



# वीरभद्रासन I

## Vīrabhadrāsana I

### Postura del Guerrero I

[Minimalist caption]: Anatomía, Alineación y Arquitectura del Asana.



# [Heading]: Significado del nombre

[Body]: La postura toma su nombre de Vīrabhadra, el guerrero mítico asociado a Śiva.



[Callout]: En la enseñanza del yoga se conoce como Postura del Guerrero I. Más que una traducción literal simple, el nombre remite a un personaje simbólico que encarna tres cualidades fundamentales:



Fuerza



Firmeza



Determinación





## [Heading]: Contexto histórico

Virabhadrāsana I se relaciona con el relato mítico de Dakṣa, Satī y Śiva. De la ira de Śiva surge Vīrabhadra, y las tres posturas del guerrero representan momentos simbólicos de ese episodio.



Es importante aclarar que esta postura no pertenece al repertorio medieval clásico del Haṭha Yoga. Pertenece al desarrollo del yoga postural moderno, aunque está profundamente inspirada en imágenes y relatos tradicionales de la India.

# [Heading]: Naturaleza de la Postura



## [Subheading 1]: Tipo de posición

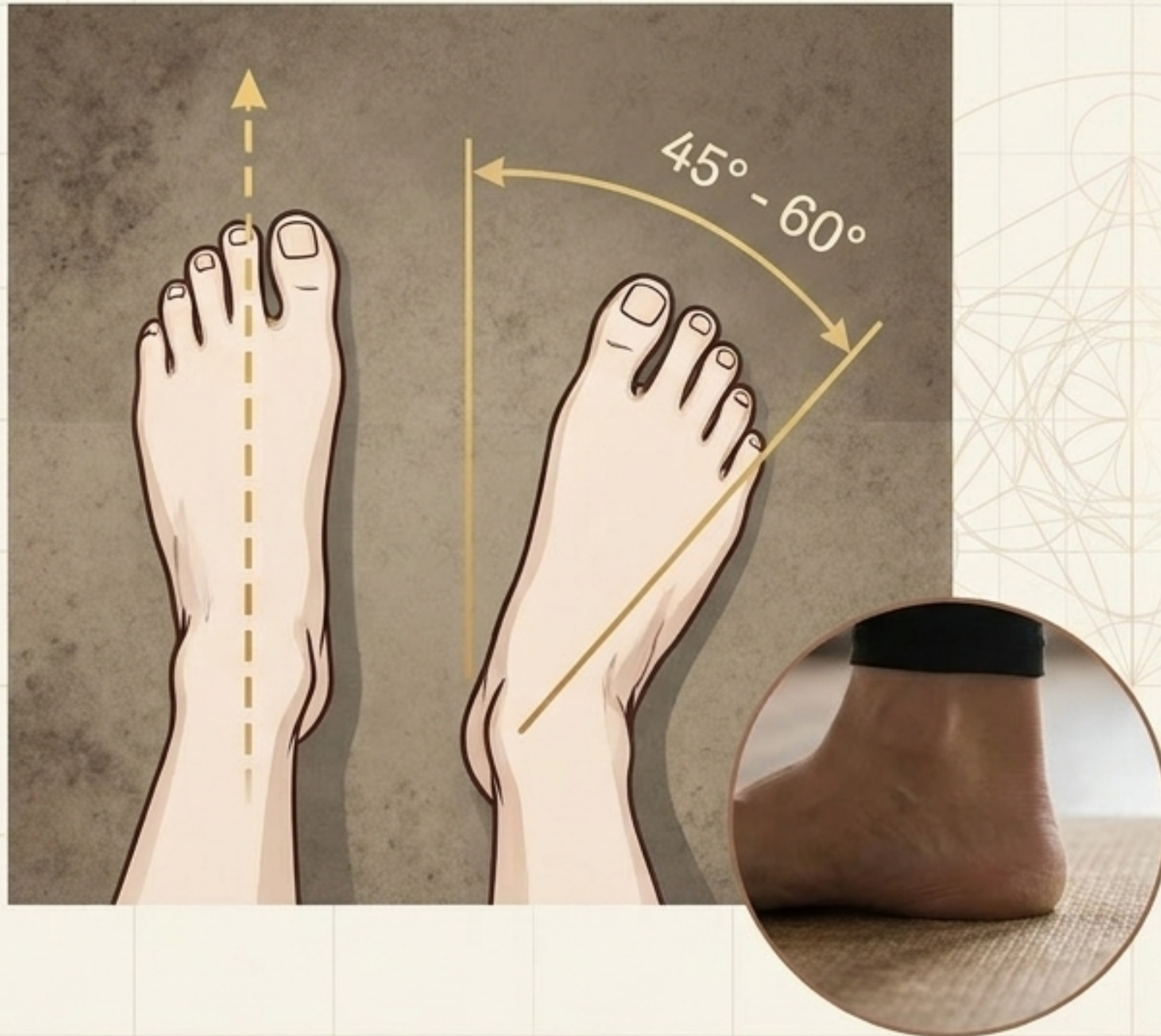
Postura de pie asimétrica en zancada.  
Elevación de brazos con extensión axial suave del tronco.  
Postura de fuerza, estabilidad y apertura de flexores de cadera.  
Organiza la pelvis, piernas y caja torácica.

## [Subheading 2]: Hacia dónde inicia

Al no pertenecer al repertorio clásico textual del Haṭha medieval, no existe una regla ayurvédica canónica. En la práctica moderna (ej. Ashtanga en Sūrya Namaskāra B), suele iniciarse:

1. Lado derecho.
2. Lado izquierdo (por convención de secuencia y equilibrio bilateral).

## [Heading]: Asanas paso a paso



## [Heading]: Asanas paso a paso: La Base

1. Desde Tādāsana o desde Adho Mukha Śvānāsana, separa los pies en una zancada estable.
2. Lleva el pie delantero al frente y orienta sus dedos exactamente hacia delante.
3. Gira el pie posterior aproximadamente entre  $45^\circ$  y  $60^\circ$  hacia dentro.

**Mantén el talón posterior bien apoyado y enraizado.**



Ascenso  
desde la Base

Activación y  
Enraizamiento

Alineación de  
Rodilla y Pie

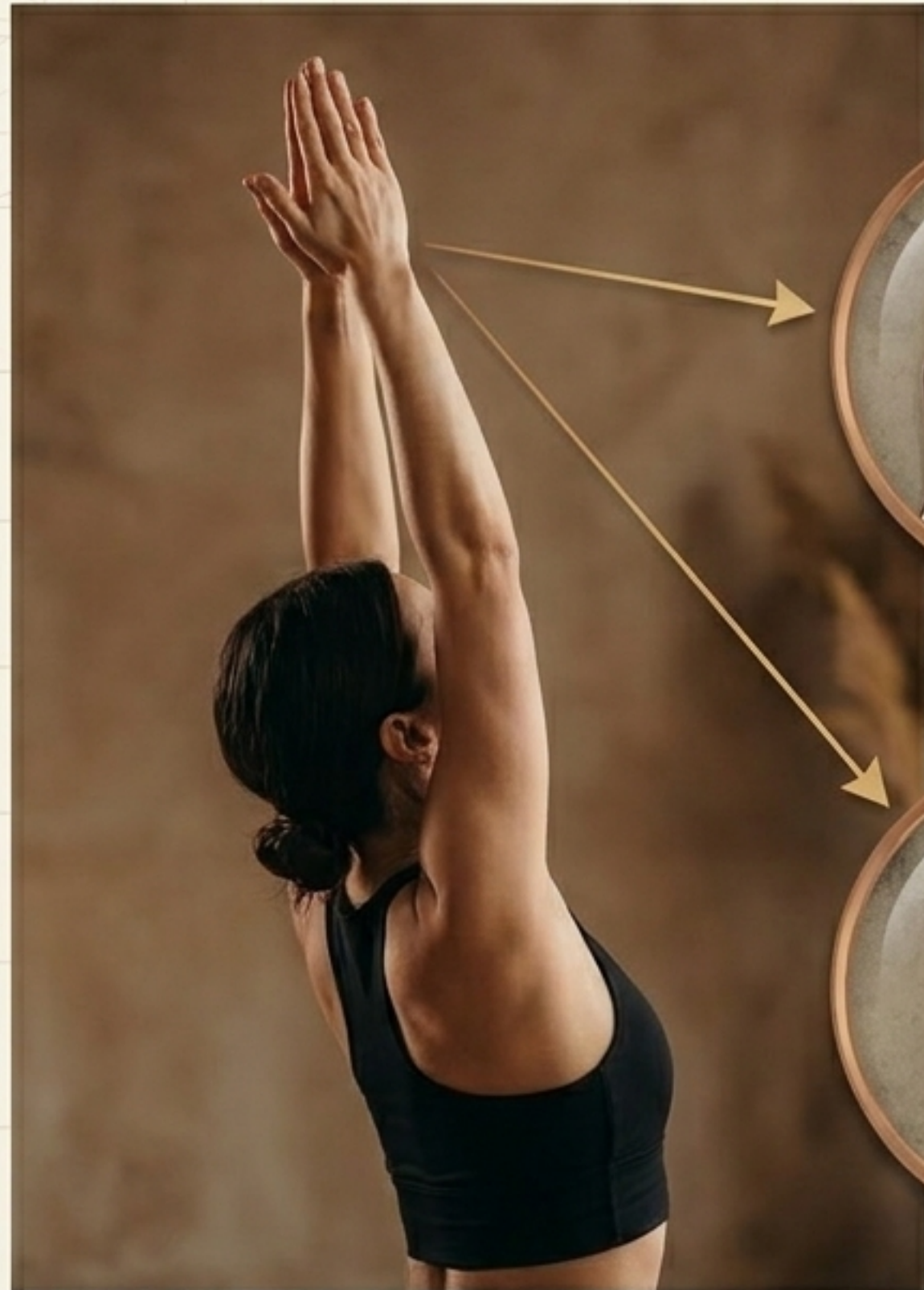
## Asanas paso a paso: La Flexión y el Ascenso

4. Flexiona la rodilla delantera hasta que quede en dirección al centro del pie.

Procura que la rodilla no colapse hacia dentro.

5. Activa con firmeza la pierna posterior.

6. Eleva el tronco, iniciando el ascenso desde una base sólida.



Opción 1

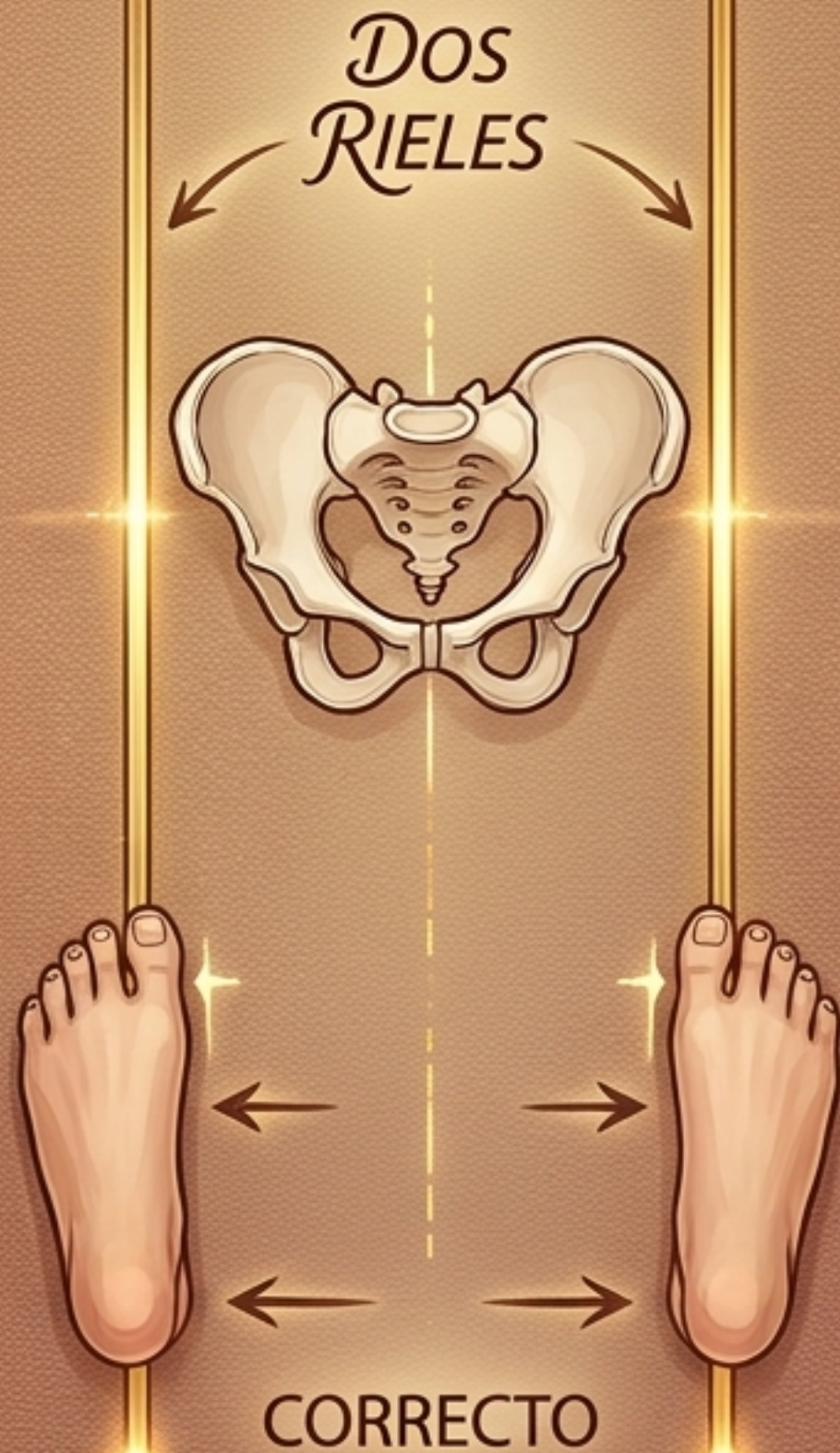


Opción 2

## [Heading]: Asanas paso a paso: La Expresión y Salida

7. Sube los brazos hacia el cielo, separados al ancho de hombros o con palmas juntas (si esto no genera tensión).
8. Mantén el abdomen contenido, el esternón ascendente y la columna larga.
9. Permanece de 5 a 10 respiraciones.
10. Sal de la postura deshaciendo primero la flexión de la pierna delantera.

## [Heading]: Alineación: Geometría de la Pelvis



El concepto de "Dos Rieles": La base no tiene por qué ser estrecha. Funciona mejor una base más ancha, como si los pies estuvieran sobre dos rieles, dando más estabilidad y espacio a la pelvis.

- - No conviene forzar una pelvis totalmente "cuadrada" si desorganiza rodillas, caderas o sacro. La pelvis se orienta hacia delante solo hasta donde sea posible sin crear tensión.
- - La rodilla delantera sigue el eje del pie.
- - El talón posterior debe enraizarse con claridad.
- - La columna conserva su curva natural (evitando el colapso lumbar).
- - Los hombros acompañan el movimiento de los brazos sin comprimir el cuello.

# [Heading]: *Dr̥ṣṭi*: El Enfoque y la Energía

La mirada (*Dr̥ṣṭi*) direcciona la intención de la postura.



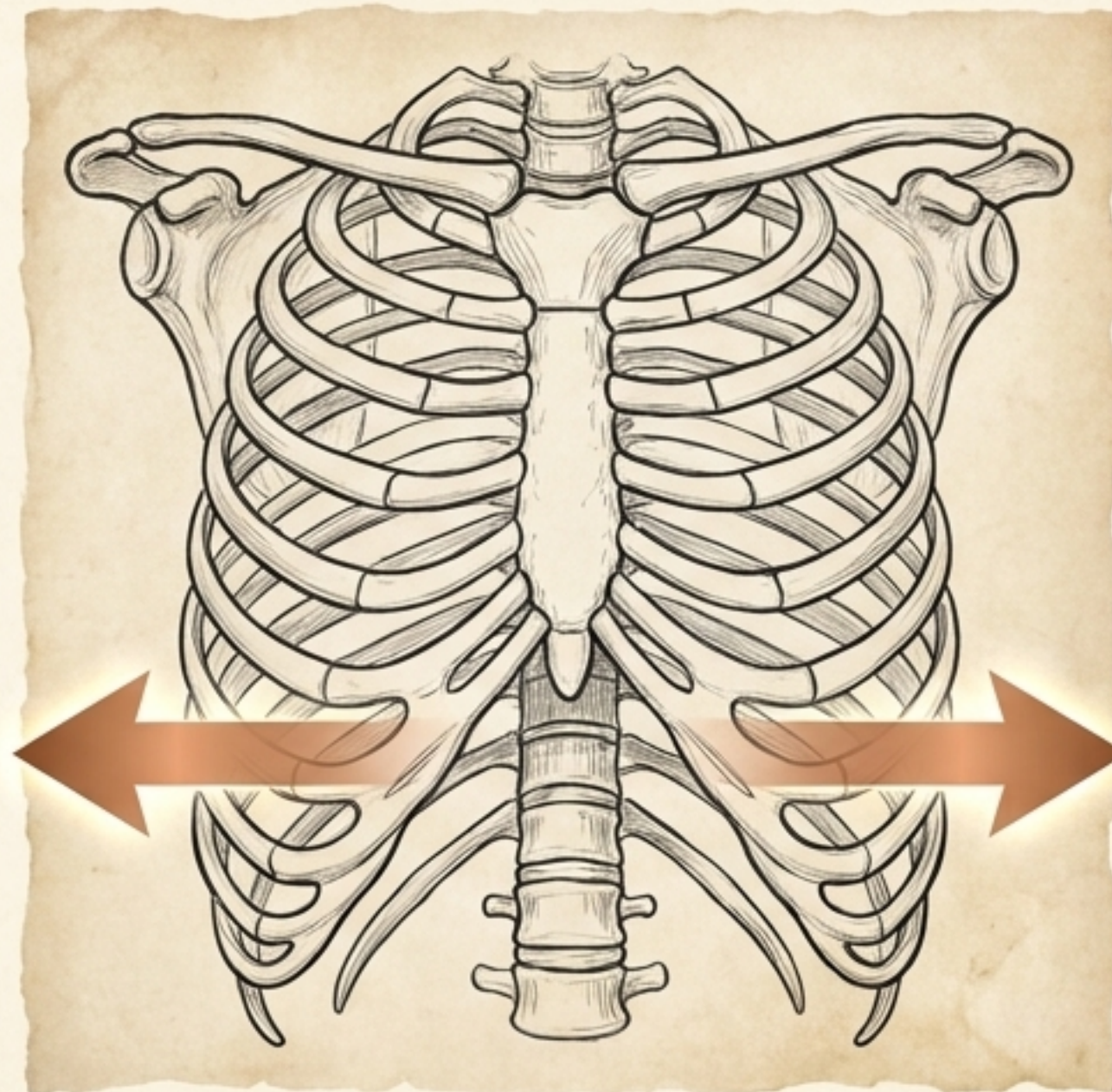
Opción A (Cuello cómodo): Mirada ligeramente hacia arriba.

Opción B (Tensión cervical): Cabeza neutra y mirada horizontal.

**Trabajo Interno:** La atención profunda debe dirigirse al eje energético entre el talón posterior, el bajo abdomen y el esternón ascendente.

## [Heading]: Prāṇāyāma: Tipo de respiración en la postura

Al no pertenecer al Haṭha clásico, no existe una instrucción antigua específica. En la práctica contemporánea, se requiere una respiración nasal larga, estable y uniforme.



Mantén el abdomen organizado y busca una expansión costolateral suficiente para que el pecho no se hunda. En el sistema Ashtanga, la referencia es la respiración Ujjāyī: continua, pareja y coordinada con el movimiento y la permanencia.

## [Heading]: Retos de la Postura: Matriz de Fuerzas Opuestas

El gran reto es coordinar fuerzas opuestas simultáneamente. Es una postura aparentemente simple, pero muy exigente en coordinación:



## [Heading]: Precauciones en la Práctica



**Falsa Simetría.** No obligues a la pelvis a una simetría irreal que fuerce las articulaciones.



**Coxis Rígido.** No 'metas' el coxis de forma rígida; esto endurece las caderas y bloquea la respiración.



**Base Estrecha.** No mantengas una base demasiado estrecha si te vuelve inestable.

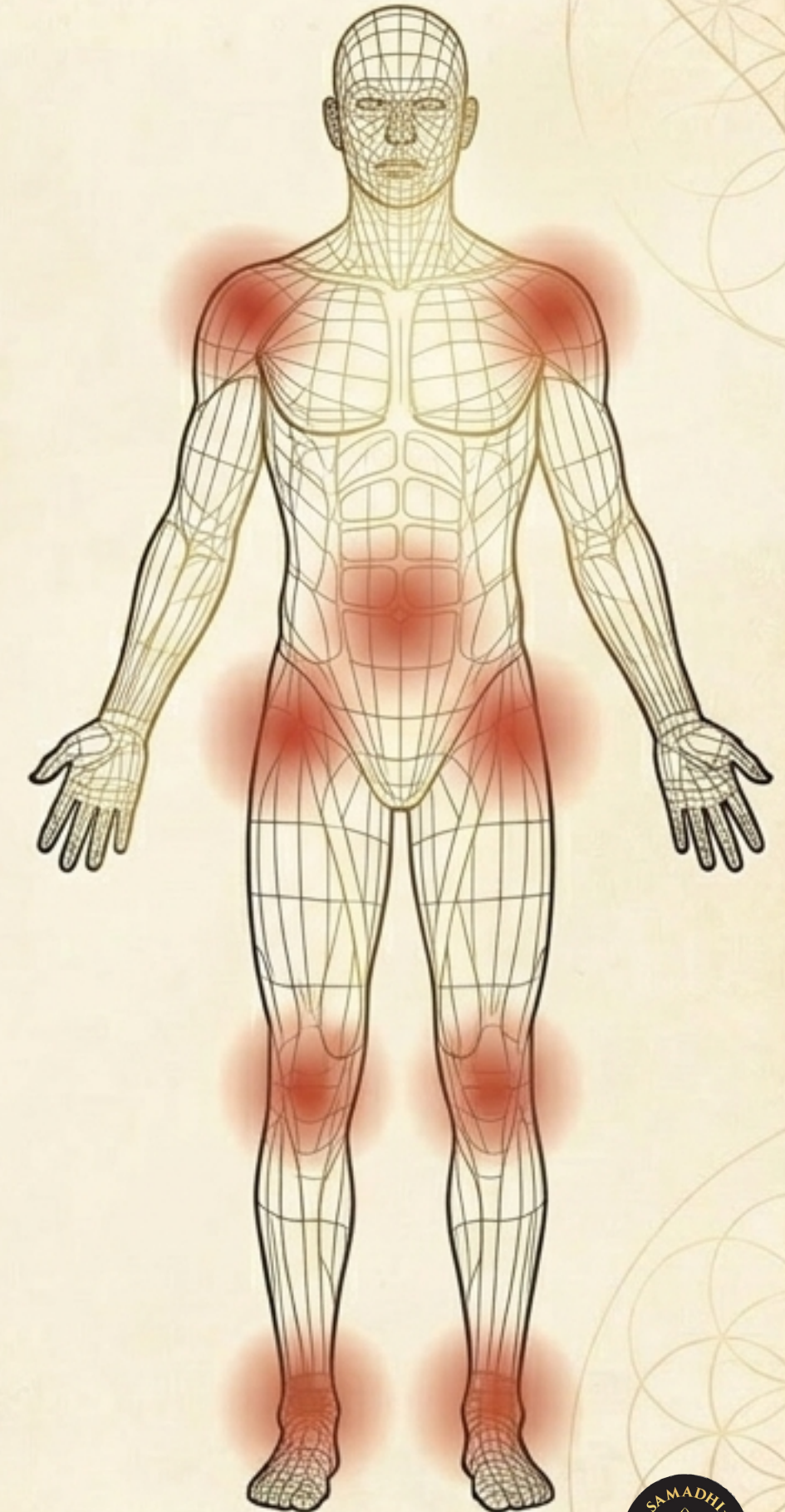


Si el talón posterior se despega o el pie pierde organización, ajusta la distancia entre los pies, cambia el ángulo, o usa soporte bajo el talón.

## [Heading]: Contraindicaciones de Seguridad

Debe modificarse o practicarse con extrema prudencia si existe dolor agudo o lesión en:

- - Tobillos
- - Rodillas
- - Caderas
- - Sacro
- - Zona lumbar
- - Hombros

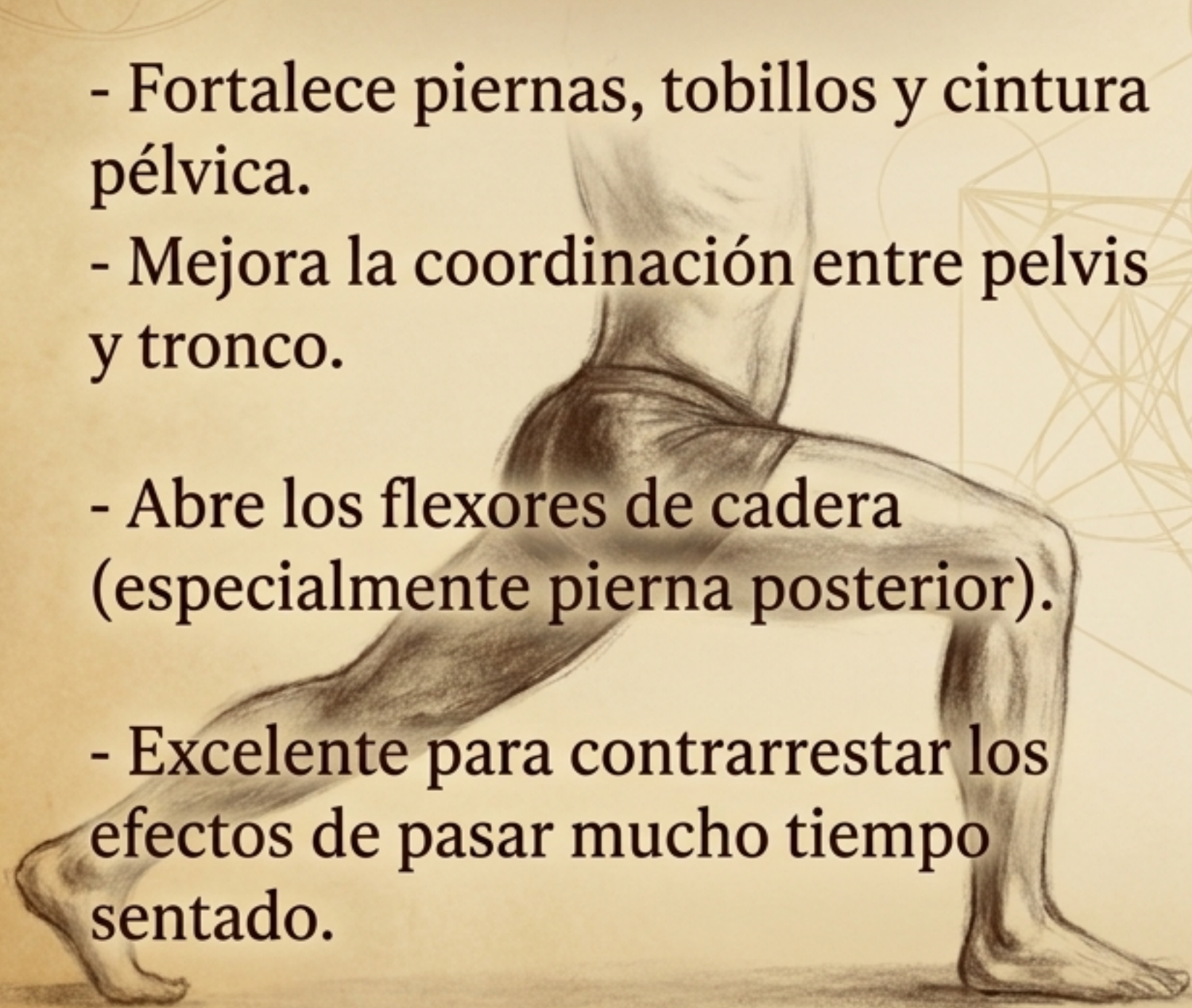


Evita profundizar la postura si:

- Elevar los brazos genera compresión espinal.
- El talón posterior no se sostiene con estabilidad.
- Mirar hacia arriba irrita las cervicales.

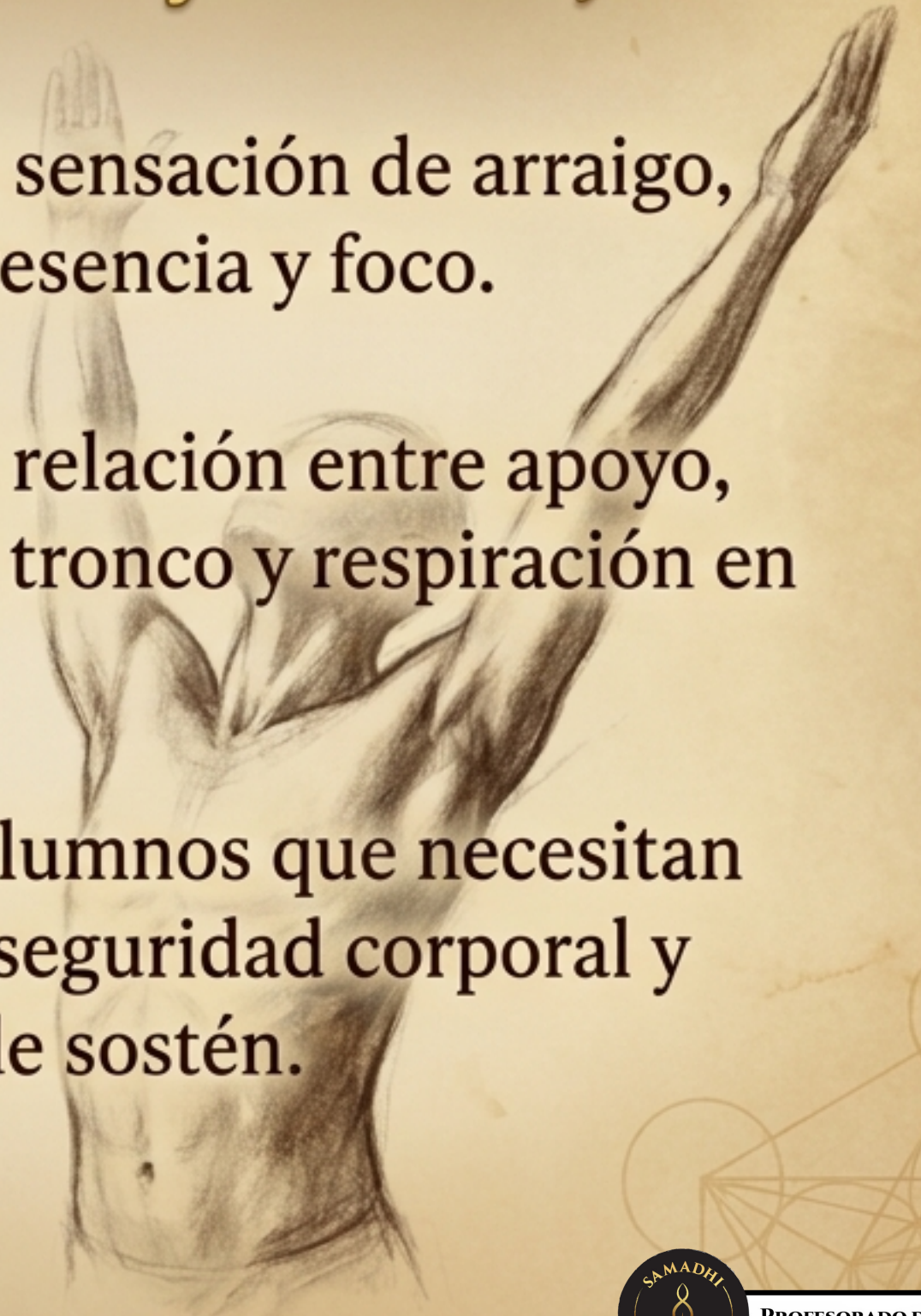
## Indicaciones y Beneficios (Cuerpo Físico)

- Fortalece piernas, tobillos y cintura pélvica.
- Mejora la coordinación entre pelvis y tronco.
- Abre los flexores de cadera (especialmente pierna posterior).
- Excelente para contrarrestar los efectos de pasar mucho tiempo sentado.



## Indicaciones y Beneficios (Mente y Postura)

- Desarrolla sensación de arraigo, decisión, presencia y foco.
- Entrena la relación entre apoyo, ascenso del tronco y respiración en asimetría.
- Útil para alumnos que necesitan desarrollar seguridad corporal y capacidad de sostén.



## [Heading]: Consejos para Principiantes y Variantes

Da prioridad a la estabilidad de los pies y alineación de la rodilla antes que a bajar más.

Deja las manos en caderas si es necesario.



**1. Zancada corta y ancha.**  
Útil para alumnos con menor movilidad en tobillos, caderas o equilibrio limitado.



**2. Talón posterior elevado.**  
Buena alternativa si apoyar el talón compromete la pelvis, la rodilla o la estabilidad. (Se puede usar manta o cuña).



**3. Apoyo de silla o pared.**  
Ideal para personas con rigidez, dolor, o para aprender la forma biomecánica sin tensión excesiva.

# La Integración: Cómo profundizar la posición

Primero, afianza el talón posterior y la dirección del borde externo del pie.

Luego, deja que el esternón ascienda y que los brazos crezcan desde los costados del cuerpo.



*“La profundidad real no está en forzar la zancada ni en arquear la espalda, sino en sostener la expansión sin perder el eje ni la respiración.”*

Solo cuando la base es absolutamente clara, la rodilla delantera puede flexionar más y la pelvis organizarse sin colapsos.

El Guerrero I se revela cuando la estabilidad física se transforma en presencia mental.

