



UTTHITA TRIKONASANA

UTTHITA: extendido; **TRIKONA:** triángulo; **ASANA:** postura

N° 06

“El extender las extremidades y el tronco formando varios triángulos nos enseña la alineación y nos da sentido de la dirección”

El triángulo es una figura que representa o ayuda a trabajar nuestra coherencia entre lo que sentimos, hacemos y decimos. Podemos meditar y sentir cómo esta postura favorece el equilibrio entre el sentir, hacer y decir.

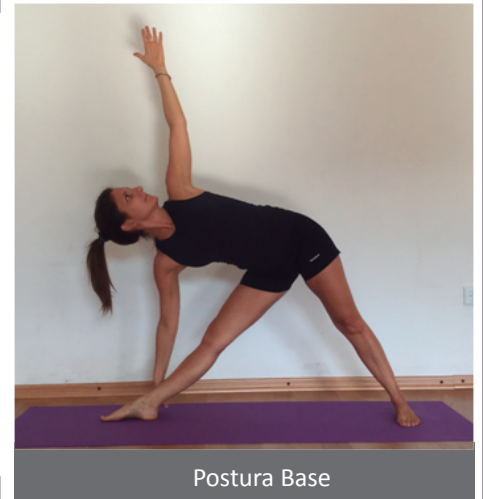
COMO SE HACE?

a) Mano en la cintura

b) Brazo estirado

a) Mano en la cintura:

- De pie en Tadasana.
- Inspirar y separar las piernas algo más de un metro.
- Mantener los pies paralelos entre sí y apuntando hacia adelante. La planta de los pies extendida y el puente levantado.
- Subir las rodillas y empujar los muslos hacia atrás.
- Levantar las caderas, elevar el tronco y sacar pecho.
- Estirar los brazos lateralmente a la altura de los hombros, bajar los hombros y meter los omóplatos.
- Mantener los codos estirados con la palmas de las manos abiertas mirando hacia abajo y los dedos estirados.
- Mirar hacia adelante con el cuello y la cabeza rectos.
- Girar la pierna derecha – muslo y pie – 90° hacia la derecha sobre su eje, de forma que el centro del muslo, la rodilla y el pulgar apunten directamente hacia la derecha. Evitar que el tronco gire con la pierna.
- Mantener una máxima profundidad de la ingle.
- Girar el pie izquierdo ligeramente hacia dentro, alrededor de 15°.
- Mantener la cabeza, el centro de la garganta, el centro del pecho y el ombligo en una misma línea vertical.
- Mantener ambos lados de la cintura igualados y elevados.
- Espirar y alargar el tronco lateralmente hacia la pierna derecha.
- Al bajar mover las caderas hacia la izquierda.
- Colocar la palma o las yemas de los dedos junto al talón, con los dedos de la mano en la misma dirección que los dedos de los pies. También es posible agarrarse del tobillo o colocar la mano sobre un ladrillo.
- Girar el pecho y la cintura hacia el techo, la cabeza mira hacia arriba.
- Separar del tronco la parte posterior del cuello, y el cráneo del cuello, manteniendo la cabeza en línea con la columna.
- Si hay tensión en el cuello, mantener la cabeza mirando hacia adelante.
- Equilibrar la extensión de los dos costados de la columna.
- Mantener en un plano toda la parte posterior del cuerpo.



Postura Base



EN PARED Y CON TACO

Realizar la postura en pared ayuda a tener una mejor propiocepción del plano frontal en que se debe hallar el cuerpo. Permite hacer ajustes y meter la ingle de la pierna girada.

El taco colabora para extender mejor el lateral del lado donde se inclina el cuerpo.



En pared y con taco

CON MANO EN MUSLO

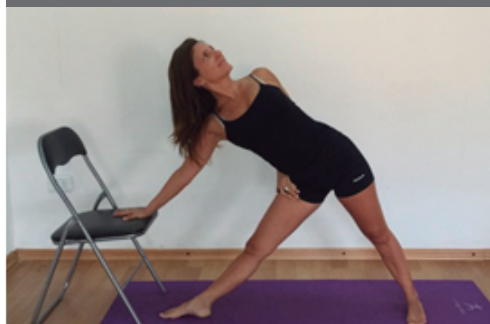
La tracción de la mano al muslo posibilita abrir más el pecho, logrando una buena torsión del tronco. El brazo actúa de palanca al momento de abrir y llevar el pecho hacia arriba.



Con mano en muslo

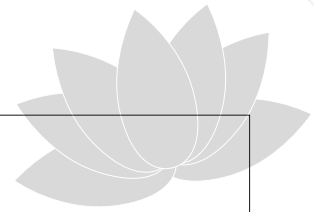
CON SILLA

Para personas con dificultad de realización del asana. Permite una correcta alineación y extensión lateral de la espalda al inclinarse. Ayuda para la buena conexión del fémur a la cadera.



Con silla

PARA MEDITAR EN LA POSTURA



Siento la base de los pies como sostén y la punta de la mano extendida, como la punta del triángulo. El triángulo representa la Trinidad (que en muchas culturas es la unión entre lo femenino y lo masculino), y el fruto de esa unión es la coherencia entre lo que siento, hago y digo.

Esta postura nos ayuda a equilibrar esta trilogía, nos mantiene aferrados a la tierra buscando ese equilibrio o coherencia. Además nos ayuda a fortalecer nuestras raíces y nuestras bases.

EXPERIENCIAS PERSONALES CON LA POSTURA

