

भरद्वाजासन Bharadvājāsana

Torsión de Bharadvāja /
Postura del Sabio Bharadvāja

Guía Anatómica y Paso a Paso



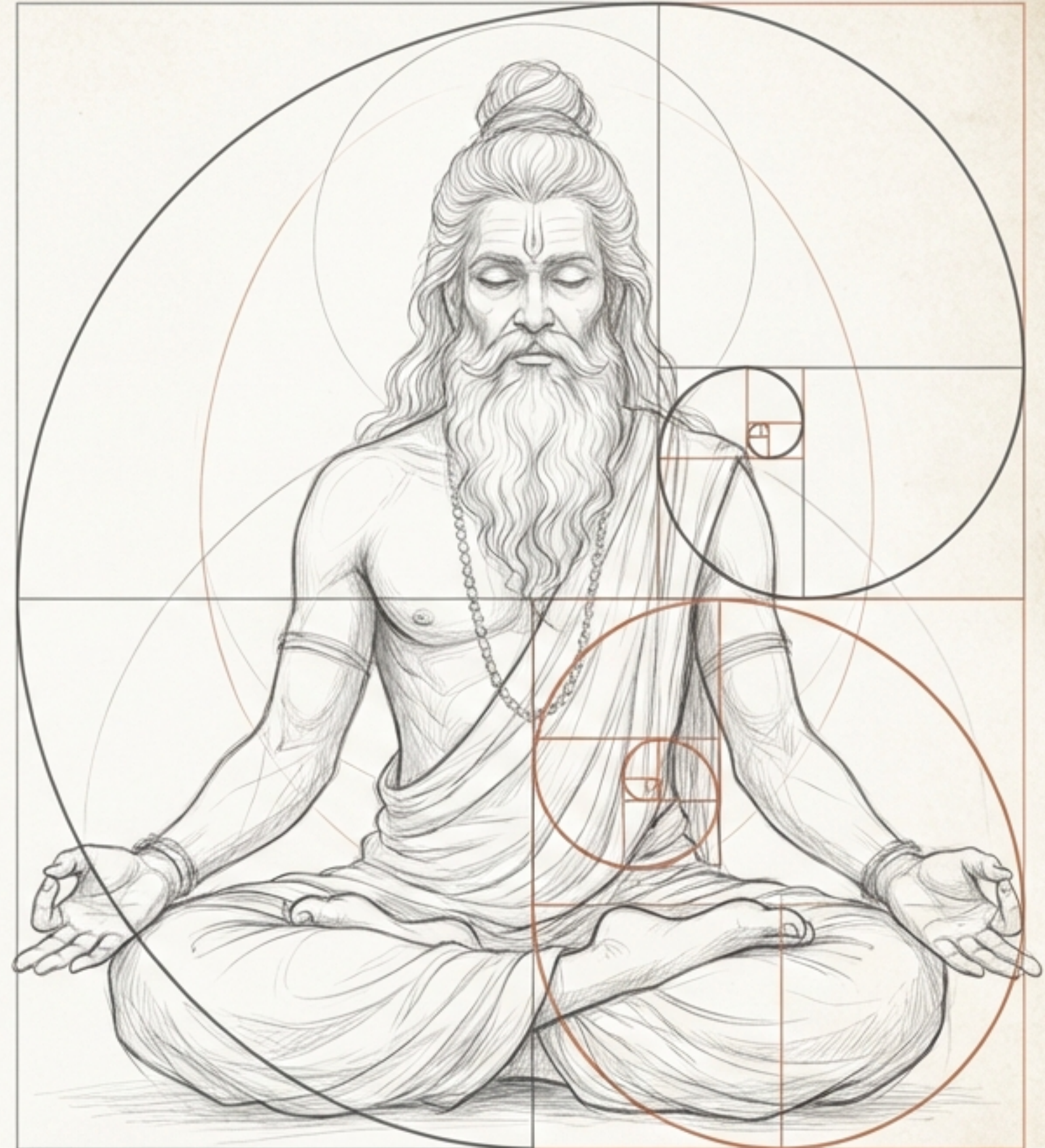
Significado y Origen

Etimología: **Bharadvāja** = Nombre propio de un **sabio** (ṛṣi) de la **tradición védica** y el linaje de **Droṇa** (*Mahābhārata*).

Āsana = **Postura**.

Traducción: “**Postura dedicada al sabio Bharadvāja**”.

Contexto Histórico: Aunque se vincula a **textos antiguos**, la forma física actual se consolidó en el **siglo XX** (Iyengar/Ashtanga). Referencias del **siglo XIX** (Sritattvanidhi) usaban el nombre para una figura distinta.



Fundamentos Biomecánicos e Inicio

Tipo de Posición: Torsión espinal sentada. Involucra trabajo profundo de caderas, cintura escapular y columna torácica.



El Debate del Inicio:

- Hatha Yoga (Pedagógico): Inicia hacia la derecha y luego izquierda para entrenar la simetría.
- Ayurveda (Funcional): La derecha suele ser 'activadora'. Se busca equilibrar la compresión y expansión abdominal.

Regla de Oro: Manda la respiración y la ausencia de dolor.

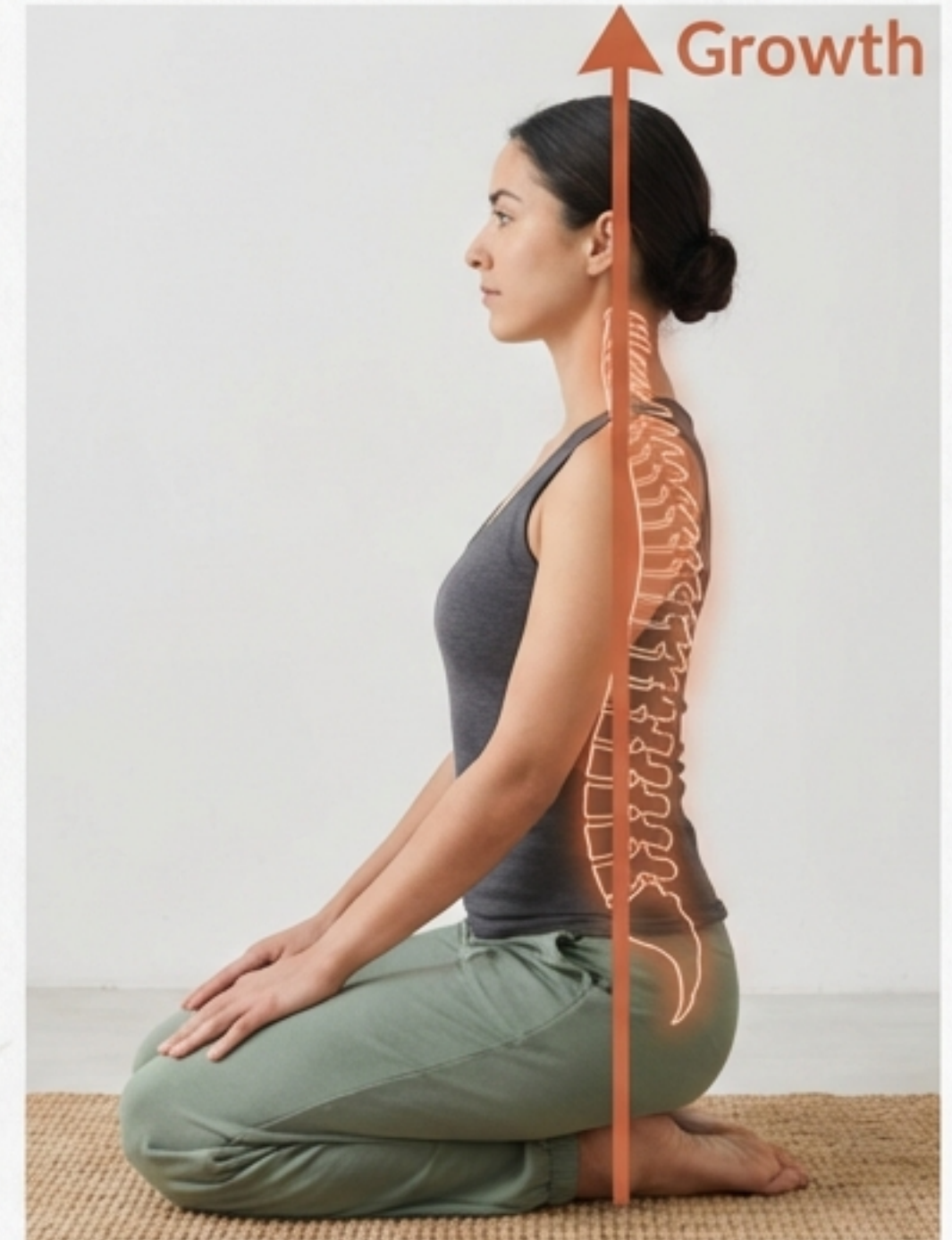
Paso 1: La Base y el Enraizamiento

- **Posición de Piernas:** Siéntate en el suelo (o manta doblada). Flexiona ambas rodillas y lleva los pies hacia un mismo lado (ej. izquierda). Deja caer las rodillas sin colapsar.
- **Enraíza Isquiones:** Acomoda la pelvis. El objetivo es sentir ambos isquiones en contacto con la tierra.
- **Ajuste Biomecánico:** Si un isquión 'flota' o se despega, es obligatorio elevar la cadera usando una manta o bloque para nivelar la pelvis.



Paso 2: Elongación Axial (Inhalación)

- **Acción:** Inhalar para crecer.
- **Instrucción:** Alarga la columna desde el sacro hasta la coronilla. Lleva el esternón suavemente hacia arriba y mantén la nuca larga.
- **Principio Anatómico:** 'Primero elongación, luego torsión'. Si giras con la espalda encorvada, pierdes espacio intervertebral y arriesgas la zona lumbar.



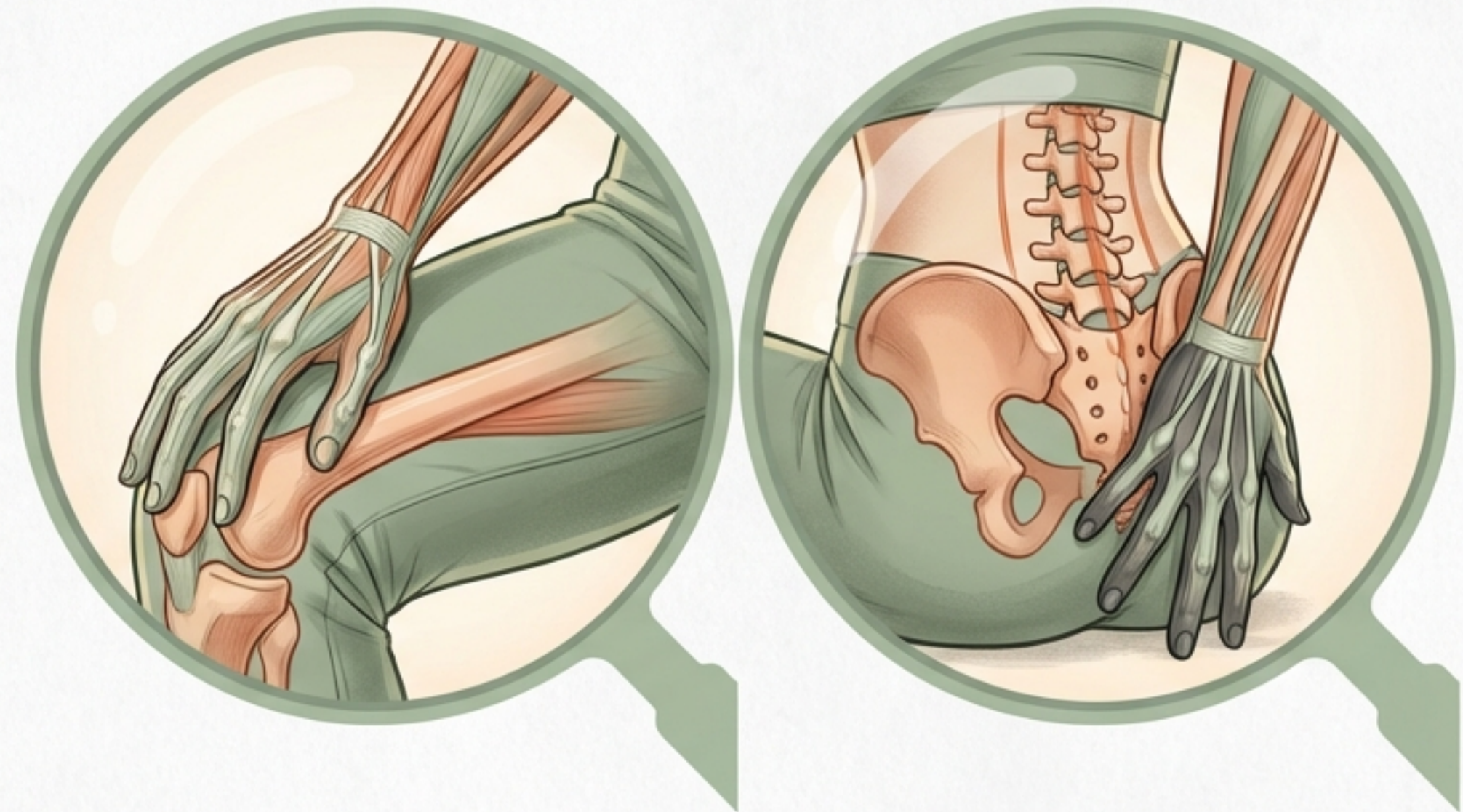
Paso 3: La Rotación (Exhalación)

- **Acción:** Exhalar para girar.
- **Instrucción:** Gira el tronco hacia el lado contrario a las piernas (si los pies están a la izquierda, gira a la derecha).
- **Foco Biomecánico:** El giro debe nacer desde la columna torácica (costillas), no desde la zona lumbar. La pelvis debe mantenerse lo más estable posible.



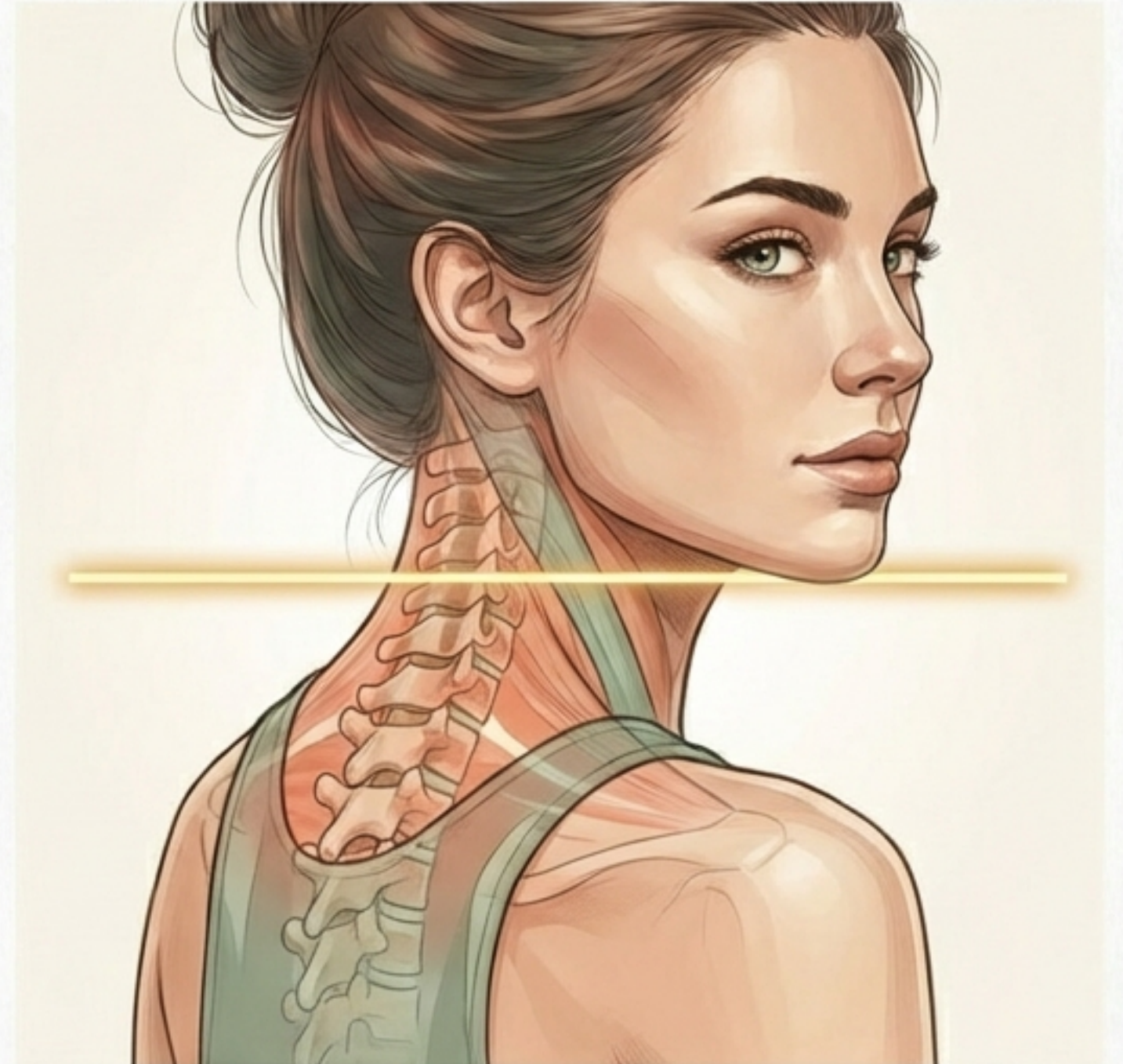
Paso 4: Colocación de Manos y Palanca

- **Mano Delantera:** Colócala en la parte externa del muslo o rodilla opuesta. Sirve para guiar, no para tirar con fuerza.
- **Mano Trasera:** Apóyala en el suelo detrás del sacro. Actúa como un “segundo soporte” para mantener la columna vertical y estabilizar.
- **Precaución:** No “apalancar” el giro agresivamente. La acción de los brazos debe ser suave y progresiva.



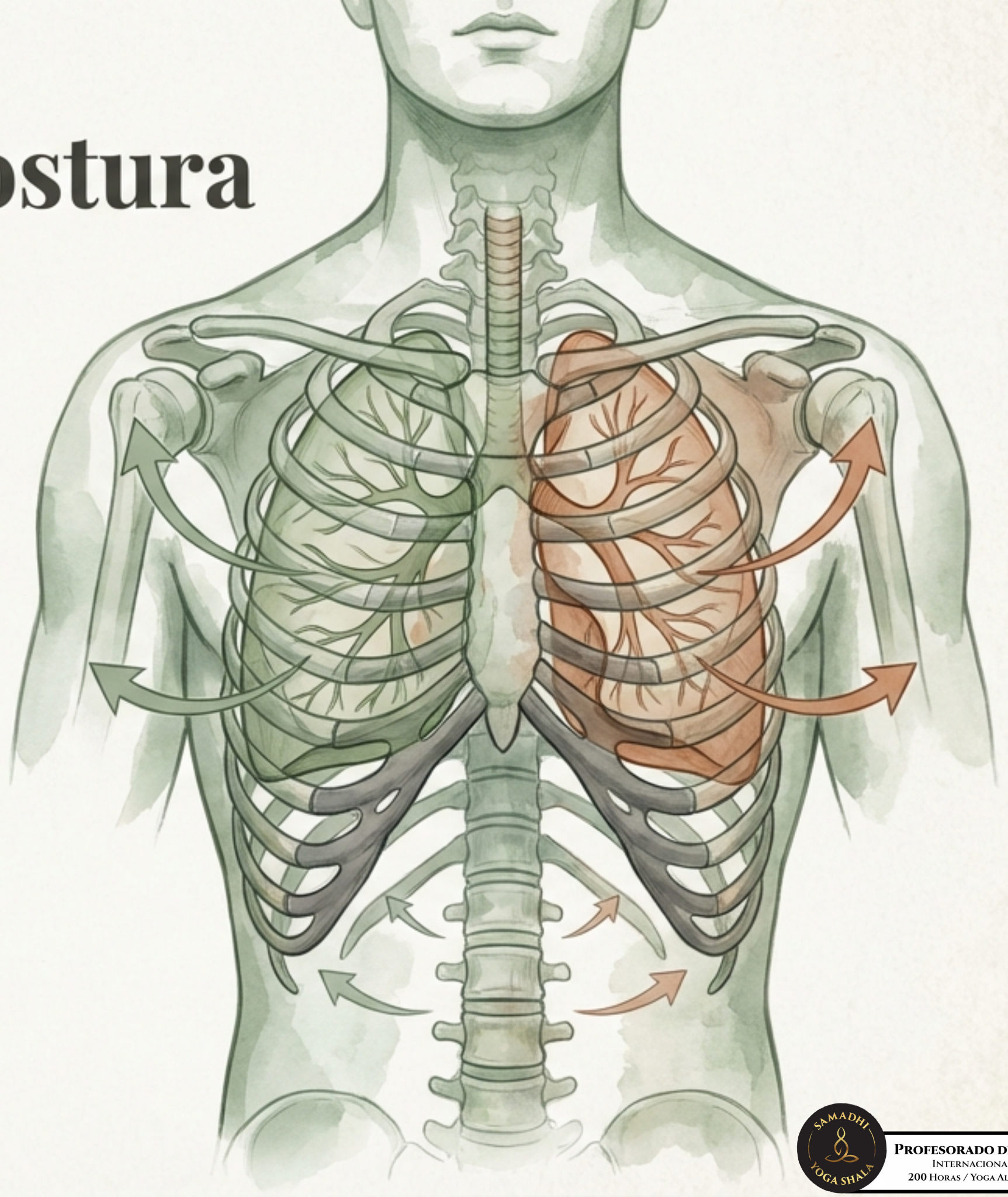
Paso 5: Refinamiento y Drishti (Mirada)

- **Cuello:** Barbilla paralela al suelo. Gira la cabeza al final del movimiento, sin comprimir las vértebras cervicales.
- **Drishti (Ojos Abiertos):** Mirada suave sobre el hombro del lado del giro (activo).
- **Drishti (Ojos Cerrados):** Atención introspectiva a la línea central (sacro-coronilla) y al movimiento de las costillas.
- **Expansión:** Evita el pecho rígido; busca una expansión de 360° en la caja torácica.



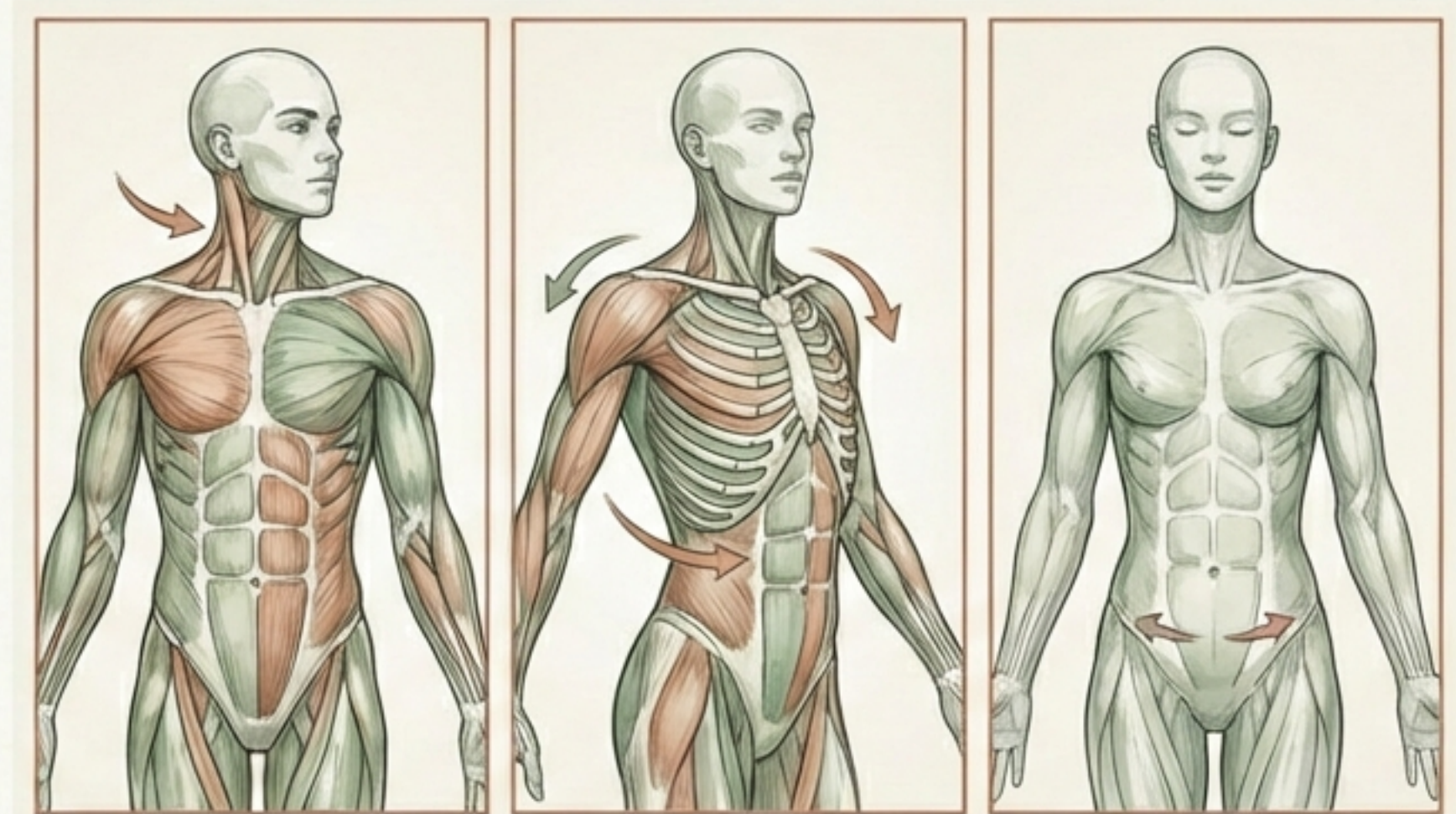
Respiración en la Postura

- **Mecánica:** Respiración mixta (abdominal + intercostal). Priorizar la expansión costal posterior y lateral para sostener el giro sin colapsar.
- **Patrón:** 5–10 respiraciones lentas. En cada inhalación creces (elongas); en cada exhalación profundizas milímetros (rotas).
- **Enfoques:**
 - **Hatha:** Respiración amplia y suave (Dirgha), sin retenciones.
 - **Ashtanga:** Ujjayi estable con control del centro (Bandhas) para girar desde el eje.



Salida y Transición

- **Orden de Salida:** Deshaz la postura con control estricto.
 1. Primero regresa el cuello (mirada al frente).
 2. Luego libera las costillas y hombros.
 3. Finalmente relaja la pelvis.
- **Repetición:** Realiza el mismo procedimiento hacia el otro lado manteniendo los mismos tiempos.
- **Importante:** Nunca 'soltar de golpe' una torsión espinal.



Checklist de Alineación

- **Hombros/Escápulas:** Lejos de las orejas y estables. Sin tensión en el trapecio.
- **Columna:** Sensación de espiral ascendente. Evita la cifosis (joroba).
- **Pelvis:** Isquiones nivelados. Evita colapsar el peso hacia un solo lado.
- **Costillas:** Rotación desde el tórax, no solo desde el cuello o lumbares.



Beneficios Fisiológicos y Mentales

- **Columna:** Mejora la movilidad torácica y libera rigidez en la espalda alta.
- **Digestión:** Sensación de 'masaje' abdominal que apoya la función digestiva mediante la compresión y expansión alternada.
- **Sistema Nervioso:** Efecto regulador, promueve la calma, el enfoque y mejora la propiocepción (percepción corporal).
- **Terapéutico:** Alivia tensión lumbar si se practica con correcta elongación.



Contraindicaciones y Precauciones

- **Evitar:** Lesiones agudas en columna, caderas o rodillas.
- **Embarazo:** Evitar especialmente en primer trimestre. Practicar solo variantes muy suaves y con guía profesional.
- **Migraña:** Puede agravarse si hay tensión cervical excesiva (moderar el Drishti).
- **Rodillas Sensibles:** Si hay molestia, elevar la pelvis o usar silla.



Variantes y Uso de Props (Soportes)



Con Bloque/Manta:
Eleva la pelvis 5-10 cm.
Nivelar isquiones y
aliviar rodillas. Mantiene
la torsión vertical.



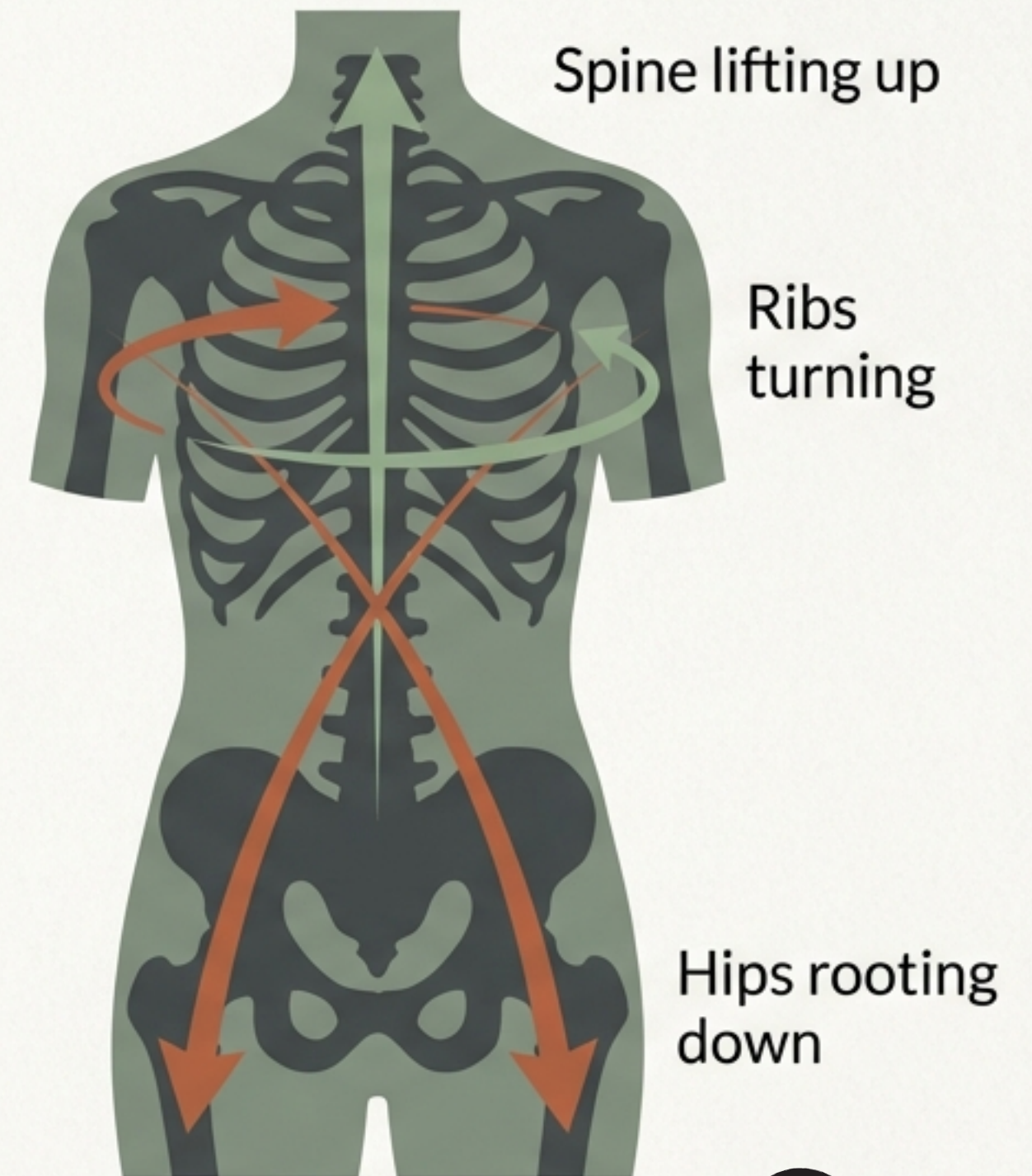
En Silla: Ideal para
caderas rígidas o
problemas de rodilla.
Mano al respaldo para
ayudar a crecer.



Restaurativa (Bolster):
Coloca el bolster al lado de
la cadera y recuéstate
sobre él. Permite que la
respiración abra las
costillas pasivamente.

Profundizando en la Postura

- **Acción Oposicional:** Mantén la pelvis anclada mientras la caja torácica rota. Crea una resistencia suave.
- **Vaciado Abdominal:** En la exhalación, "vacía" suavemente el abdomen para permitir que el giro nazca desde el centro orgánico.
- **Separación:** Antes de girar, visualiza separar las costillas de la pelvis.
- **Nota Avanzada:** Explorar Bharadvājāsana II solo con caderas muy móviles y rodillas sanas.



Integración Final



La maestría en Bharadvājāsana no reside en cuánto giras, sino en la calidad de tu respiración y la estabilidad de tu eje.

Mantén la práctica constante para reeducar la columna y calmar la mente.

Namasté