



VIRABHADRASANA II

VIRABHADRASA: héroe de la mitología hindú; **ASANA:** postura

N° 09

Esta es la segunda postura del guerrero. El cuerpo se yergue erecto sobre las piernas, mientras que los brazos se extienden en direcciones opuestas.

COMO SE HACE?

- De pie en Tadasana.
- Inspirar y separar las piernas algo más de un metro.
- Mantener los pies paralelos entre sí y apuntando hacia adelante.
- La planta de los pies extendida y el puente levantado.
- Subir las rodillas y empujar los muslos hacia atrás.
- Levantar las caderas, elevar el tronco y sacar pecho.
- Estirar los brazos lateralmente a la altura de los hombros, bajar los hombros y meter los omóplatos.
- Mantener los codos estirados con la palmas de las manos abiertas mirando hacia abajo y los dedos estirados.
- Mirar hacia adelante con el cuello y la cabeza rectos.
- Girar la pierna derecha – muslo y pie – 90° hacia la derecha sobre su eje, de forma que el centro del muslo, la rodilla y el pulgar apunten directamente hacia la derecha. Evitar que el tronco gire con la pierna.
- Mantener una máxima profundidad de la ingle.
- Girar el pie izquierdo ligeramente hacia dentro, alrededor de 15°.
- Mantener la cabeza, el centro de la garganta, el centro del pecho y el ombligo en una misma línea vertical.
- Mantener ambos lados de la cintura igualados y elevados.
- Espirar y doblar la pierna derecha en ángulo recto. Colocar la rodilla en línea con el tobillo.
- El muslo debe estar paralelo al suelo, y la tibia, perpendicular.
- Mantener estirada la pierna izquierda, pisar con fuerza con el borde exterior del pie izquierdo en el suelo, afianzando la pierna.
- Apretar la parte superior del muslo exterior contra la articulación derecha de la cadera.
- Girar la cabeza para mirar en la línea del brazo derecho.
- Inspirar, estirar la pierna derecha, girar el pie hacia delante y repetir los mismos pasos hacia el otro lado.



BENEFICIOS

Fortalece y estira las piernas, las caderas y los tobillos y expande la zona pectoral. Mejora la estamina al aumentar la frecuencia cardíaca y la circulación. Estira y fortalece los hombros y aumenta la concentración mental.

Permite tomar conciencia de nuestro guerrero espiritual y a mantener corazón abierto.



PIE HACIA PARED

El contacto de la parte externa de la pierna extendida con la pared permite la propiocepción de la fuerza y el contacto con el piso. Buscar el paralelismo y la fuerza del pie en la pared. Esto ayuda al arco del pie, al reducir la exigencia de la articulación del tobillo. La pared sirve como freno.



Pie hacia pared

EN SILLA

Colabora con la huella postural al colocar el muslo paralelo al piso para buscar la alineación rodilla-tobillo, rodilla-cadera; y una buena flexión de la pierna. Lleva la conciencia a la cadera del lado de la pierna extendida. Facilita la bajada del sacro.



En silla

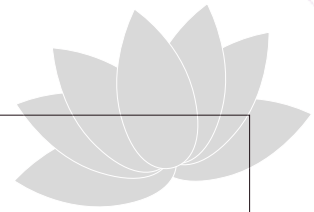
EN PARED

Facilita la propiocepción en el mantenimiento del plano frontal. Dirigir la conciencia a la rodilla flexionada, que debe ir a la pared, buscando apoyar la parte más alta de la espalda.



En pared

PARA MEDITAR EN LA POSTURA



Me abro a desarrollar el guerrero en mí. Flexionando la pierna izquierda conecto con mi historia. Imagino que en horizonte puedo ver lo transcurrido, siento y observo cómo esto me modifica, cómo eso hizo que fuera los que soy ahora, cómo esa parte de mi historia me trajo hasta sentir mi fuerza.

Vuelvo al centro tomando conciencia de mi presente, de mi aquí y ahora, y flexionando la pierna derecha imagino que tengo mis metas, desafíos y me conecto con esa energía sintiendo el cuerpo fuerte, estable seguro, dispuesto a incorporar los aprendizajes que la vida me presenta. Dejo que la respiración profunda me conecte con esta fuerza cada vez más poderosa de evaluación y crecimiento.

Vuelvo al centro. Siento mi corazón abierto, siento la confianza de abrirme, de estar parado en mis propios pies.

Tanto Virabhadrasana I como Virabhadrasana II, son ideales para trabajar la vergüenza, la inseguridad, el miedo, el apego por miedo a quedarme solo, la baja autoestima.

EXPERIENCIAS PERSONALES CON LA POSTURA

