

## SUPTA VIRÂSANA Postura del héroe tumbado



### 1. ESCUCHA

(Nos instalamos en una postura firme y a la vez relajada, que favorezca la quietud y el silencio interno, para desconectar de la actividad anterior y aterrizar en el presente, observando nuestro punto de partida y reconociendo el mapa de tensiones que se nos muestra en todos los niveles: corporal, energético, mental, emocional, hasta lo más sutil que corresponde a nuestra alma. A partir de aquí, planteamos nuestros objetivos):



Vajrâsana  
“Postura diamantina”

#### OBJETIVOS DE SUPTA VIRÂSANA:

- **Flexibilidad:** Se estira y relaja en profundidad la cadena muscular anterior de los miembros inferiores: psoas-íliaco, extensores del tobillo y sobretodo el cuádriceps, los cuales generalmente sufren un acortamiento. (Ideal para compensar la sobrecarga muscular que provoca la postura erguida sobre las piernas). También favorece el retorno circulatorio (pies hinchados, varices, etc).
- **Fortalecimiento:** Ninguno. Se realiza sin el menor esfuerzo. Podría considerarse una postura de suspensión si realmente logramos mantenerla sin molestia alguna.
  - **Gravedad:** Tumbados boca arriba, nos relaja íntegramente y favorece la fluidez de los sistemas circulatorios, especialmente la pesadez de piernas.
  - **Respiración:** El gesto nos abre el tórax. Junto a la variante de llevar brazos atrás, ofrece amplitud inspiradora.
  - **Compensa:** las posturas que fatigan los músculos anteriores de las piernas (p.e. utkâtâsana “postura poderosa”).
  - **Prepara:** a las posturas que requieren una mayor flexibilidad de tobillos y/o rodillas en flexión, o caderas en extensión (p.e. eka pada rajakapotânâsana “la paloma real”).

### 2. ACTITUD SEMILLA



Desde la postura de escucha, vajrâsana, colocamos las manos sobre el corazón.

(Decidimos introducir un objetivo profundo que aporte una cualidad sabia para nuestro crecimiento personal. Este objetivo será el que dará un mayor sentido a la práctica de yoga):

#### CUALIDAD SABIA DE SUPTA VIRÂSANA

“Desprendimiento”. Desde la postura sentada nos dejamos caer hacia atrás como si nos desprendiéramos de algo, de la misma manera que la serpiente se desprende de su piel para renovarla por otra o el niño de un juguete que ya no le motiva, nosotros aprendemos a desprendernos de aquello que no es relevante para nuestro momento vital, sea una relación o una actividad. Desprenderse de lo innecesario, de lo inútil o complicado nos aboca a la simplicidad necesaria para percibir la desnudez del momento.

### 3. PREPARACIÓN



(El repertorio de ejercicios preparatorios dependerá del nivel de intensidad y dificultad que requiera el âsana. En general, lo más adecuado suele ser el desarrollo de la fase dinámica del âsana en cuestión, repitiendo de forma progresiva el gesto de hacer y deshacer la postura, partiendo de un nivel de intensidad bajo).

#### PREPARACIÓN DE SUPTA VIRÂSANA

- 1º: Enlaces repetidos de bidalâsana “el gato” a vajrâsana “el diamante” (piernas juntas, sentándonos sobre los talones).
- 2º: Enlaces repetidos de bidalâsana “el gato” a virâsana “el héroe” (piernas separadas, sentándonos sobre el suelo).

#### DINÁMICA:

- Inspirando hacia bidalâsna “el gato”.
- Espirando hacia virâsana “el héroe”.

## 4. RELAJACIÓN

(Si partimos de un previo estado de relajación física, nuestro organismo responde más eficazmente ante cualquier estímulo. Por ello, antes de realizar cualquier âsana es conveniente dedicar un tiempo para reponernos de la mínima fatiga muscular que haya ocasionado el anterior ejercicio de preparación para la postura. Igualmente, convendrá relajar la mente para crear un pequeño espacio de escucha y reconectar con los objetivos propuestos en el inicio de la práctica. También, aprovechamos este espacio para esquematizar mentalmente los pasos del âsana. Este ejercicio favorecerá la acción correcta de la postura).



Tumbados boca abajo

### RELAJACIÓN PREVIA A LA ESTÁTICA DE SUPTA VIRÂSANA

Este espacio no es muy importante para este âsana, puesto que el ejercicio previo de preparación tiene muy poca repercusión en cuanto a fatiga corporal. De todos modos, la postura tumbada boca abajo permite reestablecer el flujo circulatorio sobre las piernas.

## 5. ESTÁTICA

(Recordar que la postura no se logra al instante, que la “toma de postura” requiere un tiempo para avanzar progresivamente hacia la estática. De antemano, conviene tener claras las diferentes variantes y formas de autorregulación para adaptar el âsana a las posibilidades de cada individuo:

- Variante con dificultad baja (comparándola con la “postura de referencia”).
- “Postura de referencia” (con un nivel medio de dificultad para un practicante con nivel medio).
- Variante con dificultad alta (comparándola con la “postura de referencia”).

### ESTÁTICA DE SUPTA VIRÂSANA

El nivel de dificultad dependerá principalmente del grado de descenso del tronco hacia atrás. En cualquier caso, debemos procurar que las rodillas no se levanten del suelo y que los dedos de los pies señalen hacia atrás.



1



2



3

**Dificultad baja:** Con apoyo de manos sobre el suelo. Progresamos alejando las manos. Podemos sentarnos sobre un cojín o similar, para reducir el estiramiento de rodillas y tobillos.

**Postura de referencia:** Con un grado de dificultad medio. Con el apoyo de los codos sobre el suelo. También podemos apoyar la espalda sobre un cojín o similar.

**Dificultad alta:** Apoyamos la espalda al suelo. También podemos extender los brazos hacia atrás.

## 6. COMPENSACIÓN

(Tras realizar âsana el cuerpo suele transmitir sensaciones placenteras fruto de la conquista de los objetivos predeterminados. Pero, también pueden quedar secuelas negativas, fruto de la intensidad del ejercicio realizado. Por ello, al finalizar el âsana debemos contemplar las “posturas compensatorias” que ayuden a eliminar los efectos secundarios nocivos residuales, para volver a un punto neutro).



Pascimottanâsana  
“La pinza”

### COMPENSACIÓN DE SUPTA VIRÂSANA

Se trata de compensar el intenso estiramiento que ejerce supta virâsana sobre los tobillos, rodillas, caderas y columna lumbar. Por lo tanto, la postura compensadora ejerce un movimiento opuesto sobre estas articulaciones. Puesto que se trata de volver hacia un punto neutro, el nivel de intensidad y duración del ejercicio deberán ser bajos. Podemos doblar ligeramente las rodillas, e incluso poner un cojín o similar debajo de estas.



Savâsana “Postura del cadáver”

## 7. SUSPENSIÓN

(Para finalizar el “ciclo de âsana” deberíamos volver a crear un espacio de escucha como en su inicio. En un principio se trata de recoger los frutos de la experiencia, volviendo a valorar de dónde venimos, dónde estamos y adónde vamos. De hecho, esta escucha final bien podría formar parte del inicio del ciclo del siguiente âsana a desarrollar. Esta “postura de suspensión” deberá ser estable y a la vez relajada, para favorecer un estado de “calma - atenta”, conduciéndonos hacia el centramiento).

### SUSPENSIÓN TRAS SUPTA VIRÂSANA

Para tal fin, podemos tumbarnos boca arriba. Al igual que en el paso de “relajación” la postura ayudará a reestablecer el flujo circulatorio de las piernas, ya que el intenso estiramiento de supta virâsana frenan notablemente la circulación.