

MINISERIE

VIRABHADRĀSANA II

La postura del Guerrero II

OBJETIVOS EN VIRABHADRĀSANA II

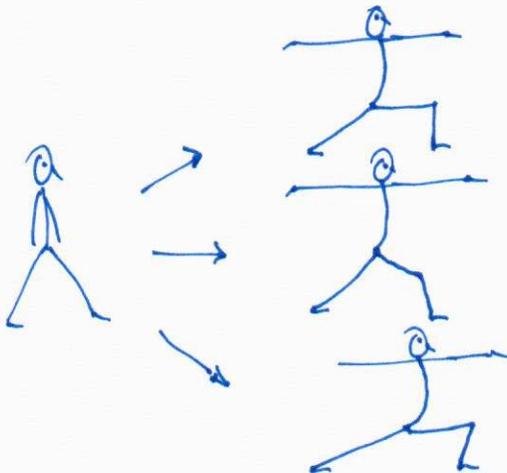
- Tono y fuerza en general del cuerpo.
- Especialmente la tonificación del cuádriceps.
- Apertura del tórax y de la cintura escapular.
- Expansión de la respiración costal.

ACTITUD SEMILLA

- Coraje, necesario para afrontar los miedos.

ESCUCHA

- Buscar la vertical sin tensiones, desde los pies hasta la cabeza.
- Respirar profundamente y desconectar de la actividad anterior.
- Hacer una escucha desde las tensiones físicas, energéticas, emocionales, etc, hasta lo más sutil.
- Conectar con una actitud de disponibilidad y presencia.



POSTURA EN DINÁMICA

- Con piernas abiertas, inspirar hasta encontrar la postura. Al espirar volver. 6 resp. cada pierna.
- REGULACIÓN: Mantener la pierna anterior menos flexionada.
- INTENSIFICACIÓN: Llevar la flexión de la pierna anterior hasta el extremo.

POSTURA EN LA ESTÁTICA

- La pierna anterior mantiene la rodilla en ángulo recto.
- Los brazos están alineados y proyectados.
- El pie posterior mantiene un ángulo de 45 grados.
- Mirada hacia delante.
- 12 resp. cada



SUSPENSIÓN

- Postura del diamante, Vajrāsana
- Escucha de la resonancia de la postura.

COMPENSACIÓN

- Sacudir piernas.
- Flexión hacia delante con las piernas abiertas.
- Insistir en la relajación de brazos y hombros.

