

UTTĀNĀSANA AFINANDO LAS CUERDAS DE LA VEENA CELESTIAL

Medimos la flexibilidad del cuerpo por la movilidad de la columna vertebral. Sin embargo, la condición de la columna vertebral determina, no solo el bienestar físico, sino también nuestra fuerza vital y espiritual.

De fundamental importancia dentro del cuerpo humano, la columna vertebral no solo sostiene el marco humano, sino que también sostiene la humanidad distintiva del hombre. La médula espinal se lleva dentro de lo que parece una cadena de cuentas óseas: la base del sistema nervioso. La médula espinal contiene nervios sensoriales y nervios motores, que reciben sensaciones y transmiten comandos desde el cerebro a varios órganos del cuerpo.

La médula espinal comienza en el bulbo raquídeo en la base del cerebro. Es tubular y se estrecha hacia el final. Se asemeja a una cuerda retorcida compuesta por innumerables fibras. Estas fibras nerviosas transportan sensaciones de las distintas partes del cuerpo al cerebro, así como las respuestas del cerebro al cuerpo. La columna vertebral ósea protege este delicado haz de nervios.

En la literatura Yóguica, la columna vertebral a menudo se conoce como *Merudaṇḍa*, un término que incluye colectivamente a la columna vertebral, a la médula espinal y a los nervios sensoriales y motores que emanan de ella. *Meru* es la médula o el núcleo central de la fuerza vital expansiva. Así como todos los granos de polen están contenidos en el estambre de una flor, así también está la fuerza vital de un ser humano, centrada en la *Merudaṇḍa*.

El capítulo cuatro del *Darśana Upaniṣad* ha otorgado al *Merudaṇḍa* otro hermoso nombre: el *Veena daṇḍa*, o el tallo de la *Veena celestial*. La *Veena* es un instrumento musical de cuerda antiguo y muy evolucionado. Se compone de dos calabazas redondas conectadas a los extremos de un largo cilindro hueco. Las cuerdas corren de una calabaza a otra a lo largo del cilindro.

Estas cuerdas se pueden apretar o ajustar mediante clavijas. Las cuerdas corren sobre pequeños trastes de madera. Cuando se tocan con los dedos y se presionan contra los trastes, la música resuena desde las calabazas huecas.

El *Veena*, es el instrumento de *Saraswatī*, la diosa del conocimiento. Es el instrumento que produjo el sonido primordial que dio origen a los sagrados *Vedas*. El nombre *Veena daṇḍa*, es la metáfora más adecuada para la columna vertebral, que es la fuente de todos los atributos humanos como sabiduría, intelecto, sensación, emociones, imaginación, memoria, creatividad, ego y moral.

El cerebro es la calabaza en el extremo superior y la columna vertebral, el tallo hueco del instrumento. Las fibras nerviosas que emanan del cerebro son las cuerdas y las vértebras espinales son los trastes. El rasgueo de estas cuerdas se logra respirando.

Si las calabazas no están bien formadas y carecen de perforaciones, si los trastes están defectuosos, si las clavijas no están correctamente apretadas o si las cuerdas se han deslizado, incluso el artista más hábil no podrá producir buena música a partir del instrumento. Para producir un sonido superior, todas las partes deben estar en impecables condiciones. Las cuerdas, especialmente, deben estirarse correctamente.

Nuestra *Veena* física debe mantenerse como la musical. Las cuerdas nerviosas deben nutrirse con amor y estirarse firmemente en todo momento, de modo que resuenen en todos los niveles; físico, mental, moral, intelectual y espiritual.

Esto es lo que pretendemos lograr a través de nuestro estudio de *Uttānāsana* en este capítulo.

UTTĀNĀSANA

El prefijo *Ut* indica intensidad y severidad. El verbo *tana* indica expandirse, alargarse o estirarse. Esta es una *āsana* de extensión al frente, que estira intensamente la columna vertebral.

Técnica:

- 1) De pie en *Samasthiti*. (Fig.1) Jala las rótulas hacia adentro.
- 2) Exhala e inclínate hacia adelante. Primero deja que los dedos de las manos toquen el suelo y luego coloca las palmas a cada lado de los pies. A medida que el tronco se inclina hacia adelante, no permitas que el pecho o el torso se contraigan. Mantén firmes las rodillas. Mantén la cabeza levantada y la columna vertebral cóncava y en esta posición, extiende el torso hacia la cabeza.



Fig. 1

- 3) Presiona las plantas de los pies sobre el piso e inclínate hacia adelante desde el coxis para que las piernas queden perpendiculares al piso. (Figura 2) Permanece en esta posición durante un momento, respirando normalmente.
- 4) exhala, lleva el pecho y el abdomen cerca de los muslos frontales y toca las rodillas con la cabeza. (Figura 3)
- 5) Mantén el *āsana* durante 30 segundos a un minuto con una respiración normal.
- 6) Inhala, levanta la cabeza de las rodillas; pero mantenga las palmas de las manos aún presionadas sobre el piso, asumiendo nuevamente la posición en la Fig.2.
- 7) Toma dos o tres respiraciones normales. Luego respira profundo, levanta las manos del piso y vuelva a *Samasthiti*. (Fig. 1)

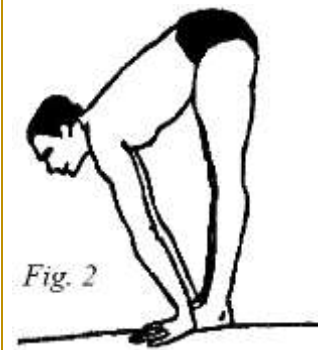


Fig. 2

Observa estos puntos más finos:

La mayoría de las personas se encorvan por hábito, lo que hace que la espalda se vuelva convexa mientras se inclinan hacia el frente en la acción número 2.

Uno debe intentar conscientemente, hacer cóncavos los músculos de la espalda.

Para lograr esto, evita poner rígida la espalda. Todos los movimientos corporales se originan en los músculos espinales. Esta es otra razón por la que la columna vertebral se llama *Meru-daṇḍa*. Estos músculos de la columna pueden extenderse vertical y horizontalmente a medida que los estiramos en diferentes tipos de posturas.

Uno tiene que trabajar sobre toda la columna vertebral, para conseguir la concavidad de la espalda. La cumbre (*Āgra*) de la columna vertebral está hacia la cabeza y la raíz (*Mūla*) hacia las piernas. Es fundamental mantener el estiramiento igual en ambos extremos. La raíz de la columna vertebral en el coxis (*Mūlādhāra*) brinda apoyo a la parte superior del cuerpo y es la fuente de la conciencia y del intelecto.

La columna vertebral, debe estirarse desde la raíz para activar esta conciencia y garantizar que la energía se mueva uniformemente desde la raíz hasta la punta y de regreso a la raíz. Para lograr uniformidad en este movimiento, las plantas de los pies en los montículos de los dedos deben estar en *Samasthiti*.

Si bien las plantas de los pies son una parte importante del cuerpo, el peso que soportan constantemente las hace incapaces de sentir

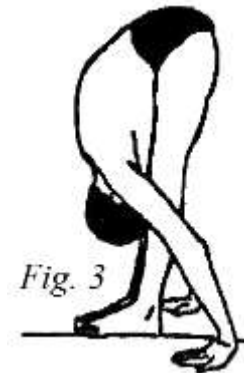


Fig. 3

sutilezas. Al inclinarse hacia adelante, la piel de las plantas se contrae invariablemente, especialmente la piel de los dedos gordos del pie. Teniendo esto en cuenta, extiende todo hasta los dedos de los pies y extiende el dedo gordo hacia adelante desde su raíz mientras te inclinas hacia adelante. Esto traerá una mayor sensación a la piel de las plantas de los pies y evitará la contracción o el dolor en los músculos de la espalda baja.

Es importante tratar con cariño las plantas de los pies. Si las plantas de los pies están irritadas, la región lumbar se verá afectada y se sentirá tensión en la cabeza. Por eso, en la *Medicina Ayurvedica* se aconseja lubricar las plantas de los pies.

Cuando te inclinas hacia adelante por primera vez, los muslos y las caderas tienden a moverse hacia atrás, lo cual es un movimiento natural destinado a proteger los músculos de la espalda. Sin embargo, una vez que las manos toquen el suelo, lleva las caderas hacia adelante en línea con los talones. Esto alargará la columna vertebral desde la parte inferior (*Mūla*) hasta la parte superior (*Āgra*), sin tensión indebida.

Mientras te inclinas hacia adelante, la columna lumbar debe protegerse.

El estiramiento debe moverse solo en dirección de la raíz hacia la punta. Si una parte de las cuerdas de la *Veena* se estira excesivamente en la dirección incorrecta, las cuerdas se romperán. Del mismo modo, si la columna lumbar se retiene hacia atrás cuando la parte superior se extiende hacia adelante, existe un grave riesgo de lesión.

Así como una fruta madura en el árbol gravita hacia el suelo, el torso debe descender hacia abajo desde la raíz de la columna vertebral (*Mūlādhāra*). No contraigas la parte delantera, trasera o los laterales del tronco durante el movimiento descendente.

Alarga la región abdominal a medida que descende el tronco. Mientras que el prefijo "ut" denota intensidad, el estiramiento intenso no es fortuito o forzado. "Ut" implica estirar de manera correcta y deliberada.

Cualquier rama de la ciencia se basa en ciertos principios inmutables. El estudio de los principios fundamentales y las teorías directamente derivadas de ellos es ciencia pura. Cuando estas teorías se aplican y modifican para adaptarse a la vida práctica sin contradecir el principio subyacente, se convierten en una ciencia práctica o aplicada.



Fig. 4

Lo que se describe hasta ahora, es el método científico o clásico de *Uttānāsana*. Sin embargo, al intentar el *āsana* clásica, el practicante puede encontrar algunas dificultades prácticas. Es necesario modificar la *āsana* para que se adapte a los requisitos del estudiante sin distorsionar fundamentalmente el *āsana*. De hecho, todas las *āsanas* deben modificarse un poco para adaptarse a la rigidez, las dolencias u otros problemas individuales. Tal modificación requiere discreción e inteligencia por parte del maestro.

Técnicas Modificadas:

Inicialmente, uno encuentra difícil hacer que la espalda sea cóncava mientras se estira hacia adelante porque los músculos duelen. Para hacerlo más fácil, mantén los pies separados entre 6 pulgadas y 1 pie (12 pulgadas), (entre 15 a 30 cm.) y coloca las puntas de los dedos de las manos sobre el piso, con las palmas de las manos en forma de copa. Usando la presión de las puntas de los dedos, estira el torso hacia el piso. Mantén los pies separados y permite que los músculos de la espalda baja se extiendan desde el centro hacia los lados, lo que a su vez, facilita que los músculos de la columna vertebral media, alcancen la concavidad y se extiendan hacia adelante. (Fig. 5)

Si las puntas de los dedos no alcanzan al suelo, colócalas sobre una superficie elevada (como ladrillos) y luego intenta la acción anterior. Otro método es estando de pie a unas 4 a 6 pulgadas (10 a 15 cm.) de distancia de la pared. Reclínate y permite que los glúteos toquen la pared. Manteniendo las piernas firmes, inclínate hacia adelante y coloca la cabeza sobre una silla o taburete. Sostén las patas del taburete con ambas manos. En esta posición, es más fácil soltar el torso hacia el suelo cuando se apoyan la cabeza y las caderas. Esta variación brinda alivio a quienes tienen presión arterial alta, dolores de cabeza, acidez, trabajo mental excesivo, estrés, sueño inadecuado y para quienes estudian o trabajan hasta tarde. Descansar la cabeza también enfría la sensación de ardor en los ojos.

Si uno sufre de dolor lumbar, lordosis lumbar o si los músculos de la espalda baja y las vértebras están comprimidos; inclinarse hacia adelante puede ser extremadamente doloroso o incluso imposible. Si se intenta a la fuerza, puede provocar un aumento del dolor de espalda o espasmos musculares repentinos.



Fig. 5



Fig. 6

Para evitar semejante dolor de espalda, coloca una manta doblada o una almohada sobre un taburete alto, ajustando la altura del accesorio para que quede al nivel de la parte inferior del abdomen. Ahora inclínate hacia adelante sobre el taburete, apoyando la cavidad abdominal cómodamente sobre la manta o la almohada. Deja caer las manos sobre los costados y sujeta las patas del taburete. Esto ensancha la región lumbar y extiende los músculos de la columna vertebral desde el centro hacia los lados, aliviando así el dolor de espalda. (figura 7)



Fig. 7

En el caso de esguinces de espalda, dolor de ciática o prolapso de disco espinal, intenta lo siguiente:

Colócate de pie frente a una mesa de comedor o de un escritorio, con los pies separados.

Inclínate hacia adelante y apoya el torso sobre la mesa, extendiéndote hacia adelante desde la articulación pélvica. Si hay un espacio entre la parte inferior del abdomen y la superficie de la mesa, llénalo con una manta enrollada, una almohada o un bolster. Estira las manos hacia adelante y sostén los lados de la mesa. Esta modificación asegura que los músculos de la espalda baja se relajen y se extiendan hacia los lados desde el centro a medida que la columna vertebral se alarga hacia adelante. (Figura 8)

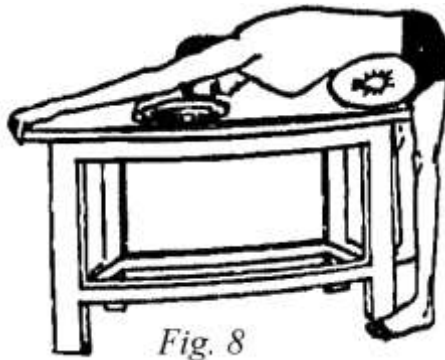


Fig. 8

Efectos:

Como se mencionó anteriormente, es esencial nutrir la médula espinal y mantenerla en forma manteniendo su rango de movimiento completo. Esto incluye inclinarse hacia adelante y hacia atrás, estirarse y girar.

En el pasado, las personas movían rutinariamente la columna vertebral durante las tareas del hogar y las actividades diarias. Inclinarse hacia adelante fue lo más común y ocurría repetidamente a lo largo del día en actividades como barrer, dibujar patrones de *rangoli* en el piso, trabajar en el campo o incluso tocar los pies de los ancianos. Nuestro estilo de vida contemporáneo ofrece poco o ningún margen para inclinarse hacia adelante. La mayor parte de nuestro trabajo hoy se realiza de pie o sentado sobre una silla

Sentarse sobre una silla durante muchas horas hace que la columna vertebral se colapse. Estar sentado por mucho tiempo también hace que los músculos de la espalda se vuelvan rígidos y da lugar a diversos problemas como dolor lumbar, rigidez en la parte superior de la espalda y el cuello, cifosis torácica (parte superior de la espalda encorvada), etc. con las acciones que se muestran en las Fig.7 y 8.

La acción de inclinarse hacia adelante, que era una parte intrínseca de la vida en la antigüedad, ahora debe aprenderse conscientemente a través de *Uttānāsana*. Los músculos rígidos de la espalda deben suavizarse y esparcirse fina y suavemente sobre los huesos, como mantequilla sobre una rebanada de pan. Al hacerlo, se optimiza la circulación en la espalda. Inclinarse hacia adelante simboliza el acto de rendirse a una fuerza superior. *Uttānāsana* es la entrega del alma al espíritu divino. A medida que uno se instala en la postura en sincronía con el patrón suave de la respiración, la inhalación comienza a invocar al Alma Suprema con el sonido de *so'hum* (Él, el Divino, es uno conmigo), mientras que la exhalación resuena con el tono de *hum'sah* (soy uno con Él). La práctica consciente de *Uttānāsana*, con enfoque en la respiración, se convierte en un acto de sumisión rítmica y sin esfuerzo al Sí mismo Superior o al Ser Interior.