



# UTTHITA PARSHVAKONASANA

N° 07

**UTTHITA:** extendido; **PARSVA:** lateralmente; **KONA:** ángulo; **ASANA:** postura

En esta postura el tronco se extiende lateralmente hacia el espacio, apoyándose en una pierna doblada en ángulo derecho. Hay una sola línea desde la planta del pie hasta la yema de los dedos.

## COMO SE HACE?

- De pie en Tadasana.
- Realizar Virabhadrasana II.
- Espirar y manteniendo la extensión del tronco, llevar la mano derecha al suelo o a un bloque. El pecho mirando hacia delante.
- Al descender, mantener el peso sobre el borde exterior del pie izquierdo y el talón del pie derecho.
- Estirar el brazo izquierdo hacia arriba en línea con el hombro, con el codo bloqueado, y la palma de la mano y los dedos estirados hacia el techo. Girar la cabeza para mirar hacia arriba mas allá del pulgar izquierdo. Otra variante: espirar y estirar el brazo izquierdo sobre la cabeza, con la palma hacia el suelo y en línea con la oreja izquierda.
- Extender el tronco acercándolo más a la pierna doblada, apretando la parte superior del muslo y la parte inferior de la cadera en la articulación.
- Mantener abierta la caja torácica.
- Mantener la cabeza alineada con la columna y ligeramente echada hacia atrás. Girar la cabeza y levantar la vista.
- Para que el pecho y el abdomen giren y miren al techo, colocar la mano en la cintura y girar el tronco.
- Mantener los pies llenos de vida para que la postura sea más dinámica. Apretar contra el suelo la parte trasera del pie.
- Sentir como si entre el brazo estirado y la pierna trasera se formara una flecha.
- Inspirar, enderezar la pierna izquierda e incorporarse. Girar hacia el centro y descansar los brazos si es necesario. Luego hacer del otro lado.



## BENEFICIOS FISICOS

Esta asana tonifica los tobillos, rodillas y muslos. Corrige defectos de corvas y muslos, desarrolla el pecho y reduce la grasa en cintura y caderas. Alivia asimismo los dolores de ciática y artríticos. Aumenta además el peristaltismo intestinal y favorece la evacuación.

## BENEFICIOS EMOCIONALES

Aporta a nivel emocional, dirección, apoyo, fuerza y apertura.



## VARIANTES

### CODO EN SILLA O EN MUSLO

Esta variante le da más altura al tronco favoreciendo así su extensión lateral con respecto a la pierna flexionada. A su vez colabora al fortalecimiento de la musculatura del otro costado.



Codo en silla o en muslo

### PIE DE LA PIERNA EXTENDIDA HACIA LA PARED

El contacto del dorso del pie hacia la pared actúa generando la huella postural, que permite el anclaje de la pierna extendida. Ésta da soporte al tronco para una extensión lateral, permitiendo así la apertura del pecho y una fuerza más equilibrada en la pierna flexionada.



Pie de la pierna extendida hacia la pared

### BRAZO POR DELANTE DE LA PIERNA FLEXIONADA

Permite una mayor apertura del pecho y un giro más amplio del tronco. También ayuda a una mejor inserción del fémur en la cadera, motivando al empuje del glúteo hacia delante y a la apertura de la cadera contraria. De esta forma favorece la apertura pélvi-



Brazo por delante de la pierna flexionada

