

ANÁLISIS POSTURAL



1. PRESENTACIÓN

1.1 Nombre

Vasiṣṭha = nombre de un célebre sabio védico. Su traducción es 'el mejor'

āsana = postura

Vasiṣṭhāsana «postura de Vasiṣṭha». Su nombre común es 'plancha lateral' o 'tabla lateral'.

Vasiṣṭha es uno de los célebres 'siete sabios' de la época védica, autor de muchos himnos del *Rg-veda* (el primer texto de la India, de mediados del IIº milenio a.C.). Se le atribuye la propiedad de la vaca de los deseos, Nandini. También es conocido como el eterno rival de Viśvamitra.



1.2 Realización (Descripción básica de la postura)

Gravedad: cuadrúpeda, sobre un lado.

Piernas: juntas y extendidas (una sobre la otra). El pie inferior se apoya al suelo desde su borde externo.

Tronco: recto, alineado con las piernas oblicuamente y encarado lateralmente.

Brazos: abiertos (en cruz), alineados verticalmente.

- Mano de sostén: Dedos señalando hacia atrás.
- Mano elevada: Dedos señalando hacia arriba.

Cabeza: Mirada hacia el lado (horizontal) o arriba.



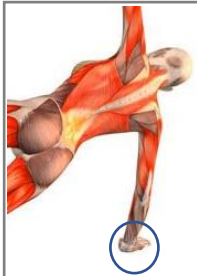
Algunas fuentes, como el maestro Iyengar, consideran la forma completa de vasisthasana manteniendo la pierna superior elevada verticalmente, sujetando el pie con la mano libre.

En este análisis, consideraremos esta forma como una **variante intensa**.



1.3 Fisiología

BRAZO DE SOSTÉN



Flexibilidad: El único estiramiento destacable es la muñeca de soporte en extensión.

Fuerza: Además de estar plenamente activo en el equilibrio, el **brazo inferior** carga con buena parte del peso corporal, participando un grupo de músculos para estabilizar la faja del hombro y el omóplato.

Músculos principales:

- Tríceps braquial (Mantiene el codo extendido)
- Deltoides
- Músculos del manguito rotador
- Trapecio
- Serrato mayor: Destaca su acción para fijar e omóplato.
- Pectoral mayor (porción superior)



BRAZO ELEVADO



Flexibilidad: El pectoral mayor (porción media) de ambos brazos se estira un poco en abducción.

Fuerza: Hay que mantener mínimamente tensos los músculos abductores del brazo, para mantenerlo en alto.

Músculos principales:

- Tríceps braquial (Mantiene el codo extendido)
- Deltoides medio: Abductor de brazo.
- Trapecio
- Romboides
- Músculos del manguito rotador



1.3 Fisiología

TRONCO

Fuerza: Básicamente, se activa la cadena muscular lateral inferior para frenar su flexión lateral:

- Abdominales (oblicuos)
- Músculos erectores de la columna vertebral
- Cuadrado lumbar
- Dorsal ancho

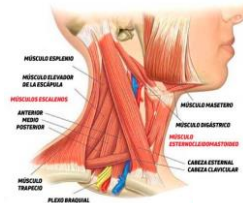


CUELLO

Fuerza: Se activa la cadena muscular lateral superior para impedir que caiga la cabeza.

Músculos principales

- Esplenio del cuello y de la cabeza
- Escalenos
- Angular del omóplato
- Esternocleidomastoideo
- Trapecio



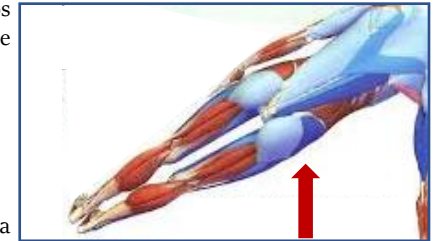
El esternocleidomastoideo superior se activa para girar la cabeza hacia arriba.



PIERNA INFERIOR

Fuerza: Principalmente, se esfuerzan los abductores del muslo, para impedir que caiga la pelvis:

- Glúteo mediano
- Glúteo menor
- Deltoides glúteo (tensor de fascia lata junto al glúteo mayor)



PIERNA SUPERIOR

Variante: pierna tendida



Esta forma no exige acción muscular. Simplemente, la pierna de arriba reposa sobre la de abajo.

Variante: pierna elevada

Fuerza: (Aunque el brazo superior ayude a mantener la pierna arriba) se requiere la acción de los músculos abductores y flexores de la cadera:

- Glúteo mediano
- Glúteo menor
- Deltoides glúteo
- Psoas e ilíaco
- Cuádriceps



Flexibilidad

- Aductores
- Glúteo mayor
- Isquiotibiales
- Tríceps sural

1.4 Beneficios

- Brazos fuertes: Ante la común tendencia a sufrir debilidad de los miembros superiores, vasiṣṭhāsana los fortalece.
- Cintura firme: Se desarrolla la fuerza de toda la cadena muscular lateral de la cara inferior del tronco y la pierna. La mayor exigencia recae sobre los oblicuos, favoreciendo la estabilidad de la columna lumbar.
- Equilibrio: La postura se realiza con el único apoyo de una mano y un pie, siendo inestable. Por lo que también se desarrolla la plena concentración.

1.5 Precauciones / Contraindicaciones

- Muñecas: La muñeca de sostén recibe mucha carga, a la vez que se dispone extendida. Evita este gesto ante cualquier síntoma de molestia.
- Molestias musculares: Fuera de la extensión de muñeca, el resto del cuerpo apenas se estira. Pero, el intenso esfuerzo corporal puede afectar diversas partes: codos, hombros, cervicales, lumbares, caderas, rodillas o tobillos.
- Embarazadas: No les conviene, para evitar la tensión del vientre.
- Sobrepeso: Las personas obesas tienen un plus de dificultad para mantener el tronco elevado.
- Adaptaciones: Debemos contemplar las diversas formas de **autorregulación**, **material de soporte** y **variantes**, para adaptar el nivel de exigencia de la postura.



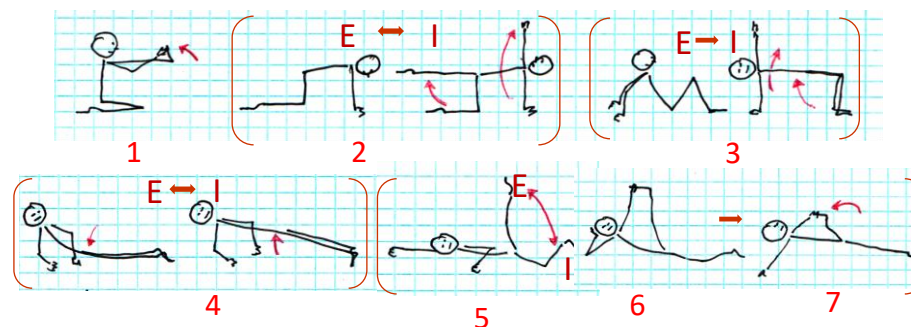
2. REALIZACIÓN

2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

La preparación de vasiṣṭhāsana debe ser simple y corta.

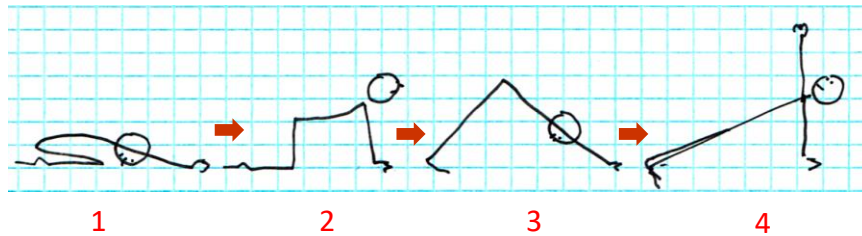
Priorizan los ejercicios dinámicos, sobre distintas gravedades.

Progresar de menor a mayor intensidad, reservando fuerzas para el difícil reto final de brazos y cintura.



1. Muñecas: Preparar la extensión de muñecas
2. Desde la postura cuadrúpeda: elevar los miembros de un mismo lado: pierna hacia atrás y brazo arriba (Dinámico)
3. Desde el “trono de cuatro patas”: alzar un brazo hacia la vertical, girando el tronco hacia el mismo lado (Dinámico)
4. Tumbados de lado, con apoyo de codo: elevar la pelvis (Dinámico)
(Para preparar la variante con la pierna superior elevada)
5. Tumbados de lado: elevaciones de la pierna superior (Dinámico)
6. Tumbados de lado: sujetar el pie, y elevar la pierna verticalmente.
7. Desde el gesto anterior, pasar a tumbarse boca arriba.

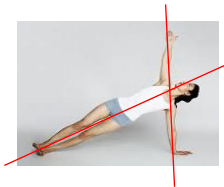
2.2 Toma de postura



1. Inicio: desde utthitabhalasana “el bebé con brazos extendidos”
2. Marjaryasana “el gato”, extendido
3. Adhomukhasvanasana “el perro boca abajo”
4. Vasisthāsana “la plancha lateral”: Desde la anterior postura, pasar directamente a la plancha lateral, colocando una pierna sobre la otra y elevando un brazo verticalmente.

2.3 Detalles posturales

- Mano de soporte: Dedos extendidos, señalando hacia atrás.
- Mano elevada: Dedos extendidos, señalando arriba.
- Ambos brazos: alineados, formando una recta vertical.
- Tronco: encado lateralmente. (Evita la tendencia a encarsarse hacia abajo)
- Tronco y piernas: alineados, formando una recta oblicua. (Procura que la pelvis no decaiga ni se eleve).
- Pie de soporte: Se apoya al suelo su borde externo.
- Pierna superior: Puede descansar sobre la pierna inferior.
- Cabeza: Mirada dirigida al cielo.



2.4 Respiración

El gesto recto y abierto del tronco debería permitir una respiración amplia.

Pero esto no ocurre, debido a la tensión muscular del tórax y el abdomen que bloquean la inspiración.



2.5 Actitud mental

Voluntad: Vasisthasana es un gesto inusual; por supuesto en lo cotidiano. Pero, también suele estar ausente en las sesiones de yoga, pues predominan los gestos hacia delante y atrás, en comparación con los laterales.

Además, si ya es laborioso cargar peso sobre ambos brazos, mantenerse sobre uno solo multiplica su esfuerzo.

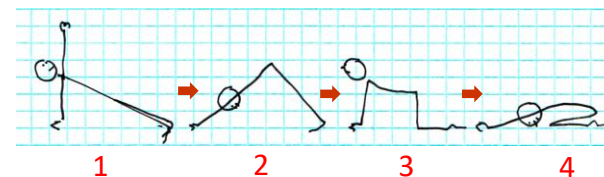
A ello, se añade la dificultad por mantener el equilibrio.

Y, el reto será aún mayor si se añade el gran estiramiento de cadera en la variante con la pierna superior elevada.

Ante la suma de todo ello: voluntad.

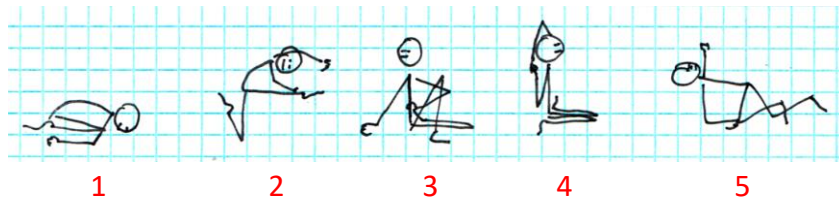
2.6 Deshacer la postura

1. Vasisthāsana “la plancha lateral”
2. Adhomukhasvanasana “el perro boca abajo” (opcional)
3. Marjaryasana “el gato” extendido.
4. Utthitabhalasana “el bebé con brazos extendidos”



2.7 Compensación

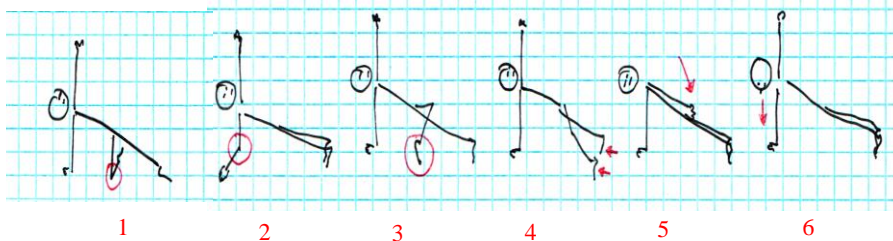
Además de la extensión de las muñecas, conviene estirar las partes implicadas en el esfuerzo corporal:



1. Balāsana “el bebé”: Tras finalizar vasisthasana, podemos permanecer un tiempo en este gesto de descanso.
2. Parighāsana “postura de la aldaba”: estira y relaja los oblicuos.
3. Ardhamatsyendrasana “media postura de Matsyendra”: Estira la cadena muscular lateral del tronco y los abductores de caderas.
4. Gomukhasana “postura de la cara de vaca”: Compensa los brazos y las caderas.
5. Jatharaparivartanasana “postura del vientre en torsión”: Compensa tronco y piernas, mientras el cuerpo termina de recuperarse del intenso esfuerzo.

3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

3.1 Autorregulación

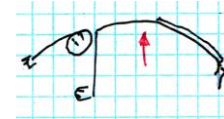


1. Rodilla inferior al suelo: Resulta muy fácil mantenerse de este modo.
2. Sustituir el apoyo de mano por el de codo: Libera la carga sobre la muñeca y el esfuerzo del tríceps braquial.
3. Apoyo del pie superior al frente: Reduce mucho el esfuerzo general.
4. Un pie frente al otro (No importa cual de los dos): Se reparte el esfuerzo sobre ambas piernas, y ofrece mucha más estabilidad.
5. Brazo superior descansando sobre el tronco: Evita su esfuerzo por elevarse.
6. Mirada al frente o al suelo: puesto que dirigir la mirada hacia arriba es fatigoso para el cuello.

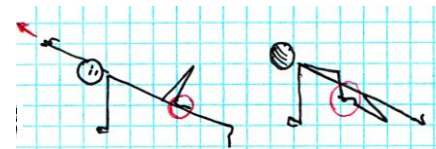
3.2 Intensificación

Tiempo de permanencia: El nivel de dificultad para ejecutar la postura no es muy alto. Lo que resulta difícil es resistir el intenso esfuerzo muscular y soportar la pesada carga sobre una muñeca doblada. Con perseverancia en su práctica, podrás progresar en el tiempo de permanencia en la estática.

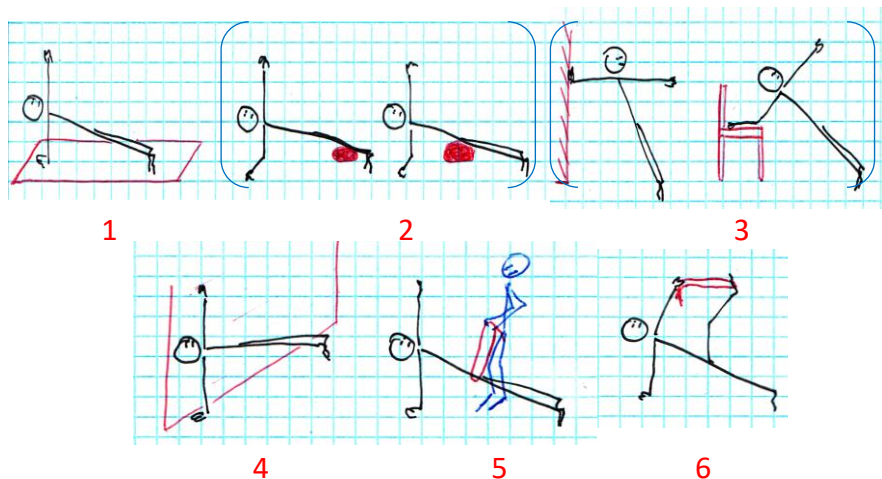
Arquear la postura: Si te resulta un reto alinear el tronco recto con las piernas, más difícil te será arquearlo hacia arriba.



Otras posiciones de los miembros superiores: Una vez domines la postura, puedes experimentar con otras formas de colocar la pierna y el brazo superiores. (Verás algunos ejemplos más en el apartado de “variantes”)

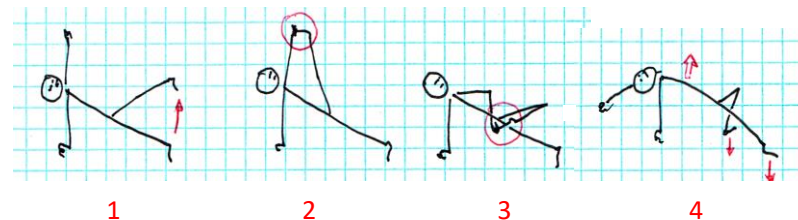


3.3 Material auxiliar de soporte



1. Base antideslizante: para evitar que resbalen la mano y el pie de sostén.
2. Cojín: como soporte para la pierna o la pelvis.
3. Pared o silla: Como soporte para el brazo de sostén.
4. Pared tras la espalda: como guía para establecerse sobre el plano frontal. Además, facilita el equilibrio.
5. Asistente: para ayudar a mantener la pelvis elevada, sujetándola con las manos o con una cinta.
6. Cinta: para sujetar el pie elevado (variante con la pierna en alto).

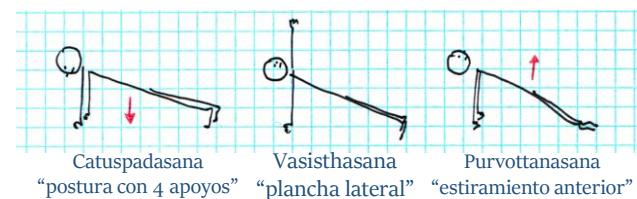
3.4 Variantes



1. Ekpadavasistasana “plancha lateral, con un pie”
2. Padangusthavasisthasana “plancha lateral (con agarre) del dedo gordo del pie”
3. Ardhapadmavasisthasana “plancha lateral con una pierna en medio loto”
4. Parivrttavasisthasana “plancha lateral con torsión”

4. COMBINACIÓN

“Las tres planchas” o “tablas inclinadas”: Son gestos parecidos, pero desde tres gravedades distintas (boca abajo, de lado y boca arriba).



La combinación de estas tres posturas desarrolla la fuerza sobre todo el plano corporal.

5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

Vasisthasana prepara muy especialmente posturas más exigentes en cuanto al esfuerzo de brazos

