

*Shri Viᅒᅒu*, disfrazado de *Vāmana*, el enano, le pidió a *Mahābali*, el benevolente Rey de los Demonios, que le concediera el espacio equivalente a tres pasos. Estos pasos fueron tan enormes que un paso cubrió toda la tierra, el segundo cubrió los cielos y el tercero aterrizó en la cabeza de *Mahābali*, empujándolo al infierno. El diminuto *Vāmana*, conquistó así los tres mundos y llegó a ser conocido como *Trivikrama* (tres pasos).

Hay dos *āsanas* que llevan el nombre de *Trivikrama*: *Trivikramāsana* y *Supta Trivikramāsana*, cuyas versiones más fáciles son *Utthita* y *Supta Pādāᅒguᅒthāsana*. De estos *Supta Pādāᅒguᅒthāsana* está estrechamente relacionada con *Ūrdhva Prasārita Pādāsana*. Tiene numerosos beneficios y es efectiva para tratar dolencias similares a la postura anterior. Sus beneficios terapéuticos incluyen el alivio de innumerables problemas como; dolor de espalda, dolor en las piernas, opresión en las caderas, dolor en el sacro o en el coxis, un coxis prominente, deterioro de las vértebras espinales, dislocación de las vértebras, escoliosis, artritis de las rodillas / o tobillos, isquiotibiales cortos y / o rígidos, dolor pélvico, dolor de ciática, etc.

También es extremadamente efectiva para tratar dolencias menstruales como sangrado excesivo, dolor de espalda baja, ardor en la región vaginal, dolor en la parte baja del abdomen antes o durante la menstruación y secreción blanca. Puede ayudar a curar la hernia, la dislocación del fémur de la articulación de la cadera y la corrosión de la articulación de la cadera.

*Supta Pādāṅguṣṭhāsana* es beneficiosa para personas de todas las edades. Es igualmente útil para los atletas jóvenes ya que mejora la flexibilidad y la movilidad en sus piernas, así como lo es para los ancianos para tratar las quejas relacionadas con la edad de las articulaciones y de los músculos.

Es ideal para estirar piernas acalambradas después de largas horas de viaje sentado en la misma posición, así como para aliviar las piernas cansadas y los músculos endurecidos tras una ardua actividad física. Para quienes practican artes marciales, *Supta Pādāṅguṣṭhāsana*, ayuda a mejorar la flexibilidad y la agilidad, así como a minimizar las dolencias que surgen de los movimientos asimétricos.

### **SUPTA PĀDĀṄGUṢṬHĀSANA I**

#### *Técnica:*

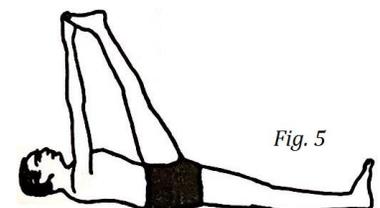
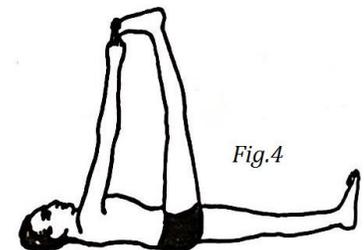
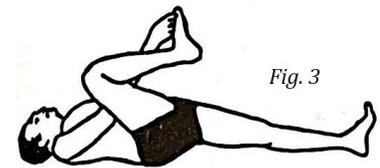
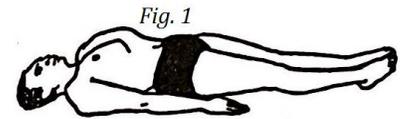
Recuéstate sobre el piso. Extiende bien las piernas y únelas. Mantén los pies erguidos y los dedos de los pies apuntando hacia el techo. Coloca los brazos a los lados, con las palmas de las manos hacia el suelo. (Fig.1) Respira normalmente.

Inhala. Sin perturbar la pierna izquierda, flexiona la pierna derecha a la altura de la rodilla y acerca el pie hacia la cadera. (Fig.2) Ahora levanta la pierna derecha, aún flexionada y lleva el muslo cerca del abdomen. Mantén los dedos de los pies apuntando hacia el techo y las plantas del pie estiradas.

Con una exhalación, lleva el pie derecho hacia el pecho y sostén el dedo gordo del pie con los dedos índice y medio de la mano derecha. (Fig. 3)

Agarrando bien el dedo gordo del pie con los dedos, estira la pierna, levantándola en ángulo recto con el tronco. (Fig.4) Mantén los isquiotibiales bien extendidos. Toma un par de respiraciones normales.

Con una exhalación, tira de la pierna derecha ligeramente hacia adelante. Mantén el hombro derecho firmemente apoyado sobre el suelo. No permitas que la acción de la pierna saque el brazo de su cavidad y el hombro lejos del piso. (Figura 5)



Mantén la pierna izquierda estirada y la parte posterior de la rodilla izquierda hacia abajo sobre el suelo. Mantén el brazo izquierdo tranquilo sobre el suelo.

Permanece en esta posición por 10 a 15 segundos, respirando normalmente.

Exhala. Flexiona la pierna derecha a la altura de la rodilla. (Fig.3) Coloca el pie derecho sobre el suelo. (Fig.2) y estira la pierna. Regresa a la posición supina inicial. (Figura 1)

Repite sobre el lado izquierdo.

*Ten en cuenta los siguientes puntos:*

No flexiones la pierna izquierda ni permitas que se incline hacia afuera cuando levantes la pierna derecha. La pierna estirada sobre el suelo actúa como un interruptor de velocidad para la pierna levantada. Si flexionas o dejas que la pierna izquierda se afloje mientras levantas la derecha, la pierna derecha corre el riesgo de extenderse demasiado y lesionar el tendón de la corva.

Cuando se levanta la pierna, la cadera externa también tiende a levantarse del suelo. Además, cuando acercamos la pierna levantada (como en la figura 5), desplazamos inadvertidamente esa cadera y contraemos los músculos de la espalda de ese mismo lado. Esto puede dar lugar a una asimetría de los músculos espinales y causar dolor lumbar con el tiempo. Para evitar esto, mantén conscientemente ambos lados de la cadera al mismo nivel y la cadera externa de la pierna levantada conectada a la tierra.

Si las articulaciones de la cadera están rígidas, mueve la rodilla flexionada (como en la posición de la fig. 3) ligeramente hacia afuera para liberar la ingle y la articulación de la cadera y luego procede a levantar la pierna.

A pesar de que las piernas se estiran en direcciones opuestas, ambas piernas deben alargarse desde los isquiotibiales hasta los talones. Ambas piernas deben girar de afuera hacia adentro; es decir, el muslo frontal gira por delante del borde exterior hacia la ingle.

Mantén el pecho amplio. Mantén la cabeza, el cuello y el ombligo en línea recta. No levantes el lateral derecho junto con la pierna derecha.

## **SUPTA PĀDĀṄGUṢṬHĀSANA II**

Asume la posición representada en la Fig.3.

Exhala. Manteniendo un agarre firme sobre el dedo gordo del pie derecho, baja la pierna derecha flexionada hacia la derecha. Relaja la ingle derecha. (Figura 6)

Con una exhalación, lentamente estira la pierna derecha hacia afuera y hacia el lado derecho. (Fig.7) No te apresures a realizar esta acción. Deja un tiempo para que los isquiotibiales y la parte posterior de la rodilla se extiendan.

Deja que el pie externo derecho descanse suavemente sobre el suelo y luego tira de él hacia arriba, en línea con el hombro.

Mantén el brazo izquierdo tranquilo a lo largo del lateral del tronco izquierdo. Mantén el muslo izquierdo y el lado izquierdo de la espalda completamente en contacto con el suelo.

Mantén la piel de las plantas de ambos pies estirada. No levantes los hombros.

Quédate en esta posición por 10 a 15 segundos, con una respiración normal.

Exhala. Flexiona la pierna derecha a la altura de la rodilla y vuelve a colocarla en la posición de la Fig. 3.

Estira la pierna y vuelve a la posición supina inicial. (Fig.1)

Repite sobre el otro lado.

### ***Ten en cuenta los siguientes puntos:***

No estires la pierna hacia los lados con un tirón. La acción de enderezar la pierna a la altura de la rodilla no se logra simplemente empujando la rodilla frontal hacia atrás. Más bien, implica extender toda la parte posterior de la pierna desde los isquiotibiales hasta el talón. Cuando la pierna esté extendida hacia los lados, tira del borde externo de la pierna desde el talón externo hacia la cadera mientras estiras el borde interno desde la ingle hacia el talón interno. Asegúrate que la pierna izquierda (opuesta) esté firmemente en contacto con el suelo.

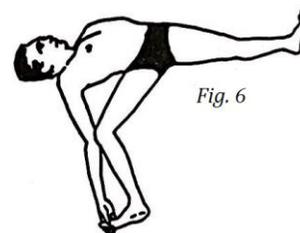


Fig. 6

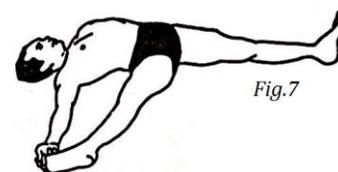


Fig.7

En el esfuerzo por llevar el pie derecho al suelo, se tiende a levantar el lateral izquierdo del tronco y a desplazar la pierna izquierda, haciendo que todo el cuerpo se incline hacia la derecha. Para evitar esto, presiona con fuerza la mano izquierda contra el suelo y mantén el peso del cuerpo sobre la izquierda. Es inaceptable en esta *āsana* que el lateral izquierdo del tronco y la cadera se levanten del suelo. Si la pierna interna está rígida y su lado izquierdo no permanece sobre el piso, está permitido mantener la pierna y el pie derechos ligeramente elevados del piso.

No permitas que el pie izquierdo caiga hacia afuera. Mantenlo extendido desde la cadera hasta el talón, con los dedos apuntando hacia arriba. Extiende la piel de las plantas de los pies. Mantén el pecho ancho, el lateral derecho del torso alargado y paralelo al torso del lado izquierdo. Las caderas al mismo nivel y la cabeza, el pecho y el ombligo en línea recta.

Si no es posible alcanzar el dedo gordo del pie en ninguna de las versiones de esta *āsana*, coloca una toalla o un cinturón alrededor de la planta del pie elevado, sujeta los extremos con las manos. (Fig. 8,9,10) En la segunda variante, si la pierna no llega fácilmente al suelo, coloca el borde externo del pie sobre un bolster o sobre un soporte similar. (Figura 11)

Cuando el pie descansa sobre una superficie elevada, la tensión sobre la cadera y la ingle se alivia y el abdomen puede permanecer suave. Este método de hacer el *āsana* con el pie apoyado es beneficioso para las mujeres que tienen sangrado excesivo o dolor durante la menstruación. También es beneficioso durante el embarazo.

La pierna sobre el suelo es como un ancla para la pierna levantada. Debe mantenerse firme y conectado a la tierra, incluso cuando la otra pierna asciende. La rigidez en la espalda hace que la parte inferior de la pierna se flexione, se contraiga o se levante del suelo. Para evitar esto, los principiantes pueden hacer el *āsana* con el pie inferior presionado contra una pared. (Figura 12) Aquellos que sufren de dolor de ciática deben colocar el talón del pie inferior sobre una manta enrollada. Esto alivia la presión sobre la cadera y sobre la espalda baja.

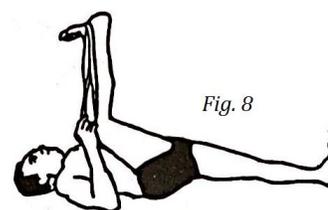


Fig. 8

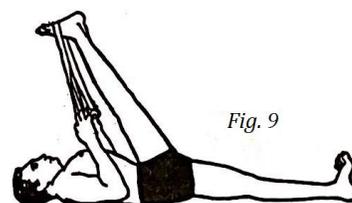


Fig. 9

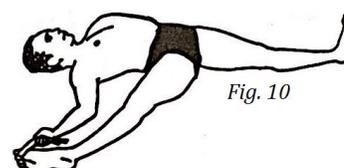


Fig. 10

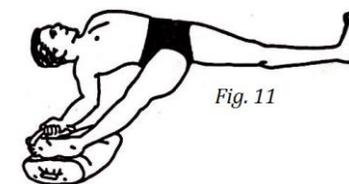


Fig. 11



Al principio, es recomendable practicar las dos variaciones como dos *āsanas* separadas; es decir, termina la primera variación en ambos lados y luego comienza con la segunda. Esto es para asegurar que los músculos y las articulaciones se calienten lo suficiente con la primera variación y no se estiren demasiado en la segunda. Más tarde, a medida que el cuerpo se vuelve más experto en la *āsana*, se permite hacer ambas variaciones juntas. En otras palabras, haz el estiramiento vertical seguido de la extensión lateral en el lado derecho, y luego repite lo mismo en el izquierdo.

En ambas variantes, se levanta una pierna mientras que la otra se ancla al suelo. Esto implica que un lado del cuerpo está activo mientras que el otro está inmóvil. La mente se siente naturalmente atraída hacia el movimiento, mientras que se ignora la parte estática. En *Yogāsanas*, sin embargo, uno debe estar igualmente atento a la extremidad inmóvil, que actúa como el ancla de la extremidad móvil. Si el ancla vacila, el movimiento se vuelve ineficaz y la *āsana* no produce el beneficio deseado.

Un estudiante de *yoga* debe darse cuenta que la quietud y el movimiento, aunque aparentemente estados conflictivos, son en realidad complementarios. El movimiento se mejora con el esfuerzo activo; quietud, mediante la atención consciente a la parte estable. En *āsana*, como en todos los demás aspectos de la práctica del *yoga*, estos estados deben estar perfectamente equilibrados.