

## EXPRIMIENDO LOS ÓRGANOS ABDOMINALES

De acuerdo a la mitología antigua, el Sabio *Marīchi*, era el hijo del creador *Brahma* y el abuelo del Dios Sol. *Marīchyāsana*, lleva el nombre de éste célebre sabio. Esta *āsana*, cae bajo la categoría de *āsanas de Torsión* o *Parivṛtta* y tiene cuatro versiones. De estas cuatro estudiaremos la tercera. En estas *āsanas*, los brazos forman un lazo alrededor de la pierna flexionada junto con la acción de torsión de la columna vertebral. Aquí aprenderemos una etapa intermedia, simple, de esta *āsana*.

Antes de intentar la etapa final de cualquier *āsana*, es esencial estudiar las complejidades del movimiento en las etapas de transición. El *āsana* final es la culminación de una cadena de movimientos que, si fueron hechos correctamente, estimulan el *prāṇa* (fuerza de vida) y previenen el desgaste de la energía. Las etapas intermedias nos ofrecen una base firme para el *āsana* final y, por lo tanto, deben aprenderse con precisión.

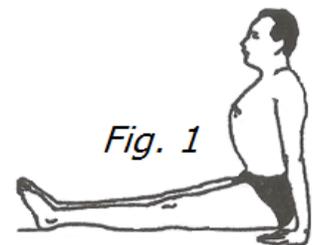
El cuerpo es como una prenda de vestir en la que la maraña de músculos, nervios y vasos sanguíneos forman la urdimbre y la trama. El intelecto es el ojo de la aguja y *Citta* (la consciencia) es la punta de la aguja. El hilo se adhiere al ojo de la aguja y sigue a la punta; en el proceso da forma a la prenda. Del mismo modo en el *sādhana āsana*, el intelecto debe sostener la mirada de hilos del cuerpo y guiarlos por el camino trazado por la consciencia para tejer el manto divino del Sí mismo.

### MARĪCHYĀSANA

#### Técnica:

Siéntate en *Daṇḍāsana* sobre una manta extendida sobre el piso. Presiona la parte posterior de las rodillas hacia el piso, gira los muslos ligeramente hacia adentro y siéntate sobre los bordes internos de los glúteos. (Fig.1)

Mantén la pierna derecha sin alterar, flexiona la pierna izquierda y lleva el talón cerca del glúteo izquierdo. Tirando de la espinilla más cerca con las manos, coloca la planta del pie bien plana sobre el piso. Extiende la piel de la planta del pie de manera que la planta este completamente en contacto con el piso. El hueso de la espinilla debe estar perpendicular al piso. Mantén la pierna derecha recta, la rodilla apretada y el pie derecho apuntando recto hacia arriba, hacia el techo. Presionando las palmas de las manos hacia abajo, a los lados como en *Daṇḍāsana* lleva la columna sacra hacia arriba. Permanece en esta posición por algunos segundos.



Con una inhalación, levanta el brazo derecho y alarga el lateral derecho del tronco desde la cintura hasta la punta de los dedos. Inclínate ligeramente hacia atrás sobre la mano izquierda. Gira el tronco tanto como sea posible de derecha a izquierda para que el lateral derecho del tronco y el brazo queden en línea con la parte externa del muslo izquierdo. Baja el brazo derecho para traerlo bruscamente contra el borde externo del muslo izquierdo. Resistiendo el brazo contra el muslo, exhala y gira el abdomen de derecha a izquierda.

Inicialmente la acción de torsión es limitada debido a 1) rigidez en la espalda y en el brazo y 2) en las primeras etapas, el abdomen se exprime contra el muslo, sin dejar espacio para la torsión.

En la medida en que el cuerpo se vuelva más libre, intenta intensificar la acción de torsión. Con una fuerte exhalación, lleva el lateral derecho del tronco hacia la parte externa de la pierna izquierdo y calza con fuerza la axila externa y el tríceps derecho contra el muslo izquierdo. Mientras que una exhalación normalmente relaja el cuerpo, aquí usamos la exhalación para ayudar a flexionar y girar bruscamente los músculos abdominales, aumentando así la rotación espinal.

Mantén el brazo derecho flexionado con el antebrazo vertical y la palma de la mano viendo al frente. (Fig.2)

Evita descansar la palma de la mano izquierda plana sobre el piso, ya que esto hace que el tronco se incline hacia atrás. En su lugar, presiona las puntas de los dedos de la mano izquierda sobre el piso con la palma de la mano ahuecada. Usa la presión de las puntas de los dedos de la mano izquierda para elevar el tronco y mantenerlo perpendicular al piso. Ensancha el pecho y gira la cabeza hacia el hombro izquierdo.

En las *āsanas de torsión*, el cuello tiende a girar antes que el torso. Conscientemente evita eso. Siempre gira el pecho primero y entonces sigue con la cabeza.

Permanece en esta posición por 20 a 30 segundos, con una respiración normal. Gradualmente incrementa la duración a un minuto.



Ya que ni el cuerpo ni la respiración son estables en esta etapa inicial, puede ser que no sea posible mantener el *āsana* por mucho tiempo.

La acción de *torsión* no debe ser aprendida con prisa, ni se completa con un solo movimiento rápido. Para maximizar la torsión la columna vertebral y el torso deben girar en etapas, utilizando cada vez la respiración como una bomba para incrementar la rotación.

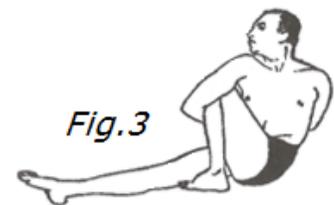
Cada acción, es decir, el pecho frontal girando de derecha a izquierda, los omoplatos succionando hacia la columna vertebral, el cuello girando hacia la izquierda, etc., ocurre en una exhalación. El volumen, la fuerza y el enfoque de la exhalación varía con la acción en cuestión. Por ejemplo, la exhalación, para girar los músculos abdominales inferiores, que quedan atrapados en la raíz de los muslos, debe ser contundente y posterior a una inhalación prolongada. Sin embargo, la exhalación que acompaña al giro del cuello puede ser muy suave.

La inhalación, por el contrario, se utiliza para crear longitud y espacio en el cuerpo. Con la inhalación, elevamos el pecho y lo ensanchamos hacia el lado libre. También alargamos y levantamos los laterales del torso para que permanezca perpendicular al piso mientras inhalamos.

La inhalación y la exhalación deben trabajar en conjunto, alternando las acciones de levantar y de girar hasta que el cuerpo y la respiración estén sincronizados y el *āsana* se sienta estable.

Es importante señalar que la respiración, no importa cuán fuerte sea, nunca deberá agitar la cabeza, ni perturbar el cerebro. La cavidad craneal, necesariamente debe permanecer pasiva durante la respiración y el proceso de girar.

En India, el ritual de *Prāṇapratiṣṭhā*, se realiza cada vez que se coloca un nuevo ídolo en el templo. Se cree que este ritual infunde energía divina al ídolo de piedra, haciéndolo apto para ser adorado como una deidad. De manera similar, cada *āsana* debe realizarse con la intención de respirar *Prāṇa* dentro del cuerpo inerte, convirtiéndolo en una morada adecuada para el espíritu divino.



La mente debe ser un espectador sereno, sin importar cuán arduas sean las *āsanas*. Uno llega a ese estado de consciencia después de un año de práctica. Un principiante inexperto, que lucha con los rigores del movimiento y las complejidades de la técnica, no entenderá esto desde el principio; pero a medida que uno camina por el sendero del *Yoga*, es importante buscar ese estado mental sereno. Es la etapa de la felicidad, del desprendimiento consciente del Yo físico, lo que diferencia *sāadhanā āsana*, de la mera contorsión física.

Ahora, con una inhalación, libera el brazo derecho y tráelo de regreso a la posición de *Daṇḍāsana*. Con una exhalación endereza la pierna izquierda y regresa a *Daṇḍāsana*.

Ahora, flexiona la pierna derecha por la rodilla y repite el *āsana* sobre el lado derecho.

***Ten en cuenta los siguientes puntos:***

Si el torso no puede permanecer erguido, si hay exceso de grasa alrededor de la cintura, o si la columna vertebral está muy rígida o si se sufre de alguna dolencia, intenta el *āsana* sentándote sobre una manta gruesa y doblada. La altura adicional elevará el sacro y hará la rotación más fácil.

Otro método es sentarse en *Daṇḍāsana*, cerca de una pared y con las piernas paralelas a la pared. Si la pierna derecha está adyacente a la pared, flexiona la pierna derecha por la rodilla, gira el torso hacia la derecha, llevando la mano izquierda más allá del muslo derecho y colocando ambas palmas de las manos sobre la pared. Presiona las palmas de las manos contra la pared y usa el soporte para girar el tronco completamente de izquierda a derecha. (Fig.4)

Las *torsiones* en las *āsana sedentes* son un desafío para la columna vertebral. Porque el sacro está anclado en la posición sedente, la columna sacra no puede moverse fácilmente. Por el contrario, estar de pie libera la espalda baja, lo que hace más fácil la rotación de la columna vertebral desde la raíz. Esta es una ventaja para las personas con enfermedades de la columna vertebral, como, prolapso de discos y espondilitis o para las personas mayores.

La variación estando de pie, de esta *āsana* se llama *Utthita Marīchyāsana*. (Fig. 5)



## UTTHITA MARĪCHYĀSANA

### Técnica

Encuentra un banco que tenga la medida de la altura de tu muslo. Colócalo cerca de una pared. Colócate de pie junto a la pared en *Tādāsana* con la parte externa de la pierna derecha tocando la pared.

Levanta la pierna derecha y coloca el pie sobre el banco con la pierna flexionada por la rodilla. Esta posición intermedia con la pierna izquierda estirada y la pierna derecha flexionada sobre el banco es de beneficio para aquellos con artritis de rodilla.

Con una exhalación, gira el torso a la derecha de cara a la pared y coloca ambas palmas de las manos sobre la pared. (Fig.5)

Presionando las palmas de las manos contra la pared, gira la columna vertebral completamente de izquierda a derecha levantando simultáneamente el sacro.

En *Parivṛtta Kriyā*, la acción de proyectar hacia adentro los músculos espinales y crear longitud en la columna vertebral desde el sacro hacia arriba mientras giras, es de suma importancia.

Para repetir sobre el otro lado, libera la pierna derecha y camina hacia el lado opuesto del banco para que la pierna izquierda este ahora adyacente a la pared. Levanta el pie izquierdo sobre el banco y repite la torsión sobre el lado izquierdo.

Los *doṣas* (humores) del cuerpo, sufren desequilibrios estacionales. En invierno o en climas fríos, *Kapha* (flema) aumenta. En esos momentos, la práctica de *āsanas de torsión*, estimula los jugos digestivos incrementando el apetito y saciando a *Kapha* durante el proceso. En la temporada de los monzones, *Vatā* se incrementa, lo que disminuye el apetito y provoca indigestión y flatulencias. En verano, el calor hace que *Pitta* se acumule, lo que a menudo da lugar a la hiperacidez. *Parivṛtta āsanas* ayudan a equilibrar los tres humores y mantiene el sistema digestivo en óptimas condiciones durante todo el año.

En nuestras actividades normales, usamos un lado del cuerpo más que el otro. Por ejemplo, habitualmente levantamos objetos con nuestra mano dominante mientras que los atletas siempre se inclinan de forma unidireccional en su deporte. Como resultado, un lado del cuerpo es usado en exceso y las lesiones de la espalda o de la columna vertebral tienden a ocurrir en ese lado del cuerpo.



Fig.5

En las *āsanas de torsión* como *Bharadvājasana* y *Marīchyāsana* los músculos espinales internos y externos, se mantienen en el mismo plano y se usan por igual sobre los lados derecho e izquierdo. Esto fortalece la columna vertebral y disminuye el riesgo de lesiones debido a la asimetría. La acción del abdomen libera los movimientos del diafragma y en última instancia mejora la respiración.

Las ingles rígidas afectan negativamente la movilidad de la columna lumbar. La colocación de las piernas en estas *āsanas* ayuda a liberar las ingles y, por lo tanto, beneficia la columna lumbar.

En estas *āsanas*, la cavidad abdominal se comprime contra los muslos y gira en un espacio reducido. La acción ejerce presión sobre los órganos que luego se impregnan de sangre a medida que se libera el *āsana*. De hecho, la acción de *torsión* del abdomen, enjuaga por fuera los órganos viscerales como el páncreas, los riñones y las glándulas adrenales. Esto mejora la digestión, reduce los eructos y las flatulencias y frena la acidez.

Esta *āsana* debe ser evitada por aquellos que sufren de cualquier tipo de hernia: hiato, inguinal o umbilical. También esta contraindicada para mujeres embarazadas, menstruando o que tienen prolapso uterino, ya que ejerce una inmensa presión sobre los intestinos y sobre los órganos reproductivos. Sin embargo, es ideal para estimular los ovarios.

Esta *āsana* no puede ser dominada en el primer intento. El cuerpo y la respiración necesitan tiempo para el calentamiento. En lugar de contorsionar el cuerpo a la fuerza, es aconsejable repetir el *āsana* 2 o 3 veces alternativamente, sobre el lado derecho e izquierdo, en cada sesión de práctica. En cada intento posterior, el cuerpo responderá mejor. La repetición le da al cuerpo el tiempo y el espacio requeridos para progresar y para sincronizarse con la respiración.

Simultáneamente, esta *āsana* permite a la mente penetrar internamente con cada respiración profunda. Cuando el cuerpo, la respiración y la mente caminan en conjunto, desprendiendo las capas externas y explorando las profundidades internas de la consciencia, uno descubre la verdadera esencia de la práctica de *āsana*.



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