

## LA MADRE DE TODAS LAS ĀSANAS: SARVĀṄĀSANA

Si existe una *āsana* que regula el mecanismo del cuerpo entero, pacifica la turbulencia mental, estimula el intelecto y enseña humildad, esa es *Sarvāṅgāsana*. Como una madre, nutre amorosamente, el cuerpo, la mente y el espíritu en todos los sentidos. *Sarvāṅgāsana* mejora la fortaleza mental y la fuerza emocional; dos cualidades comúnmente asociadas con las mujeres.

De la misma manera que una madre mantiene unida a la familia, atiende a cada individuo y fomenta la comunicación sana entre sus miembros, *Sarvāṅgāsana* mantiene el cuerpo sincronizado, nutriendo cada órgano, coordinando las funciones de los diversos sistemas y promoviendo la salud y la felicidad en el proceso.

La leyenda de *Trailokya Chintamani* describe cómo el talismán mágico protege y pone los placeres de los tres mundos a los pies de su dueño. *Sarvāṅgāsana* es como este mítico talismán. Quien lo domina está protegido de todas las enfermedades y experimenta eternamente las alegrías de un cuerpo sano, una mente estable y una conciencia iluminada.

Hay dos métodos para hacer *Sarvāṅgāsana*: apoyado (*Sālamba*) y no apoyado (*Nirālamba*). *Ālamba* es un apéndice o un soporte. *Sālamba Sarvāṅgāsana* se realiza con las manos apoyando la espalda. En *Nirālamba Sarvāṅgāsana*, la espalda no está apoyada con las manos y el cuerpo se equilibra completamente sobre los hombros. Primero aprendamos la versión anterior y más fácil.

### **SĀLAMBA SARVĀṄĀSANA**

#### *Técnica:*

Extiende una manta gruesa sobre el suelo, para proteger del suelo duro, los hombros, los codos y la cabeza. Recuéstate boca arriba sobre la manta. Mantén la cabeza, el centro del pecho, el ombligo y las piernas en línea recta. Junta los pies. Mantén las rodillas firmes y las piernas extendidas. (Fig.1) Gira las palmas de las manos hacia abajo. Rueda los hombros hacia atrás como en *Daṇḍāsana* y mantén los bordes externos de los omóplatos en contacto con el piso. Alarga el cuello extendiendo la cabeza lejos del tronco. Mantén la barbilla ligeramente inclinada hacia abajo, para que la cabeza no caiga hacia atrás. Respira normalmente. Aunque el cuerpo se encuentre en posición supina, mantén la mente alerta.



Aquellos con rigidez o dolencias en el cuello, deben usar una pila de mantas dobladas para el cuello y los hombros, como se describe en *Ardha Halāsana*, en el capítulo 26. Ajusta los hombros sobre el borde de la pila de mantas, con la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás, como se indica para *Ardha Halāsana*. (Figura 5, Capítulo 26) Ahora, sin permitir que los hombros se deslicen del borde de las mantas, continúa con el *āsana*.



Exhala. Dobla las rodillas hacia el pecho. (Figura 2) Toma de 2 a 3 respiraciones normales.

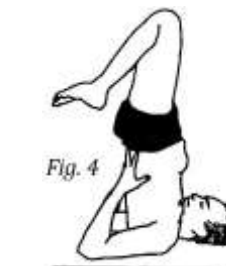
Con una exhalación levemente enérgica y presionando las palmas de las manos contra el suelo, levanta las caderas, la cintura y la espalda. Apoya las caderas con las manos. (Fig. 3)



Antes de que el torso colapse, usa otra exhalación para levantar el tronco más alto y apoyar la espalda con las palmas de las manos. (Figura 4) A través de esta etapa, la acción de levantar el cuerpo del piso ocurre desde la espalda. Sin embargo, después del levantamiento inicial, tenemos que usar las piernas para ascender más alto. Permite que la parte interna de los muslos escale hacia arriba desde las ingles hasta las rodillas para que los glúteos se muevan hacia adentro y las rodillas apunten hacia el techo.



Elevarse a *Sarvāṅgāsana*, no es una acción brusca de arrastrar físicamente al cuerpo hacia la postura. Más bien, es un movimiento delicado y refinado, en el que el cuerpo trepa por una línea media imaginaria de la misma manera que una enredadera asciende a un árbol o a un poste. Es importante involucrar a la mente en el proceso de traer ligereza al cuerpo físico; de lo contrario, el cuerpo colapsará como un peso muerto sobre los hombros. En esta etapa, todo el cuerpo desde los hombros hasta las rodillas estará perpendicular al suelo. (Figura 4)



Mantén las rodillas apuntando hacia el techo, las plantas de los pies de frente hacia los glúteos, el pecho vigoroso hacia la barbilla, los glúteos hacia adentro, los hombros anchos y las palmas de las manos hundidas en los músculos de la espalda.

Inhala. Sostén la respiración por un breve momento y manteniendo el pecho hacia adelante y el coxis hacia adentro, estira las piernas desde las rodillas hacia arriba. Ahora exhala. Esta es el *āsana* final. (Fig.5)

Si las piernas se enderezan sin tener consciencia, en la región del pecho y de la cadera, las piernas se inclinarán hacia adelante y las caderas se moverán hacia atrás. Del mismo modo, si el esternón se aleja de la barbilla en lugar de empujar hacia adelante hacia la barbilla, el pecho se hundirá y la espalda se encorvará. El levantamiento de la columna vertebral es una acción hacia adentro y hacia arriba, como una serpiente levantando su capucha.

En esta etapa final del *āsana*, el cuerpo, desde los hombros hasta los pies, esta perpendicular al suelo. Permanece en esta posición durante 3 a 4 minutos con una respiración normal.

Para salir del *āsana*, exhala, flexiona las rodillas (Fig. 4) y llévalas al abdomen (Fig.3). Suavemente baja las caderas al suelo (Fig.2). Extiende las piernas y recuéstate sobre la espalda (Fig. 1). Puedes sentir una sensación de dolor en el cuello debido al peso que ha soportado en el *āsana*; sin embargo, resiste la tentación de girar el cuello para aliviar los músculos. El dolor desaparece a su debido tiempo. Ahora, gira hacia tu lado derecho y siéntate.

#### **Observa estos puntos más finos**

La estabilidad en *Sarvāṅgāsana* no llega rápida o inmediatamente, así que tómate un tiempo para estabilizarte. No debes mantenerte rígidamente erguido para mantenerte estable. Ese tipo de estabilidad, lograda mediante un intenso esfuerzo muscular, deja el cuerpo fatigado, exhausto. En su lugar, mantén el pecho y los músculos intercostales suaves y flexibles y levántalos suavemente. Eleva las costillas frontales un poco más arriba que la región de la espalda. Proyecta los músculos de la columna hacia adentro y hacia arriba para ayudar en la acción de elevación. Al principio, las palmas de las manos, deben reajustarse constantemente en la parte inferior sobre la espalda y el movimiento de levantar la espalda con las manos debe volver a intentarse cada vez que las palmas de las manos se deslizan lejos del suelo hacia las caderas. (Figura 6)

Ensancha los hombros y las clavículas hacia los lados. Sin embargo, mantén los codos en línea con los hombros y no más anchos. Si la distancia entre los codos excede el ancho de los hombros, el pecho comienza a hundirse y el tronco colapsa. Entonces, las piernas comenzarán a inclinarse hacia adelante. Si esto sucede, tira de los músculos de los glúteos hacia adentro y lleva el coxis hacia adentro, antes de volver a alinear las piernas con el tronco. Estas acciones pueden parecer inconexas para el ojo inexperto, pero están interconectadas y deben ejecutarse simultáneamente.

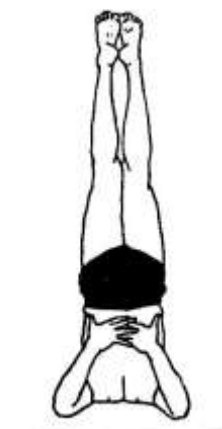


Fig. 6

Aquellos que habitualmente inclinan el cuello hacia un lado, lo harán también en *Sarvāṅgāsana*. Haz un esfuerzo consciente para mantener el cuello recto y la cabeza en el centro mientras estás en el *āsana*. Mantén el centro de la barbilla, el cuello y el centro del esternón en el mismo plano. Extiende ambos hombros por igual hacia los lados. En otras palabras, las extremidades de los hombros deberán estar equidistantes al centro del esternón.

Si los hombros se estiran de manera desigual, el cuello se inclina y, como resultado, los tímpanos también pierden su alineación. Esto ejerce una presión desigual sobre los tímpanos. La consecuencia de este desequilibrio podría ser mareos o tinnitus para quienes ya padecen dolencias en los oídos. Por lo tanto, el cuello debe estar alineado en el centro, los hombros uniformemente estirados y ambos oídos deben mantenerse en una línea horizontal.

Es importante tener en cuenta la posición de las manos. El giro de los brazos debe ser rodando de adentro hacia afuera. Esta importante acción reduce en gran medida el exceso de peso sobre el cuello. Para lograr esta acción, gira los bíceps de adentro hacia afuera de manera que su borde interno mire hacia el techo. El tríceps, en la parte posterior del brazo, consecuentemente gira de afuera hacia adentro para que su borde externo toque el piso.

El movimiento de rotación de la parte superior del brazo hace que la columna dorsal se mueva más hacia adentro y la cintura se eleve más hacia arriba. Las palmas de las manos ahora están en una mejor posición para empujar hacia la espalda y elevar el tronco, minimizando así la carga sobre el cuello. Las manos, usadas de esta manera, se convierten en *ālamba* o soporte para el *āsana* en el verdadero sentido del término.

Si la respiración se vuelve pesada o perturbada o los oídos se sienten bloqueados, es porque los brazos se han aflojado y las palmas de las manos han perdido el agarre sobre la espalda. Vuelve a ajustar los brazos para aliviar el peso sobre el pecho y los oídos. Es natural que los ojos miren hacia los pies. Sin embargo, si diriges conscientemente la mirada al punto entre el pecho y el ombligo, la cabeza no se volverá pesada. La mitad del pecho permanece centrada y es más fácil así mantener la simetría en el *āsana*.

AA