

## HALĀSANA: EL ARADO QUE LABRA LA TIERRA.

Las glándulas endocrinas juegan un papel clave en el mantenimiento del equilibrio del cuerpo y de la mente. El funcionamiento de nuestros diversos órganos está controlado por el cerebro y el sistema nervioso, que a su vez se rige por la acción química de las glándulas endocrinas. Estas glándulas producen, mantienen y almacenan las hormonas, que son esenciales para la salud física, mental y emocional. Cuando los nutrientes de los alimentos se asimilan al torrente sanguíneo, las glándulas endocrinas absorben lo que necesitan para fabricar hormonas. Dado que estas glándulas no tienen conductos, las hormonas resultantes se liberan directamente al torrente sanguíneo. Es a través de la sangre que las hormonas circulan por todo el cuerpo.

Además de nutrir el cuerpo, las glándulas endocrinas estimulan, nutren y regulan nuestras emociones. Podemos incluso suponer que ayudan en la búsqueda espiritual avivando la sed de autorrealización y proporcionando la energía necesaria para este propósito. De las principales glándulas endocrinas, el *hipotálamo* y la *pituitaria* se encuentran en la cabeza, la *tiroides* y las *paratiroides* en la garganta, y las glándulas *suprarrenales* por encima de los riñones, *los islotes de Langerhans* en el páncreas. Las *glándulas reproductoras* son los testículos en los machos y los ovarios en las hembras. La glándula pituitaria controla todas las demás glándulas y está gobernada por el cerebro.

Aunque la función de cada glándula es distinta, todo el sistema endocrino también funciona como un todo interdependiente. Controla las diversas reacciones químicas y funciones metabólicas del cuerpo. Ayuda a ajustar las respectivas cantidades de nutrientes en el cuerpo como el azúcar, electrolitos, hierro, yodo, zinc, fósforo, arsénico, calcio, sodio, potasio, etc.

Nuestras glándulas controlan significativamente la oleada de emociones como el miedo, la tristeza, el dolor, la ira, la agitación, los celos, el amor, la bondad y la felicidad e imponen su expresión manifiesta. Nuestros valores morales, el carácter, la firmeza intelectual, la coherencia del pensamiento, la creatividad, la capacidad de discriminación, la conciencia y la satisfacción dependen considerablemente de nuestro equilibrio hormonal.

Por lo tanto, los tres principios del desarrollo espiritual, llamados; pureza de pensamiento, acción y carácter, dependen en gran medida del funcionamiento saludable de nuestro sistema endocrino.

La guerra entre el deseo y el desapego ha jugado dentro del corazón humano desde tiempos inmemoriales. Por un lado, las personas anhelan los placeres mundanos, pero por el otro también tienen un profundo anhelo de iluminación espiritual. La mente, atrapada entre estos dos extremos, busca constantemente dirección e inspiración.

Las *āsanas* invertidas como *Śīrṣāsana*, *Sarvāṅgāsana*, *Halāsana* y *Setu Bandha Sarvāṅgāsana* sirven precisamente para dirigir la mente hacia el alma. Estas *āsanas* nacen de la sabiduría infinita y de la auto-experiencia de los antiguos Yoguis. Ellas desencadenan la sed de iluminación, proporcionan el impulso y la energía necesarios para la misma e impulsan al *sādhaka* hacia el camino correcto. Consideremos ahora *Halāsana*, una de las importantes *āsanas* invertidas.

Cuando pensamos en *āsanas* invertidas, lo primero que viene a la mente y quizás lo más temido es *Śīrṣāsana*. Es irónico que los seres humanos, que nacen boca abajo, estén llenos de una aprensión del estado invertido. Así como un bebé debe aprender inicialmente varias acciones pequeñas antes de aprender a caminar, un *sādhaka* aprende a acercarse a *Śīrṣāsana* paso a paso. Las *āsanas* de pie como *Adho Mukha Śvānāsana*, *Prasārita Pādōttānāsana*, *Pārśvōttānāsana* y *Uttānāsana* funcionan como inversiones parciales, donde nos sentimos confiados con la posición de la cabeza hacia abajo. *Setu Bandha Sarvāṅgāsana*, además nos enseña a levantar las piernas mientras la cabeza y los hombros están sobre el suelo. La siguiente *āsana* en este proceso de aprender a invertir es *Halāsana*.

*Halāsana* se enseña antes que *Śīrṣāsana* o que *Sarvāṅgāsana*, por múltiples razones. Cuando se hacen sin apoyo, es un desafío mantener el equilibrio en las *āsanas* invertidas. Con respecto al equilibrio, *Halāsana*, es más fácil de aprender porque el cuello y los hombros, junto con la parte superior de los brazos y los dedos de los pies, forman un trípode estable sobre el que el cuerpo puede equilibrarse. El cuerpo de un principiante no puede asumir fácilmente la posición invertida debido a su peso y a la inercia. En *Halāsana* uno aprende a levantar el cuerpo contra la gravedad. Los músculos del cuello soportan una parte del peso corporal, lo que los fortalece y allana el camino para inversiones más dinámicas.

Sin embargo, la carga la comparten los hombros, los brazos y los dedos de los pies, de modo que el cuello no se somete a una tensión excesiva en el proceso. El cuerpo permanece más o menos paralelo al suelo con los dedos de los pies enraizados, eliminando así el miedo a caerse desde la posición invertida.

Además, *Halāsana* por sí misma, es una *āsana* extremadamente terapéutica. Practicada regularmente, ayuda a desviar los efectos nocivos y las dolencias que surgen de la vida moderna. *Halāsana* es invaluable para tratar el estrés, la presión arterial alta, la hipertensión, los dolores de cabeza, las migrañas, la hiperacidez, la sinusitis, los trastornos bronquiales, los problemas oculares y la disminución de la inmunidad.

Una vez que se es hábil en *Halāsana*, el estudiante puede proceder a aprender *Sarvāṅgāsana* y eventualmente *Śīrṣāsana*. Para minimizar el miedo y eliminar el error, *Śīrṣāsana* debe estar al último de estas inversiones que se intentarán. Sin embargo, una vez que se aprenden las tres *āsanas*, la secuencia de práctica siempre debe ser *Śīrṣāsana* primero, seguida de *Sarvāṅgāsana* y *Halāsana* en cualquier orden.

## **HALĀSANA**

*Hala* significa arado. Esta *āsana* se asemeja a la hoja de un arado mientras labra la tierra. El cuerpo es como un campo, que debe cultivarse para sembrar las semillas de la paz y la tranquilidad. La acción de arar en esta postura llega tan profundo como la glándula tiroides en la garganta y las glándulas suprarrenales en los riñones.

Hay tres posiciones de las manos en esta *āsana*. Las palmas se pueden colocar en la espalda; los brazos se pueden extender rectos detrás de la espalda con los dedos entrelazados; en los brazos se puede mantener junto a la cabeza. Los principiantes deben colocar las manos sobre la espalda para sostener el tronco y levantar los laterales.

### **Técnica:**

Extiende una manta gruesa sobre el piso para proteger el cuello y los hombros del piso duro. Acuéstate boca arriba con los omóplatos, el cuello y la base del cráneo sobre la manta. La cabeza se inclinará ligeramente hacia atrás, hacia el suelo. Mantén las piernas rectas y los pies juntos. Coloca los brazos a los lados del tronco, con las palmas de las manos hacia abajo.

Alinea el cuerpo de manera que la coronilla de la cabeza, el centro del pecho, el ombligo y donde se unen las piernas, formen una línea recta. Si la media del cuerpo está distorsionada al principio, es probable que se desvíe hacia un lado en el *āsana* final.

Exhala, flexiona las piernas y lleva las rodillas cerca del pecho. (Fig.2)

Ahora, con una exhalación un poco más fuerte, levanta rápidamente las caderas del suelo y apoya la espalda con las palmas de las manos. (Fig. 3)

Para los principiantes, esto tiene que ser una acción rápida junto con una fuerte exhalación para traer ligereza al cuerpo. Aquellos con músculos de la espalda entrenados y una cantidad razonable de práctica pueden levantar el cuerpo suavemente.

En esta posición, presiona con fuerza la parte superior de los brazos y los codos contra el suelo. Trae las rodillas flexionadas cerca del abdomen con el coxis hacia el techo. Permite que el cuerpo encuentre equilibrio en esta posición.

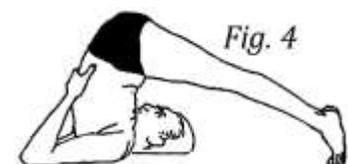
Exhala y estira las piernas por encima de la cabeza. Presiona los dedos de los pies firmemente hacia abajo, como si estuvieras excavando en el suelo. (Fig.4) Observa que esta acción de las piernas se realice muy lenta y cuidadosamente, para que el cuerpo entero no se sienta inestable.

No permitas que el pecho se hunda cuando las piernas caigan por encima de su cabeza. En su lugar, presiona los hombros y los dedos de los pies con fuerza hacia abajo y clava las palmas de las manos hacia la espalda para levantar el tronco.

Respira normalmente. Mantén esta posición inicialmente durante un minuto. Aumenta gradualmente la duración a 5 minutos.

Ahora exhala, flexiona las piernas a la altura de las rodillas y comienza a inclinar suavemente las caderas hacia el piso detrás de ti. Reduce gradualmente la presión de las palmas de las manos sobre la espalda y baja el tronco al suelo.

Para evitar que la espalda se estrelle contra el suelo, no retires bruscamente las manos de la espalda.



Una vez abajo, estira las piernas y acuéstate sobre el suelo. Si hay algún dolor en la espalda baja, mantén las piernas flexionadas por las rodillas con los pies cerca de las caderas. Permanece en esta posición durante unos minutos hasta que los músculos de la espalda se hayan liberado por completo.

***Observa estos puntos más finos:***

Lleva la columna vertebral hacia arriba, desde la base del cuello hacia el coxis y mantén el torso perpendicular al suelo.

- Mantén las rodillas firmes. Succiona los cuádriceps para que agarren firmemente los huesos del fémur. Mueve los huesos del fémur hacia el techo para que los muslos no se caigan hacia la cara.
- Eleva los laterales del tronco. Sostén la parte media del tronco perpendicular al piso para que el cuerpo no se incline hacia un lado.
- Mantén las plantas de los pies extendidas y activas como se describe en *Daṇḍāsana*.
- Gira los hombros lejos de la base del cráneo para mantener la longitud del cuello. Ajusta los hombros de manera uniforme sobre la manta de modo que tanto el hombro derecho como el izquierdo estén alineados entre sí.
- No gires ni contraigas el cuello. A menudo, el peso del cuerpo cae sobre el cuello y los hombros y la barbilla presiona la cavidad de la garganta. Para evitar estos dos problemas, mueve los omóplatos y levanta la columna dorsal verticalmente hacia el techo. Esto asegura que las piernas soporten una parte del peso corporal y que la garganta permanezca suave, a pesar del bloqueo de la barbilla.
- Mantén los ojos calmos y tranquilos, mirando al pecho y no a la frente. No aprietes los dientes ni aprietes la lengua
- Los principiantes, aquellos con los músculos de la espalda rígidos o con caderas pesadas, aquellos con problemas respiratorios y personas con sobrepeso tienen dificultades para levantar la cintura en esta *āsana*. Estas personas pueden intentar cualquiera de las siguientes dos versiones más fáciles de *āsanas*. Estas se llaman *Ardha* (mitad) *Halāsana* porque están a mitad de camino hacia el *āsana* completa.

## ARDHA HALĀSANA

### Preparación:

Apila mantas dobladas de aproximadamente 3 pulgadas (8 cm.) de altura sobre el piso. Apílalas ordenadamente de un extremo a otro, con los bordes doblados (plegados) en el mismo lado.

Coloca esta pila a una distancia de 2,5 a 3 pies (de 76 a 91 cm. aprox.) de la pared con el borde doblado hacia la pared. Para determinar la distancia precisa desde la pared, siéntate en *Daṇḍāsana* con los glúteos sobre el borde de las mantas apiladas, mirando hacia la pared con las plantas de los pies presionando contra la pared. Vuelve a ajustar la posición de las mantas de acuerdo con la longitud de las piernas. *Ardha Halāsana* es como una *Daṇḍāsana* invertida. El espacio para las piernas necesario, para ambas *āsanas*, es el mismo. Por lo tanto, la colocación de las mantas según *Daṇḍāsana* también funciona para *Ardha Halāsana*.

### Método I

Recuéstate con los hombros y la parte superior de la espalda sobre la pila de mantas dobladas, con la cabeza hacia la pared. Los hombros deben estar cerca del borde doblado de las mantas mientras la cabeza descansa sobre el piso. Respira un poco más profundo pero no muevas la cabeza y los hombros de su posición.

Exhala. Flexiona las piernas a la altura de las rodillas y acércalas al abdomen como se muestra en la figura 2.

Con una exhalación, levanta las caderas. Apoyando primero las caderas y luego la espalda con las palmas de las manos, levanta el tronco y lleva las piernas por encima de la cabeza. Toca la pared con los pies a la altura de la cintura o un poco más arriba. (Fig. 5,7) Dirige la mirada hacia el pecho o hacia el ombligo. Si tus ojos se vuelven para mirar las piernas o los pies, la cintura se sentirá pesada y el tronco colapsará.

Mantén las plantas de los pies presionadas contra la pared. Empuja hacia la pared sin empujar la pared lejos, para que el tronco no ruede hacia el suelo. Use las palmas de las manos para levantar más alto los laterales.

El torso ahora está perpendicular al suelo y las piernas paralelas (o ligeramente más altas). Permanece en esta posición durante 3 a 5 minutos con una respiración normal.



Incrementa gradualmente la duración. A medida que el cuerpo entra en el *āsana*, intenta caminar con los pies hacia abajo por la pared hasta que los dedos de los pies toquen el suelo.

Exhala y levanta lentamente los pies de la pared. Dobla las piernas a la altura de las rodillas y baja suavemente el cuerpo hasta las mantas. Gira a la derecha y siéntate.

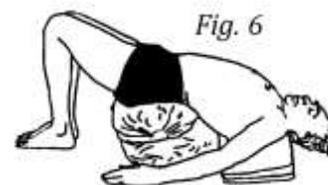
En el segundo método, coloca las mantas dobladas como se describió anteriormente y luego coloca un bolster sobre el piso en el borde de las mantas que está más alejado de la pared. Cuando te acuestes sobre las mantas con la cabeza hacia la pared, el bolster debe estar debajo de las caderas. (Figura 6)

### **Método 2 (con el bolster)**

Siéntate sobre el bolster y acuéstate de modo que los hombros se ajusten sobre la pila de las mantas como en el primer método de *Ardha Halāsana*, con las caderas descansando sobre el bolster. (Figura 6)

Sigue las instrucciones de los puntos 2 a 6 como se indica arriba. La única diferencia entre estos dos métodos de *Ardha Halāsana* es que subir al *āsana* y bajar es más fácil porque las caderas ya están elevadas. (Figura 7)

A muchas personas les resulta difícil levantar las caderas. No solo las personas con sobrepeso, sino también las que tienen la parte inferior del cuerpo flojo y débil, las que tienen la espalda y las piernas rígidas y las mujeres en el climaterio que experimentan pesadez en la parte inferior del abdomen y la zona lumbar, encuentran que levantar las piernas desde la posición supina es tarea ardua. El segundo método de *Ardha Halāsana*, con las caderas colocadas sobre una altura considerable, hace que el *āsana* sea mucho más fácil para esas personas.



AA