

## PĀRSVAKONĀSANA

### «postura del ángulo lateral»

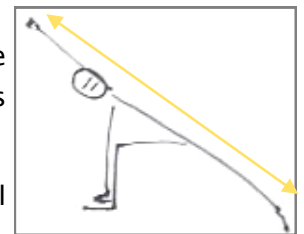


#### NOMBRE DEL ĀSANA

- (*Pārsva* = costado. *Kona* = ángulo. *Āsana* = postura). Pārsvakonāsana «postura del ángulo lateral», nombre que define el ángulo cerrado que proyecta la cara lateral superior de todo el cuerpo.
- También se la denomina *utthitapārsvakonāsana* (*utthita* = de pie, levantado).

#### REALIZACIÓN (esquema básico)

- **Gravedad de pie.**
- **Piernas separadas:** Pierna delantera semiflexionada (rodilla en ángulo recto). Pie abierto al frente. Pierna trasera extendida. El pie tiende a cerrarse (45–90 grados según la distancia entre los pies).
- **Tronco erguido e inclinado lateralmente.** Cervicales alineadas con el resto del raquis.
- **Brazos:** Brazo inferior apoyado al suelo, cercano a la cara externa del pie delantero. Brazo superior extendido sobre la cabeza, alineado con el tronco. Palma de la mano encarada al suelo.



#### BENEFICIOS

- **Flexibilidad:** En pārsvakonāsana destaca el estiramiento de caderas, en las que se combina la abducción de ambas con la flexión y rotación externa del muslo delantero.
- **Alargamiento de la mitad superior corporal:** desde el talón del pie trasero hasta los dedos de la mano alzada, toda la mitad superior se alarga proyectándose en dirección oblicua. Los principales músculos que se estiran son el dorsal ancho, el serrato mayor y los intercostales. Este efecto se evidencia justo al terminar el ejercicio sobre un lado, sintiéndose este más alargado y revitalizado.
- **Fortalecimiento de piernas:** Estas se refuerzan al soportar la carga del tronco.
- **Amplitud respiratoria:** La postura abre al máximo la parrilla costal del lado superior.
- **Enraizamiento y poder personal:** La conexión con el suelo es fundamental, mientras que la alta exigencia física nos aporta vigor.

#### CONTRAINDICACIONES

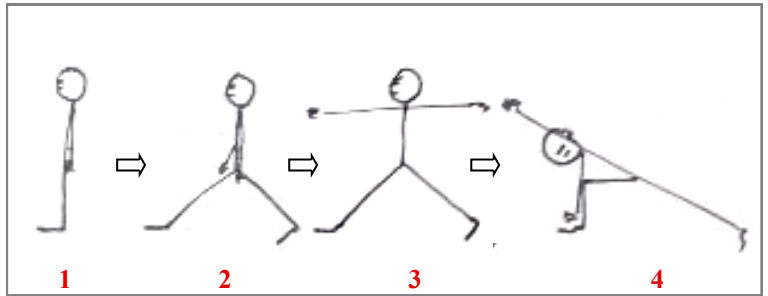
- El nivel de dificultad de pārsvakonāsana es medio–alto. En caso de sufrir problemas articulares: lumbares, cervicales, caderas, rodillas, tobillos u hombros, puede que no convenga esta postura. Si no hay lesiones importantes, puede intentarse procediendo con cautela, abandonando con el mínimo síntoma de molestias.
- En todo caso, pueden tenerse en cuenta las diversas formas de autorregulación descritas más adelante.

## TOMA DE POSTURA

Hay diversas maneras de abordar pārsvakonāsana. Exponemos dos formas, una desde arriba y otra desde abajo:

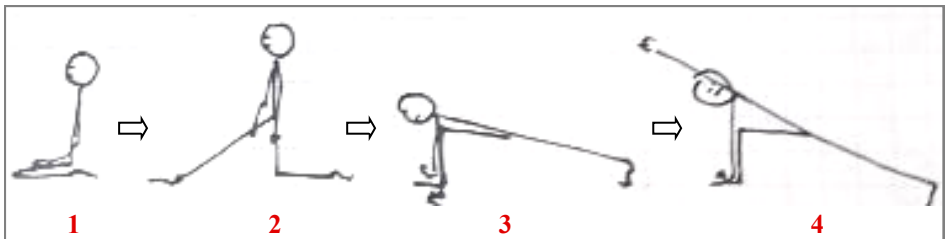
- **DESDE TADĀSANA «postura de la montaña»**

1. Inicio desde tadāsana, lleva el peso sobre una pierna.
2. Paso largo hacia atrás con la otra pierna.
3. Gira el tronco lateralmente y abre los brazos en cruz.
4. Flexiona la rodilla delantera, inclinando el tronco lateralmente, apoyando la mano delantera al suelo (lado externo del pie delantero) y dirigiendo el brazo superior al frente (alineado con el tronco), alcanzando pārsvakonāsana.



- **DESDE VAJRĀSANA «postura del diamante»**

1. Inicio desde vajrāsana (de rodillas al suelo).
2. Eleva la pelvis y extiende una pierna al frente.
3. Flexiona la rodilla delantera, apoyando las manos al suelo (a ambos lados del pie delantero) y extendiendo la pierna posterior (talón y rodilla elevados).
4. Simultáneamente: gira el tronco lateralmente, apoya la planta del pie posterior al suelo (el talón desciende a un lado) y dirige el brazo superior al frente (dirección oblicua), alcanzando pārsvakonāsana.



## DETALLES A TENER EN CUENTA

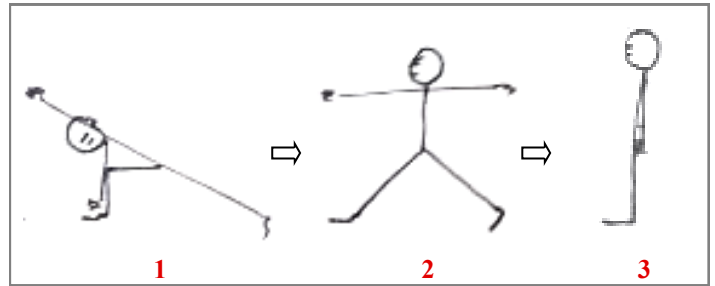
- **Pies:** Pie delantero señalando la dirección sobre la que se proyecta todo el cuerpo. Pie posterior procurando cerrarse (dedos señalando en lo posible al frente) pero sin perder el apoyo de la planta al suelo. Cuanto más abiertas estén las piernas, mayor deberá ser el ángulo de abertura del pie. El grado de apertura del pie suele oscilar entre los 45 y 90 grados.
- **Rodillas:** Rodilla delantera flexionada en ángulo recto (rodilla situada justo encima del tobillo). Rodilla posterior firmemente extendida.
- **Caderas:** Máxima abducción de muslos (Procura abrir al máximo la rodilla de enfrente).
- **Pelvis:** Alineada con el resto del cuerpo (La dificultad de abrir caderas suele provocar que la pelvis se desplace hacia atrás).
- **Tronco:** girado lateralmente. Vigila la tendencia a encararlo al suelo. El lateral inferior del vientre y costillas puede llegar a apoyarse sobre el muslo delantero.
- **Brazos:** Brazo inferior vertical. Palma de la mano apoyada al suelo, lo más cercana al lado externo del pie. Dedos señalando al frente. Brazo superior extendido al frente, siguiendo la línea de proyección oblicua del tronco. La palma de la mano hacia abajo o arriba.
- **Cabeza:** situada justo bajo el brazo elevado. Las cervicales siguen la proyección del resto de la columna, con la mirada enfocada al lado, aunque también suele dirigirse hacia la mano delantera (extensión con rotación cervical).

## DESHACER LA POSTURA

Podemos realizar el mismo recorrido de la toma de postura en sentido inverso:

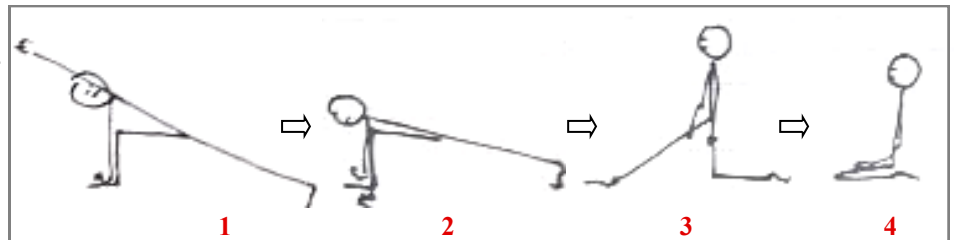
- **HACIA TADĀSANA «postura de la montaña»**

1. Desde pārsvakonāsana.
2. Tronco a la vertical, abriendo los brazos en cruz y extendiendo la rodilla delantera.
3. Pie trasero al frente, alcanzando tadāsana.



- **HACIA VAJRĀSANA «postura del diamante»**

1. Desde pārsvakonāsana.
2. Simultáneamente: descender el brazo de enfrente (mano al lado del pie delantero), elevar el talón del pie trasero, encarrando el tronco al suelo.



3. Apoyar la rodilla posterior al suelo, elevar el tronco a la vertical y extender la rodilla de enfrente.
4. Volver la pierna delantera atrás y sentarse sobre los talones, alcanzando vajrāsana.

## RESPIRACIÓN

- Hay diferencias sobre un lado y el otro de la caja torácica: Mientras el espacio respiratorio superior se expande para inspirar profundamente, el lado inferior dispone de una menor capacidad ventiladora debido a la tensión muscular de la zona junto a la presión que suele añadirse si se apoya el costado del tronco sobre el muslo.
- Pero, por lo general pārsvakonāsana permite una respiración profunda y vigorosa, focalizada en la franja costal.

## ACTITUD MENTAL

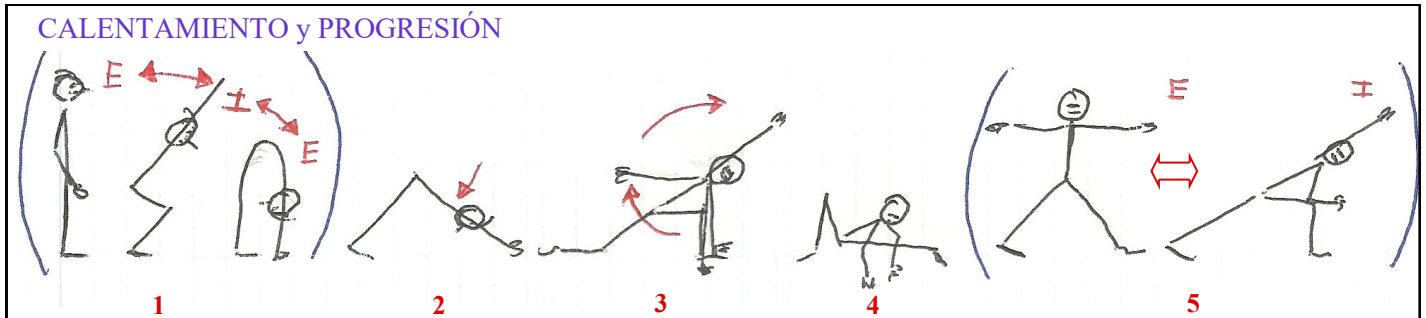
- **«Enraizamiento»** Pārsvakonāsana es principalmente un ejercicio de piernas; fortaleciéndolas, flexibilizándolas y dificultando su equilibrio. Esta combinación de capacidades aporta solidez y estabilidad física.
- **«Como una flecha»** Debes sentir toda la mitad corporal superior proyectada y alargada en dirección oblicua; mientras alejas el pie posterior hacia atrás, alejas también a mano anterior al frente.

## PROGRESIÓN EN LA SERIE

Abertura de caderas. Este es el principal objetivo de preparación para abordar con éxito pārsvakonāsana.

1. **Utkatāsana «postura vigorosa» dinámica.** Nos interesa activar el tono muscular de los brazos en antepulsión, el tronco en proyección oblicua y las piernas en semiflexión.
2. **Adhomukhasvānāsana «postura del perro cara abajo».** Nos servirá para flexibilizar los hombros en antepulsión.

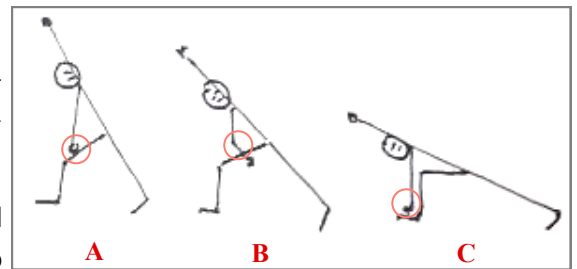
3. **Āñjaneyāsana «postura de Āñjaneya» con la rodilla posterior apoyada al suelo.** Desde este gesto puede adaptarse pārsvakonāsana sin despegar la rodilla posterior del suelo.
4. **Skandāsana «postura del saltarín»** prepara muy bien la abertura de caderas.
5. **Pārsvakonāsana dinámico:** Siempre se puede empezar con una fase dinámica para preparar la estática de la postura. Las primeras repeticiones pueden realizarse con una menor separación de piernas, alcanzando también un menor grado de inclinación del tronco, por ejemplo, con el apoyo del codo inferior sobre el muslo delantero. Al resultar menos intensa, podemos atender bien a la proyección de todo el lateral superior.



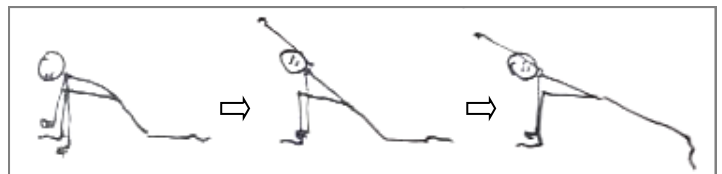
### PROGRESIÓN A LO LARGO DE LA PRÁCTICA

#### 1. Tres puntos de apoyo del brazo inferior:

- A. Distancia corta entre pies: El grado de inclinación del tronco es leve. La mano inferior se apoya sobre el muslo delantero.
- B. Distancia media entre pies: El grado de inclinación del tronco es medio. El codo inferior se apoya sobre el muslo delantero.
- C. Distancia larga entre pies: El grado de inclinación del tronco es amplio. La mano inferior se apoya sobre el suelo.



2. **Pārsvakonāsana desde el suelo.** En caso de que resulte difícil alcanzar la postura desde la gravedad de pie, podemos empezar desde abajo, pasando por āñjaneyāsana «postura de Āñjaneya» con la rodilla posterior apoyada al suelo.

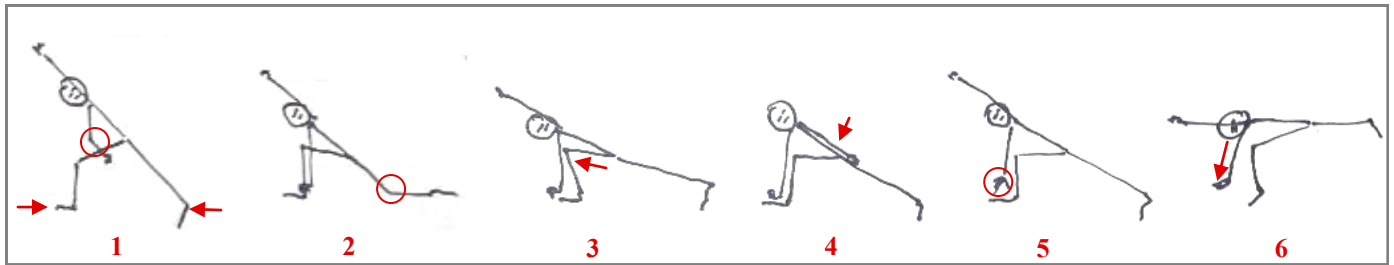


Puesto que el nivel de dificultad de pārsvakonāsana es medio-alto, deberemos tener muy en cuenta las variantes y formas de autorregulación que se exponen más adelante.

### AUTORREGULACIÓN

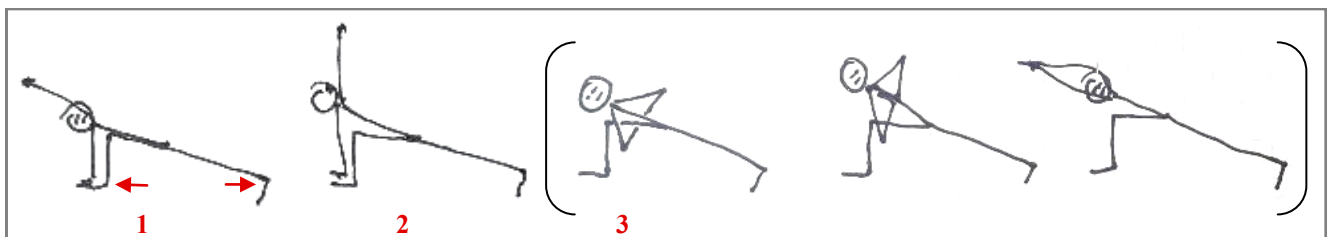
- 1A. **Acortar la distancia entre pies:** para rebajar el estiramiento de abducción de las caderas.
- 1B. **Reducir el grado de inclinación del tronco:** apoyando la mano o el codo sobre el muslo delantero.
2. **Rodilla trasera apoyada al suelo:** Resulta más fácil abordar la postura desde āñjaneyāsana «postura de Āñjaneya», sin despegar la rodilla trasera apoyada del suelo.
3. **Adelantar la rodilla anterior:** Con ello se reduce un poco la intensidad de estiramiento del muslo.

4. **Descansar el brazo superior:** Si hay dificultad de mantener el brazo superior al frente, se puede seguir en la postura tendiéndolo sobre el tronco o colgado por detrás.
5. **Apoyar las yemas de los dedos al suelo** para rebajar ligeramente el ángulo de inclinación del tronco.
6. **Trasladar la carga sobre la mano de apoyo** para rebajar la carga sobre las piernas.



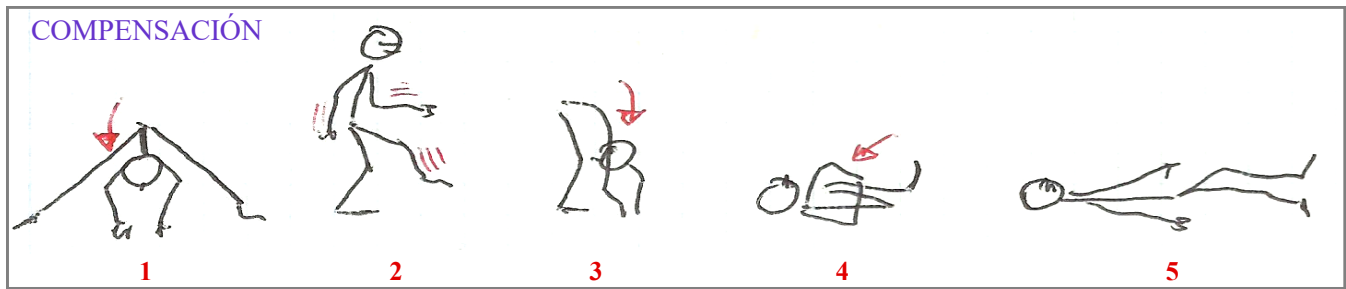
## INTENSIFICACIÓN

- 1A. **Aumentar la distancia entre pies**, abriendo caderas al máximo y descendiendo la pelvis.
- 1B. **Aumentar el grado de inclinación del tronco** hasta el punto de apoyar su costado sobre el muslo.
2. **Brazos abiertos en cruz.** Resulta más difícil, puesto que pone en evidencia la dificultad de mantener el tronco bien girado lateralmente.
3. **Sin apoyo de mano**, trasladando toda la carga sobre las piernas, de modo que se intensifica el estiramiento de caderas y el esfuerzo de piernas. En tal caso, el brazo inferior puede situarse de diversas maneras, por ejemplo, puede pasar la mano bajo el muslo delantero para unirse con la otra mano tras la espalda. También pueden unirse las palmas frente al corazón o bien extender ambos brazos al frente.



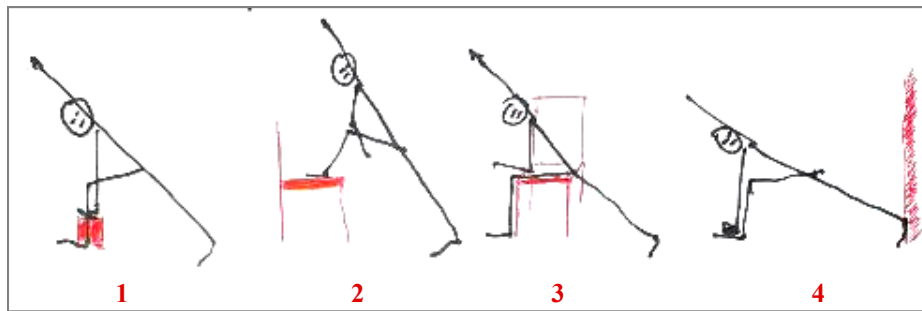
## COMPENSACIÓN

1. **Prasāritapādottānāsana** «postura de las piernas abiertas en extensión»: Podemos enlazar directamente con esta postura desde pārsvakonāsana, permitiendo relajar los brazos, espalda y piernas.
2. **Sacudidas de piernas y brazos** para deshacer las tensiones residuales de todo el cuerpo.
3. **Uttānāsana** «postura de estiramiento»: con la finalidad de relajar el tronco y los brazos. También bālāsana, postura del bebé.
4. **Apanāsana** «postura de la hoja plegada». Debido al alto nivel de exigencia, podemos bajar al suelo y recoger las piernas mientras descansa la espalda.
5. **Savāsana** «postura del cadáver». Este gesto permite recomponer por completo la circulación interna.



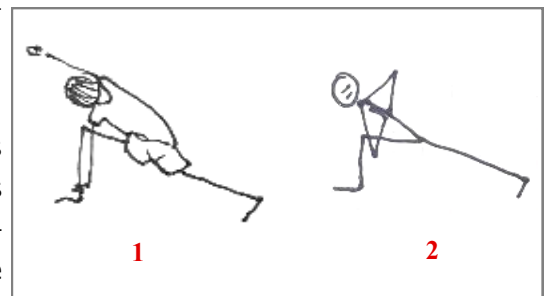
## HERRAMIENTAS DE SOPORTE

1. **Bloque:** para la mano de apoyo, permitiendo reducir el grado de estiramiento de caderas.
2. **Silla:** para el pie delantero. Es otra manera de reducir la carga sobre las caderas.
3. **Silla:** para el muslo delantero. Sentado sobre la silla, se mantiene la postura muy cómodamente, permitiendo centrarse en la proyección lateral.
4. **Pared:** para apoyar el pie trasero. Además de evitar que se resbale hacia atrás, también permite reducir el grado de supinación del tobillo.



## VARIANTES

1. **Parivrttapārsvakonāsana** «postura del ángulo lateral en torsión». Los brazos se invierten, de modo que el tronco gira al lado contrario (hacia la pierna adelantada).
2. **Diversidad de gestos de brazos:** En los anteriores apartados de autorregulación e intensificación se han expuesto diversas formas que también podrían considerarse variantes de pārsvakonāsana. Especialmente, hay una amplia posibilidad de combinaciones en cuanto a la colocación de los brazos.

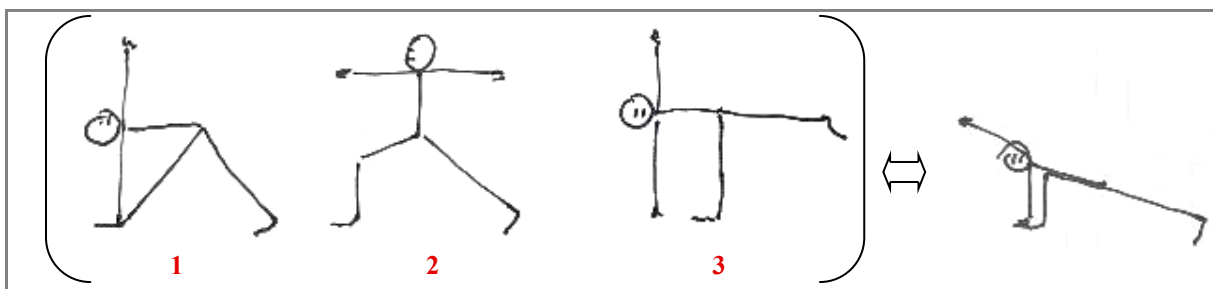


## COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

Hay diversas posturas de pie que pueden enlazarse en ambos sentidos con pārsvakonāsana aunque esta última suele requerir un mayor distanciamiento de piernas. En tales casos, bastaría con reajustar la distancia entre pies o el grado de inclinación del tronco en pārsvakonāsana:

1. **Trikonāsana** «postura del triángulo» se enlaza con pārsvakonāsana flexionando la rodilla delantera y descendiendo el brazo superior al frente.
2. **Virabhadrāsana II** «postura del guerrero con brazos en cruz» se enlaza con pārsvakonāsana inclinando el tronco al frente y proyectando el brazo superior al frente. Las otras variantes de virabhadrāsana también pueden enlazarse.

3. **Ardhachandrāsana** «postura de la media luna». Desde pārsvakonāsana se enlaza flexionando la rodilla delantera y proyectando el brazo superior al frente.



### ¿QUÉ PREPARA?

- **Virabhadrāsana I y II** «posturas del guerrero» Debido a la verticalidad del tronco, son posturas que reciben una pesada carga del tronco sobre las caderas. Por ello suele ser difícil abrir las piernas con amplitud, por lo que pārsvakonāsana resulta una buena forma de preparación.

