

## BHARADVĀJĀSANA, BATIENDO LA MÉDULA ESPINAL

Como el bebé gira y da vueltas en su camino a través del canal de nacimiento hacia el mundo. Retorcerse y dar vueltas es una parte normal del juego de un niño a lo largo de sus primeros años. Sin embargo, en algún momento de la vida, el cuerpo se olvida de este movimiento. Aunque no es una acción esencial en el curso normal de la vida, retorcerse puede convertirse en un reto mayor que flexionarse hacia delante o hacia los lados.

Comúnmente la flexibilidad de la columna vertebral se deteriora con el avance de los años y el movimiento físico limitado. Los músculos de la columna vertebral se vuelven rígidos, tiesos como una prenda almidonada. El espacio entre las vértebras se reduce, dando como resultado la reducción en la libertad de movimiento. La columna vertebral y los músculos de la espalda se vuelven más vulnerables a las lesiones. Padecimientos como la rigidez extrema, los esquinces en la espalda, el dolor lumbar y el de cuello, se vuelven una rutina. Estas quejas se intensifican a medida que *Vatā* (elemento aire) se incrementa en el cuerpo.

Los padecimientos relacionados con *Vatā* son, de hecho, la pesadilla de nuestro estilo de vida moderno. Alimentos carentes de nutrientes y el ejercicio insuficiente son causa del colapso del sistema digestivo. Los alimentos de mala calidad junto con la adulteración desenfrenada, debilitan los órganos físicos e impiden su funcionamiento normal. Todo esto impacta negativamente en los siete *Dhātus* (componentes) del cuerpo físico; plasma, sangre, células, músculos, grasa, huesos, médula ósea y células sexuales (esperma/óvulos). Cuando los órganos digestivos se vuelven lentos, surgen síntomas como; dolor abdominal, hinchazón, estreñimiento, flatulencias, calambres en los costados, dolor en la espalda baja, dolor en el cóccix y movilidad reducida en la cintura. Si *Vatā* se incrementa excesivamente, los desórdenes se vuelven mucho más serios. Ejemplos de los desórdenes de *Vatā* son la artritis, la inflamación en las articulaciones, dolores severos en el cuerpo o deformaciones en la columna vertebral como la cifosis, escoliosis o la espondilitis anquilosante.

Con nuestras aceleradas vidas, es fácil recurrir a la comodidad de las comidas rápidas. Tendemos a pasar por alto o a tolerar sus efectos perjudiciales mientras el cuerpo se mantenga razonablemente en forma. Sin embargo, en algún momento, los desórdenes digestivos como la indigestión, los eructos, náuseas, vómitos, estreñimiento y el síndrome de colon irritable, se vuelven crónicos y debilitantes.

Aunque la acción de torsión se origina en la columna vertebral en *parivṛtta* (torsión) *āsanas*, el movimiento también involucra a los órganos abdominales. Cuanto más intensa es la torsión más se exprimen y se comprimen los órganos abdominales, mejorando el tono e incrementando el aporte de sangre a estos órganos. Hay acciones de torsión en varias categorías de *āsanas*, como en *āsanas de Pie, Sedentes, Invertidas y de Equilibrio*. Los efectos son variados y su intensidad depende de la intensidad con la que las torsiones sean ejecutadas. Sin embargo, es más conveniente aprender *parivṛtta kriya* en las *āsanas de Pie* y en las *āsanas Sedentes*, ya que en estas el cuerpo está más estable y es más fácil concentrarse en el movimiento de la columna vertebral.

Mientras que *Parivṛtta Swastikāsana* y *Pārśva Virāsana* han sido introducidas en capítulos previos, hay muchas otras *āsanas de Torsión* como *Bharadvājāsana, Marīchyāsana, Ardha Matsyendrāsana, Pāśāsana* y *Paripūrṇa Matsyendrāsana*, cada una más avanzada que la anterior, en términos de

dificultad y de intensidad en la acción de torsión. Cuanto más compleja e intensa sea la torsión, mayor será su eficacia para expresar, masajear y tonificar los órganos abdominales. Con una práctica regular estas *āsanas* estimulan el apetito, liberan los jugos digestivos y despiertan el *Prāṇa* o la fuerza vital latente en la base de la columna vertebral.

Iniciemos con *Bharadvājāsana*, una de las *āsanas* más fáciles en este género.

### ***Bharadvājāsana***

Esta *āsana* lleva el nombre de *Bharadvāja* el padre de *Droṇāchārya*, quién fue el *Gurú* de los *Kauravas* y de los *Pāṇḍavas*. Hay dos versiones de esta *āsana*, la primera de las cuales será discutida aquí.

El *āsana* clásica se hace sentado sobre el piso con las piernas flexionada hacia un lado y con una mano agarrando el otro brazo por detrás de la espalda. (Fig.1) Para permitir que la palma de la mano alcance el brazo opuesto, la columna vertebral y la cabeza están completamente giradas hacia un lado. Esta es una acción intensa para los principiantes. Es más importante para los principiantes aprender a girar el tronco y mantener alineada la columna vertebral en la acción de torsión que agarrar el brazo. Por lo tanto, aprenderemos la versión simplificada de la postura clásica.



Fig. 1

### ***Técnica:***

Extiende una manta delgada sobre el piso y siéntate sobre ella en *Daṇḍāsana* (Fig.2)

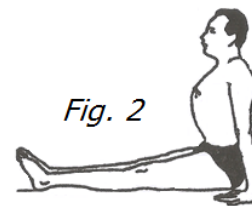


Fig. 2

Flexiona las rodillas y coloca ambos pies junto a la cadera derecha, con el pie derecho encima del izquierdo. Los dedos del pie izquierdo apuntan hacia el lado derecho y los dedos del pie derecho apuntan hacia atrás, cómo en *Virāsana*. El tobillo derecho cruza sobre el arco del pie izquierdo en ángulo recto. Mantén las rodillas juntas mirando hacia adelante. No permitas que la cadera derecha se levante cuando las piernas se flexionan hacia la derecha.

Con una exhalación, gira el tronco 45° a la izquierda. Coloca la palma de la mano derecha sobre el piso más allá del muslo izquierdo. Si es posible, gira la palma de la mano hacia afuera y desliza los dedos de la mano por debajo del muslo izquierdo. Si la mano no llega al piso, sostén el muslo externo con la palma de la mano derecha.

Ahora ahueca la palma de la mano izquierda y coloca las puntas de los dedos sobre el piso detrás de la cadera izquierda. (Fig.3) Usando la presión de la palma de la mano derecha sobre el piso o contra el muslo izquierdo, gira el tronco tanto como sea posible hacia la izquierda.

Con el apoyo de ambas manos, gira el tronco frontal desde el lateral derecho al izquierdo y el tronco posterior de izquierda a derecha. Es como si el torso girara alrededor de su propio eje. Mantén la columna vertebral bien elevada durante toda esta acción.

En esta etapa, el pecho girara completamente hacia el lado izquierdo. Inhala, eleva el pecho y ensánchalo. Exhala y gira la cabeza hacia el hombro izquierdo (Fig.3).

Permanece en esta posición por 20 a 30 segundos. Durante este tiempo, trata de girar más la columna vertebral con exhalaciones ligeramente fuertes. Repite esta accione de 2 a 3 veces y cada vez tratando de superar el intento anterior. Esto te dará una idea de hasta qué punto puede realmente girar la columna vertebral.

Exhala, sin permitir que la columna vertebral se colapse, trae el torso posterior hacia el centro y suavemente levanta las manos. Estira ambas piernas y regresa a *Daṇḍāsana*.

Repite todo el proceso sobre el lado contrario.

***Observa los siguientes puntos más finos:***

Mientras giras hacia la izquierda, mantén la línea del muslo externo izquierdo mirando hacia el frente.

Mientras giras hacia la izquierda, no dejes que la rodilla izquierda se extienda hacia el lado izquierdo. Del mismo modo, está atento a la rodilla derecha cuando gires hacia la derecha.

Mientras giras hacia la izquierda, la cadera derecha tiende a levantarse del piso y viceversa, esto causa que el tronco se incline lejos de los pies. Para evitar esto, coloca una manta doblada debajo del glúteo izquierdo mientras giras a la izquierda y bajo el glúteo derecho mientras giras a la derecha. Esto asegurará que las caderas permanezcan niveladas, en una línea.



No permitas que el tronco se incline hacia el lado hacia el que estas girando. Mantén el eje central del cuerpo, alrededor del cuál gira el torso, perpendicular al piso.

Mientras giras hacia la izquierda, el lateral izquierdo gira fácilmente, pero el lateral derecho se contrae. Cuando giramos a la derecha con los pies a la izquierda, el patrón se invierte. En otras palabras, el lado libre gira con facilidad, mientras que el lado opuesto se aprieta y requiere más esfuerzo para moverse.

Para dar más movilidad al lado constreñido, presiona la palma de la mano contra el piso y empuja hacia abajo el muslo que esta más cerca de los pies. Esto crea una resistencia que ayuda al lateral del tronco a girar más.

Ensancha las clavículas mientras giras. Mantén el esternón elevado. Mantén los omoplatos al mismo nivel. El hombro del lado de los pies tiende a levantarse; conscientemente mantenlo abajo y en línea con el otro.

Mantén las piernas y las caderas enraizadas al piso mientras el tronco se eleva y gira.

Aquellos a los que les sea imposible sentarse sobre el piso debido a la extrema rigidez o por problemas en la columna vertebral pueden practicar una versión aún más simplificada de estas *āsana*, usando una silla.

### ***Bharadvājāsana en silla***

#### ***Técnica:***

Siéntate de lado sobre una silla con las piernas sobre el lado derecho, de manera que el lateral derecho del tronco quede adyacente al respaldo de la silla. Gira el tronco hacia la derecha y sujeta los lados del respaldo de la silla con ambas manos. (Fig.5)

Mantén los muslos juntos y las plantas de los pies, completamente apoyadas sobre el piso con los pies alineados uno con el otro.



Fig.4



Fig.5

Con una exhalación, gira el tronco a la derecha. Esto lleva al pecho frontal, de cara al respaldo de la silla. Gira el cuello y mira sobre el hombro derecho. (Fig.6).

Para intensificar la acción del giro, libera la mano derecha del respaldo de la silla y agarra el borde frontal del asiento de la silla. Mueve la mano izquierda hacia el borde derecho del respaldo de la silla. Usando el agarre de ambas manos, eleva la columna vertebral y gira mucho más con una exhalación profunda.

Con el tronco a un nivel más alto que las piernas sobre la silla, la columna vertebral tiene más libertad de movimiento, lo que hace que la acción de torsión sea más fácil que sentarse sobre el piso.

Escritores, funcionarios, empleados de oficinas y todos aquellos que necesitan estar largas horas sentados sobre una silla, sufren de rigidez aguda en la espalda y en la cintura. Ellos pueden evitar el dolor de la espalda si ocasionalmente hacen esta *āsana* sobre la misma silla en la que trabajan.

*Bharadvājāsana* en silla, no ejerce ninguna carga para el abdomen. Por lo tanto, puede ser practicada incluso durante el embarazo. Las mujeres embarazadas, deberán sentarse sobre la silla con las rodillas y los pies separados unos 25 centímetros (10 pulgadas) de distancia para evitar cualquier compresión del abdomen y permitir que la columna vertebral gire más fácilmente.

Con las posturas de torsión, ocurre un cambio notable en los procesos de digestión, asimilación, eliminación y oxigenación de la sangre. Como resultado, los órganos viscerales como; hígado, bazo, vesícula biliar, páncreas, intestinos y riñones, se impregnan de *Prāṇa*.

Andar en bicicleta, viajar durante largas horas, experimentar fuertes vientos y el consumo excesivo de carbohidratos, crean dolencias en el cuello, como rigidez, dolor en el cuello o espondilosis. *Bharadvājāsana* es extremadamente efectiva disminuyendo todas estas quejas.

A veces, el cuello se siente tenso después de la práctica de *Sarvāṅgāsana* y *Halāsana*. En lugar de intentar aliviar este dolor con la acción contraria, es decir, arqueando el cuello hacia atrás, es mejor hacer la posición intermedia de *Jānu Śīrṣāsana* o de *Paśchimōttānāsana* seguida de *Bharadvājāsana*.

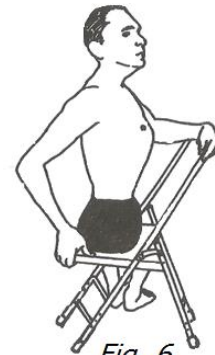


Fig. 6

En la mayoría de los deportes, la cintura necesita ser extremadamente ágil, doblar o girar la cintura es una acción clave en el atletismo. *Bharadvājāsana* es una *āsana* que un atleta puede fácilmente hacer en el campo como ejercicio de calentamiento.

Incluso en individuos razonablemente aptos, dónde hay un suministro adecuado de sangre a la columna vertebral, el conjunto de canales nerviosos entrecruzados (*Iḍā y Pingala*) puede no recibir la energía adecuada debido al espacio limitado dentro de la médula espinal. La acción de torsión en todas las *parivṛtta āsanas*, crea un espacio en el lado derecho de la columna vertebral, mientras se gira de derecha a izquierda y sobre el lado izquierdo, mientras se gira de izquierda a derecha, mejorando así el flujo de energía a través de la médula espinal.

*Parivṛtta Kriya* es, en esencia, un batido de la médula espinal para descubrir una fuente de energía vital.



Traducción: María Leticia Córdova Loza.  
Solo para estudio personal, por favor no hagas copias.