

En los capítulos anteriores se han abordado dieciséis *āsanas sedentes*. Aunque estudiaremos más en los siguientes capítulos, estas dieciséis posturas sentadas constituyen el fundamento de todas las *āsanas* en posición sentada.

Es más difícil elevar y mantener la longitud de la columna vertebral en la posición sentada, en comparación con las *āsanas* de pie, porque la conexión a la tierra de las caderas y de las piernas, sobrecarga la columna vertebral, limitando la movilidad del sacro. Mientras que la apertura del pecho puede ser relativamente fácil de lograr en una *āsana* sedente, permanece desconectada de los ámbitos inferiores del tronco. Sin embargo, en las *āsanas* de pie, la acción de elevar se origina en el sacro o en la parte más baja de la columna vertebral, que a su vez proporciona apoyo para la parte superior de la espalda y para la caja torácica y ayuda a abrir el pecho. Esta conexión entre la parte superior del torso y la parte inferior de la columna vertebral se pierde en las *āsanas* sedentes.

En *Uttānāsana*, aprendimos a extender la columna vertebral desde *Mūlādhāra* o la raíz. En las *āsanas sedentes*, es difícil acceder a la raíz de la columna vertebral. Por lo tanto, la práctica regular de *āsanas sedentes* es de suma importancia si el *Sādhaka* desea adquirir facilidad y libertad en los diversos movimientos de la columna vertebral.

Como hemos visto en diferentes *āsanas*, usamos las manos y las piernas de formas específicas para liberar los músculos y trabajar la columna vertebral de manera adecuada, ya sea levantando, inclinándose hacia adelante, inclinándose lateralmente o girando hacia un lado. La mayoría de nosotros somos reacios a la palabra "estiramiento" porque implica un esfuerzo que preferiríamos evitar. Estamos programados para trabajar solo por recompensas tangibles. Podemos evitar la práctica de *āsanas* porque los resultados no son instantáneamente visibles, cuando en realidad, la acción de estirar en las *āsanas*, estimula y revitaliza los músculos y nervios. Los vasos sanguíneos proliferan, la circulación mejora y los músculos y los nervios reciben un generoso suministro de sangre oxigenada. La ventaja de este proceso es que a la vez relaja los músculos forzados y tensos y pacifica la mente.

Es necesario que las rodillas, los tobillos y los dedos de los pies tengan libertad en su rango de movimiento. El dolor en las articulaciones, especialmente en enfermedades como la gota, es causado por la acumulación de desechos tóxicos en el cuerpo. Los capilares microscópicos que hacen circular la sangre hasta los rincones más remotos del cuerpo mantienen vivas a todas las células. La vitalidad de la célula depende de su capacidad de metabolizar; es decir, la asimilación de nutrientes y la expulsión de desechos tóxicos. El oxígeno y los elementos nutritivos necesarios para este proceso se suministran a las células a través de la sangre. Los desechos que se concentran durante el ciclo metabólico se eliminan del cuerpo a través de los riñones.

Si este proceso no funciona bien, los desechos químicos y los gérmenes que los acompañan se acumulan en las articulaciones como en un desagüe obstruido. El nivel de ácido úrico en la sangre aumenta, lo que resulta en articulaciones inflamadas y adoloridas. Incluso antes de que aparezca el dolor en las articulaciones, surgen otros síntomas como indigestión, flatulencia, hinchazón, acidez, inquietud, malestar, fatiga, mal humor y comportamiento errático. Por tanto, si la sangre es impura, la mente también se vuelve impura. Para evitar esto, hay que mejorar la circulación y mantener los

órganos viscerales en un estado óptimo, es fundamental aprender bien las acciones de la extensión al frente, la extensión lateral y la torsión.

En todas estas *āsanas*, uno se vuelve sumamente consciente de los movimientos de las articulaciones, así como de la flexión y de la expansión de los músculos. En los ciclos de *Swastikāsana* y *Vīrāsana*, por ejemplo, no solo estamos conscientes de las rodillas, los muslos y los tobillos, sino también de la contracción y relajación del cuerpo visceral mientras hacemos una flexión o giramos.

En todas las *āsanas sedentes* tal como *Daṇḍāsana*, *Swastikāsana*, *Vīrāsana*, *Jānu Śīrṣāsana* (en la postura intermedia), *Baddha Koṇāsana*, y *Upaviṣṭha Koṇāsana* las piernas están colocadas de tal manera que es imposible ignorar las rodillas, los pies, los dedos de los pies, los tobillos, los muslos, las ingles y el sacro. Ajustar estos músculos y articulaciones en *āsanas* simétricas nos hace conscientes de los desequilibrios en los dos lados del cuerpo, mientras que las *āsanas* asimétricas como *Parivṛtta Swastikāsana*, *Pārśva Vīrāsana*, *Jānu Śīrṣāsana*, nos obligan a alinear el cuerpo de manera idéntica en derecha e izquierda.

*Iḍā* y *Pingala*, *nāḍis* (canales) en el cuerpo, están relacionados no solo con las fosas nasales izquierda y derecha, sino también con el laberinto entrecruzado de nervios que controlan los lados derecho e izquierdo del cuerpo, la parte frontal, la parte posterior y los órganos viscerales. *Iḍā* y *Pingala* también equilibran el sistema nervioso simpático y parasimpático, es decir, el sistema nervioso autónomo. Todos somos conscientes de la dualidad del cuerpo y de la mente. Pero pocos son conscientes de la disparidad entre las dos partes del cuerpo: nuestras dos manos, pies, ojos, fosas nasales y oídos no funcionan por igual. No somos conscientes del hecho de que este desequilibrio ejerce una presión indebida en un lado del cuerpo y finalmente afecta a la mente. Al eliminar los desequilibrios, estas *āsanas* ayudan a igualar la estructura y el funcionamiento de ambas mitades del cuerpo. Este trabajo nos lleva a la experiencia de "*dvandvāḥ anabhigātaḥ*" (la erradicación de la dualidad) de la que habla el sabio *Patañjali* (*Y.S., II.48*).

Aprender a equilibrar ambos lados es de enorme ayuda cuando finalmente aprendemos *āsanas* invertidas como *Śīrṣāsana*, *Sarvāṅgāsana* y *Halāsana*. La práctica de las inversiones ilumina los evidentes defectos causados por la desigualdad en las dos mitades del cuerpo. Por lo tanto, esforzarse por llevar la simetría a ambos lados es un hábito beneficioso a desarrollar en esta coyuntura.

La presión arterial alta, el asesino silencioso, es un enemigo del cuerpo y de la mente. Es una enfermedad que ataca silenciosamente y con una mínima interrupción en el día a día en el funcionamiento del cuerpo o de la mente. Los primeros síntomas como el dolor de cabeza ocasional, mareos, pesadez en la cabeza, palpitaciones, fatiga o debilidad general, son lo suficientemente comunes como para ser ignorados. Sin embargo, la condición puede llevar lentamente a la víctima a una muerte inminente. Un conjunto de *āsanas* de *extensión al frente* que comprenden *Adho Mukha Swastikāsana*, *Adho Mukha Vīrāsana*, *Jānu Śīrṣāsana* y *Paśchimōttānāsana*, son muy efectivas para controlar la presión arterial alta. Cuando órganos importantes como los riñones, el corazón y el cerebro se deterioran debido a la presión arterial alta, el cuerpo entero se debilita. Los vasos sanguíneos del cerebro se vuelven duros, rígidos y estrechos como en una tubería obstruida. El suministro de sangre al cerebro se reduce, lo que afecta negativamente la memoria y el intelecto. Tanto el cuerpo como la mente indican que necesitan descansar. Ignorar estas señales de advertencia

es invitar al desastre en forma de parálisis, accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas, problemas renales o dolencias del tracto urinario. Todo esto puede evitarse mediante la práctica regular de *āsanas* supinas como *Supta Swastikāsana*, *Supta Baddha Koṇāsana* y *Supta Virāsana*.

Las enfermedades del tracto respiratorio como el asma, la falta de aire y la tos seca están en aumento debido a la creciente contaminación y al descuido de nuestra propia salud. Tendemos a hablar más rápido y más alto cuando estamos agitados, lo que inflama los músculos de la garganta. A menudo alternamos bebidas frías y calientes, irritando el tracto respiratorio. Comemos alimentos excesivamente picantes, ácidos y aceitosos, que contaminan el esófago y hacen que la tráquea se contraiga. Todos estos hábitos nos hacen vulnerables a enfermedades como el asma.

La hinchazón o la inflamación de las vías respiratorias, la acumulación de flema, la laxitud en el funcionamiento de los pulmones y la contracción de las vías respiratorias son problemas comunes que dificultan el proceso de respiración y agitan la mente. Si bien el *Prāṇāyāma* se prescribe a menudo como una cura para los problemas respiratorios y para la paz mental perturbada, la práctica del *Prāṇāyāma* es inconcebible para quien encuentra la respiración normal como una tarea ardua. El remedio es empezar con *āsanas* en posición supina, combinadas con *Jānu Śīrṣāsana* y *Adho Mukha Swastikāsana*, para expandir los pulmones y el diafragma y aumentar la flexibilidad de los músculos intercostales. Estas *āsanas* también pacifican los nervios sobreexcitados y preparan el camino para el *Prāṇāyāma*.

La secuencia de estas *āsanas* depende de la condición física del *Sādhaka* y de la dolencia por la cuál está practicando. Aquellos con rodillas rígidas deben practicar *Daṇḍāsana*, *Swastikāsana*, *Baddha Koṇāsana* y *Virāsana*, en ese orden.

Para aquellos sin enfermedades importantes o limitaciones físicas, deben practicar secuencialmente *Daṇḍāsana*, *Swastikāsana* y su ciclo, *Baddha Koṇāsana*, *Virāsana* y su ciclo, *Upaviṣṭha Koṇāsana*, *Jānu Śīrṣāsana*, *Paśchimōttānāsana*, *Supta Swastikāsana*, *Supta Baddha Koṇāsana* y *Supta Virāsana* para ayudar a mantener la salud general. La secuencia de *Pārśva Virāsana*, *Pārśva Swastikāsana* y *Parivṛtta Swastikāsana* alivia los calambres o esguinces en la espalda. Mientras que *Baddha Hastangulyāsana* y *Parvatāsana* también ayudan a aliviar los esguinces, estos estiramientos verticales que trabajan contra la gravedad requieren más fuerza. Por lo tanto, deben agregarse después de las *āsanas de torsión* y después que la espalda haya experimentado cierto alivio.

Para dolores de cabeza, los resfriados, los senos nasales bloqueados y la presión arterial alta, practica la siguiente secuencia: *Adho Mukha Swastikāsana*, *Adho Mukha Virāsana*, *Jānu Śīrṣāsana* y *Paśchimōttānāsana*.

La duración es otro aspecto importante de la práctica de *āsanas*. Si tiene esguinces, no es recomendable mantener la misma posición durante mucho tiempo. En su lugar, repite rápidamente el *āsana* alternativamente sobre los lados derecho e izquierdo al menos de 3 a 4 veces, lo que ayuda a liberar la espalda. Si, por el contrario, tienes dolor de cabeza, mantén las *āsanas* prescritas durante más tiempo, relajando conscientemente la respiración y tomando tiempo para apaciguar el cuello, la cabeza, los ojos y la frente.

Todas estas *āsanas* son muy efectivas durante el período menstrual. Si el ciclo menstrual es normal, no es necesario modificar la secuencia prescrita. Sin embargo, cuando el sangrado es excesivo, *Baddha Koṇāsana*, *Upaviṣṭha Koṇāsana*, *Jānu Śīrṣāsana* con espalda cóncava y *āsanas supinas*, proporcionan un inmenso alivio. *Baddha Koṇāsana*, *Upaviṣṭha Koṇāsana* y *āsanas supinas*, sostenidas durante más tiempo, relajan la parte inferior del abdomen.

Las *āsanas Sedentes*, proporcionan un respiro de la presión y de las preocupaciones y tensiones de una vida demasiado ocupada.

Dado que es más fácil permanecer más tiempo en una *āsana sentada* que en una *āsana de pie*, también es más fácil observar el cuerpo, sus movimientos y la colocación de las extremidades de manera más objetiva en una posición sedente. Además, dado que el sistema nervioso no está excitado, es posible observar la mente desapasionadamente y observar cómo la sensación de serenidad se filtra desde la capa más externa hasta los recovecos más íntimos de nuestra consciencia. Las *āsanas Sedentes*, ayudan al *Sādhaka* en el viaje interior hacia el mismo núcleo de nuestro Ser.

