

# वीरभद्रासन २

## Vīrabhadrāsana II

Postura del Guerrero II



Vīra = héroe, guerrero.  
Bhadra = noble, favorable, auspicioso.  
Āsana = postura.

El guerrero mítico asociado a la fuerza de Śiva.





## Origen Mitológico

Inspirado en Vīrabhadra, el guerrero surgido de la fuerza de Śiva en un episodio simbólico de gran intensidad. Transmite cualidades esenciales: **firmeza, valor, dirección, presencia y determinación.**



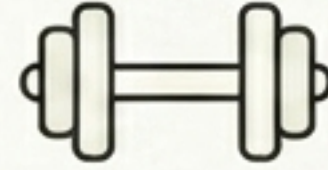
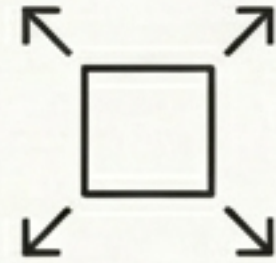
## Evolución Moderna

Pertenece al desarrollo del yoga moderno (siglo XX). Integrado en las familias de posturas de pie.

### Uso Pedagógico Actual:

Fortalecimiento del cuerpo, apertura del pecho, estabilidad emocional y cultivo de una **actitud de enfoque sereno.**

# Perfil Biomecánico



**Tipo:** Postura de pie, asimétrica, de base amplia. **Mecánica:** Trabajo de fuerza-resistencia, apertura lateral de pelvis, estabilidad en piernas, expansión de brazos.

## ¿Hacia dónde iniciar?

### Lado Derecho

Secuencia activa, expansiva y organizada (enfoque contemporáneo).

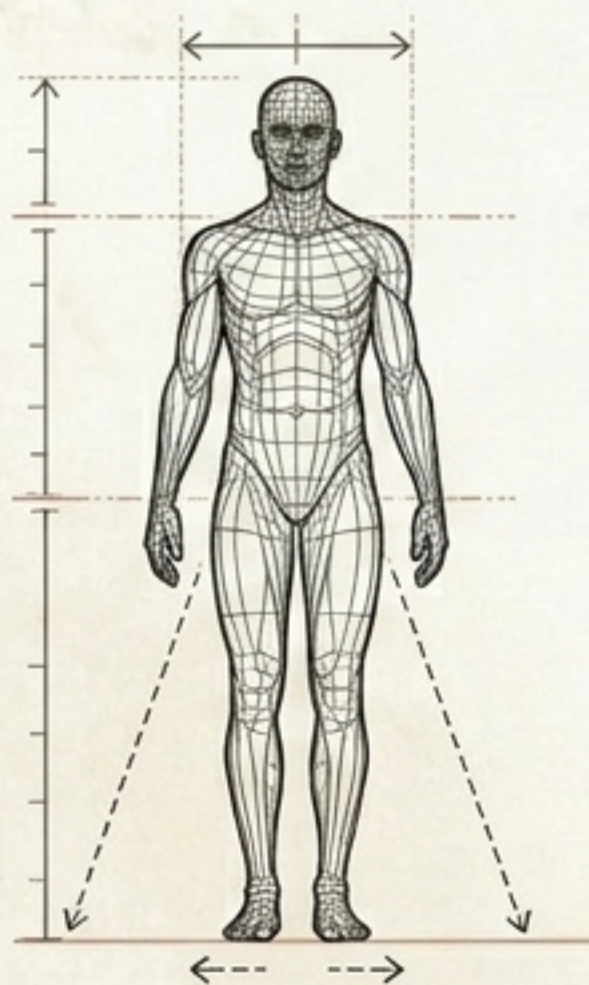
**Regla de Oro:**  
Ambos lados requieren el mismo tiempo, atención y calidad de alineación.

### Lado Izquierdo

Enfoque más receptivo y regulador.

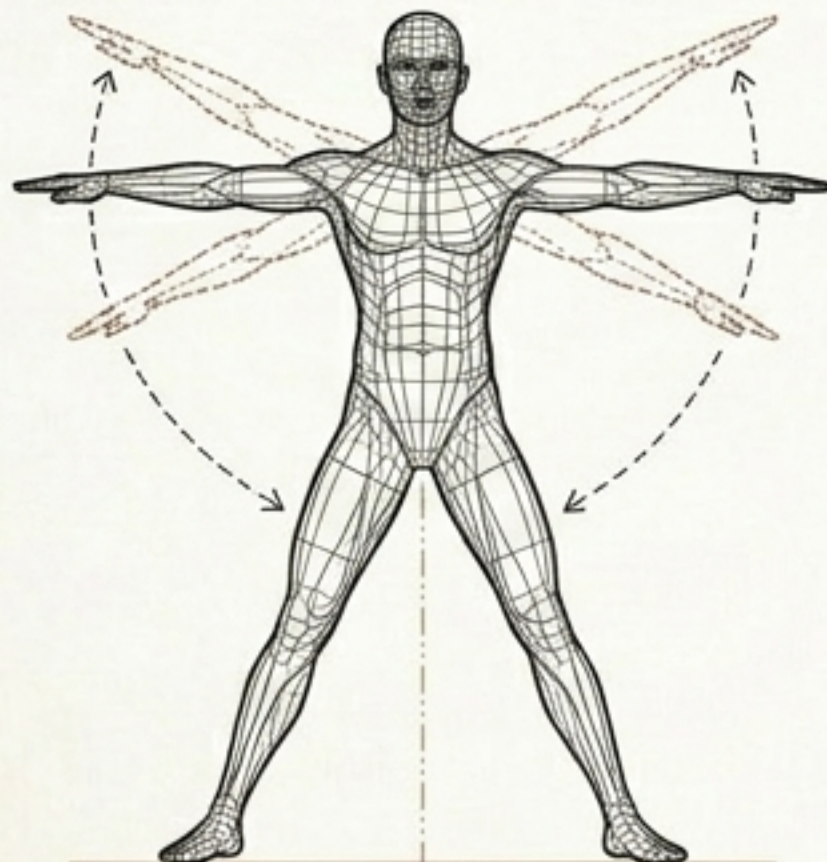
## Paso 1:

Desde Tādāsana, separa los pies ampliamente.



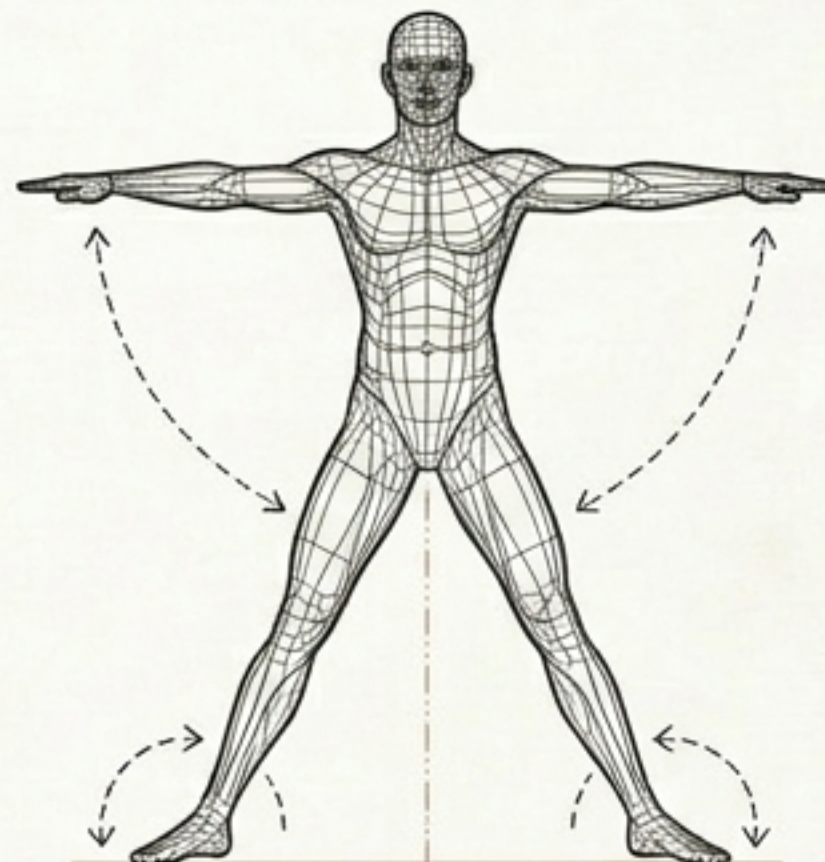
## Paso 2:

Abre los brazos en cruz, a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia abajo.



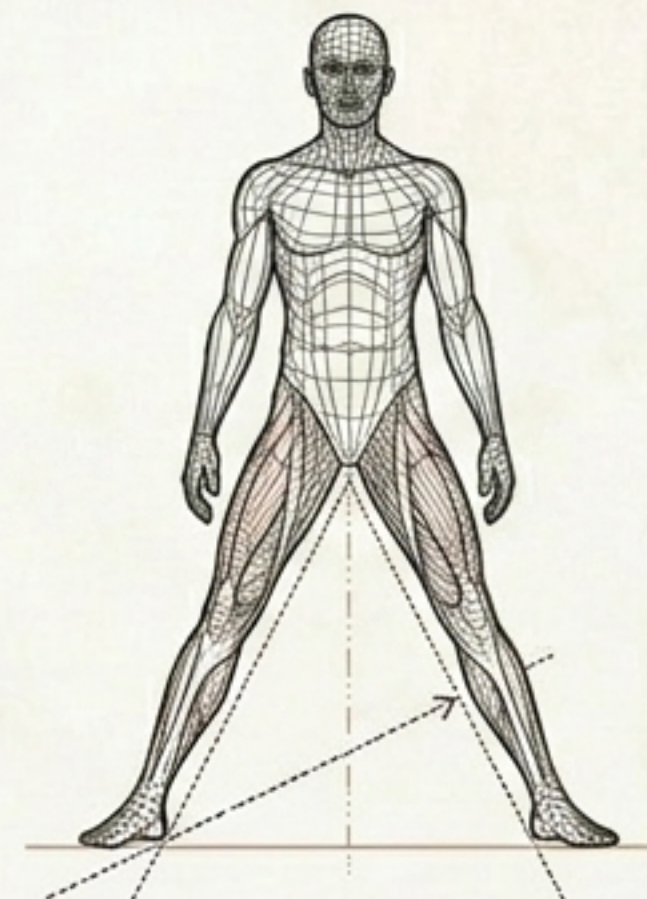
## Paso 3:

Gira el pie derecho hacia afuera y el pie izquierdo ligeramente hacia adentro.



## Paso 4:

Alinea el talón delantero con el arco o talón del pie posterior (según la organización de tu base). Activa ambas piernas antes de descender.



### Paso 5:

Flexiona la rodilla delantera hasta dirigirla hacia la línea del tobillo, sin dejar que colapse hacia adentro.

### Paso 7:

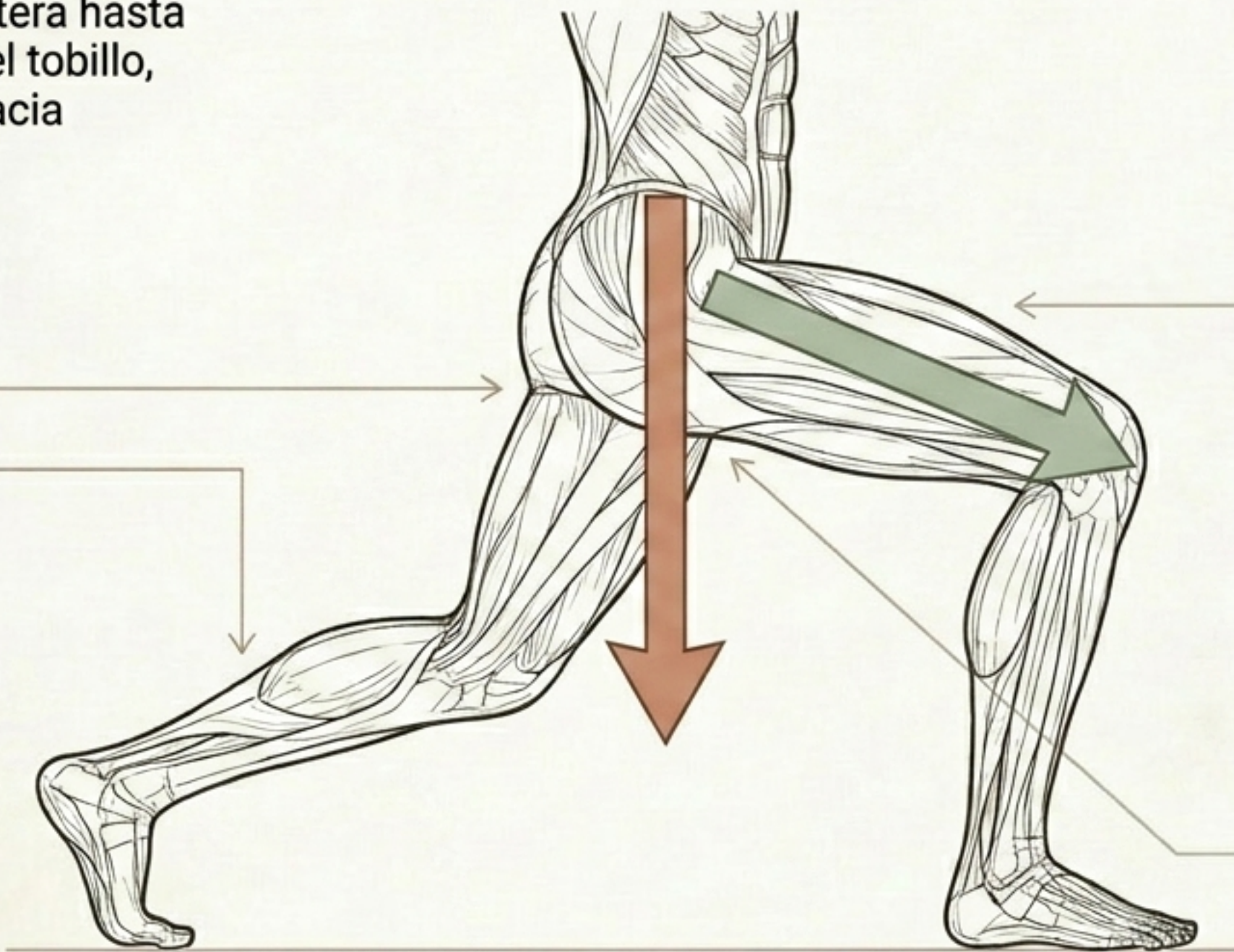
Desciende la pelvis solo hasta donde puedas mantener estabilidad, eje y amplitud en el pecho.

### Paso 6:

La pierna trasera permanece fuerte, extendida y firme, con el borde externo del pie posterior bien enraizado.

### Paso 8:

Lleva el isquion delantero suavemente hacia abajo y permite que el tronco permanezca erguido.



# Vīrabhadrāsana II (Guerrero II) - Parte 3 | वीरभद्रासन II

## Paso 9:

Extiende el brazo delantero hacia el frente y el brazo trasero hacia atrás con igual intensidad. Relaja los hombros hacia abajo y ensancha las clavículas.

## Paso 10:

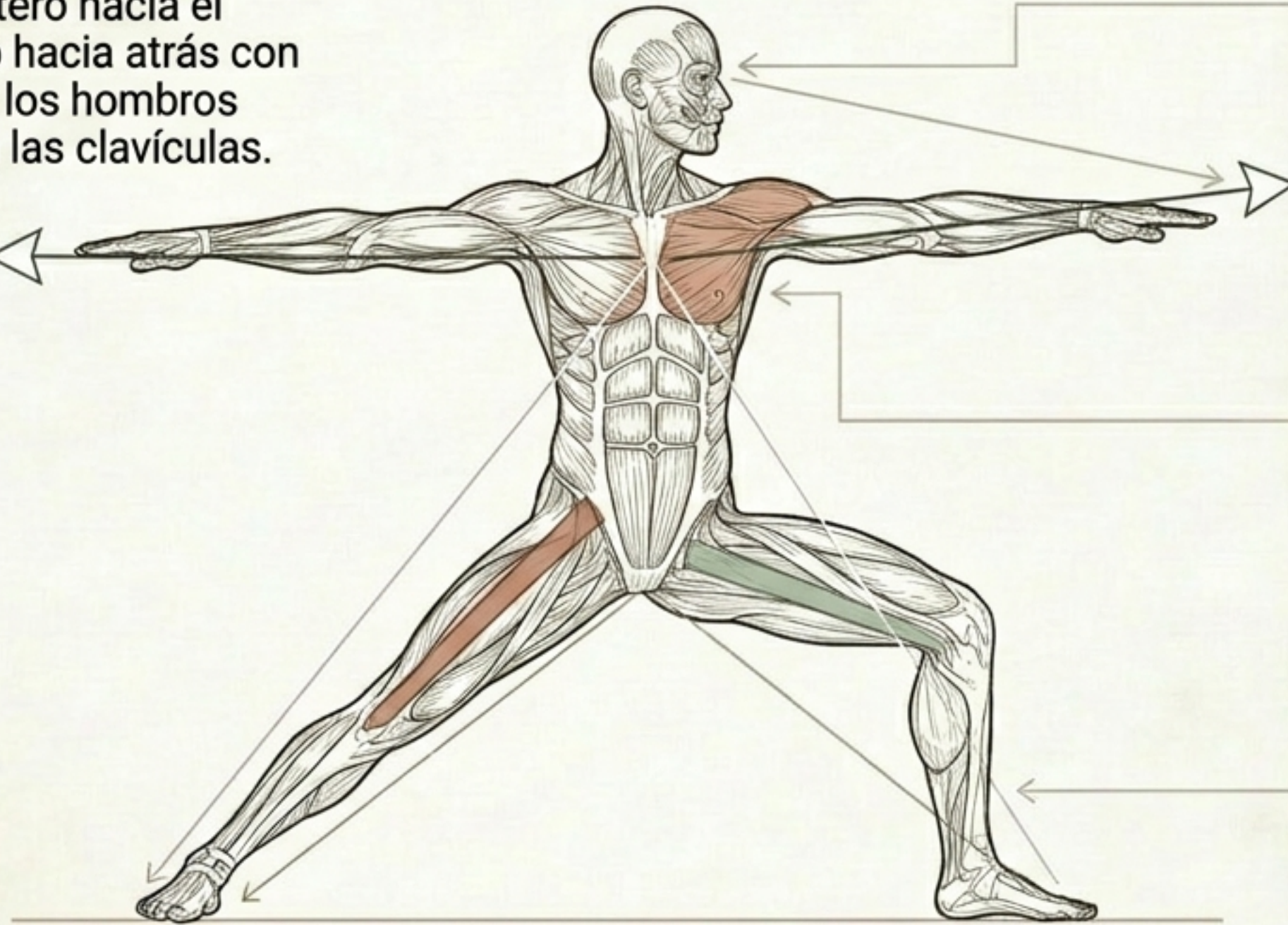
Dirige la mirada sobre la mano delantera.

## Paso 11:

Mantén la postura de 3 a 8 respiraciones.

## Paso 12:

Para salir, estira la pierna delantera, gira los pies al centro y repite hacia el otro lado.



*Pelvis:*

Abierta lateralmente, sin inclinarse hacia delante.

*Pie y Rodilla Delantera:*

Apuntan hacia el frente. La rodilla sigue la línea del segundo dedo; preferentemente sobre el tobillo tobillo o ligeramente detrás (nunca sobrepasarlo en exceso ni caer hacia adentro).

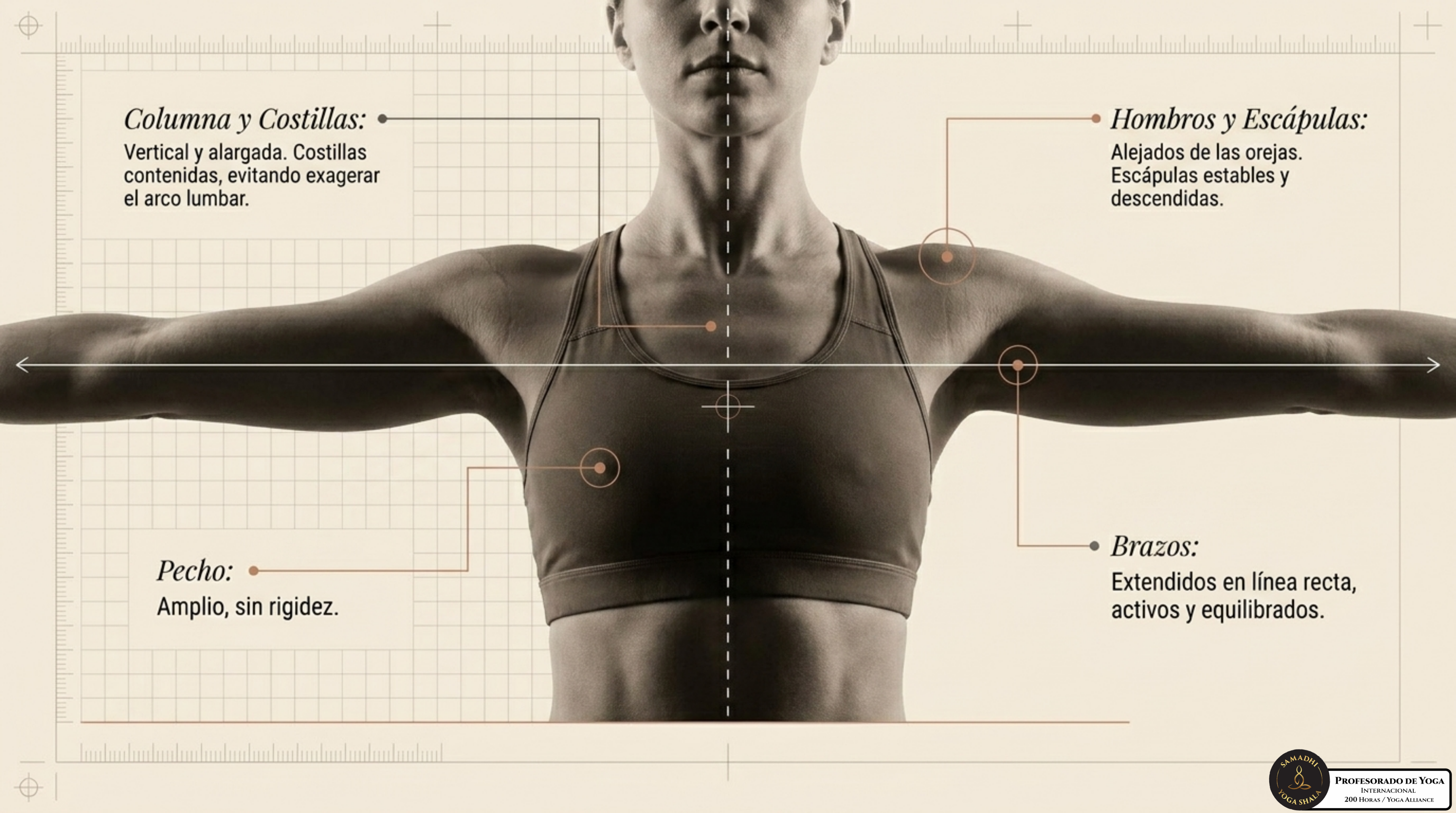
*Pierna Trasera:*

Fuerte, larga y activa.

*Talón Posterior:*

Bien apoyado, especialmente el borde externo firmemente enraizado.





***Columna y Costillas:***

Vertical y alargada. Costillas contenidas, evitando exagerar el arco lumbar.

***Hombros y Escápulas:***

Alejados de las orejas. Escápulas estables y descendidas.

***Pecho:***

Amplio, sin rigidez.

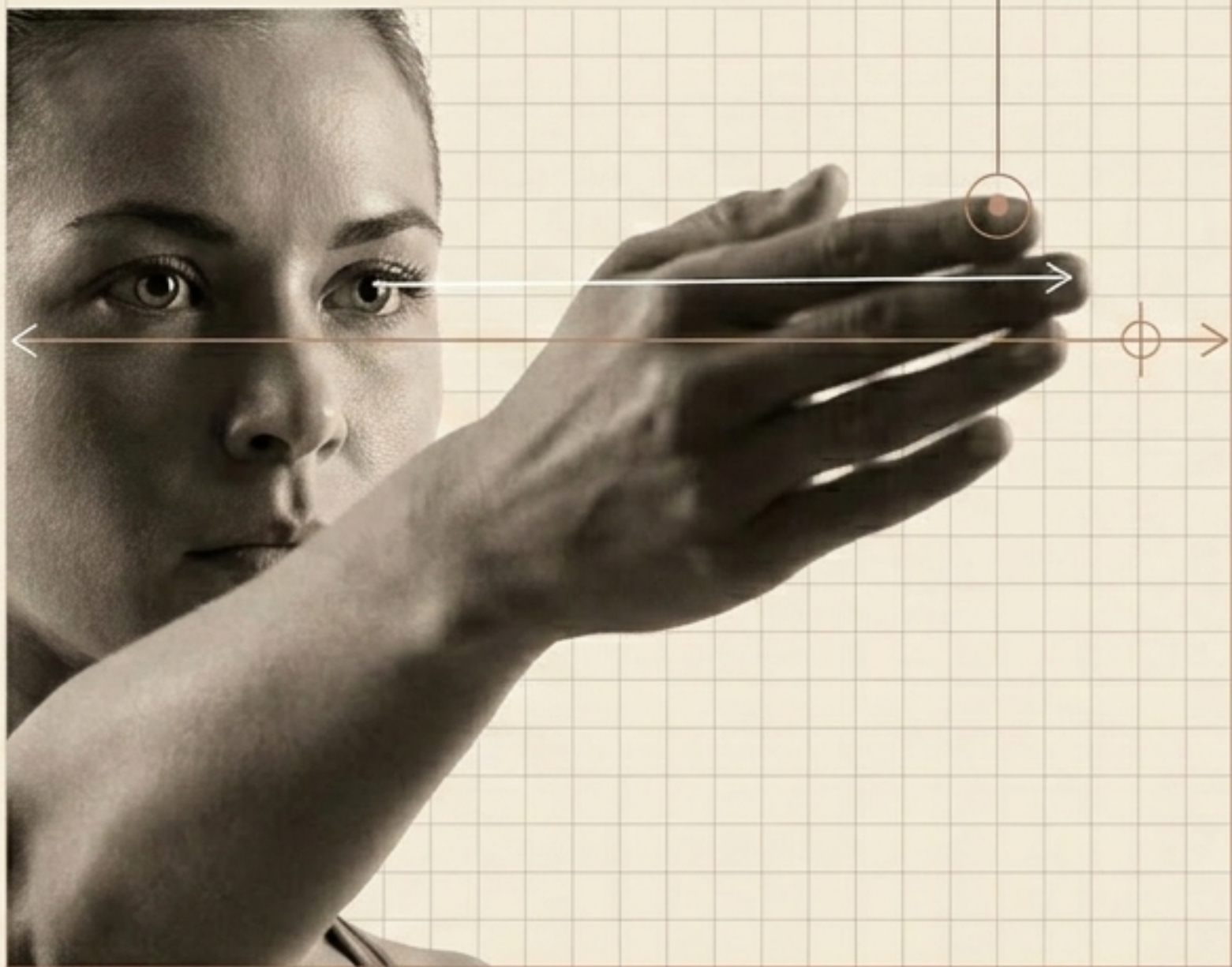
***Brazos:***

Extendidos en línea recta, activos y equilibrados.



***Con ojos abiertos:***

Mirada dirigida hacia la punta de los dedos de la mano delantera o por encima de la mano delantera.



***Con ojos cerrados (Introspectivo):***

Siente el eje entre el pie delantero, el talón posterior y el centro de la pelvis. Percibe la expansión de la postura desde el centro hacia ambos lados.



***Con ojos cerrados (Introspectivo):***

Siente el eje entre el pie delantero, el talón posterior y el centro de la pelvis. Percibe la expansión de la postura desde el centro hacia ambos lados.



## El Pulso de la Postura: *Prāṇāyāma*

### General

Nasal, continua, estable, sin apnea. Predomina respiración intercostal y costolateral. Abdomen contenido pero no rígido (participación suave suave sin perder amplitud en el pecho).

### Tradición Hatha

Respiración larga, profunda, uniforme y serena.

Intención: Mantener estabilidad en la base y calma en el sistema nervioso.

### Tradición Ashtanga

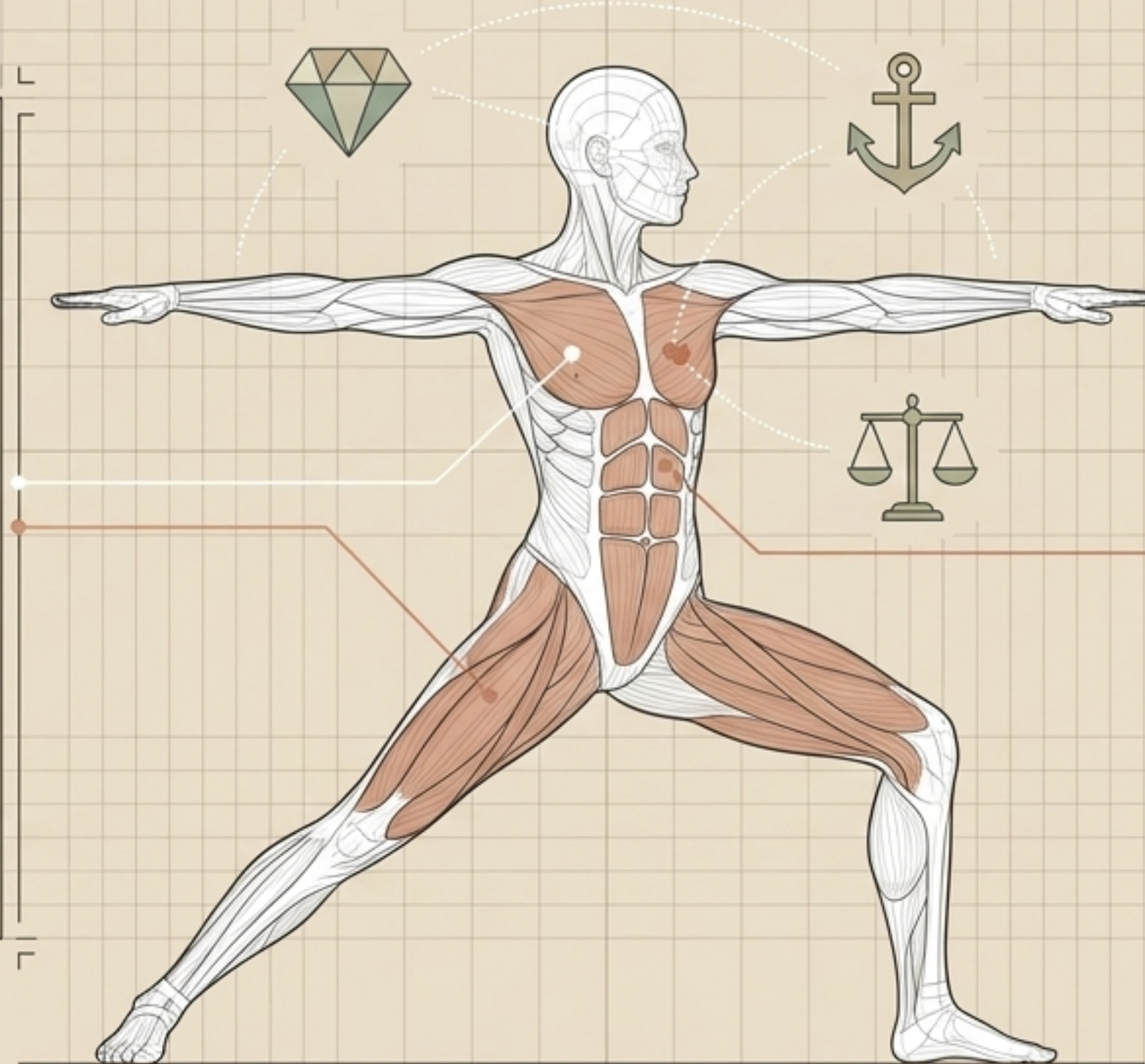
Respiración ujjāyī suave, estable, rítmica y consciente.

Intención: Activación sutil de bandhas para sostener el eje sin endurecer cuello ni hombros.

# Mapa Anatómico y Psico-Emocional: La Postura del Guerrero

## Beneficios Físicos

- Fortalece muslos, glúteos, tobillos, pies y core.
- Aumenta resistencia de piernas y brazos.
- Mejora estabilidad de la pelvis y capacidad de sostén postural.
- Abre el pecho y favorece la disposición respiratoria.



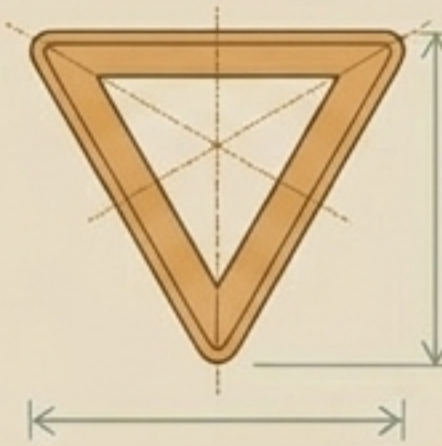
## Beneficios Psico-Emocionales

- Desarrolla enfoque, presencia, determinación y firmeza interna.
- Entrena la estabilidad mental en medio del esfuerzo.
- Favorece el enraizamiento, la dirección y la conciencia espacial.



## Contraindicaciones: Evitar o Modificar si existe:

- Lesión aguda de rodilla o dolor importante en tobillo.
- Lesión de cadera, desgarro en ingles o isquiotibiales.
- Dolor lumbar que empeore al abrir la base.
- Molestias cervicales intensas al sostener la mirada lateral.
- Procesos inflamatorios agudos en miembros inferiores.



## Precauciones Biomecánicas:

- No forzar la flexión si se pierde la línea de la rodilla.
- Si el talón posterior se despega o el arco colapsa, reducir la amplitud.
- Si el tronco se inclina, reorganizar primero la pelvis antes de descender.
- Si hay tensión cervical, mantener la mirada al frente.
- Si hay hiperlaxitud, no bloquear articulaciones. La postura debe sentirse firme, no agresiva.

# Indicaciones de Prescripción Práctica

Especialmente útil para:



- Fortalecer piernas y glúteos.



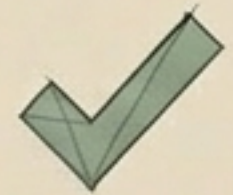
- Trabajar el foco mental y la presencia.



- Mejorar la estabilidad lumbopélvica.



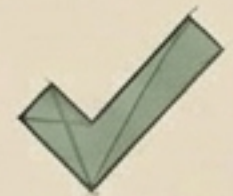
- Mejorar la apertura de pecho.



- Desarrollar resistencia física.



- Entrenar la relación mecánica entre fuerza y expansión.

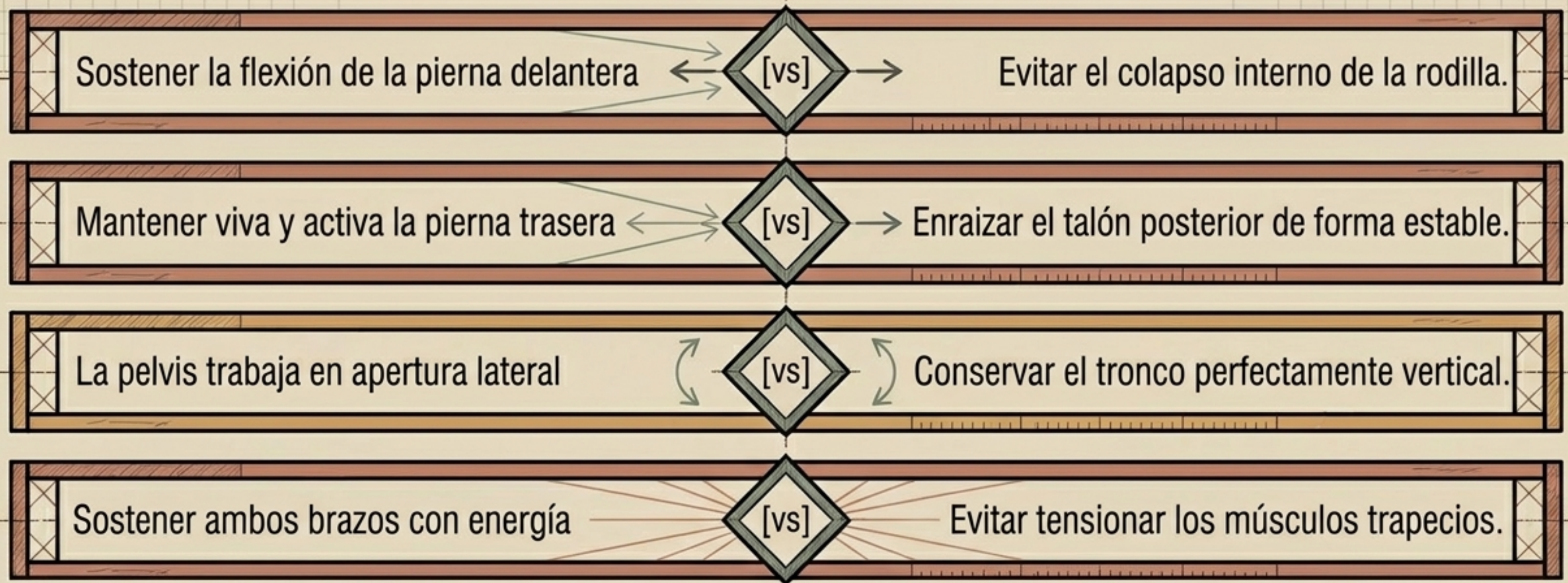


- Trabajar el foco mental y la presencia.



- Introducir al alumno en la mecánica de las posturas de pie amplias.

# Mapa de Tensión



Síntesis: El verdadero reto es coordinar fuerza, amplitud, estabilidad y respiración de manera simultánea.

**Regla de Profundidad: Avanza solo si conservas el eje, la respiración y la amplitud interna.**

### Expansión: Cómo Profundizar la Posición

- Presiona firmemente el borde externo del talón posterior; activa la pierna trasera con decisión.
- Lleva el isquion delantero hacia abajo sin endurecer la zona lumbar (abdomen suave pero contenido).
- Extiende brazos en direcciones opuestas con igual intensidad; ensancha clavículas y libera hombros.

### Cimientos: Consejos para Principiantes

- Reduce la distancia entre pies si la base te desorganiza.
- No busques el muslo paralelo al suelo de inmediato. Prioriza alinear rodilla, talón y tronco.
- Usa una mano en la cadera para sentir la pelvis.
- Trabaja tiempos cortos. Si hay fatiga, sube un poco, reorganiza y vuelve a entrar.

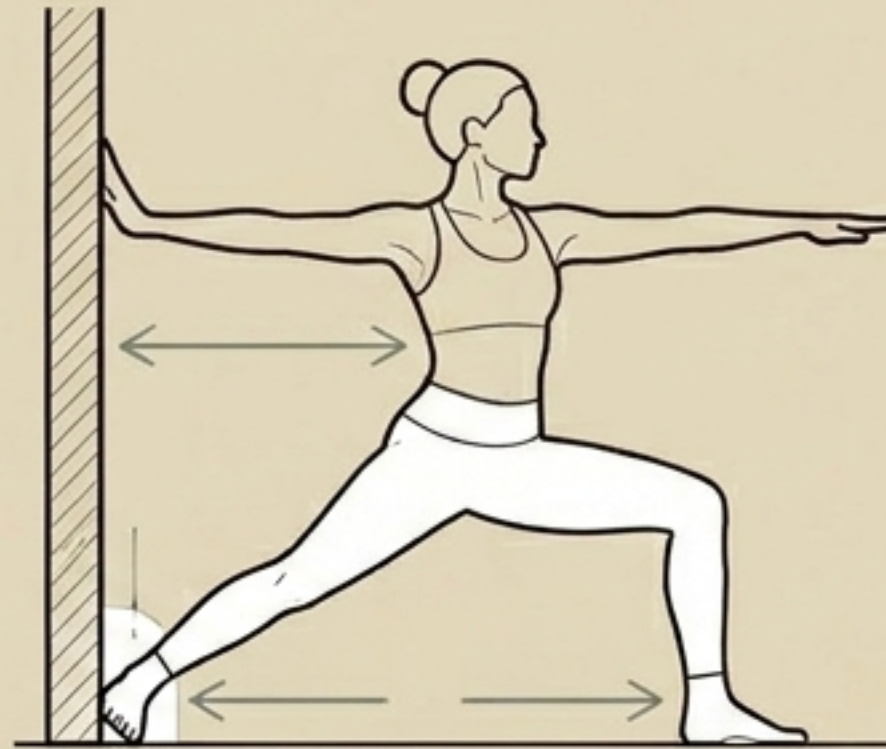
## Variante con Silla



**Configuración:** Debajo de la pelvis o como apoyo frontal.

**Objetivo:** Disminuye la carga en las piernas, permitiendo sostener la forma y estudiar la alineación con mayor claridad anatómica.

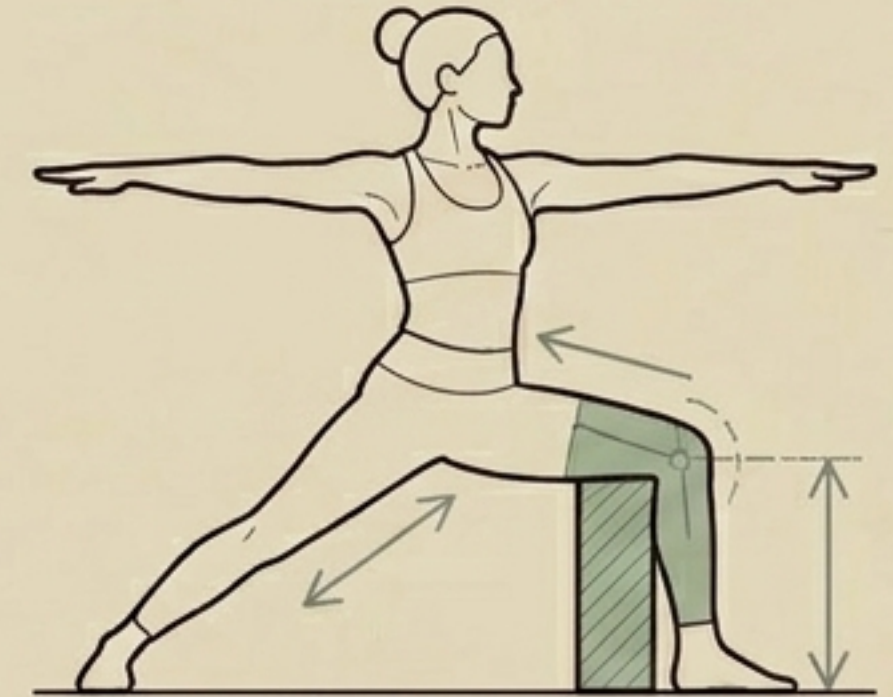
## Variante con Pared



**Configuración:** Espalda o talón posterior en referencia a la pared.

**Objetivo:** Controla la inclinación frontal del tronco. Herramienta maestra para enseñar verticalidad, estabilidad y dirección.

## Variante con Bloque



**Configuración:** Entre el muslo y la pantorrilla (referencia de rodilla) o apoyo pélvico.

**Objetivo:** Refina la conciencia propioceptiva de la alineación y evita los colapsos articulares.