

Baddha konasana A

Postura del ángulo atado A (coloquial: postura de la mariposa)

baddha = atado; *kona* = ángulo; *asana* = postura de

Cómo entrar a la postura desde *sukhasana* (postura cómoda)

- Junto plantas de los pies y dejo las rodillas caer hacia el piso.
- Tomo dedos gordos de los pies con los dedos índice y medio y acerco los pies hacia mi cuerpo.
- Inhalo, alargo espalda.
- (Opcional; puedo hacer *jalamdharma bandha*, el candado energético que implica bajar la barbilla hacia el pecho).
- *Dristi*: hacia el horizonte o hacia el piso si activé *jalamdharma bandha*.

Cómo evitar errores comunes

- Estiro la espalda, evitando que se encorve.
- Llevo los hombros ligeramente hacia atrás y abro el pecho.
- Relajo los hombros.
- Alargo el cuello y la nariz apunta al horizonte.

Otros tips de alineación

- Activo el abdomen.
- Dejo que las rodillas caigan hacia el piso para abrir la cadera.



Enfoque principal: estirar cadera interna; primer y segundo chakra.
Enfoque secundario: alargar columna y fortalecer espalda.

Baddha konasana A (continuado)

Variaciones sencillas

1. Si estoy incómodo, si no logro estirar la espalda o si voy a estar mucho tiempo en la postura, puedo elevar las caderas sentándome sobre una cobija, un cojín o un bloque. Si aún así me cuesta trabajo mantener la espalda recta, puedo recargarme contra una pared.



2. Si la postura es incómoda para la parte interna de mi cadera, puedo colocar bloques o cobijas debajo de las rodillas para soportar su peso.
3. Si tomar los dedos de los pies causa que encorve la espalda, mejor suelto y tomo alguna otra parte de las piernas (tobillos o pantorrillas).



4. Para una variación más restaurativa, puedo acostarme sobre el piso o sobre un cojín en *supta baddha konasana* (la postura reclinada del ángulo atado).



Baddha konasana A (continuado)

Variaciones avanzadas

1. Para profundizar el estiramiento en la cadera interna puedo separar las plantas de los pies y abrirlas como las hojas de un libro.



2. Para profundizar el estiramiento en la cadera interna y de la espalda baja puedo inclinarme hacia el frente con la espalda extendida tomando *baddha konasana B*. Si no logro mantener la espalda estirada, sin encorvarse, vale la pena salir un poco de la postura hasta que logre alargar la columna.



3. Para cambiar el estiramiento en la cadera interna por uno de cadera externa, puedo alejar mis pies un paso de mi cuerpo e inclinarme hacia el frente con la espalda redonda tomando *baddha konasana*. Idealmente, la frente se recarga sobre los pies o sobre algún apoyo.



Cómo ajustar la postura

1. Puedo ayudar a relajar los hombros.
2. Puedo ayudar a alargar la espalda y abrir el pecho.
3. En la variación B puedo ayudar a rotar la pelvis y alargar la columna desde la espalda baja.
4. **Precaución:** Si empujo las rodillas hacia abajo para entrar más profundo puedo lesionar la cadera interna.
5. **Precaución:** En la variación B si empujo la espalda alta hacia abajo para entrar más profundo puedo lesionar la cadera interna o la espalda baja.