

Los antiguos yoguis parecen haber reflexionado mucho sobre la pregunta: ¿es posible lograr la paz y la tranquilidad interior cambiando uno mismo, en lugar de renunciar a la vida mundana?

El *āsana* y sus variaciones, discutidas en este capítulo ayudan al practicante a encontrar el equilibrio interior en un mundo caótico.

Hay tres cualidades (guṇas) de la naturaleza. *sattva* (luminosidad), *rajas* (vitalidad) y *tamas* (inercia)

- *Sattva* tiene una influencia calmante.
- *Rajas* proporciona el ímpetu para la acción.
- *Tamas* causa letargo así como relajación.

Estos *guṇas* afectan al cuerpo, la mente, el intelecto y la conciencia: la disposición integral de un ser humano. Bajo su influencia, los pensamientos, el comportamiento, los gustos y disgustos de uno están en un estado de cambio constante mientras la mente está sometida a una inestabilidad aguda.

Para un estudio más profundo o la búsqueda de cualquier tema, ya sea físico, mental, intelectual o espiritual, la concentración, la estabilidad, la paz mental y el desapego del entorno inmediato son esenciales. Cuando la mente y el cuerpo están indebidamente inquietos, necesitan ser pacificados con *tamo guṇa*; donde son lentos, necesitan ser impulsados a la acción con *rajo guṇa*; donde la acción sin sentido eclipsa el pensamiento racional, debe ser apaciguada con las cualidades iluminadoras del *sattva guṇa*.

En otras palabras, cuando predomina un *guṇa* en la naturaleza humana. Debe ser equilibrado por otro para alcanzar un estado de neutralidad.

Un cuerpo y una mente muy letárgicos serían inadecuados para el estudio del yoga. Un cuerpo y una mente demasiado entusiastas también serían un impedimento para la práctica seria. Así como en el estudio del yoga, también en la vida diaria el cuerpo debe estar alerta y activo y la mente en paz y serena. Las *āsanas* como *Adho Mukha Śvānāsana*, *Prasārita Pādōttānāsana*, *Pārsvōttānāsana* y *Uttānāsana* son las más efectivas para lograr este fin.

Estas *āsanas* invertidas parecen haber sido concebidas con el único propósito de dar fuerza y restaurar el equilibrio tanto al cuerpo como a la mente. La práctica prolongada de las *āsanas* invertidas también permite al practicante reunir fuerza y equilibrio a voluntad.

### **ADHO MUKHA ŚVĀNĀSANA**

*Adho* significa abajo, *mukha* significa cara e *svana* significa perro. La postura se asemeja a la de un perro que se estira con la cara hacia abajo.

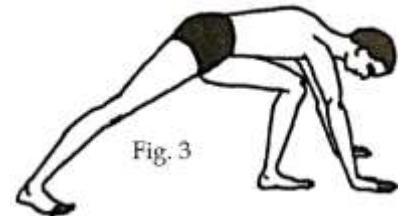
Un perro, incluso en el sueño profundo, se despierta en respuesta a cualquier sonido.

Es un animal muy alerta. En el momento en que se despierta, se estira desde las patas delanteras hasta las traseras, se revitaliza y vuelve a ponerse en movimiento en cuestión de segundos. Descarta el *tamo guṇa* y adquiere la efervescencia del rajo *guṇa*.

Si tenemos ojos para ver y humildad para aprender, cada pequeña cosa, cada pequeña criatura de la Madre Naturaleza, dotada de una inteligencia nativa, tiene mucho que enseñar. *¡Sabios eran los sabios de antaño, que podían aprender de un animal común como el perro y adaptar sus rasgos a su propia práctica!*

#### **Técnica:**

1. De pie en *Samasthiti* (Fig.1)
2. Exhala, dobla ligeramente las rodillas y coloca ambas palmas de las manos sobre el piso al frente de los pies. (Fig. 2) Mantén las palmas de las manos separadas entre sí a unos 30 centímetros de distancia. Separa bien los dedos de las manos, el dedo medio apuntando hacia adelante y el pulgar y el dedo meñique estirándose a los lados.
3. Exhala y camina hacia atrás, una pierna y después la otra, colocando los pies de 4 a 4,5 pies (1.20 m. – 1.40 m.) detrás de las palmas de las manos. (Fig.3). Ve que los bordes externos de los pies estén paralelos entre sí y en línea con las caderas externas. Mantén los dedos de los pies apuntando hacia adelante. Toma una o dos respiraciones normales.

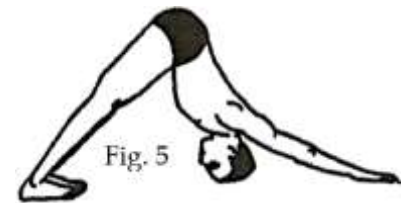


4. Exhala y ajusta el tronco de tal manera que la región de los omóplatos se vuelva cóncava y la cabeza se mueva hacia los pies. Mantén elevado el tronco desde los hombros hasta las caderas. (Fig. 4)

5. Mantén firmes los codos y las rodillas. Con una exhalación profunda, empuja los muslos hacia atrás, estira el torso hacia arriba y ensancha el pecho moviendo los músculos espinales profundamente dentro el cuerpo. A medida que la cabeza llega abajo, coloca suavemente la coronilla de la cabeza en el suelo. (Fig. 5)

6. Esta es la posición final. Quédate de 20 a 30 segundos con una respiración normal y extendiendo con práctica, la duración a un minuto o más.

7. Con una inhalación, levanta la cabeza del suelo. Dobra las rodillas y camina hacia adelante, una pierna, luego otra y regrese a *Samasthiti*.



#### **Observa estos puntos más finos:**

Presiona las palmas de las manos sobre el piso para extender el torso hacia las piernas. Para hacer esto, alarga la región de la axila como se hace en *Ūrdhva Hastāsana*.

El simple hecho de estirar las piernas no equivale a mantenerlas firmes en el *āsana*. Hay una acción de rotación involucrada en la preparación de las piernas para una *āsana* que debe aprenderse conscientemente.

Un principiante primero debe aprender a agarrar las rótulas y abrir la parte posterior de las rodillas, lo que hace que la parte carnosa del muslo y la pantorrilla estén libres para la expansión.

Trabaja siempre las piernas en este orden: primero la rodilla, luego la espinilla y finalmente el muslo. Cada movimiento debe venir acompañado de una exhalación. Primero, agarra las rótulas y estira los isquiotibiales.

Ahora, ubica los bordes internos y externos de las pantorrillas y gira la parte carnosa desde el borde interno hacia el borde externo con un movimiento ligeramente circular. Empuja las espinillas hacia atrás junto con esta acción.

Aunque el muslo es una sola extremidad, para estirarlo correctamente, lo dividiremos en cuatro partes:

- Muslo frontal,
- Muslo posterior,
- Borde interno (desde el perineo hasta la rodilla interna) y
- Borde externo (desde la cadera externa hasta la rodilla externa).

Una vez que ubiques estas partes, gira la parte posterior de los muslos circularmente desde el borde interno hacia el borde externo y los muslos frontales desde el borde externo hacia el borde interno.

Simultáneamente, mueve los bordes interno y externo desde el frente hacia atrás.

Durante todo este proceso, procura que el centro del muslo, el centro de la rodilla y la espinilla permanezcan en una línea. La acción circular es un movimiento muscular muy sutil y no físico denso que perturba el plano medio de la pierna.

Enderezar las piernas de esta manera alivia calambres, dolores y rigidez en las piernas, isquiotibiales tensos y la ciática.

Hay una amplia circulación en cada parte de la pierna, lo que también regula el flujo de energía en las piernas. Si se descuidan las piernas, esto afecta negativamente la espalda y los músculos de la columna. Es muy importante recordar que cada minuto de acción juega un papel vital al realizar una *āsana*. Ninguna postura debe intentarse superficialmente.

En esta *āsana*, por ejemplo, la colocación de las piernas es tan importante como la acción final de tocar el suelo con la cabeza y merece tanta atención y participación como el *āsana* final.

Ensancha los glúteos mientras elevas las caderas.

Mientras estiras los brazos, extiende completamente las palmas de las manos sobre el piso y mantén firmes las articulaciones de los codos. El uso correcto de los brazos ayuda a abrir y ensanchar el pecho.

Los brazos tienden a colapsar hacia el suelo con el peso corporal. Esto debe corregirse conscientemente. Presionando las palmas sobre el suelo, eleva y extiende las axilas.

Usa la presión de las palmas de las manos para iniciar un levantamiento ascendente desde las articulaciones del codo hasta las axilas y desde las axilas externas hasta los lados del abdomen. Mantén los omóplatos hacia adentro y suelta la cabeza hacia el suelo.

En resumen, hay dos acciones opuestas aquí involucradas: levantar el tronco hacia el techo y dejar caer la cabeza hacia el piso. Estos deben lograrse simultáneamente para evitar una tensión excesiva en el cuello y en la columna.

Para muchos, las manos y los pies resbalan por el suelo, lo que dificulta el *āsana*. Un principiante puede recibir apoyo de dos formas para evitar resbalarse:

1. Apoyando los talones contra la pared, o
2. Colocando las palmas de las manos contra la pared.

**Intenta las siguientes tres acciones utilizando apoyo:**

1. Coloca las palmas de las manos sobre el suelo y apoya los pies contra la pared.

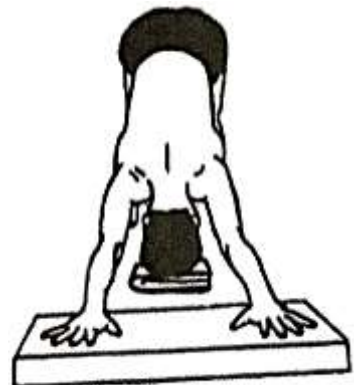
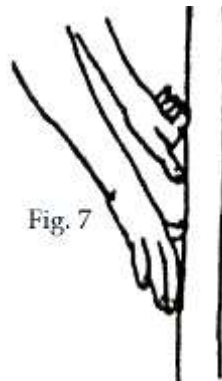
Coloca los talones contra la pared y los montículos de los dedos en el piso y usa la presión de los pies para frenar el deslizamiento. Esto también funciona para aquellos que no pueden extender los talones hasta el piso. (Fig.6)

2. Una vez que la parte posterior de las piernas esté bien extendida, los talones llegarán automáticamente al suelo.

3. Coloca las manos contra la pared. Separa bien el dedo pulgar y el dedo índice de cada mano y apóyalos contra la pared con las palmas hacia afuera sobre el piso. (Fig. 7)

Alternativamente, coloca dos ladrillos o una caja baja contra la pared y trabaja en el tronco empujando la base de las palmas contra el borde del ladrillo. (Fig. 8)

Algunas personas encuentran dificultad para apoyar la cabeza sobre el piso, ya sea debido a piernas desproporcionadamente largas o por rigidez en los músculos.



Estas personas, al asumir el *āsana* final, deben acortar el espacio entre la cabeza y el piso con una manta doblada o con un bolster. (Figura 9)

El uso de apoyos dentro de una *āsana* tiene varios beneficios. En esta *āsana* por ejemplo, proporcionar apoyo para los brazos, piernas y cabeza produce excelentes resultados. Las piernas se tonifican y se vuelven ágiles. Con las palmas de las manos apoyadas, el pecho se expande y la respiración se vuelve más fácil, profunda y libre.

Este modo de apoyo, por lo tanto, es especialmente beneficioso para los asmáticos y los pacientes con fatiga crónica. Los estudiantes e intelectuales se benefician al descansar la cabeza, ya que relaja el cerebro y mejora la circulación sanguínea en la región de la cabeza. Para aquellos que realizan trabajos manuales duros, controla las palpitations y la presión arterial alta.

Esta *āsana* también proporciona alivio a quienes sufren de migrañas, acidez y trastornos menstruales. A las mujeres que sufren de dolor corporal, pesadez en los senos y sangrado excesivo durante la menstruación; a aquellos que experimentan fatiga crónica debido al estrés laboral o debido a una enfermedad prolongada; y los estudiantes que experimentan tensión mental debido a los estudios obtienen un enorme alivio en esta *āsana*.

Como previamente se mencionó, esta *āsana* ayuda a lograr la estabilidad física y mental que es tan crucial para el estudio del *Yoga*. La mejora en el suministro de sangre a las células del cerebro reduce su incesante actividad. Sus pulsaciones se minimizan, se adquiere estabilidad y se desarrolla una actitud neutra y libre. Este estado de desapego saludable de la vida mundana, sienta las bases para el estudio del *Yoga* y se convierte en parte integral de la práctica de *āsanas*.

*Adho Mukha Śvānāsana* estira el cuerpo entero. El estiramiento que se ejerce sobre la médula espinal y sus vértebras expulsa el letargo del cuerpo y rejuvenece la mente.

Considerando el doble beneficio de esta *āsana*, es ideal realizarla al comienzo de la práctica. Si se hace por la mañana, *dho Mukha Śvānāsana* prepara al cuerpo y a la mente para los rigores del día. Si se hace por la noche, rejuvenece el cuerpo y estabiliza la mente para seguir practicando.

