

Postura Potente o La Silla Utkatasana

Utkata: Potente o Feroz Asana: Postura



Alineación: Desde la postura de Samasthiti, inspira mientras doblas las rodillas hasta formar un ángulo de 90° y levanta las manos por encima de la cabeza; los brazos quedan junto a las orejas. Las palmas de las manos paralelos, anchura de los hombros. Eleva todo el cuerpo a partir de las caderas excepto los hombros - mantén la máxima distancia entre los lóbulos de las orejas y los brazos. Lleva el hueso púbico hacia abajo y mete el abdomen hacia dentro y arriba (aplanando la zona lumbar). Aprieta los isquiones y la cara interna de los muslos, la una contra la otra. Sepáralos omóplatos y ensancha la parte alta de la espalda.

Beneficios: Esta postura estira toda la parte anterior del torso y sigue fortaleciendo los músculos de los brazos, hombros y espalda. Asimismo, abre el pecho, lo cual aumenta tu capacidad de respirar profundamente.

Modificaciones/Factores de riesgo: 1) Sobre todo para practicantes con rodillas delicadas, es importante trasladar la mayor parte del peso corporal (el 80%) a los talones, de otro modo hay riesgo de sobrecargar estas articulaciones. 2) Cuanto más descienden las caderas, más intensa resulta la postura; así pues, el practicante puede flexionar o extender las rodillas hasta donde le resulte cómodo. 3) Para practicantes más avanzados, junta las palmas de las manos.

Bandha: Uddīyana-bandha, mūla-bandha **Drsti:** En un punto entre las manos/los pulgares