



Serie Trikonasana

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA
AYURVÉDICO

Pedro Arce Cifuentes

AIYA_INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA | WWW.AIYAYURVEDA.COM

Serie Trikonasana



1. UTTHITA HASTA PADASANA.

Utthita: extendido. Hasta: mano. Pada: pie.

Postura extendida de manos y pies.



- **Precauciones:**

1. Trabajar con cuidado en caso de problemas en tobillos, rodillas o cuello.

- **Beneficios:**

1. Es la postura base para todas las asanas de pie.
2. Fortalece la columna, los músculos de la espalda, piernas y brazos.
3. Aumenta la capacidad pulmonar y la atención corporal.

- **Técnica:**

Nos colocamos en la postura de Tadasana a lo largo de la esterilla. Doblamos las rodillas ligeramente y abrimos la pierna derecha una distancia de 3 a 4 pies y medio. Los pies deben permanecer paralelos entre ellos. Estiramos los brazos hacia fuera al nivel de los hombros, con los dedos bien estirados y activos. La columna debe estar estirada hacia arriba y mientras se realiza una retroversión de la pelvis. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Para salir de la postura relajamos los brazos y los bajamos a las caderas, doblamos las rodillas y volvemos a Tadasana.

- **Errores comunes:**

1. La distancia entre los pies es demasiado corta.
2. Los dedos de los pies abiertos hacia fuera. Deben estar paralelos.
3. Hiperextensión de las rodillas. Las rodillas deben mantenerse neutras.
4. Espalda doblada.
5. Brazos flojos.
6. Tensión excesiva en el cuello o cara.



2. PARVA HASTA PADASANA.

Parsva: lateral. Hasta: mano. Pada: pie.

Postura manos y pies hacia un lado.



- **Precauciones:**

1. Trabajar con cuidado cuando haya lesiones de tobillo o rodilla.
2. Para problemas de cuellos hacer la variante.

- **Beneficios:**

1. Mejora la circulación de tobillos, brazos y caderas.
2. Fortalece piernas y brazos.
3. Magnífica preparación para la mayoría de las posturas de pie.

- **Técnica:**

Desde Tadasana seguimos los pasos para adoptar Utthita Hastapadasana. Lentamente giramos el pie izquierdo hacia dentro aproximadamente un ángulo entre 30 a 45 grados. Giramos la puntera del pie derecho hacia fuera 90 grados teniendo presente que los talones de ambos pies deben estar alineados en una línea imaginaria. Las caderas y el pecho deben permanecer en su posición frontal, y las caderas cuadradas con ellos. Giramos la mirada hacia la derecha, apuntando al dedo mediodé de la mano derecha. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Lentamente regresamos a Utthita Hastapadasana y de esta a Tadasana.

- **Errores comunes:**

1. El pie trasero girado hacia fuera. Debe estar girado hacia dentro.
2. Falta de alineación en los talones.
3. Pérdida de la posición de las caderas al girar el cuerpo.
4. Hiperextensión de las rodillas. Estas deben estar rectas y sueltas.



5. Estómago relajado y flojo. Debemos hacer una retroversión de la pelvis y activar la musculatura abdominal.
6. Pecho que sobresale. Recoger la musculatura del pecho para alargar la columna.
7. Posición de un brazo más elevado que el otro.

- **Notas:**

1. Para principiantes o personas que sufran problemas de cuello que no puedan mantener los brazos en alto en paralelo al suelo, que adopten la postura primeramente con la mirada al frente y posteriormente traten de girar la cabeza si les es posible.



3. TRIKONASANA CLÁSICA.

Trikona (tri: tres, kona: ángulo): triángulo.

Postura del triángulo.



- **Precauciones:**

Normalmente no tiene complicaciones si el alumno es capaz de realizar correctamente Utthita Hastapadasana salvo:

1. Problemas de rodilla.
2. Problemas en el cuello u hombros. Entonces ver variantes.

- **Beneficios:**

1. Alivia el dolor de espalda.
2. Reduce la acumulación de grasa en la zona de las caderas.
3. Alivia la tensión en los hombros, cintura y cuello.
4. Ayuda a eliminar la rigidez de la espalda.
5. Estimula el funcionamiento del hígado, páncreas, bazo, riñones e intestinos.
6. Fortalece las piernas.
7. Elimina la tensión de los brazos haciéndolos más ligeros y fuertes. Ideal para personas que pasan largas horas de trabajo en la oficina al ordenador.
8. De gran ayuda para diabéticos.
9. Fortalece los músculos de la espalda.

- **Técnica:**

Comenzamos desde Tadasana. Pasamos a Utthita Hastapadasana. Sin modificar el brazo izquierdo, giramos la palma derecha de forma que mire hacia arriba y elevamos el brazo ejerciendo una potente apertura del costado derecho. Realizamos el movimiento durante la exhalación mientras nos doblamos hacia la izquierda. La mirada se mantiene hacia el frente. Todo el cuerpo debería estar involucrado en la postura. Los pies están firmemente apoyados en el suelo, las piernas estiradas, las rodillas activas



y los brazos estirados lejos del tronco. Los músculos abdominales están activos y hacia dentro. Las caderas y el pecho no deberían inclinarse ni hacia delante y hacia atrás. El peso del cuerpo debería también estar equilibrado en ambas piernas. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Para salir de la postura inhalando nos vamos incorporando con control, activando el lado derecho. Exhalando relajamos el lado derecho. Repetimos hacia el otro lado para finalmente acabar en Tadasana.

- Errores comunes:

1. Distancia entre las piernas demasiado corta.
2. Falta elevación del tronco.
3. Codos o rodillas flexionadas.
4. Inclinación del cuerpo y cabeza colgando.
5. Hombros por detrás o por delante del pecho. Deben estar alineados con el pecho. El brazo que queda por debajo toca la parte trasera de la rodilla aunque no descarga peso.
6. Se ejerce demasiada presión en la rodilla por el apoyo del brazo. Si sucede esto se deja el brazo colgando detrás de la rodilla o pantorrilla.
7. Doblar el brazo elevado. Debe estar estirado y activo.
8. Las punteras de los pies están abiertas. Los pies deben estar paralelos y apoyados firmemente en el suelo.

- Notas:

Para practicantes con problemas en el cuello o los hombros mantenemos las manos en las caderas y no elevamos los brazos.



4. PARSVAKONASANA.

Parsva: lateral. Kona: ángulo.

Postura del ángulo lateral extendido.



- **Precauciones:**

1. Trabajar con cuidado cuando haya lesiones de tobillo, rodilla, cadera u hombros.
2. Preparar bien esta postura con Virabhadrasana B.

- **Beneficios:**

1. Mejora la flexibilidad de tobillos, brazos, caderas y hombros.
2. Fortalece piernas, caderas y los músculos de la espalda.
3. Activa los órganos abdominales.
4. Alivia la rigidez de los muslos y el cuello.

- **Técnica:**

Desde Tadasana seguimos los pasos para adoptar Utthita Hastapadasana y de aquí a Parsva Hastapadasana. Lentamente doblamos la rodilla derecha hasta formar un ángulo de 90 grados en la rodilla y suavemente descansamos el peso del cuerpo en el muslo derecho. Colocamos la palma de la mano derecha al lado derecho del pie derecho en el suelo. Elevamos el brazo izquierdo por encima de la oreja izquierda. Abrimos el pecho. Suavemente giramos la cabeza para mirar el dedo medio de la mano izquierda. Debe haber una distribución del peso corporal igualitaria en ambos pies. La mano derecha simplemente toca el suelo sin descargar nada de peso en ella. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Para salir de la postura volvemos a Parsva Hastapadasana, de ahí a Utthita Hastapadasana. Repetimos al otro lado y regresamos a Tadasana.

- **Errores comunes:**

1. Distancia entre los pies es demasiado corta.
2. Falta de alineación en los talones.



3. La rodilla flexionada con un ángulo menor de 90 grados.
 4. Hiperextensión de la rodilla estirada, ésta debe estar recta y suelta.
 5. Pecho hundido.
 6. Para la versión de principiantes, el brazo que descansa en el muslo descarga demasiado peso en la pierna flexionada.
- **Notas:**
 1. Para principiantes si el peso en la pierna flexionada es demasiado o si se experimenta dolor, podemos colocar la mano derecha en el lado interno del pie derecho.
 2. También podemos apoyar el antebrazo y codo en el muslo de la pierna flexionada.
 3. Para problemas de cuello u hombros mirar de frente.



5. PARSVOTTANASANA.

Parsva: costado o flanco. Uttana (ut: intenso; ta: extender, estirar o alargar).

Postura de flexión lateral hacia adelante.



- **Precauciones:**

1. Problemas en los tobillos, rodillas o espalda. En este caso trabajar con cuidado.

- **Beneficios:**

1. Aumenta la circulación en la cabeza y estimula el corazón.
2. Útil para combatir la migraña y los dolores de cabeza.
3. Mejora la flexibilidad de las caderas y los isquiotibiales.
4. Activa profundamente los órganos abdominales.
5. Muy útil para personas que padecen de problemas del corazón y presión arterialelevada. Es una alternativa perfecta a las posturas invertidas.

- **Técnica:**

Desde Tadasana seguimos los pasos para adoptar Utthita Hastapadasana. Colocamos las manos en la cintura. Lentamente giramos el pie izquierdo hacia dentroaproximadamente un ángulo entre 30 a 45 grados. Giramos la puntera del pie derecho hacia fuera 90 grados teniendo presente que los talones de ambos pies deben estar alineados en una línea imaginaria. Giramos el tronco a la derecha y posicionamos las caderas. Las manos permanecen detrás, cogiéndonos los codos, o bien en el mudra invertido de Namaskara. Contraemos el abdomen y alargamos eltronco hacia delante llevando el pecho al muslo. Afianzamos los pies por igual en el suelo.



Pedro Arce Cifuentes – Curso de Formación de Profesor de Yoga Ayurvédico

Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Para salir elevamos la cabezay el tronco en paralelo al suelo. Colocamos las manos en la cintura de nuevo. Y con la inhalación incorporamos el tronco lentamente. Giramos cambiando al lado izquierdo y paso a paso regresamos a Tadasana.

- **Errores comunes:**

1. Distancia entre las piernas es demasiado corta.
2. Hiperextensión de rodillas.
3. Demasiada presión en la pierna delantera. Ver variante en este caso.
4. Talón trasero se levanta del suelo.
5. La cadera está inclinada hacia un lado.
6. Doblamos la espalda tratando de tocar con la frente en la rodilla delantera. Debemos intentar que sea el pecho el que vaya al muslo y la barbilla a la pantorrilla.

- **Notas:**

1. Si se encuentra dificultad en doblarse hacia delante por rigidez en los isquiotibiales, mantener la postura con las caderas bien posicionadas y la espalda paralela al suelo.
2. Si se produce demasiada presión en la pierna delantera podemos colocar las manos a ambos lados del pie, siempre comprobando que la distribución del peso es proporcional en ambos pies.



6. PARIVRTTA TRIKONASANA.

Parivrtta: girado o dado vuelta. Trikona: triángulo.

Postura del triángulo en torsión. Es una postura de sentido contrario a Utthita Triko-nasana.



- **Precauciones:**

- Molestias estomacales. Trabajar con cuidado.
- Problemas en el cuello o rigidez en los hombros. Esta asana solo debería trabajarse cuando podemos realizar Parsvottanasana sin dificultades.

- **Beneficios:**

1. Mejora la flexibilidad en los tobillos, caderas, cintura y hombros.
2. Proporciona una perfecta apertura del pecho y la parte superior de la espalda.
3. Activa los órganos abdominales.
4. Fortalece las piernas.
5. Reduce la rigidez en la columna vertebral y músculos de la espalda.

- **Técnica:**

Desde Tadasana seguimos los pasos para adoptar Utthita Hastapadasana. Colocamos las manos en la cintura. Lentamente giramos el pie izquierdo hacia dentro aproximadamente un ángulo entre 30 a 45 grados. Giramos la puntera del pie derecho hacia fuera 90 grados teniendo presente que los talones de ambos pies deben estar alineados en una línea imaginaria. Giramos el tronco a la derecha y posicionamos las caderas. Contraemos el abdomen y alargamos el tronco hacia delante llevando paralelo al suelo. Dejamos descansando la mano izquierda próxima al lado derecho del pie derecho. Giramos lentamente desde la cintura y levantamos la mano derecha



estirada. Afianzamos los pies por igual en el suelo. No debería haber peso en la mano izquierda. Lentamente giramos y miramos arriba a nuestro pulgar derecho. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Para salir colocamos las manos en la cintura de nuevo. Y con la inhalación incorporamos el tronco lentamente. Giramos cambiando al lado izquierdo y paso a paso regresamos a Tadasana.

- Errores comunes:

1. Distancia entre las piernas es demasiado corta.
2. Hiperextensión de rodillas.
3. Se levanta el talón trasero.
4. La espalda está encorvada. La columna vertebral desde el sacro hasta la cabeza debe estar estirada al máximo antes de girarla.
5. El cuello está tenso o dolorido. Entonces mirar de frente en vez de arriba.
6. Si el brazo que elevamos está demasiado inclinado hacia la espalda produciremos tensión innecesaria en los hombros y la parte superior de la espalda.

- Notas:

1. Si hay problemas para mantener el equilibrio o la columna no es lo suficientemente flexible la mano puede colocarse en la parte interna del pie.
2. Si existe rigidez en el cuello, podemos mirar al frente en vez de mirar hacia arriba.



7. VIRABHADRASANA A.

Virabhadra: nombre de un poderoso héroe que Shiva creó a partir de su cabellera. Vira: guerrero, héroe.

Postura del guerrero.



- **Precauciones:**

(Aplicables tanto a Virabhadrasana A como a B).

1. Esta postura está recomendada siempre y cuando sean factibles cómodamente Parshvakonasana, Parshvottanasana y Parivritta Trikonasana.
2. Trabajar con cuidado para casos con problemas de rodilla o tobillos.
3. En casos de problemas en cuello en vez de mirar hacia arriba se puede mirar al frente.

- **Beneficios:**

1. Fortalece cuerpo y mente.
2. Elimina rigidez en tobillo, rodillas, caderas, hombros y parte superior de la espalda.
3. Aumenta la capacidad pulmonar.
4. Tonifica la columna vertebral.
5. Fuerte trabajo para los isquiotibiales.

- **Técnica:**

Comenzando desde Tadasana adoptamos Utthita Hastapadasana. Colocamos las manos en la cadera, giramos el pie izquierdo 30-45 grados hacia el interior mientras el derecho 90 grados hacia el exterior. Giramos el cuerpo gradualmente a la derecha cuadrando las caderas en la dirección que apunta el pie derecho. La pierna izquierda debe asentarse sólidamente en el suelo. Despacio vamos doblando la rodilla derecha hasta formar 90



grados entre el muslo y la tibia, manteniendo la rodilla alineada verticalmente con el tobillo. El muslo derecho debería estar paralelo al suelo mientras la tibia izquierda formar un ángulo de 45 grados con el suelo. Elevar los brazos hasta colocarlos tocando las orejas, con las palmas juntas y los dedos bien extendidos. El tronco estirado. Suavemente elevamos la barbilla y miramos hacia arriba para mirar los pulgares. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Para salir de la postura miramos hacia delante mientras volvemos a colocar las manos en la cintura. Estiramos la rodilla derecha. Giramos y repetimos al lado izquierdo y paso a paso volvemos a Tadasana.

- Errores comunes:

1. Talón trasero levantado. Debe estar perfectamente asentado en el suelo.
2. La distancia entre los pies es demasiado corta.
3. Hiperextensión de la rodilla.
4. Doblar la rodilla adelantada más de 90 grados.
5. Utilizar las caderas empujándolas en exceso hacia abajo, en vez de usar la fuerza abdominal para sostener y estabilizar.
6. Demasiado arqueado de la espalda.
7. La cabeza cae hacia atrás en el intento de mirar los pulgares.
8. Entrelazar los pulgares o los dedos.

- Notas:

1. En casos de rigidez en el cuello: mirar hacia delante y trabajar en la extensión del tronco.
2. En casos de hombros rígidos podemos trabajar con las manos en las caderas primero. Posteriormente elevar los brazos hasta colocarlos frente a la cabeza. Las manos separadas el ancho de los hombros.



8.VIRABHADRASANA B.

Virabhadra: nombre de un poderoso héroe que Shiva creó a partir de su cabellera. Vira: guerrero, héroe.

Postura del guerrero.



- **Técnica:**

Comenzando desde Tadasana adoptamos Utthita Hastapadasana. De esta postura pasamos a Parsva Hastapadasana. Despacio vamos doblando la rodilla derecha hasta formar 90 grados entre el muslo y la tibia, manteniendo la rodilla alineada verticalmente con el tobillo. El muslo derecho debería estar paralelo al suelo mientras la tibia izquierda formar un ángulo de 45 grados con el suelo. El tronco estirado. Mantenemos la postura de 30 a 60 segundos. Para salir de la postura estiramos la rodilla derecha volviendo a Utthita Hastapadasana. Giramos y repetimos al lado izquierdo y paso a paso volvemos a Tadasana.

Advertencia para profesores. Es aconsejable preparar adecuadamente a los estudiantes con Parsvakonasana previamente a la ejecución de esta asana.

- **Errores comunes:**

- Talón trasero levantado. Debe estar perfectamente asentado en el suelo y alineados entre ellos.
- La distancia entre los pies es demasiado corta.
- Hiperextensión de la rodilla.
- Doblar la rodilla adelantada más de 90 grados.
- Girar los hombros al mismo tiempo que el cuello. Los hombros deben estar



- alineados sin cambiar su posición.
- Demasiado arqueado de la espalda.
- **Notas:**
 - **Variantes:**
 1. En casos de rigidez en el cuello: mirar hacia delante y trabajar en la extensión del tronco.
 2. Si se ejerce demasiada presión en la rodilla adelantada, retrasarla un poquito y trabajar la postura desde ahí.
 3. Si la rodilla se gira un poco al doblar, lo prioritario es mantener las caderas perfectamente alineadas. Trabajar desde aquí y progresivamente ir girando el pie un poco con el fin de enderezar la rodilla.



9. PRASARITA PADOTTANASANA.

Prasarita: extendido. Pada: pies. Uttana: estiramiento intenso.

Postura de estiramiento intenso con piernas abiertas extendidas.



- **Precauciones:**

- En casos de problemas en espalda o cuello, problemas de corazón.

- **Beneficios:**

1. Aumento del riego sanguíneo en la cabeza.
2. Útil en casos de migrañas y dolores de cabeza.
3. Aumenta la capacidad de memoria.
4. Desarrolla la flexibilidad.
5. Activa los órganos abdominales.
6. Fortalece las piernas.
7. De gran utilidad para la preparación de Sirshasana.

- **Técnica:**

Comenzando desde Tadasana, nos movemos hacia Uttitha Hastapadasana. Colocamos las manos en las caderas. Extendemos el tronco activando el abdomen. Lentamente nos inclinamos hacia delante desde las caderas. Debemos estar atentos para no hiperextender las rodillas, doblándolas ligeramente. Colocamos las manos en la esterilla en la línea formada por los pies e intentamos reposar la cabeza en el suelo en la misma línea que las manos y los pies. Una vez que estemos cómodos en la postura, podemos adoptar el resto de variantes. Mantenemos la posición durante 30-60 segundos. Para salir de la postura colocamos previamente las manos en las caderas e inhalando elevamos el tronco hasta alinearlos en paralelo al suelo. En la siguiente inhalación lo erguimos completamente. Y



Pedro Arce Cifuentes – Curso de Formación de Profesor de Yoga Ayurvédico

paso a paso regresamos a Tadasana.

- Errores comunes:

1. El cuerpo bascula ligeramente hacia atrás de forma que el peso descarga en los talones. Se debe trabajar desde las caderas sin tensionar los tobillos.
2. Talones girados hacia fuera en vez de mantenerlos en paralelo.
3. Incorporación directa, puede marear.
4. Hiperextensión de las rodillas.

- Notas:

1. Para problemas en la espalda, problemas de corazón, vértigo o epilepsia nos inclinamos únicamente hasta la posición paralela al suelo.
2. Podemos ver las diferentes variantes de los brazos que trabajan el cuerpo en diferentes direcciones. Practicar hasta dominar una variante para pasar a la siguiente.



Pedro Arce Cifuentes – Curso de Formación de Profesor de Yoga Ayurvédico



Pedro Arce Cifuentes – Curso de Formación de Profesor de Yoga Ayurvédico