

La Postura del Ángulo Atado (Zapatero) Baddha Konasana

Baddha: Atado Kona: Ángulo Asana: Postura



Alineación: Siéntate en *Dandasana*. Dobra las rodillas y une la planta de un pie con la del otro. Acerca los pies todo lo que puedas a las caderas. Baja las rodillas hacia el suelo sin sobre esforzar. Lleva el peso de tu cuerpo sobre los glúteos. Agarra los tobillos o entrelaza los dedos alrededor de los pies si tienes la flexibilidad. Estira la espalda y saca pecho, hacia fuera y hacia arriba. Con una exhalación, inclina tu cuerpo hacia delante y relaja la cabeza hacia el suelo. Puedes mantener las manos donde estaban o apoyar manos o brazos hacia delante. Intenta aguantar en la posición final de la Baddha Konasana durante un minuto por lo menos antes de volver a la postura inicial para salir.

Beneficios: Esta postura abre las caderas, por lo que es muy usada por mujeres para preparar el parto. Es necesario que se realice de manera habitual durante todo el embarazo para acostumbrar al cuerpo poco a poco. Estimula los órganos abdominales. Mejora la circulación de las piernas. Estira los músculos de las piernas, especialmente la parte interior de los muslos, así como las ingles. Da flexibilidad a las caderas y a las rodillas. Puede ser muy relajante, sobre todo cuando te acostumbras a hacerla y la practicas con naturalidad. Puedes usarla al acabar una sesión de Yoga cumpliendo la función de las mejores posturas de Yoga para relajarse. Te puede servir de preparación para la Postura del Loto por estar las rodillas más preparadas para esta asana.

Ayuda a aquellas personas que tienen pies planos. Algunos de los libros de Yoga más importantes aseguran que es muy buena para vencer la fatiga. Estira la espalda, lo que es bueno para mantener una postura correcta.

Modificaciones/Factores de riesgo: 1) Contraindicaciones: lesión en la rodilla o en las ingles. Si estás recientemente operado en esas zonas. Inflamación en las rodillas. 2) Una manta o un cojín para sentarte encima te eleva las caderas y será más fácil mejorar la flexibilidad.