

SARVĀṄĀSANA CON EL APOYO DE LA PARED

Como se discutió en el capítulo anterior, *Sālamba Sarvāṅgāsana* es una *āsana* difícil para los principiantes. Para las personas corpulentas puede ser una tarea ardua durante la ejecución del *āsana*, levantar el torso y unas caderas muy pesadas, así como mantener la posición invertida. Cuando están en el *āsana*, también pueden encontrar que la presión sobre el cuello es insoportable. Para aliviar la tensión, las personas con problemas de cuello pueden levantar los hombros sobre una pila de mantas, de la misma manera como se mencionó con respecto a *Ardha Halāsana* en el capítulo anterior.

Hacer *Sarvāṅgāsana* con una pila de mantas y con el apoyo de la pared hace que el *āsana* sea alcanzable para todos. Las mantas liberan la tensión sobre el cuello y la garganta, mientras que el apoyo de la pared erradica el miedo a caer.

Preparación:

Usa de 3 a 5 mantas dobladas en cuatro pliegues para esta *āsana*. El número de mantas depende de su grosor individual. Coloca una sobre otra en una pila ordenada como se describe en las instrucciones para *Ardha Halāsana*, con los bordes doblados sobre un lado. (Refiérase a la fig. en *Ardha Halāsana*, capítulo 26).

La pila de mantas, debe tener aproximadamente 3 pulgadas de alto (7 u 8 cm. aprox.), 2.5 pies de ancho (.76 m, aprox.) y 3 pies (.91 m. aprox.) o más de largo (lo suficientemente largo para acomodar cómodamente el ancho de los hombros). Coloca la pila con el borde a desplegar tocando a lo largo de la pared.

Técnica:

Recuéstate sobre la pila de mantas, colocando los hombros sobre el borde redondeado, que está alejado de la pared. Deja que la cabeza se incline ligeramente hacia atrás para tocar el suelo. Dobla las piernas a la altura de las rodillas y coloca las plantas de los pies sobre la pared. Mantén las caderas ligeramente alejadas de la pared. (Figura 1) Si eres alto y no puedes caber entre el borde de las mantas y la pared, aleja las mantas un poco más de la pared.

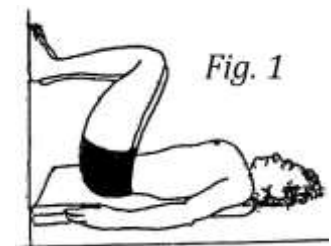


Fig. 1

Inhala.

Ahora Exhala.

Clavando los hombros sobre las mantas, presiona las plantas de los pies contra la pared y levanta las caderas, la cintura y la espalda. Flexiona los brazos a la altura de los codos, coloca las palmas sobre la espalda media y levanta todo el cuerpo desde los omóplatos hasta las rodillas. Levanta el esternón y acerca el pecho a la barbilla. (Figura 2) Esta es una etapa importante en el aprendizaje del *āsana*.

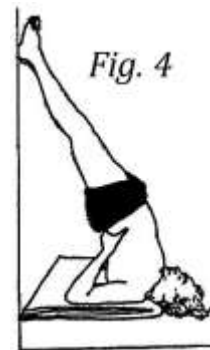
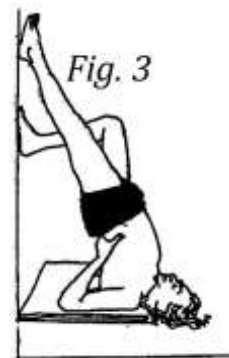
Con los pies contra la pared, las piernas se levantan fácilmente, aliviando parte de la carga sobre la espalda. Del mismo modo, los hombros y la parte superior de los brazos se apoyan firmemente sobre las mantas, sin una presión indebida sobre el cuello. Este acomodo de los hombros, brazos y pies, asegura que la base se mantenga firme mientras se trabaja para levantar las caderas, la cintura y la espalda. A medida que los pies comparten el esfuerzo de levantar la parte posterior del cuerpo, se vuelve más fácil aprender las acciones de la parte superior de brazos y manos que son fundamentales para *Sarvāṅgāsana*.

Quédate por un tiempo en esta posición. Ensancha el pecho. Estira la parte superior de los brazos desde los hombros hacia los codos.

Sin molestar la planta del pie derecho, desliza lentamente hacia arriba por la pared el talón izquierdo, para estirar la pierna izquierda. (Fig.3) Estabiliza la pierna izquierda contra la pared y repite la acción con la pierna derecha.

Cuando ambas piernas estén rectas, únelas y mantén los dedos gordos de los pies, los tobillos, los talones y las rodillas con un contacto firme. (Fig. 4) No permitas que la acción de las piernas desplace los hombros fuera de la pila de mantas. Mantén las caderas firmes y mantén elevada la región lumbar. Toma 2 o 3 respiraciones normales.

Presiona el talón izquierdo sobre la pared y levanta suavemente el talón derecho de la pared. Estira la pierna derecha y colócala en línea con el tronco. (Fig. 5) Mantén la rodilla derecha firme para ayudar a mantener el equilibrio cuando levantes la pierna desde la pared.



Ahora, sosteniendo el torso firme con las palmas de las manos y manteniendo la pierna derecha bien equilibrada en el aire, levanta cuidadosamente el talón izquierdo de la pared y tráelo en línea con el pie derecho. Junta ambas piernas y estíralas como si fueran una sola hacia el techo.

Este es el paso final del *āsana*, donde ahora mantienes el *āsana* sin el apoyo de la pared. Sin embargo, en las etapas iniciales del aprendizaje, si el cuerpo se siente inestable o desequilibrado, puedes regresar las piernas a la pared para apoyarte y volver a intentar el *āsana* después de un breve descanso.

En el *āsana* final, el cuerpo debe permanecer perpendicular al suelo desde los hombros hasta los pies.

La tendencia es a que las caderas se aflojen y se balanceen hacia atrás mientras las piernas se mueven hacia adelante. Para corregir esto, succiona los glúteos hacia el ano mientras balanceas las piernas hacia atrás en línea con el tronco.

Aunque los hombros, brazos y codos actúan como un trípode para sostener al cuerpo, el cuerpo no debe hundirse como un peso muerto, sobre su base. En cambio, debe haber una ligereza y una elevación vertical desde los omóplatos hasta los pies. Para asegurar esto, usa los brazos como se describe en el último capítulo para crear la elevación dentro de la postura.

Dado que los hombros están elevados sobre las mantas, no hay tensión indebida sobre el cuello, esto facilita el incremento del tiempo dentro del *āsana*.

Permanece en el *āsana* de 3 a 5 minutos, aumentando gradualmente la duración. Para salir de la postura, flexiona las piernas a la altura de las rodillas y coloca los pies sobre la pared, uno tras otro. Vuelve a la posición ilustrada en la figura 4. Luego, baja los pies gradualmente por la pared, suelta las manos de la espalda y baja lentamente las caderas hasta las mantas. Descansa la espalda sobre las mantas. Manteniendo las rodillas dobladas, gira a la derecha y siéntate.

Fig. 5

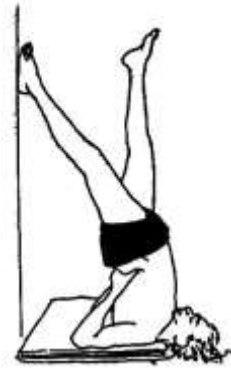


Fig. 6



Observa estos puntos más finos:

Apoyar los hombros sobre las mantas garantiza la seguridad de las vértebras cervicales (cuello). Elevar los hombros mantiene la curvatura natural del cuello y lo protege de una tensión indebida, a pesar de la posición invertida.

Sarvāṅgāsana beneficia a casi todas las partes del cuerpo y es invaluable para tratar enfermedades crónicas menores. Debido a la posición invertida, la sangre fluye libremente hacia el corazón. El abundante suministro de sangre oxigenada a la región del pecho ayuda a remediar afecciones como disnea, asma, molestias en la garganta, palpitaciones, anemia y debilidad.

Hay un bloqueo natural de la barbilla en *Sarvāṅgāsana*, conocido como *Jālandhara Bandha*. Cuando levantamos el pecho y lo movemos hacia la barbilla, la garganta se mueve más profundo hacia adentro, intensificando el *bandha*. Esto mejora el suministro de sangre a las glándulas tiroideas y paratiroides. En *Jālandhara Bandha*, la cabeza permanece estable y anclada en su lugar, lo que pacifica al cerebro y al sistema nervioso. Los dolores de cabeza, los resfriados, la congestión nasal y los problemas de sinusitis, se resuelven a través de esta práctica. Esta *āsana* también es una verdadera bendición para el sistema circulatorio.

La práctica regular de *Sarvāṅgāsana*, ayuda a combatir el agotamiento, la fatiga crónica, el colapso emocional, el estrés mental, la irritabilidad y el insomnio. La posición invertida ayuda a tonificar los órganos abdominales. Esto mejora el metabolismo y las acciones peristálticas, eliminando toxinas y limpiando el cuerpo. En un corto período de tiempo, se minimizan los trastornos del estómago y del sistema digestivo, así como el estreñimiento, las hemorroides, las úlceras, la diarrea y el intestino irritable.

Esta *āsana* puede tratar eficazmente los trastornos del tracto urinario, el útero prolapsado, los trastornos menstruales, especialmente la secreción blanca, el sangrado excesivo y las hernias. Aunque *Sarvāṅgāsana* y *Halāsana* son extremadamente eficaces para tratar los problemas menstruales, estas *āsanas* deben evitarse durante la menstruación. Se pueden reanudar al final del período menstrual.

De hecho, es esencial que las personas con trastornos menstruales practiquen estas *āsanas* invertidas todos los días, excepto solo los pocos días de la menstruación.

Hacer *Sarvāṅgāsana* dos veces al día después de una larga enfermedad ayuda al cuerpo a recuperarse y restaura la fuerza perdida durante la enfermedad. Ambas *Sarvāṅgāsana* y *Halāsana*, son efectivas para regular la presión arterial. Aquellos con presión arterial alta deberán hacer *Halāsana* primero y seguir con *Sarvāṅgāsana*.

La práctica regular de *Sarvāṅgāsana* alivia la fatiga crónica. Infunde al cuerpo fuerza, energía, alegría y confianza. *Sarvāṅgāsana* calma los trastornos mentales y otorga la fuerza para enfrentar las dificultades. Prepara al cuerpo y a la mente para *Prāṇāyāma*.

El aire puro es aún más esencial para la supervivencia que la comida sana. Un hombre puede sobrevivir sin comida durante algunos días, pero ni siquiera puede durar unos minutos sin el aire. La contaminación ambiental elimina el oxígeno del aire y afecta negativamente al sistema respiratorio. Cubrirse la nariz con un trozo de tela o la cara con una mascarilla, no es una solución a largo plazo.

La solución radica en fortalecer los órganos respiratorios y los músculos que intervienen en el proceso respiratorio. Si el sistema respiratorio es intrínsecamente débil, rápidamente sucumbe a los efectos nocivos de la contaminación.

Si, por el contrario, funciona de forma óptima, el cuerpo es capaz de luchar contra la contaminación y prevenir los trastornos respiratorios. *Sarvāṅgāsana*, es invaluable para fortalecer los sistemas respiratorio y circulatorio, para desarrollar inmunidad y para aumentar la resistencia a la contaminación externa.

