Vṛścikāsana

Guía Maestra de la Postura del Escorpión:
Alineación, Biomecánica y Práctica.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

SAMADHI YOGA SHALA
Profesorado de Yoga
Internacional
200 Horas / Yoga Alliance

Contexto histórico

Textos Medievales

- Ausente en repertorios clásicos.
- No documentada en Haṭha Yoga Pradīpikā, Gheraṇḍa Saṃhitā o Śiva Saṃhitā.

Yoga Postural Moderno

- Documentación en el siglo XX.
- Sistematizada por B. K. S. Iyengar en Light on Yoga (1966).
- Vigente en programas contemporáneos de nivel avanzado.

Tipo de posición

Equilibrio invertido sobre brazos de nivel intermedio-avanzado

- Postura simétrica de cadena cinética cerrada en miembros superiores.
- Extensión global de la columna y caderas.
- Gran demanda de flexión de hombros.
- Estabilización escapulohumeral extrema.
- Control activo del centro corporal.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Hacia donde inicia

Vṛścikāsana es bilateral y simétrica. No existe un lado inicial establecido.

Según el Haṭha Yoga clásico:

- No hay prescripción antigua de lateralidad.
- Entrada biomecánica óptima: elevar ambas piernas juntas desde Pincha Mayūrāsana.
- Si se patea, alternar la pierna de impulso para evitar asimetrías pélvicas y escapulares.

Según Ayurveda:

- No hay regla clínica que dicte un lado primero.
- Vínculos con Iḍā o Piṅgalā son interpretaciones posteriores.
- Prioridad absoluta: simetría, estabilidad, respiración y ausencia de esfuerzo.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Asanas paso a paso

Preparación

Prerrequisitos: Dominio de Dolphin, Pincha Mayūrāsana, Uṣṭrāsana y Urdhva Dhanurāsana.

1. Posición de Dolphin, antebrazos paralelos al ancho de hombros.
2. Apoyo firme codo-mano, presión en borde cubital. Evitar separar codos.
3. Eleva rodillas, camina pies hacia tronco, pelvis sobre hombros.
4. Entra a **Pincha Mayūrāsana** con control.
5. Estabiliza la vertical. Hombros sostienen activamente el cuerpo sin hundir el pecho.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Construcción de Vṛścikāsana (Parte 1)

6. Desplaza suavemente el pecho hacia delante manteniendo presión en los antebrazos.

7. Eleva ligeramente la cabeza y mira al frente para iniciar el cambio del centro de gravedad.

8. Inicia la extensión torácica. Distribuye el arco por toda la columna (no concentrar en lumbares).

9. Permite leve anteversión pélvica extendiendo caderas, pero conserva actividad abdominal.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Construcción de Vṛścikāsana (Parte 2)

10. Flexiona progresivamente rodillas; lleva talones hacia la cabeza.

11. Mantén muslos paralelos. Activa aductores para que las rodillas no se abran en exceso.

12. Continúa elevándote desde los hombros mientras los pies avanzan a la coronilla. (No es obligatorio tocar la cabeza).

13. Mantén 2–3 respiraciones controladas iniciales (progresar a 5).

SAMADHI YOGA SHALA
Profesorado de Yoga
Internacional
200 Horas / Yoga Alliance

Salida

14. Aleja primero los pies de la cabeza.

15. Extiende rodillas gradualmente y disminuye retroflexión hasta recuperar Pincha Mayūrāsana.

16. Desciende una pierna y luego la otra con control.

17. Descansa en Bālāsana o posición neutral.

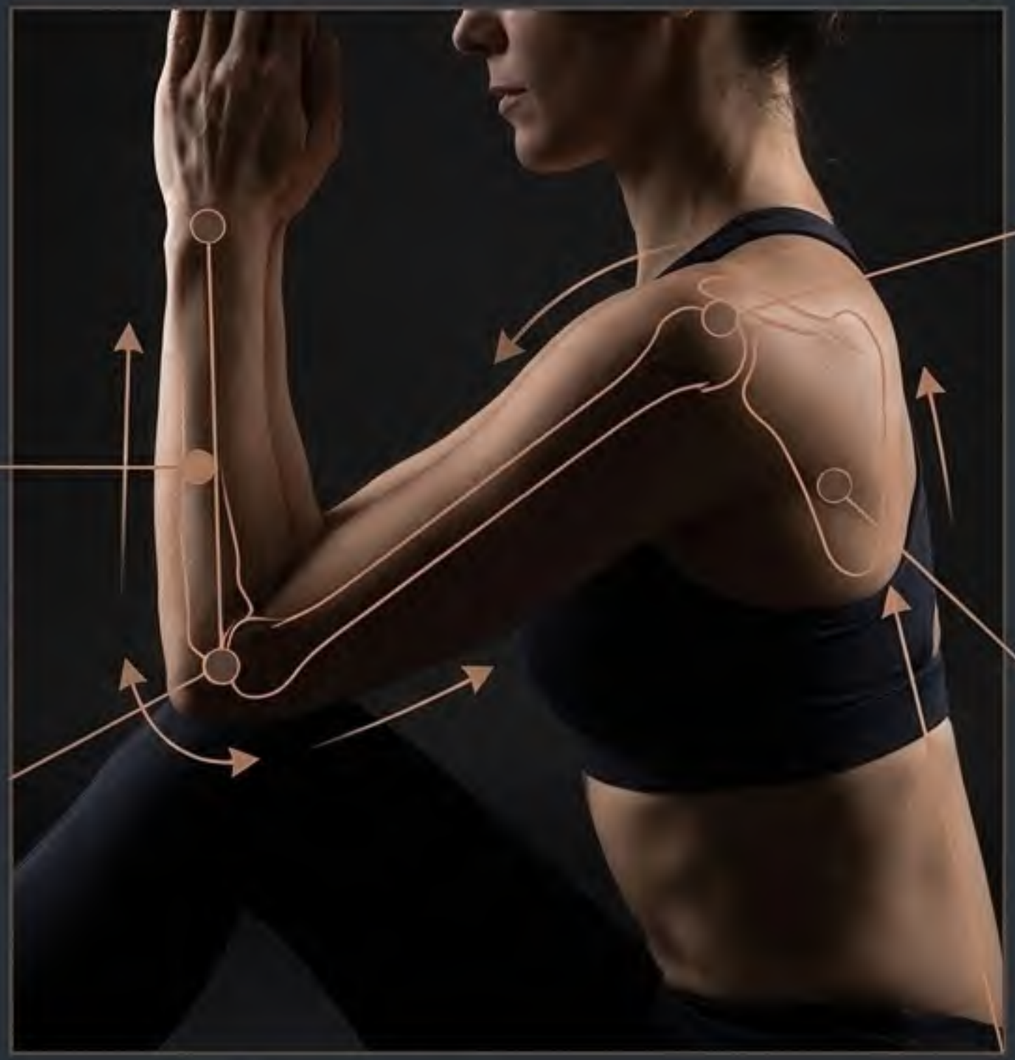
Nota: Yoga Anatomy señala que salir de la postura con control es una parte fundamental del aprendizaje biomecánico.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Alineación (Tren Superior)

Antebrazos y codos: Plataforma sólida al ancho de hombros. Evitar que se separen para transferir fuerza óptima.

Húmeros: Eje mecánico de la gravedad alineado al eje longitudinal de los húmeros para reducir trabajo muscular.

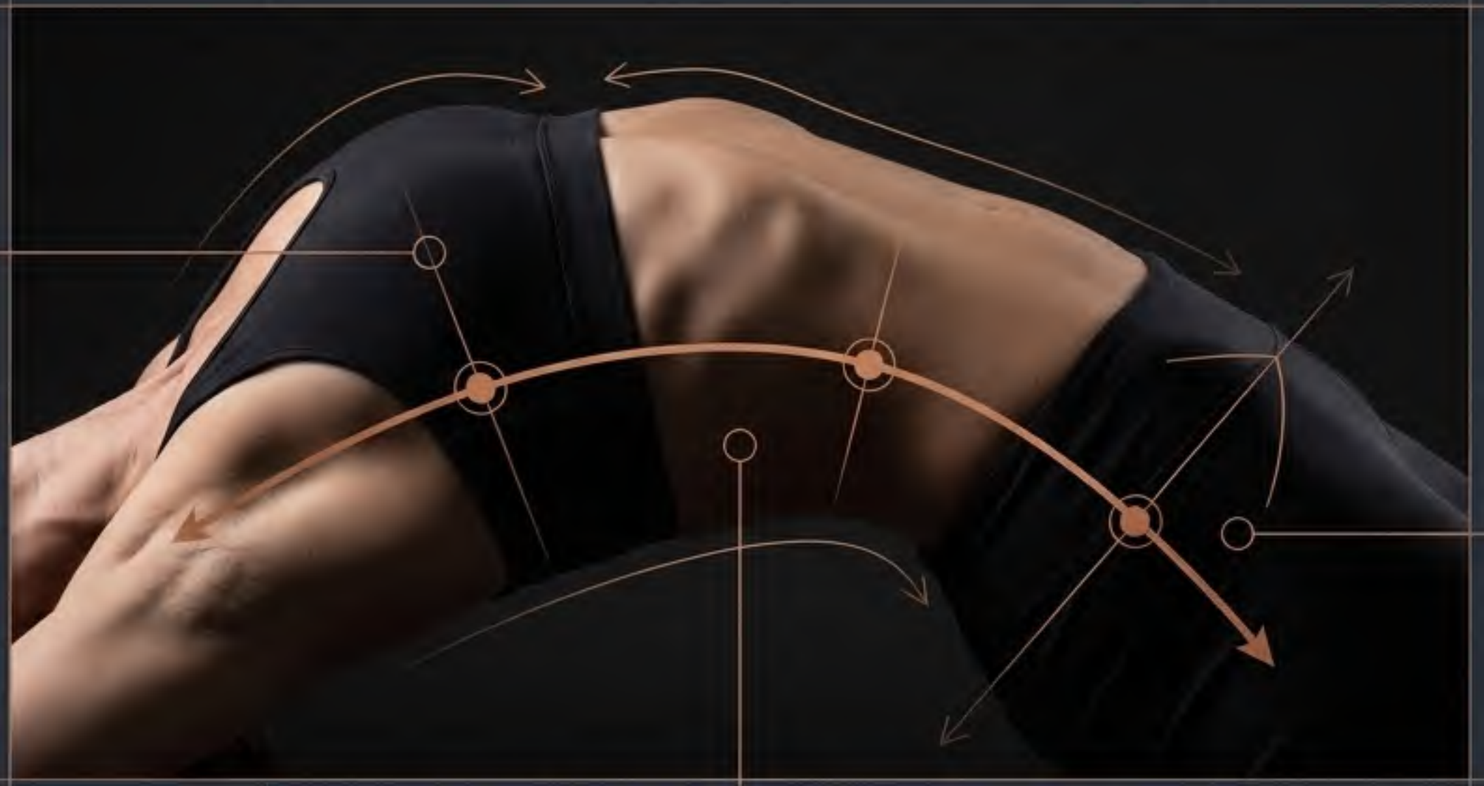


Hombros: Trabajo conjunto del deltoides, trapecio, romboides, serrato y manguito rotador. Evitar colapso anterior.

Escápulas: Control dinámico. Se aproximan moderadamente para favorecer extensión torácica sin perder estabilidad.

Alineación (Tronco)

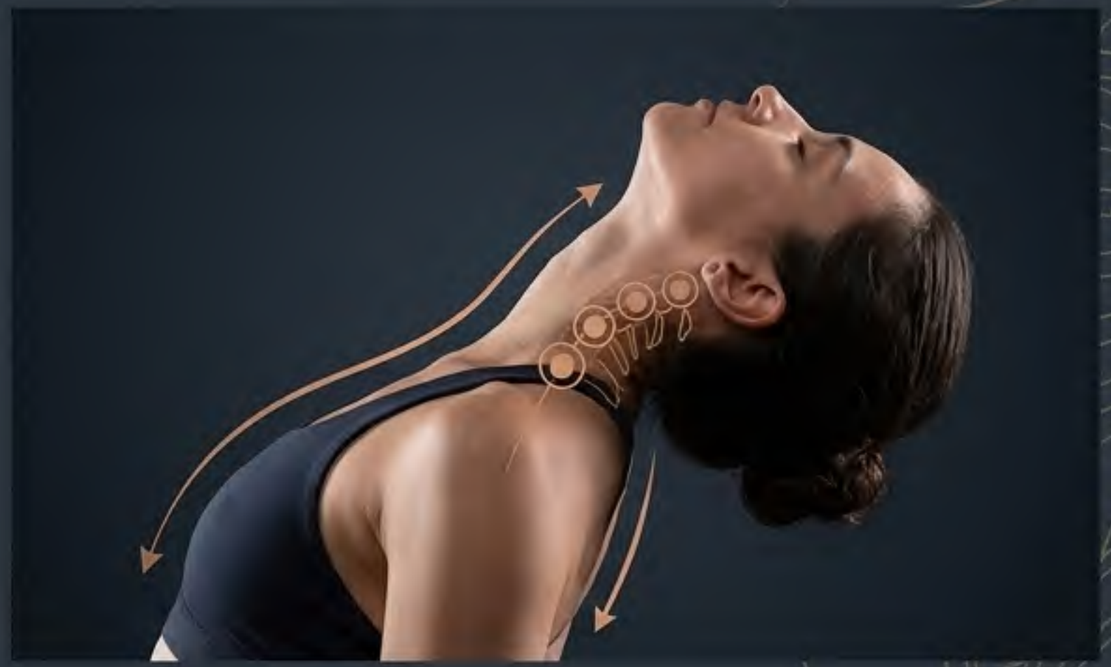
Tórax: Buscar extensión torácica prioritaria antes de exigir máxima flexión lumbar.



Pelvis: Controlar la anteversión. La extensión debe distribuirse. Cuadrado lumbar y extensores profundos trabajan intensamente.

Abdomen: Contracción moderada. No soltar completamente el vientre buscando mayor arco. (Psoas, recto femoral e intercostales en estiramiento profundo).

Alineación (Caderas, Rodillas y Cuello)



Caderas y Rodillas:

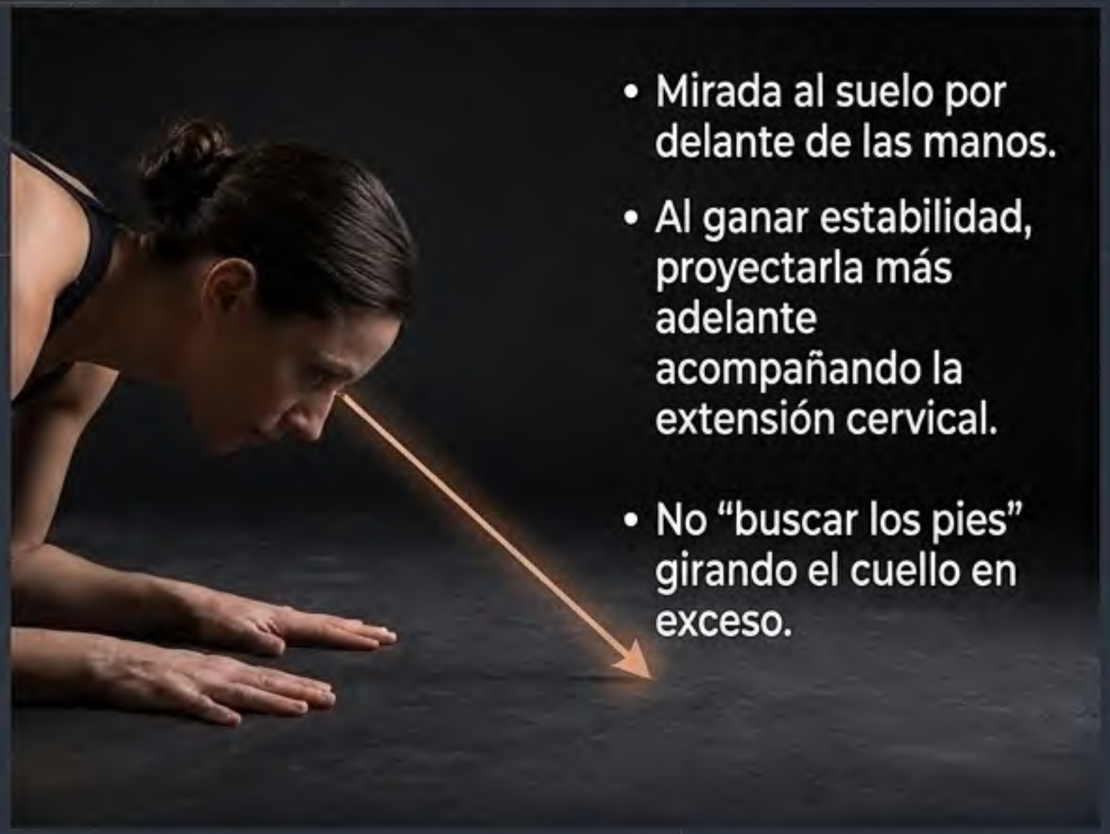
- Extender caderas manteniendo aducción.
- Evitar rotación externa excesiva de los muslos.
- Glúteos e isquiotibiales activos.
- Rodillas flexionadas, sin abrirse descontroladamente.

Cuello:

- Extensión moderada continua.
- No dejar caer pasivamente la cabeza.
- La curva debe continuar de forma fluida la línea torácica, estirando musculatura anterior.

Drishti

Con los ojos abiertos:



- Mirada al suelo por delante de las manos.
- Al ganar estabilidad, proyectarla más adelante acompañando la extensión cervical.
- No “buscar los pies” girando el cuello en exceso.

Con los ojos cerrados:

- Foco introspectivo en 3 referencias propioceptivas interconectadas:

  Antebrazos → Cintura Escapular → Centro Abdominopélvico.

- Evaluar constante simetría de peso.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

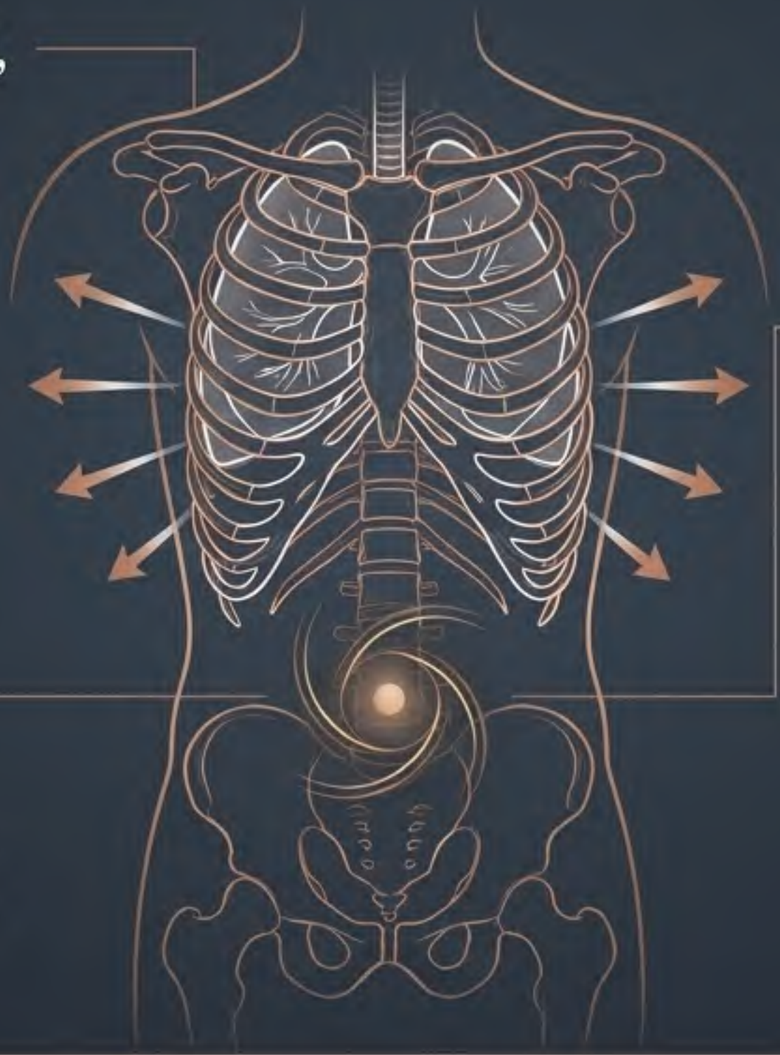
Tipo de respiración en la postura

Cuando debe ser intercostal, abdominal o ambas

- Predomina la respiración costal/intercostal.
- Ideal: Combinada (expansión lateral/posterior con movimiento abdominal moderado, sin perder el centro).
- Nunca retener el aire.

Según Hatha Yoga

- Nasal, continua y sin esfuerzo.
- Funciona como termómetro: si deja de ser regular, reducir el arco o salir.



Según Ashtanga Yoga

- Ujjāyī suave y continuo.
- Regulación mediante Mūla Bandha y Uḍḍīyāna Bandha sutil.
- Organización axial en lugar de máxima contracción abdominal.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Beneficios

Fuerza y Estabilidad

- Fortalece tren superior, estabilizadores de hombro y escápulas.
- Fortalecimiento posterior intenso (extensores, glúteos).

Movilidad

- Distribuye extensión profunda en toda la columna.
- Mejora flexión glenohumeral.
- Gran apertura de cadena anterior.

Control Neuro-Propioceptivo

- Integra información vestibular, visual y propioceptiva.
- Mantiene relación del centro de masa sobre la base de apoyo.

Psicológicos

- Alta concentración.
- Desarrollo profundo de confianza corporal.

Nota Fisiológica: Evitar el mito de que "envía más oxígeno al cerebro". El cuerpo autorregula el flujo sanguíneo independientemente de la

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Contraindicaciones

- Lesiones agudas de hombro o codo.
- Dolor o radiculopatía cervical.
- Patología lumbar agravada por extensión (espondilolistesis).
- Cirugías recientes (columna, hombro, abdomen).
- Osteoporosis avanzada.
- Glaucoma o enfermedades retinianas.
- Hipertensión no controlada.
- Afecciones cardiovasculares restrictivas.
- Vértigo intenso o trastornos vestibulares.
- Embarazo (si no se dominaba la postura previamente).

Importante: Postura estrictamente no recomendada si no existe un dominio estable de Pincha Mayūrāsana.

Indicaciones y Precauciones

Indicaciones ✓

Objetivos clínicos y docentes:

- Desarrollar equilibrio invertido.
- Fortalecer cintura escapular y tronco global.
- Mejorar control de Pincha Mayūrāsana.
- Profundizar retroflexiones.
- Mejorar propiocepción.
- Integrar fuerza, respiración y atención.

Precauciones ✗

Errores posturales a evitar:

- Patear la pared violentamente.
- Separar los codos o hundir los hombros.
- Comprimir lumbares deliberadamente.
- Abrir rodillas para aparentar mayor profundidad.
- Soltar el abdomen o dejar caer el cuello.
- Intentar bajar los pies sin estabilizar.

Advertencia anatómica: La profundidad visual NO es el criterio principal. Existe riesgo de calambres en isquiotibiales al flexionar rodillas estando acortados.

Retos de la postura

1. Base estable

Solo antebrazos/manos soportan carga total.

2. Flexión de hombros

Su falta se compensa aumentando lordosis lumbar.

3. Extensión torácica

Si hay rigidez, la carga va a cuello y lumbares.

4. Extensión de caderas

Psoas rígidos impiden la distribución de la curva.

5. Fuerza abdominal

Controlan excéntricamente la retroflexión.

6. Centro de Gravedad

Cambia al acercar pies. Paradójicamente, bien organizada, es más estable que Pincha Mayūrāsana.

Ruta de Progresión en Vrischikasana

Cómo Profundizar la Posición

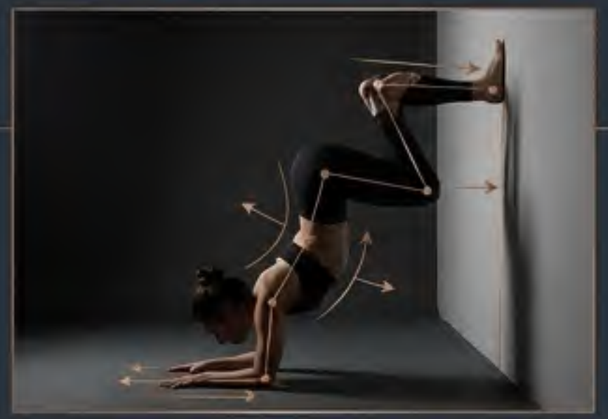
- Imagina dos direcciones simultáneas:
  [Antebrazos presionan abajo] +
  [Pelvis asciende arriba]
- Avanza el esternón y flexiona rodillas.
- Acerca rodillas con aductores
  (evitando rotación externa).
- Usa la pared
  Usa la pared abdominal para moderar
  hiperextensión lumbar.

Consejos para Principiantes

- No es postura para novatos.
- Trabaja el Dolphin.
- Domina Pincha en pared sin arquear
  zona lumbar.
- Entrena extensión torácica por separado.
- Un escorpión pequeño es mejor que
  uno comprimido.
- No busques tocar tu cabeza
  inicialmente.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Variantes



1. **Vṛścikāsana en pared**: Desde Pincha de espaldas a la pared, pies contactan progresivamente. Permite enfoque en tórax.

2. **Preparación con silla**: Silla apoyada en pared. Pies sobre respaldo, desarrollando extensión y reduciendo demanda de equilibrio.

3. Con cinta o bloque: Cinta sobre codos evita separación. Bloque entre manos garantiza paralelismo.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE