

VĪRABHADRĀSANA I

«postura de Vīrabhadra I»

“el guerrero, con los brazos alzados”



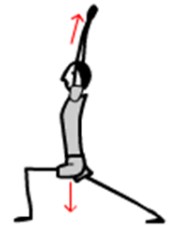
1. PRESENTACIÓN

1.1 Nombre

- Vīrabhadra es el nombre de un guerrero mitológico que bajo las órdenes del dios Siva venció a un rey enemigo. Esta figura representa las cualidades humanas de todo “guerrero”: fuerza, poder, coraje y entrega.
- Vīrabhadrāsana se traduce como la «postura de Vīrabhadra», más conocida como la «postura del guerrero».
- Vīrabhadrāsana I es la primera de tres posturas bautizadas con el mismo nombre. Tal como muestra el gesto, podemos distinguirla como la “postura del guerrero con los brazos alzados”.

1.2 Realización (esquema básico de la postura)

- Gravedad: de pie.
- Pierna del frente: Rodilla flexionada en ángulo recto. Pie señalando al frente.
- Pierna posterior: Rodilla extendida. Pie en aducción (a unos 45 grados respecto al plano sagital).
- Tronco: erguido verticalmente y encarado al frente. La mirada dirigida enfrente o ligeramente arriba.
- Brazos: hacia arriba, generalmente paralelos entre sí o con las palmas juntas.



1.3 Fisiología

Pierna anterior:

- Pie: en posición neutra. El **tríceps sural** se esfuerza para fijar el tobillo.
- Rodilla: semiflexionada. El **cuádriceps** se esfuerza mucho para fijar la rodilla.
- Cadera: semiflexionada. Los **isquiotibiales** y el **glúteo mayor** se esfuerzan para fijar la cadera.

Pierna posterior:

- Pie: en aducción + extensión + supinación. Destaca el estiramiento del **tríceps sural**.
- Rodilla: extendida. El **cuádriceps** se mantiene tenso para fijar la rodilla.
- Cadera: extendida. Se estiran mucho el **psoas** e **ilíaco**.

Tronco: ligeramente extendido. Puesto que el tronco tiende a inclinarse al frente, los **músculos erectores de la columna vertebral** se esfuerzan para mantener el tronco erguido. Por otro lado, los **abdominales** se mantienen tensos para rectificar la curvatura lumbar.

Brazos: en antepulsión máxima (arriba y atrás). Destaca el esfuerzo del **deltoides anterior**, **trapecio** y **romboides**.

1.4 Beneficios

- Piernas: Son las protagonistas, combinándose fuerza y flexibilidad para mantenerse separadas y sostener el tronco erguido.
- Hombros: La postura recupera un gesto natural, pero a menudo olvidado: mantener los brazos en alto.

- Equilibrio: Aunque en menor grado, la postura resulta inestable, desarrollando el equilibrio y la concentración.
- Vigor: Virabhadrasana I nos deja un cuerpo firme y enraizado, y un estado general enérgico.

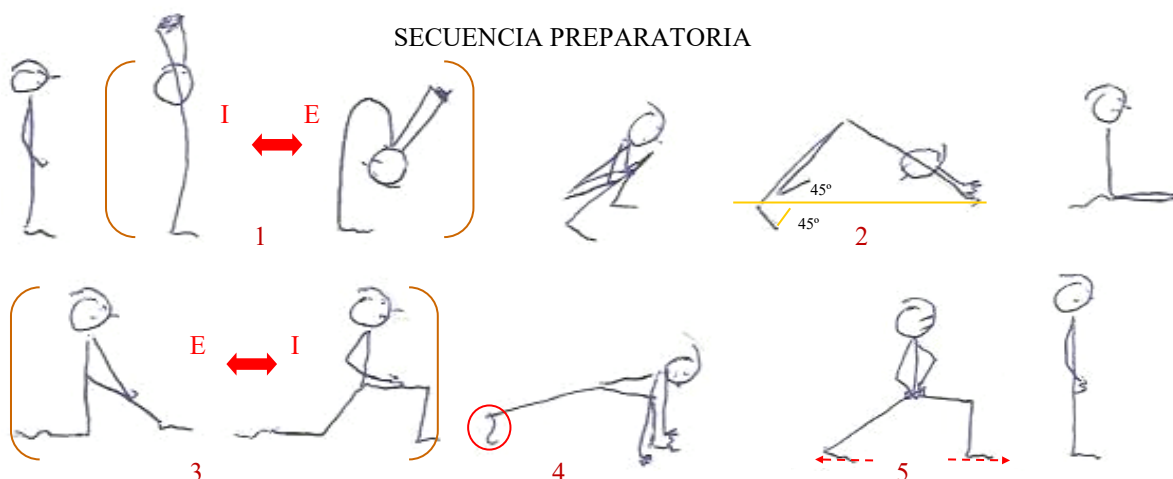
5 Contraindicaciones / Precauciones

- Virabhadrasana I no presenta ningún riesgo evidente.
- **Evitar cualquier molestia articular**. Las partes más comprometidas son: **Tobillo** de la pierna posterior, **columna lumbar** y **hombros**. En todo caso, podemos adaptar la postura con las diversas formas de autorregulación o variantes descritas más adelante.

2. REALIZACIÓN

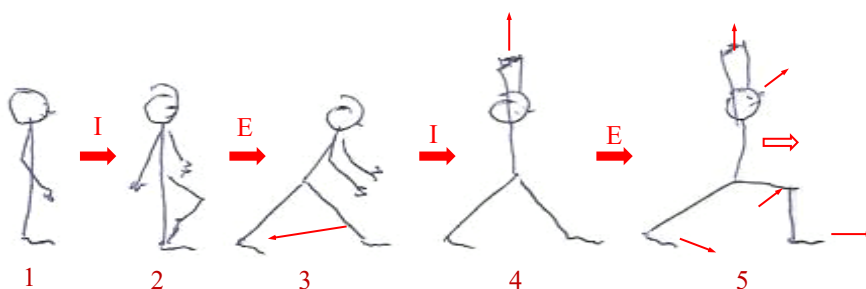
2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

1. "Pinza dinámica", con elevación de brazos: Prepara la extensión de espalda y la antepulsión de brazos.
2. Adhomukhasvanasana "perro cara abajo": Prepara la máxima antepulsión de brazos. También podemos abrir el ángulo de los pies, para preparar el gesto de la pierna posterior.
3. Kapvasana "postura del mono", en dinámico: Prepara el gesto de ambas piernas.
4. Añjaneyasana "postura de Añjaneya", con las manos al suelo: Prepara más a fondo el gesto de ambas piernas.
5. Piernas de virabhadrasana: Podemos centrarnos únicamente en el gesto de piernas, en dinámico, distanciando progresivamente los pies con cada repetición.



2.2 Toma de postura (paso a paso)

1. Inicio: de pie, desde samasthiti "postura de atención".
2. Inspirando: Peso sobre un pie (izquierdo).
3. Espirando: Paso amplio hacia atrás con el otro pie (derecho). En el siguiente apartado se detallan los ajustes de las piernas.
4. Inspirando: Eleva los brazos, con las manos juntas. En el apartado de **variantes** observaremos diversas posibilidades.
5. Espirando: Flexiona la rodilla de enfrente (izquierda) en ángulo recto, alcanzando virabhadrasana I.



2.3 Detalles posturales

- Pies:
 - **Distancia entre pies**: Lo más amplia posible. Es una característica fundamental de la postura.
 - **Distancia sobre el plano sagital**: Los pies no están alineados con el plano sagital. La esterilla de yoga puede servir como referencia: cada pie se coloca sobre la mitad del mismo lado.
 - **Dirección**: El pie delantero señala al frente, y el posterior lo más cerrado posible (entre 45–60 grados, dependiendo de la distancia entre pies).
 - **Apoyo plantar**: Evita la tendencia a desestabilizar el apoyo de pies. Este debe abarcar toda la superficie plantar.
- Rodillas:
 - **Trasera**: bien extendida. Vigila la tendencia a semiflexionarla.
 - **Delantera**: Semiflexionada a 90 grados (justo por encima del tobillo). Evita la tendencia a desplazar la rodilla más atrás o adelante.
- Pelvis: **Encarada al frente**. Las caderas rotan para dirigir el pubis al frente.
- Tronco:
 - **Proyección vertical**: Hay una tendencia a extenderlo hacia atrás. Procura que sea mínima.
 - **Encarado al frente**. Evita la tendencia a ladearlo.
- Brazos: **Hombros en antepulsión máxima** (arriba y atrás). Codos bien extendidos. Manos juntas.
- Cabeza: Mirada al frente, horizontal. Aunque, si el tronco se extiende atrás, la mirada se dirigirá más hacia arriba.

2.4 Respiración

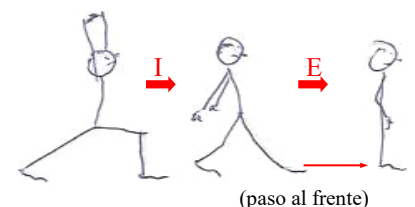
- Inhalación profunda: El gesto del tórax expandido y los brazos en alto, favorecen la plenitud inspiradora, focalizada sobre la franja costal media–alta.
- Ujjayi: Podemos añadir la técnica respiratoria ujjayi (frenando parcialmente el paso del aire a través de la glotis).

2.5 Actitud mental

- Coraje—Conocimiento—Compasión: Las piernas nos enraízan a la tierra (coraje). Los brazos señalan al cielo (conocimiento). Y desde el centro, el corazón se abre al mundo (compasión). Estas deben ser las tres principales virtudes de todo “guerrero”.

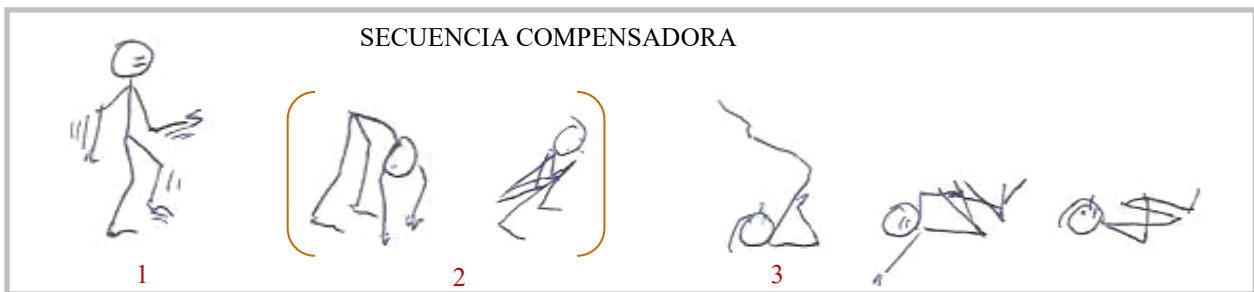
2.6 Deshacer la postura

1. Desde virabhadrasana I
2. Inspirando, bajar los brazos y llevarlos atrás. Al mismo tiempo, invertir el gesto de rodillas, preparando el impulso del pie posterior al frente.
3. Espirando, lanzar los brazos y el pie posterior al frente: samasthiti.



2.7 Compensación

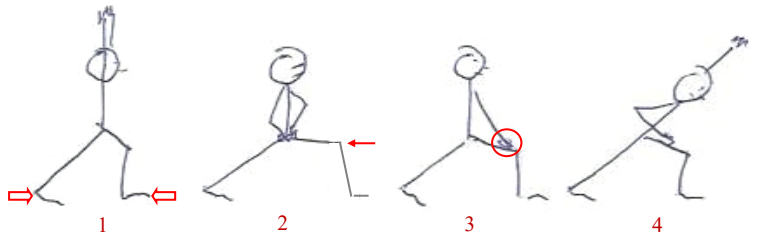
1. Antes de repetir la postura con el otro lado, es importante dejar un espacio de escucha y reposo, especialmente para los hombros. Podemos sacudir piernas y brazos, para liberar la tensión acumulada.
2. Uttanasana “postura de estiramiento” y malasana “la guirnalda”: permiten descargar la tensión general acumulada.
3. Viparitakarani “postura invertida”: Tras el trabajo intenso de piernas, podemos descargarlas invirtiendo la postura. Podemos terminar con estiramientos de abandono, como jatharaparivartanasana o apanasana.



3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

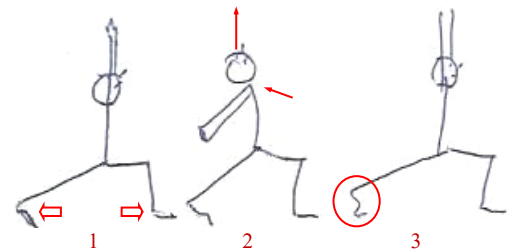
3.1 Autorregulación

1. Acercar pies: rebaja el estiramiento de ilio-psoas posterior, y la carga sobre las piernas.
2. Rodilla atrás: también reduce el estiramiento de ilio-psoas posterior y la carga sobre las piernas.
3. Brazos abajo: ante molestias o fatiga de hombros.
4. Tronco inclinado al frente: reduce el estiramiento del ilio-psoas posterior, rectificando la hiperlordosis lumbar.



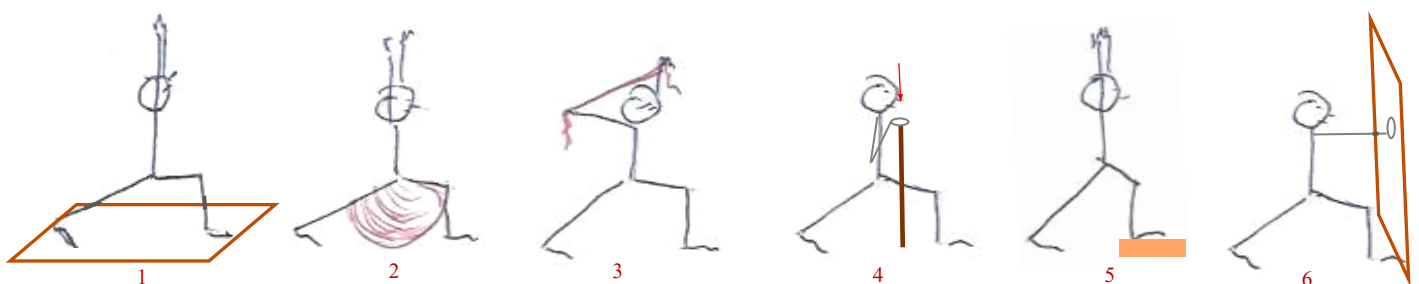
3.2 Intensificación

1. Alejar pies entre sí: exige mayor flexibilidad del tobillo y del ilio-psoas posterior. También aumenta la carga sobre las piernas.
2. Ampliar la extensión de tronco: También puede añadirse la extensión cervical completa (mirada hacia el cielo).
3. Elevar el talón posterior, permite un mayor campo de estiramiento de piernas. Y exige más equilibrio.



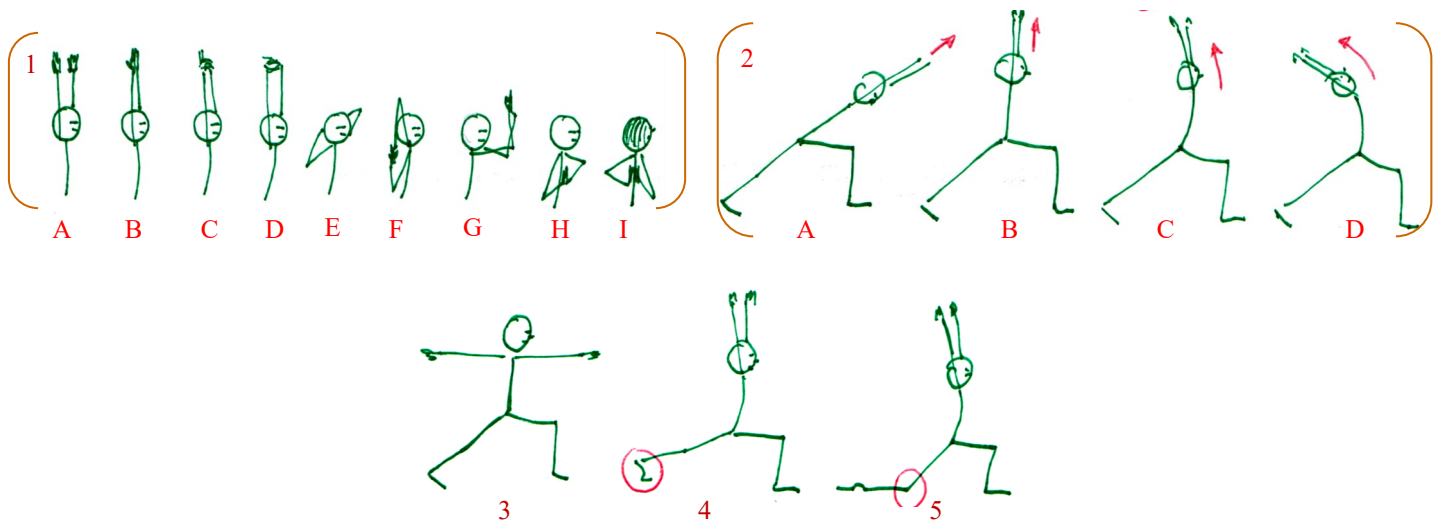
3.3 Material auxiliar de soporte

1. Base antideslizante: Es importante que los pies no se resbalen al abrir las piernas.
2. Silla, taburete o balón gigante: Sentados, podemos abordar la postura evitando la carga sobre las piernas y favoreciendo el distanciamiento de los pies. Esta cómoda forma permite revisar a fondo los detalles posturales.
3. Cinta, cuerda o bastón, sujeta con las manos. Las manos unidas se ayudan mutuamente. Y, con los brazos distanciados, resulta más fácil elevarlos.
4. Bastón vertical, sujeto con ambas manos. Al presionarlo contra el suelo, rebaja un poco la carga sobre las piernas.
5. Bloque, peldaño o taburete, bajo el pie de enfrente. Rebaja la carga sobre la pierna de enfrente.
6. Pared: De cara a la pared, con los brazos extendidos horizontalmente y las manos contra la pared. Permite ajustar la proyección del tronco.



3.4 Variantes

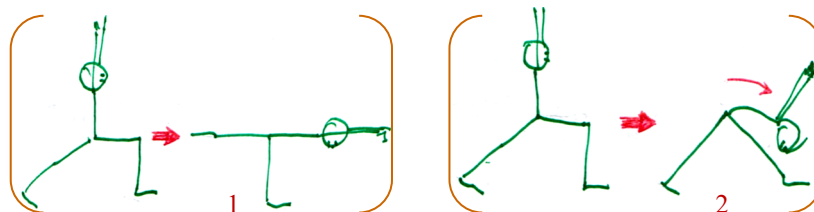
1. **Brazos:** Virabhadrasana I admite cualquier gesto de brazos mientras se mantenga el de piernas y tronco. Algunos ejemplos: A. Brazos paralelos, con las palmas encaradas. / B. Palmas de las manos juntas. / C. Dedos entrecruzados, con los dedos índice extendidos. / D. Dedos entrecruzados, con las palmas arriba. / E. Manos en la nuca, con los codos abiertos. / F. Brazos de gomukhasana: con un brazo por arriba y el otro por abajo, unir las manos tras la espalda. / G. Brazos de garudhasana: codos cruzados por abajo y manos cruzadas por arriba. / H. Atmañjalimudra: palmas juntas frente al corazón. / I. palmas juntas tras la espalda.
2. **Tronco:** Si bien se busca la verticalidad, también podemos inclinarlo al frente o acentuar la extensión atrás: A. Tronco inclinado al frente (mirada abajo). / B. Tronco vertical (mirada al frente). / C. Tronco ligeramente extendido (mirada oblicua, al frente-arriba). / D. Tronco ampliamente extendido hacia atrás (mirada arriba verticalmente).
3. **Virabhadrasana II:** El tronco se encara lateralmente, gesto que determinan los brazos abiertos, uno al frente y el otro hacia atrás.
4. **Añjaneyasana** "postura de Añjaneya" es un gesto casi idéntico. La diferencia es que el talón trasero se eleva, favoreciendo la colocación de la pelvis.
5. **Kapvasana** "postura del mono": La rodilla trasera se apoya al suelo.



4. COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

En general, virabhadrasana I combina con toda la familia de posturas de pie, con piernas abiertas. Algunos ejemplos:

1. Virabhadrasana III, aunque tenga el mismo nombre, más que una variante, debe considerarse una postura de enlace desde virabhadrasana I.
2. Parsvottanasana "postura del estiramiento del costado". También puede enlazarse tras virabhadrasana I como gesto compensador para brazos, tronco y muslo anterior.



5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

Principalmente, prepara posturas más exigentes de la familia de posturas de pie, con piernas abiertas.

Algunos ejemplos:



