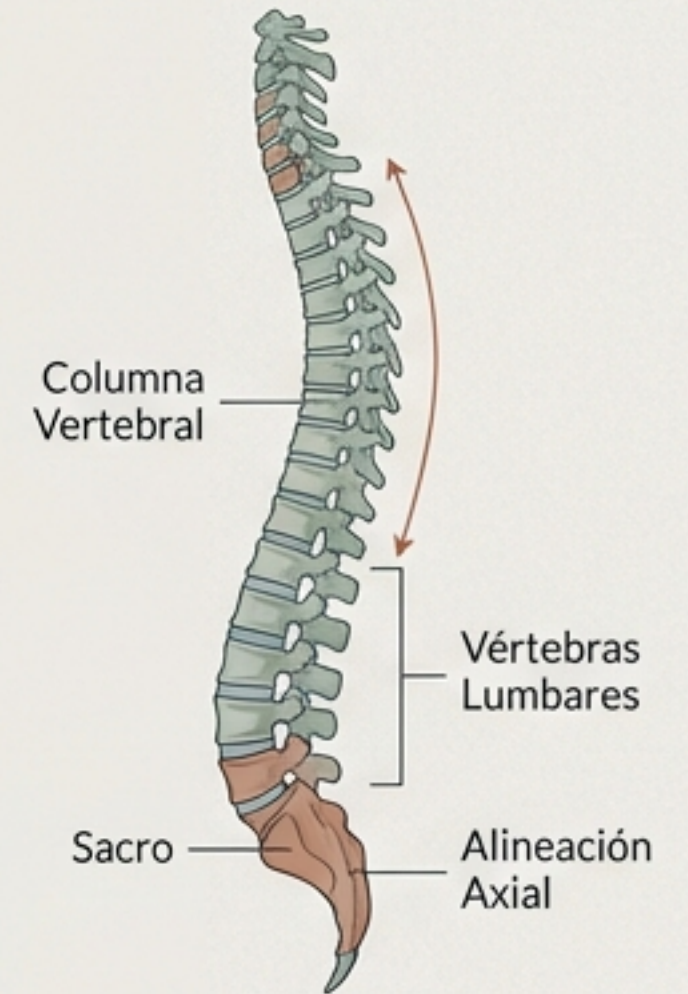
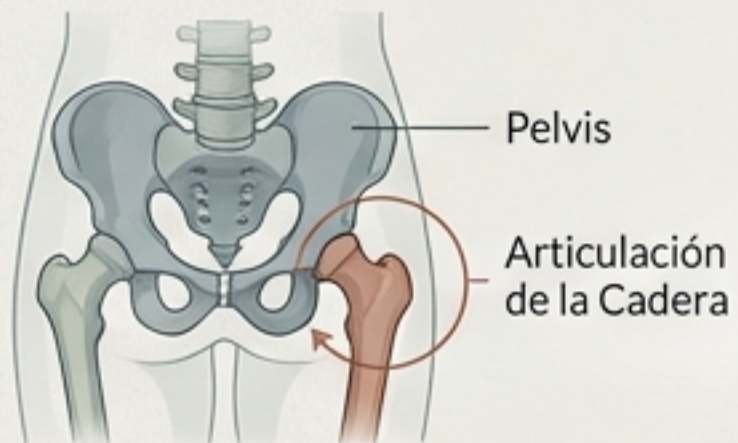
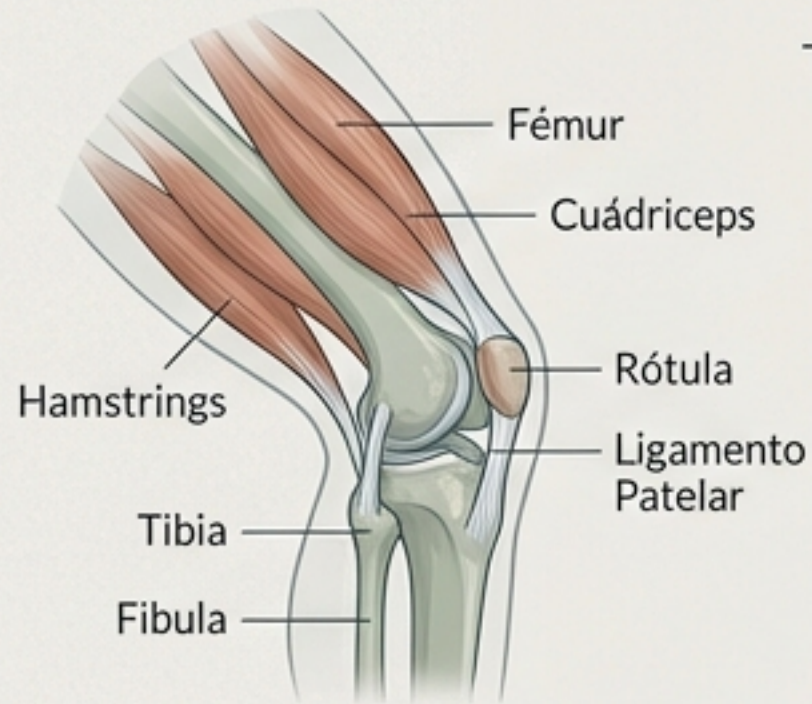


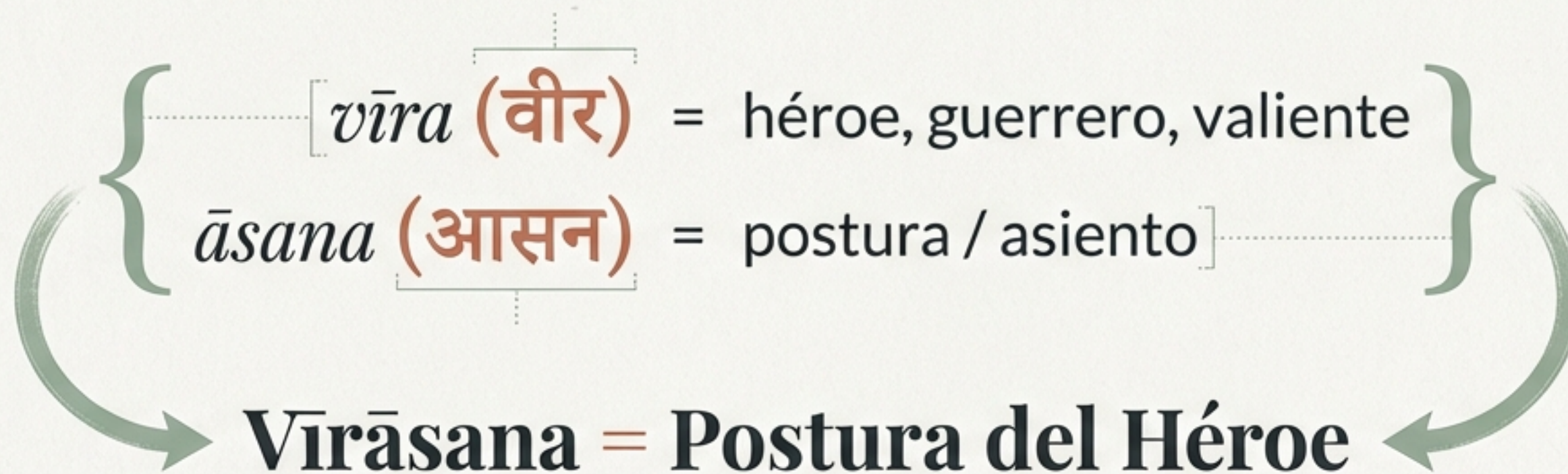
Vīrāsana

Postura del Héroe

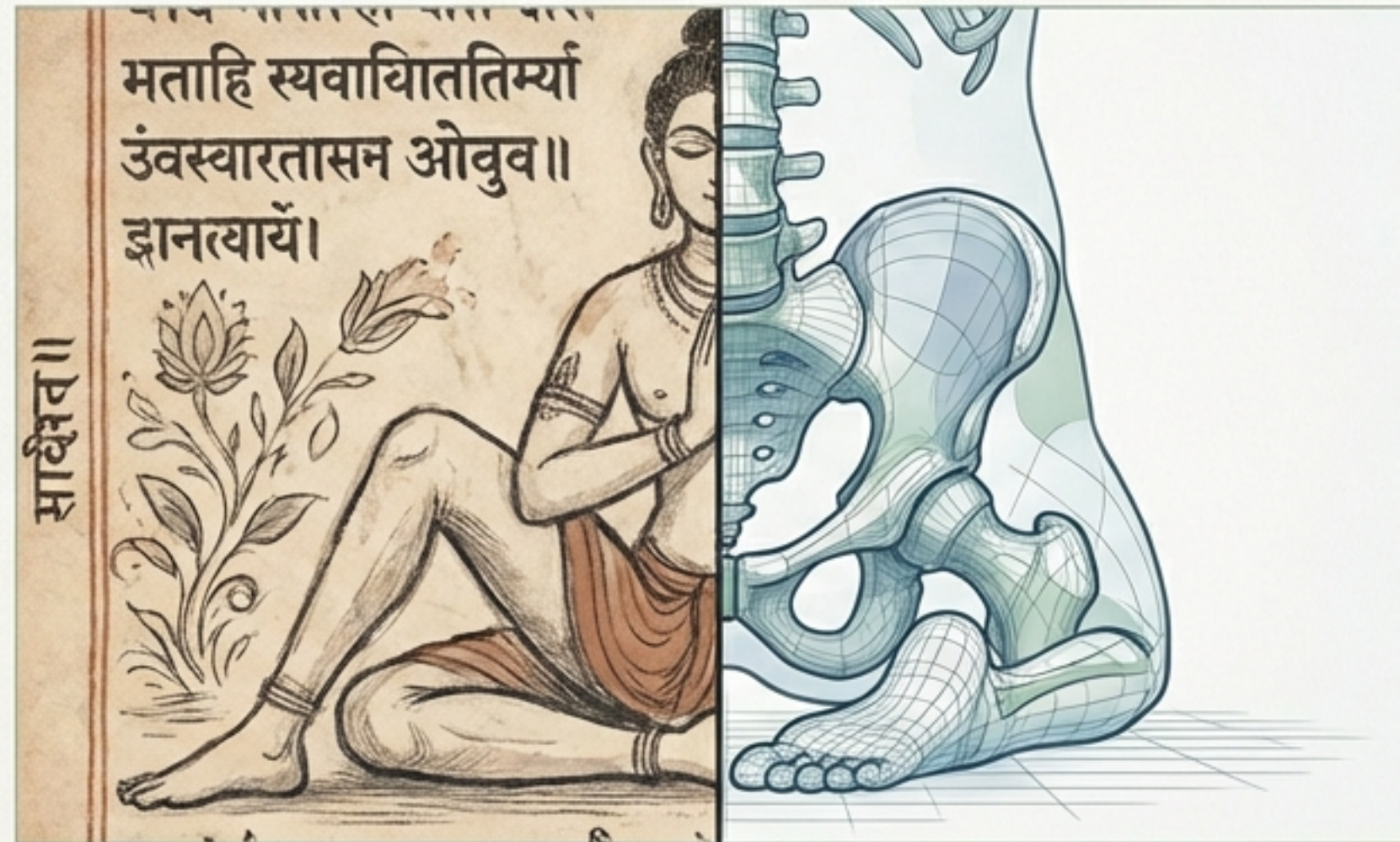
Estabilidad, Alineación y Silencio Interno



वीरासन



Contexto Histórico y Funcional



Raíces

Función Moderna

Raíces

Nombrada en listas clásicas de Hatha Yoga. Aunque descripciones antiguas variaban, hoy se consolida como el acto de 'sentarse entre los pies'.

Función

Asiento de rodillas (arrodillado) utilizado como postura restaurativa.

Propósito

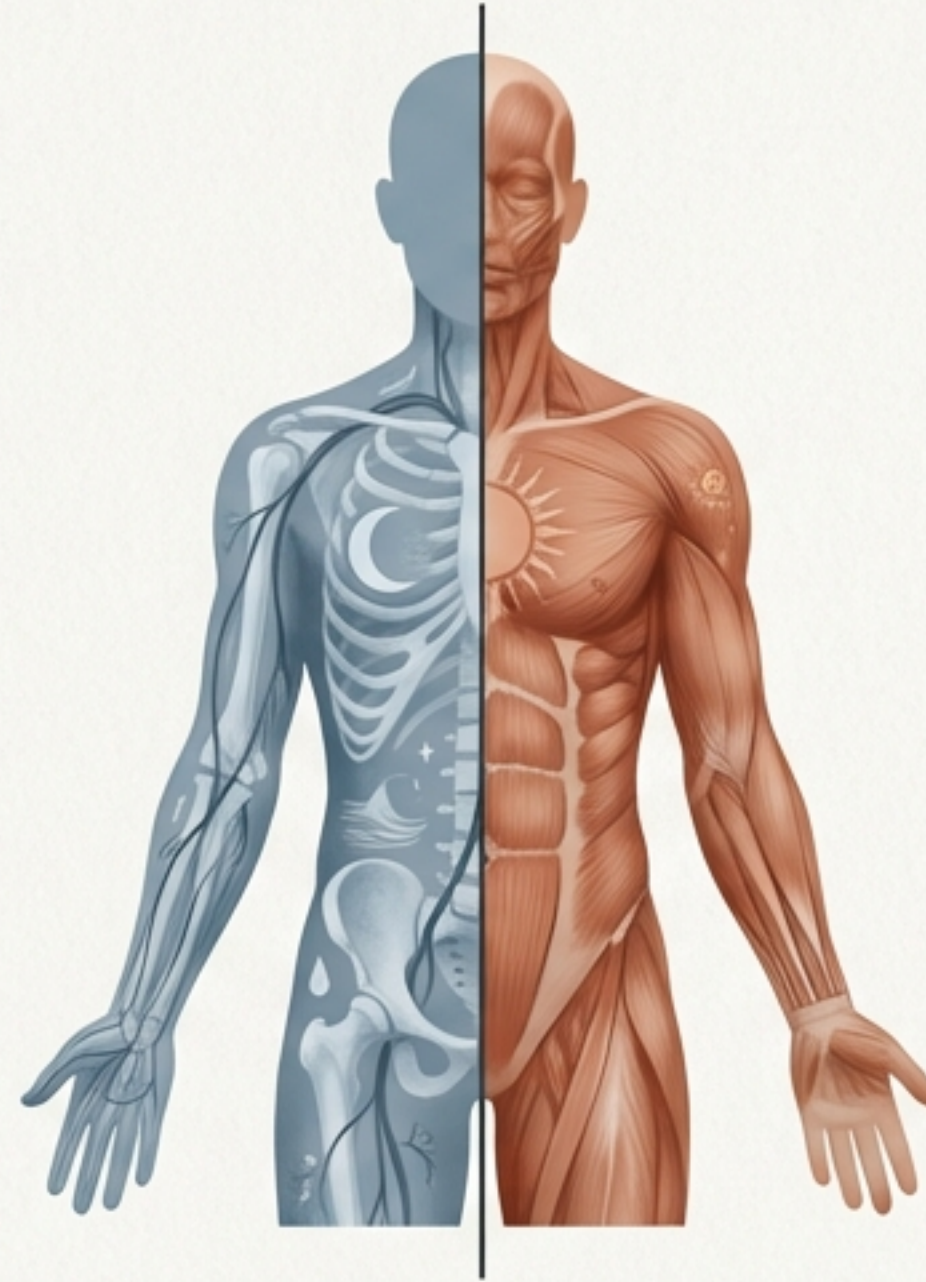
Base estable y simétrica para la práctica de pranayama y meditación.

El Abordaje Pedagógico

Criterios de entrada a la postura

Criterio Hatha Yoga (Orden)

Para mantener una estructura constante: si se entra "pierna por pierna", acomodar primero el lado derecho y luego el izquierdo.



Criterio Ayurveda (Funcional)

Tendencia Kapha (Letárgico/Pesado):
Iniciar por el lado derecho para activar.

Tendencia Vata (Ansioso/Acelerado):
Iniciar por el lado izquierdo para favorecer la calma y el centrado.

En ambos casos, el objetivo es el equilibrio final sin dolor.



Instrucciones: La Base

Paso 1:

Arrodillate con las rodillas juntas. (Opción: ancho de caderas si la anatomía lo requiere).

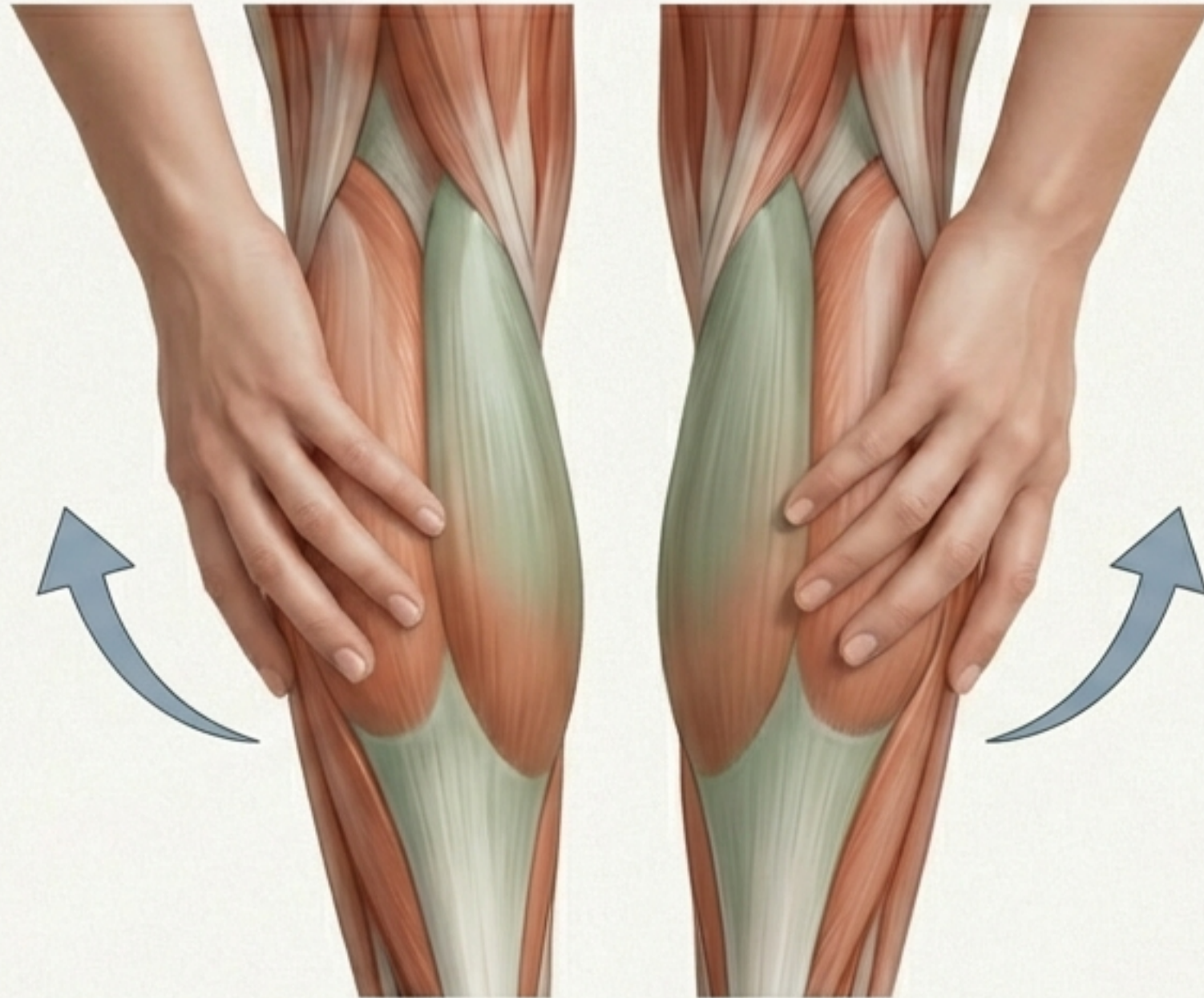


Paso 2:

Separá los pies hacia los lados.

Objetivo: Crear el espacio suficiente para que la pelvis pueda bajar y acomodarse entre los talones.

Instrucciones: El Ajuste de Tejidos



Acción Manual Crítica

Con las manos, llevá suavemente los gemelos hacia afuera y atrás.

Propósito:

Liberar espacio detrás de las rodillas y evitar la compresión de la articulación al flexionar.

Instrucciones: El Asiento

Paso 3:

Baja la pelvis de forma controlada entre los talones.

Modificación: Si no llegas cómodo al piso, coloca un bloque o bolster entre los pies y sentate sobre el soporte.

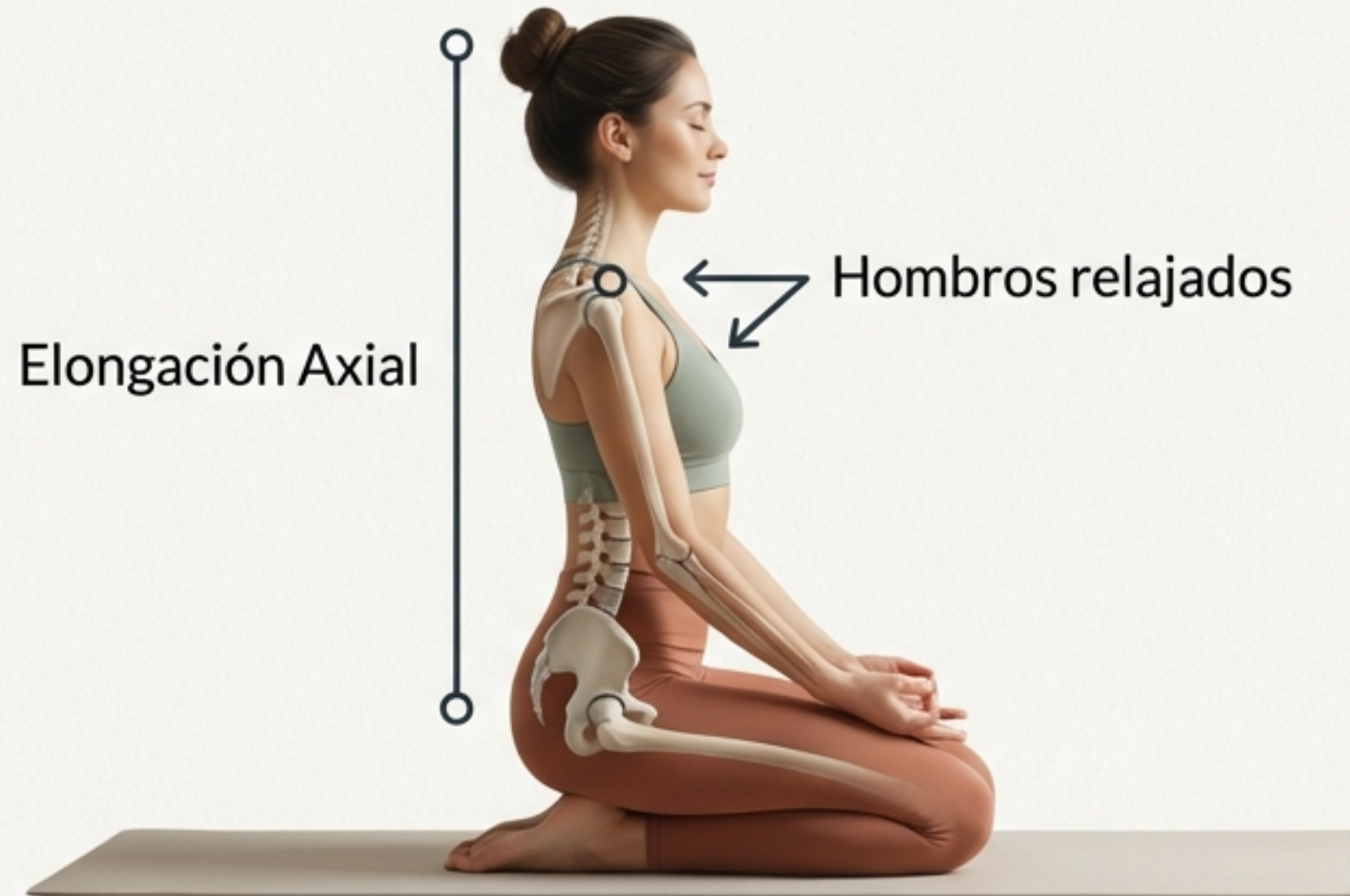


Paso 4 (Pies):

Acomoda los empeines.
Dedos apuntan hacia atrás.

Apoyo parejo (evita que el pie se 'desparrame' hacia afuera).

Estructura Final y Salida



Alineación:

Crecé desde la pelvis hacia la coronilla. Esternón suave, hombros lejos de las orejas.

Manos:

Sobre los muslos o en mudra.

Tiempo:

Sostené 5–10 respiraciones (o más para meditación).

Salida Segura



1. Manos al piso.



2. Incliná el torso levemente adelante y volvé a cuadrupedia.



3. Deshacé la flexión de rodillas lentamente.



Biomecánica: El Tren Inferior

Rodillas:

- Deben seguir la línea del fémur.
- Alerta: Evitá colapsar hacia adentro o una apertura forzada.
- Solución: Si hay presión, subí la pelvis con soporte o separá un poco las rodillas.



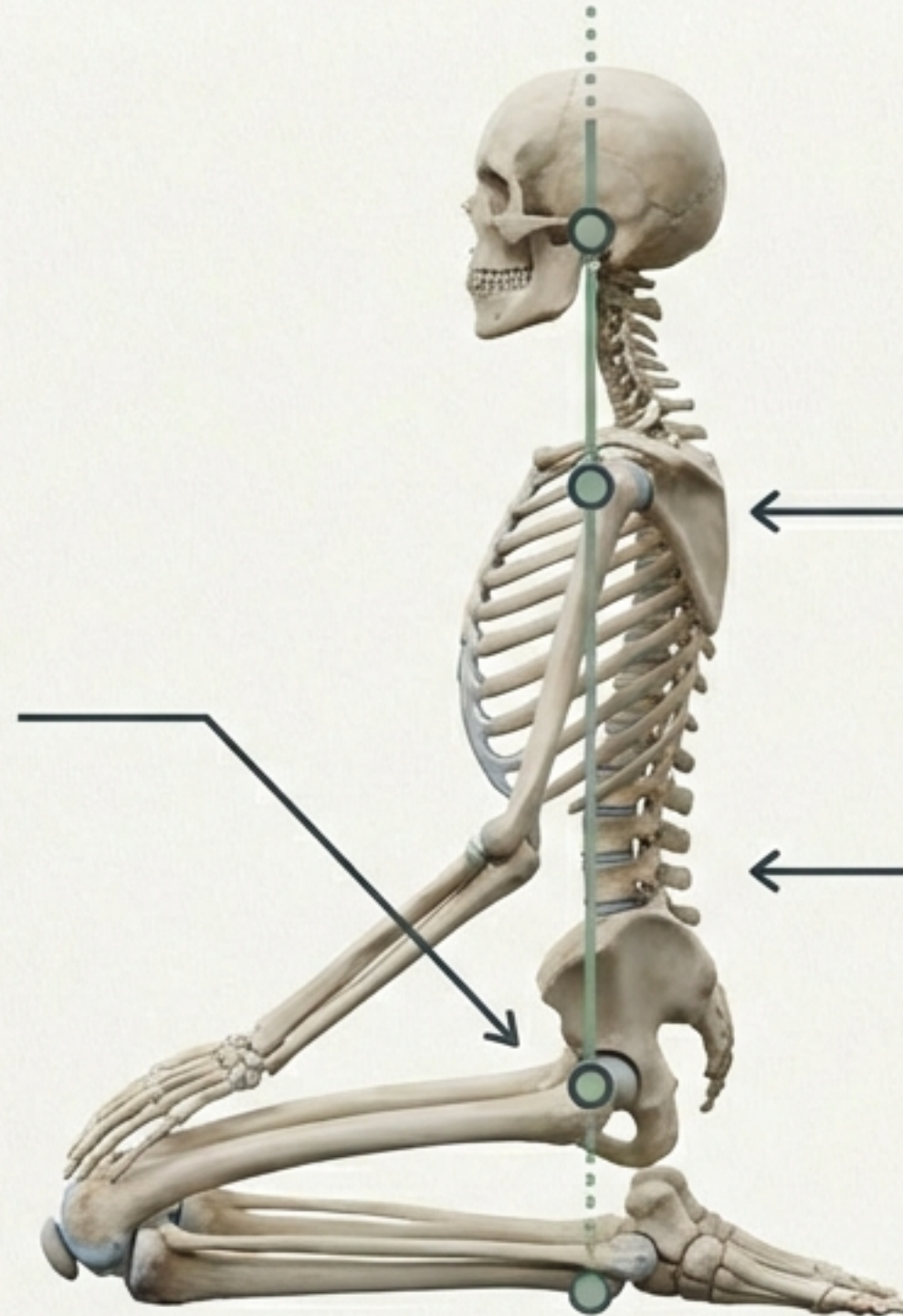
Tobillos y Empeines:

- Buscá un apoyo homogéneo.
- Alerta: No vuelques el pie hacia el borde externo (evitar supinación excesiva).

Biomecánica: Pelvis y Columna

Pelvis:

Posición neutral, sin torsión.
Peso repartido parejo
entre ambos isquiones.



Columna:

Elongación axial.

Torso:

Abdomen bajo suave (sin
rigidez) y costillas
costillas contenidas
(no proyectadas
hacia adelante).

La Experiencia Interna



Drishti (Mirada)

- **Activo:** Ojos abiertos, mirada suave al frente y ligeramente abajo.
- **Introspectivo:** Ojos cerrados, atención al entrecejo (Ājñā) o punta de la nariz.

Respiración

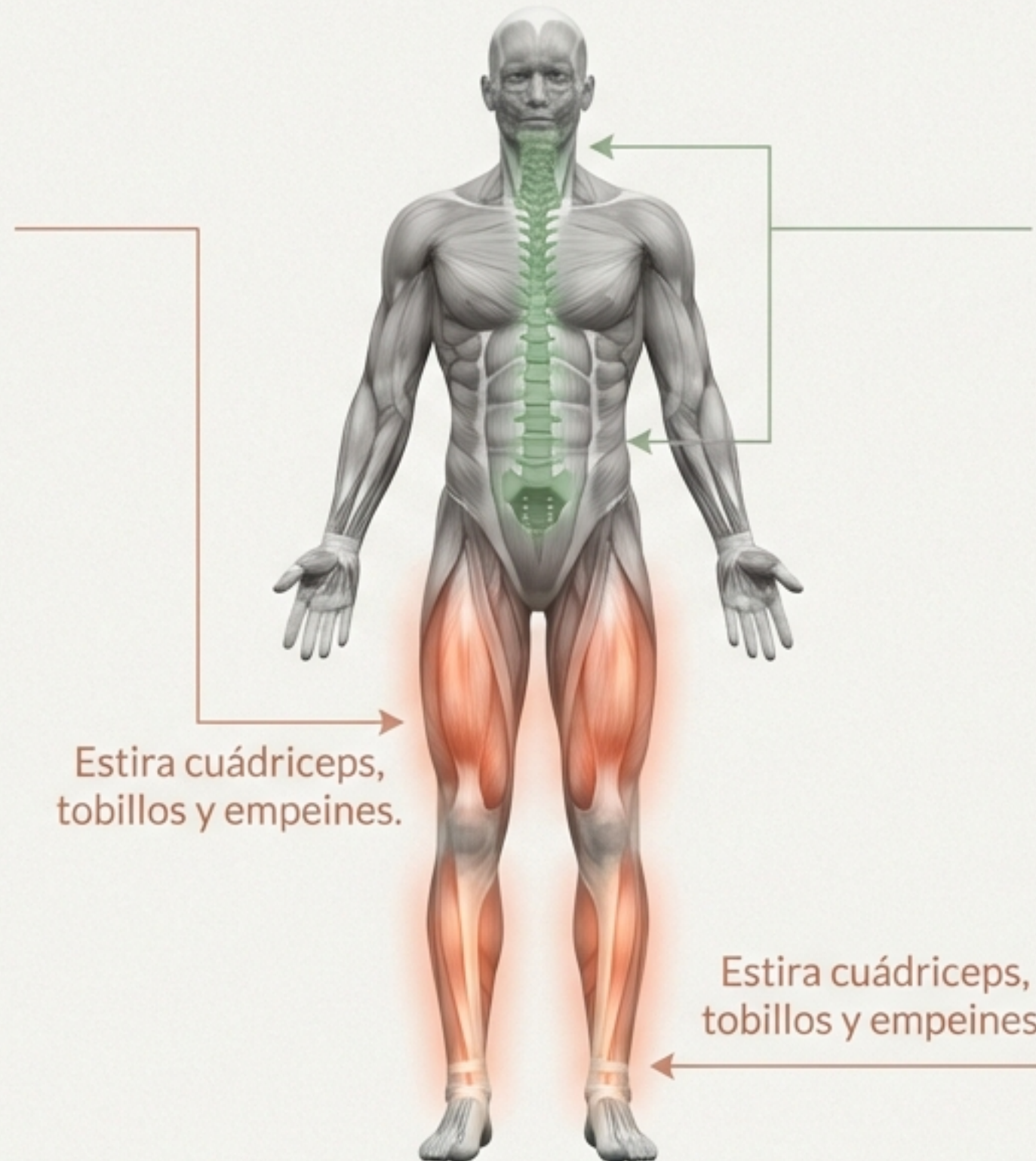
- **Ideal:** Mixta (abdominal + intercostal), amplia pero suave.
- **Hatha:** Nasal, lenta y uniforme.
- **Ashtanga:** Ujjāyī suave, con sostén sutil del centro.



Beneficios Terapéuticos

Físicos:

- Estira cuádriceps, tobillos y empeines.
- Mejora la tolerancia a la flexión de rodillas (con progresión).
- Alivia la sensación de rigidez en los muslos anteriores.



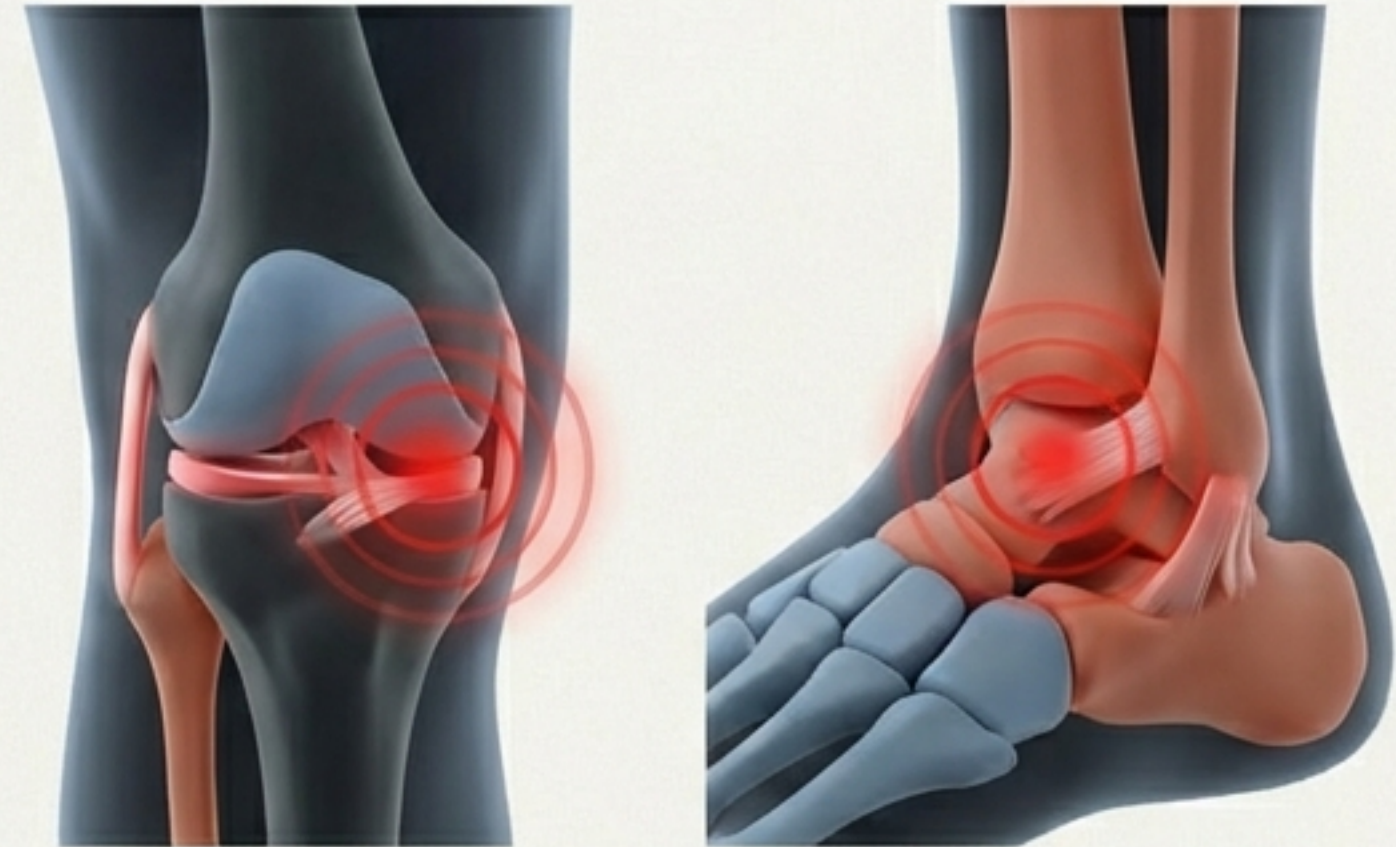
Posturales/Mentales:

- Favorece una postura erguida y estable.
- Mejora la conciencia de la alineación pélvica y lumbar.
- Facilita la respiración consciente y la meditación.

Perfil de Seguridad: Contraindicaciones

Evitar en caso de:

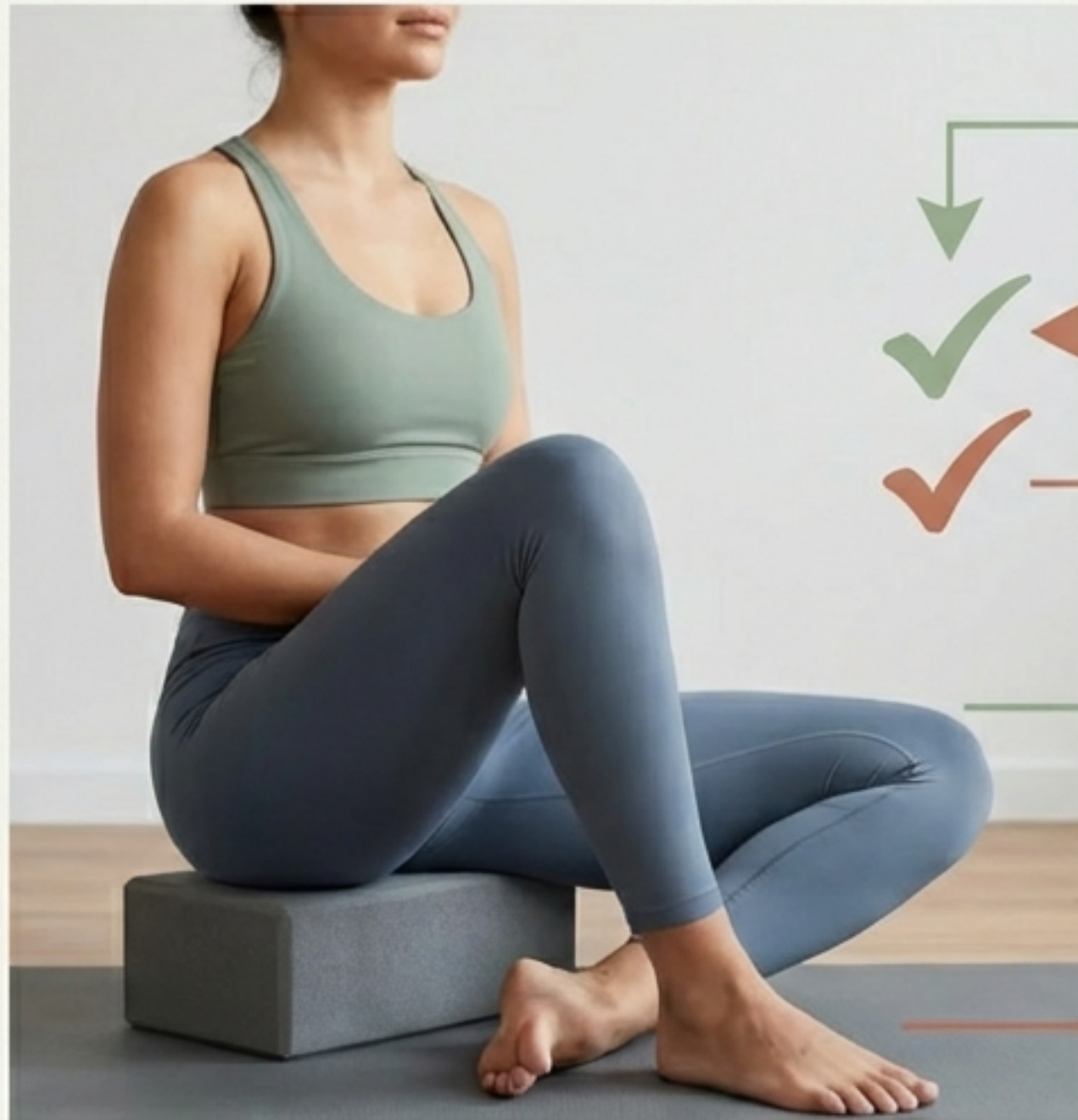
- Dolor agudo o lesión activa de rodilla (meniscos/ligamentos).
- Lesión de tobillo o empeine.
- Inflamación marcada o post-operatorios recientes.



Regla de Oro:

Regla de Oro: Ante condiciones en fase aguda, consultar a un profesional y evitar si hay dolor.

Retos y Consejos para Principiantes



El Reto: La postura requiere flexión profunda y adaptación de tejidos.

Desafío Biomecánico: Evitar que la rodilla compense las limitaciones del tobillo o cuádriceps.

Consejos Clave:

1. **Prioridad:** Rodillas cómodas (usá bloque alto o bolster).
2. **Dosis:** Practicá 3–5 respiraciones, salí, mové piernas y repetí.
3. **Microajustes:** Acomodar los gemelos hacia afuera cambia totalmente la sensación.

Variantes con Soportes



Virāsana con Bloque



Instrucción: Sentate sobre un bloque o bolster colocado entre los pies.



Beneficio: Descarga peso de las rodillas y tobillos. Reduce el ángulo de flexión.



Indicación: Ideal para principiantes o para quienes buscan permanencia sin estrés articular.

Variantes Restaurativas y Terapéuticas



Con Bolster Longitudinal

Colocar bolster a lo largo entre los pies y la pelvis encima.

Efecto: Más restaurativo, reduce la demanda de flexión.



En Silla (Terapéutica)

Sentado en una silla, recreando el gesto de columna erguida sin carga en rodillas.

Indicación: Ideal si hay sensibilidad alta o limitación de movilidad.

Precaución Final: Si el empeine se sobrecarga, usar una manta doblada bajo los tobillos.

