

La región frontal o anterior de nuestro cuerpo se conoce como el Este (*pūrva*), la espalda o el cuerpo posterior como el Oeste (*paśchima*), la región caudal (pie) como el Sur (*dakṣiṇa*) y la región craneal (cabeza) como el Norte (*uttara*). En esta *āsana*, la parte Occidental o la parte posterior del cuerpo se estiran intensamente. Por lo tanto, el *āsana* se llama *Paśchimōttānāsana*.

### Técnica fácil

- Siéntate sobre una manta en *Daṇḍāsana* (figura 1).
- Con una exhalación, estira el tronco y los brazos hacia el frente y extiéndelos hacia los pies.
- Une los dedos índice y medio, engánchalos alrededor del dedo gordo de ambos pies.
- Sostén firmemente los dedos gordos del pie, inhala y levanta la columna vertebral hasta su altura máxima, haciéndola cóncava. Mantén la cabeza recta y mira hacia adelante (fig.2).
- No permitas que la espalda se encorve en esta posición. En las etapas iniciales, los hombros tienden a levantarse junto con la columna, lo que hace que la parte superior de la espalda forme una joroba. Para evitar esto, mantén conscientemente los hombros hacia abajo, ensancha el pecho y contrae los músculos de la columna. Permanece en esta posición con una respiración normal durante 20 a 30 segundos.
- Con una exhalación flexiona los codos, estira los laterales del torso hacia los pies, extiende el tronco hacia el frente y apoya la cabeza en las rodillas.
- Apoya los codos en el suelo (fig.3).
- Permanece en esta posición durante 30 segundos a 1 minuto. Aumenta gradualmente la duración de 3 a 5 minutos con una respiración normal.
- Levanta la cabeza con una inhalación y vuelve a la posición de la figura 2.
- Inhala y vuelve a *Daṇḍāsana*.

### Técnica avanzada

El *āsana* progresa por etapas. Intenta cada paso progresivo a medida que el cuerpo se vuelve cada vez más flexible.

- Siéntate en *Daṇḍāsana* (fig. 1).
- Con una exhalación, estira los brazos hacia el frente, alarga los laterales del tronco desde las axilas e intenta los siguientes pasos en etapas:

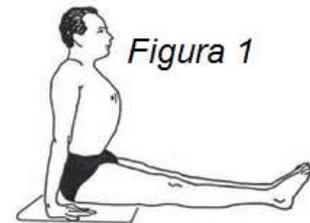


Figura 1

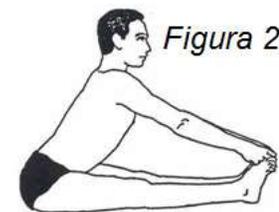


Figura 2



Figura 3

- Sostén los lados de los pies con las manos (fig. 4).
- Procede a sujetar los talones (Fig. 5).
- Luego, entrelaza los dedos alrededor de las plantas de los pies (Fig. 6).
- Procede a rotar las palmas, la muñeca y los dedos entrelazados hacia afuera (Fig. 7).
- Finalmente, intenta agarrar la muñeca izquierda con la mano derecha y la muñeca derecha con la mano izquierda alternativamente (Fig. 8)
- Con una inhalación, levanta el tronco y haz que la columna sea cóncava.
- Mantén la cabeza erguida y mira al frente.
- Cuando las manos estén estiradas más allá de los pies, asegúrate que las rodillas no estén contraídas o dobladas. Alarga y estira la parte posterior de los muslos. Los bordes internos de los tobillos y los talones a menudo se contraen en el intento de alcanzar los pies. Esto provoca dolor en la región lumbar. Por lo tanto, extiende la parte interna de los tobillos y los talones hacia el frente.
- Amplía las plantas de los pies, desde los arcos hacia los bordes externos de los pies. Proyecta los bordes externos de los pies hacia atrás y mantenlos firmes. Alarga los bordes internos de los pies desde los talones hacia arriba hasta los dedos gordos. Mantén el centro de los talones y el dedo medio en una línea vertical. No permitas que los dedos meñiques se contraigan.
- Con una exhalación, alarga el tronco hacia adelante. No dobles el pecho ni succiones el abdomen (Fig. 9).
- Permanece en esta posición con una respiración normal durante 30 segundos a 1 minuto. Aumenta gradualmente la duración a 5 minutos.
- Inhala. Levanta el tronco con la columna vertebral cóncava.
- Regresa a *Daṇḍāsana*.

Cuida los puntos más finos;

#### Posición de *Daṇḍāsana*:

1. Mientras estés sentado con las piernas extendidas, no te sientes torcido. Si las piernas en *Daṇḍāsana* se estiran hacia un lado, el cuerpo se extiende de manera desigual a cada lado, provocando dolor lumbar.

Figura 4



Figura 5



Figura 6

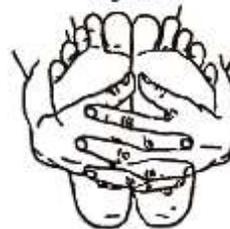


Figura 7



Figura 8



Figura 9

2. Mantén los tobillos internos en estrecho contacto. Alarga el borde interno del pie desde el talón interno hasta el dedo gordo del pie. No permitas que los muslos caigan sueltos hacia afuera. Gíralos con un agarre firme sobre los cuádriceps (músculos frontales del muslo).
3. Lleva la parte carnosa de los glúteos lejos de la boca anal. Para hacer esto, coloca la mano derecha debajo del glúteo derecha y tira de la parte carnosa, sola con la parte posterior del muslo derecho hacia el borde exterior. Repite el mismo proceso en el lado izquierdo.

En otras palabras, la parte de los glúteos y los muslos sobre los que nos sentamos deben ensancharse hacia afuera y no contraerse. La constricción de la base puede causar dolor lumbar y dolores en las piernas.

#### **Posición cóncava de la espalda:**

Presiona los bordes externos de los muslos sobre el piso y eleva los laterales del torso.

Clava los muslos, especialmente los isquiotibiales, en el suelo de tal manera que lleven la columna hacia arriba.

No permitas que las piernas se hundan o que la zona lumbar se hunda.

Amplía el pecho y levanta la parte inferior de la región del pecho.

No permitas que los brazos se colapsen. Mantén los tríceps firmes y lleva los omóplatos hacia la columna vertebral.

Ensancha las clavículas y eleva la caja torácica.

A la mayoría de las personas les resulta difícil alcanzar la posición cóncava de la columna vertebral en el primer intento. En ese caso, regresa a *Daṇḍāsana*, e intenta perfeccionar la posición cóncava, mientras estás sentado erguido, antes de inclinarte hacia el frente.

#### **Posición final:**

En las etapas iniciales, las personas a veces clavan los codos contra el piso para impulsar el tronco hacia adelante. Sin embargo, esta no es una acción deseable ya que en última instancia limita el movimiento del tronco, en su lugar, levanta y separa los codos para permitir el libre movimiento del tronco y ensanchar el pecho.

Mientras colocas la cabeza sobre las rodillas, estira gradualmente el tronco más y más y toca primero con la frente, luego con la nariz y finalmente con el mentón hasta las rodillas.

No succiones ni endurezcas el abdomen mientras extiendes la columna, ya que esto puede causar trastornos menstruales en las mujeres

Es importante realizar la acción de inclinarse hacia adelante con una exhalación y bajar la cabeza hasta las rodillas con una inhalación. No hacerlo puede causar dolores agudos en el pecho o en el abdomen o provocar calambres repentinos en la espalda cuando se suelta la posición.

Aunque la parte posterior de las rodillas y los isquiotibiales pueden doler cuando se estiran, no dobles las rodillas para reducir el dolor. Doblar la rodilla ejerce una tensión indebida sobre la columna lumbar y sobre el nervio ciático. Si las rodillas no se enderezan con facilidad, coloca un ladrillo debajo de los talones para estirar el tendón de la corva (fig. 10).

La acción de inclinarse hacia adelante tiene dos aspectos; alargar el tronco y estirarlo hacia adelante a lo largo de las piernas. Trata de mantener ambos movimientos sincronizados. Estira en toda su longitud la columna vertebral desde el cóccix hasta el cuello. Así como la parte posterior del cuerpo (*paśchima*) se ensancha y se alarga así también ensancha y alarga la parte frontal (*pūrva*) del tronco.

Amplía las costillas flotantes y mueve las otras costillas hacia adelante. No presiones las costillas inferiores contra el pecho.

No retraigas las piernas mientras estiras las manos hacia los pies. Mantén suave la parte posterior la cabeza.

A medida que uno comienza a mantener esta *āsana* durante más tiempo, se aprecia el cambio que se produce en el patrón de la respiración. Si el tronco se dobla cómodamente sobre las piernas, se reduce la tensión sobre el diafragma y se alarga la exhalación. La pausa natural al final de la exhalación se siente tranquila y fresca y después de unos momentos, se reanuda la inhalación. El lento movimiento de balanceo de la respiración da una sensación placentera.

Es necesario modificar el método de realizar esta *āsana* de acuerdo con la rigidez del cuerpo o la presencia de dolencias.

Las mujeres a menudo carecen de fuerza en la cintura debido a la rutina de la vida diaria o al parto. Los hombres suelen tener cuerpos poco flexibles, por lo que les resulta imposible doblarse con sus músculos y articulaciones rígidos. En ambos casos, el practicante se beneficia practicando el *āsana* con los pies separados entre 30 y 45 centímetros.

Si las manos no llegan a los pies, coloca una toalla o una cuerda alrededor de los pies y sujeta los extremos con las manos. Si no es posible colocar la cabeza sobre las piernas, coloca un bolster o una manta doblada sobre las espinillas y apoya la cabeza sobre las mantas o sobre el bolster.

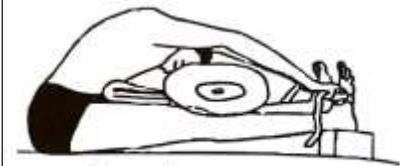


Figura 10

Quienes padecen migrañas, dolores de cabeza o presión arterial alta se sentirán más cómodos cuando la cabeza se coloca sobre altura, como un bolster, ya que pacifica y relaja la frente. En tales casos, apoya también los brazos sobre el bolster.

Si es imposible inclinarse hacia adelante debido a la grasa abdominal, coloca una manta doblada debajo de las caderas para elevar el asiento y luego apoya la cabeza sobre un bolster. Elevar el asiento también es beneficioso para la hiperacidez, la indigestión, la pirosis y el exceso de gases en el abdomen. Si los músculos de la región lumbar están débiles y adoloridos, coloca una manta enrollada entre la parte inferior del abdomen y las ingles como en *Uttānāsana*. Este ajuste permite que los músculos de la cintura y la espalda baja se extiendan hacia los lados y se relajen. Todas estas modificaciones se muestran en la figura 11.

Si la columna vertebral está rígida, si el dolor de espalda impide la extensión hacia adelante, si se sufre entumecimiento o sensación de hormigueo en las piernas, si hay dolor en las ingles o si se sufre de hemorroides o fisuras anales, se debe realizar la siguiente modificación al hacer la postura;

Coloca un banco alto o una silla contra la pared. Siéntate sobre él, de modo que la parte de los muslos justo por debajo de los glúteos descansa sobre el borde frontal del asiento de la silla o de banco. Estira ambas piernas hacia adelante con los talones en el suelo. Sujeta los pies, los tobillos o los extremos de una toalla pasando alrededor de los pies, según tu capacidad (figura 12).

Esta modificación también se puede practicar sentado en el borde de una cama en lugar de usar una silla o un banco. Este método, llamado *Adho Mukha Paśchimōttānāsana*, hace que la respiración sea más fácil y la espalda sea más flexible.

*Paśchimōttānāsana* es una *āsana* muy efectiva para el funcionamiento saludable del hígado, el bazo, el páncreas, los riñones y los intestinos. Ayuda a mejorar la digestión y aumenta la circulación sanguínea en los órganos digestivos. La práctica regular de esta *āsana* frena la tendencia a comer en exceso. Se apaciguan las glándulas suprarrenales, de modo que se pacifica una mente agitada y la cabeza se enfría. Se masajean los músculos abdominales.

Como el pecho y el corazón permanecen paralelos al piso, se reduce la tensión en los músculos de esta región. Durante un período de tiempo, el deseo sexual se controla.



Figura 11

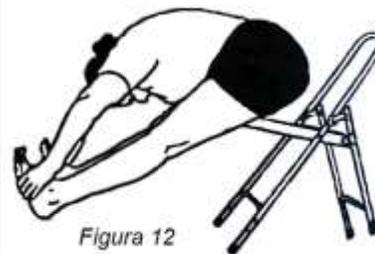


Figura 12

*Paśchimōttānāsana* brinda alivio a las mujeres que padecen menorragia y secreción blanca.

Esta *āsana* también se llama *Ugrāsana* o *Brahmacharyāsana*.

La experiencia del *āsana* y sus efectos dependen de cómo se ejecute y de la intensidad de la práctica. En el nivel de principiante, el *āsana* se realiza de una manera más fácil para que el cuerpo desarrolle flexibilidad y tolerancia. En la etapa más avanzada, la acción de extender la columna junto con los músculos espinales, alargar los laterales del tronco, levantar los codos, etc., agrega la intensidad (*ugratā*) al *āsana*; y de ahí el nombre de *Ugrāsana*.

Es un error estirar demasiado o estirar poco en cualquier *āsana*.

Debe entenderse que los estiramientos musculares están destinados esencialmente a nutrir los huesos. Es fundamental lograr la coordinación entre piel, músculos y huesos. Tanto el estiramiento excesivo como la laxitud excesiva de los músculos pueden causar dolores o molestias corporales.

Si bien la capacidad y constitución individual son factores determinantes e importantes, hay que tener en cuenta que ni el trabajo desproporcionado ni la indolencia le benefician a nadie en la práctica diaria. Un cuerpo flojo a menudo alberga una mente rígida e inflexible. La relación cuerpo-mente debe estar marcada por la estabilidad, la firmeza, la coordinación y la quietud.

Para lograrlo, es imprescindible observar a ambos minuciosamente.

No se puede decir que uno realmente practica yoga a menos que desarrolle la sensibilidad para discernir las mutaciones de la mente y el cuerpo en las distintas etapas de la práctica.

Cuando el tronco está literalmente doblado sobre las piernas, la energía vivificante viaja desde los talones hasta las caderas y desde el coxis hasta la vértebra superior de la columna cervical. En el lenguaje yóguico, viaja desde el *Mūlādhāra chakra* al *Sahasrāra chakra*, momento en el que el *āsana* se convierte en *Brahmacharyāsana* o el *āsana* que restringe el deseo sexual.

Así como la vida está llena de felicidad, miseria, luchas, calamidades, éxito y derrota, una práctica de yoga está plagada de impedimentos, dice el *Santo Tukārāma*:

“El Dios Todopoderoso reside detrás de las seis montañas; deseo, ira, avaricia, fascinación, soberbia y celos.”

Cada uno de nosotros debe cruzar estas montañas para encontrarnos con el Señor.

El sabio *Patañjali* también ha enumerado los diversos obstáculos que pueden surgir durante la práctica del yoga:

"Vyādhi styāna samśaya pramāda ālasya avirati bhrāntidarśana  
alabdha bhūmikatva anavasthitatvāni citta vikṣepāḥ te antarāyāḥ"  
(Y.S. 1:30)

"Estos son enfermedad, pereza, duda, negligencia, ociosidad, falta de moderación, noción equivocada, incapacidad para aferrarse a lo logrado, un estado inestable y una mente dispersa".

Además, el tormento, la decepción y la inestabilidad en el cuerpo y la respiración se mencionan como obstáculos en el Yoga *Kundalyopanishad*. Si bien no discutiremos todas estas dificultades, debemos considerar los obstáculos mencionados como *vishamāsana* en este *Upaniṣad*.

¿Cómo surge el defecto de *vishamāsana*? Una vez que inicia el ciclo de pensamiento, el cuerpo continúa realizando el *āsana* mientras la mente se descontrola. Entonces se dificulta la respiración y se obstaculiza el movimiento del *prāṇa*. Dado que la mente no está centrada en el cuerpo, el cuerpo queda atrapado en un estira y afloja y es presa de dolencias. Si deseamos controlar este *vishamāsana* (falta de enfoque y equilibrio en *āsana*) y convertirlo en *samanāsana* (un estado de equilibrio), debemos regular el cuerpo y sus movimientos, controlando así la mente y la respiración. Para que esto sea posible, el propio cuerpo debe estar en un estado de equilibrio.

No debe haber negligencia o laxitud en nuestros esfuerzos por lograr *samanāsana*. *Vishamāsana* es, por su propia naturaleza, defectuoso y desequilibrado.

Para eliminar el estado de desequilibrio causado por estos obstáculos, es vital vigilar minuciosamente cada región, cada parte, cada órgano y cada célula del cuerpo. El estiramiento en ambos lados del cuerpo debe ser igual. El peso del cuerpo debe distribuirse por igual. El flujo sanguíneo, que transporta el *prāṇa* a través del cuerpo, debe estar libre de obstáculos. La conciencia interna del cuerpo también debe ser *sama* (distribuida equitativamente por todo el cuerpo). Si bien algunas *āsanas* son de hecho asimétricas por naturaleza, la conciencia de la mente en ambos lados debe ser la misma.

Las plácidas aguas mojan por igual ambas orillas de un río. En una inundación, el río desborda sus orillas mientras que en una sequía, las escasas aguas se desplazan por senderos irregulares en el lecho del río.

Del mismo modo, en *Paśchimōttānāsana*, es vital mantener nuestra energía fluyendo plácida y simétricamente en ambos lados y tocar ambas orillas del río del *prāṇa* por igual. Para experimentar el gozo de *samanāsana*, se requieren esfuerzos decididos. Se deben descartar todos los esfuerzos no deseados.

Entonces y solo entonces, uno puede permanecer sin esfuerzo en el *āsana*. Este estado de falta de esfuerzo se llama *prayatna śaithilya*. Dejar que la mente se descontrole, permitir que el *prāṇa* no se regule y sucumbir a los placeres corporales no es *Yogāsana*, es *Bhogāsana* o *āsana* teñida de deseo. Con esto en mente, esforcémonos por convertir nuestro *Paśchimōttānāsana* en *Brahmacharyāsana* en el sentido más verdadero del término.