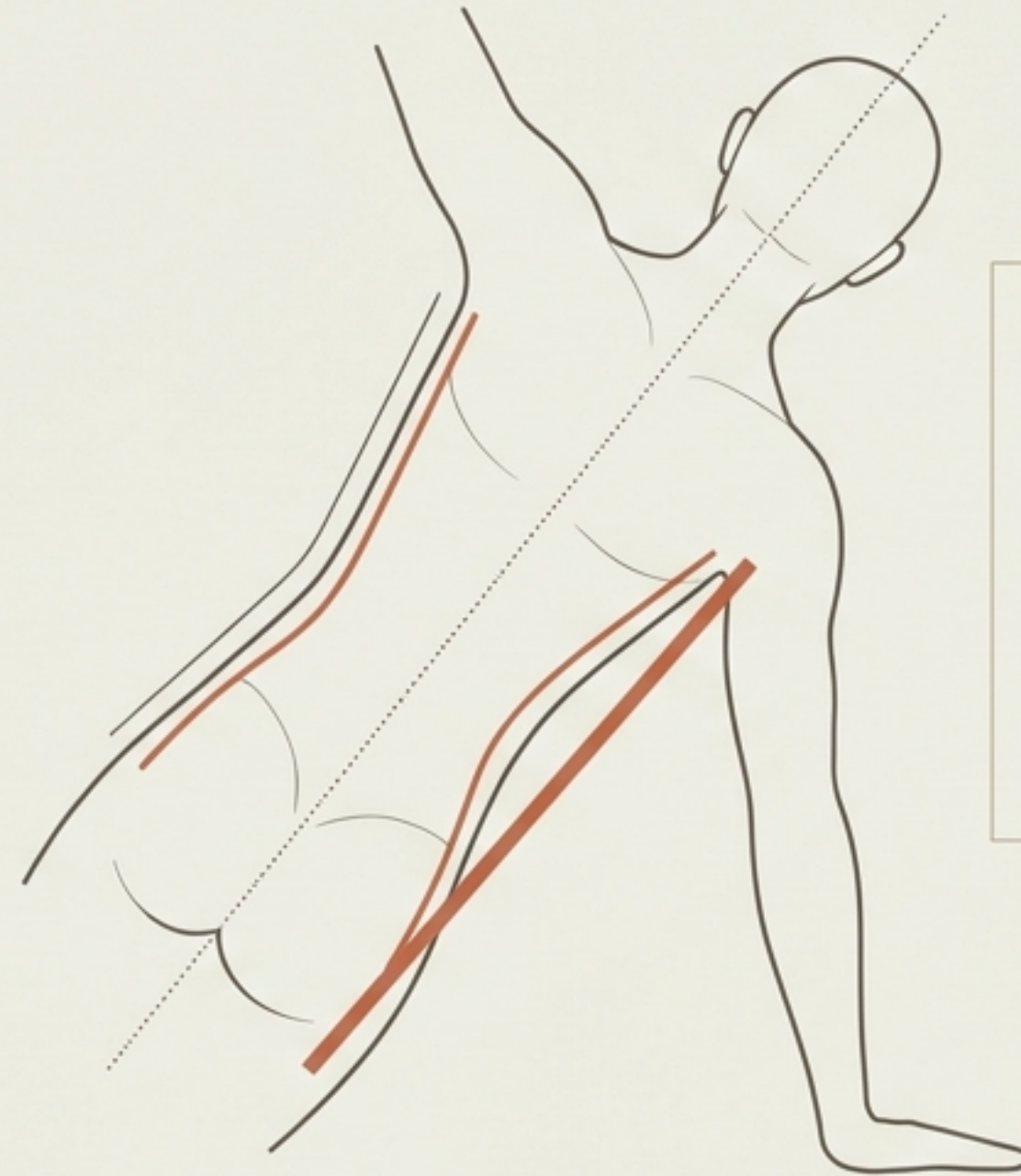
# Alineación Profunda: Tronco y Pelvis

**Caderas:** Funcionan como eje. Evita que la cadera trasera se cierre excesivamente hacia el suelo.

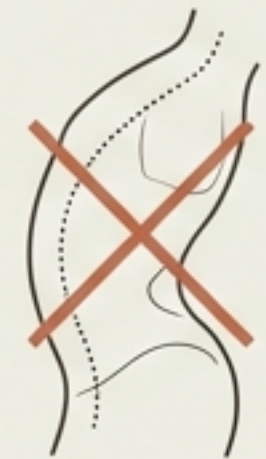
**Cintura:** No colapses el costado lateral inferior.

**Línea Maestra:** Busca una línea larga y continua desde la coronilla hasta el sacro.

**Corrección:** Si el pecho cae, se convierte en una flexión hacia adelante. Mantén la lateralidad.



Incorrecto



# Drishti: Enfoque Visual y Mental



**Ojos Abiertos (Activo):**  
Mirada hacia la mano superior (o el pulgar).

**Modificación (Seguridad):** Si hay molestia cervical, mira al frente o al suelo.

**Ojos Cerrados (Introspectivo):** Atención a la expansión costal del lado abierto y a la estabilidad del centro (conexión ombligo–diafragma–suelo pélvico).

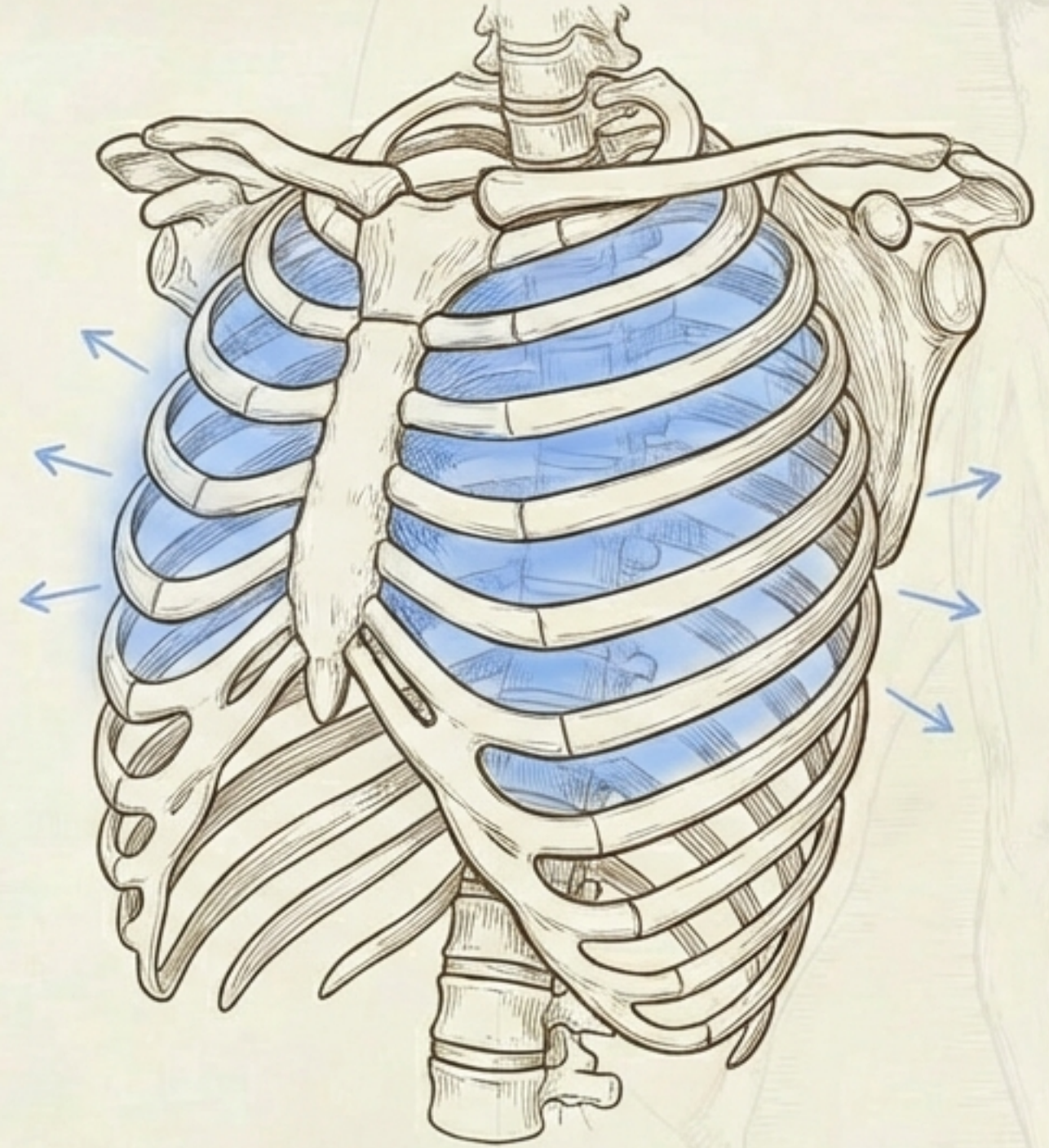
# Biomecánica de la Respiración

**Tipo:** Mixta (abdominal + intercostal).

**Foco:** Prioriza la expansión lateral intercostal en el costado abierto para no colapsar la estructura.

**Por Estilo:**

- **Hatha Yoga:** Respiración lenta y continua (Dirgha suave), rostro relajado.
- **Ashtanga Yoga:** Ujjayi estable + Bandhas (soporte interno).



# Beneficios Fisiológicos



- **Estiramiento:** Isquiotibiales (cadena posterior), costados del tronco, espalda.
- **Apertura:** Expansión de la caja torácica y pectorales.
- **Fortalecimiento:** Piernas, estabilizadores de cadera y columna.
- **Propiocepción:** Mejora el equilibrio y la conciencia corporal.
- **Mente:** La atención en la respiración reduce la dispersión mental.

# Contraindicaciones y Precauciones



**Lesiones Agudas:** Cuello, espalda, cadera o rodilla (requiere modificación).



**Patología Cervical:** Evitar mirar hacia arriba.



**Hipotensión/Mareos:** Salir lento y mirar al suelo.

## Advertencias Críticas:

- No 'cuelgues' peso en la mano inferior.
- Si el pecho cae hacia el suelo, acorta la postura o flexiona la rodilla delantera como transición.

# Variantes y Uso de Props



**Bloque:** Úsalo por fuera del pie delantero. Permite abrir el pecho sin curvar la columna (ideal para principiantes).



**Pared:** Espalda o pelvis cerca de la pared para 'sentir' el plano frontal y la alineación.



**Silla:** Mano al asiento o respaldo. Ideal para movilidad reducida o rehabilitación.

- **Cinta (Strap):** En loop sobre las rodillas para educar la estabilidad (opcional).

# Transición y Salida



## Cómo Salir:

1. Lleva la mirada al suelo (estabilidad).
2. Activa piernas y abdomen.
3. Inhala para elevar el tronco en una sola pieza.

## Cómo Salir:

1. Lleva la mirada al suelo (estabilidad).
2. Activa piernas y abdomen.
3. Inhala para elevar el tronco en una sola pieza.

**Resumen:** Utthita Trikonasana educa la apertura torácica sin colapsar la zona lumbar.

**Reto:** Coordinar la bisagra de cadera + rotación torácica + estabilidad.

# Namasté.

