

BADDHA KOṆĀSANA Y UPAVIṢṬA KOṆĀSANA

UNA BENDICIÓN PARA LA HUMANIDAD

Ya sea que uno sea naturalmente ansioso o despreocupado, es un hecho que la miríada de cambios físicos, sexuales y emocionales que uno enfrenta desde la adolescencia hasta la vejez crean una gran cantidad de estrés.

Estos cambios nos distraen y pueden causar un comportamiento inestable y voluble. Como individuos responsables, es necesario que actuemos con moderación y disciplinemos nuestras tendencias caprichosas.

Para ayudarnos en este camino, el sabio *Patañjali* ha prescrito los 5 *niyamas* o reglas de conducta:

1. Limpieza (*Śauca*)
2. Contento (*Santoṣa*)
3. Fervor (*Tapas*)
4. Autoestudio / Estudio de las Escrituras (*Svādhyāya*)
5. Entrega del Yo a la divinidad (*Īśvara Praṇidhāna*)

Estos no son grilletes que limitan nuestro libre albedrío. Más bien, son principios eternos que regulan nuestra naturaleza básica, proporcionándonos un mayor alcance para realizar nuestro yo superior.

Los *niyamas* de *Patañjali*, son simples pero profundos. El primer *niyama*, *śauca*, se traduce en limpieza e implica una limpieza de cuerpo, mente y habla. Practicar *śauca* asegura regular la dieta, el estilo de vida y los pensamientos. Cada uno de los *niyamas* es un proceso evolutivo en lugar de reglas estáticas impuestas al *sādhaka*. La culminación de este proceso es una vida disciplinada, bien regulada y capaz de alcanzar su máximo potencial.

Āyurvēda, la ciencia de la dieta y de la medicina, va de la mano con el yoga. Con referencia a *śauca*, *āyurvēda* analiza varios impulsos naturales. Un impulso puede ser una necesidad física o un instinto humano innato. Los impulsos físicos como la necesidad de eructar, expulsar gases, orinar, evacuar, eyacular, estornudar, vomitar, toser, bostezar, derramar lágrimas, satisfacer la sed o el hambre, dormir o respirar fuertemente después de una actividad física intensa no deben ser reprimidos por la fuerza. Tampoco deben ser inducidos deliberadamente. Una dieta saludable, suficiente ejercicio físico y un patrón de sueño adecuado son esenciales para asegurar que estos impulsos no surjan en momentos inapropiados.

Por otro lado, los impulsos mentales, surgen de la consciencia. Estos incluyen deseo (*kāma*), ira (*kroda*), codicia (*lobha*), celos (*irsha*), odio (*dveṣa*) y malicia (*mātsarya*). Las tendencias mentales deben restringirse y canalizarse en la dirección correcta en todo momento. Si son incontrolados, causan trastornos mentales, dolencias y agonía innecesaria. El deseo es la causa fundamental de todos estos impulsos mentales.

Las dos *āsanas* que se discutirán en este capítulo están conectadas con el proceso de *śauca*. *Baddha Koṇāsana* y *Upaviṣṭa Koṇāsana*, enseñadas por los antiguos sabios, son un regalo invaluable para la humanidad. Ninguna palabra de alabanza a estas gemas sería demasiado exagerada.

En estas *āsanas*, el ángulo que forma el torso con las piernas es sumamente beneficioso para los órganos de reproducción y excreción ubicados en la parte inferior del abdomen. Así como podemos bañarnos y fregar nuestras extremidades externas con agua, estos órganos profundamente arraigados se bañan con sangre y se impregnan con el *prāṇa* de la sangre en estas dos *āsanas*. Esta limpieza profunda elimina la sensación de deseo que se arraiga en estos órganos y ayuda a la mente a alcanzar la tranquilidad.

BADDHA KOṆĀSANA

Esta *āsana*, recuerda a un zapatero remendón en su trabajo.

Técnica

- Siéntate en *Daṇḍāsana* (figura 1).
- Flexiona las piernas a la altura de las rodillas y extiende y separa los muslos para que las plantas de los pies estén en contacto entre sí. Trae los pies hacia el perineo. Usa ambas manos para acercar los pies al tronco.
- Lleva los bordes externos de los pies y las piernas al piso.
- Extiende y separa los muslos y toca el piso con las rodillas.
- Coloca las manos a los lados de las caderas y detrás de los muslos como en *Daṇḍāsana*
- Mantén la columna vertebral erguida. Respira normalmente y mantén la posición durante un minuto, aumentando gradualmente la duración a cinco minutos (Fig. 2). Mantén la cabeza quieta y los ojos tranquilos.
- Con una inhalación, levanta suavemente los muslos y las rodillas. Estira las piernas, reduce gradualmente la tensión sobre las ingles y vuelve a *Daṇḍāsana*.

Observa los siguientes puntos más finos:

La carne de los muslos internos y de las pantorrillas podría impedir la flexión de la rodilla. Para hacer esta acción más efectiva, agarra y gira la carne de la parte interna de los muslos y las pantorrillas, donde se tocan una contra la otra, de dentro hacia afuera. En otras palabras, los bordes internos del muslo y la pantorrilla se alejarán lejos uno del otro (figura 3). Esta acción ayuda a liberar los ligamentos dentro de la articulación de la rodilla.

Mientras llevas las rodillas y los muslos hacia el piso, evita estrictamente la brusquedad sobre muslos y rodillas.

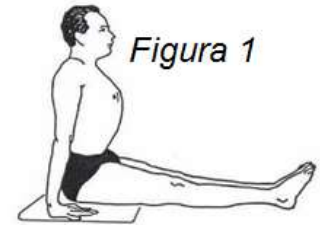


Figura 1



Figura 2



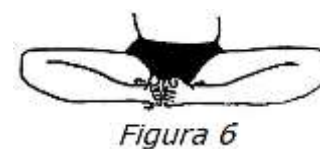
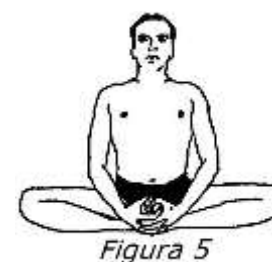
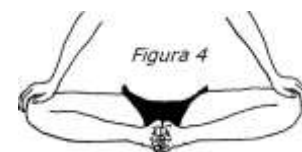
Figura 3

En cambio entrelaza los dedos de las manos y sostén los pies con las palmas de las manos. Ahora, suavemente extiende los muslos hacia afuera desde las ingles hacia las rodillas y luego desde las rodillas hasta los arcos de los pies. Simultáneamente, lleva las rodillas hacia atrás para que queden alineadas con las caderas externas (Fig. 5) Estira y suelta la tensión sobre las ingles. La sensación de relajación sobre las ingles y las caderas que llega con la práctica regular, es una señal de que uno se está volviendo hábil en el *āsana*. En efecto, los beneficios de *Baddha Koṇāsana* solo se sienten cuando las ingles comienzan a liberarse. Cuando lo hagan, aumenta gradualmente la duración de la práctica. Sentarse más tiempo en *Baddha Koṇāsana* ayuda a calmar los órganos más afectados por el deseo y a su vez, apacigua los trastornos emocionales. Esta *āsana* también brinda un alivio inmediato del sangrado excesivo o del dolor durante la menstruación.

Extiende y abre los arcos de los pies y presiona los tobillos externos hacia abajo sobre el piso, como si estuvieras haciendo rodar los bordes externos de los pies hacia los arcos. Esto permite que las rodillas se muevan más hacia abajo. Si los bordes externos de los pies empujan verticalmente hacia abajo, las rodillas tienden a bloquearse hacia adentro y se niegan a moverse como si estuvieran aplicando los frenos de un vehículo en movimiento. En las *āsanas* de pie, aprendimos a presionar el borde externo del pie hacia abajo y a levantar los arcos del pie. Podemos emplear una acción similar aquí colocando los pies y los tobillos sobre una manta doblada. Luego, gira las plantas de los pies hacia afuera tanto como sea posible y luego junta los pies. (Fig.6)

Presiona las manos hacia abajo sobre el piso para alejar las caderas del piso por un momento y liberar las ingles. Suavemente y con plena conciencia, desciende las caderas hasta tocar el piso nuevamente, moviendo las ingles y los muslos internos hacia los talones. Si los glúteos descienden descuidadamente y sin atención consciente a la ingle, los órganos viscerales no recibirán el efecto deseado.

Si encuentras que las ingles están demasiado rígidas para extenderse hacia afuera, coloca una manta doblada debajo de los glúteos. La altura elevada ayudará a aliviar la tensión en la ingle y en los muslos internos y elevará la columna vertebral y los órganos internos. Si las rodillas están muy por encima del suelo debido a la rigidez en los muslos internos, coloca mantas enrolladas debajo de las rodillas para apoyar y relajar los ligamentos de la rodilla. En esta *āsana*, intenta hacer que la columna vertebral sea aún más cóncava que en *Daṇḍāsana*. Amplía el pecho, succiona los omóplatos y mantén el tronco perpendicular a las piernas.

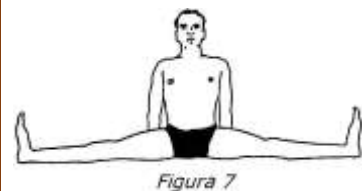


UPAVIṢṬA KOṆĀSANA

Upaviṣṭa Koṇāsana es extender las piernas separadas en una posición sedente, creando un ángulo obtuso entre las piernas.

Técnica:

- Siéntate en *Daṇḍāsana*. (Fig.1)
- Extiende y separa las piernas, tanto como sea posible, sin doblar las rodillas. La longitud completa de la pierna posterior, debe estar en contacto con el piso.
- Coloca las palmas de las manos junto a las caderas como en *Daṇḍāsana* (las yemas de los dedos mirando hacia adelante). Presiónalos hacia abajo y levanta la columna vertebral.
- Mantén el tronco perpendicular a las piernas. Mantén las rodillas firmes y las piernas estiradas hacia afuera, hacia los talones. Ensancha el pecho. Mantén el cuello recto hacia arriba (Fig.7).
- Respira normalmente y permanece en esta *āsana* durante un minuto, gradualmente aumenta la duración a cinco minutos. Mantén los ojos en calma y la cabeza tranquila.
- Con una inhalación, junta las piernas y vuelve a *Daṇḍāsana*.



Observa estos puntos más finos:

Después de extender las piernas hacia los lados, mantén la línea media de los muslos posteriores y el centro del talón en una línea recta. Estira los isquiotibiales y la parte posterior de las rodillas y presiona por completo las piernas posteriores contra el piso. Mueve los talones lejos de tronco y los dedos de los pies y los metatarsos hacia el tronco.

Estira las plantas de los pies verticalmente hacia arriba desde los talones hasta los dedos de los pies y horizontalmente, desde el centro del arco hasta los lados de los pies. Extiende los dedos de los pies tanto como sea posible. Esto da una sensación de libertad a las plantas de los pies y alivia la tensión que se crea al caminar largas distancias. Gira las piernas ligeramente hacia adentro, de modo que todo el borde interno de la pierna, desde la ingle hasta el talón interno, esté en contacto con el piso. Al presionar los bordes internos, en lugar de los bordes externos, de las piernas en esta posición, se agudiza la conciencia del cuerpo interno. Succiona las rótulas y jala de los cuádriceps hacia la raíz del muslo. Permanece igualmente atento a ambas piernas. Afina los contornos de las piernas manteniendo los músculos firmes, compactos y presionados contra el suelo.

Levanta las caderas del piso durante unos momentos para liberar los muslos y las ingles. Alarga aún más los muslos hacia los talones.

Luego, manteniendo la atención sobre los huesos del muslo (fémur), baja suavemente las caderas y siéntate con los huesos del fémur exactamente en el centro. La parte media de los muslos frontales debe mirar hacia el techo. Esto evitará un estiramiento desigual de los músculos isquiotibiales.

Lleva la columna vertebral hacia el tronco y crea una concavidad en la región dorsal baja, alrededor de los riñones. Levanta y succiona hacia adentro la región dorsal inferior para crear una concavidad en la región del riñón de la columna vertebral, de manera que la atención no descansa sobre la cintura, sino en esta región. Para garantizar esto, rueda los hombros hacia atrás y tira de los omóplatos hacia la columna vertebral. Mantén las piernas y los pies sin perturbar, mientras realizas estos ajustes. Usa la presión de las palmas de las manos sobre el piso para mantener el tronco levantado. Como en *Baddha Koṇāsana*, coloca una manta doblada debajo de los glúteos para liberar las ingles. Esto evita que la columna vertebral se colapse.

Si practicas *Upaviṣṭa Koṇāsana* después de *Baddha Koṇāsana*, encontrarás mayor facilidad en el *āsana*. De manera similar, si repites *Baddha Koṇāsana* nuevamente después de *Upaviṣṭa Koṇāsana*, los beneficios de *Baddha Koṇāsana* se multiplican.

Aunque la duración prescrita para estas *āsanas* es de 1 a 5 minutos, podrás mantenerlas aún más tiempo una vez que las articulaciones se abran y sea más fácil permanecer en el *āsana*. De hecho, cuanto más se practiquen, mayores y más profundos serán los efectos.

Ambas *āsanas* se pueden practicar en posición sedente contra una pared. También se pueden practicar como variaciones de las versiones clásicas de otras *āsanas* como *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana*, como variaciones en las posturas invertidas, son extremadamente efectivas en el tratamiento de enfermedades renales, problemas de próstata, hernias y desórdenes menstruales.

Ambas *āsanas* son beneficiosas para los trastornos del sistema urinario, como micción frecuente, malestar después de orinar, presencia de sangre en la orina, dolor o hinchazón en el orificio de la uretra, picazón, infecciones urinarias, micción excesiva, obstrucción en las vías urinarias o dolor en el abdomen y la espalda debido a cálculos renales.

Estas *āsanas* son una bendición para las mujeres menstruantes. Ayudan en el tratamiento de la mayoría de los problemas menstruales como dolor en el abdomen bajo, pesadez en las ingles y en los muslos, menstruaciones irregulares, fatiga excesiva, inquietud o irritabilidad durante la menstruación. Practicar estas *āsanas* después del período menstrual genera una sensación de limpieza interna profunda. Si se practican cuidadosamente durante el embarazo, ambas *āsanas* preparan el cuerpo para un parto fácil y natural. También son eficaces en el momento de la menopausia. Ayudan a aliviar el dolor y las molestias del climaterio, como los temblores físicos, la pesadez en las extremidades, el sangrado intempestivo, la inestabilidad mental, los sofocos,

bochornos o episodios de sudoración excesiva. Muchas mujeres pre-menopáusicas, cuando se les introducen a estas *āsanas*, sienten que es verdaderamente esencial permanecer más tiempo en estas *āsanas* y practicarlas con frecuencia.

Estas *āsanas* pueden ayudar lo mismo a un hombre que sufre de un bloqueo en los conductos deferentes del órgano reproductor masculino o a una mujer con un bloqueo en las trompas de Falopio.

Estas *āsanas* también ayudan a controlar el deseo sexual extremo, la fatiga excesiva después de las relaciones sexuales o la agitación derivada del deseo injustificado.

Tanto los impulsos que deben ser controlados así como los que deben evitarse por completo, así como *Śauca*, las reglas para la limpieza externa e interna se discutieron anteriormente. Sin embargo, estos principios no son fáciles de poner en práctica. No todo el mundo está preparado para manejar los sentimientos de antagonismo, ira o deseo. Ambos *Baddha Koṇāsana* y *Upaviṣṭa Koṇāsana* practicados con diligencia, ayudan a superar estas dificultades.

La práctica regular de estas *āsanas* ayuda a aliviar la mayoría de los problemas relacionados con el sistema reproductivo al inducir una limpieza profunda de los órganos involucrados. En el proceso, estas *āsanas* también ayudan a calmar el impulso de deseo que se arraiga en estos órganos. Estas dos *āsanas* pueden llamarse con justicia, un regalo de Dios para la humanidad, una bendición para mujeres y hombres, jóvenes y viejos por igual.

Las escrituras dividen el cuerpo en tres partes: la cabeza, el pecho y la región debajo del ombligo. El yogui considera al cerebro *rajoguṇi*, a la cabeza *sattva guṇi* y el área debajo del ombligo *tamoguṇi*. En estas dos *āsanas*, el yogui intenta sinceramente infundir la región más propensa a la indolencia y a la rebeldía con *sattva guṇa* o la cualidad de la luz.

