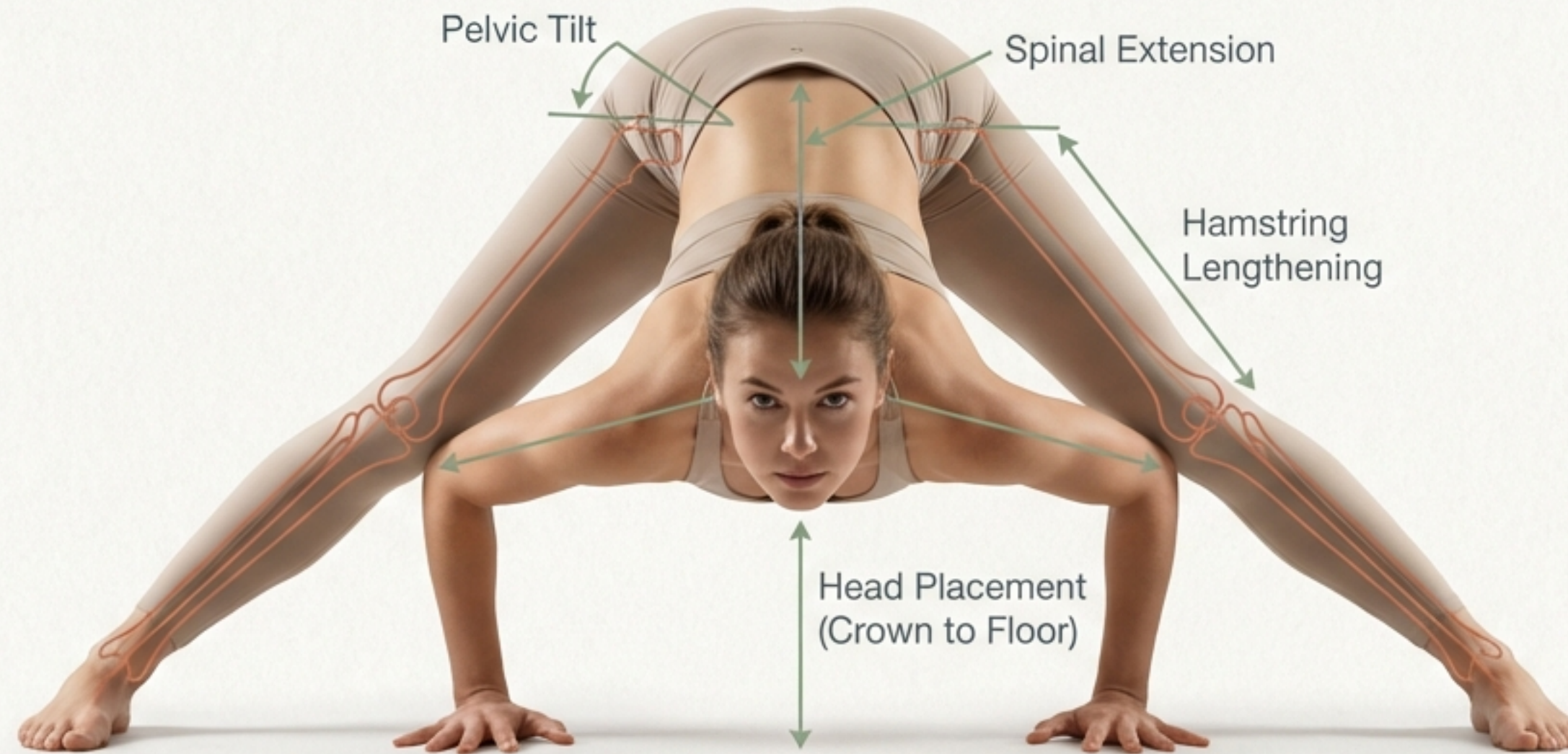


# प्रसारित पादोत्तानासन Prasārita Pādottānāsana



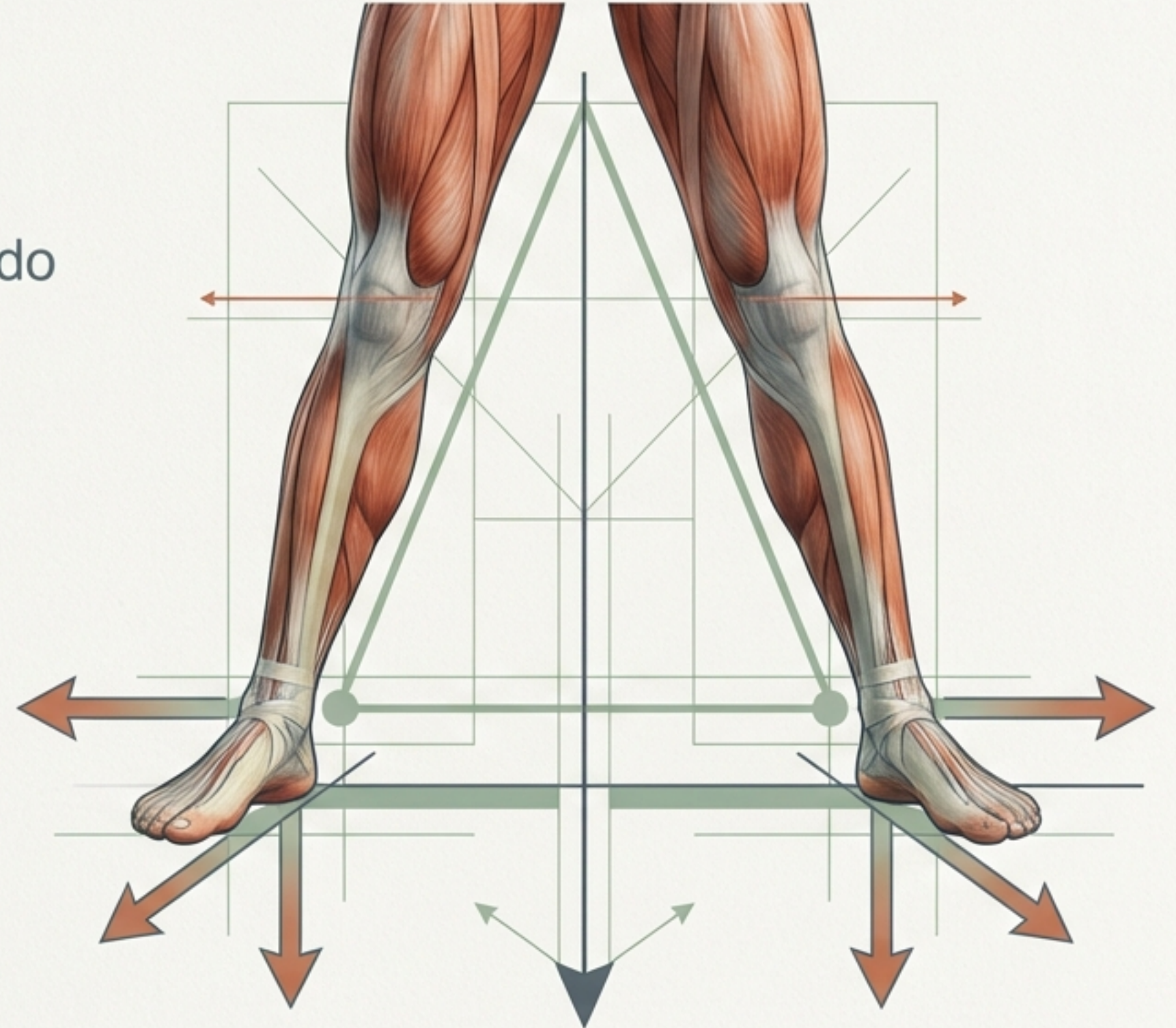
Prasarita Padottanasana (flexión hacia delante con piernas separadas)



# Significado y Etimología

- **Prasārita**: extendido / expandido / separado
- **Pāda**: pie
- **Uttāna**: estiramiento intenso
- **Āsana**: postura

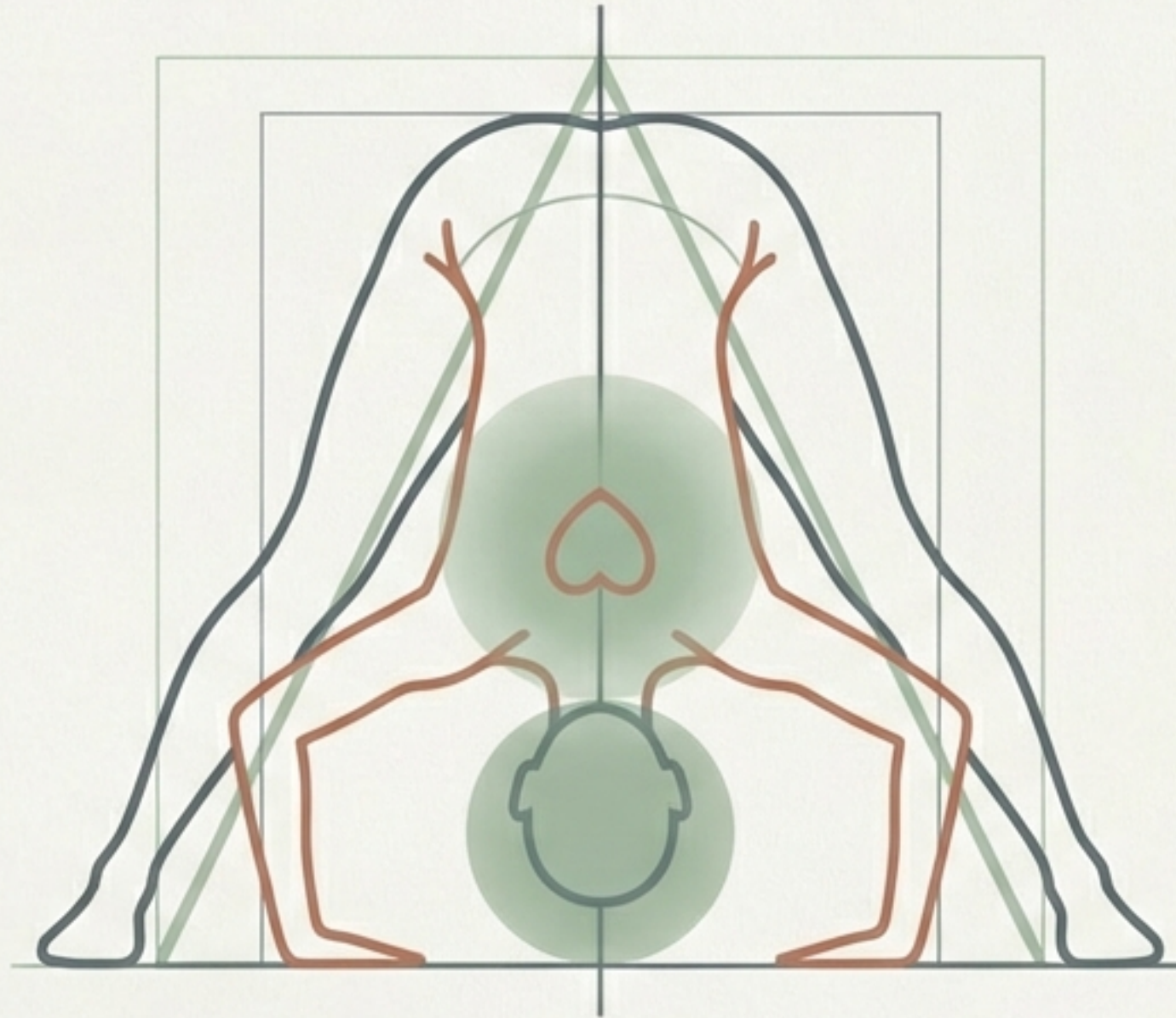
*Nombre por el que se conoce: Flexión hacia delante con piernas separadas (o estiramiento intenso con los pies separados).*



# Contexto: Linaje y Fisiología

## Historia

Es una postura muy representativa del yoga moderno (siglos XIX–XX) dentro de linajes como Ashtanga Vinyasa e Iyengar. Aparece como cierre/pausa de integración en la serie de pie.



## Fisiología

En términos “místico-fisiológicos”, se considera una **semi-inversión**. Al colocar la cabeza por debajo del **corazón** favorece un cambio hacia un estado más **parasimpático** (calma, “rest & digest”) cuando se practica con respiración estable.

# Perspectiva Ayurvédica



## Vāta (aire)

Inicia más “lento y pesado”: énfasis en talones, exhalación larga y soporte con bloques/silla para evitar inestabilidad.



## Pitta (fuego)

Evita competir por “cabeza al suelo”; sostén moderado, respiración fresca y regular.



## Kapha (tierra/agua)

Entrada más activa (vinyasa), sostén firme en piernas para estimular circulación.

# La Base: Fundamentos Biomecánicos

## Enraizamiento (Pada & Sthirata)

**Posición:** Pies paralelos (o con puntas apenas hacia dentro si lo necesitas para estabilizar).

**Distribución:** Peso repartido en “trípode” del pie (talón – base del dedo gordo – base del meñique).

**Acción:** Evita colapsar los arcos hacia dentro (estabiliza tobillos equilibrando borde interno/externo).



# Activación de las Piernas

- **Rodillas:** Extendidas pero sin “bloquear”; usa una microflexión si hay hiperextensión natural.
- **Cuádriceps:** Activa cuádriceps (“sube las rótulas”) para sostener las rodillas extendidas.
- **Biomecánica:** Esta activación permite que los isquiotibiales cedan progresivamente sin rebotes (inhibición recíproca).

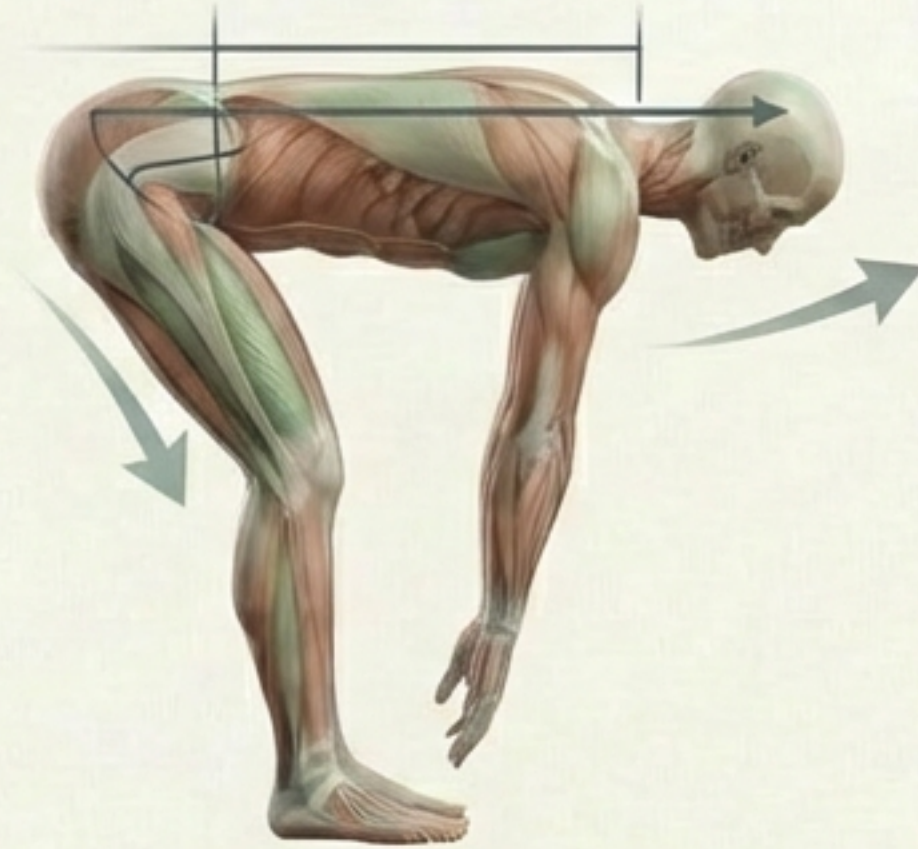


# La Bisagra: Pelvis y Caderas

- **El Pliegue:** La flexión debe ocurrir desde las ingles (bisagra de cadera), no desde la cintura.
- **Isquiones:** Eleva los isquiones (“huesos sentados”) hacia arriba y atrás.
- **Alineación:** Prioridad en la longitud de la onvidad en la longitud de la columna antes que la profundidad. Evita el redondeo lumbar forzado.



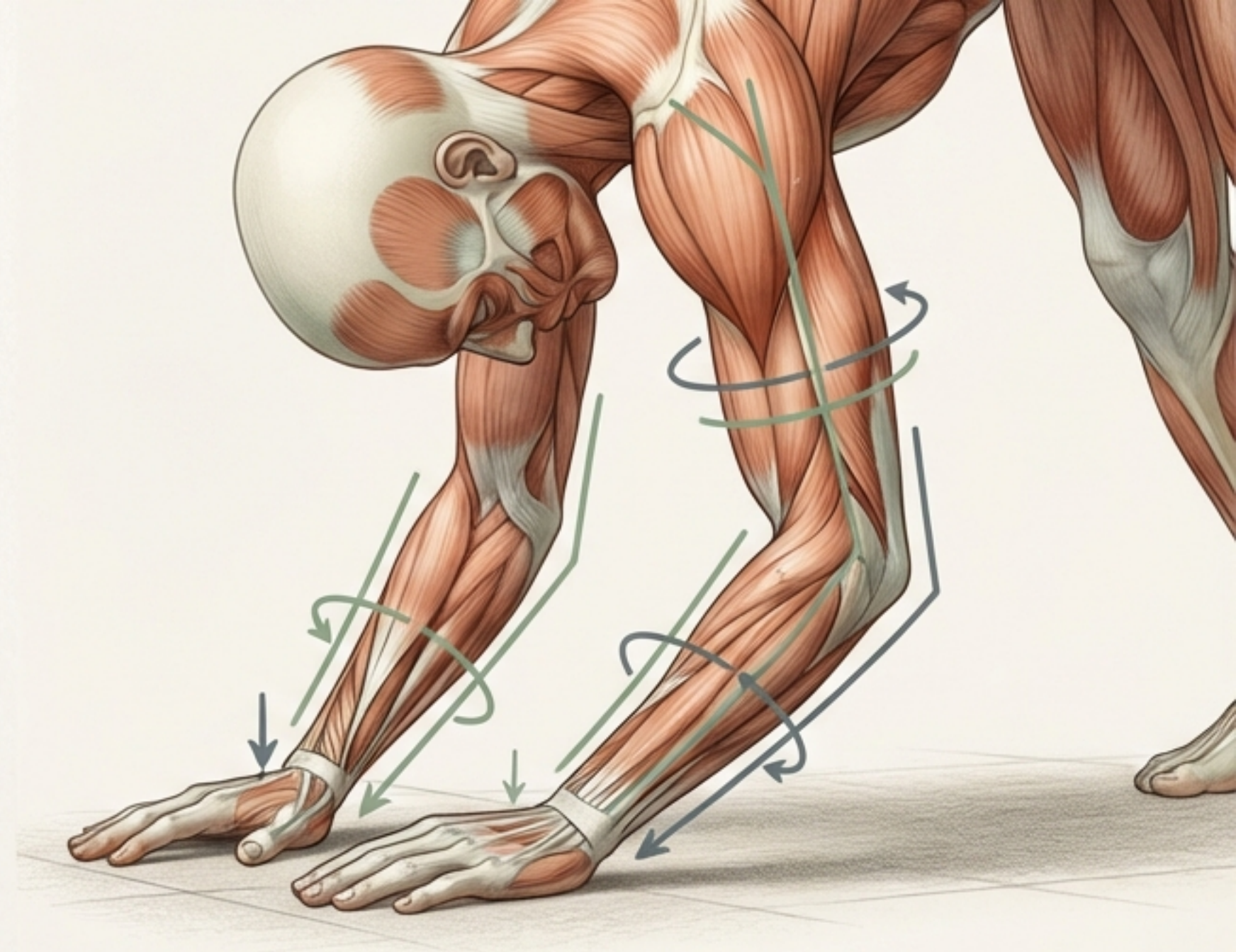
# Entrada Paso a Paso (Vinyasa)



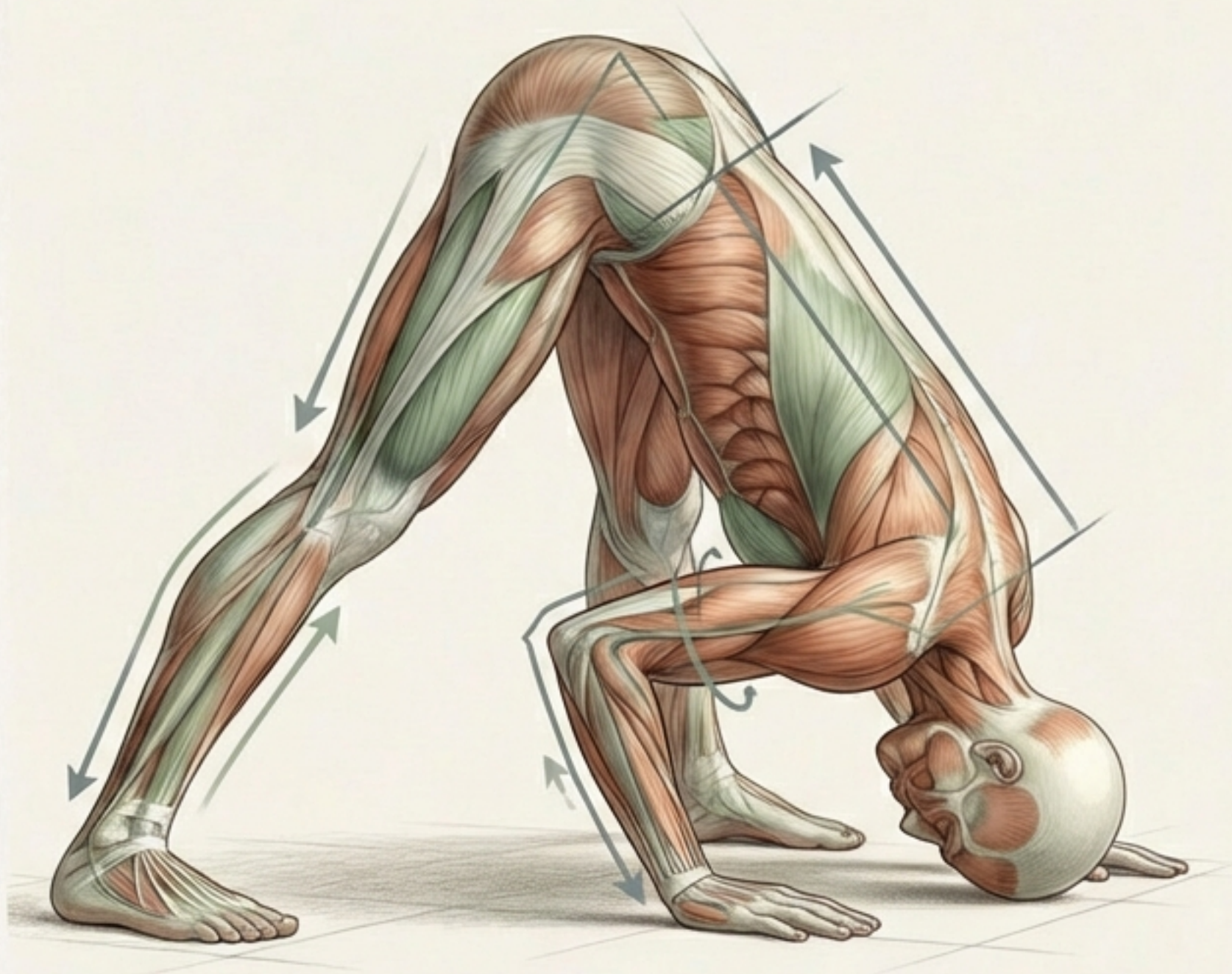
- **1. Inicio:** Desde Tādāsana, separa los pies con control. Manos a caderas, pecho amplio, columna larga.
- **2. Inhala:** Crece desde la coronilla, activa abdomen suave (sostén).
- **3. Exhala:** Flexiona desde las ingles llevando el tronco adelante sin colapsar el pecho.  
*Nota: Si los isquios tiran fuerte, flexiona apenas las rodillas al inicio para liberar tensión, y luego vuelve a extender con control.*

# Ajuste de Profundidad

- **Manos:** Coloca manos al suelo o a bloques debajo de hombros.
- **Brazos:** Si trabajas con manos al suelo, prona antebrazos (presiona base del índice).
- **Acción:** Flexiona un poco los codos (o camina las manos hacia atrás si el rango lo permite) para alargar tronco.
- **Enfoque:** Profundizar desde la cadera, manteniendo la nuca larga.



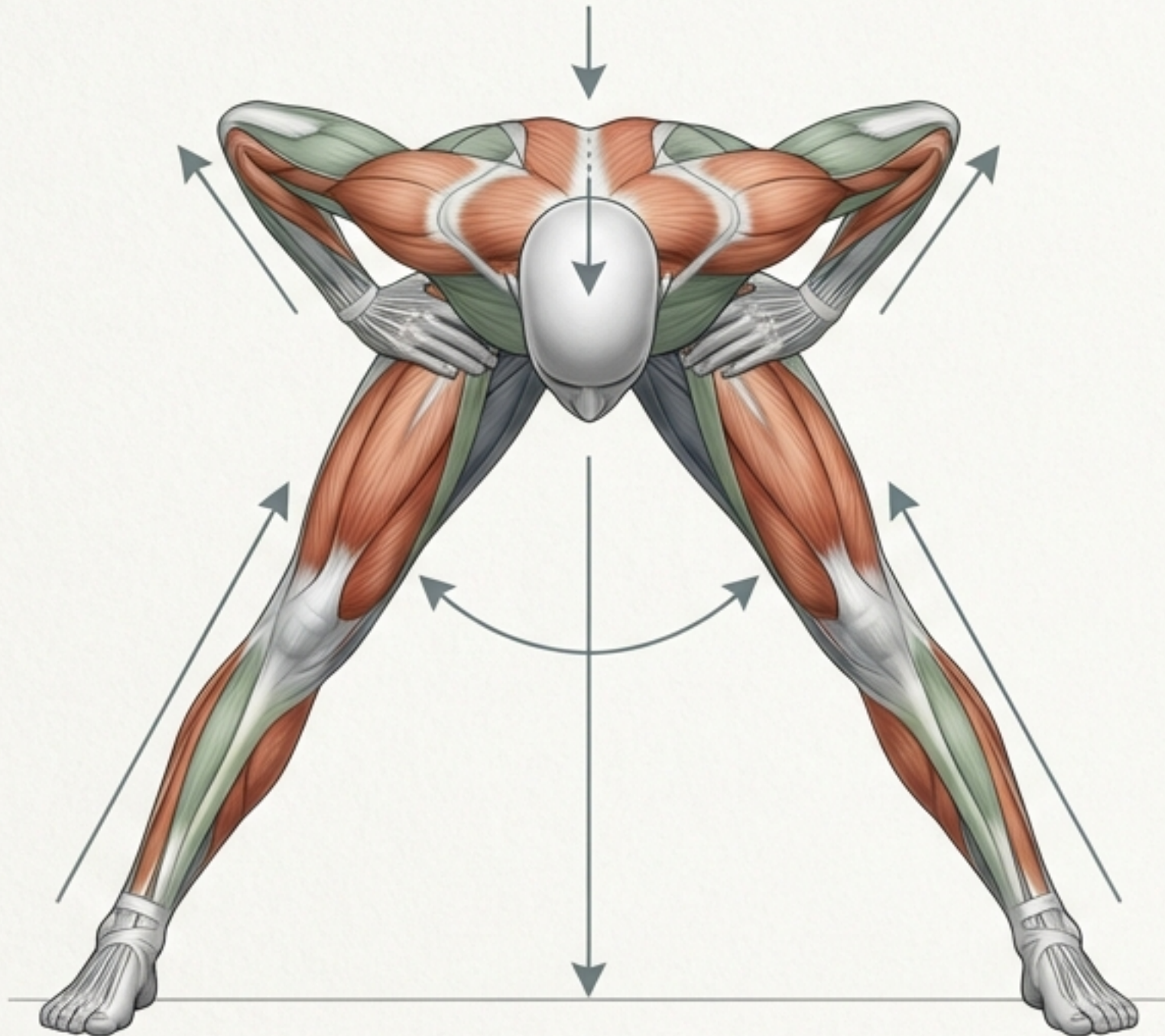
# Variante Tradicional A



**Descripción:** Manos al suelo, brazos activos, coronilla hacia el piso.

**Instrucción:** Las manos presionan el suelo (anchura de hombros). Los codos se flexionan hacia atrás atrás (paralelos). El objetivo es alargar la columna mientras pliegas.

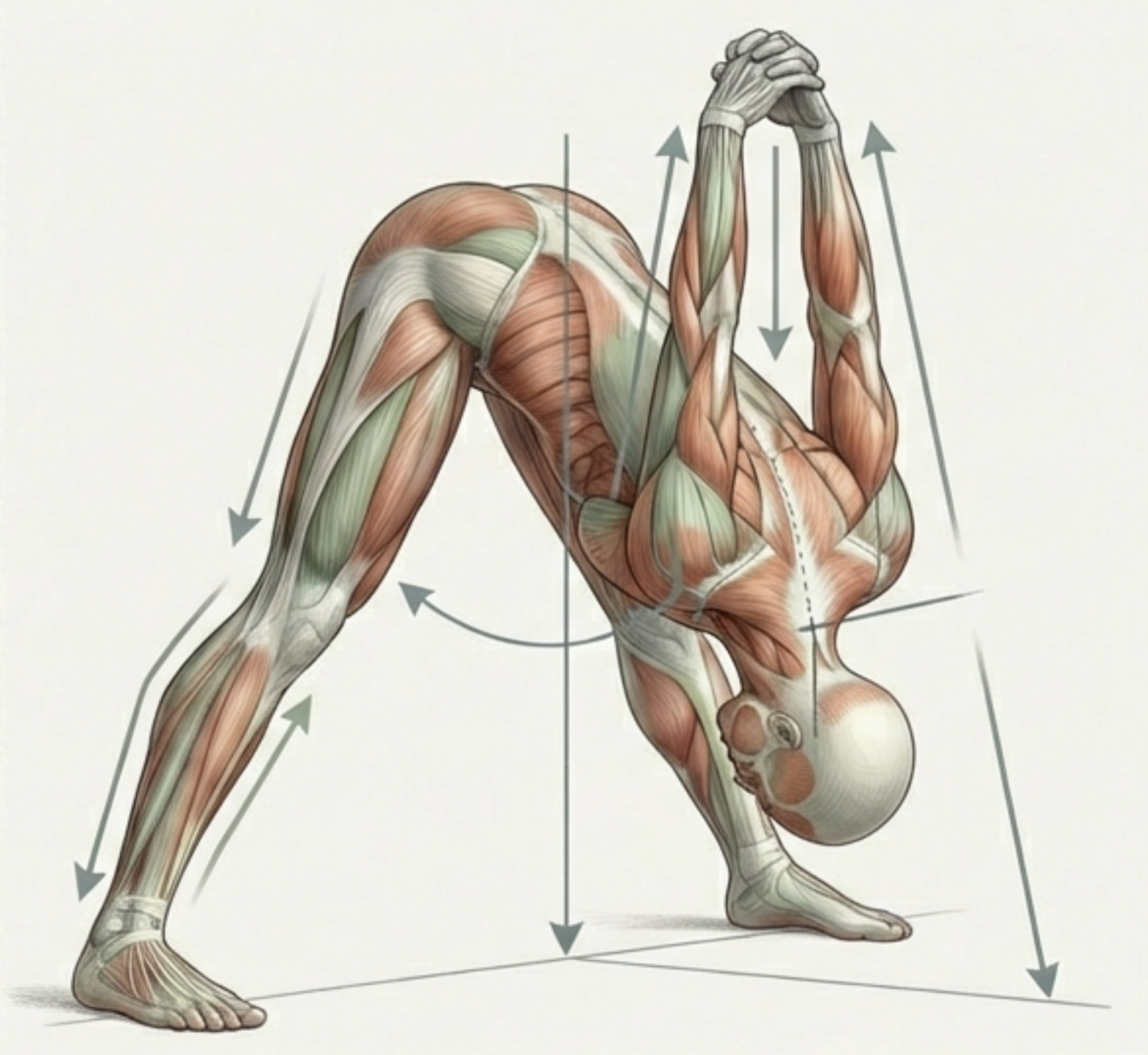
# Variante Tradicional B



**Descripción:** Manos a caderas (cintura).

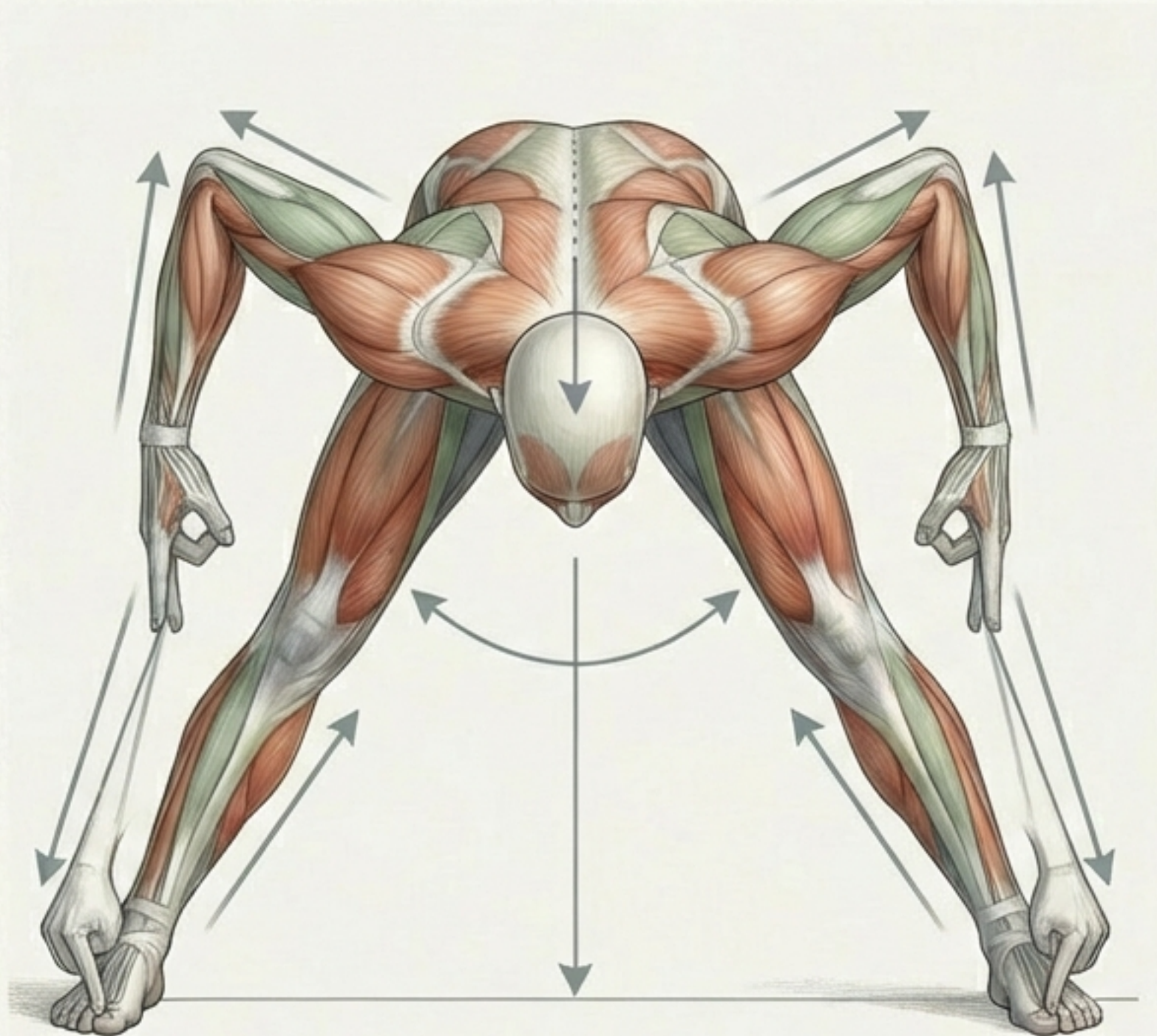
**Instrucción:** Mantén los codos tirando hacia atrás (acercando escápulas). Esta variante requiere mayor activación de las piernas y el abdomen para sostener el tronco sin el apoyo de las manos.

# Variante Tradicional C



**Descripción:** Manos entrelazadas detrás de la espalda (o con cinta).  
**Instrucción:** Brazos hacia el suelo por encima de la cabeza. Deja que la gravedad ayude a abrir los hombros, no fuerces el rango de movimiento. Mantén el cuello relajado.

# Variante Tradicional D



**Descripción:** Toma dedos gordos con índice y medio.

**Instrucción:** Los codos se flexionan hacia los lados y hacia arriba. Utiliza la tracción de los brazos para acercar la coronilla hacia el piso, manteniendo los hombros lejos de las orejas.

# Respiración y Drishti



**Respiración (Hatha):** Nasal lenta, exhalación algo más larga; buscar quietud, sin tensión en cara/mandíbula.

**Respiración (Ashtanga):** Ujjāyī constante + activación sutil de bandhas. Sostén típico 5 respiraciones.

**Drishti (Mirada):** Ojos abiertos (activo) hacia la punta de la nariz (Nasagrai). Si mareas, mira un punto estable en el suelo.

# Salida Segura



**1. Inhala:** media elevación (espalda larga, manos bajo hombros o caderas).

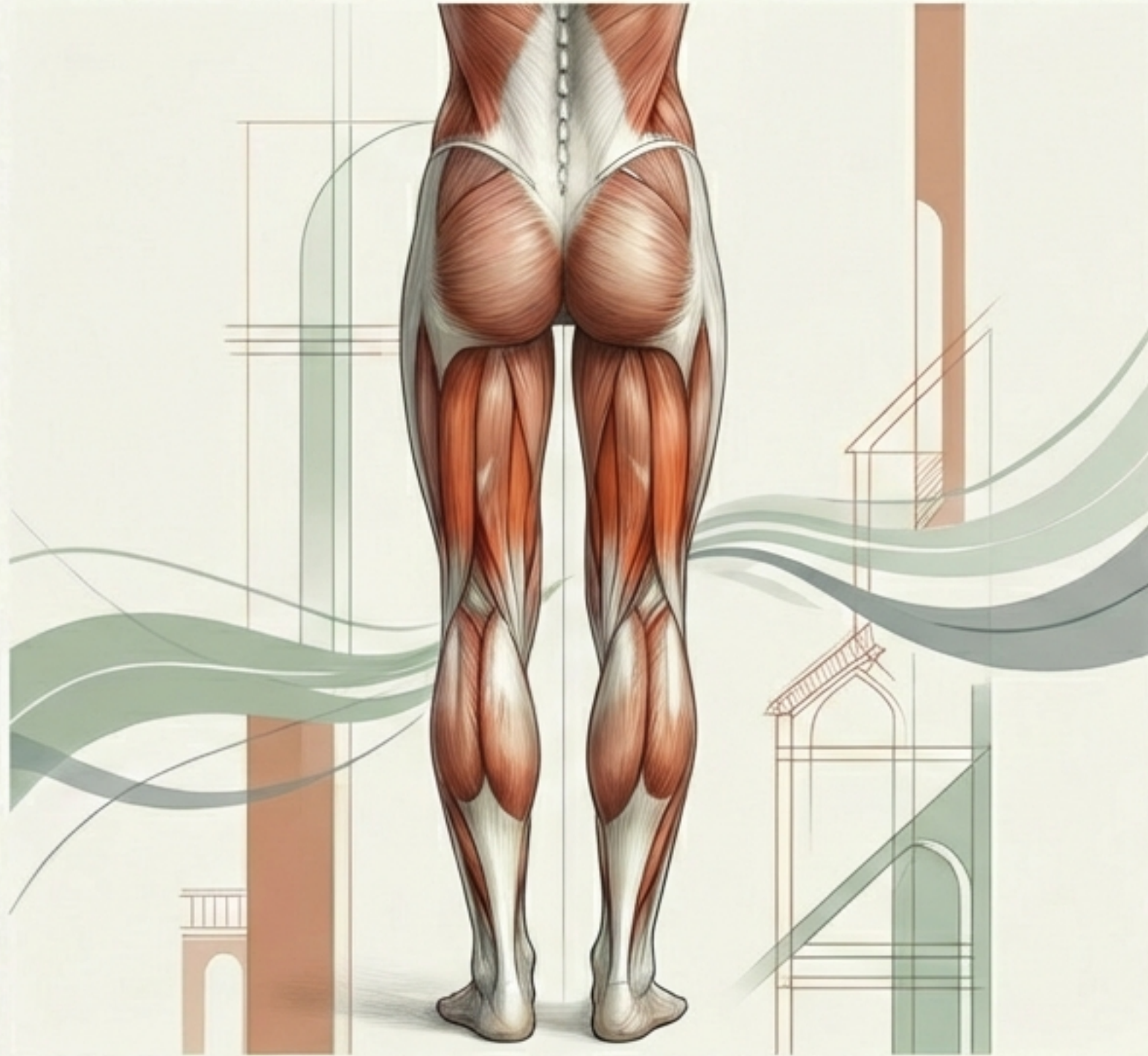
**2. Exhala:** manos a caderas, abdomen activo.

**3. Sube** con piernas firmes y espalda recta (evita redondear al subir).

**Cierre:** Junta pies y descansa 1–2 respiraciones (Samasthiti/Tadasana).



# Beneficios Principales



**Muscular:** Estira intensamente isquiotibiales, aductores, gemelos/sóleo y fascia posterior. Fortalece piernas y estabilizadores de tobillo.

**Esquelético:** Favorece descompresión y espacio en la columna cuando se hace con elongación.

**Nervioso:** Efecto de semi-inversión que ayuda a regular el sistema nervioso (calma, integración).

# Contraindicaciones y Precauciones



**Físicas:** Lesión aguda de isquiotibiales/aductores, desgarros recientes. Dolor lumbar agudo o hernia discal sintomática.

**Médicas:** Glaucoma, desprendimiento de retina, hipertensión no controlada, vértigo marcado.

**Embarazo:** Sobre todo 2<sup>o</sup>–3<sup>o</sup> trimestre: solo con adaptación profesional y sin compresión.

# Retos y Consejos para Principiantes



**Incorrect:** Espalda redondeada, pecho colapsado.



**Correct:** Columna larga, microflexión de rodillas.

## Retos

**\*\*Retos\*:** Mantener bisagra real de cadera sin redondeo lumbar; estabilidad de tobillos.

## Consejos

- Menos “cabeza al suelo”, más “espalda larga”.
- Rodillas con microflexión si tiran mucho los isquios.
- Si hay mareo: sube a media elevación, respira, y sal lento.

# Variantes con Soportes (*Props*)



**Con Bloques:** Bajo las manos para mantener pecho proyectado y nuca larga.



**Con Silla:** Manos o antebrazos al asiento; aleja caderas atrás para una bisagra perfecta y espalda larga.



**Restaurativa:** Bolster o mantas bajo la coronilla. Cinta entre manos detrás de la espalda para apertura suave de hombros.