

La vida comienza a ser más pausada alrededor de los treinta y cinco años. Es el momento de la vida en el que uno se establece profesional y económicamente. Cuando el período de lucha ha pasado, uno puede darse el lujo de relajarse y experimentar un poco de relajación. Sin embargo, junto con la tranquilidad viene el letargo. La tranquilidad y el bienestar material a menudo conducen a un estilo de vida sedentario. La actividad física se reduce y los hábitos alimenticios cambian, generalmente para peor. La irregularidad en la rutina diaria, la ingesta de alimentos y las horas de sueño se convierte en la norma.

En este momento, se puede comenzar a aumentar de peso. Inicialmente ignorado como un signo de prosperidad, puede convertirse lentamente en un problema. La grasa empieza a acumularse alrededor del abdomen, la cintura, los muslos y las caderas y una figura esbelta se vuelve gradualmente amorfa. Esto es particularmente notable en mujeres después del parto y después de la menopausia. Si este aumento de peso no se controla, con el tiempo invita a dolencias como dolor de rodillas, hipertensión arterial y diabetes.

La aparición de este tipo de enfermedades nos hace abrir los ojos. Si bien es una ventaja que uno preste atención a estas señales de advertencia y se adopte un estilo de vida más saludable, la gente suele dejarse llevar por métodos radicales de pérdida de peso, que son insostenibles o pueden ser perjudiciales para la salud. Cuando se abandonan los métodos de pérdida de peso rápida y la masa muscular ha disminuido, la grasa tiende a volver a acumularse aún más rápido en las mismas zonas. Por lo tanto, hay que tener cuidado de elegir un régimen de ejercicios que mejore la vitalidad y el metabolismo, además de ayudar a perder peso a un ritmo moderado.

La pérdida de peso y la condición física no son el propósito principal de las *yogāsanas*. El camino del *Yoga* es una búsqueda espiritual. El estado físico, sin embargo, es el efecto secundario más valioso del *āsana-sādhana*. Con la práctica regular de *āsanas*, la flexibilidad y el tono muscular se construyen automáticamente. La mente se vuelve inadvertidamente disciplinada y menos vulnerable a las tentaciones, mientras que los patrones de alimentación y sueño se regularizan. Estos beneficios de la práctica de *āsanas*, conducen naturalmente a la buena condición física.

La práctica de *Ūrdhva Prasārita Pādāsana* reduce el exceso de grasa, especialmente alrededor de las caderas y el abdomen. Sin embargo, es un error practicar el *āsana* de manera excesiva o aislada con el propósito de perder centímetros adicionales. Debe hacerse como parte de una secuencia y solo debe intentarse después de las *āsanas* anteriores. Las *āsanas* no son bienes de consumo y como tales, ninguna *āsana* debe practicarse simplemente por sus beneficios físicos.

ŪRDHVA PRASĀRITA PĀDĀSANA

Ūrdhva Prasārita Pādāsana significa *extendido hacia arriba*. En esta *āsana*, ambas piernas se extienden hacia el techo, perpendiculares al torso. La posición es similar a una *Daṇḍāsana* invertida. En *Daṇḍāsana*, las piernas están planas sobre el suelo, mientras que el torso está erguido. Aquí, la espalda descansa sobre el suelo y las piernas se extienden en ángulo recto desde el suelo.

Técnica:

Extiende una manta sobre el suelo y acuéstate. Mantén las piernas rectas y unidas. Mantén las rodillas firmes y los dedos de los pies apuntando lejos del tronco. (Fig. 1) Coloca las manos a los lados del tronco, con las palmas de las manos hacia abajo y los dedos extendidos. Alarga la columna lumbar hacia las caderas. Si el área lumbar está contraída, causa una tensión indebida sobre la parte baja de la espalda, que eventualmente conduce al dolor de espalda.

Flexiona las rodillas y acerca los pies a las caderas. Con los pies sobre el suelo, vuelve a estirar la espalda lumbar hacia las caderas. (Figura 2)

Exhala. Levanta las piernas flexionadas y lleva los muslos hacia el abdomen. (Figura 3) Toma un par de respiraciones.

Con una exhalación, entrelaza los brazos alrededor de las piernas flexionadas. Este estadio se llama *Uttāna Pavana Muktāsana*. En esta posición, la columna lumbar y el sacro pueden alargarse hacia el coxis en su máxima extensión. Debido a la presión de los muslos sobre el abdomen, la parte inferior del abdomen asciende hacia las costillas flotantes. Esta posición proporciona un alivio instantáneo del dolor de espalda baja y ayuda a liberar gases.

Una vez más, coloca las manos a los lados del tronco. (Fig.3) Con una exhalación, estira las piernas hacia el techo y mantenlas perpendiculares al tronco. (Figura 5)



Fig. 1

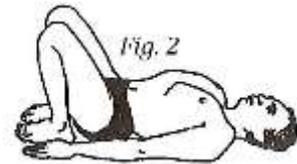


Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

Inicialmente, mantén la posición por aproximadamente 5 a 10 segundos con respiración normal.

Toma una respiración normal, extiende ambos brazos por arriba de la cabeza, en línea con los hombros. Estira los brazos con las palmas de las manos viendo al techo. (Fig. 6)

Permanece inicialmente en esta posición de 5 a 10 segundos con una respiración normal. Más tarde con la práctica, incrementa la duración a 30 segundos.

Con una exhalación lleva los brazos hacia abajo por los lados del tronco. (Fig. 5) Flexiona las rodillas y llévalas hacia el abdomen. (Fig. 3) Inhala. Con una exhalación, lleva los pies al suelo. (Fig. 2) Estira las piernas una a la vez. (Fig. 1)

Ten en cuenta los siguientes puntos:

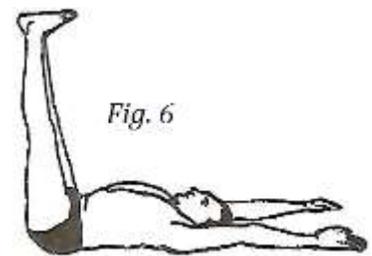
Mientras levantas las piernas hacia el techo, los músculos de la espalda baja no deben contraerse; ni las caderas deben levantarse del suelo. Los órganos abdominales retroceden hacia la columna vertebral y el sacro se alarga hacia el coxis. La piel de la región lumbar y sacra debe extenderse y no tensarse.

La cintura tiende a levantarse junto con las piernas. Baja conscientemente la cintura y mantén la región lumbar en contacto con el piso mientras las piernas se enderezan. Levantar las piernas con una inhalación ejerce presión sobre el pecho y el diafragma y hace que la cabeza se sienta pesada. En cambio, levanta las piernas con una exhalación.

Gira los músculos de los muslos internamente y mantén los bordes internos de ambos muslos en contacto uno con el otro.

Succiona las rótulas. Agarra los cuádriceps y llévalos dentro, hacia los huesos del muslo. Extiende las plantas de los pies de manera que se alarguen desde los talones hasta los dedos de los pies y que se ensanchen horizontalmente desde los arcos internos hasta los bordes externos. Extiende los dedos de los pies.

Gira los bordes externos de las espinillas y de los muslos hacia dentro. Aunque las piernas se estiran hacia el techo, mantén los huesos del fémur firmemente conectados a la cavidad de la cadera.



No aprietes el pecho ni el cuello. Mantén los hombros anchos. No permitas que el diafragma se apriete. Mantén la parte interna de los brazos ligeramente alejada de las axilas, de manera que las axilas se mantengan libres. Si hay alguna presión en la garganta al inhalar, no extiendas los brazos por encima de la cabeza como se muestra en la figura 6. De hecho, es mejor pasar a la figura 6 solamente después de dominar la posición de la figura 5.

Cuando los brazos estén estirados sobre la cabeza, deja algo de espacio entre los bordes internos de los brazos y la cabeza para evitar una tensión innecesaria sobre el cuello y las sienes. Alarga los brazos extendidos desde las costillas flotantes hasta las axilas y desde las axilas hasta los dedos de las manos. Asegúrate durante el proceso, que la cabeza permanezca relajada y la garganta y la lengua suaves.

Mantén las piernas extendidas en un ángulo recto con el tronco, es decir, en línea con las caderas, si las piernas sobrepasan la línea de las caderas y se acercan a la cabeza, se produce una presión indebida sobre los órganos viscerales como la vejiga, los ovarios, el útero y los testículos, empujándolos hacia abajo, hacia las caderas. Los órganos dentro de la cavidad abdominal deben retroceder hacia la columna vertebral sin ser empujados hacia abajo en dirección del cóccix, lo que puede causar un prolapso. Para evitar este fenómeno, se repite la instrucción de estirar la columna lumbar y el sacro hacia las caderas.

Esta *āsana* es sumamente útil para reducir la grasa alrededor del abdomen, para revitalizar los órganos abdominales y para fortalecer los músculos de la espalda. También alivia las flatulencias.

Además, se pueden obtener otros beneficios practicando el *āsana* contra una pared.

ŪRDHVA PRASĀRITA PĀDĀSANA (Contra una Pared)

Siéntate de lado, cerca de una pared en *Daṇḍāsana*.

Reclínate hacia atrás y balancea las piernas hacia arriba, sobre la pared.

Acércate más a la pared con las caderas para que los glúteos y toda la parte posterior de las piernas entren en contacto con la pared.

Levanta los brazos por encima de la cabeza. (Fig.8) El cuerpo ahora se parece a la letra mayúscula "L".

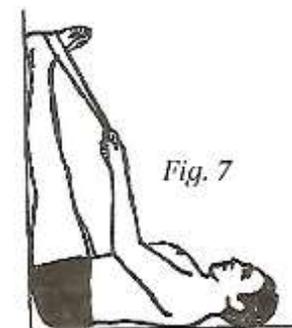
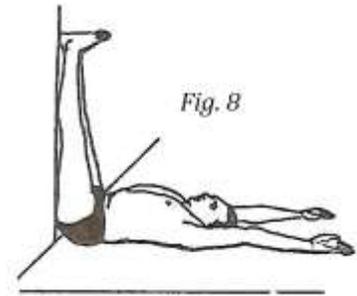
Quienes no pueden levantar las piernas con facilidad, debido al exceso de peso o porque tienen débiles los músculos de la espalda baja o porque están muy débiles o porque son extremadamente delgados, tienden a contener la respiración, a apretar el pecho, a tensar el cuello o a endurecer la garganta y las sienes, dentro de la versión clásica de *Ūrdhva Prasārita Pādāsana*. Estas personas, deberían practicar esta *āsana* contra la pared, para evitar provocar problemas innecesarios. Las mujeres que contraen la parte inferior del abdomen mientras levantan las piernas, ejercen tensión sobre los órganos reproductores, ellas también deberían utilizar el apoyo de la pared para realizar esta *āsana*.

El apoyo de la pared, ayuda a evitar la tensión indebida sobre los órganos viscerales. Quienes padecen de venas varicosas o artritis, también se benefician del uso del apoyo de la pared. Invertir las piernas, ayuda a que la sangre desoxigenada fluya sin esfuerzo hacia el corazón. Aquellos que tienen que estar de pie durante muchas horas, experimentan un alivio instantáneo del dolor de piernas en esta *āsana*. El peso sobre las rodillas se alivia cuando la articulación de la rodilla se extiende contra la gravedad. Esta *āsana* es beneficiosa incluso sin levantar los brazos por encima de la cabeza.

Aquellos que no pueden enderezar las rodillas debido a la osteoartritis, a la artritis reumatoide, a la rigidez excesiva o por debilidad muscular, pueden modificar ligeramente el *āsana* de la siguiente manera: Coloca una toalla o cruza un cinturón sobre las plantas de los pies. Coloca los extremos del cinturón hacia abajo sosteniéndolos con las manos, mientras los pies resisten. (Fig.7) Esta acción endereza las piernas, reduce el dolor o la hinchazón de las rodillas y el temblor de las piernas.

Esta *āsana* es de beneficio para las mujeres en el período posparto. Tonifica los músculos flácidos, frena el aumento de peso y alivia el dolor en el sacro y en el cóccix. La secuencia de la práctica de *āsana* posterior al parto es un tema independiente, hacer esta *āsana* de forma aislada puede tener efectos perjudiciales. Debe realizarse junto con *Halāsana* y *sarvāṅgāsana* para obtener los beneficios deseados.

Practicar *Supta Baddha Koṅāsana* antes y después de esta *āsana* ayuda a neutralizar cualquier presión incorrecta que se produzca sobre el abdomen durante la práctica del *āsana*.



Las mujeres que sufren de secreción blanca o de sangrado menstrual excesivo deben hacer esta *āsana* cerca de la pared, conjuntamente con *Supta Baddha Koṇāsana*, como se acaba de describir. El *āsana* clásica, sin el apoyo de la pared, no debe ser practicada durante la menstruación o por quienes padecen trastornos menstruales.

Para reducir el peso, esta *āsana* debe practicarse inicialmente, de 5 a 6 veces, aumentando la frecuencia a medida que se desarrolla la práctica. Debe practicarse a un ritmo lento y con precisión para obtener el máximo beneficio. Si se realiza rápidamente, como si se estuviera realizando un ejercicio de fuerza, se pierde el control sobre los músculos y los órganos. Forzar al cuerpo de manera desigual invita al dolor y otras dolencias.

Algunas personas piensan que hacer *yogāsanas* es un mero ejercicio físico y cuestionan la necesidad del ejercicio físico en el camino de la iluminación espiritual. Muy pocos entre nosotros son seres espiritualmente iluminados como *Shri Rāmaṇa Māhārṣi* o *Shri Rāmakṛṣṇa Paramaharṣi*. Como personas comunes, cuando el cuerpo sufre, nuestra práctica espiritual también sufre. La práctica de *āsanas* se convierte en un apoyo esencial en el camino espiritual.

Muchos otros recurren al *Yoga* por sus beneficios para la salud y tienden a olvidar que las *āsanas* son un medio para lograr un fin superior. Pueden cuestionar la necesidad de profundizar en los detalles de *āsana*, cuando incluso una práctica básica puede servir al propósito de la salud y la forma física. Es importante tener en cuenta que la atención a los detalles contribuye a una práctica precisa, mientras que la práctica incorrecta a menudo precipita las dolencias en lugar de curarlas.

Ambos modos de cuestionar desprecian inadvertidamente la práctica de *āsanas*. Debemos recordar que *āsana sādhanā* es un vínculo vital en el óctuple camino del *Yoga*, y es en sí misma una seria línea de estudio. Cuando el tema se ve con la perspectiva correcta, todas nuestras dudas se resuelven.