

LA IMPORTANCIA DE SENTARSE QUIETO

Las *āsanas* de pie que se introdujeron en capítulos anteriores nos enseñan a estar de pie erguidos. Ahora aprenderemos el arte de sentarse quietos a través de las *āsanas* sedentes. El término sánscrito para "silencioso" o "quieto" es *svastha*, que literalmente se traduce como "*contenido dentro del Ser*".

Sin embargo, nuestra experiencia de estar sentado es contraria al significado implícito. En el momento en que tratamos de quedarnos quietos, estamos plagados de innumerables distracciones.

Antes de los tiempos modernos, sentarse con las piernas cruzadas sobre el suelo era una rutina en India. Tanto los niños como los adultos se sentaban en el suelo para sus oraciones diarias, sus estudios o sus comidas. Con la embestida de la occidentalización, nuestro estilo de vida sufrió cambios colosales. Los taburetes bajos o tapetes que se utilizaban para las comidas dieron paso a mesas y sillas de comedor; la cocción se movió del piso a las barras de cocina elevadas. En la sala, los sofás y sillones suplantaron al tradicional colchón y en el estudio, el escritorio reemplazó al escritorio bajo. El inodoro se convirtió en un indicador de progreso, mientras que estar sentado o en cuclillas sobre el suelo, se llegó a considerar primitivo. Estos cambios radicales en el estilo de vida trajeron como consecuencia una disminución en la movilidad y en la flexibilidad, especialmente en las piernas. Rodillas rígidas, articulaciones débiles y entumecimiento y calambres en los músculos de las piernas se convirtieron en la norma.

Para la mayoría de las personas hoy en día, sentarse en el suelo, incluso por períodos breves, es sumamente difícil. Esto les causa dolor en las ingles y en los tobillos y tensión en la espalda baja. Cualquier queja sobre esta condición invita a la respuesta común: "¿Por qué sentarse en el suelo? ¡Usa una silla en su lugar! "

Sin embargo, esta supuesta "solución" solo evita el problema real. Si bien sentarse en una silla puede aliviar los síntomas, no aborda la causa del dolor. Hubo un tiempo en que los occidentales se maravillaban de la capacidad del Indio, para asumir rápidamente una posición con las piernas cruzadas. Hoy en día, incluso cuando emulamos ciegamente las costumbres modernas, ha aumentado el aprecio por la importancia de nuestras antiguas posiciones para sentarse.

La habilidad de sentarse quieto durante un largo período, es esencial no solo en la vida cotidiana, sino también en las prácticas espirituales como *Prāṇāyāma*, *dhyāna* (meditación) o *japa* (cánticos). De acuerdo con el *Brahmasūtra*, estas prácticas dan fruto sólo en una postura sentada erguida. En otras palabras, no se pueden hacer de pie, acostado o mientras el cuerpo está en movimiento. Por lo tanto, es necesario aprender a permanecer sentado quieto durante mucho tiempo, una labor que la mayoría de nosotros encuentra extremadamente ardua. Comúnmente experimentamos entumecimiento en las piernas, calambres, rigidez en el cuello y dolores y molestias en la parte inferior del cuerpo cuando intentamos sentarnos durante largas horas. Comenzamos a inquietarnos tan pronto como nos sentamos. A veces alternamos el cruce de las piernas; a veces nos enderezamos. A veces necesitamos estirar la espalda o girar el cuello para aliviar el dolor mientras que otras veces estiramos los brazos para energizarnos.

Cuando el cuerpo está incómodo, la mente se angustia. Para lograr un estado meditativo, el cuerpo, los sentidos, la mente y el intelecto deben trabajar en conjunto. No es suficiente tener el cuerpo físico en un estado de reposo; también es fundamental aquietar el yo interno.

Si *dhārāna* y *dhyāna*, los aspectos superiores de la práctica yóguica, demandan una posición sentada erguida, ¿cuál es el propósito de tantas *āsanas* tan diversas? La respuesta es que las otras categorías de *āsanas* eliminan los dolores y las molestias que surgen en el cuerpo, perturbando la mente. También se requieren para corregir la inestabilidad mental que resulta de un desequilibrio físico. Cuando la mente cae presa de vicios como la ira y la adicción, solo un cuerpo en forma puede ayudar a la mente a superar estos vicios. En cambio, cuando el cuerpo funciona de manera óptima, la mente rara vez sucumbe al exceso. Con la práctica regular de diversas *āsanas*, el cuerpo, la mente y la respiración comienzan a trabajar en conjunto, cultivando la armonía del ser que es vital para las prácticas espirituales superiores.

El Señor *Krishna* dice en el *Bhagavad Gītā*:

*samaṁ kāya-grīvaṁ dhārayann acalaṁ sthiraḥ /
sampsreṣya nāsikāgraṁ svaṁ dīśās cānavalokayan //*
(*Bhagavad Gītā*, 6.13)

Manteniendo el centro de la cabeza y el perineo alineados verticalmente, sin mirar a otra parte, dirige la mirada hacia la punta de la nariz y alcanza un estado meditativo.

Este verso subraya la importancia de la alineación física y la convergencia de la mente, el cuerpo y los sentidos en el proceso de volverse hacia el interior. Uno debe abordar una *āsana* con ese fin en mente.

Este capítulo introducirá dos *āsanas* sedentes: *Daṇḍāsāna* y *Swatikāsana*.

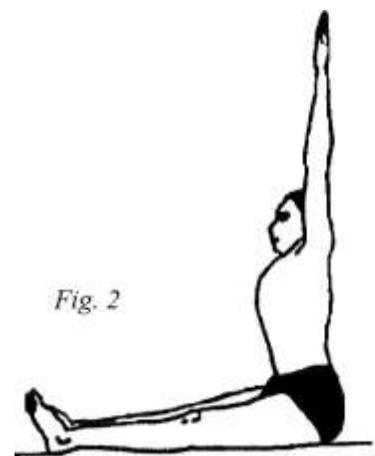
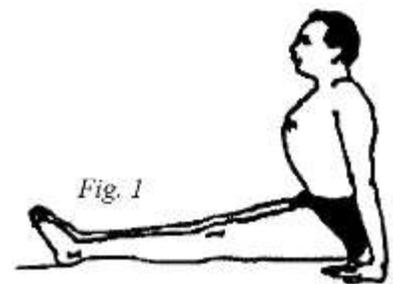
DAṆḌĀSĀNA

Daṇḍa significa un bastón o un palo. En esta *āsana*, el torso y las piernas se mantienen firmes y rectas como un palo. *Daṇḍa* es también una palabra que indica una posición de autoridad. *Daṇḍāsāna* es la más fundamental y en cierto modo, la más importante de las *āsanas* sedentes. Para las *āsanas* sedentes, es lo que *Tāḍāsana* es para las *āsanas* de pie; es decir, establece los principios fundamentales de su categoría de *āsanas*.

Técnica:

- Siéntate sobre un tapete doblado o sobre una manta.
- Estira ambas piernas hacia adelante en línea recta. Mantén los bordes internos de las piernas en contacto con los muslos, rodillas, tobillos y dedos gordos de los pies tocándose. Extiende y separa los dedos de los pies y mantenlos apuntando hacia el techo. Como en *Samasthiti*, mantén las plantas de los pies completamente extendidas hacia afuera.
- Estira los talones hacia adelante (lejos del torso) y los metatarsianos hacia atrás (hacia el torso). Proyecta los bordes externos de los pies hacia atrás (hacia los muslos externos) y estira los bordes internos hacia adelante. Empuja las rodillas hacia abajo, hacia el suelo. Mantén conscientemente toda la parte posterior de las piernas (isquiotibiales, parte posterior de las rodillas, pantorrillas, parte posterior de tobillos y talones) en contacto con el piso.

- Coloca ambas palmas de las manos sobre el suelo junto a las caderas, con los dedos apuntando hacia adelante. Presionando las palmas de las manos hacia abajo, endereza los codos.
- Presiona las rodillas y los huesos del fémur (muslo) firmemente hacia abajo para apuntalar la pelvis y la región lumbar. Levanta la parte superior del cuerpo desde las caderas hasta la cabeza de tal manera que el tronco forme un ángulo recto agudo con las piernas. Mantén la columna vertebral erguida. Gira los hombros hacia atrás y lleva los omóplatos hacia adentro. Mantén el pecho bien expandido.
- Ensancha las costillas flotantes desde el centro hacia los lados y levanta la caja torácica para agrandar la cavidad abdominal. Mantén los órganos abdominales adentro y levantados para evitar que el abdomen se hinche. No succiones la columna lumbar hacia adentro para facilitar esta acción abdominal.
- Mantén conscientemente la región lumbar plana y en ángulo recto con el suelo. (Figura 1)
- Mantén el cuello recto y firme y la cabeza alineada con el cuello. Mira hacia adelante.
- Sostén esta *āsana* por 30 segundos a un minuto, respira normalmente.
- Respira profundamente y lleva ambos brazos hacia arriba, con las palmas de las manos hacia adelante. No permitas que el pecho y los brazos colapsen durante la siguiente exhalación. Con las manos levantadas, eleva los lados del tronco tanto como sea posible y mantén bien abierta la región de las axilas. Es necesario levantar los laterales de esta manera, antes de intentar alargar la columna vertebral. Si los lados del tronco colapsan, la médula espinal soporta una carga excesiva. Por lo tanto, es esencial aprender esta acción (Fig. 2) y emplearla conscientemente durante todas las *āsanas* de *extensión hacia el frente*.
- Baja las manos y llévalas a los lados, sin permitir que los laterales del tronco se colapsen. Sigue cada acción de forma lenta y meticulosa. Si te apresuras a realizar esta *āsana* sin la debida atención a los detalles, no obtendrá los beneficios esperados.



La acción de las piernas y el torso en esta *āsana*, tonifica los músculos de los muslos y el abdomen y fortalece la cintura y la región lumbar. A través de *Daṇḍāsāna*, uno se acostumbra a sentarse erguido en todo momento.

SWATIKĀSANA

Swatikāsana significa *sentarse con las piernas cruzadas*.

Swatika es una palabra significativa y un símbolo de la intersección de lo auspicioso y la divinidad. Se dice que la intersección de las dos piernas en esta *āsana*, inspira pensamientos auspiciosos. El otro significado de *Swastikāsana* es estar firmemente arraigado dentro de uno mismo.

Para encender la energía autosuficiente del *Svadhīsthāna Chakra*, *Swastikāsana* es el primer paso fácil.

Técnica:

1. Siéntate sobre una manta doblada en *Daṇḍāsāna*. (Fig.1)
2. Mantén la pierna izquierda recta y dobla la pierna derecha por la rodilla.
3. Coloca el pie derecho debajo del muslo izquierdo. Luego dobla la pierna izquierda a la altura de la rodilla y coloca el pie izquierdo debajo del muslo derecho, cruzando la espinilla derecha desde abajo. Mantén el borde del pie derecho alineado con el borde externo del muslo izquierdo. El punto de intersección de las dos espinillas debe estar alineado con el plano medio del cuerpo.
4. Con los dos huesos de los glúteos y la raíz de los muslos firmemente plantados sobre el piso, lleva el coxis hacia adentro.
5. Permanece en esta posición durante 30 segundos a un minuto. (Fig. 3)
6. Estira primero la pierna izquierda, luego la derecha y regresa a *Daṇḍāsāna*. Ahora cambia el cruce de las piernas para que la pierna izquierda se flexione primero y la espinilla derecha se cruce con la izquierda desde abajo.
7. Repite las instrucciones del paso 2 al 5.



Fig. 3

Ambas *āsanas* sedentes inician un estado de equilibrio, con los lados derecho e izquierdo perfectamente equilibrados. Desde el plano medio del cuerpo, ambos lados se extienden igualmente hacia afuera.

La columna vertebral, que suele permanecer erguida cuando estamos de pie, se colapsa cuando nos sentamos. A menudo nos sentamos de manera desigual, con más peso en un glúteo que en el otro. Esto hace que un lado se contraiga y el otro se expanda. Algunas personas habitualmente se sientan torcidas, con un lado del tronco hacia adelante y el otro hacia atrás, o con un lado levantado y el otro colapsando. Esto conduce a un flujo desigual de la energía en los dos lados del cuerpo. Ambas *āsanas* crean consciencia del desequilibrio y ayudan a corregirlo.

Con consciencia y práctica sostenidas, uno se acostumbra a mantener la columna vertebral en posición vertical en todo momento. Uno comienza a notar cómo el cuerpo colapsa cuando el pecho se hunde. Cuando el tronco está erguido y el pecho ensanchado, se experimenta un estado de estabilidad y simetría. La cabeza también se siente más liviana y equilibrada precisamente en el centro. En otras palabras, uno experimenta cómo, la alineación física, conduce al equilibrio en el cerebro.