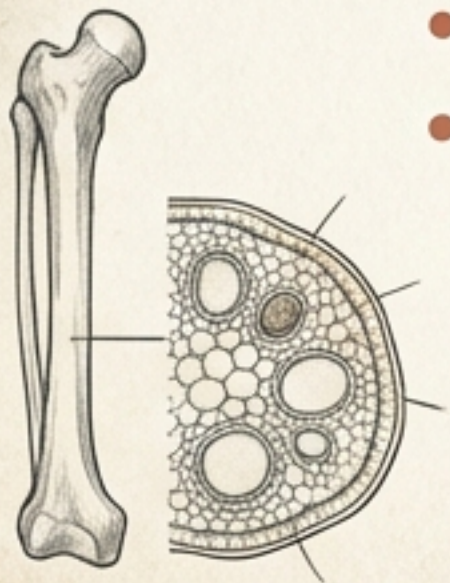
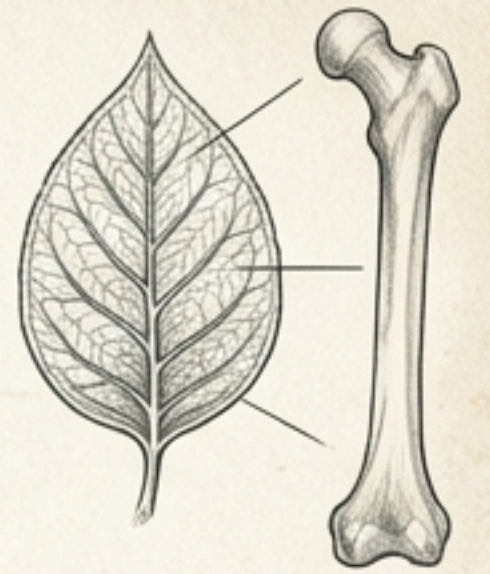


Vrikshasana (Postura del Árbol)

Sánscrito: Vṛkṣāsana (वृक्षासन)

Significado:

- *vṛkṣa* (वृक्ष) = árbol
- *āsana* (आसन) = postura / asiento



Contexto Histórico y Simbolismo

Vṛkṣāsana es una de las posturas de equilibrio de pie más emblemáticas del yoga moderno.

Fuentes históricas: Se vincula con el Haṭha Yoga medieval (descrita en la Gheraṇḍa Saṃhitā, cap. 2).

Evidencia antigua: Figuras “a una pierna” aparecen en relieves antiguos (ej. Mahabalipuram, s. VII), sugiriendo que formas similares existían hace siglos.

Simbolismo: Se asocia con la disciplina contemplativa (tapas) de ascetas que entrenaban la quietud y concentración sosteniendo un apoyo unipodal.



Clasificación de la Postura

- Tipo de posición: De pie.
- Mecánica: Equilibrio unipodal (balance asimétrico).



Balance

- Acción articular: Apertura de cadera (rotación externa de la pierna elevada).

Paso a Paso I: La Base y el Enraizamiento

- 1. Base (Tādāsana):** De pie, pies paralelos. Distribuye el peso en el “trípode” del pie (base del dedo gordo, base del dedo pequeño, centro del talón).
- 2. Activa estabilidad:** Suaviza rodillas (sin bloquear), alarga columna, esternón amplio, hombros lejos de orejas.
- 3. Drishti inicial:** Fija la mirada en un punto estable al frente (no en el espejo si te distrae).
- 4. Traslada el peso:** Pasa el peso a la pierna de apoyo de forma gradual (sin “caer” a la cadera).



Paso a Paso II: Elevación y Colocación

5. Eleva la pierna libre: Flexiona la rodilla y abre la cadera (rotación externa suave) llevando la rodilla hacia afuera.



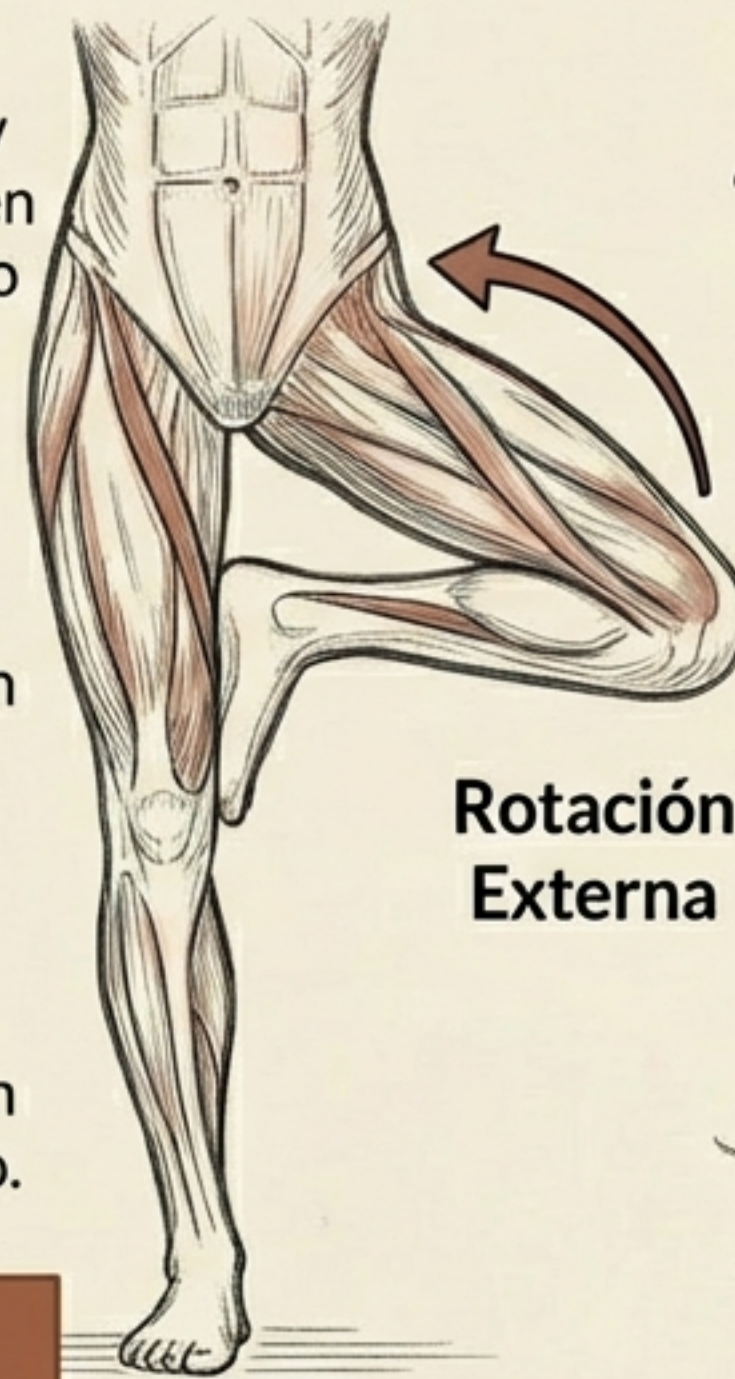
Opción A:
Dedos al suelo y talón apoyado en el tobillo interno (muy estable).



Opción B:
Planta del pie en la pantorrilla interna.



Opción C:
Planta del pie en el muslo interno.



! ¡Importante!

Evita presionar la rodilla (nunca el pie sobre la articulación).

Paso a Paso III: Acción Clave y Brazos

7. Acción clave "pie-pierna": Presiona pie elevado y pierna de apoyo uno contra el otro (isométrico). Esto centra la pelvis y mejora el equilibrio.

8. Manos y brazos:

- Principiante: Anjali Mudrā (palmas en el pecho).
- Progresión: Brazos arriba, manos juntas o separadas, sin subir hombros.



Paso a Paso IV: Sostén y Salida

9. Sostén: Mantén la postura durante 5-10 respiraciones estables.

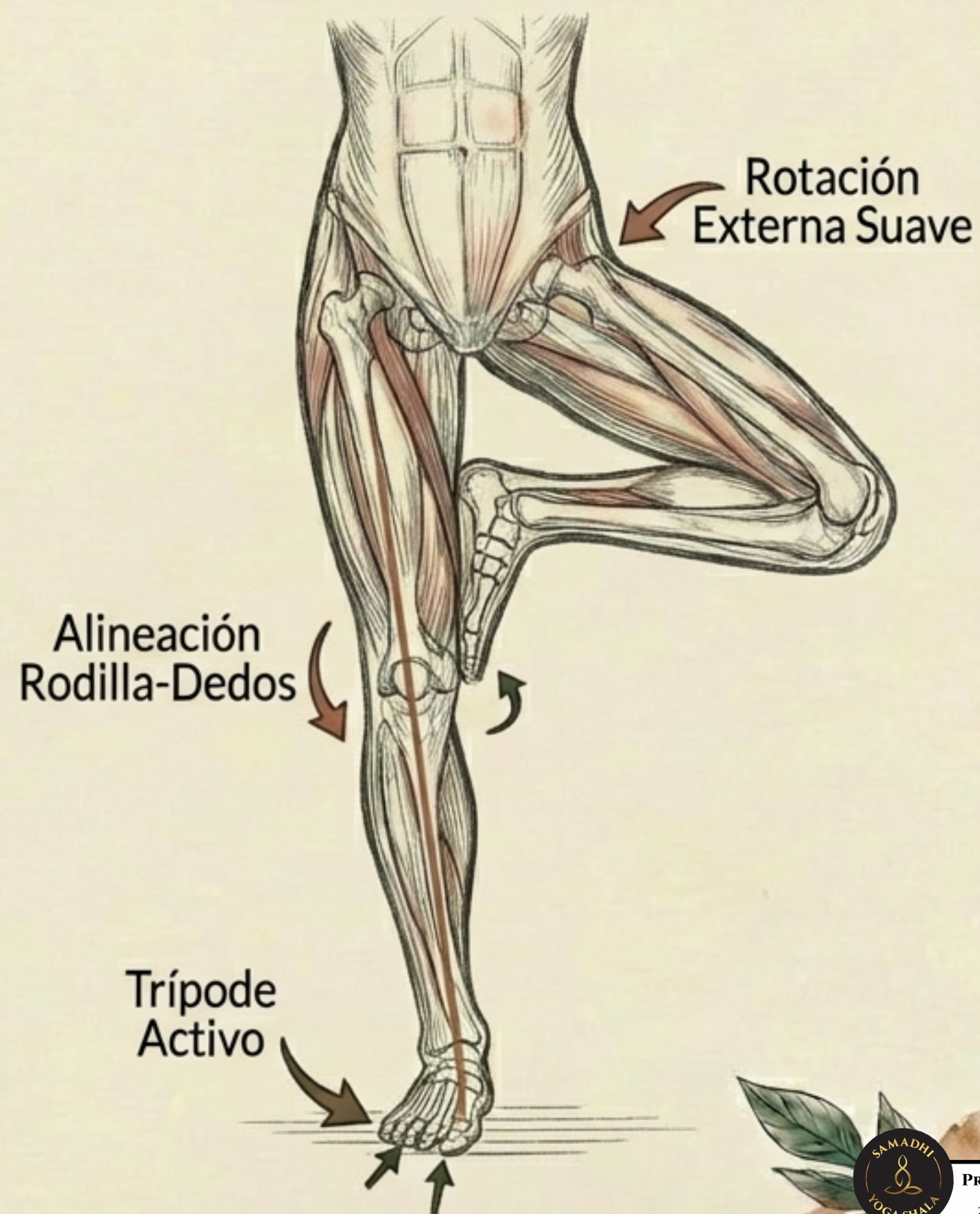
10. Salida:

- Vuelve las manos al pecho.
- Baja el pie con control.
- Regresa a Tāḍāsana.
- Repite al otro lado.



Alineación Técnica: Tren Inferior

- **Pie de apoyo:** Trípode activo; eleva suavemente el arco interno sin “agarrar” con los dedos.
- **Tobillo/Rodilla:** La rodilla de apoyo apunta al frente (alineada con el 2.º–3.º dedo del pie). Usa microflexión si tiendes a hiperextender.
- **Cadera de la pierna elevada:** Rotación externa suave; no fuerces si la rodilla se queja.



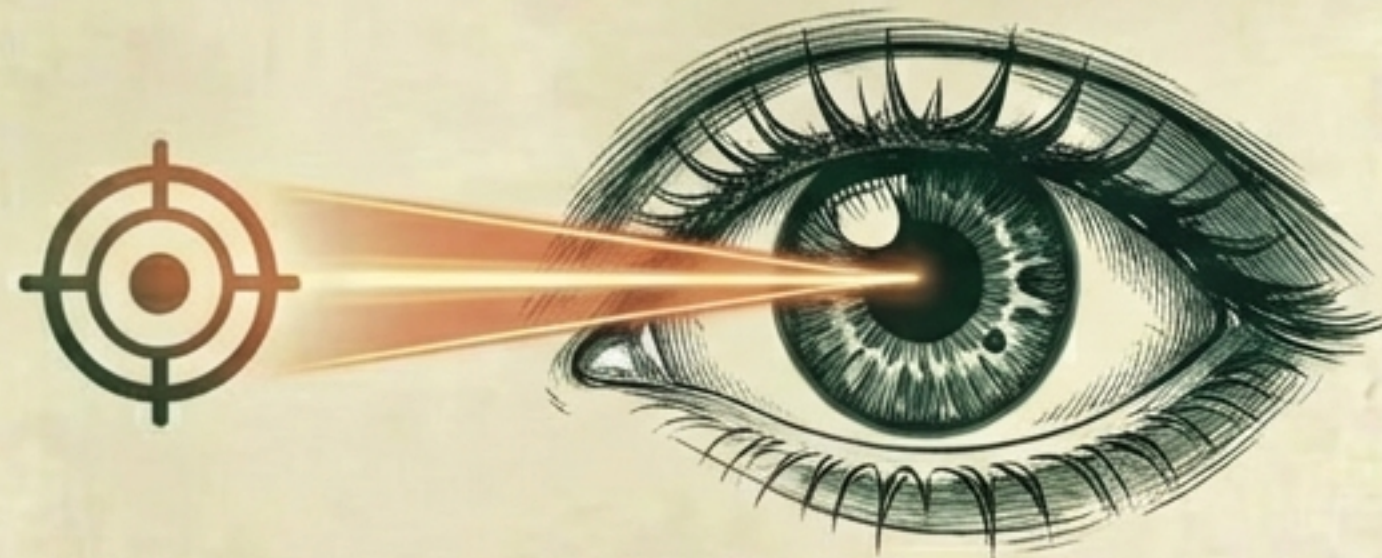
Alineación Técnica: Pelvis y Tren Superior

- **Pelvis:** Busca nivelar las crestas ilíacas (evita hundirte en la cadera del lado de apoyo).
- **Fémur del apoyo:** Sensación de “enraizar” y a la vez crecer desde el suelo hacia la coronilla.
- **Tórax y cuello:** Costillas inferiores contenidas (sin “sacar” el pecho), nuca larga.
- **Error común:** Pie elevado empujando la rodilla → Solución: cambia la altura del pie o usa pared/silla.



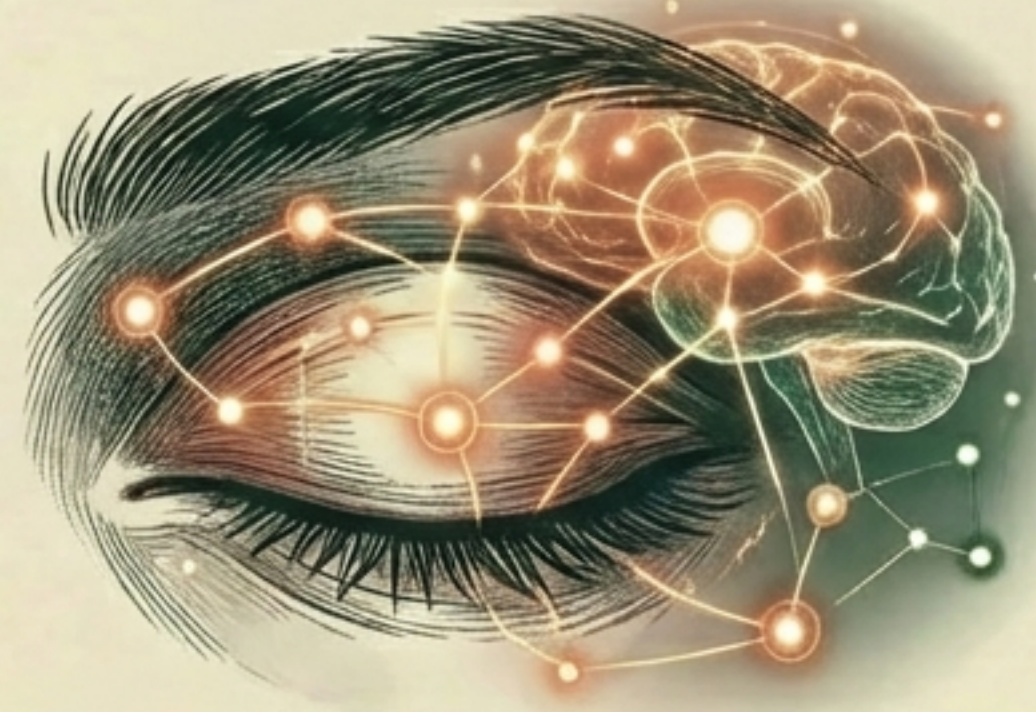
El Enfoque (*Drishti*)

Ojos abiertos (Activo):



- Busca un punto fijo a la altura de los ojos, a 1-2 m al frente.
- Objetivo: Estabilidad + Enfoque.

Ojos cerrados (Introspectivo):



- Lleva la atención a:
 1. Presión del trípode del pie.
 2. Microajustes del tobillo.
 3. Eje vertical (coronilla-talón).
 4. Respiración suave por la nariz.

Respiración (*Pranayama*)

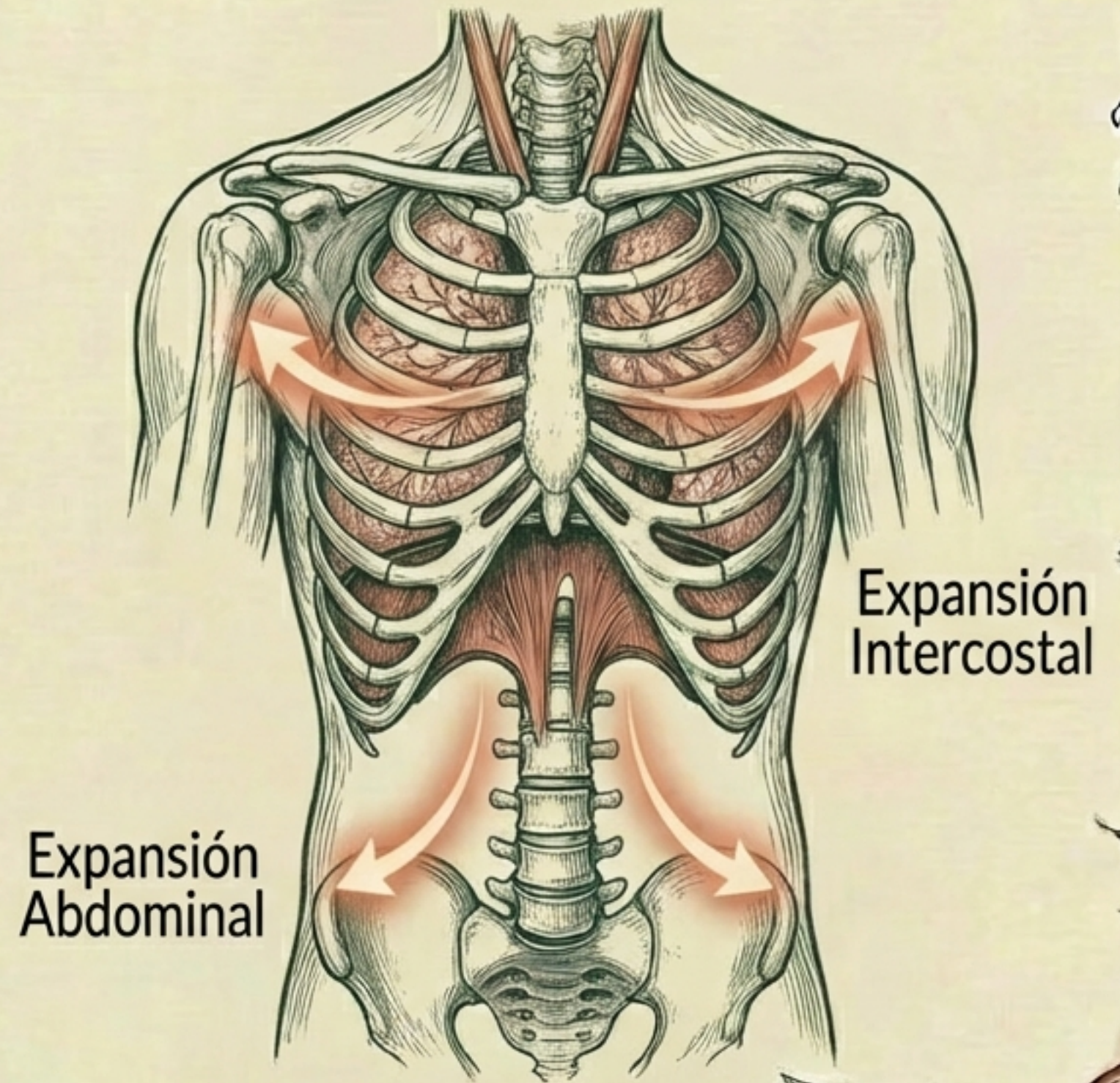
- Regla General: Idealmente abdominal + intercostal, sin exagerar el volumen (una respiración demasiado amplia puede desestabilizar).

En Hatha Yoga:

- Respiración nasal, lenta y continua, con énfasis en dirgha (suave, completa) sin tensión en el cuello.

En Ashtanga Yoga:

- Ujjayi suave (sonido leve, regularidad), priorizando un ritmo constante para sostener el enfoque y el equilibrio.



Beneficios de la *Postura*

Físicos



- Mejora el equilibrio, la coordinación y la propiocepción (especialmente tobillo y pie).
- Fortalece piernas y cadera (estabilizadores laterales).
- Favorece una postura erguida.
- Abre suavemente la ingle y la cadera de la pierna elevada.

Mentales



- Estimula la concentración y la atención sostenida (unión de drishti + respiración).

Indicaciones (¿Para quién es?)

Recomendado para:



- Personas que buscan mejorar el equilibrio, la estabilidad del tobillo y el control postural (con apoyo si hace falta).



- Entrenar el foco mental (*drishti* + respiración) y la regulación del sistema nervioso (práctica sostenida y estable).



- Trabajo de pies/arco plantar y consciencia del apoyo (progresivo y sin dolor).

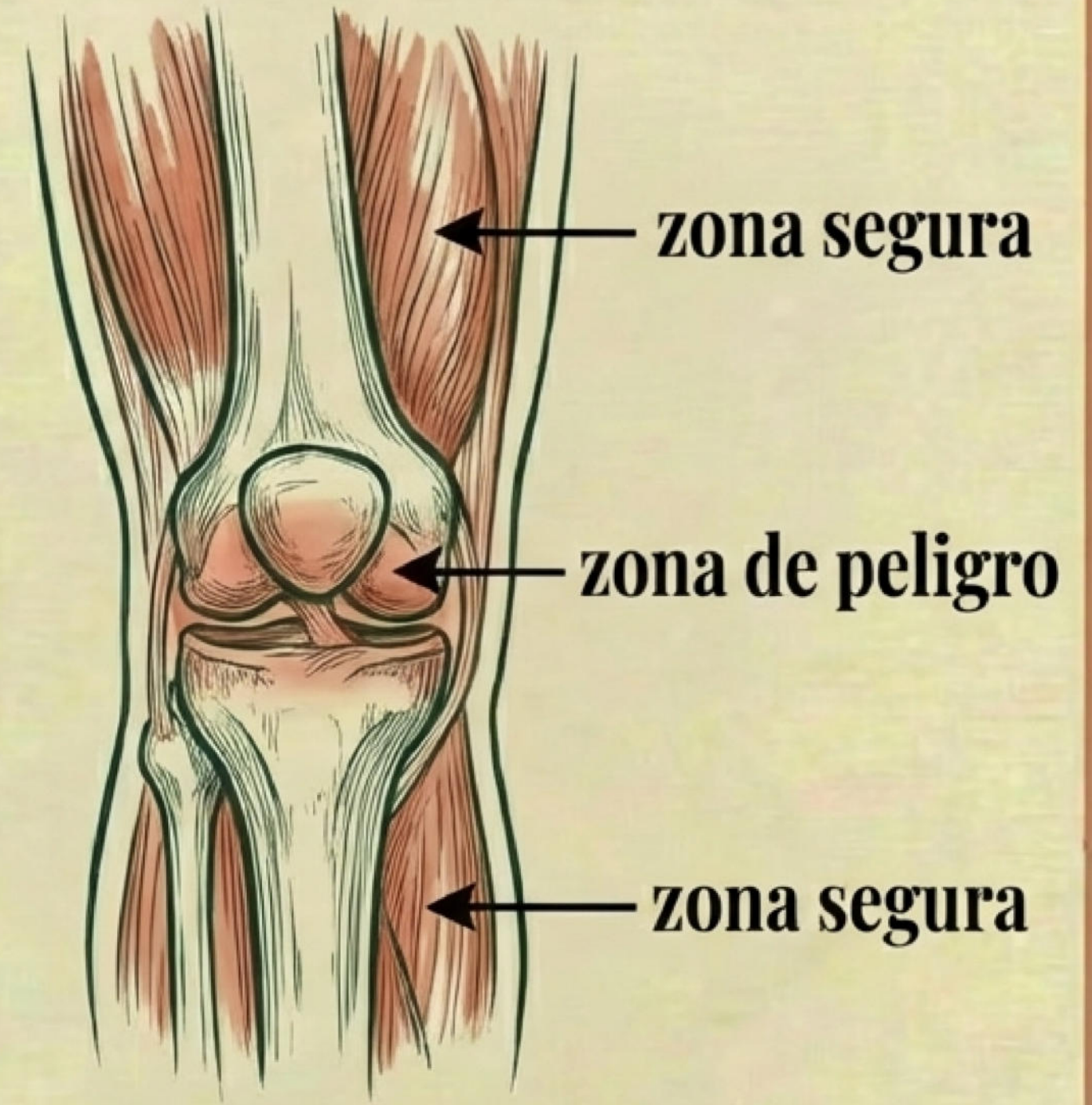
Contraindicaciones

Evitar o modificar si presenta:

- Vértigo o trastornos marcados del equilibrio (riesgo de caída).
- Lesión aguda o dolor importante en tobillo, rodilla o cadera (especialmente en la pierna de apoyo).
- Hipersensibilidad de rodilla: Si hay dolor con la rotación externa, se debe bajar el pie o usar variantes.

Precauciones de Seguridad

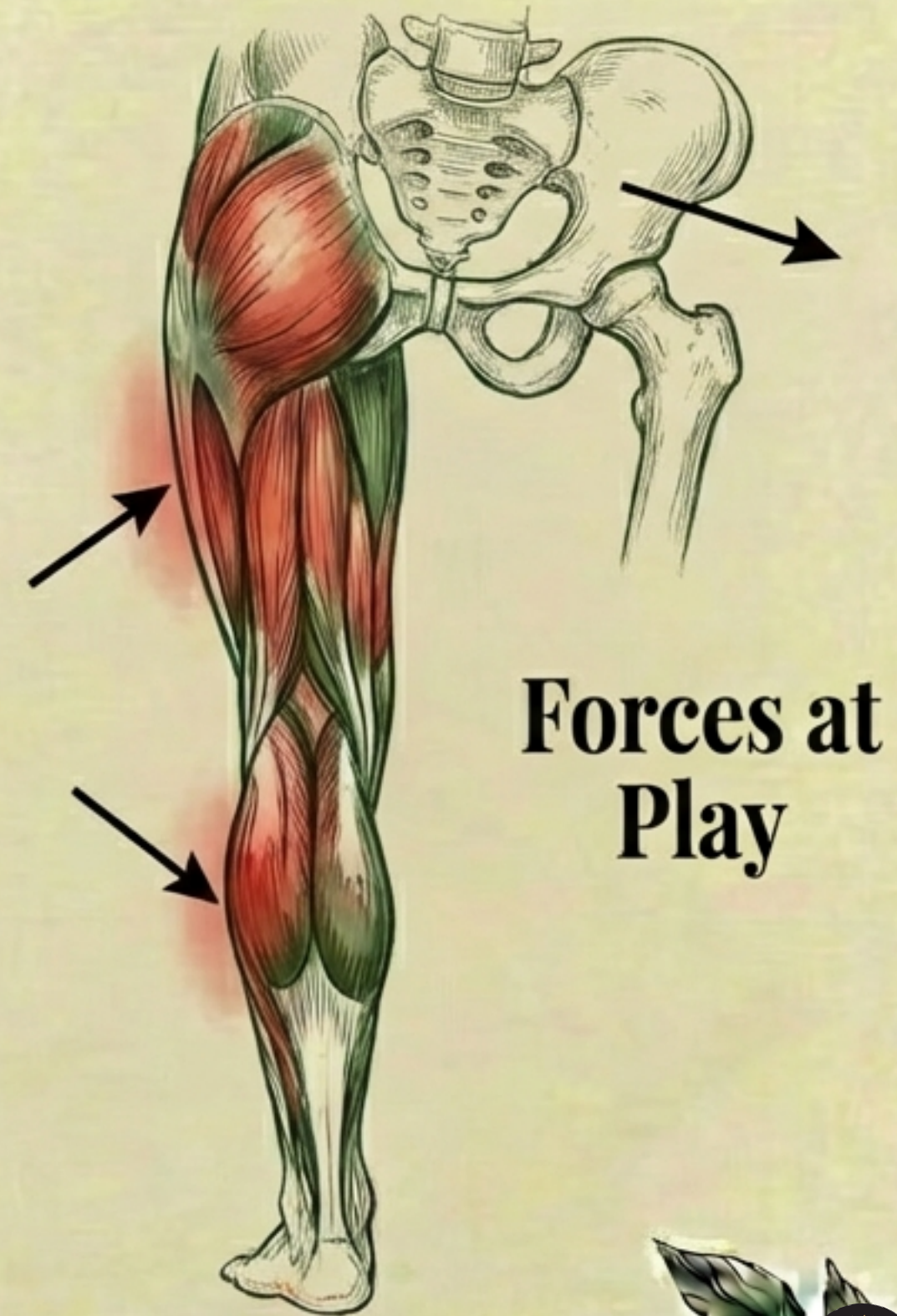
- ✓ • Practicar cerca de una pared si hay inestabilidad.
- ✓ • No "clavar" el pie en la pierna: busca un contacto firme pero amable.
- ✓ • Evitar bloquear la rodilla de apoyo o colapsar la cadera hacia un lado.
- ✓ • Si aparece mareo, baja el pie y descansa (especialmente en descanso en casos de presión baja).



Retos de la Postura

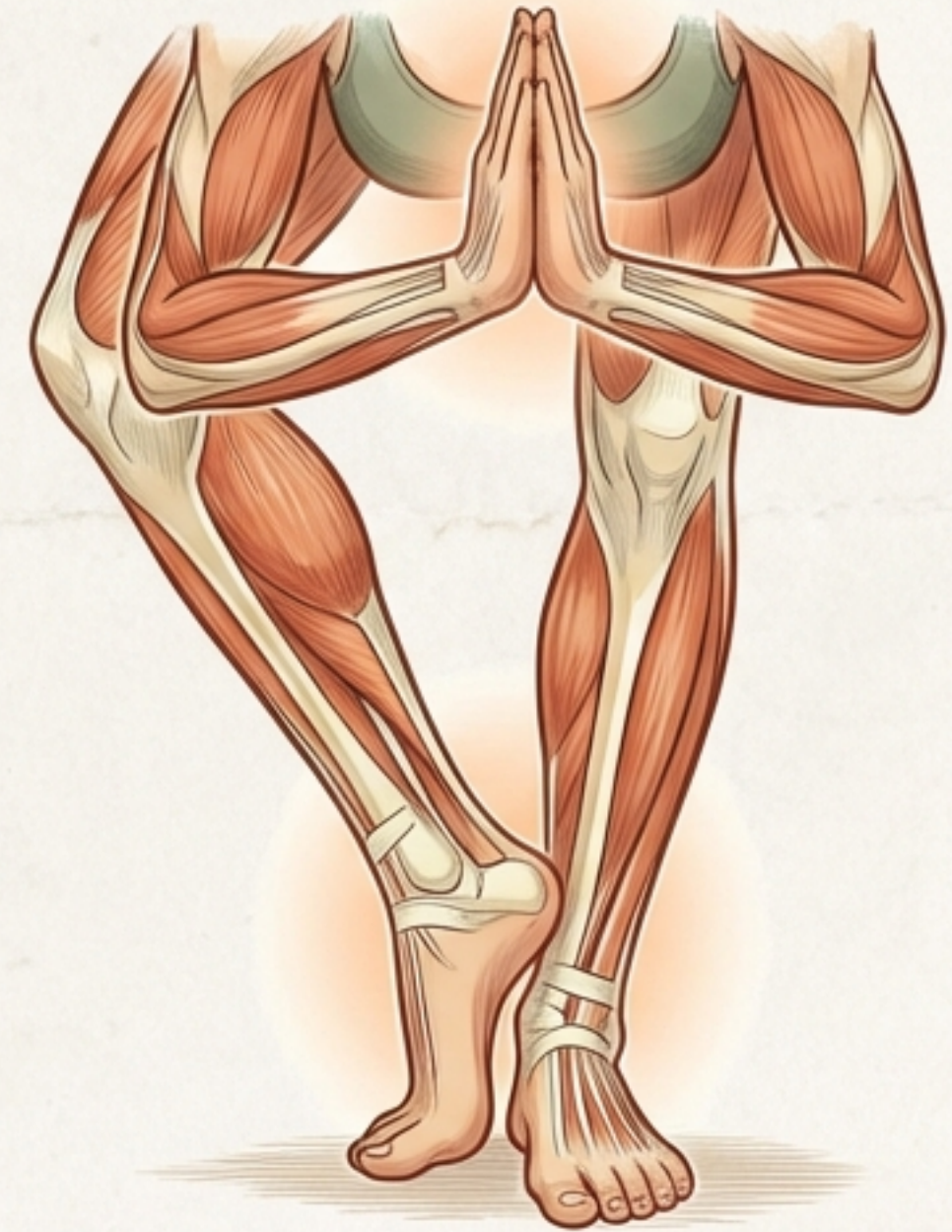
Obstáculos comunes:

- 1. Resistencia muscular: Fatiga de los estabilizadores de tobillo y cadera (mantener el eje sin colapsar).
- 2. Alineación: Nivelar la pelvis y sostener la rotación externa de la pierna elevada sin generar tensión en la rodilla.
- 3. Gestión interna: Mantener una respiración estable mientras el cuerpo realiza microajustes constantes de equilibrio.



Consejos para Principiantes

- Empieza con los dedos al suelo (talón al tobillo interno) y manos en el pecho.
- Uso de pared: Una mano apoya suave, sin “colgarte”.
- Mantén 3–5 respiraciones al inicio; prioriza calidad > tiempo.
- ¿Tiembla la pierna? Es normal. Reduce la altura del pie y refuerza la consciencia del trípode del apoyo.

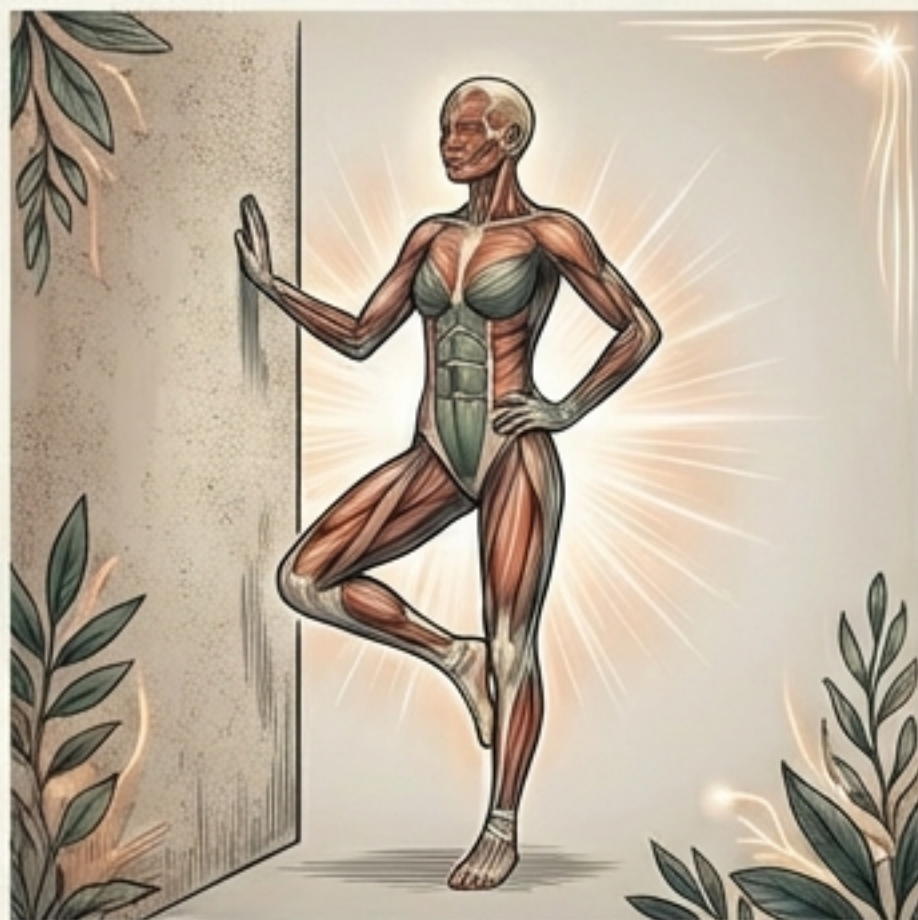


Cómo Profundizar (Nivel Avanzado)

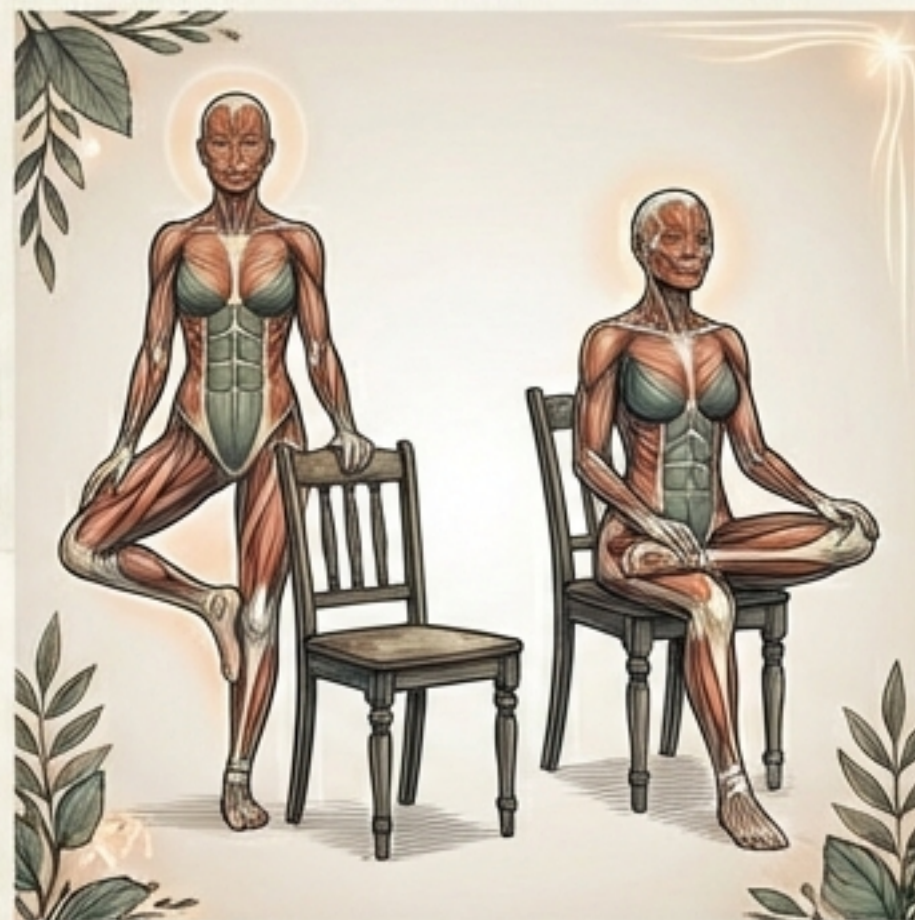
- **Expansión:** Sube brazos arriba sin elevar hombros; siente las “raíces” (pie) y las “ramas” (brazos).
- **Intensidad:** Mantén la pelvis nivelada y aumenta la presión isométrica pie–pierna.
- **Reto de enfoque:** Cambia el drishti más arriba o prueba cerrar los ojos (solo si es seguro).



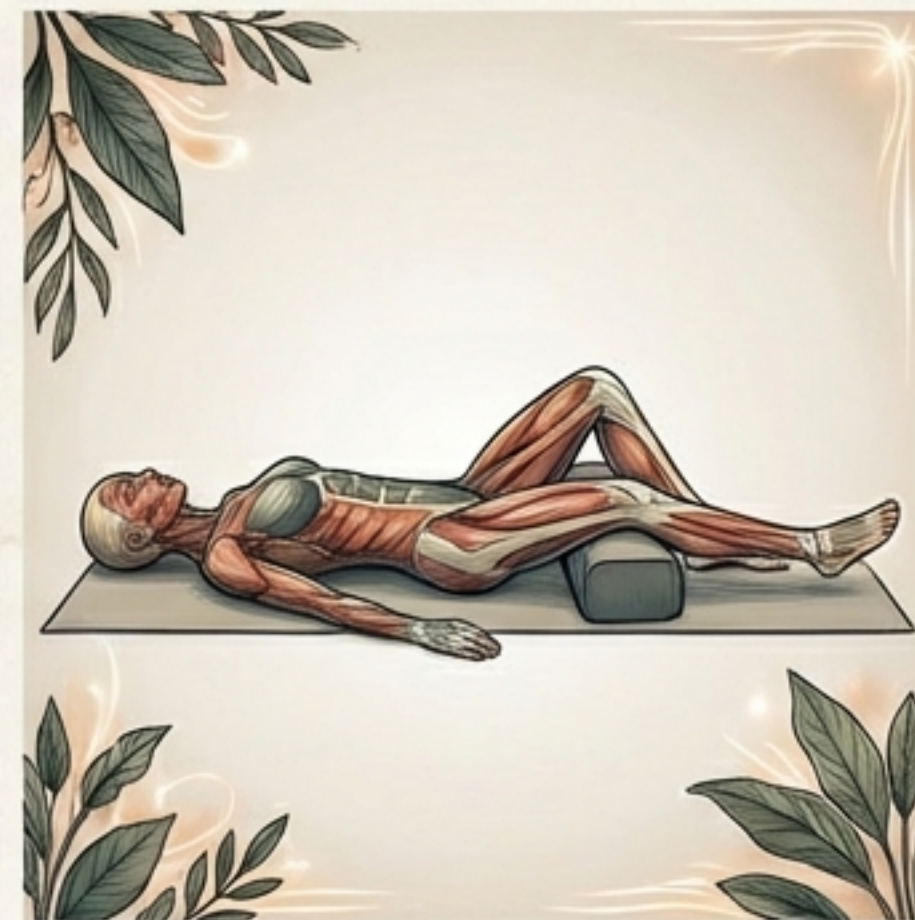
Variantes y Adaptaciones



1. Con Pared: Colócate lateral a la pared, una mano apoya suave. Pie elevado en tobillo o pantorrilla.



2. Con Silla: De pie junto a una silla o versión sentada. El tobillo apoya sobre la pantorrilla/muslo, sin dolor.



3. Restaurativa: Acuéstate boca arriba. Coloca bloque o bolster bajo la rodilla de la pierna abierta para nivelar pelvis.