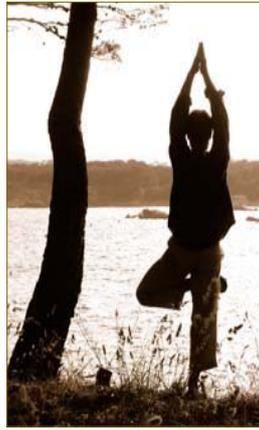


VRKSÂSANA – Postura del árbol



NOMBRE DEL ÂSANA

- Vrksa: árbol
- Âsana: postura
- Vrksâsana: significa “postura del árbol”. El gesto vertical sobre una sola pierna con los brazos en alto sugiere la imagen de un árbol.

REALIZACIÓN (Esquema básico)

- Desde la gravedad de pie, el tronco se mantiene erguido y sobre una sola pierna extendida.
- La otra pierna se mantiene elevada con la rodilla flexionada, muslo abierto y pie apoyado contra el muslo contrario (planta del pie contra la cara interna del muslo o bien dorso del pie contra la cara anterior).
- Brazos extendidos hacia arriba con las palmas unidas y los dedos señalando hacia arriba.



BENEFICIOS

- Al mantener la postura sobre un solo pie de forma prolongada cultivamos el **equilibrio** sobre la gravedad bípeda, tanto para la estática como en el desplazamiento, fortaleciendo principalmente los músculos de tobillos y caderas. El desarrollo de esta capacidad de coordinación sensomotora también nos aporta firmeza y efectividad en nuestros gestos.
- El ejercicio también exige flexibilidad de cadera en abducción (pierna elevada) y de hombros en antepulsión (variante de brazos en la vertical).
- Mantener el equilibrio sobre un solo pie nos involucra completamente en el momento presente, favoreciendo también nuestro equilibrio psíquico y emocional: calma, atención, centramiento y paciencia.

CONTRAINDICACIONES

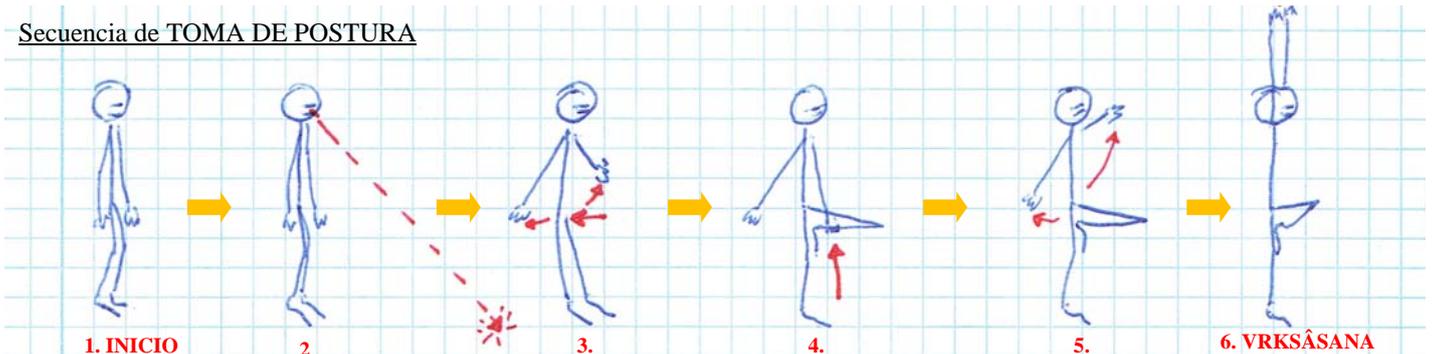
- Aunque para muchos individuos haya una gran dificultad para mantener el equilibrio sobre un solo pie, no existen inconvenientes evidentes en su práctica.
- Evitar la postura cuando existe una dificultad motora que pudiera ocasionar una caída en caso de desequilibrarse (por ejemplo los ancianos).
- En cualquier caso, podemos contemplar las diferentes formas de autorregulación, soportes de ayuda y variantes de la postura descritos más hacia delante.

TOMA DE POSTURA (paso a paso)

- Partimos desde **samasthiti** “gesto de atención” (postura anatómica de pie) **FIGURA 1**

- Como en toda postura de equilibrio, primero conviene **fixar la mirada** sobre un punto concreto de enfrente. Habitualmente se enfoca en el suelo, a un par de metros de distancia, sin que ello haga desplazar la cabeza del eje vertical. Este gesto ayuda a fijar la postura inmóvil. **FIGURA 2**
- **Inspirando**, desplaza el peso hacia una sola pierna (derecha) y abre los brazos aproximadamente 45°. **FIGURA 3**
- **Espirando**, eleva la rodilla libre (izquierda) con el muslo en abducción y sujeta el tobillo con la mano del mismo lado (izquierda) para colocar la planta del pie contra el muslo contrario (derecho) lo más arriba posible. **Opción B:** Con la mano contraria (derecha) llevar el dorso del pie (izquierdo) contra la cara anterior del muslo (derecho). **FIGURA 4**
- **Inspirando**, Suelta el pie y vuelve a abrir los brazos. Si se resbala el pie, puedes optar por mantenerlo sujeto con la mano, o bien, permite que el pie descienda hasta el punto en que pueda mantenerse fijo. **FIGURA 5**
- Cuando sientas establecido el equilibrio, puedes colocar las palmas de las manos frente al pecho (atmanjali mudra) o bien alzar los brazos a la vertical, paralelos entre sí o con las palmas juntas. **FIGURA 6**

Secuencia de TOMA DE POSTURA



DETALLES A TENER EN CUENTA

- **Pie de sostén:** Reconocemos sus tres principales puntos de apoyo para mantener el equilibrio entre ellos.
- **Rodilla de la pierna de sostén:** Por lo general se mantiene con una ligera flexión.
- **Cadera de la pierna de sostén:** Procuramos que la pelvis no se desplace del todo hacia fuera. Más bien, la línea media del cuerpo deberá alejarse lo más mínimo posible del eje de gravedad.
- **Pie de la pierna elevada:** Bien encarado contra la cara interna del muslo contrario, con los dedos señalando hacia el suelo, y manteniendo una firme presión contra el muslo contrario para evitar que se resbale el pie hacia abajo.
- **Rodilla de la pierna elevada:** con máxima flexión, acercando el talón a la ingle contraria.
- **Cadera de la pierna elevada:** con máxima abducción (alejada de la línea media).
- **Pelvis:** Pubis hacia enfrente. Evitar que se desplace hacia atrás al pretender abrir la rodilla. Tenemos en cuenta el centro de gravedad de la postura, situado frente al sacro. Procuramos mantenerlo alineado con cabeza y pies.
- **Tronco:** erguido, reconociendo el eje de gravedad que lo atraviesa.
- **Brazos:** Son la principal herramienta de autoregulación, respondiendo al mínimo signo de inestabilidad con sutiles gestos que permitan reequilibrarse. Con la variante de brazos verticales hacia arriba, vigilamos no provocar una hiperlordosis lumbar.
- **Cabeza:** Mirada fija en un punto concreto del suelo, sin desplazar la cabeza del eje de proyección.



DESHACER LA POSTURA

- Estaremos muy atentos a no deshacer la postura bruscamente, pues resulta fácil desequilibrarse.
- Primero abrimos los brazos y luego descendiendo la pierna elevada.
- Para evitar que la pierna elevada baje bruscamente, podemos sujetar el pie con las manos para acompañarlo en el primer tramo de descenso.

RESPIRACIÓN

- La postura erguida y relajada del tronco permite una respiración amplia y fluida.
- Los brazos elevados favorecen la amplitud inspiradora. Pero, vigilemos no bloquear el diafragma en los momentos de tensión ante la dificultad para mantener el equilibrio.

ACTITUD MENTAL (Bhâvanas)

- Incorporamos las virtudes de los **árboles** en nuestra postura: El pie que nos sostiene echa “raíces” profundas. De hecho, sentimos todo nuestro miembro inferior como una sólida raíz principal que sujeta la postura. La pelvis está representada por una sólida “base” del árbol desde donde emerge nuestro “tronco” vertebral, firme de abajo y más flexible y ligero a medida que va creciendo. Nuestros brazos serán las “ramas” del árbol que fluirán con el suave movimiento reequilibrante. Y, por último, nuestra cabeza será como una flor: yendo siempre hacia arriba, en busca de la luz.
- **Conciencia de verticalidad**, conectando con el eje que atraviesa el cuerpo desde la corona hasta el centro de la planta del pie, coincidiendo en medio con el centro de gravedad de la pelvis.
- Mirada sobre un punto fijo. Pero, la atención dirigida hacia dentro: Cuanto antes reaccionemos contra el incesante mecimiento desequilibrante, menor será el esfuerzo requerido.



PROGRESIÓN EN LA SERIE

- **Pierna de sostén:** Podemos empezar con un **automasaje de pies**, pisando un rodillo o pelotita dura. **FIGURA 7**
- Desde la postura erguida, sobre los dos pies, reconocemos el **eje de equilibrio** y desplazándolo con pequeños balanceos adelante – atrás y derecha – izquierda, observando las sutiles reacciones corporales de reajuste. **FIGURA 8**
- Seguimos con un **balanceo lateral dinámico** (sincronizado con la respiración) y progresivo hasta elevar un pie y otro de forma alterna. En la última fase podemos abrir la rodilla que se eleva. **FIGURA 9**
- **Apoyo sobre un pie y los dedos del otro pie.** Con ello se facilita el equilibrio mientras se consolidan las bases de la postura. **FIGURAS 10–11**
- Podemos **progresar** con otros gestos de equilibrio sobre un pie que ofrezcan menor dificultad y tiempo de permanencia. **FIGURA 12**
- **Pierna elevada:** Preparar la combinación de flexión – abducción – rotación externa de cadera **desde la gravedad sentada o tumbada sobre el suelo**, como en janu sirsâsana “postura de cabeza a rodilla” **FIGURA 13**, badakonâsana “la mariposa” **FIGURA 14**, o con el mismo gesto de vrksâsana pero desde la gravedad tumbada boca abajo o boca arriba **FIGURA 15**. Del mismo modo, para la segunda variante de vrksâsana (dorso del pie frente al muslo contrario) podemos realizar posturas en el suelo con el gesto del medio loto **FIGURA 16**.
- **Brazos:** La posición más común en vrksâsana es con los **brazos proyectados verticalmente**. Podemos preparar esta máxima antepulsión con posturas como adhomukha svanâsana “el perro cara abajo”. **FIGURA 17**



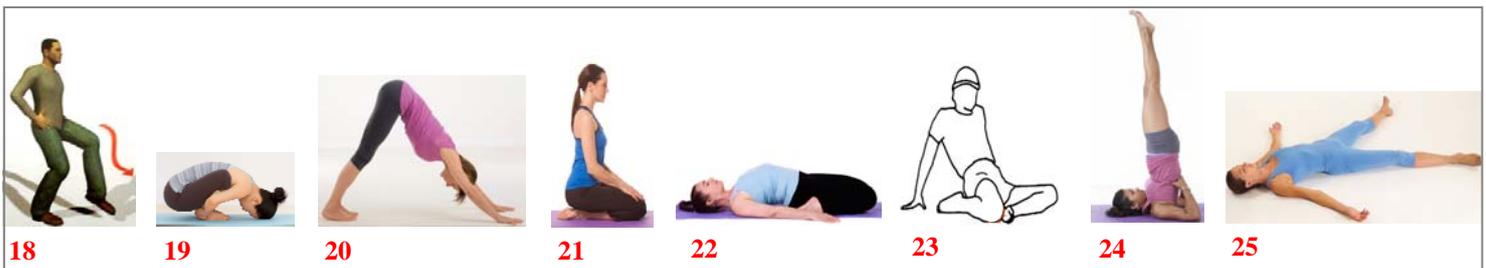
PROGRESIÓN A LO LARGO DE LA PRÁCTICA

Vrksâsana resulta accesible para la gran mayoría de practicantes. De hecho, de la familia de âsanas de equilibrio sobre la gravedad de pie, esta que tratamos es una de las más accesibles.

- El principal factor es el **tiempo de permanencia en la estática**, pues aparece la fatiga en la pierna de sostén, y por supuesto, la desconcentración mental. Lógicamente, la clave de progresión es el entrenamiento.
- Otro factor de progresión está en la **colocación de la pierna elevada**: Podemos empezar con el pie cerca del suelo, y con el tiempo **ir ganando altura**. En cuanto a la **abducción de cadera**, con la práctica se irá abriendo la rodilla.
- Los ejercicios descritos en el anterior apartado de “progresión en la serie” **FIGURAS 7 – 17** podrán tenerse en cuenta también a largo plazo. También tendremos muy en cuenta el **soporte de una pared**, con la que iremos perdiendo contacto con el tiempo.

COMPENSACIÓN / Pratikriyâsana

- Básicamente, conviene compensar la fatiga de la pierna de sostén. Podría ser suficiente con **sacudidas suaves “pataditas”**. **FIGURA 18**
- Podemos estirar los principales músculos de acción: Por un lado, los **músculos del tobillo**: tibiales, peroneos, soleo y gemelos. Por otro lado, los **estabilizadores externos de cadera**: principalmente el glúteo medio. **FIGURAS 19 – 23**
- Podemos añadir alguna postura invertida para acabar de descomprimir las piernas. **FIGURA 24**. Y, finalizar relajando completamente el cuerpo tumbados sobre el suelo. **FIGURA 25**



AUTORREGULACIÓN

- **Pierna elevada**: Colocar el pie más abajo: De fácil a difícil: planta contra el tobillo (dedos apoyados al suelo), contra la pantorrilla, la rodilla (talón por encima, y contra el muslo (talón hacia la ingle) **FIGURAS 26 – 29**.
- **Variante**: Pierna cruzada frente a la de sostén. Igualmente, cuanto más abajo quede el pie, más fácil resultará: Dedos apoyados al suelo (gesto de Krishna), pierna frente a la otra, pierna frente al muslo, y por último, dorso del pie contra el muslo contrario. **FIGURAS 30 – 33**
- **Un pie pisando al otro**, con la rodilla señalando enfrente, resulta algo más fácil que con el pie en el aire.
- **Mantener el pie sujeto con una mano** para evitar que se resbale hacia abajo: Con la mano del mismo lado del pie. Y, con la mano contraria en la variante del pie cruzado por delante. **FIGURA 34**
- Permitir que la rodilla alta se cierre hacia enfrente. **FIGURA 35**
- **Los brazos abiertos en forma de uve invertida**, como si fueran las pértigas de un equilibrista en la cuerda floja, permiten mayor estabilidad.



INTENSIFICACIÓN

- **Pierna elevada**, por un lado buscamos elevar al máximo el pie (flexión de rodilla), y por otro lado, abrir al máximo el muslo (abducción de cadera). **FIGURA 36**
- **Focalizar la mirada sobre un punto lejano**, por ejemplo: hacia el horizonte o hacia el cielo, aumenta la dificultad de equilibrio, puesto que el sentido de la vista interviene en la estabilización de la postura. **FIGURA 37**
- **Cerrar los ojos**, por lo tanto, supondrá mucha mayor dificultad. **FIGURA 38**
- **Mover cualquier segmento del cuerpo** desplaza el centro de gravedad de la postura. En especial, resulta muy desestabilizador el movimiento de la cabeza. **FIGURA 39**
- **Elevar el talón**, sosteniéndose únicamente sobre los dedos del pie. **FIGURA 40**



SOPORTES

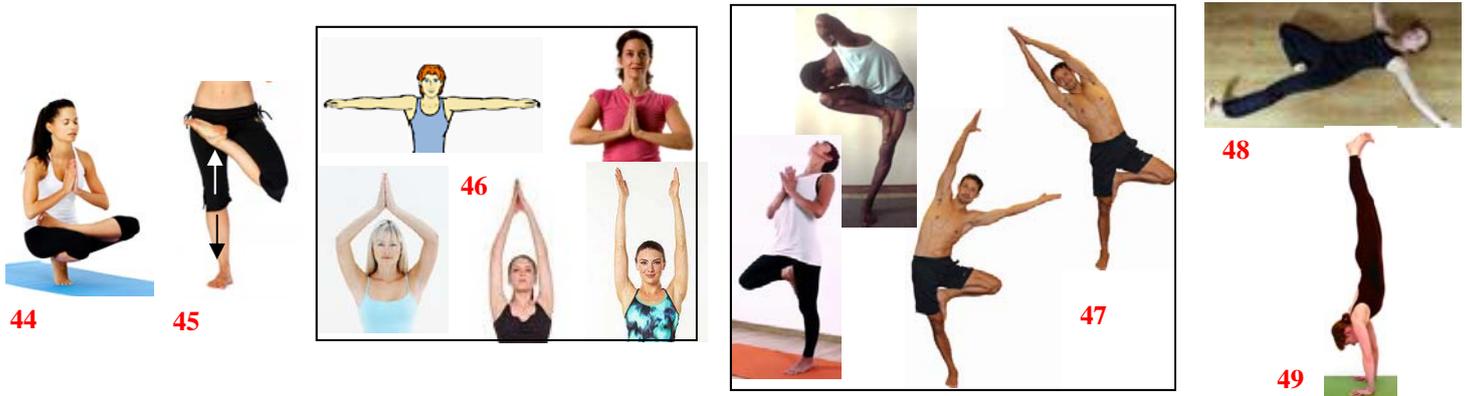
- **Pared, silla o similar** para apoyar una mano y así ayudarse a sostener el equilibrio. También puede servir un compañero como soporte de apoyo. **FIGURAS 41 - 42**
- **Cinta** para sujetar el pie elevado con una mano, en caso de tener dificultad para elevar el pie o bien que este se resbale hacia abajo.
- **Superficie blanda** bajo el pie de sostén, para ofrecer mayor dificultad al equilibrio. **FIGURA 43**



VARIANTES

- **Pierna de sostén**: Puede variar el grado de flexión - extensión de rodilla, hasta el punto de llegar a su máxima flexión: "postura de equilibrio de cuclillas en medio loto" **FIGURA 44**
- **Pierna elevada**: Ya hemos estudiado las diversas maneras de colocar el pie contra el muslo contrario. El principal factor variable es la altura en la que se coloca el pie. **FIGURA 45**
- **Brazos**: Cualquier posición puede ser válida como variante: Brazos caídos, abiertos, elevados o en cualquier forma simétrica o asimétrica. Los gestos más comunes son con las palmas juntas frente al pecho y con los brazos elevados. **FIGURAS 46**
- **Tronco**: Cualquier movimiento de tronco puede ser válido, pero ello dificulta aún más el equilibrio, por lo que estas variantes no son comunes. **FIGURAS 47**

- **Gravedad:** El gesto de vrksâsana puede realizarse tumbados sobre el suelo, boca arriba o boca abajo. No por ello pueden considerarse una variante, puesto que no incide sobre el principal objetivo, que es el equilibrio. Sin embargo, sirve como preparación para vrksâsana FIGURA 48. Desde la gravedad invertida también existe adhomukha vrksâsana “el árbol cara abajo”. Pero, aunque la postura incorpore el nombre vrksâsana, tampoco puede considerarse una variante. FIGURA 49



COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

- Vrksâsana es la postura de inicio para acceder a ardha padma uttanâsana “postura de estiramiento intenso en medio loto” FIGURA 50 y ardha baddha padma padangusthasana (Equilibrio de cuclillas en medio loto). FIGURA 51
- También puede enlazarse con diversas posturas de equilibrio de pie, como hasta padangusthasana “equilibrio de mano a pie”. FIGURA 52



¿QUÉ PREPARA?

- Vrksâsana prepara todas aquellas posturas de equilibrio sobre una sola pierna que por lo general presentan mayor dificultad, como natarajâsana “postura de Nataraja” FIGURA 53 o garudâsana “postura del águila”. FIGURA 54
- También la podemos practicar como preparación para la meditación, por el alto nivel de concentración que se adquiere. FIGURA 55

