

SWASTIKĀSANA CHAKRĀ (CICLO)

Las dos *āsanas* sedentes básicas, *Daṇḍāsana* y *Swastikāsana*, se presentaron en el capítulo anterior. Consideremos ahora las variaciones que se pueden practicar dentro de *Swastikāsana*. Estas variaciones también se pueden realizar con otras *āsanas* sedentes como *Daṇḍāsana*, *Vīrāsana*, *Padmāsana* y *Baddha Koṇāsana*.

Si bien los dolores articulares y musculares pueden deberse a diversas dolencias no relacionadas, los síntomas suelen ser los mismos; dolor en las articulaciones, hinchazón en la región de las articulaciones, rigidez de los músculos, dificultad para moverse, etc. Algunos síntomas pueden ser agudos, mientras que otros pueden ser leves, pero crónicos.

En caso de dolor intenso o de una dolencia inesperada, la secuencia de *āsanas* debe diseñarse y ejecutarse cuidadosamente para abordar el área afectada. Para las dolencias menores o crónicas, concentrarse en el *Svādhiṣṭhāna Chakra* generalmente brinda alivio. Una de las principales ventajas de estas *āsanas*, es que se pueden realizar en casi cualquier lugar, como cuando se está sentado sobre un colchón o incluso mientras se viaja. El *Swastikāsana Chakra* se compone de tres variaciones, todas ellas realizadas con la posición íntegra de las piernas, en *Swastikāsana*:

Baddha Hastangulyāsana,
Parivṛtta Swastikāsana y
Adho Mukha Swastikāsana.

En la primera variación, las manos se estiran con los dedos entrelazados (*Baddhāṅgulya*). En el segundo, la columna vertebral se gira y se extiende hacia un lado (*Parivṛtta Sthiti*). En el tercero, la columna vertebral se inclina hacia adelante con la cabeza hacia abajo (*Adho mukha*).

BADDHA HASTANGULYĀSANA

Técnica:

1. Siéntate en *Swatikāsana*. (Figura 1)



Fig. 1

2. Entrelaza los dedos de ambas manos y gira las palmas hacia afuera. Estira los brazos frente a ti y con una inhalación, levántalos por encima de la cabeza. Mantén la columna vertebral recta y bien extendida mientras estiras las manos directamente sobre la cabeza. (Figura 2)
3. Mantén el *āsana* durante 20 a 30 segundos, respirando normalmente.
4. Luego exhala y baja las manos, llevándolas de nuevo al frente. Suelta los dedos y cambia el entrelazado, es decir, cambia el orden de los dedos. Si en la primera ronda, el dedo índice derecho estaba arriba y el meñique izquierdo abajo, ahora invierte el orden para que el dedo índice izquierdo esté arriba y el meñique derecho abajo. Con el cambio del entrelazado, una vez más, gira las palmas de las manos hacia afuera y levanta los brazos sobre la cabeza.
5. Cambia el entrecruzado de las piernas en *Swastikāsana* para que la pierna opuesta esté al frente y repite las instrucciones del punto 2 al 4.



Fig. 2

Cambiar el entrelazado de los dedos y el de las piernas proporciona diferentes estiramientos para los músculos y para las articulaciones.

Observa estos puntos más finos:

Mientras ejecutas esta *āsana*, presiona los muslos hacia el piso y estira el torso y los brazos desde la cintura hacia arriba. Si esta acción provoca alguna molestia en las regiones inferiores, eleva la altura de los glúteos sentándote sobre una manta doblada. Proyecta los músculos espinales y los omóplatos hacia adentro a medida que la columna vertebral se eleva. Mantén el pecho levantado y bien expandido. Eleva el pecho lateral junto con las costillas. Evita hacer cóncava la columna lumbar.

Mantén los codos rectos y firmes. Gira las muñecas hacia el techo, prestando especial atención a la muñeca del lado del pulgar, que tiende a caer. Mantén conscientemente ambos bordes de las muñecas (es decir, el lado del dedo meñique y el lado del pulgar) a la misma altura. Entrelaza los dedos de las manos desde su raíz y mantén la misma compactación en todo momento. Cuando sea el momento de bajar los brazos, no permitas que se derrumben pesadamente.

En cambio, suéltalos con atención, mientras mantienes la elevación del tronco.

La pesadez se alivia si levantas los brazos con una inhalación y los bajas con una exhalación. Sin embargo, mientras estés dentro del *āsana*, mantén un patrón de respiración normal.

Esta *āsana* libera los movimientos de los hombros, los codos, las muñecas y de los dedos de las manos, por lo tanto, es beneficiosa para quienes padecen de rigidez u osteoartritis de las articulaciones. Mejora la respiración en los asmáticos y alivia los síntomas premenstruales como la pesadez en los senos. También es beneficiosa durante el embarazo.

PARIVṚTTA SWASTIKĀSANA

Técnica:

Siéntate en *Swastikāsana* sobre una manta doblada, con la pierna izquierda flexionada debajo de la derecha. (Fig. 1)

Coloca una pila de mantas dobladas o ladrillos en línea con y tan altos como la rodilla izquierda. Coloca la mano izquierda sobre el piso, al lado externo del muslo izquierdo y la mano derecha al frente, como se indica en la Fig.3.

Con una exhalación, gira el tronco a la izquierda y haz una pausa por unos segundos.

Con una exhalación nuevamente, extiende el tronco hacia adelante, hacia la izquierda y coloca la frente sobre las mantas dobladas. (Fig.4) Cuando la pierna izquierda se posiciona abajo en *Swastikāsana*, es más fácil doblar hacia la izquierda y viceversa. Es por eso que comenzamos a doblar hacia la izquierda.

Coloca las palmas de las manos sobre el suelo y desliza las manos hacia adelante.

En esta posición, el lado izquierdo de la espalda tiende a encogerse. Extiéndelo para alargar el lateral del torso izquierdo y el brazo izquierdo hacia adelante. Permanece en esta *āsana* durante 30 segundos a un minuto, respirando normalmente.



Fig. 3



Fig. 4

Manteniendo la longitud de la columna vertebral y de los laterales del torso, inhala y levanta el tronco. Regresa a la posición indicada en la Fig.3 y luego, a *Swastikāsana*. (Figura 1)

Sin cambiar la posición de las piernas, repite el *āsana* del lado derecho.

Ahora cambia la posición de las piernas, colocando la pierna derecha flexionada debajo de la izquierda. Repite la extensión hacia adelante como se enseñó anteriormente, esta vez girando primero a la derecha (como en la figura 5) y luego a la izquierda.



Fig. 5

Observa estos puntos más finos:

Mientras giras a la izquierda en esta *āsana*, lleva la cabeza, el pecho y el ombligo en línea con el muslo izquierdo. Asegúrate que el pecho se mantenga bien abierto. Coordina la acción de rotación con la acción de extensión hacia adelante del tronco.

Mientras te inclinas hacia la izquierda, notarás que el lado derecho del tronco se levanta y se resiste hacia atrás. Mientras te inclinas hacia la derecha, el lado izquierdo se resiste. Para corregir este problema, ejecuta conscientemente las siguientes acciones:

- a) Alarga el lado que se resiste y gira ese lateral hacia abajo, hacia las piernas.
- b) Mientras estas ejecutando el *āsana*, sobre la izquierda, gira los músculos abdominales completamente de derecha a izquierda y viceversa sobre el lado derecho.

Estas acciones alinearán la media vertical del tronco con el muslo mientras te inclinas hacia adelante.

Siempre, al girar los músculos abdominales hazlo con una exhalación. Cuando giras hacia un lado, notarás que la cadera y el muslo opuestos tienden a levantarse del suelo. Conscientemente evita esto presionando el muslo opuesto (es decir, el muslo derecho cuando gira hacia la izquierda y viceversa) fuertemente sobre el piso mientras giras el tronco. El cuerpo frontal y los músculos de la espalda deben participar por igual en la extensión hacia adelante.

Mientras te inclinas hacia la izquierda, el lateral del tronco izquierdo se colapsa y el lado izquierdo de la espalda baja se tuerce, curvándose hacia la derecha. El mismo error se repite sobre el lado derecho al girar hacia la derecha. Corrige esto al inclinarte hacia la izquierda expandiendo las costillas flotantes izquierdas hacia el lateral izquierdo y viceversa en el lado derecho. Mantén el cuello alargado y relajado.

Esta *āsana* ayuda a eliminar el dolor o la debilidad en la zona lumbar y en la cintura. También reduce las flatulencias, los trastornos digestivos, el estreñimiento y las dolencias del hígado y del páncreas.

Adho Mukha Swastikāsana

Técnica

Siéntate en *Swastikāsana*. (Figura 1)

Coloca unas mantas dobladas o un ladrillo frente a ti.

Inclínate hacia adelante con una exhalación, extendiendo los laterales del tronco desde las esquinas bajas de la cintura. Apoya la frente sobre las mantas dobladas. Extiende los brazos al frente, pero no permitas que los músculos de los brazos se aflojen, dejándolos caer al piso. En su lugar, coloca las palmas de las manos sobre una superficie ligeramente elevada como se muestra en la Fig.6.

Permanece en la postura de 30 segundos a un minuto con una respiración normal. Intenta aumentar esta duración con la práctica.

Al final de este lapso, siéntate con una inhalación. Cambia la posición de las piernas y repite el *āsana*.



Fig. 6

Observa estos puntos más finos:

Si eres principiante o tienes la espalda rígida, la acción de inclinarte hacia adelante puede hacer que encorves la espalda. Para evitar inclinarte hacia adelante, siéntate sobre una pequeña altura (mantas dobladas o un ladrillo, por ejemplo), en lugar de sobre el piso. No permitas que los brazos extendidos se aflojen. Si esto sucede, coloca el apoyo para la frente de tal manera que los codos también puedan descansar sobre él. Por ejemplo, si usas mantas dobladas para la cabeza, dóblalas horizontalmente, de manera que el apoyo sea lo suficientemente ancho para sostener los codos a ambos lados de la cabeza.

Si tienes dolor de cabeza, ensancha los codos flexionados a los lados y suavemente colócalos sobre apoyos elevados. Esto hace que la cabeza se sienta más ligera. Evita contraer el abdomen mientras te inclinas hacia adelante. Primero levanta las manos como en *Ūrdhva Hastāsana* y luego inclínate hacia adelante, extendiendo el tronco hacia las puntas de los dedos. Levanta las costillas bajas lejos del abdomen. Extiende más desde los laterales para que el centro del tronco no sienta ninguna tensión. Mantén el estiramiento igual sobre ambos lados. Una vez que el tronco se extiende hasta su límite, permite que la región del pecho naturalmente descienda hacia las piernas. Procura que el pecho o la espalda no inhiban este movimiento. Alarga la parte inferior del abdomen hacia el pecho; sin embargo, nunca endurezcas ni contraigas la cavidad abdominal, ya que esto provocará calambres.

Una vez en la posición final, mantén la región abdominal suave para facilitar una respiración fácil y normal. Deja que la cabeza y el cuerpo se relajen.

Esta *āsana* es eficaz para aliviar los dolores de cabeza, la fatiga, el golpe de calor, los mareos y la presión arterial alta. También es beneficiosa para las mujeres durante su período menstrual. Si tienes dolor de cabeza durante la menstruación, siéntate en *Swastikāsana*, con un entrelazado holgado en las piernas e inclínate hacia adelante.

Todas las variaciones de *Swastikāsana chakra* son útiles para calentar los músculos del tronco y prevenir contracturas.

Los músculos tienden a colapsarse con períodos prolongados de estar sentado en la oficina o se endurecen debido al trabajo físico excesivo. Esto hace que los químicos se acumulen en el cuerpo. Como resultado, el sistema inmunológico colapsa, el cuerpo es presa fácil de gérmenes que inducen enfermedades y los músculos y las articulaciones sufren de fatiga crónica y dolor.

Esta secuencia de *āsanas* es una solución simple para la mayoría de estos dolores y molestias actuales.

Inicialmente, estas tres variaciones se practican como *āsanas* separadas, cambiando el entrecruzado de las piernas un total de 3 veces. Más tarde, sin embargo, se pueden practicar una tras otra como un solo ciclo; primero con la pierna izquierda más abajo y luego con la derecha abajo. Este último sistema trabaja igual de bien, especialmente cuando hay tiempo limitado para practicar. Sin embargo, el primer método saca a la luz los defectos en el lado más rígido o afectado del cuerpo.

Esta secuencia de *āsanas* ha sido cuidadosamente diseñada. El cuerpo primero se extiende verticalmente, lo que alarga uniformemente los laterales del tronco y minimiza la aparición de calambres mientras se gira hacia un lado. La combinación de acciones de rotación y extensión lateral crea una mayor flexibilidad en el tronco. Alargar alternadamente cada lado del tronco asegura que la parte baja de la espalda y el abdomen no se endurezcan cuando finalmente se inclinan hacia adelante en la última variación. En cada etapa del ciclo, uno se da cuenta de una mayor libertad y movilidad en el cuerpo.