



PARIVRTTA TRIKONASANA

N° 12

PARIVRTTA: al revés, girado; TRIKONA: girado; ASANA: postura*Con el brazo contrario cerrado contra la pierna doblada, el tronco gira lateralmente 180°*

COMO SE HACE?

- 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 girar todo el tronco, la pelvis, el abdomen, el pecho y la cabeza hacia la derecha, de forma que el brazo izquierdo se estire por encima de la pierna derecha.
- Apoyando con fuerza el talón izquierdo y expulsando aire, girar el costado izquierdo desde el hombro hasta que la mano quede apoyada sobre el suelo, junto al lado exterior del pie derecho. La mano también puede ir por dentro del pie derecho cerca del arco o sobre el tobillo.
- Ayudarse de la presión de los dedos para girar mejor el tronco. Recordar permanentemente la dirección de la columna y cuidar la alineación de las caderas hacia un lado.
- Girar el tronco y estirar el brazo derecho hacia arriba en línea con el hombro. Girar la cabeza y levantar la vista.
- Mantener el equilibrio estirando completamente los músculos de la columna y abriendo el pecho. Llevar el tronco al mismo plano que las piernas.
- Mantener la postura respirando acompasadamente.
- Inspirar y volver.
- Repetir hacia el lado izquierdo.



Postura Base

BENEFICIOS FISICOS

Potencia la coordinación del todo el cuerpo, desde las acciones de las piernas hasta el giro de la cabeza. Tonifica y estira las piernas. Además, ayuda a fortalecer las plantas de los pies, los tobillos y las rodillas. Compacta y fortalece toda la musculatura de la pelvis.

En el tren muscular superior ayuda a tonificar los hombros, brazos, omóplatos, llevando firmeza a todo el cinturón escapular. El giro profundo de la columna vertebral fortalece y estira los músculos de la espalda y del abdomen, evitando el dolor de espalda y la flaccidez de abdomen. Aumenta la fuerza en la columna desde el sacro hasta las cervicales. Evita la compresión de la articulación sacro-ilíaca. Debido al giro profundo de la columna, masajea los órganos internos a la derecha y a la izquierda, lo cual favorece el buen funcionamiento del tracto digestivo y el sistema urinario. Desintoxica el hígado: los movimientos de torsión aprietan y sueltan el hígado, dando un masaje interno que ayuda a liberar toxinas. Eleva la energía de las piernas y los órganos al pecho y a la cabeza. Favorece la coordinación y el equilibrio y aumenta el rendimiento fisiológico de todo el organismo.

ADVERTENCIA: el cierre pélvico y la torsión profunda que se practica no está recomendada durante el embarazo, ni durante el período menstrual.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Al ayudar a desintoxicar el hígado, libera toxinas no solo físicas sino también pensamientos atascados, emociones-sobre todo la ira- bloqueadas en el cuerpo. El potenciamiento de todo el cuerpo, más la búsqueda de flexibilidad nos ayuda a reconocer que es una postura que nos va a permitir ser flexibles sin perdernos en el intento. Permite la adaptación sin perder los propios límites constitutivos: esto nos da capacidad de resiliencia. Al aumentar la energía del cuerpo, en esa búsqueda de equilibrio entre tono y flexibilidad, el cuerpo va grabando en su memoria límbica la capacidad de desarrollar fuerza y flexibilidad al mismo tiempo. Se genera una conexión neuronal que ayuda a sostener este equilibrio sin estrés, o con una consciencia inconsciente (conocimiento inconsciente que grabamos en nuestra memoria emocional).



VARIANTES

EN PARED

Esta variante permite introducir las torsiones de la columna de forma moderada, sumamente beneficiosas para tratar patologías y molestias de origen mecánico que afecten a la pelvis y la columna lumbar.

Elevando siempre la cúspide de la cabeza hacia el cielo podemos sentir y percibir la línea de la columna hacia el sacro buscando ese eje, esa línea: la columna es el gurú, es nuestra guía. Las manos en la pared también ayudan a sostener la cintura escapular, y bajando los trapecios y dejando los codos a la altura de los hombros y las manos a la altura de los codos, nos ayuda a alinear la cintura escapular y a intensificar su percepción (que se pierde cuando entramos en la diagonal).

CON BLOQUE EN PARED

Una vez lograda la variante elevada en pared es que entrar a Parivrtta Trikonasana con bloque en pared nos ayuda muchísimo a estabilizarnos y a generar la huella postural que buscamos. La columna debe permanecer en la línea de la pierna de atrás, el coxis y las cervicales. La pared y el bloque son de gran ayuda también para generar una buena distancia entre las caderas y las costillas, cuidando de no comprimir sobre todo el lado de la pierna que va hacia adelante.



En pared



Con bloque en pared

