

## DEL DESALIENTO A LA FELICIDAD INTERIOR

Después de aprender tres variaciones de *Halāsana* en los capítulos anteriores, aprendamos ahora una cuarta versión en la que nos movemos de *Sālamba* (apoyada) *Sarvāṅgāsana* a *Ardha Halāsana* con la ayuda de dos sillas. Discutiremos la versión clásica de *Sarvāṅgāsana* en capítulos posteriores, pero esta versión con el apoyo de una silla es importante porque hace que el *āsana* sea accesible para todos, independientemente de las limitaciones físicas.

Los antiguos yoguis o ascetas vivían una vida austera. Para quienes vivían en *āśramas* o bosques, los lujos se consideraban innecesarios. Sus bienes muebles se limitaban a *darbhāsana* (tapetes de paja) y *mrgajina* (pieles de ciervo), con postes de madera como apoyo sobre los que se sentaban y otras necesidades básicas. Los árboles y las enredaderas eran sus verdaderos amigos. Junto a sus espartanas pertenencias, los troncos y las ramas de los árboles, las enredaderas, las raíces colgantes de los banianos, los acantilados, las piedras y las rocas, estaban disponibles para su uso y cumplían el papel de los accesorios modernos. Los artesanos que daban forma a sus bastones también esculpían la madera ampliamente disponible en las formas necesarias para el apoyo en *āsanas* y *Prāṇāyāma*. Este fue el origen de los accesorios de yoga contemporáneos.

Los exponentes más puritanos del *Yoga* a menudo denuncian los apoyos como malos sustitutos del esfuerzo y la experiencia. Sin embargo, esto no es cierto. Los accesorios son un apoyo que permite incluso a los practicantes enfermos, físicamente débiles, discapacitados y ancianos asumir y sostener una *āsana* y cosechar sus beneficios. Los accesorios también protegen contra lesiones al intentar las posturas más difíciles. Así como los títeres de madera (*Kurunti* en Sánscrito) se mueven tirados de cuerdas, el cuerpo físico del *sādhaka* asume diferentes posturas con la ayuda de estos dispositivos. El método de práctica con el uso de apoyos se conoce como *Yoga kurunta*.

### *Preparación para Sarvāṅgāsana con el apoyo de una silla:*

El equipo necesario para esta *āsana* está fácilmente disponible en la mayoría de los hogares. Necesitarás dos sillas plegables metálicas resistentes o una silla y un taburete de la misma altura. Si estos no están disponibles, una silla del comedor combinada con cualquier mueble de altura similar (una cama o un otomán, por ejemplo) funciona igual de bien.

Acomoda el equipo como se describe a continuación:

Abre la silla plegable. Coloca una manta doblada en cuatro pliegues sobre el asiento de la silla, cubriendo ligeramente su borde frontal. Esto evitará que el borde del asiento se clave en la espalda.

Coloca un bolster horizontalmente sobre el suelo delante de la silla. Coloca una manta doblada más allá del bolster para que la cabeza no descansa directamente sobre el suelo.

Coloca la segunda silla, taburete o un accesorio similar frente a la primera silla, a 3 pies de distancia (1 metro aprox.) del bolster. (Fig.9, 10)

Si se utiliza una cama, un sofá o un mueble pesado, coloca la silla y el bolster a 3 pies de distancia (1 metro aprox.), frente a este apoyo inamovible.

### **SĀLAMBĀ SARVĀṄĀSĀNA O SARVĀṄĀSĀNA EN SILLA**

*Técnica:*

Siéntate de lado sobre el asiento de la silla, con ambas piernas a la derecha. El brazo derecho y el lado derecho del torso deben tocar el respaldo de la silla. (Figura 1)

Agarra el respaldo de la silla con ambas manos y gira el pecho de frente al respaldo. Mueve la pierna derecha hacia arriba y engánchala sobre el respaldo de la silla. Deja que el pie izquierdo esté sobre el suelo durante unos segundos para estabilizar el cuerpo. (Figura 2)

Ahora levanta la pierna izquierda, engánchala también sobre el respaldo de la silla. Mira hacia el frente. (Fig. 3)

En esta posición, estarás situado en el centro del asiento, mirando hacia el respaldo y con ambas piernas flexionadas, enganchadas sobre el respaldo de la silla. Sujeta firmemente los lados del respaldo con ambas manos. No permitas que la manta se resbale del asiento.

Exhala y comienza a inclinarte hacia atrás, hacia el asiento de la silla, deslizando simultáneamente las manos por los lados del respaldo. (Figura 4)



En este momento, comenzamos el proceso de invertir el cuerpo y bajar los hombros sobre el bolster. Ten en cuenta que esta no es una acción rápida. Si descienes demasiado rápido, la silla podría volcarse y estrellarte contra el suelo. Al mismo tiempo, debe haber un flujo en el proceso, cada paso siguiendo a la perfección al anterior en una sucesión rítmica.

Desliza las manos hacia abajo a lo largo de los bordes de la silla, bajando al mismo tiempo el tronco sobre el asiento de la silla. Afloja el agarre de tus piernas sobre el respaldo. Evalúa visualmente la distancia entre el asiento de la silla y el bolster, exhala, invierte el tronco y rápida pero suavemente, baja los hombros hacia el bolster. (Figura 5)

No tardes demasiado en moverte de la fig. 4 a la fig.5. Quedarse a mitad de camino rompe la fluidez del proceso. Mantén la cintura enganchada sobre el borde frontal del asiento y las piernas pesadas sobre el respaldo de la silla mientras el tronco alcanza el bolster.

Asegúrate de estar sentado en el centro de la silla. Evita sentarte demasiado atrás o demasiado hacia el borde frontal del asiento. Si te sientas muy hacia atrás sobre la silla, la cintura puede quedar atrapada sobre el asiento, dificultando el movimiento del tronco durante la acción de deslizamiento. Si te sientas muy cerca del frente, el equilibrio del cuerpo se desplaza hacia los hombros y la cintura se desliza fuera de la silla o la silla se vuelve inestable.

Ahora, con una exhalación, estira la pierna derecha sin levantarla de la barra superior del respaldo. (Figura 6)

Con una pierna estirada y una pierna flexionada, no permitas que el cuerpo se deslice hacia abajo o se colapse.

Exhalando nuevamente, estira la pierna izquierda. Junta las piernas. (Fig.7) Desliza las manos hacia abajo por los lados de la silla hasta que alcancen un lugar cómodo cerca del asiento. Ensancha los hombros y déjalos descansar cómodamente sobre el bolster. Respira normalmente. Permanece inicialmente en esta posición durante 2 o 3 minutos. Gradualmente aumenta la duración a 5 minutos.



### *Lineamientos importantes a seguir:*

Empuja los hombros hacia atrás mientras descansan sobre el bolster y ensancha el pecho frontal. El borde superior de los hombros debe hundirse sobre el bolster.

Gira los omóplatos hacia adentro y levanta el esternón para que el pecho permanezca elevado.

Levanta los laterales del tronco, usando el agarre de las manos

Imagina que la silla es una extensión del cuerpo y jala de ella hacia el tronco. Simultáneamente, usa los bordes del asiento y del respaldo para reforzar el cuerpo posterior y evitar que este se hunda. El cuerpo sostiene la silla hacia abajo mientras se apoya en ella.

Visto de lado, la disposición de la silla y del bolster se asemeja a una escalera de mano. El bolster es el primer peldaño, el asiento es el segundo y la parte superior del respaldo es el tercero. Para subir la escalera, es necesario tener un paso firme y un andar ascendente. Si el cuerpo se desliza hacia abajo por cualquiera de los peldaños, la postura colapsará.

Mantén las rodillas firmes y los isquiotibiales bien extendidos. Lleva los dedos de los pies hacia abajo, hacia el tronco para alargar los músculos de las pantorrillas.

Mantén los cuádriceps agarrados y los muslos girados ligeramente hacia adentro.

La siguiente postura, *Ardha Halāsana*, se intenta desde esta etapa final de *Sarvāṅgāsana* en silla.

### **ARDHA HALĀSANA**

#### *Técnica:*

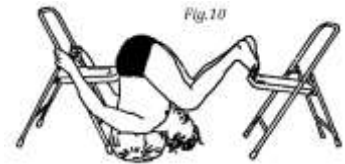
Sujeta firmemente los bordes de la silla, para que no se deslice hacia atrás. Mantén el pecho amplio y los lados del tronco firmes. Con una inhalación, flexiona la pierna derecha por la rodilla y coloca la planta del pie sobre el respaldo. Haz una pausa durante unos segundos y luego, coloca el pie izquierdo sobre el respaldo junto al pie derecho. No separen las caderas del asiento de la silla. (Fig.8)



Sin mover el pie izquierdo, exhala y mueve la pierna derecha hacia adelante para colocar los dedos del pie sobre el asiento de la silla o sobre un accesorio similar que se haya colocado detrás de la cabeza. (Fig.9)



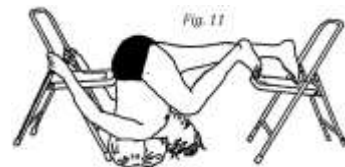
Ahora continúa con la pierna izquierda, colocando los dedos del pie izquierdo junto al pie derecho sobre la silla detrás de la cabeza. (Fig.10) Mientras llevas las piernas por encima de la cabeza, no las levantes demasiado hacia el techo. Esto tiende a desestabilizar el cuerpo. En cambio, mantén la rodilla flexionada cerca del abdomen, mientras llevas la pierna por encima de la cabeza hacia la silla opuesta.



Evita mirar hacia las piernas en movimiento o a la silla detrás de ti, porque esto puede provocar que los ojos se tensen o que la cabeza se mueva. La distancia siempre parece exagerada desde una perspectiva sesgada, creando un miedo innecesario. Dado que la silla se ha colocado a una distancia adecuada antes de comenzar el *āsana*, debemos proceder con fe en que los pies encontrarán su objetivo.

El miedo que surge en cualquier *āsana*, suele deberse a una desconexión momentánea entre la mente y el cuerpo. En lugar de permanecer absorta en el cuerpo y sus acciones presentes, la mente se extravía y se preocupa por una miríada de distracciones intrascendentes. Esta dualidad de mente y cuerpo es la verdadera causa de ansiedad o pánico. En esta *āsana*, en particular, podemos evadir el miedo manteniendo la mente atrincherada dentro del cuerpo y el cuerpo firmemente en contacto con la silla.

Algunas veces, los pies no pueden alcanzar el asiento de la silla opuesta debido al miedo, la falta de equilibrio o la rigidez. En este caso, gira la silla de modo que el asiento mire en dirección opuesta a ti y el respaldo de la silla esté más cerca de ti. Coloca los pies en la parte superior del respaldo en *Ardha Halāsana*, en lugar de, sobre el asiento. La altura adicional hace que la postura sea algo más fácil. En esta etapa, los dedos de los pies se apoyan sobre el asiento o sobre el respaldo, con las rodillas flexionadas. (Fig.10) Si los brazos están excesivamente tensos, bájalos de las barras laterales de la silla trasera y sujeta los lados del asiento en su lugar. Mantén la silla en contacto con la espalda en todo momento.



Ahora estira las piernas una por una. Mueve el pie derecho más lejos de la cabeza sobre el asiento, presiona los dedos de los pies firmemente hacia abajo y estira las rodillas (Fig. 11)

Si te sientes inestable, haz una pausa de unos segundos para estabilizar el cuerpo y luego repite el procedimiento con la pierna izquierda.

Clava los dedos de los pies en el asiento de la silla, agarra ambas rótulas y mantén los muslos firmes. Ahora estás en *Ardha Halāsana* (Fig. 12). Usando el agarre de las manos sobre la silla posterior, mueve hacia adentro las costillas posteriores y levanta el tronco. No permitas que los hombros se deslicen fuera del bolster. Evita girar la cabeza para mirar a tu alrededor. Más importante aún, resiste la tentación de mirar la silla opuesta o a los pies, bajo ninguna circunstancia.



La práctica regular aporta soltura en la realización de *āsanas* y en el uso de los apoyos. En esta etapa, no solamente disminuye el miedo, sino que la aguda concentración que se requería en cada paso se vuelve prescindible. Ahora es posible permanecer pacíficamente en el *āsana* por más tiempo con mucho menos esfuerzo. Entrar en una *āsana* y mantenerla, implica tanto el movimiento físico como el enfoque mental. Sin embargo, la calidad del movimiento en la etapa de aprendizaje es enérgica y dinámica, mientras que en una etapa posterior, cuando se domina el *āsana*, el movimiento es más fluido. En la fase de aprendizaje, la mente está intencionalmente alerta y enfocada; mientras que más tarde, se vuelve atenta y a la vez serena. A medida que nos sentimos cómodos con el *āsana*, el enfoque dinámico que define las etapas iniciales de la práctica da paso a una conciencia relajada y más penetrante.

Permanece en el *āsana* por 3 a 5 minutos, con una respiración normal, gradualmente y con la práctica, ve incrementando la duración.

Para salir del *āsana*, sujeta firmemente con las manos, la silla trasera. Flexiona las piernas una a una, exhalando cada vez y acerca los dedos de los pies a tu cabeza hasta el borde del asiento de la silla (Fig.11, 10)

Ahora empuja las caderas hacia la silla posterior. Exhala, levanta la pierna izquierda y con un impulso, llévala hacia atrás para que el pie descansa sobre el respaldo de la silla posterior (Fig.9). Exhala de nuevo y continúa con la pierna derecha (Fig.8).

Ahora procede con precaución. No permitas que el cuerpo se desplome sin control contra el suelo.

*Para liberar la postura:*

Mantén las caderas en contacto con la silla. Afloja el agarre de las manos sobre la silla y permite que los hombros se deslicen gradualmente fuera del bolster y caigan sobre el suelo.

O

Empuja la silla hacia atrás y permite que las caderas desciendan suavemente al piso, de manera que descansen a al pie de la silla y la cabeza descansa sobre el bolster.

Rueda sobre el lado derecho. Usa el bolster como una almohada para el lado derecho de la cabeza. Descansa unos segundos y luego siéntate.

Estos métodos de apoyo en silla para *Sarvāṅgāsana* y para *Ardha Halāsana*, se han ideado con mucha reflexión, teniendo en cuenta las dificultades que encuentran los principiantes y los estudiantes con sobrepeso. Estas personas tienden a evitar las inversiones, ya que son posturas difíciles de lograr o mantener. Sin embargo, la silla y el apoyo del bolster, permiten que el cuerpo descansa cómodamente y al mismo tiempo, se elimina el miedo y aumenta la confianza. Esto eventualmente prepara al cuerpo y a la mente para intentar las *āsanas* en su forma clásica.

Aunque se trata de formas modificadas de las *āsanas* clásicas, sin embargo, tienen muchas ventajas. El apoyo asegura que el estudiante no se canse demasiado, ni pierda el equilibrio. La colocación del bolster quita la carga del cuello para que aquellos con problemas de cuello puedan permanecer en la postura con facilidad. *Sarvāṅgāsana con silla*, cura la fatiga crónica y ayuda a recuperarse después de una larga enfermedad. Es extremadamente beneficiosa para tratar trastornos respiratorios, enfermedades cardíacas, estrés, fatiga mental y enfermedades oculares. También ayuda a los pacientes a acelerar la recuperación después de una cirugía abdominal.

*Halāsana* con apoyos tiene beneficios similares. Pasar de *Sarvāṅgāsana* en silla a *Ardha Halāsana*, es mucho más fácil que subir a la *āsana* desde el suelo, ya que las caderas y las piernas ya están elevadas.

La silla en la espalda, detenida en su lugar con las manos, ayuda a mantener el equilibrio mientras las piernas se balancean por arriba a *Halāsana*.

Con la ayuda del bolster y con dos sillas, es mucho más fácil mantener la espalda levantada y las piernas firmes, en comparación con la postura clásica. Los músculos del cuello y de los hombros se liberan, la columna se alarga, los isquiotibiales se estiran y los músculos abdominales se benefician con una mejor circulación. El apoyo permite permanecer en el *āsana* durante más tiempo.

Ambas *āsanas* son efectivas para aliviar dolores de cabeza, dolor de garganta y amigdalitis. Los trabajadores de la voz como cantantes, maestros y actores, cuyos pulmones y cuerdas vocales están constantemente sometidos a tensión, encuentran un gran alivio en la práctica regular de estas *āsanas*.

En ambas *āsanas*, la mirada debe ser dirigida hacia el pecho. La garganta debe mantenerse suave y pasiva y la mente debe enfocarse en la respiración. Esto separa los órganos de los sentidos, del mundo externo y atrae la mente hacia el interior. En *Sarvāṅgāsana*, la mente se vuelve generosa. En *Halāsana*, la mente se disuelve en un estado de felicidad. Estos estados, se vuelven fácilmente alcanzables cuando permanecemos en las *āsanas* durante un período prolongado con la ayuda de apoyos. El cerebro se relaja por completo y experimenta un estado placentero de alerta pasiva. Nuestro carácter sufre una completa transformación, logrando una cualidad vibrante pero serena que es esencial para el *Yoga Sādhana*. Depende de nosotros darnos cuenta de la grandeza de estas *āsanas* y cosechar sus inmensos beneficios en cuerpo, mente y espíritu.

