

## ***El Guerrero I Virabhadrasana I***

***Vira: Héroe Bhadra: Amigo Asana: Postura***

Warrior I



**Alineación:** Talones en línea, con el pie trasero plano y girado hacia dentro en un ángulo de 60°. La parte interna del tobillo hacia arriba; aprieta con el borde externo del pie trasero. Flexiona la rodilla delantera hasta que el muslo y la pantorrilla formen un ángulo recto. Centra y levanta la parte frontal de la pelvis. Remete el cóccix basculándolo hacia abajo y adelante. Rotación del fémur derecho en el sentido de las agujas del reloj desde la inserción en la cadera, y del izquierdo en sentido contrario. Mete el vientre hacia la columna y eleva el corazón hacia el cielo. Estira los brazos hacia arriba.

**Beneficios:** Esta postura integra la fuerza de las piernas con la flexibilidad fluida de las caderas. Asimismo, prepara el cuerpo para las flexiones hacia atrás que se darán después.

**Modificaciones/Factores de riesgo:** Si la postura resulta demasiado intensa, hazla con menos distancia entre los pies y estira la rodilla delantera hasta que el ángulo te sea cómodo.

**Enfoque espiritual:** Tu presencia en esta postura será tan vacía o tan llena de sentimiento como tu decidas. La puedes mantener a un nivel mecánico y continuar en la cabeza, o puedes olvidarte del cerebro y seguir tu propia respiración hasta entrar en el “momento presente”, elevándote por encima del campo de batalla de tu mente. ¡Sé un guerrero, no un agobiado!

**Bandha:** Uddīyana-bandha, mūla-bandha Drsti: Dirige una mirada relajada y constante hacia delante