

VIRABHADRÂSANA III

“postura del guerrero III”

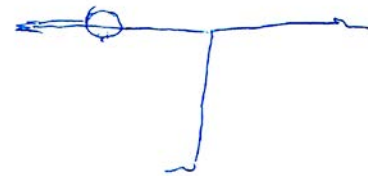


Nombre del ÂSANA

- *Virabhadra* es el nombre mitológico de un héroe guerrero quien venció, bajo las órdenes del dios Shiva, a un rey enemigo. Virabhadra representa las cualidades de todo guerrero: fuerza y poder, determinación y coraje, servicio y entrega.
- *Virabhadrasana* se traduce como “la postura de Virabhadra”, pero es más conocida como la “La postura del guerrero”.
- *Virabhadrasana III* corresponde a una de las tres posturas bautizadas con el mismo nombre, aunque su gesto tiene pocos rasgos en común con las otras dos. Probablemente, su relación provenga del enlace que suele llevarse a cabo entre ellas en la práctica. Otros nombres que definen la postura “el guerrero inclinado”, “el guerrero en equilibrio” o “postura de la flecha”.

Realización (Postura de referencia)

- Postura en equilibrio sobre una sola pierna.
- Tronco inclinado al frente.
- Pierna libre elevada hacia atrás.
- Brazos juntos y elevados al frente.
- El conjunto forma la figura de una “T”: brazos, tronco y pierna elevada alineados horizontalmente, mientras que la pierna del suelo se mantiene extendida verticalmente.
- Mirada dirigida al suelo.



Beneficios

Resulta un ejercicio muy completo en cuanto al desarrollo físico:

- **Fortalecimiento:** Actúa toda la cadena muscular posterior (excepto la de la pierna del suelo). Principalmente: glúteo mayor e isquiosurales para extender la pierna elevada, músculos erectores paravertebrales y cuadrado lumbar para mantener el tronco extendido, y coracobraquial y deltoides posterior para elevar los brazos en antepulsión. Los músculos de la pierna de sostén también están muy activos, muy especialmente el glúteo mediano para estabilizar la pelvis.

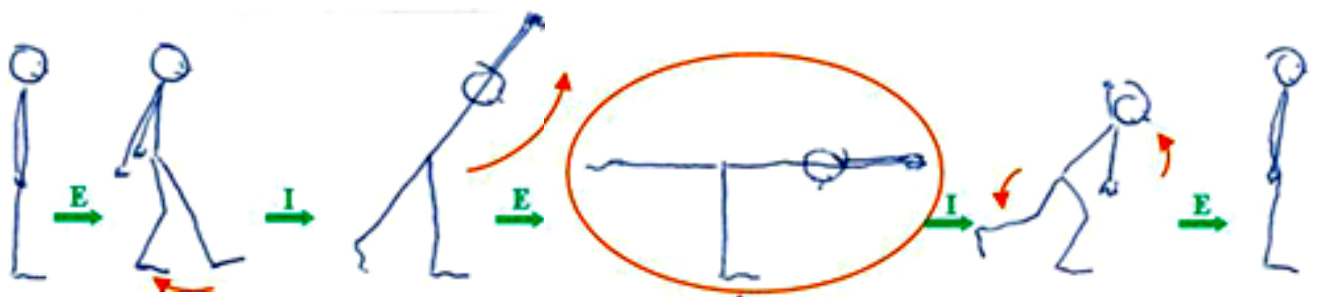
- **Flexibilidad:** Isquiosurales y gemelos de la pierna de sostén. Este es el efecto más destacable de virabhadrasana III. En cuanto al gesto de brazos, se estiran con menor intensidad el dorsal ancho, pectoral mayor, redondo mayor y deltoides posterior.
- **Equilibrio:** Como toda postura mantenida sobre un solo pie, se desarrolla enraizamiento, estabilidad y firmeza sobre las posturas de pie.

Contraindicaciones

- El grado de dificultad se considera medio-alto. Aun así, no existen contraindicaciones evidentes.
- Evitarlo las personas con dificultades motrices, por el peligro de caerse al perder el equilibrio.
- Lógicamente, evitaremos cualquier indicio de molestias. En todo caso, podemos contemplar las variantes de autorregulación y los soportes de ayuda descritos más hacia adelante.

Progresión en la toma de postura

1. Inicio: desde samasthiti “postura de atención” (postura anatómica de pie)
2. Espirando: un paso largo hacia atrás.
3. Inspirando: “postura de ángulo cerrado al frente”: Simultáneamente, semiflexionar la rodilla delantera y extender la pierna posterior con la que se eleva el talón, por lo que el tronco permanecerá proyectado sobre un ángulo de inclinación al frente próximo a los 45°. Por último, los brazos se elevan juntos al frente.
4. Espirando: desplazar el peso sobre el pie delantero, elevando la pierna trasera hasta la horizontal y acabando de descender el tronco erguido hasta la horizontal. El último gesto será la extensión completa de la rodilla inferior, alcanzando nuestro objetivo: virabhadrasana III.



Detalles de la postura

- Pierna del suelo: Rodilla bien extendida. Esta suele ser la mayor dificultad debido al común acortamiento de su cadena muscular posterior.
- Pierna elevada: que no decaiga. Se requiere una intensa acción del glúteo mayor e isquiosurales para mantenerla completamente extendida a la horizontal.
- Pie de la pierna elevada: Dos opciones: dedos señalando hacia atrás, o bien, talón señalando hacia atrás.

- **Brazos:** que no decaigan, con los codos bien extendidos y los dedos señalando al frente. Los brazos pueden quedar paralelos entre sí, o bien, palmas de las manos unidas.
- **Tronco:** bien erguido hacia la horizontal. Tórax expandido, acercando omóplatos entre sí.
- **Pelvis:** encarada al suelo, puesto que hay una tendencia a ladearlo.
- **Mirada:** Dos opciones: Hacia el suelo (facilitando el equilibrio), o bien hacia enfrente (con extensión cervical).

Deshacer la postura

Podemos seguir los mismos pasos de la toma de postura pero en sentido inverso, o bien, simplemente, podemos incorporarnos directamente hacia la postura de inicio:

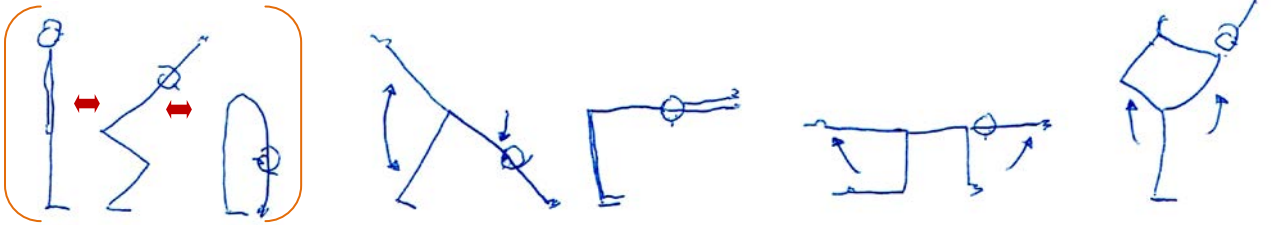
1. Previamente, flexionar un poco la rodilla de sostén.
2. Descender la pierna elevada al suelo (situándola un paso atrás de la otra pierna). Simultáneamente, el tronco se incorpora a la vertical y los brazos descienden.
3. Paso al frente con el pie de atrás para volver a la postura de inicio, samasthiti.

Progresión en la serie

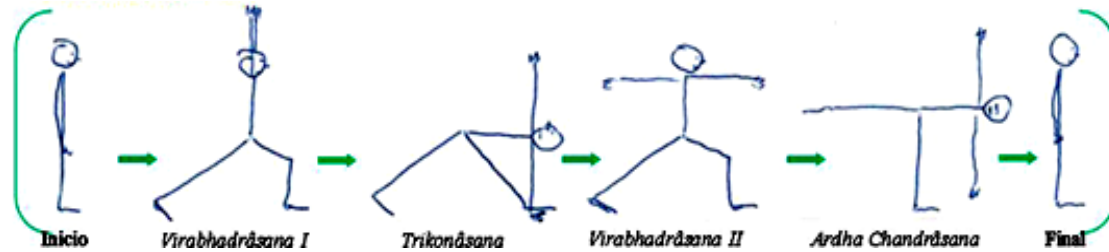
Básicamente, podemos preparar por separado las diferentes partes involucradas: pierna de sostén, pierna alzada, brazos y tronco.

- Uttanâsana “postura de flexión intensa” en su forma dinámica: Flexibiliza isquiosurales y gemelos, y activa el tono de los músculos de la espalda.
- La variante de uttanâsana con pies cruzados resulta un buen ejercicio de progresión para estirar la cadena muscular posterior de la pierna de sostén.
- Utkatâsana “postura vigorosa” prepara el tono muscular de espalda y hombros.
- Adhomukha svanâsana “postura del perro cara abajo” además de estirar isquiosurales y gemelos, flexibiliza hombros en antepulsión y favorece la alineación del tronco.
- La variante de adhomukha svanâsana con una pierna alzada hacia atrás añade la preparación de la pierna que se eleva. De hecho, si observamos esta imagen, vemos que es como el de nuestra postura objetivo, solo que caída al frente.
- Ardha uttanâsana “postura parcial de flexión del tronco”, con rodillas extendidas y brazos al frente, tiene también un gran parecido con virabhadrâsana III. Aquí, la diferencia es que no se eleva ninguna pierna.
- Bidalâsana “postura del gato” con la variante de una pierna elevada hacia atrás y el brazo contrario elevado al frente, podría considerarse también una variante de virabhadrâsana III, pero con las ventaja de que la pierna de sostén no se estira, además de disponer de una mejor base para el equilibrio.
- Natarajâsana “postura de Nataraja” en su versión fácil con el brazo de agarre por abajo. Además de desarrollar el equilibrio sobre un solo pie, la postura también prepara espalda y brazo.

Ejercicios preparadores



Secuencia preparatoria



Progresión a lo largo de la práctica

Por supuesto, todos los ejercicios anteriores pueden contemplarse también a largo plazo en caso de que existan dificultades para lograr la postura. También, tendremos en cuenta las diversas formas de autorregulación y variantes que se expondrán en los siguientes apartados.

Podemos contemplar dos principales focos de progresión:

- Rebajar el grado de inclinación del tronco. Con el tiempo, iremos avanzando de menor a mayor inclinación hasta poder alcanzar la horizontal.
- Flexión de la rodilla de sostén. Podemos empezar con la rodilla semidoblada, e irla extendiendo con el tiempo.



Actitud mental

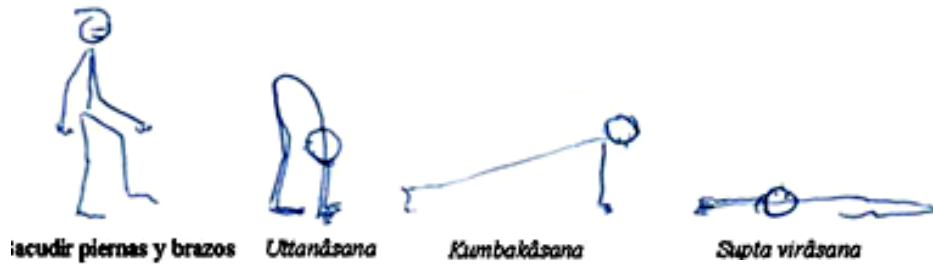
Autocontrol y firmeza. El difícil reto de mantener la alineación de los segmentos manifiesta también el “poder personal” de manipura, el tercer centro energético.

Respiración

El tronco erguido y los brazos en antepulsión favorecen la apertura torácica para una buena ventilación pulmonar. Pero, la dificultad y esfuerzo para mantener la postura pueden limitar la fluidez y amplitud respiratoria. Procuraremos evitarlo.

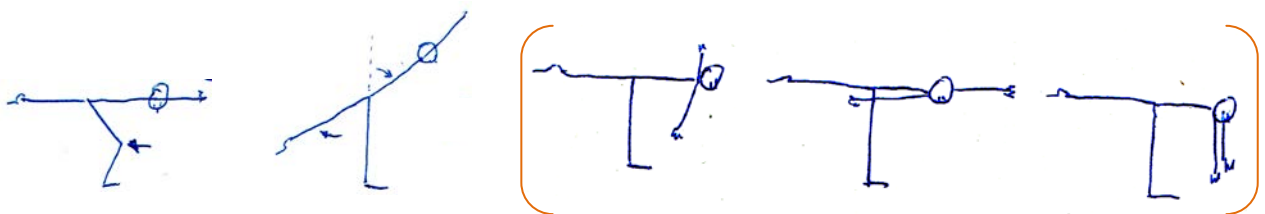
Compensación

1. Sacudir brazos y piernas para liberar de forma simple las tensiones residuales, especialmente de la pierna que soporta el peso en equilibrio.
2. Uttanâsana “postura de flexión intensa” con la variante de rodillas semiflexionadas o malâsana “la guirnalda” permiten descargar la tensión acumulada de espalda, brazos y pierna elevada.
3. Kumbhakâsana “la tabla inclinada” actúa como contrapostura, implicando a la mayoría de sus músculos opuestos.
4. Supta virâsana “postura del héroe tumbado” podría añadirse para terminar compensando el esfuerzo de la pierna de sostén y permitiendo un estado de reposo en general.



Autorregulación

1. Rodilla de la pierna de sostén semiflexionada, para contrarrestar su habitual acortamiento posterior.
2. Rebajar el grado de inclinación del tronco. Ello rebaja la dificultad en todos los aspectos de la postura.
3. Cambiar la posición de brazos. Las alternativas más comunes son:
 - o Brazos abiertos en cruz.
 - o Un solo brazo al frente. El otro puede quedar pegado al tronco.
 - o Brazos colgando sin esfuerzo alguno. Ello también permite apoyar las manos al suelo rápidamente en caso de perder el equilibrio.



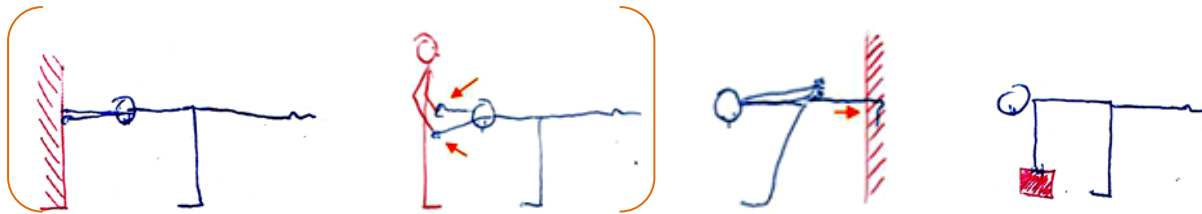
Intensificación

- Inclinar el tronco más hacia abajo y elevar la pierna elevada más hacia arriba. El nivel más intenso de este gesto sería alcanzar la máxima inclinación del tronco junto a la máxima elevación de pierna: ekapada uttanâsana “Postura intensa sobre un solo pie”.



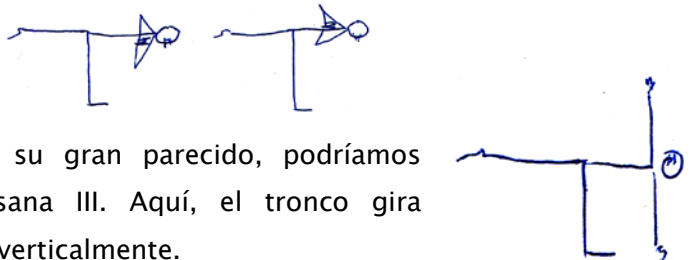
Soportes de ayuda

1. Pared, silla o bien un compañero para sujetar las manos al frente al mantener brazos y tronco alineados sobre la horizontal. El siguiente paso es la elevación de una pierna hacia atrás.
2. Pared o silla para apoyar el pie de la pierna elevada sobre el eje horizontal.
3. Bloque, taburete o similar, para apoyar las manos desde una posición vertical de los brazos.



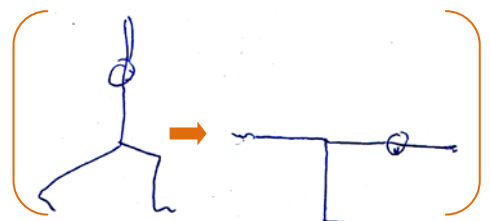
Variantes de la postura

- Brazos: Podríamos adoptar cualquier gesto de brazos. Algunos ejemplos:
 1. Palmas juntas frente al pecho.
 2. Palmas juntas tras la espalda, etc.
- Ardha chandrâsana “la media luna”. Por su gran parecido, podríamos considerarla una variante de virabadrâsana III. Aquí, el tronco gira lateralmente mientras los brazos se alinean verticalmente.



Combinación con otras posturas

- Virabadrâsana I “el guerrero I”. Resulta una buena postura de inicio para enlazar con virabadrâsana III. De hecho, toda la familia de posturas de pie con piernas separadas pueden resultar buenas compañeras.



Preparación para otras posturas

- Virabadrâsana III prepara aquellas posturas que requieran una mayor intensidad de estiramiento de la cadena muscular posterior de las piernas, como parsva uttanâsana “flexión hacia delante sobre una sola pierna”, trikonâsana “el triángulo” o ekapada uttanâsana “postura intensa sobre un solo pie”.
- También prepara posturas con mayor exigencia en el **equilibrio** sobre un solo pie, puesto que el descenso del centro de equilibrio en virabadrâsana III mejora sutilmente su estabilidad.

