

Las tres cualidades de la naturaleza *sattva* (luz y luminosidad), *rajas* (acción, energía, impulso) y *tamas* (inercia, laxitud) están involucradas en la formación de un ser humano. Cooperan, compiten e influyen entre sí para tejer el complejo tejido de la naturaleza humana, que luego se manifiesta como los colores de la mente, la inteligencia, el ego y las emociones.

Aunque los tres *guṇas* están inextricablemente fusionados y afectan a todo el cuerpo, cada *guṇa* tiene su propia área de influencia predominante. *Sattva* domina la región desde la cabeza hasta el corazón; *Rajas* gobierna desde el corazón hasta el ombligo; y desde el ombligo hasta las plantas de los pies está el reino de *tamas*. Así, el intelecto tiene la cualidad de la luminosidad; la mente pensante y sensible tiene la cualidad de vitalidad; y el cuerpo físico tiene las cualidades de pesadez e inercia.

La proporción de cada *guṇa* y su interacción con los otros dos es diferente en cada individuo. Por eso no hay dos individuos iguales. Normalmente, las personas están dominadas por *rajas* y *tamas* y les resulta difícil mejorar el *sattva guṇa* en su naturaleza. Esto explica en gran medida la miseria y la insatisfacción experimentadas en la vida cotidiana. Para el que está atrapado en esta red de descontento, es fundamental aprender a equilibrar los *guṇas*. El cuerpo perezoso e indolente debe ser tratado con la energía de *rajas*, y la mente voluble y vacilante debe ser pacificada e iluminada con *sattva*.

El cerebro está a la cabeza del sistema humano, tanto física como funcionalmente. Supervisa y coordina el funcionamiento de las diversas facetas de la inteligencia como la percepción, el intelecto, la memoria, los pensamientos aleatorios, la conciencia, etc. Los nervios espinales y los nervios periféricos que se extienden por todo el cuerpo hasta las extremidades, llevan órdenes del cerebro al resto del cuerpo. Como describe el *Bhagavad Gītā*, la raza humana es de hecho un ejemplo de *urdhvamulam adhahshakham*, el árbol de *banyan*, que tiene sus raíces u origen en la parte superior y las ramas en la parte inferior.

El cerebro es en realidad el dominio de *sattva guṇa* y tiene una profunda capacidad para la contemplación y la iluminación.

Sin embargo, a menudo se ve eclipsada por pensamientos negativos. Atrapado en la red de problemas mundanos, la facultad de contemplación se atenúa y el cerebro cae en la oscuridad de la indolencia.

El intelecto se debilita. Las llamas de las preocupaciones cada vez mayores consumen el cuerpo y la mente. Así como un fuego rugiente se apaga cuando se rocía con agua, así también un cerebro agitado se calma y rejuvenece cuando se baña con sangre oxigenada. Aquí radica la grandeza de las *āsanas invertidas* como *Adho Mukha Śvānāsana* y *Prasārita Pādōttānāsana*. Cuando la cabeza se invierte y descansa en el suelo, el cerebro se refresca y la mente se desprende de los problemas mundanos.

Prasārita Pādōttānāsana

Prasārita significa extendido, *Pāda* significa pierna y *uttāna* significa intensamente estirado. Entonces *Prasārita Pādōttānāsana* es una *āsana* en la que las piernas están ampliamente separadas y se estiran intensamente.

Técnica.

- 1) De pie en *Samasthiti*. (Fig.1)
- 2) Flexiona las rodillas, inhala y salta para separar las piernas a una distancia de entre 4 a 4.5 pies (1.20 m. – 1.40 m.). Estira las piernas apretando las rótulas. Mantén los dedos de los pies apuntando hacia adelante y extendidos desde sus raíces, los pies paralelos entre sí. (Fig.2) Coloca ambas manos sobre la cintura. (Fig. 3)
- 3) Exhala. Extiende el tronco hacia adelante desde la cintura y coloca ambas palmas de las manos sobre el piso, paralelas entre sí y con los hombros separados. Separa bien los dedos de las manos y estíralos bien. Empuja los codos hacia adentro y haz los brazos firmes.
- 4) Con una inhalación, presiona las palmas de las manos sobre el piso y haz que la columna vertebral sea cóncava. Levanta la cabeza y mira al frente. (Figura 4) Amplía y levanta las clavículas. Mantén esta posición durante 10 a 15 segundos.
- 5) Ahora dobla los brazos por los codos, deja caer la cabeza y mira hacia abajo al piso. Con una exhalación, extiende el tronco hacia abajo desde la cintura y apoya la coronilla sobre el piso.



Fig.1

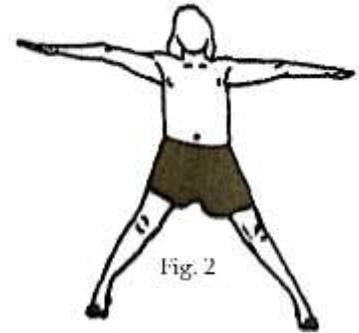


Fig. 2

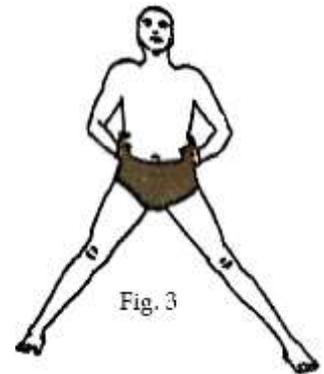


Fig. 3

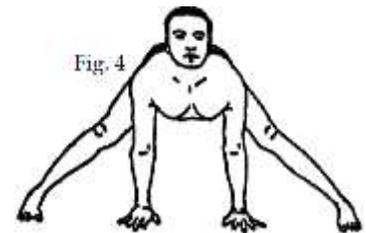


Fig. 4

Durante todo el proceso, mantén el peso corporal firmemente sobre las piernas. Sin embargo, esto podría restringir la acción descendente del tronco. Por lo tanto, a medida que el tronco se extiende hacia el suelo, levanta los huesos de los glúteos hacia el techo y gíralos hacia el tronco. También gira los isquiotibiales (parte posterior de los muslos) desde los bordes internos hacia los bordes externos, de modo que la cabeza toque el piso con mayor facilidad.

- 6) En el *āsana* final, coloca los pies, las palmas de las manos y la cabeza en una sola línea. (Fig. 5)

Permanece en esta etapa final del *āsana* durante 20 a 30 segundos, con inhalación normal y exhalación prolongada. Con la práctica, puedes aumentar la duración hasta 3 minutos. No permitas que las piernas se doblen. Presiona fuertemente los bordes externos de los pies contra el suelo para mantener el equilibrio y la rectitud de las piernas.

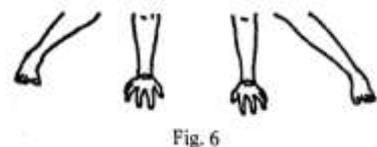
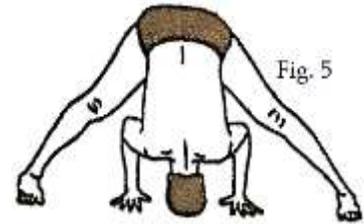
Esta acción también estira los tobillos externos y fortalece las articulaciones del tobillo.

Asegúrate que el peso corporal permanezca sobre las piernas durante todo el proceso, en lugar de caer hacia la cabeza cuando el tronco descienda.

- 7) Inhala, refuerza los pies sobre el suelo, levanta la cabeza y estira los brazos flexionados. Como se mencionó en el cuarto paso, haz que la espalda sea cóncava y levanta la cabeza tanto como sea posible. (Fig. 4) Quédate algunos segundos.
- 8) Con una exhalación, regresa a la posición descrita en el segundo paso. (Fig. 3)
- 9) Salta y regresa a *Samasthiti*. (Fig.1)

Observa estos puntos más finos dentro del *āsana* y realiza las mejoras o cambios necesarios:

Si no puedes saltar a la posición inicial, simplemente separa las piernas. Para evitar que los pies resbalen, presiona los bordes externos de las plantas de los pies hacia abajo y empuja el hueso del tobillo interno hacia afuera.



Inicialmente, si las palmas no llegan al suelo, hazlas en forma de copa y coloca las puntas de los dedos sobre el suelo. (Fig.6) Aquellos que tienen un cuerpo rígido deben colocar las palmas de las manos sobre dos ladrillos (separados a la altura de los hombros). Esto ayuda a aumentar la concavidad y mejorar el estiramiento en la columna vertebral. Los ladrillos sirven solo para ayudar a que la parte posterior sea cóncava. No se requieren ladrillos cuando la cabeza desciende al piso.

Al principio, puede que no sea posible colocar la cabeza sobre el piso, alineada con los pies. Si este es el caso, coloca las palmas de las manos un poco más hacia adelante y luego extiende la cabeza hacia el piso. Sin embargo, con la práctica regular, podrás alinear la cabeza con los pies.

La acción de invertir la cabeza e intentar alcanzar el suelo puede provocar ansiedad al principiante. Para superar este miedo, mantén la mirada fija en un punto entre las palmas de las manos, donde la cabeza debe tocarse sobre el suelo. Mantén la mirada mientras bajas lentamente la cabeza con una exhalación. Esto sirve para reducir la ansiedad y acercar la cabeza al suelo.

La distancia entre los pies varía según la altura y la experiencia. Un principiante que tenga miedo de abrirse demasiado debe primero colocar las manos de manera segura en el piso y luego extender las piernas aún más.

El miedo en la mente hace que el cuerpo se vuelva rígido e incapaz de rendirse al *āsana*, que a menudo es la razón por la que la cabeza no llega al suelo. Si la mente no se contiene, el cuerpo aprenderá gradualmente a soltarse.

Un principiante debe darse cuenta de esto y permitir que el tronco descienda sin restricciones desde los glúteos, en lugar de sujetarlo con fuerza. Sin embargo, si el problema se debe a la obesidad o a la rigidez de los músculos, se puede apoyar la cabeza sobre un ladrillo o un bolster.

Apoyar la cabeza sobre una altura es especialmente beneficioso para las mujeres. Reduce el dolor abdominal bajo y el dolor lumbar durante la menstruación. También ayuda a contrarrestar el sangrado menstrual excesivo y la secreción blanca.



Fig. 7

El *āsana* también ayuda a calmar la mente. Elimina la fatiga y alivia la pesadez en la cabeza debido a la presión arterial alta.

Prasārita Pādōttānāsana es una preparación para *Śīrṣāsana*. Ayuda a eliminar el miedo a invertir la cabeza y aumenta la confianza en uno mismo. El intelecto permanece neutral y firme y los ojos se pacifican.

La cabeza y los ojos son la sede del fuego (*agni sthāna*). El estrés aumenta el calor en la cabeza y en los ojos irritando la mente. Cuando se sufre de ansiedad aguda, las personas tienden a mantener los ojos bien abiertos, lo que los hace esforzarse. Incluso con los ojos cerrados, la mente permanece ansiosa. Esta *āsana*, incluso si se realiza con los ojos abiertos, calma la cabeza y los ojos hacia un estado de suave relajación.

Las cualidades *rājasica* y *tāmasica* de la mente disminuyen y se logra una disposición neutral.

Mientras está en *dhyāna*, el yogui logra tranquilidad cerrando los ojos. En esta *āsana*, una persona común experimenta tranquilidad con los ojos abiertos. Rociar agua sobre el suelo caliente enfría gradualmente el suelo. De manera similar, en esta *āsana*, el suministro de sangre a la cabeza aumenta gradualmente, en lugar de repentinamente, lo que trae paz y serenidad a la cabeza.