

## PASCHIMOTTANÂSANA – Postura del estiramiento posterior “la pinza”



### NOMBRE DEL ÂSANA

- *Pashcima*: Oeste. También se refiere a detrás, dorso, posterior, puesto que tradicionalmente la práctica matinal se realiza de cara al este (punto de salida del sol), relacionándose el dorso del cuerpo con el oeste.
- *Ut*: Intensidad.
- *Tar*: extender, alargar.
- *Âsana*: postura.
- *Pashcimottanâsana*: se traduciría como “postura de flexión intensa hacia el oeste”. De forma más abreviada: “postura del estiramiento posterior”. (Diversas fuentes la nombran con una pequeña diferencia ortográfica: *pashcimattanâsana*). En occidente es conocida popularmente como “postura de la pinza”, lógicamente por la imagen plegada del tronco sobre las piernas, gesto idéntico al de *uttanâsana* “postura del estiramiento intenso”, de la que básicamente difiere en la gravedad sobre la que se sostiene el cuerpo, tal como muestran las siguientes imágenes.



### REALIZACIÓN / ESQUEMA

- Sentados con piernas juntas al frente, rodillas extendidas y tobillos en flexión dorsal.
- Tronco inclinado al frente, acercando vientre, pecho y cara hacia los miembros inferiores.
- Las manos sujetan los pies para tirar del tronco hacia abajo.



### BENEFICIOS

- El efecto más evidente es el gran estiramiento de toda la cadena muscular posterior, flexibilizando desde la planta de los pies hasta la nuca. Los músculos más beneficiados son los gastrocnemios, isquiotibiales, glúteos y los músculos erectores del tronco .
- El estiramiento de la musculatura lumbar, actúa como corrector de la hiperlordosis lumbar.
- Por otro lado, los principales músculos que activan su tono son los cuádriceps, ilio-psoas y bíceps braquial, aunque no requieren un gran esfuerzo. Otros músculos que participan: tibiales anteriores, sartorio, pectíneo, abdominales, dorsal ancho, trapecio, romboides, infraespinoso y redondo menor.
- La compresión del abdomen contra los muslos provoca un excelente masaje activador de órganos y vísceras. Este efecto se incrementa a medida que el grado de flexibilidad es mayor y cuando se le añade una respiración profunda. Los principales beneficios son la activación del peristaltismo intestinal, la intensificación del fuego digestivo y una mayor nutrición pránica.
- A diferencia de *uttanâsana*, esta postura ofrece una sólida estabilidad con la que podemos conectar profundamente con el enraizamiento.



## CONTRAINDICACIONES

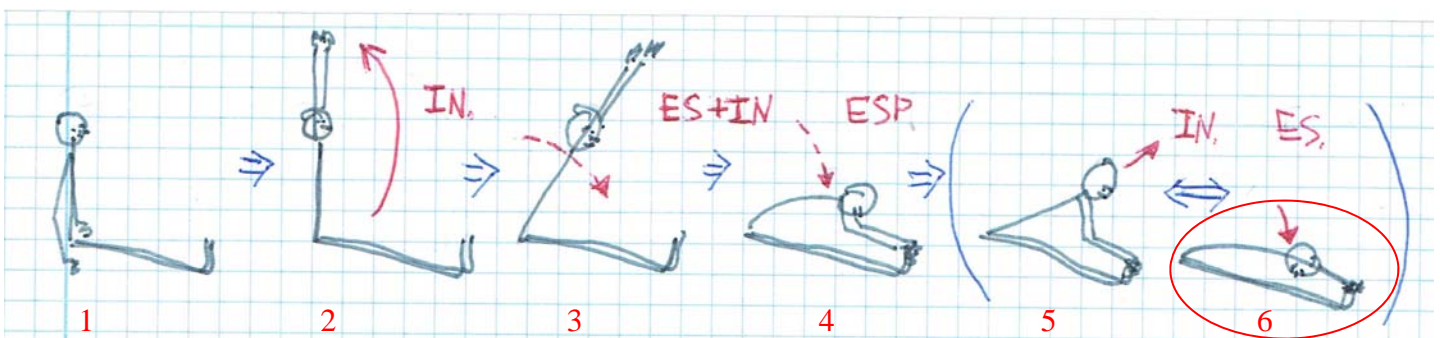
Paschimottanâsana resulta accesible para la mayoría de practicantes al disponer de muy pocas contraindicaciones:

- La zona lumbar es la más predispuesta a sufrir molestias. Evitaremos la postura al menor síntoma de molestia.
- En mujeres *embarazadas* conviene evitar la presión del vientre contra los muslos. Podemos abrir las piernas o bien mantener el tronco más elevado.
- De forma preventiva, no intensificar la postura ante hipertensión arterial, úlcera de estómago, hernia de hiato o con cualquier sensación de incomodidad.
- En cualquier caso podemos contemplar las diferentes formas de autorregulación, soportes de ayuda y variantes de la postura descritos más hacia delante.

## TOMA DE POSTURA (paso a paso)

Partimos de *dandâsana* “postura del bastón” FIGURA 1: Sentados con piernas extendidas al frente, tronco erguido verticalmente y las palmas de las manos en el suelo a los lados de las caderas. Para un buen contacto de los isquiones contra el suelo, las manos pueden separar los glúteos hacia fuera. Podemos contemplar cuatro fases:

- **1º Descenso del tronco proyectado:** Inspirar elevando los brazos a la vertical FIGURA 2 (Este gesto de brazos no es imprescindible. Podemos ir directamente al siguiente paso manteniendo las manos contra el suelo). / Espirar inclinando la pelvis al frente sin perder la proyección alineada de tronco y brazos FIGURA 3. Inspirar de nuevo en esta etapa para pasar a la siguiente. (También hay la opción de mantener esta fase durante unas cuantas respiraciones, observando un avance progresivo en la flexión de caderas).
- **2º Descenso del tronco flexionado:** Espirar abandonando el tronco en flexión sobre los miembros inferiores mientras las manos alcanzan los pies FIGURA 4. (Podemos enlazar el dedo gordo de cada pie con los dedos índice, corazón y pulgar de cada mano).
- **3º Alternando proyección – abandono:** Durante unas pocas respiraciones podemos alternar los dos gestos opuestos: Inspirar proyectando el tronco en extensión FIGURA 5 / Espirar abandonando el tronco en flexión FIGURA 6. Las manos sujetas a los pies participan en el descenso del tronco hacia las piernas.
- **4º Estática:** Buscamos equilibrio entre la firmeza (proyección) y el abandono (flexión) en la postura. FIGURA 6



## DETALLES A TENER EN CUENTA

- Revisamos que haya simetría en la postura.
- Rodillas bien extendidas (pegadas al suelo). Para ello, los cuádriceps deben estar activos.
- Pies extendidos (dedos señalando hacia arriba). Las manos tiran de los pies hacia atrás.
- Caderas bien flexionadas. Para ello, los ilio-psoas deben estar activos.
- Columna vertebral procura alinearse en extensión. Conviene corregir la tendencia a hundir el pecho.
- Mirada hacia abajo. Mirar al frente provoca una tensión cervical innecesaria.



## RESPIRACIÓN

- La postura favorece la espiración profunda debido a la flexión del tronco y sobretodo a la presión del vientre y costillas bajas contra los muslos.
- Esta espiración intensa invita a la retención en pulmones vacíos, momento en el que también podemos realizar *uddhiyana bandha*, un hundimiento de vientre que ofrecerá mayor espacio para el descenso del tronco.
- Por otro lado, el gesto limita la capacidad inspiradora, surgiendo un efecto “rebote” en el movimiento respiratorio: La entrada de aire enseguida encuentra un tope en el espacio abdominal, y desde ahí sentimos un movimiento ascendente que abre y eleva plenamente costillas y clavículas.
- Podemos sacar provecho de las dos etapas respiratorias en relación al raquis: Inspirar alineando el tronco (aunque rebajemos su grado de flexión). / Espirar con un gesto de abandono del tronco, descendiéndolo en flexión.

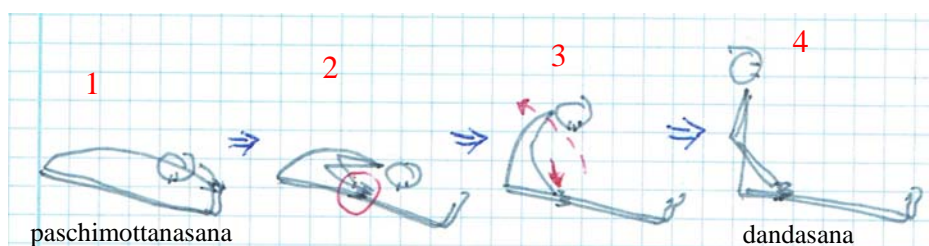
## ACTITUD MENTAL (Bhâvanas)

- Tal como indica el sobrenombre “la pinza”, pretendemos acercar el tronco extendido sobre las piernas. Las tres claves son: Vientre hacia los muslos / Pecho hacia las rodillas / Cabeza hacia los pies.
- El coxis señala hacia atrás. Esta pauta es clave en la intención de flexibilizar al máximo toda la cadena muscular posterior de tronco y miembros inferiores.
- El gesto de inclinación y recogimiento nos permite conectar con la humildad.



## DESHACER LA POSTURA

- Antes de nada, tener en cuenta una lentitud extrema para dar tiempo a recolocar los discos intervertebrales a su posición natural, y también evitar dañar unos músculos intervertebrales sobreestirados.
- Primero, las manos pasan a apoyarse sobre los muslos (o sobre el suelo cercano a ellos), para impulsar el tronco hacia la vertical, procurando lentitud y mínimo esfuerzo **FIGURA 2**.
- En un principio el tronco se va flexionando mientras el raquis se dirige hacia la vertical de abajo a arriba, vértebra a vértebra. **FIGURA 3**

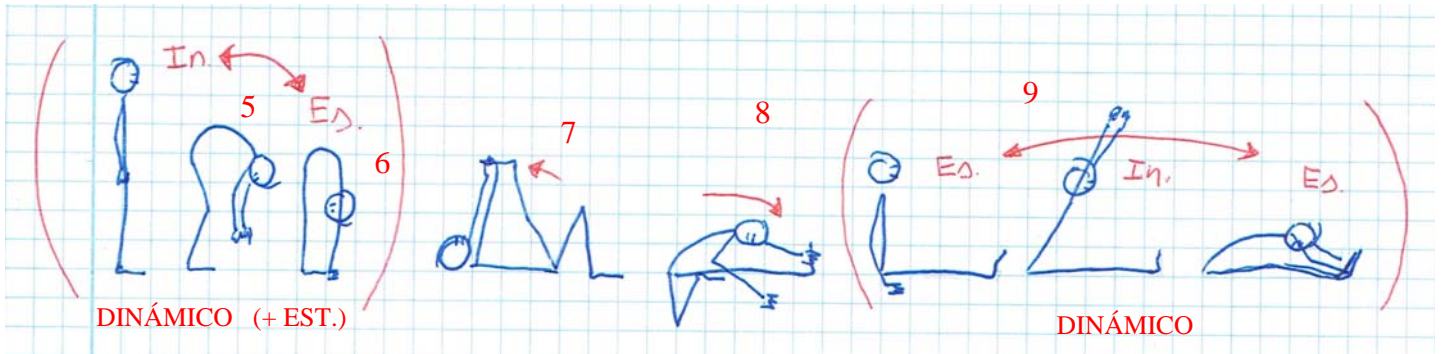


## PROGRESIÓN EN LA SERIE

- De entrada, conviene preparar la flexión de tronco y caderas. Por ejemplo, con la dinámica entre tadâsana “la montaña” y uttanâsana “la flexión intensa”: Con las rodillas semiflexionadas, el tronco desciende y asciende repetidamente vértebra a vértebra. **FIGURA 5**
- Uttanâsana en la estática favorece directamente la progresión hacia paschimottanâsana al tratarse del mismo gesto pero apenas sin esfuerzo. **FIGURA 6**
- También desde la gravedad tumbada boca arriba, *supta eka padangushthâsana* “postura tumbada con sujeción del dedo gordo” (una pierna extendida hacia arriba) **FIGURA 7**. Podemos ayudarnos con una cinta para sujetar el pie.

- Una vez sentados, podemos profundizar con flexiones de tronco sobre una sola pierna extendida, como janusirsâsana “postura de cabeza a rodilla” FIGURA 8, dando un buen impulso para el abordaje de pashcimottanasana.
- La repetición de fase dinámica siempre es una buena preparación para la estática: Inspirando, enderezar el tronco hacia la vertical y espirando, flexionarlo al frente. FIGURA 9

#### SECUENCIA PREPARADORA:



### PROGRESIÓN A LO LARGO DE LA PRÁCTICA

- Por su simplicidad, paschimottanâsana puede servirnos como postura test para valorar un posible grado de acortamiento, tan habitual en la población. Si las manos no llegan a los tobillos, podemos considerar que existe un evidente acortamiento en la cadena muscular posterior.
- De cualquier modo, si tenemos en cuenta los diferentes soportes de ayuda y formas de autorregulación descritos más adelante, paschimottanâsana resulta accesible para la gran mayoría de practicantes.
- La principal referencia de progresión es el grado de flexibilidad de isquiotibiales, lo que determinará el nivel de inclinación anterior de la pelvis. Los anteriores ejercicios del apartado “progresión en la serie” también podrán tenerse en cuenta a largo plazo. FIGURAS 5 - 9

### COMPENSACIÓN / Pratikriyâsana

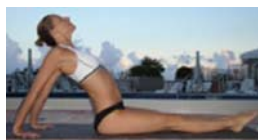
Principalmente, deberemos compensar la flexión intensa de caderas y tronco con posturas que ejerzan una suave extensión. También compensaremos la extensión intensa de rodillas con una suave flexión.

- Finalizada la postura, El simple hecho de extender el tronco bien erguido en dandâsana “postura del bastón” FIGURA 10 exige la suave acción de los músculos extensores del tronco, retornándoles su tono compensador. Pero, mejor aún, desde dandâsana podemos llevar las manos más atrás, apoyadas al suelo, para arquear el tronco un poco hacia atrás, extendiéndolo suavemente. FIGURA 11
- Otras posturas: setu bhandâsana “el puente” FIGURA 12, catuspada pitham “la mesa de cuatro patas” FIGURA 13, purvottanâsana “postura de la tabla boca arriba”. FIGURA 14
- Apanâsana “la hoja plegada” desde la gravedad tumbada boca arriba FIGURA 15 o sentada FIGURA 16, ofrece una completa flexión de rodillas de forma muy relajada.
- Un gesto de suave torsión de tronco nunca está de más para ayudar a recolocar el eje vertebral, por ejemplo, ardha matsyendrâsana “postura parcial de Matsyendra” o jathara parivartanâsana “postura de torsión del vientre”. FIGURA 17
- Savâsana “postura del cadáver” FIGURA 18, para terminar relajando plenamente todo el cuerpo. Pero sobretodo para favorecer el retorno a la normalidad circulatoria principalmente de piernas y vísceras.

## POSTURAS COMPENSADORAS



10



11



12



13



14



15



16



17



18

## AUTORREGULACIÓN

- Podemos realizar la toma de postura abrazando previamente los muslos en flexión, con los brazos cruzados tras las rodillas. De este modo vamos extendiendo las piernas lentamente sin que se llegue a separar el vientre de los muslos, hasta alcanzar una postura plegada cómoda. **FIGURA 19**
- Personas obesas o embarazadas pueden separar las piernas para evitar presionar el vientre contra los muslos. **FIGURA 20**
- Tobillos en flexión plantar, para rebajar el estiramiento en las pantorrillas, favoreciendo la extensión de rodillas. **FIGURA 21**
- Rodillas semiflexionadas para rebajar el estiramiento de isquiotibiales, aumentando el campo de inclinación de la pelvis para enderezar la columna lumbar. **FIGURA 22**
- Manos sujetas bajo las pantorrillas, en caso de no alcanzar los pies. De este modo los brazos siguen teniendo un punto de anclaje para tirar del tronco hacia abajo. **FIGURA 23**
- Manos en el suelo, permitiendo que la única fuerza que haga descender el tronco sea la de la gravedad.
- Alcanzar los pies con una sola mano resulta más fácil, aunque de este modo se pierde simetría en la postura.
- Simplemente, reducir el grado de inclinación del tronco, reduciendo la flexión de caderas. **FIGURA 24**



19



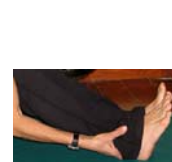
20



21



22



23



24

## INTENSIFICACIÓN

- Aplicar una máxima flexión dorsal de tobillos (dedos de los pies hacia atrás), ayudándonos con las manos. Ello intensifica el estiramiento del gastrocnemio.
- Aplicar una máxima extensión de rodillas manteniendo los cuádriceps bien firmes. Ello intensifica el estiramiento de los músculos posteriores de los miembros inferiores.
- Aplicar una máxima flexión de caderas manteniendo los ilio-psoas bien firmes para inclinar al máximo la pelvis al frente.



- Formas de sujeción de pies aún más exigentes:



- Frente la tendencia de abandonar el tronco flexionado, una importante pauta de intensificación es la máxima proyección del tronco extendido.
- Opuestamente, también resulta un reto realizar la máxima flexión del tronco, llevando la frente a contactar con las rodillas.



## SOPORTES

- **Cinta** para unir los pies con las manos, en caso de no llegar por sí solas. **FIGURA 1**
- **Manta doblada, cojín, taburete o silla** para sentarse, de modo que las piernas quedan a un nivel más bajo, facilitando el descenso del tronco gracias a la ayuda de la fuerza de gravedad. Por lo tanto, a mayor altura del soporte, mayor facilidad habrá para inclinar el tronco al frente. **FIGURA 1**
- **Cojín o manta enroscada** bajo las rodillas, para reducir el grado de extensión de rodillas. Ello facilita la flexión de caderas al frente. **FIGURA 2**
- **Silla o similar** al frente como soporte para los brazos, acomodándose en una inclinación parcial del tronco. (Indicado especialmente para mujeres embarazadas o personas obesas. **FIGURA 3**
- **Pared** pegada a la planta de los pies, para prevenir que los tobillos creen flexión plantar.
- **Bastón** atravesado tras los pies, resulta un soporte muy firme para las manos. Podemos empezar con rodillas semi-flexionadas, e ir extendiéndolas lentamente.



1



2



3

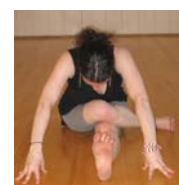
## VARIANTES

Por la simplicidad del gesto, pascimotanâsana puede considerarse una postura esencial desde la que se derivan un gran número de variantes:

- Cambio en el gesto de una pierna: Janu sirsasana “postura de cabeza a rodilla” es la más conocida **FIGURA 4**



4



- Cambio en el gesto de brazos: En los apartados de “AUTORREGULACIÓN” y de “INTENSIFICACIÓN” se muestran diversas formas de colocar los brazos. Aquí, proponemos algunas ideas más en las que se prescinde de soporte para las manos. Por ejemplo, llevando las manos a la nuca con los codos abiertos, uniendo las palmas tras la espalda en atmanjali mudra **FIGURA 5**, brazos de gomukhasana **FIGURA 6**, o simplemente reposando los brazos sobre el suelo sin ejercer esfuerzo alguno. **FIGURA 7**



5



6



7

- Cambio en el gesto del tronco: Podemos realizar paschimottanâsana manteniendo el tronco plenamente proyectado **FIGURA 8**, o bien con su máximo grado de flexión **FIGURA 9**. Otra variante que plantea un alto grado de dificultad es parivrta paschimottanâsana “la pinza con torsión”. **FIGURA 10**



8



9



10

- Cambio en la gravedad:



paschimottanasana



uttanasana



urdhvamukha paschimottanasana



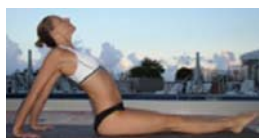
Trianga mukhaikapada paschimottanasana

## COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

- Dandâsana “postura del bastón”, tal como hemos visto es la mejor postura para enlazarse con paschimottanâsana en ambos sentidos. **FIGURA 11**
- Purvottanâsana “la tabla inclinada boca arriba” **FIGURA 13** resulta una contrapostura idónea tras paschimottanâsana.
- También mostramos la imagen de un gesto **FIGURA 12** que se encuentra a medio camino entre dandâsana y purvottanâsana. Tras paschimottanâsana podemos realizar esta postura como gesto compensador.
- Apanâsana “la hoja plegada” desde la gravedad sentada es también un gesto que combina con “la pinza” en ambos sentidos de su enlace. **FIGURA 14**



11



12



13



14

## ¿QUÉ PREPARA?

- Pashcimottanâsana preparará lógicamente aquellas posturas exigen flexiones de caderas más intensas, como upavista konâsana “postura sentada en ángulo abierto” FIGURA 15, donde las piernas abiertas permiten una mayor flexión de caderas.
- También algunas posturas de pie en las que se exige un gran estiramiento de isquiotibiales, como parivrta trikonâsana, “el triángulo en torsión” FIGURA 16, ardha chandrâsana “postura de la media luna” FIGURA 17, o ekapada uttanâsana “postura de flexión intensa sobre una pierna”. FIGURA 18



15



16



17



18