



PARSVOTTANASANA

N° 13

PARSVA: de lado, lateral; **UTTANA:** extensión o alargamiento intenso; **ASANA:** postura

El tronco se extiende primero hacia arriba y después baja sobre las rodillas, con las manos unidas tras la espalda en posición de oración.

COMO SE HACE?

a- Espalda cóncava

b - Cabeza abajo

a - Espalda cóncava

- Desde Virabhadrasana I hacia la derecha con manos en la cintura, mantener las piernas firmes y estiradas, inspirar y elevar la columna, abdomen, pecho, esternón y cabeza.
- Espirar y estirar todo el tronco hacia delante hasta que quede paralelo al suelo.
- Retirar las manos de la cintura y colocar la punta de los dedos a ambos lados del pie derecho. Comprobar que ambas piernas y ambos brazos estén estirados y que la pelvis esté paralela al suelo.
- Subir la cabeza, hacer cóncava la espalda y mirar hacia arriba.
- Espirar y bajar el tronco llevando el vientre hacia el muslo derecho.
- Llevar la cabeza a la tibia.
- Inspirar y volver. Repetir las mismas acciones hacia el lado izquierdo.

b - Cabeza abajo

- Desde Tadasana, hacer Paschima Baddha Hastasana o Paschima Namaskarasana.
- Inhalar y separar las piernas 1 mt. aproximadamente. No forzar la parte inferior de la espalda, pero mantener el coxis y el sacro apretados hacia adentro. Extender el tronco verticalmente y abrir el pecho.
- Girar la pierna y el pie izquierdo unos 60° hacia dentro y la pierna y el pie derecho 90° hacia afuera, girando a la derecha caderas y tronco, de forma que el pubis, el ombligo y el esternón queden mirando hacia el frente (derecha). Mantener firmes las piernas.
- Elevar tronco, abdomen y pecho, estirando por igual ambos costados, dejar cóncava la espalda y llevar la cabeza hacia atrás para mirar hacia arriba sin forzar la garganta. Volver a colocar la cabeza recta.
- Permanecer en la postura por un momento, respirando acompasadamente.
- Espirar, estirar el tronco y el pecho hacia delante en dirección al muslo derecho, ensanchando los huesos de la región glútea y echar atrás la parte superior de los muslos, de forma que el peso llegue a la parte posterior de la pierna, y el talón se apoye con más fuerza.
- Acercar más a la pierna las caderas, el bajo abdomen y el pecho.
- Descansar la cabeza sobre la espinilla. Relajar la cabeza y el cuello.
- Permanecer en la postura respirando acompasadamente.
- Inspirar, elevar el tronco para volver y enderezar la cabeza. Girar los pies hacia el centro. Ahora hacer el lado izquierdo y luego volver a Tadasana.



Postura Base

BENEFICIOS FISICOS

Parsvottanasana abarca varios movimientos que mantienen la movilidad de las siguientes articulaciones: cuello, brazos, hombros, muñecas, axilas, tobillos, dedos de los pies, rodillas, pelvis, muslos y columna. Cada articulación participa en la acción y se implica en ella. Esta asana es un “paquete de acciones”, y es capaz de calmar el cerebro y los nervios, y así la mente que da libre de tensión. Además, todos los movimientos de los brazos son importantes para los alumnos que padecen artritis, reumatismo, etc.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Esta postura ayuda al enraizamiento, a sentir que tenemos los pies en la tierra, a la estabilidad. Nos sentimos estables para “estirarnos mentalmente” e ir en dirección a lograr la flexibilidad de la mente. Al estirar la columna, a nivel emocional liberamos las tensiones mentales que guardamos en nuestra espalda, las mochilas, responsabilidades.



VARIANTES

EN PARED

Ayuda al estiramiento axial de la columna favoreciendo que la espalda se coloque paralela al piso y de esta manera alinear las vértebras permitiendo el espacio intervertebral.



Postura en pared

CON TACO

A diferencia de la anterior, en esta variante se debe buscar abrir el pecho activando la musculatura posterior y mantener el estiramiento axial del cuello separando las orejas de los hombros.

Las manos sobre los bloques permiten dar altura a la espalda colaborando con la apertura del pecho y la buena flexión de la pelvis, que va hacia adelante.



Postura con taco

MANOS EN EL PISO

Lo que se debe evitar en la postura es hacer la “espalda de tortuga”. Es por esto que la instrucción principal será el estiramiento axial de la columna, absorbiendo con la cadera el fémur de la pierna de adelante y traer la cadera de la pierna de atrás hacia adelante, compactando ambas caderas.



Postura con manos en piso

EN SILLA CON MANTA

Al igual que las manos en la pared, la silla nos brinda el estiramiento axial. Se debe tener la precaución de alinear la columna estirando los laterales de manera pareja.

Colocar la manta entre el muslo y el abdomen evitando que se caiga ayuda a la conciencia corporal a lograr la flexión pélvica de la pierna de adelante. La acción de flexión de la pierna permite sentir el contacto del fémur con la cadera y llevar la pelvis hacia atrás.



Postura en silla con manta

