

RESTABLECIENDO LAS FUERZAS DESPUÉS DE UNA ENFERMEDAD Y ALIVIANDO LA FATIGA.

La mayoría de las personas sufren de fatiga en algún momento de su vida. Dado que el esfuerzo físico, la tensión mental y el trabajo intelectual, pueden contribuir a llevarnos al límite, a menudo es difícil identificar la causa exacta de la fatiga. Si el cuerpo, la mente y el intelecto no se utilizan correctamente o están sujetos a estrés y tensión constantes, surge el agotamiento. La fatiga es una señal de que es necesario retraerse o reducir la velocidad e ignorarla puede causar problemas graves.

El esfuerzo físico provoca que el ácido láctico se acumule en los músculos. En esos momentos, los músculos necesitan un abundante suministro de oxígeno. En ausencia de oxígeno adecuado, el ácido láctico continúa acumulándose y uno se agota. Es común experimentar fatiga en un clima húmedo, un espacio abarrotado o en una habitación con ventilación deficiente. No solo uno experimenta fatiga física en un lugar de trabajo abarrotado o en una fábrica con ventilación inadecuada, sino que la mente también comienza a tambalearse. En un ambiente así los trabajadores van más despacio, pierden interés, cometen errores o se vuelven descuidados en su trabajo. Lo que se necesita en esos momentos es descanso y paz, preferiblemente en un espacio adecuadamente ventilado. A menos que el cuerpo y la mente ocasionalmente se relajen y rejuvenezcan, la soga de la fatiga aprieta su agarre y drena nuestra vitalidad.

Una infinidad de tensiones, como el trabajo excesivo, el estrés mental, los trastornos emocionales y el esfuerzo intelectual, afectan al cuerpo humano y alteran su equilibrio químico, lo que resulta en agotamiento. Si se puede señalar que la causa de la fatiga es puramente física, la solución es fácil. Sin embargo, algunas personas están crónicamente agotadas. Se debilitan y se agotan. El menor esfuerzo requiere recuperación. Nunca se sienten renovados, incluso después de una buena noche de sueño. Están crónicamente embotados y aletargados. Este tipo de fatiga suele deberse a una tensión mental o emocional, que provoca trastornos psicósomáticos como dolores de cabeza, indigestión, insomnio y amnesia. Con sus cuerpos y mentes en un estado perpetuo de inquietud, estos individuos a menudo iracundos e irritables durante un período de tiempo.

La imagen de un empleado urbano contemporáneo es la de un individuo que rutinariamente supera las probabilidades en el trabajo, soporta un tremendo estrés mental y navega viajando diariamente en las horas pico entre el tráfico y el mal tiempo. Demasiado cansado para considerar la idea de aprender *Yoga*, este individuo probablemente rechazaría el consejo de practicar *Yoga* para su salud. Sin embargo, las *āsanas* de este capítulo están destinadas a esas personas. Estas son posturas simples, supinas y rejuvenecedoras diseñadas para atraer al individuo más perezoso, más exhausto o más reacio a la práctica del *Yoga*.

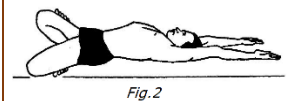
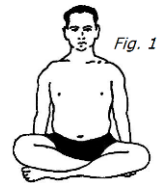
En capítulos anteriores se han presentado *Swastikāsana*, *Vīrāsana* y *Baddha Koṇāsana* en la posición sedente. Cuando se practica en la posición supina, el prefijo *Supta*, se agrega a su nombre como en *Supta Swastikāsana*, *Supta Baddha Koṇāsana* y *Supta Vīrāsana*.

SUPTA SWASTIKĀSANA

Técnica

1. Extiende una manta longitudinalmente y siéntate en *Swastikāsana* (figura 1)
2. Con una exhalación, recuéstate lentamente colocando las palmas de las manos y los codos sobre el piso detrás de ti. A medida que el torso desciende al piso, va disminuyendo el peso sobre las manos y luego sobre los codos. No aflojes los muslos en el proceso. Mantén la presión de los muslos sobre el piso.
3. Cuando la cabeza toque el piso, alarga el cuello y coloca la parte inferior del cráneo en contacto con el piso. Esto permite que toda la espalda descansa sobre el piso.
4. Endereza y alarga la columna vertebral. Estira ambos brazos a lo largo de los lados del tronco.
5. Abre el pecho y descansa los omoplatos sobre el piso. Mantén el cruce de las piernas flexionada, el ombligo y el centro del pecho en línea uno con el otro. No permitas que el pecho se cierre.
6. Ahora inhala, levanta los brazos y estíralos por arriba de la cabeza sobre el piso. Mantén las palmas de las manos de frente al techo (Fig.2).
7. Presiona las piernas flexionadas y las rodillas hacia el piso y alarga el tronco. Levanta el pecho. Mantén esta posición por 3 a 5 minutos e incrementa gradualmente la duración.
8. Con una inhalación, lleva las manos hacia abajo nuevamente y colócalas a lo largo del tronco. Gira las palmas hacia abajo.
9. Con una exhalación, presiona los codos y las palmas de las manos hacia abajo y levanta el tronco. Regresa a la posición de *Swastikāsana* sedente.

Cambia el cruce de las piernas flexionadas y repite toda el *āsana*. Alternativamente puedes extender las piernas desde *Supta Swastikāsana*, mientras aún estás en posición supina. Sin embargo, siempre cambia las piernas cruzadas mientras estás sentado en posición vertical para asegurarte que las piernas dobladas permanezcan firmes.



SUPTA BADDHA KOṆĀSANA

Técnica:

1. Siéntate sobre una manta en *Baddha Koṇāsana* (Fig.3).
2. Con una suave exhalación, recuéstate gradualmente como se describe en *Supta Swastikāsana*.
3. En la versión supina de esta *āsana*, los pies tienden a deslizarse lejos del cuerpo. Si es así:
 - a) Desliza ambas manos debajo de los muslos, agarra firmemente los tobillos y jálalos hacia el tronco, o
 - b) Si las manos no pueden llegar a los tobillos, usa la pared como apoyo de la siguiente manera: Siéntate en *Baddha Koṇāsana* frente a una pared, con los dedos de los pies tocando la pared y luego recuéstate sobre la espalda, asegúrate que las caderas no se deslicen lejos de la pared.
4. Extiende los brazos a los lados del cuerpo. Extiende las rodillas lejos una de la otra. Libera las ingles. No tires de los bordes externos de los muslos, esta parte, debe estar en contacto con el piso, hacia el tronco. Si es necesario mueve con tus manos, la carne de la espalda baja, los glúteos y la parte alta de los muslos hacia los talones. Permanece en esta *āsana* por unos momentos, con una respiración normal.
5. Ahora con una inhalación, estira ambos brazos por arriba de la cabeza como en *Ūrdhva Hastāsana*. Mantén los omoplatos sobre el piso.
6. No confundas la acción de ensanchamiento de las ingles hacia las rodillas con la acción de extender desde los talones hasta las espinillas y las rodillas. La primera (de las ingles a las rodillas) es una acción de expansión, ensanchamiento, mientras que la última (de los talones a las rodillas) es una acción de alargamiento (Fig.4).
7. Permanece en la posición por 3 a 5 minutos con una respiración normal
8. Inhala y baja los brazos a los lados del tronco. Si los pies están contra la pared, presiona con las palmas de las manos hacia abajo y levanta el tronco con una exhalación. De lo contrario, primero estira las piernas, gira hacia tu lado derecho y luego siéntate en *Daṇḍāsana*.

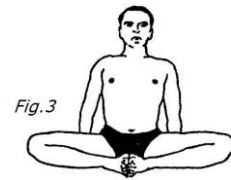


Fig.3

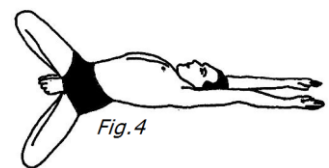


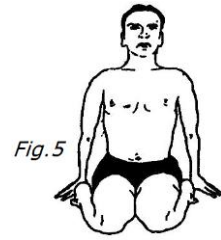
Fig.4

SUPTA VĪRĀSANA

En Comparación con las dos *āsanas* anteriores, esta *āsana* es más difícil.

Técnica.

1. Siéntate en *Vīrāsana* (Fig.5).
2. Coloca las palmas de las manos y los codos sobre el piso, detrás de ti y exhalando, recuéstate hacia atrás. Mientras te inclinas hacia atrás, evalúa la tensión en los tobillos y en la parte superior de los pies, en los empines. Si es doloroso, los pies tienden a girar hacia afuera y las rodillas se separan. Esto debe evitarse a toda costa. Cuando los pies giran hacia afuera, se ejerce una tensión inmensa sobre los ligamentos internos (medial) de las rodillas. Por lo tanto, mantén los muslos y las rodillas unidos y los tobillos y el centro de los pies en una línea recta.
3. Con una exhalación, primero baja la coronilla y luego la espalda al piso. Extiende el cuello y coloca la cabeza posterior de la cabeza sobre el piso. Mantén las piernas el tronco y la cabeza bien alineados.
4. Estira los brazos a los lados. Eleva el pecho, mueve la carne de las caderas y los glúteos hacia las rodillas, de manera que la espina lumbar descienda hacia el piso.
5. Inhala y estira los brazos sobre la cabeza. Presiona las espinillas sobre el piso, Ensancha las costillas flotantes a los lados. Lleva hacia arriba la región dorsal. Alarga y libera los laterales del tronco y las axilas. Alarga la cavidad abdominal. Mantén los omoplatos hacia abajo. Mantén un solo estiramiento de las rodillas a las manos (Fig.6).
6. Permanece en esta posición inicialmente por un minuto. Lentamente incrementa la duración de tres a cinco minutos. La duración en el *āsana* depende de nuestra habilidad para soportar la tensión sobre los pies, los arcos y las espinillas.
7. Con una inhalación, baja los brazos a los lados del tronco. Presiona las palmas de las manos y los codos y levanta el tronco. Regresa a *Vīrāsana*. Levanta los glúteos, ponte de rodillas, luego estira las piernas hacia adelante a *Daṇḍāsana*.



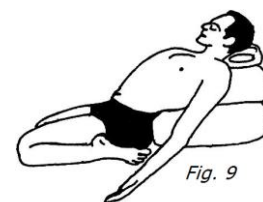
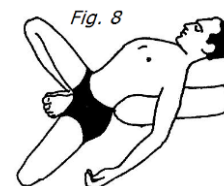
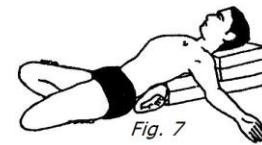
Observa los siguientes puntos más finos:

Si la rigidez hace que sea imposible acostarse sobre el piso en cualquiera de estas *āsanas*, eleva la espalda con un bolster, almohadas o unas mantas dobladas, colocadas verticalmente detrás de los glúteos para sostener toda la columna vertebral. Suelta los brazos a los lados. Si la concavidad en la región lumbar es demasiado fuerte, cubre el espacio entre la espalda y el piso con una manta enrollada en la cintura. Coloca una manta doblada debajo de la cabeza como una almohada. Cuando los apoyos estén correctamente ajustados, el pecho estará más alto que el abdomen y el abdomen más alto que las piernas. Esto reduce la tensión sobre las piernas y sobre la columna vertebral. (Figs. 7, 8 y 9).

Estas *āsanas* proporcionan cierto alivio a las personas con dolor abdominal, hiperacididad o hernia hiatal, porque la región abdominal se aleja del pecho y desciende hacia la columna vertebral. Como el pecho está a un nivel más alto que el abdomen, los bordes del diafragma se liberan y la respiración se hace más fácil. Esto es especialmente beneficioso para quienes padecen de asma, de respiración superficial y de fatiga. Como la cabeza está más alta que el pecho, estas *āsanas* ayudan a combatir problemas como la hipertensión arterial, el dolor de cabeza, el dolor en los ojos, la pesadez en la cabeza y la tensión facial.

En una *āsana* como *Śavāsana* es fácil recostarse, pero extremadamente difícil pacificar la mente. Si bien la mayoría de los principiantes no son conscientes de la contracción de sus músculos u órganos internos, son vagamente conscientes de la tensión mental. Permitir que las extremidades estén sueltas y flácidas como en *Śavāsana* no erradica la tensión interna, al menos al principio. Por el contrario, las tres *āsanas* discutidas anteriormente estiran el cuerpo vertical y horizontalmente y elevan la región del pecho. Esto estira los músculos tensos y también libera las cavidades internas del cuerpo, alineando y haciendo espacio para los órganos alojados en su interior.

Si el cuerpo se encuentra exhausto, los músculos se contraen y la mente se vuelve apática. En estas *āsanas*, los músculos (especialmente los del pecho) se extienden como una flor en plena floración. El diafragma es una cortina de músculos que ayuda a la respiración. Bajo una presión continua, tiende a encogerse y a volverse ineficiente. Esto no solo acorta la respiración, sino que también estanca la mente. Cuando el diafragma y los pulmones se expanden en estas *āsanas*, absorben más oxígeno y rejuvenecen la mente. La belleza de estas *āsanas* es que no se requiere ningún esfuerzo consciente para inducir a respiraciones profundas. La posición del pecho asegura una respiración más profunda y sin esfuerzo, lo que ayuda a sentar las bases para el *Prāṇāyāma*.



Al igual que las capas de roca quedan al descubierto durante una excavación, así también las capas de los músculos abdominales debajo del diafragma se van liberando unas de otras y soltando hacia la columna vertebral. Los movimientos de la respiración se vuelven plácidos y la exhalación fluye como un manantial prístino. Aquellos que habitualmente manejan el estrés relacionado con el trabajo encontrarán que la mente se relaja sin esfuerzo, como si la refrescara una suave brisa.

Estas *āsanas* son beneficiosas para las mujeres en período de menstruación que sufren dolores o calambres en el abdomen bajo y en las piernas, sangrado excesivo con coágulos, inquietud o agitación.

Los estudiantes que estudian hasta altas horas de la noche pueden practicar estas *āsana* junto con *Adho Mukha Śvānāsana*, *Prasārita Pādōttānāsana* y *Uttānāsana* para calmar la mente y mejorar su rendimiento académico. Las *āsanas Supinas* son una bendición para aquellos que se están recuperando de enfermedades crónicas, están debilitados o tienen un metabolismo lento, sufren dolores y molestias constantes en las piernas o en el pecho, experimentan fatiga debido a la diabetes mellitus, a la presión arterial alta o debido a enfermedades cardíacas, o tienen trastornos de riñones o del hígado. Así como la piel y los músculos se nutren con un masaje y un baño con aceite, estas *āsanas* nutren el cuerpo masajeando y oxigenando los órganos internos y bañándolos en sangre pura.

Una característica distintiva de estas *āsanas* es que se pueden practicar en cualquier momento del día, incluso inmediatamente después de comer. Si te despiertas con frecuencia en la noche debido a las preocupaciones, a las alteraciones del sueño o por micción frecuente, practica estas *āsanas* inmediatamente antes de acostarte para prevenir la interrupción del sueño. Quienes sufren de insomnio crónicos, también pueden beneficiarse de una práctica nocturna.

