

## UN PUENTE DEL MUNDO MATERIAL AL MUNDO ESPIRITUAL

En el capítulo anterior, estudiamos una versión sencilla de *Sālamba Setu Bandha Sarvāṅgāsana*. Ahora analicemos otro método sencillo para la misma *āsana*, que también actúa como precursor de *Viparīta Karaṇi*.

### ***Sālamba Setu Bandha Sarvāṅgāsana***

#### *Método 2*

#### *Preparación:*

En este método utilizamos cuatro bolsters dispuestos como un largo banco de madera. La razón para usar bolsters en lugar de un banco es que la presión del borde del banco corta la espalda, lo que dificulta permanecer en el *āsana* durante un período prolongado. Los bolsters, por el contrario, son suaves para la piel pero lo suficientemente firmes para soportar el peso del cuerpo. Cuando se usan con regularidad, se aplanan como la parte superior de un banco, haciéndolos aún más fáciles de usar.

Cada bolster debe tener aproximadamente 5 pulgadas de grueso por 12 pulgadas de ancho (12.7 x 30.48 cms). Coloca un bolster encima del otro, para tener una altura total de aproximadamente 10 pulgadas (25.4 cms). Si la parte superior se desliza porque es nueva y está ligeramente redondeada, puedes atar las dos juntas con un cinturón.

Coloca los otros dos bolsters de la misma manera. Ahora coloca los dos juegos de bolsters uno al lado del otro para simular un banco largo. Como se muestra en la Fig.1. Si los bolsters no están disponibles, usa un colchón delgado enrollado o almohadas firmes en su lugar. Coloca una manta en el suelo en un extremo de este montón de bolsters para la cabeza y los hombros.



Fig: 1

#### *Técnica:*

1. Siéntate a horcajadas en el centro del par de bolsters que esté más cerca de la manta, de espaldas hacia la manta. Esto te da un amplio espacio para estirar las piernas sobre el otro par de bolsters.
2. Con una exhalación, baja la espalda sobre el bolster. Desliza gradualmente los hombros fuera del borde y baja hasta el piso. Descansa los hombros y la cabeza sobre la manta. Mantén los bolsters sin alterar durante esta maniobra, sosteniéndolos con las manos si es necesario.

3. No permitas que la cintura se deslice fuera del bolster, en su lugar, fíjala firmemente contra el extremo del bolster. Esto asegura que el peso del cuerpo no caiga sobre los hombros y que los hombros no se deslicen fuera del bolster.
4. Una vez que los hombros y la cabeza sean ajustados correctamente, inhala, levanta el pecho y ensánchalo hacia los lados. Ahora levanta las piernas una a la vez y estíralas rectas sobre la parte superior de los bolsters.
5. Junta las piernas internas. Mantén los muslos, rodillas, tobillos, talones y los dedos gordos de ambas piernas juntos.
6. Mantén la parte posterior del cuerpo en contacto con los bolsters. Permanece en el centro de los bolsters, alineando la línea media del cuerpo con la mediana del banco de bolsters. Si el cuerpo se inclina hacia un lado, los apoyos también se inclinarán y eventualmente colapsarán.
7. Suelta los brazos a los lados con las palmas hacia el techo.
8. Respira normalmente. La respiración a menudo se acelera al entrar en el *āsana*. Sin embargo, después de asentarte en el *āsana*, el diafragma se ensancha y la respiración se ralentiza sin ningún esfuerzo consciente. Es difícil permanecer mucho tiempo en el *āsana* si eres un principiante o si el cuerpo se inclina hacia un lado. Por lo tanto. Inicialmente, quédate solo un minuto y aumenta gradualmente la duración a 5 minutos. Los practicantes avanzados pueden quedarse hasta 10 minutos si el *āsana* se siente cómoda.
9. En la etapa final del *āsana*, mantén los músculos faciales en un estado totalmente relajado. Alarga los lados del cuello y mantén la cabeza en el centro. Evita girar la cabeza hacia la izquierda o hacia la derecha para mirar a tu alrededor. Mantén el pecho ancho y el esternón levantado. Proyecta los hombros hacia los bolsters, con la parte superior de los hombros descansando sobre la manta.
10. Para salir del *āsana*, flexiona las piernas una a la vez y deslízate hacia la cabeza hasta que la espalda y las caderas toquen el suelo. Permanece en esta posición por un tiempo. Luego, gira a la derecha y siéntate lentamente.

Son necesarias de 3 a 4 semanas de práctica para sentirse cómodo con estas dos versiones de *Setu Bandha Sarvāṅgāsana*. Una vez que te vuelvas experto en ellas, puedes intentar la siguiente *āsana*: *Sālamba Viparīta Karaṇi*. *Viparīta Karaṇi*, es considerada como uno de los 10 *mudrās* mencionados en los textos *Yóguicos*. Este *mudrā* forma parte integral de las *āsanas* invertidas en las que la cabeza descansa abajo del ombligo.

### ***Viparīta Karaṇi (con apoyos)***

#### *Técnica:*

Sigue las instrucciones 1 a 9 como se describen arriba.

Mantén los hombros y el pecho, tranquilos y la cintura firmemente anclada sobre el bolster. Con una inhalación, flexiona las piernas una por una. Lleva los talones hacia los glúteos y apoya las plantas de los pies sobre el bolster (Fig.2). Permanece en esta posición durante unos segundos, respirando normalmente.

Ten en cuenta que al flexionar las piernas, los músculos de la cintura y las piernas pueden aflojarse, haciendo que la cintura se deslice hacia abajo del bolster. Para evitar esto, mantén conscientemente el agarre de la cintura, la firmeza de las piernas flexionadas y la apertura del pecho en esta *āsana* intermedia.

Ahora mantén la pierna izquierda y la cadera izquierda sin alterar sobre el bolster. Levanta la pierna derecha, muévela ligeramente hacia el abdomen y luego levántala hacia el techo en línea con la cadera. Mantén la pierna recta y la rodilla firme. (fig.3)

Con una pierna hacia arriba y la otra pierna hacia abajo, extiende bien la región lumbar. No permitas que las caderas se contraigan. Mantén el pecho bien abierto. Sostén la cadera de la pierna levantada firmemente sobre el bolster. Si la cadera se levanta del bolster, podrías perder el equilibrio y caerte del bolster o el peso del cuerpo se distribuiría de manera desigual, lo que dificultaría la permanencia en el *āsana*.

Permanece en el *āsana* de 10 a 15 segundos. No aguantes la respiración. Exhala, flexiona la pierna derecha a la altura de la rodilla y bájala lentamente, colocando el pie derecho junto al izquierdo. Tómate unos segundos para estabilizarte.



Ahora, con una inhalación, flexiona la pierna izquierda hacia el abdomen y estírala hacia el techo. No levantes la cadera del bolster. Mantén de 10 a 15 segundos respirando normalmente.

Exhala. Dobla la pierna izquierda, llévala hacia abajo y coloca el pie izquierdo junto al pie derecho.

De esta manera, practica levantar una pierna a la vez. Los movimientos implicados al elevar la pierna, no deben aflojar ni desestabilizar el resto del cuerpo. La cabeza, los hombros, el pecho, la espalda, la cintura, las caderas y la pierna flexionada quedan firmemente anclados en sus respectivas posiciones para que el "puente" no comience a colapsar.

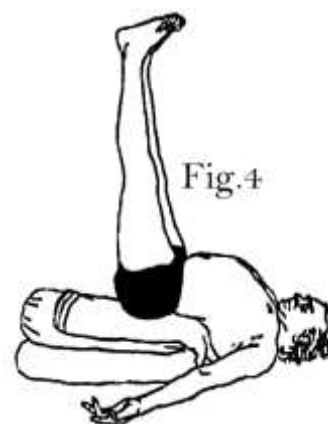
Una vez que el cuerpo se sienta estable, levanta ambas piernas en el aire, una tras otra. Levanta la pierna mientras inhalas y exhala una vez que la estires. Primero estabiliza una pierna y luego sigue con la otra. Tómate tu tiempo para completar el proceso; no hay necesidad de apresurarse en las acciones. Una vez que ambas piernas estén ajustadas en posición vertical, respira normalmente. (Figura 4)

Junta los muslos, las rodillas, los tobillos y los dedos gordos de los pies. Alarga la parte posterior de las piernas hacia los talones. Gira los muslos frontales ligeramente hacia adentro y mantén las piernas perpendiculares al piso. Usando las caderas como punto de apoyo, estira las piernas y levanta el pecho. No inflés el abdomen; permite que el estómago retroceda hacia la columna vertebral. Con ambas piernas levantadas, el pecho tiende a contraerse por el miedo o por el esfuerzo de mantener el cuerpo en su lugar. Por lo tanto, presta atención para mantener el pecho extendido y abierto hacia los lados.

Gira los hombros hacia atrás, hacia los bolsters y fíjalos al suelo. La acción de girar los hombros hacia atrás es importante. Mantén ambas manos a los lados como en *Śavāsana*, con las palmas hacia el techo. Presiona las manos sobre el suelo para apoyarte hasta que el cuerpo aprenda a equilibrarse.

No permitas que los músculos dorsales se aflojen. En su lugar, levántalos y muévelos hacia adentro para ayudar a abrir el pecho (Figura 4). Esta es la etapa final de *Viparīta Karaṇi*.

Respira Normalmente.



Permanece inicialmente en el *āsana* de 1 a 3 minutos. Gradualmente incrementa la duración a 5 minutos. Mantén los ojos abiertos y mira hacia el pecho.

Exhala, flexiona las piernas a la altura de las rodillas una por una (Fig.3) y colócalas sobre el bolster. (Fig.2) No te apresures a realizar esta acción; tómate tu tiempo para estabilizar el cuerpo. Luego exhala y deslízate hacia la cabeza hasta que las caderas descansen sobre el piso. Haz una pausa aquí por un momento.

Ahora gira a la derecha y siéntate en *Swastikāsana* o quédate boca arriba durante un rato en *Śavāsana*. Si te duele la espalda baja debido a la acción de arquear hacia atrás, haz *Adho Mukha Swastikāsana* con la cabeza apoyada sobre un bolster.

En este capítulo y en el anterior, hemos discutido dos métodos para hacer *Setu Bandha Sarvāṅgāsana* con apoyos, así como *Viparīta Karaṇi*. Estas *āsanas*, nos preparan mental y físicamente para las inversiones clásicas. El arqueamiento de la espalda, desde el cuello hasta la región lumbar, entrena a la columna vertebral para realizar *āsanas* de arqueamiento hacia atrás. Estas *āsanas* mejoran la circulación de la columna vertebral y fortalecen al sistema nervioso. *Setu Bandha Sarvāṅgāsana*, establece una conexión saludable entre el cuerpo y la mente, fortaleciendo a la médula espinal y a las fibras nerviosas que contiene. Dado que el sistema nervioso es el vínculo más importante entre el cuerpo y la consciencia, esta *āsana*, practicada con regularidad, tiene el poder de elevar a *citta* a grandes alturas.

El cerebro es el asiento de la mente pensante y el corazón es el asiento del sentimiento o de la mente instintiva. Mientras que el cerebro registra la conciencia consciente, los sentimientos o instintos subconscientes están enterrados en lo más profundo del corazón. Descansando debajo del pecho en esta *āsana*, el cerebro permanece tranquilo mientras el pecho expandido despierta al corazón. Los pensamientos y las creencias latentes de los que antes no estábamos conscientes, surgen a la superficie y comienza el proceso de purificación. Se dominan los deseos y se despierta el intelecto.

La acción de flexionarse hacia atrás exprime los órganos del cuerpo posterior, particularmente los riñones y el páncreas, mejorando la circulación hacia estos órganos. Las costillas se expanden y los músculos del pecho se liberan. El diafragma se ensancha, lo que resulta en inhalaciones más profundas.

Dado que la parte posterior de la cabeza está bien apoyada, es fácil relajar los músculos faciales. El estrés desaparece y surge una sensación de ligereza. A medida que el corazón está apoyado y elevado, sus músculos se fortalecen. Por lo tanto, esta *āsana* es invaluable para los pacientes con problemas cardíacos. Sin embargo, es mejor practicarla bajo la guía de un profesor capacitado para evitar errores.

Se vuelve más fácil realizar el *āsana* después de practicarla, luego puedes cerrar los ojos mientras estás en el *āsana*. En esta *āsana*, se logra un *Jālandhara Bandha* natural con el mentón presionando la garganta, lo que ayuda a regular la presión arterial. Al recibir un suministro abundante de sangre, las glándulas de la garganta funcionan mejor, lo que resulta en un equilibrio hormonal.

Todos estos efectos se magnifican en *Viparīta Karaṇi* porque las piernas están elevadas y el riego sanguíneo se dirige hacia el vientre. Así como una presa conserva el agua, la energía se conserva cuando la región del ombligo retrocede hacia la columna en *Viparīta Karaṇi*. El diafragma se ensancha hacia los lados y la sangre acumulada en el vientre fluye sobre él y hacia el corazón como una suave cascada.

Si bien los textos sobre el yoga pueden proporcionar un análisis detallado de cada *āsana* junto con su teoría, aplicación y efectos, es solo a través del esfuerzo activo en la práctica que el *sādhaka* puede cosechar los beneficios de las *āsanas*. Si los esfuerzos se quedan cortos, ya sea cualitativa o cuantitativamente, también lo serán los resultados. Por lo tanto, el estudiante que analiza críticamente el tema también debe aprender a evaluar su propia práctica y hacer cambios cuando sea necesario.

Los tres humores del cuerpo (*Vāta*, *Pitta* y *Kapha*) trabajan constantemente para mantener el metabolismo. Cada uno de estos tres humores se divide en cinco tipos, según su ubicación y función.

- *Vāta* [*vāyus*] se divide en *Prāna*, *Apāna*, *Udāna*, *Vyāna* y *Samāna*.
- Los cinco tipos de *Pitta* son *Alochaka*, *Sādhaka*, *Ranjaka*, *Pachaka* y *Bhrajaka*.
- *Tarpaka*, *Bodhaka*, *Avalambaka*, *Kledaka* y *Samsleshaka* son las cinco categorías de *Kapha*.

Los cinco tipos de *Pitta*, *Alochaka Pitta*, *Sādhaka Pitta*, *Ranjaka Pitta*, *Pachaka Pitta* y *Bhrajaka Pitta*, tienen una ubicación fija en el cuerpo.

1. *Alochaka Pitta* existe dentro de los ojos, ayudándonos a ver el reflejo de la imagen.
2. *Sādhaka Pitta* existe desde la región del corazón hasta el cerebro y su trabajo es estimular al intelecto, desarrollar el conocimiento intuitivo y fortalecer la conciencia del yo (ego), que juega un papel importante en todas las acciones y en el *sādhāna*.
3. *Ranjaka Pitta*, se localiza en la sangre. *Ranjaka* mantiene la coloración propia de la sangre, además de enriquecer la sangre con sus componentes.
4. *Pachaka Pitta* existe en el estómago y en los intestinos ayudando a la digestión.
5. *Bhrajaka Pitta* está dentro de la piel, lo que aumenta el lustre y el brillo de la piel.

Junto a los 5 *Pittas*, tenemos también 5 tipos de *Vāyus*. Estos son *Prāna*, *Apāna*, *Udāna*, *Vyāna* y *Samāna*.

1. *Prāna* existe en la cabeza y se mueve alrededor de las áreas de la garganta y del pecho. Nutre al cuerpo con quilo, apoya y nutre al corazón, estimula la percepción, la mente y la inteligencia.
2. *Apāna* existe en el área inferior de cuerpo debajo del ombligo. Su competencia está dentro de la pelvis, en el sistema excretor, reproductor y en los muslos. Tiene un papel importante en la excreción. Expulsa principalmente material de desecho como orina, heces, secreciones menstruales en mujeres y el semen en los hombres, pero los retiene cuando es necesario, por ejemplo, reteniendo el embarazo, dando a luz al niño en el momento adecuado y controlando el movimiento del semen durante el coito, así como mantener el celibato. Por tanto, regula estas funciones corporales.
3. *Vyāna* existe en el corazón, pero tiene libertad para moverse en todo el cuerpo. Está conectado con el sistema circulatorio. *Vyāna* controla el bombeo del corazón y la circulación de la sangre. Los movimientos de brazos y piernas, la contracción y expansión de los músculos, el parpadeo de los ojos y el control de los nervios motores se realizan mediante *Vyāna*.

4. *Udāna vāyu*, existe en el pecho el cual tiene su movimiento en la nariz, garganta y hasta cierto punto también en el ombligo. *Udāna* responde al incentivo dado por los sentidos de la percepción. Activa el órgano del habla y proporciona la fuerza para activar el órgano del habla; la laringe, aumenta la fuerza de voluntad y el celo por los esfuerzos, incluso por el *sādhāna*. Aporta alegría y mantiene la memoria.
5. *Samāna* existe en la zona abdominal superior, activando los intestinos y el estómago. Ayuda a la digestión, absorción y a la separación de materias de deshecho.

*Alochaka pitta* se activa por *udāna vāyu*, *sādhaka* por *prāna vāyu*, *ranjaka* por *vyāna vāyu*, *pachaka* por *samāna vāyu* y *bhrajaka* por *apāna vāyu*.

De la misma manera, hay cinco tipos de *Kaphas*, llamados *Tarpaka*, *Bodhaka*, *Avalambaka*, *Kledaka* y *Samsleshaka*.

1. *Tarpaka*, se encuentra en la cabeza y en los ojos, saciando, nutriendo y alimentando los sentidos de percepción.
2. *Bodhaka*, existe en la lengua dando y enriqueciendo el sabor.
3. *Avalambaka Kapha*, existe dentro del pecho, corazón, cuello y hombros. Nutriendo, apoyando y fortaleciendo estas áreas.
4. *Kledaka* existe en el estómago y en el duodeno. Su trabajo es batir y mezclar los alimentos que se ingieren.
5. *Samsleshaka Kapha*, existe dentro de las articulaciones causando la lubricación y fijación de las articulaciones.

Estos *Pancavāyus*, *Pancapittas* y *Pancakaphas* juegan un papel importante en la práctica del *Aṣṭāṅga Yoga*. Si estos humores del cuerpo son fuertes y bien equilibrados, entonces la práctica del *yoga sādhana* se vuelve más fácil.

Si bien los humores y su división no son el tema de este capítulo, cabe señalar que *Udāna vāyu* y *Sādhaka Pitta*, localizados en la garganta y en el pecho respectivamente, son importantes para el estudio de las *āsanas*. Estos dos humores fomentan la determinación, la fuerza de voluntad y la perseverancia, a la vez que nutren el intelecto y la memoria.



Estas son las cualidades necesarias para la práctica seria del *Yoga*. Ambos, *Setu Bandha Sarvāṅgāsana* y *Viparīta Karaṇi* aumentan el *Udāna vāyu* y el *Sādhaka Pitta*, preparando así el terreno para una práctica regular y productiva.

Estas *āsanas* son, por tanto, un puente entre el cuerpo y la consciencia. Ayudan a guiar a la mente mundana hacia el reino espiritual y restablecen el equilibrio hormonal regulando el sistema endocrino. Estas *āsanas* optimizan el funcionamiento de los órganos vitales y colocan al *sādhaka* sincero en el camino correcto para el viaje *Yóguico*.