

Prasatita Padottanasana



Prasarita: extendido Pada: pie Ut: intenso Tan: estirar

ARMADO:



1-Desde Corredor

Girar el pie de atrás hacia afuera, estirar rodilla delantera, subir la pelvis, bajar el tronco y llevarlo entre las piernas.

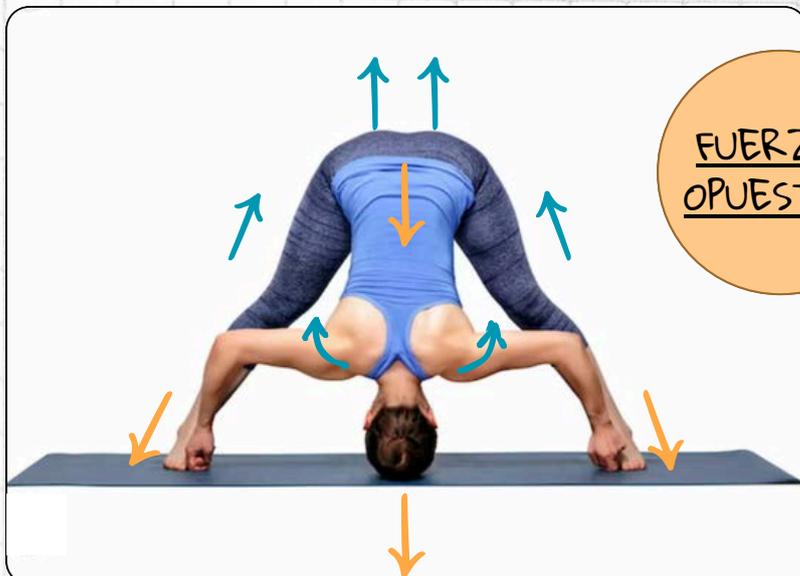


2-Desde Virabhadrasana I o II

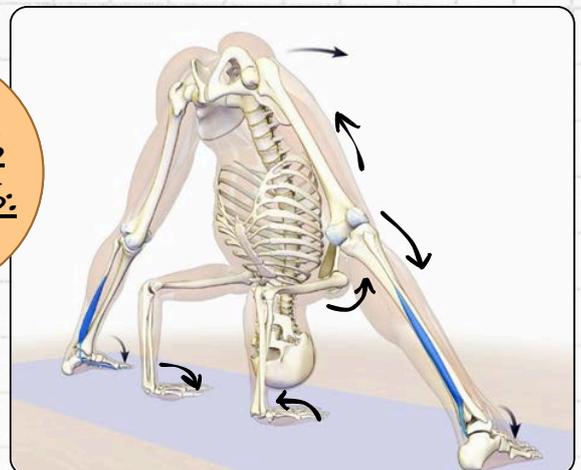
Bajar torso hasta corredor, ahí Girar el pie de atrás hacia afuera, estirar rodilla delantera, subir la pelvis, bajar el tronco y llevarlo entre las piernas.

SOSTEN DE LA POSTURA:

1. Separar los pies un metro aprox.
2. Pies a la tierra (armar arcos internos y externos) y piernas de Samasthithi.
3. Extensión de rodillas. ⚠️
4. Abducción de caderas y piernas.
5. El tronco baja hacia adelante x flexión de caderas. Se flexiona el tronco también x gravedad -Suelto la columna. ⚠️
6. Anteroversión de la pelvis y alineación a tobillos. Izquierdas al cielo.
7. Mirada a la nariz o con ojos cerrados. Respiración consciente.
8. Elongación de musculatura posterior, aductores y tronco.
9. Activo muslos y piernas -Contracción de musculatura anterior (abdomen y cuádriceps) Tibial anterior y músculos del pie. ⚠️



FUERZAS OPUESTAS:



Prasatita Padottanasana



VARIANTES DE BRAZOS:



A-Manos ancho de hombros al piso, en la línea de los pies. Codos en la línea de muñecas y hombros.



B-Manos entrelazadas detras de espalda.



C-Manos agarran dedo gordo con indice, medio y pulgar. Codos en la línea de muñecas y hombros.



D-Manos de Adhomukha. Si la columna se redondea usar tacos y flexionar rodillas.



E-Parivrtta Prasarita (torsión)
Una mano al piso y otra al cielo.



F-Parivrtta Prasarita (torsión) Mano agarra tobillo contrario.

Prasatita Padottanasana



Postura de estiramiento intenso con pies separados.

OPCIONES / APOYOS:



Prasatita Padottanasana



AJUSTES:

Desde la observación y la palabra:

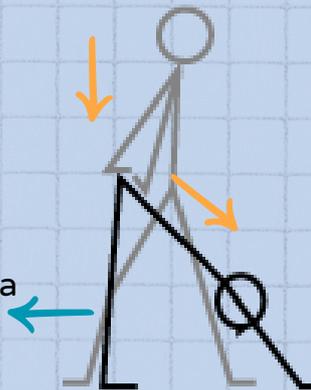
- Caderas alineadas a tobillos.
- Pies alineados.
- Rodillas no hiperextendidas.
- Pies bien apoyados (tocar o pisar suave)

Desde el toque:



- 1-Estabilizar colocando una pierna de cada lado. Presionar suavemente el sacro para abajo y con la otra mano estirar zona lumbar cervicales y hombros.

2-Con una pierna empujar su muslo para atrás. Y con las manos empujar el sacro y estirar la zona lumbar.



CUIDADOS:

- Evitar hiperextender rodillas (microflexión).
- No tironear de los pies cuando se baja el tronco. Que no se venzan los pies.
- En caso de Glaucoma (presión ocular) no permanecer mucho tiempo con la cabeza hacia abajo.
- No redondear la columna, si es necesario flexionar rodillas o usar apoyo en cabeza y/o manos. (como Uttanasana en extensión)

BENEFICIOS:

- Estiramiento posterior de todo el cuerpo.
- Prepara el cuerpo para las posturas de flexión anterior.
- Fortalece pies y tobillos.
- Enraiza a la tierra.

Por la posición invertida:

- Realaja diafragma y órganos del abdomen.
- Tracción de la columna cervical.
- Alivia dolores de espalda y cuello.
- Irrigación sanguínea a la parte superior del cuerpo.

DESARMADO:

- 1-Soltar los pies. Flexionar un poco las rodillas, y, colocando manos en rodillas, subir lentamente con el tronco en extensión.
- 2-Salir pasando por Corredor.