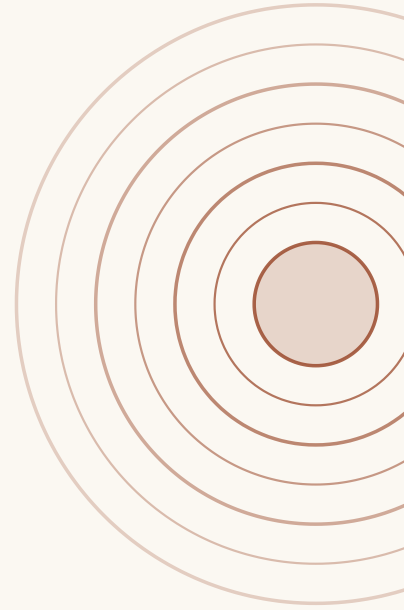




AIYA

INSTITUTO DE YOGA Y AYURVEDA



FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA Y AYURVEDA · MATERIAL DOCENTE

Serie Trikonasana

Las posturas de pie con piernas abiertas: triángulos, ángulos laterales, guerreros y flexiones. Técnica, variantes, precauciones y beneficios de cada postura, con la evidencia científica disponible.

SERIE TRIKONASANA

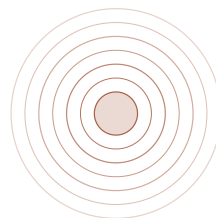
La base abierta

Qué es

La serie Trikonasana reúne las posturas de pie con las piernas abiertas: el triángulo y sus variantes, el ángulo lateral, los guerreros y las grandes flexiones. Todas comparten la misma base, Utthita Hastapadasana, y la misma colocación de los pies, que se aprende una vez y sirve para toda la serie. Son las posturas que construyen la fuerza de piernas, la estabilidad de la pelvis y la amplitud de las caderas sobre las que se apoya el resto de la práctica.

El orden de la serie

El orden va de lo simple a lo complejo. Utthita Hastapadasana establece la base abierta. Parsva Hastapadasana enseña a girar los pies sin perder la pelvis. Trikonasana y Parsvakonasana trabajan el plano lateral. Parsvottanasana y Parivrtta Trikonasana llevan la pelvis de frente y añaden flexión y torsión. Los dos guerreros construyen fuerza. Prasarita Padottanasana cierra con una flexión simétrica que devuelve el cuerpo al centro.



El trabajo de los pies

En las posturas de piernas abiertas casi todo depende de los pies. El pie delantero gira 90° y el trasero entre 15 y 45° hacia dentro, con los talones en una misma línea. Desde ahí, los pies empujan el suelo, los arcos se activan y la fuerza sube por las piernas hasta la pelvis. Un pie mal colocado se traduce en una rodilla que se tuerce y una cadera que no encuentra su sitio. Por eso, en esta serie, el profesor mira primero los pies.

La secuencia



Utthita
Hastapadasana



Parsva
Hastapadasana



Trikonasana



Utthita
Parsvakonasana



Parsvottanasana



Parivrtta
Trikonasana



Virabhadrasana
A



Virabhadrasana
B



Prasarita
Padottanasana

ENSEÑAR LAS POSTURAS DE PIE

Seis principios

Los pies primero

Talón delantero alineado con el arco del pie trasero, o talón con talón. Pie trasero enraizado por su borde externo. Revisar los pies antes de corregir nada más.

La rodilla sigue al pie

La rodilla flexionada apunta al segundo dedo del pie y queda sobre el tobillo, nunca por delante ni hacia dentro.

Plano lateral o plano frontal

En Trikonasana, Parsvakonasana y Virabhadrasana B la pelvis mira al lado; en Parsvottanasana, Parivrtta y Virabhadrasana A mira al frente. Saber en cuál estás ordena toda la postura.

Largo antes que hondo

La columna se alarga antes de inclinarse, flexionarse o girar. La profundidad que se consigue redondeando la espalda no sirve.

Rodillas vivas

Piernas extendidas con los cuádriceps activos, pero sin bloquear ni hiperextender.

Salir como se entra

Con control, paso a paso, deshaciendo la postura en orden inverso. Las salidas bruscas son donde ocurren muchas molestias.

Lo que dice la evidencia

Cada postura trabaja algo distinto

En un estudio biomecánico de posturas de pie en personas mayores, el guerrero II produjo las mayores exigencias en los aductores de la cadera y en los eversores del tobillo, y otras posturas cargaron más la rodilla o los extensores de la cadera.^[1] Combinar varias posturas reparte el trabajo.

Equilibrio y movilidad

Los programas de yoga, en los que las posturas de pie tienen un papel central, mejoran el equilibrio y la movilidad en personas mayores de 60 años.^[7]

Flexibilidad

El estiramiento aumenta la amplitud de movimiento de forma aguda, pero la ganancia de una sesión es pasajera; la mejora duradera depende de la práctica regular.^[2]

Dolor lumbar

Los programas de yoga producen mejoras pequeñas en dolor y función en el dolor lumbar crónico, parecidas a las de otros ejercicios para la espalda.^[8]

Cómo leer esta evidencia. Las posturas de esta serie se han estudiado poco por separado. Su efecto sobre la fuerza y la movilidad es razonable desde la biomecánica, pero los beneficios tradicionales sobre órganos, metabolismo o migrañas no tienen respaldo, y aquí no se incluyen.

Precauciones generales

- **Lesión de tobillo, rodilla o cadera:** base más corta, rodillas menos flexionadas y apoyo de una pared o una silla.
- **Problemas de cuello:** mirar al frente o hacia el suelo en lugar de hacia la mano de arriba.
- **Problemas de hombro:** manos en las caderas en lugar de brazos elevados.
- **Hipertensión, cardiopatía o glaucoma:** no mantener la cabeza por debajo del corazón (Parsvottanasana, Prasara Padottanasana).^[3]
- **Osteoporosis:** evitar las flexiones con la espalda redondeada y la combinación de flexión y torsión (Parivrtta Trikonasana).^[4, 5]
- **Embarazo:** base algo más corta, sin torsiones cerradas ni flexiones profundas; apoyo en la pared.

POSTURA

1

Utthita Hastapadasana

Postura extendida de manos y pies

Utthita extendido

Hasta mano

Pada pie

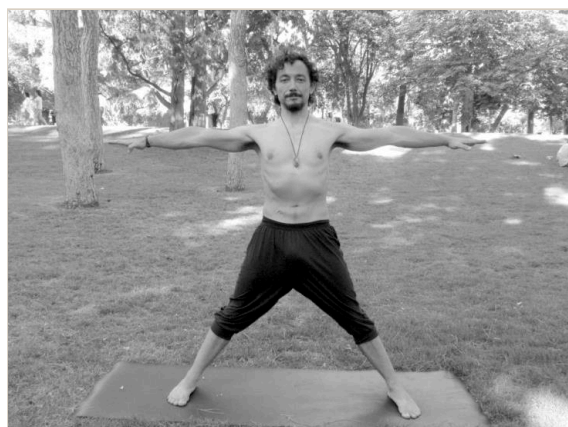
Asana postura

RESPIRACIÓN

Inhalar al abrir · respiración tranquila

PERMANENCIA

30–60 segundos



Descripción

Con las piernas abiertas y los brazos extendidos a la altura de los hombros, el cuerpo forma una estrella. Es la postura base de toda la serie: aquí se aprende la distancia entre los pies, la alineación de los pies paralelos y la activación de piernas y brazos que todas las demás necesitan.

Ejecución técnica

- 1 Desde Tadasana, colócate a lo largo de la esterilla. Con una inhalación, separa los pies de un paso o un pequeño salto, entre 1 y 1,2 m, aproximadamente la longitud de una pierna.
- 2 Pies paralelos, con los bordes externos alineados. Reparte el peso en los tres apoyos de cada pie.
- 3 Estira los brazos hacia los lados a la altura de los hombros, con las palmas hacia abajo y los dedos bien estirados y activos.
- 4 Piernas extendidas con los cuádriceps activos, sin bloquear las rodillas.
- 5 Pelvis neutra, con el bajo vientre ligeramente recogido; la columna se alarga hacia arriba.
- 6 Hombros abajo, cuello largo, cara relajada. Sostén de 30 a 60 segundos.
- 7 Para salir, baja los brazos a las caderas, flexiona ligeramente las rodillas y vuelve a Tadasana.

Errores comunes y corrección

- | | |
|---|---|
| × Distancia entre los pies demasiado corta. | → La base debe ser de aproximadamente una pierna. |
| × Dedos de los pies abiertos hacia fuera. | → Pies paralelos. |
| × Rodillas hiperextendidas. | → Rodillas extendidas y neutras. |
| × Espalda que se dobla o se arquea. | → Columna larga, pelvis neutra. |
| × Brazos flojos. | → Activos desde el centro del pecho hasta las yemas de los dedos. |
| × Tensión en el cuello o la cara. | → Hombros lejos de las orejas, mandíbula suelta. |

Variantes

SUAVE

Manos en las caderas

Base más corta y manos en las caderas. Para problemas de hombros o al principio.

INTERMEDIA

La versión clásica

Brazos a la altura de los hombros.

AVANZADA

Con flexión de rodillas

Gira los pies ligeramente hacia fuera y flexiona las rodillas sobre los tobillos, como un jinete, con los brazos extendidos. Aumenta mucho el trabajo de piernas.

Precauciones

- Problemas de tobillos, rodillas o cuello: trabajar con cuidado y base más corta.
- Pubalgia o lesión de aductores: base más corta.

Beneficios

Cuerpo

Activa toda la musculatura de las piernas en una posición abierta que estira suavemente los aductores y prepara las caderas para las posturas laterales. Los brazos extendidos y activos trabajan los deltoides y la musculatura que estabiliza las escápulas. Con los pies paralelos y la base amplia, los pies trabajan para mantener el arco activo, y el tronco aprende a mantenerse vertical y largo sobre una pelvis neutra.

Mente y atención

Es la postura de abrirse y ocupar espacio. Su simetría y su amplitud dan una sensación de estabilidad y de presencia.

Qué dice la evidencia

- La musculatura intrínseca del pie sostiene el arco y su entrenamiento activo mejora su función.^[6]
- No hay estudios específicos sobre esta postura.

POSTURA

2

Parsva Hastapadasana

Manos y pies hacia un lado

Parsva lado, costado

Hasta mano

Pada pie

Asana postura

RESPIRACIÓN

Tranquila

PERMANENCIA

30–60 segundos por lado



Descripción

Desde Utthita Hastapadasana, el pie derecho gira hacia fuera y el izquierdo un poco hacia dentro, mientras la pelvis y el pecho siguen mirando al frente y la mirada va a la mano derecha. Parece un simple cambio de pies, pero es la lección más importante de la serie: girar las piernas sin que la pelvis pierda su sitio.

Ejecución técnica

- 1 Desde Utthita Hastapadasana, gira lentamente el pie izquierdo hacia dentro entre 30 y 45 grados.
- 2 Gira la puntera del pie derecho hacia fuera 90 grados. Los talones quedan alineados en una misma línea imaginaria.
- 3 La rodilla derecha gira con el pie: la rótula apunta en la misma dirección que los dedos.
- 4 Las caderas y el pecho permanecen mirando al frente; las caderas, cuadradas con el pecho.
- 5 Gira la cabeza y dirige la mirada hacia la mano derecha, al dedo corazón.
- 6 Brazos a la misma altura, activos. Sostén de 30 a 60 segundos.
- 7 Vuelve lentamente a Utthita Hastapadasana y repite con el otro lado, o pasa directamente a la siguiente postura.

Errores comunes y corrección

- | | |
|--|---|
| × Pie trasero girado hacia fuera. | → Debe girar ligeramente hacia dentro. |
| × Talones no alineados. | → Talón con talón en la misma línea. |
| × La pelvis se va con el pie al girar. | → La pelvis se queda de frente; giran solo las piernas. |
| × Rodillas hiperextendidas. | → Rectas y sueltas. |
| × Abdomen flojo. | → Activa el abdomen manteniendo la pelvis neutra. |
| × Pecho que sobresale. | → Recoge las costillas para alargar la columna. |
| × Un brazo más alto que el otro. | → Los dos a la altura de los hombros. |

Variantes

SUAVE

Mirada al frente

Para principiantes o con problemas de cuello: mirada al frente y, si es posible, gira la cabeza después. Manos en las caderas si los brazos se cansan.

INTERMEDIA

La versión clásica

Mirada a la mano delantera.

AVANZADA

Transición a Virabhadrasana B

Desde aquí, flexiona la rodilla delantera sobre el tobillo: es la entrada directa al guerrero II.

Precauciones

- Lesiones de tobillo o rodilla: girar los pies con cuidado, sin forzar la rodilla.
- Problemas de cuello: mirada al frente.

Beneficios

Cuerpo

Enseña la rotación externa de la cadera de la pierna delantera, que es la que permite girar el pie sin torcer la rodilla, y estabiliza la pelvis con los glúteos y el abdomen para que no gire. Es la base técnica de Trikonasana, Parsvakonasana y Virabhadrasana B: si la pelvis y la rodilla se colocan bien aquí, las demás posturas se construyen solas. Fortalece piernas y brazos con una carga moderada.

Mente y atención

El gesto de girar la mirada hacia la mano introduce la idea de dirección e intención que aparece en todas las posturas de la serie.

Qué dice la evidencia

- No hay estudios específicos sobre esta postura. Sus beneficios se apoyan en la biomecánica de la cadera y la rodilla.

POSTURA

3

Trikonasana

Postura del triángulo

También: Utthita Trikonasana, el triángulo extendido.

Tri tres

Kona ángulo

Asana postura

RESPIRACIÓN

Exhalar al inclinar · inhalar al subir

PERMANENCIA

30–60 segundos por lado



Descripción

Desde la base abierta, el tronco se inclina lateralmente sobre la pierna delantera y los brazos forman una sola línea vertical: uno hacia el suelo y otro hacia el cielo. El cuerpo dibuja varios triángulos a la vez. Es la postura que da nombre a la serie y la gran postura del plano lateral.

Ejecución técnica

- 1 Desde Parsva Hastapadasana, con el pie derecho girado 90° y el izquierdo ligeramente hacia dentro, talones alineados.
- 2 Con la exhalación, lleva la cadera izquierda un poco hacia atrás y alarga el tronco hacia la derecha, por encima de la pierna derecha, antes de inclinarte.
- 3 Baja la mano derecha a la espinilla, al tobillo o a un bloque, sin descargar peso en ella y sin apoyarla sobre la rodilla.
- 4 El brazo izquierdo sube hacia el techo en la misma línea que el derecho, con la palma hacia delante. Abre el costado y el pecho.
- 5 Las caderas y el pecho quedan en el plano lateral, sin inclinarse ni hacia delante ni hacia atrás. Los dos costados de la cintura se mantienen largos.
- 6 Piernas extendidas con las rodillas activas, pies firmemente apoyados, abdomen activo y peso repartido en las dos piernas.
- 7 Mirada al frente o hacia la mano de arriba. Sostén de 30 a 60 segundos.
- 8 Para salir, con la inhalación incorpórate con control, activando el costado izquierdo. Repite con el otro lado.

Errores comunes y corrección

- | | |
|---|---|
| × Distancia entre las piernas demasiado corta. | → Base de una pierna. |
| × Tronco que cae sin alargarse. | → Alarga hacia el pie delantero antes de bajar; el costado de abajo no se acorta. |
| × Codos o rodillas flexionadas. | → Extendidos y activos, sin bloquear. |
| × Cuerpo inclinado hacia delante y cabeza colgando. | → Pelvis y pecho en el plano lateral; cuello en línea con la columna. |
| × Hombros por delante o por detrás del pecho. | → Alineados con el pecho, en la línea de los brazos. |

- | | |
|--|---|
| × Presión de la mano sobre la rodilla. | → Nunca sobre la articulación: espinilla, tobillo o bloque. |
| × Brazo de arriba flexionado. | → Estirado y activo. |

Variantes

SUAVE

Pies paralelos o manos en la cintura

Con los dos pies paralelos, como en la tradición de Bihar, inclínate solo lateralmente con el brazo sobre la oreja. Con problemas de cuello o de hombros, manos en las caderas y sin elevar los brazos.

INTERMEDIA

La versión clásica

Mano en la espinilla o en un bloque.

AVANZADA

Mano al suelo o brazo sobre la oreja

Mano en el suelo por fuera del pie, o brazo de arriba extendido sobre la oreja para alargar todo el costado.

Precauciones

- Problemas de rodilla: mano en un bloque, sin presión sobre la rodilla y sin hiperextender.
- Problemas en el cuello o los hombros: mirada al frente o hacia abajo y manos en las caderas.
- Lumbalgia aguda: inclinación pequeña.

Beneficios

Cuerpo

Estira los isquiotibiales y los aductores de la pierna delantera y el costado del tronco que mira hacia arriba (oblicuos, cuadrado lumbar, dorsal ancho, intercostales), y abre el pecho y la parte anterior del hombro de arriba. Fortalece las piernas, que sostienen el tronco inclinado, y la musculatura del costado de abajo, que impide que se colapse. Mantener la pelvis y el pecho en el mismo plano exige mucha estabilidad de la cadera y del tronco. Es una postura muy útil para personas que pasan muchas horas sentadas, porque trabaja justo lo que la silla cierra.

Mente y atención

La sensación de expansión en todas direcciones (pies hacia el suelo, brazos hacia el cielo y hacia la tierra, coronilla hacia delante) da a la postura una cualidad de amplitud y de calma activa.

Qué dice la evidencia

- El estiramiento aumenta la amplitud de movimiento de forma aguda; la mejora duradera depende de la práctica regular.^[2]
- Los programas de yoga que incluyen posturas de pie como esta producen mejoras pequeñas en el dolor lumbar crónico.^[8]
- No hay ninguna evidencia de los beneficios que tradicionalmente se le atribuyen sobre el hígado, el páncreas, los riñones, la grasa de la cadera o la diabetes.

POSTURA

4

Utthita Parsvakonasana

Ángulo lateral extendido

Utthita extendido

Parsva lado, costado

Kona ángulo

Asana postura

RESPIRACIÓN

Exhalar al bajar · inhalar al subir

PERMANENCIA

30–60 segundos por lado



Descripción

Con la rodilla delantera flexionada a 90°, el tronco se inclina sobre el muslo, una mano baja al suelo junto al pie y el otro brazo se extiende por encima de la oreja. Una sola línea diagonal une el talón de atrás con la mano de arriba. Es Trikonasana con la rodilla flexionada: más fuerza en las piernas y más estiramiento del costado.

Ejecución técnica

- 1 Desde Parsva Hastapadasana, con el pie derecho girado 90° y el izquierdo ligeramente hacia dentro, talones alineados.
- 2 Lentamente, flexiona la rodilla derecha hasta formar un ángulo de 90°, con la rodilla encima del tobillo y apuntando al segundo dedo del pie.
- 3 Con la exhalación, inclina el tronco sobre el muslo derecho y coloca la palma de la mano derecha en el suelo, por fuera del pie derecho, sin descargar peso en ella.
- 4 Eleva el brazo izquierdo por encima de la oreja izquierda, en la prolongación de la pierna de atrás.
- 5 Abre el pecho hacia el techo. El borde externo del pie de atrás se enraíza; la pierna de atrás, activa y extendida.
- 6 Gira suavemente la cabeza para mirar el dedo corazón de la mano de arriba. Peso repartido en los dos pies.
- 7 Sostén de 30 a 60 segundos. Para salir, vuelve a Parsva Hastapadasana y después a Utthita Hastapadasana. Repite con el otro lado.

Errores comunes y corrección

- | | |
|--|---|
| × Distancia entre los pies demasiado corta. | → La rodilla no puede llegar a 90° sin adelantarse. |
| × Talones no alineados. | → Talón con talón. |
| × Rodilla flexionada a menos de 90° o por delante del tobillo. | → Muslo hacia la horizontal y rodilla sobre el tobillo. |
| × Rodilla de la pierna estirada hiperextendida. | → Recta y suelta. |
| × Pecho hundido hacia el suelo. | → Abre el pecho hacia el techo. |
| × Peso del tronco descargado sobre el brazo o el muslo. | → El tronco se sostiene con la fuerza de las piernas y del abdomen. |

Variantes

SUAVE

Antebrazo en el muslo

Apoya el antebrazo y el codo sobre el muslo de la pierna flexionada, sin dejar caer el peso. Con problemas de cuello u hombros, mirada al frente.

INTERMEDIA

Mano por dentro del pie

Mano en el suelo por el lado interno del pie, o sobre un bloque.

AVANZADA

Mano por fuera del pie

Mano en el suelo por fuera del pie y brazo de arriba sobre la oreja. O bien Baddha Parsvakonasana, con las manos unidas por detrás de la espalda.

Precauciones

- Lesiones de tobillo, rodilla, cadera u hombros: trabajar con cuidado y en la versión suave.
- Prepararla bien con Virabhadrasana B.

Beneficios

Cuerpo

La pierna flexionada trabaja con intensidad (cuádriceps, glúteos y aductores) mientras sostiene una parte del peso del tronco. La pierna de atrás y el costado de arriba forman una larga línea de estiramiento que va del tobillo a la mano: aductores, flexores de cadera, oblicuos, dorsal ancho y parte lateral del hombro. Abre la cadera de la pierna flexionada en rotación externa y abducción. Es una de las posturas más completas de la serie, porque combina fuerza, estiramiento y apertura.

Mente y atención

Exige sostener una línea larga con fuerza durante bastante tiempo, lo que entrena la paciencia y la respiración en el esfuerzo.

Qué dice la evidencia

- En el estudio biomecánico de posturas de pie en mayores, las posturas con la rodilla delantera flexionada estuvieron entre las de mayor exigencia de soporte para las piernas.^[1]
- No hay estudios específicos sobre esta postura.

POSTURA

5

Parsvottanasana

Estiramiento intenso del costado

Parsva costado, flanco

Ut intenso

Tan extender, estirar

Asana postura

RESPIRACIÓN

Exhalar al bajar · inhalar al subir

PERMANENCIA

30–60 segundos por lado



Descripción

Con las caderas de frente a la pierna delantera y las manos unidas detrás de la espalda, el tronco se pliega sobre el muslo hasta llevar el pecho hacia la pierna. Es una flexión hacia delante sobre una sola pierna que estira de forma muy intensa los isquiotibiales, mientras los brazos abren los hombros.

Ejecución técnica

- 1 Desde Utthita Hastapadasana, coloca las manos en la cintura. Gira el pie izquierdo hacia dentro entre 30 y 45° y el derecho hacia fuera 90°, con los talones alineados.
- 2 Gira el tronco hacia la derecha y coloca las caderas de frente a la pierna delantera. Si cuesta cuadrar la pelvis, separa un poco los pies a lo ancho.
- 3 Lleva las manos detrás de la espalda: sujeta los codos con las manos o junta las palmas en Namaskara invertido.
- 4 Con la inhalación, alarga el tronco y abre el pecho. Con la exhalación, activa el abdomen y pliégate hacia delante desde las caderas, llevando el pecho hacia el muslo.
- 5 Afianza los dos pies por igual en el suelo; el talón de atrás no se levanta.
- 6 Sostén de 30 a 60 segundos. Para salir, eleva la cabeza y el tronco hasta la horizontal, coloca las manos en la cintura y, con la inhalación, incorpórate lentamente. Repite con el otro lado.

Errores comunes y corrección

- | | |
|---|--|
| × Distancia entre las piernas demasiado corta. | → Base algo más corta que en Trikonasana, pero suficiente para que la pelvis gire. |
| × Rodillas hiperextendidas. | → Sobre todo la delantera: micro-flexión. |
| × Demasiada presión en la pierna delantera. | → Reparte el peso en los dos pies o apoya las manos en el suelo. |
| × Talón de atrás que se levanta. | → Enraíza el borde externo del pie trasero. |
| × Cadera inclinada hacia un lado. | → Las dos crestas ilíacas, a la misma altura. |
| × Redondear la espalda para tocar la rodilla con la frente. | → Es el pecho el que va hacia el muslo, y la barbilla hacia la espinilla. |

Variantes

SUAVE

Espalda plana

Con isquiotibiales rígidos, flexión solo hasta la horizontal, con las caderas bien colocadas y las manos en la cintura, en bloques o en una silla.

INTERMEDIA

Manos al suelo

Manos a ambos lados del pie delantero, comprobando que el peso se reparte en los dos pies.

AVANZADA

Namaskara invertido

Palmas unidas detrás de la espalda, a la altura de las escápulas, y pecho sobre el muslo.

Precauciones

- Hipertensión, cardiopatía o glaucoma: la cabeza queda por debajo del corazón; usar la versión de espalda plana y no mantenerla mucho tiempo.
- Problemas en tobillos, rodillas o espalda: trabajar con cuidado.
- Osteoporosis: solo la versión de espalda plana.
- Hombros o muñecas: sujetar los codos en lugar de juntar las palmas.

Beneficios

Cuerpo

Estira de forma muy intensa los isquiotibiales y el glúteo de la pierna delantera, y el gemelo de la pierna de atrás. Colocar la pelvis de frente exige rotación interna de la cadera de atrás y estabilidad de toda la pelvis. Con las palmas en Namaskara invertido, se estiran los pectorales y la parte anterior de los hombros, y se trabaja la rotación interna del hombro con las muñecas en flexión. Hecha con la espalda larga, enseña a flexionar desde la cadera con la columna protegida.

Mente y atención

Es una postura de introversión: la cabeza baja, el campo visual se cierra y la exhalación se alarga.

Qué dice la evidencia

- En flexiones de pie con la cabeza por debajo del corazón, la presión intraocular sube unos 8–10 mmHg en dos minutos.^[3] Esta postura no es, como a veces se afirma, una alternativa a las invertidas para personas con hipertensión o problemas de corazón: tiene las mismas precauciones.
- En mujeres con osteoporosis, las flexiones de columna se asociaron a muchas más fracturas vertebrales.^[4, 5]
- El estiramiento aumenta de forma aguda la amplitud de movimiento.^[2]

POSTURA

6

Parivrtta Trikonasana

Triángulo en torsión

Es la postura de sentido contrario a Utthita Trikonasana.

Parivrtta girado, dado la vuelta

Tri tres

Kona ángulo

Asana postura

RESPIRACIÓN

Inhalar al alargar · exhalar al girar

PERMANENCIA

30–60 segundos por lado



Descripción

Con la pelvis de frente a la pierna delantera, el tronco se pliega hasta la horizontal y gira hacia el lado contrario: la mano opuesta baja junto al pie y el otro brazo sube hacia el cielo. Combina flexión de cadera, torsión de columna y equilibrio sobre una base estrecha. Es la más compleja de las posturas de la serie.

Ejecución técnica

- 1 Desde Utthita Hastapadasana, manos en la cintura. Gira el pie izquierdo hacia dentro entre 30 y 45° y el derecho hacia fuera 90°, con los talones alineados.
- 2 Gira el tronco hacia la derecha y coloca las caderas de frente a la pierna delantera.
- 3 Activa el abdomen y alarga el tronco hacia delante, plegándote desde la cadera hasta que quede paralelo al suelo con la espalda larga.
- 4 Coloca la mano izquierda junto al lado externo del pie derecho, o en un bloque. No debe haber peso en ella.
- 5 Con la exhalación, gira lentamente desde la columna dorsal y eleva el brazo derecho hacia el techo, en línea con el izquierdo.
- 6 Afianza los dos pies por igual. Lentamente, gira la cabeza y mira hacia el pulgar de arriba.
- 7 Sostén de 30 a 60 segundos. Para salir, manos a la cintura y, con la inhalación, incorpórate lentamente. Repite con el otro lado.

Errores comunes y corrección

- | | |
|--|---|
| × Distancia entre las piernas demasiado corta. | → Base suficiente para estabilizar la pelvis. |
| × Rodillas hiperextendidas. | → Activas, sin bloquear. |
| × Talón de atrás que se levanta. | → Enraíza el borde externo del pie trasero. |
| × Espalda encorvada. | → Alarga la columna desde el sacro hasta la cabeza antes de girar. |
| × Cuello tenso o dolorido. | → Mira al frente o hacia el suelo. |
| × Brazo de arriba inclinado hacia la espalda. | → Genera tensión innecesaria en el hombro; sigue la línea del brazo de abajo. |

Variantes

SUAVE

Mano en un bloque o dentro del pie

Con problemas de equilibrio o columna poco flexible, mano en un bloque o en el lado interno del pie. Separar un poco los pies a lo ancho da estabilidad.

INTERMEDIA

La versión clásica

Mano junto al lado externo del pie.

AVANZADA

Mano en el suelo por fuera

Palma en el suelo por fuera del pie y mirada hacia arriba, con la columna completamente larga.

Precauciones

- Practicarla cuando Parsvottanasana se haga sin dificultad.
- Osteoporosis: evitarla, porque combina flexión y torsión, la combinación de mayor riesgo para las vértebras.
- Hernia discal o lumbalgia: versión suave o evitarla.
- Problemas en el cuello: mirada al frente o hacia abajo.
- Molestias digestivas o embarazo: evitar la torsión cerrada.

Beneficios

Cuerpo

Estira los isquiotibiales de la pierna delantera, como Parsvottanasana, y a la vez moviliza la columna en rotación, sobre todo en la zona dorsal. Exige rotación de la pelvis sobre las caderas y una gran estabilidad: la base es estrecha y el tronco gira fuera de ella, por lo que el equilibrio es más exigente que en el resto de posturas de pie. Abre el pecho y el hombro del lado que sube. Fortalece las piernas, que sostienen el peso en una posición asimétrica.

Mente y atención

La complejidad de la postura obliga a una atención muy fina: hay que sostener al mismo tiempo los pies, la pelvis, la columna y la mirada.

Qué dice la evidencia

- En personas con osteoporosis, la flexión de columna se asocia a fracturas vertebrales, y la combinación de flexión y torsión es la más desaconsejada. ^[4, 5]
- El estiramiento aumenta de forma aguda la amplitud de movimiento. ^[2]
- No hay estudios específicos sobre esta postura ni sobre el beneficio que se le atribuye sobre los órganos abdominales.

POSTURA

7

Virabhadrasana A

El guerrero I

Virabhadra es un héroe poderoso que, según el mito, Shiva creó a partir de un mechón de su cabello.

Vira héroe, guerrero

Bhadra auspicioso

Asana postura

RESPIRACIÓN

Inhalar al elevar los brazos

PERMANENCIA

30-60 segundos por lado



Descripción

Con la pelvis de frente, la rodilla delantera flexionada a 90° y los brazos elevados junto a las orejas, el cuerpo se alza sobre una base firme como un guerrero. Combina la fuerza de la pierna delantera con el estiramiento del flexor de cadera de la pierna de atrás y una extensión suave del tronco.

Ejecución técnica

- 1 Desde Utthita Hastapadasana, manos en las caderas. Gira el pie izquierdo hacia dentro entre 30 y 45° y el derecho hacia fuera 90°.
- 2 Gira el cuerpo gradualmente hacia la derecha, cuadrando las caderas hacia la dirección del pie derecho. La pierna izquierda se asienta con firmeza en el suelo.
- 3 Despacio, flexiona la rodilla derecha hasta formar 90° entre el muslo y la tibia, con la rodilla alineada sobre el tobillo. El muslo se acerca a la horizontal.
- 4 La pierna de atrás permanece extendida y activa, con el talón en el suelo.
- 5 Eleva los brazos hasta que queden junto a las orejas, con las palmas juntas o a la anchura de los hombros y los dedos extendidos. Tronco largo.
- 6 Suavemente, eleva la barbilla y mira hacia los pulgares, sin dejar caer la cabeza hacia atrás. Sostén de 30 a 60 segundos.
- 7 Para salir, mira al frente, baja las manos a la cintura, estira la rodilla derecha, gira y repite con el otro lado.

Errores comunes y corrección

- | | |
|---|--|
| × Talón trasero levantado. | → Perfectamente apoyado en el suelo. Si no llega, gira algo más el pie trasero o acorta la base. |
| × Distancia entre los pies demasiado corta. | → La rodilla tiene que poder llegar a 90° sin pasar del tobillo. |
| × Rodilla de atrás hiperextendida. | → Activa pero suelta. |
| × Rodilla delantera por delante del tobillo. | → Rodilla sobre el tobillo, a 90° como máximo. |
| × Hundir las caderas en lugar de sostenerlas. | → Usa la fuerza del abdomen para sostener y estabilizar la pelvis. |
| × Arquear demasiado la zona lumbar. | → Recoge el bajo vientre y alarga el sacro hacia el suelo. |
| × Dejar caer la cabeza hacia atrás para mirar los pulgares. | → Solo se eleva la barbilla; el cuello queda largo. |
| × Entrelazar los pulgares o los dedos. | → Palmas juntas o separadas. |

Variantes

SUAVE

Manos en las caderas

Con hombros rígidos, manos en las caderas o brazos separados a la anchura de los hombros por delante de la cabeza. Con el cuello rígido, mirada al frente.

INTERMEDIA

La versión clásica

Brazos junto a las orejas y mirada a los pulgares.

AVANZADA

Más profunda

Muslo delantero paralelo al suelo y brazos ligeramente hacia atrás, con una extensión mayor de la columna dorsal.

Precauciones

- Practicarla cuando Parsvakonasana, Parsvottanasana y Parivrtta Trikonasana se hagan con comodidad.
- Problemas de rodillas o tobillos: menos flexión.
- Problemas de cuello: mirada al frente.
- Hipertensión o cardiopatía: no mantener los brazos elevados mucho tiempo.

Beneficios

Cuerpo

La pierna delantera trabaja con intensidad (cuádriceps, glúteo mayor y aductores) en una flexión profunda de cadera y rodilla. La pierna de atrás estira el psoas ilíaco y el recto femoral, los flexores de cadera que se acortan con la vida sedentaria, y el gemelo, sobre todo con el talón en el suelo. Cuadrar la pelvis hacia delante exige movilidad de la cadera de atrás. Los brazos elevados alargan el tronco y abren el pecho. Los músculos que más trabajan son el cuádriceps y el glúteo, no los isquiotibiales.

Mente y atención

Es una postura de determinación: estable abajo, abierta arriba. Sostenerla con el aliento tranquilo transmite una sensación clara de fuerza serena.

Qué dice la evidencia

- En el estudio biomecánico de posturas de pie en personas mayores, la postura de la luna creciente, muy parecida al guerrero I, produjo la mayor exigencia sobre los extensores de la rodilla y los flexores de la cadera.^[1]
- No hay estudios específicos sobre Virabhadrasana A ni sobre su supuesto efecto en la capacidad pulmonar.

POSTURA

8

Virabhadrasana B

El guerrero II

Vira héroe, guerrero

Bhadra auspicioso

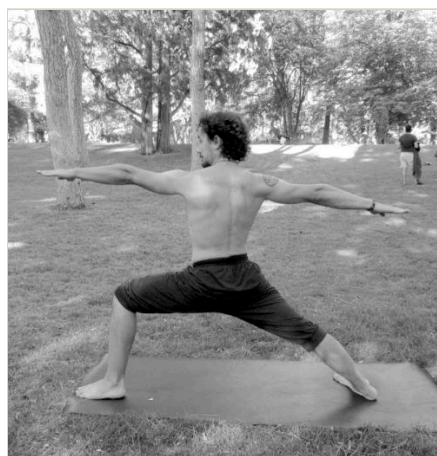
Asana postura

RESPIRACIÓN

Tranquila

PERMANENCIA

30–60 segundos por lado



Descripción

Con la pelvis en el plano lateral, la rodilla delantera flexionada a 90° y los brazos extendidos a la altura de los hombros, la mirada se proyecta por encima de la mano delantera. Es el guerrero abierto: fuerza en las piernas, amplitud en el pecho y una mirada que va lejos.

Ejecución técnica

- 1 Desde Utthita Hastapadasana, pasa a Parsva Hastapadasana: pie derecho a 90°, izquierdo ligeramente hacia dentro y talones alineados.
- 2 Despacio, flexiona la rodilla derecha hasta formar 90° entre el muslo y la tibia, con la rodilla alineada sobre el tobillo y apuntando al segundo dedo del pie.
- 3 El muslo delantero se acerca a la horizontal. La pierna de atrás, extendida y activa, con el borde externo del pie enraizado.
- 4 La pelvis y el pecho quedan en el plano lateral; el tronco, vertical y largo, centrado entre las dos piernas.
- 5 Brazos a la altura de los hombros, activos, con los hombros abajo. Mirada por encima de la mano derecha.
- 6 Sostén de 30 a 60 segundos. Para salir, estira la rodilla derecha y vuelve a Utthita Hastapadasana. Repite con el otro lado.

Errores comunes y corrección

- | | |
|---|---|
| × Talón trasero levantado o pies desalineados. | → Pies bien apoyados y talones en la misma línea. |
| × Distancia entre los pies demasiado corta. | → Base suficiente para llegar a 90°. |
| × Rodilla de atrás hiperextendida. | → Activa pero suelta. |
| × Rodilla delantera por delante del tobillo o hacia dentro. | → Sobre el tobillo y hacia el segundo dedo. |
| × Girar los hombros al girar el cuello. | → Los hombros se quedan alineados; solo gira la cabeza. |
| × Tronco inclinado hacia la pierna delantera. | → Vertical, entre las dos piernas. |
| × Demasiado arqueado de la espalda. | → Pelvis neutra, bajo vientre activo. |

Variantes

SUAVE

Menos flexión

Si hay presión en la rodilla delantera, flexiónala menos y trabaja desde ahí. Con rigidez de cuello, mirada al frente.

INTERMEDIA

La versión clásica

Rodilla a 90° y mirada a la mano delantera. Si la rodilla tiende a girar hacia dentro, lo prioritario es la alineación de las caderas; gira poco a poco el pie para enderezar la rodilla.

AVANZADA

Guerrero invertido

Desde la postura, desliza la mano de atrás por la pierna trasera y eleva el brazo delantero por encima de la cabeza, abriendo el costado.

Precauciones

- Problemas de rodilla o tobillo: menos flexión y base más corta.
- Problemas de hombro: manos en las caderas.
- Problemas de cuello: mirada al frente.
- Preparar a los alumnos con Parsvakonasana antes de esta postura.

Beneficios

Cuerpo

Fortalece de forma intensa el cuádriceps y el glúteo de la pierna delantera y los aductores de las dos piernas, que trabajan para mantener la base abierta. Abre las caderas en rotación externa y abducción. Los brazos extendidos y sostenidos durante 30 a 60 segundos son un trabajo de resistencia para los deltoides. Mantener el tronco vertical y centrado entre las dos piernas exige estabilidad del abdomen y de la pelvis.

Mente y atención

La mirada que se proyecta lejos, por encima de la mano, da a la postura una cualidad de foco y de dirección. Es una postura de presencia firme.

Qué dice la evidencia

- En el estudio biomecánico de posturas de pie en personas mayores, el guerrero II produjo las mayores exigencias sobre los aductores de la cadera y de la rodilla y sobre los eversores del tobillo.^[1]
- Los programas de yoga que incluyen posturas como esta mejoran el equilibrio y la movilidad en personas mayores.^[7]

POSTURA

9

Prasarita Padottanasana

Flexión con las piernas abiertas

Prasarita extendido, abierto

Pada pie

Ut intenso

Tan estirar

Asana postura

RESPIRACIÓN

Exhalar al bajar · inhalar al subir

PERMANENCIA

30–60 segundos



Descripción

Con las piernas muy abiertas y los pies paralelos, el tronco se pliega hacia delante desde las caderas hasta que la cabeza se acerca al suelo, entre los pies. Es la flexión simétrica que cierra la serie: devuelve el cuerpo al centro después de tantas posturas asimétricas y prepara para las invertidas.

Ejecución técnica

- 1 Desde Utthita Hastapadasana, con los pies paralelos y algo más separados, coloca las manos en las caderas.
- 2 Con la inhalación, extiende el tronco activando el abdomen. Con la exhalación, inclínate lentamente hacia delante desde las caderas, con la espalda larga.
- 3 Evita hiperextender las rodillas; puedes flexionarlas ligeramente.
- 4 Coloca las manos en la esterilla, en la línea de los pies, y deja que la cabeza baje hacia el suelo en esa misma línea.
- 5 El peso se reparte en todo el pie, ligeramente hacia delante; las caderas quedan sobre los talones, no por detrás.
- 6 Cuando estés cómodo, prueba las variantes de brazos. Sostén de 30 a 60 segundos.
- 7 Para salir, manos en las caderas; con la inhalación, eleva el tronco hasta la horizontal; con la siguiente inhalación, incorpórate por completo. Paso a paso, vuelve a Tadasana.

Errores comunes y corrección

- | | |
|---|---|
| × El cuerpo bascula hacia atrás y el peso cae en los talones. | → Trabaja desde las caderas, que quedan sobre los talones, sin tensar los tobillos. |
| × Talones girados hacia fuera. | → Pies paralelos. |
| × Incorporarse de golpe. | → Puede marear: sube en dos tiempos. |
| × Rodillas hiperextendidas. | → Ligera flexión. |
| × Redondear la espalda para acercar la cabeza. | → Primero alarga; la cabeza llega si llega. |

Variantes

SUAVE

Hasta la horizontal

Con problemas de espalda, corazón, vértigo, epilepsia o glaucoma, inclínate solo hasta que el tronco quede paralelo al suelo, con las manos en las caderas, en bloques o en una silla.

INTERMEDIA

Manos al suelo

Manos en el suelo en la línea de los pies y cabeza hacia el suelo.

AVANZADA

Variantes de brazos

Manos entrelazadas detrás de la espalda y brazos hacia el suelo, por encima de la cabeza; o los dedos índices sujetando los dedos gordos de los pies. Practica hasta dominar una variante antes de pasar a la siguiente.

Precauciones

- Hipertensión, cardiopatía o glaucoma: solo hasta la horizontal; la cabeza no baja del corazón.
- Problemas de espalda o de cuello: versión hasta la horizontal.
- Vértigo o epilepsia: versión hasta la horizontal y subir despacio.
- Osteoporosis: espalda larga, sin redondear.

Beneficios

Cuerpo

Estira los isquiotibiales y los aductores al mismo tiempo, lo que la convierte en una de las mejores posturas para la movilidad de la cadera en flexión y abducción. Con la cabeza abajo, la gravedad alarga la columna y descarga la musculatura de la espalda. Las variantes de brazos añaden un estiramiento de hombros (manos entrelazadas atrás) o un trabajo de flexión activa (sujetando los dedos gordos). Es una buena preparación para Shirshasana, porque acostumbra al cuerpo a tener la cabeza por debajo del corazón con una base amplia y segura.

Mente y atención

Tras la intensidad de los guerreros, la cabeza baja, la simetría y la exhalación larga tienen un efecto calmante y de recogimiento.

Qué dice la evidencia

- En flexiones de pie con la cabeza por debajo del corazón, la presión intraocular sube unos 8–10 mmHg en dos minutos, y vuelve a su valor inicial al incorporarse.^[3] Prasarita no se ha medido, pero la posición de la cabeza es similar.
- El estiramiento aumenta de forma aguda la amplitud de movimiento.^[2]
- No hay estudios que respalden los beneficios tradicionales sobre la migraña o la memoria.

REFERENCIAS

Bibliografía

1. Wang MY, Yu SS, Hashish R, Samarawickrame SD, Kazadi L, Greendale GA, Salem G. The biomechanical demands of standing yoga poses in seniors: the Yoga Empowers Seniors Study (YESS). *BMC Complement Altern Med*. 2013;13:8.

2. Behm DG, Blazeovich AJ, Kay AD, McHugh M. Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2016;41(1):1–11.

3. Jasien JV, Jonas JB, de Moraes CG, Ritch R. Intraocular pressure rise in subjects with and without glaucoma during four common yoga positions. *PLoS One*. 2015;10(12):e0144505.

4. Sinaki M, Mikkelsen BA. Postmenopausal spinal osteoporosis: flexion versus extension exercises. *Arch Phys Med Rehabil*. 1984;65(10):593–596.

5. Smith EN, Boser A. Yoga, vertebral fractures, and osteoporosis: research and recommendations. *Int J Yoga Therap*. 2013;23(1):17–23.

6. McKeon PO, Hertel J, Bramble D, Davis I. The foot core system: a new paradigm for understanding intrinsic foot muscle function. *Br J Sports Med*. 2015;49(5):290.

7. Youkhana S, Dean CM, Wolff M, Sherrington C, Tiedemann A. Yoga-based exercise improves balance and mobility in people aged 60 and over: a systematic review and meta-analysis. *Age Ageing*. 2016;45(1):21–29.

8. Wieland LS, Skoetz N, Pilkington K, Harbin S, Vempati R, Berman BM. Yoga for chronic non-specific low back pain. *Cochrane Database Syst Rev*. 2022;11:CD010671.
