

Preparación para Āsanas Invertidas

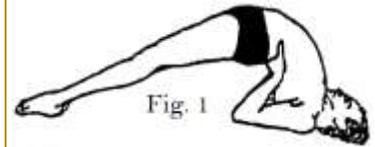
El camino del yoga es arduo. La vida mundana nos ofrece numerosas distracciones, que incluso la mente más disciplinada encuentra difícil de resistir. Nuestros antiguos sabios comprendieron la inconstancia innata de la mente humana y nos ofrecieron *āsanas* para enseñarnos enfoque y control.

Para el estudio del Yoga, el *sādhaka* debe cultivar las cualidades de entusiasmo, coraje y fortaleza. Un *sādhaka* debe limitar su vida social porque el contacto social excesivo conduce a tentaciones mundanas y lo desalienta de seguir el camino *Yóguico*. En el *Haṭha Yoga Pradīpikā*, el sabio *Svātmārāma* afirma que no se puede dominar el *Yoga* simplemente vistiendo la apariencia externa de un *Yogi*. Dice que los *sādhakas* deben comprender los obstáculos en su camino y hacer uso activo de la disciplina *yóguica* para superarlos. En otras palabras, el único remedio para los impedimentos a la práctica del *Yoga* es emprender la firmeza del *Yoga* con celo y perseguirlo con un enfoque inquebrantable.

La vida humana está en un perpetuo estado de cambio. El cuerpo, la disposición y las circunstancias de cada uno están sujetos a cambios constantes. En el cuerpo físico, continuamente se producen y destruyen millones de células. Se producen innumerables cambios desde la infancia hasta la vejez. La mente voluble vuela como un pájaro, pero casi nunca logra sus objetivos. Los sueños nobles se desvanecen rápidamente en el olvido por falta de concentración y estabilidad. Por lo tanto, aprendamos a construir un puente sobre este río de vida que siempre fluye, deteniendo la brecha entre la mente vacilante y el verdadero Ser inmutable. El *āsana* que discutiremos en este capítulo es *Setu Bandha Sarvāṅgāsana* o la postura del *Puente*, *Setu* significa un puente. *Bandha* es crear o construir y en esta *āsana*, el cuerpo se coloca como un puente.

Setu Bandha Sarvāṅgāsana se logra clásicamente bajando las piernas desde *Sarvāṅgāsana*, lo que requiere que uno sea hábil en *Sarvāṅgāsana*. Desde *Sarvāṅgāsana*, se arquea la espalda, se flexionan las piernas guiándolas lejos del tronco y se dejan caer suavemente los pies al suelo.

Las manos colocadas sobre la espalda son como dos fuertes pilares que sostienen el puente. Cuando las palmas se clavan en las costillas traseras, la parte superior del pecho se ensancha, sosteniendo al corazón. Esta *āsana* es una verdadera bendición para el corazón (Fig.1)



Esta *āsana* es también llamada *Uttāna Mayūrāsana*, en referencia al pavo real. Un pavo real bailando con el pecho hinchado y exuberantes plumas en abanico es una imagen de pura alegría sin mezclas. Esta *āsana*, que se asemeja a un pavo real en su forma externa, también trae alegría a una mente abatida. Aporta vitalidad a un cuerpo cansado y disipa todo sentimiento de incompetencia y duda. Aporta valor a los ansiosos y calma la mente irritada. Una característica importante de todas las *āsanas* invertidas como *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana*, es que ayudan al *sādhaka* a lograr un equilibrio entre la mente mundana y la mente piadosa. Desafortunadamente, la gente tiende a insistir más en los peligros causados por la ejecución incorrecta de las posturas invertidas que en las virtudes de sus muchos beneficios. Es cierto que para evitar el riesgo que implica hacer estas *āsanas*, es necesaria una cierta preparación. Uno necesita aclimatarse a la posición hacia arriba donde la cabeza descansa más abajo que el cuerpo. En capítulos anteriores, se han introducido otras *āsanas* que sientan las bases para las inversiones. *Sālamba Setu Bandha Sarvāṅgāsana* es una *āsana*, que prepara la base o el fundamento para las *āsanas* tanto Invertidas como para las Extensiones hacia Atrás.

Los nuevos practicantes suelen tener miedo de intentar las *āsanas* Invertidas y las Extensiones hacia Atrás. Evitar estas *āsanas* en nuestra práctica, solo nos priva de sus innumerables beneficios. Necesitamos deshacernos del miedo de nuestras mentes y reunir el valor para intentar las *āsanas* Invertidas. Irónicamente, este es el tipo de *āsanas* que construyen coraje y fortaleza. Por lo tanto, debemos encontrar la manera de incorporar estas posturas en nuestra práctica hasta que se reduzca el miedo inicial.

Como no se puede adquirir conocimiento sin un maestro, algunas *āsanas* no se pueden intentar sin ayuda o apoyo. Las personas que practican *Yogāsanas* o alguna forma de ejercicio tienen al menos un conocimiento básico de su cuerpo y sus movimientos. Otros, sin embargo, no están familiarizados con sus propios cuerpos. Es para esas personas a las que se les enseña *Sālamba*, es decir, las versiones con apoyo de las *āsanas*.

Cuando las *āsanas* difíciles se realizan con apoyo, se vuelven accesibles para todos, independientemente de la edad o de las limitaciones físicas.

Hacer todas las *āsanas* en *Nirālamba*, es decir, en su forma clásica sin apoyo, requiere coraje, fuerza y una fuerza de voluntad extrema. En la etapa inicial de la práctica, el uso de accesorios o apoyo externo compensa la falta de estas cualidades y ayuda a generar confianza.

Sālamba Setu Bandha Sarvāṅgāsana

Método 1

Preparación:

Consigue dos bolsters o almohadas firmes y gruesas. Coloca el primero horizontalmente sobre el piso y el segundo verticalmente encima del primero para formar una cruz. Coloca una manta doblada sobre el piso hacia un extremo del bolster vertical para que el cuello quede apoyado y la cabeza no descansa sobre el piso desnudo. Coloca los bolsters o las almohadas de tal manera que no se resbalen ni se caigan.

Técnica:

Siéntate sobre el bolster vertical (superior) de espaldas a la manta doblada. Flexiona ambas piernas y coloca los pies sobre el suelo. Siéntate con las caderas ligeramente por debajo del punto más alto de la cruz, más lejos de la manta.

Con una exhalación, reclínate sobre el bolster vertical de manera que la parte posterior del pecho (la parte superior de la espalda) encaje exactamente sobre la mitad superior redondeada del bolster y se adapte a tu forma. Si es necesario, presiona las manos sobre el piso para apoyarte mientras la espalda desciende sobre el bolster. Luego, apoya los hombros, el cuello y la parte posterior de la cabeza sobre la manta. Si la cabeza y los hombros no llegan inicialmente a la manta sobre el piso, deslízate hacia abajo por el bolster.

La única diferencia entre esta acción y acostarse sobre un colchón es que aquí, la curvatura del bolster superior arquea la columna sin esfuerzo, mientras que el borde del bolster sostiene la parte superior de la espalda.

Si necesitas ajustar el tronco hacia los pies o hacia los hombros, hazlo con las piernas flexionadas por las rodillas. El borde del bolster vertical debe estar contra la columna dorsal. Esto eleva el pecho y sostiene al corazón, abriendo sus válvulas. Dado que los hombros y la cabeza están en contacto con el suelo, la mente no tiene miedo.

Una vez que el pecho, la columna vertebral y los hombros estén correctamente alineados, estira y endereza las piernas una por una. Apoya solo los talones, no las plantas de los pies sobre el suelo. Mantén los dedos de los pies mirando hacia el techo. (Figura 2)

Al principio, uno puede sentir la falta de equilibrio, si el cuerpo se inclina hacia un lado. Si esto sucede, separa ligeramente las piernas. Una vez que el cuerpo encuentra su equilibrio en el centro del bolster, une las piernas y los pies.

Gira los hombros hacia atrás y ensancha el pecho con el apoyo del bolster.

Mantén ambos brazos ligeramente alejados de los laterales del tronco y estirados rectos, girado hacia afuera. Presionar los dorsos de las manos contra el suelo ayuda a abrir el pecho y a mantener el equilibrio.

Las razones por las que perdemos el equilibrio son:

- a) Miedo.
- b) Recostarse demasiado rápido o de una manera descuidada.
- c) No dar tiempo al cuerpo y a la mente para absorber las complejidades de cada acción.
- d) Recostarse con los ojos cerrados.
- e) Intentar el *āsana* directamente sin practicar primero las *āsanas* preparatorias.
- f) Diferencias proporcionales entre el tamaño del cuerpo y la longitud o contornos de los bolsters cruzados.
- g) Perder el control de los músculos después de estirar las piernas.

Sostén el *āsana* por 1 o 2 minutos y gradualmente incrementa la duración a 5 minutos o más.

Respira normalmente durante todo el proceso.

Observa los puntos más finos:

No aprietes el cuello. Gira los hombros lejos de la base del cráneo para que el cuello se alargue. Levanta la región del pecho cerca de las axilas, de atrás hacia adelante de manera circular. Mantén las axilas libres. Mueve los omóplatos hacia el pecho frontal. Amplía la caja torácica, levanta el esternón y abre el pecho desde el centro hacia los lados. Alarga las piernas desde los glúteos hasta los talones. Mantén los pies juntos, las rodillas firmes y los tobillos internos alargados.



Al principio, observa cada movimiento de manera crítica. Observa los errores que cometes y encuentra la manera de corregirlos. Mantén la respiración tranquila y moderada durante la duración del *āsana*. Permanecer demasiado tiempo en el *āsana* al principio puede causar dolor de espalda. Para el practicante inexperto, el dolor de espalda se intensifica al salir del *āsana*. Para evitar esto, antes de bajar del bolster, mantén la cabeza y los hombros tranquilos sobre la manta y levanta el pecho en una inhalación. Ahora, con una exhalación, flexiona las rodillas y acerca los pies al bolster. Esto reduce considerablemente la carga en la espalda baja.

Nunca intentes enderezare sobre los bolsters cruzados en *Setu Bandha Sarvāṅgāsana*. En su lugar, practica a deslizarte hacia abajo desde el *āsana* de la siguiente manera: Levanta el pecho y flexiona las piernas a la altura de las rodillas como se mencionó anteriormente. No molestes la cabeza ni los hombros. Ahora, dobla los brazos a la altura de los codos y coloca las palmas de las manos, cerca de los hombros. Presiona las palmas de las manos y los pies hacia abajo y con una exhalación, empuja el torso desde los glúteos hacia los hombros y deslízate fuera del bolster hasta que tu espalda llegue al piso. Dado que estás saliendo del *āsana*, no es un problema si los bolsters se alejan de ti, durante esta maniobra. Para entrar en el *āsana*, uno se sienta sobre los bolster y luego se recuesta; para liberarse de la *āsana*, deslízate desde la cintura hacia la cabeza. La acción de deslizarse de los bolsters cruzados debe realizarse con cuidado y atención para retener los efectos del *āsana*.