

NĀVĀSANA PARA EL ABDOMEN

Nāva significa barco. En *Nāvāsana* el cuerpo toma la forma de un barco con las manos parecidas a los remos. Así como un barco nos lleva a salvo a través del río, esta *āsana* garantiza la seguridad, la salud y el bienestar de los órganos abdominales, ya sea que estén desnutridos o bien nutridos. Masajea la cavidad abdominal, contrae los músculos abdominales y fortalece la columna. Las *āsanas* aprendidas en los capítulos anteriores, es decir *Bharadvājāsana*, *Marichyāsana*, *Ūrdhva Prasārita Pādāsana* y *Supta Pādānguṣṭhāsana*, sientan las bases para esta *āsana*.

Aunque esta *āsana* es eficaz para reducir la grasa alrededor del abdomen, debe practicarse con moderación. Tanto *Ūrdhva Prasārita Pādāsana* como *Nāvāsana* son fáciles de practicar. En ambas *āsanas*, los músculos abdominales se contraen, reduciendo la grasa en la región. Sin embargo, es muy importante recordar que la práctica excesiva o incorrecta de estas posturas puede empujar los órganos internos hacia el cóccix, provocando problemas como una hernia o un prolapso del útero. Por lo tanto, el estudiante debe tener cuidado al practicar estas *āsanas* y no preocuparse únicamente por sus beneficios.

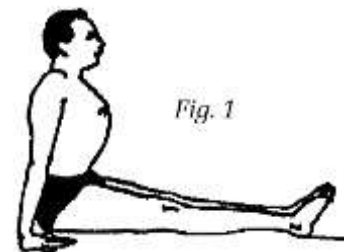
Hay dos versiones de esta *āsana*: *Ardha Nāvāsana* y *Paripūrṇa Nāvāsana*. En *Paripūrṇa Nāvāsana*, el ángulo entre el tronco y las piernas es menor y los pies están más elevados que la cabeza. En *Ardha Nāvāsana*, este ángulo es más amplio y los pies permanecen al mismo nivel que la cabeza. *Paripūrṇa Nāvāsana*, regula el *Apāna Vāyu* mientras que *Ardha Nāvāsana* regula el *Samāna Vāyu*, protegiendo así los respectivos asientos de estos *Vāyus* dentro del cuerpo.

PARIPŪRṆA NĀVĀSANA

Técnica:

Siéntate sobre una manta en *Daṇḍāsana*. (Fig. 1)

Exhala. Presiona las manos sobre el piso, inclina el torso ligeramente hacia atrás y levanta las piernas del piso. Estas dos acciones de reclinar el torso y de elevar las piernas deben suceder simultáneamente, en un solo movimiento de balanceo.



Levanta las manos del suelo y estíralas rectas hacia adelante. Equilibra el cuerpo completamente sobre las caderas. (Figura 2)

Permanece en esta *āsana* durante 20 a 30 segundos respirando normalmente. No aguantes la respiración.

Exhala. Baja los brazos y las piernas y regresa a *Daṇḍāsana*. Si hay dolor en la espalda baja o calambres en el abdomen, acuéstate en *Śavāsana*.

Ten en cuenta los siguientes puntos:

Cuando el torso se incline hacia atrás, no contraigas el pecho. No entres en el *āsana* con una inhalación. Para evitar una presión indebida sobre el cuello y de la garganta, no intentes mantener el equilibrio llevando la cabeza hacia adelante. En cambio, levanta la cabeza desde la base del cuello.

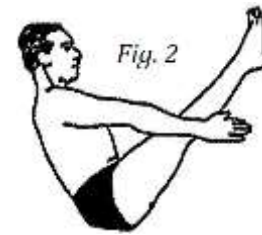
Estira las piernas y mantenlas firmes como barras de hierro. Gira los muslos hacia adentro y mantén los bordes internos de las piernas en contacto una con la otra.

Agarra los cuádriceps con firmeza. Extiende la piel de las plantas de los pies y mantén los dedos de los pies extendidos.

Mantén ambos brazos rectos y paralelos al suelo, desde los hombros hasta las palmas de las manos. No levantes los hombros, contrayendo así el cuello. Mantén el cuello libre y extendido.

No permitas que los tríceps se suelten; en cambio, mantén los músculos de la parte superior del brazo agarrados mientras las manos se extienden hacia adelante.

Equilibra el cuerpo con precisión, sobre las puntas de la bola de los huesos de los glúteos. En un esfuerzo por mantener el equilibrio, el sacro tiende a colapsar. No permitas que esto suceda. Es común contener la respiración mientras uno se concentra en el equilibrio. Esto debe evitarse estrictamente ya que contener la respiración endurece el pecho y tensiona los músculos abdominales superficiales, en lugar de trabajar sobre la cavidad abdominal.



De manera similar, si uno contiene la respiración después de una inhalación mientras se está dentro del *āsana*, los músculos abdominales se aflojarán. En cambio, los ciclos continuos de inhalación y de exhalación con pausas breves a lo largo de la duración del *āsana* permiten un mejor control muscular

Sólo después de aproximadamente veinte segundos dentro del *āsana* se hace evidente el efecto sobre los órganos abdominales y el estudiante se da cuenta de la contracción de la cavidad abdominal. Por lo tanto, para un principiante, es más importante aprender a mantener el equilibrio durante ese período de tiempo, en lugar de concentrarse en la respiración. Los principiantes pueden respirar normalmente hasta que aprendan a mantener el equilibrio durante al menos 20 segundos. Aquellos que encuentran difícil el *āsana* pueden colocar las palmas de las manos sobre el piso para mayor apoyo. La pausa después de la exhalación debe introducirse solamente después de que el equilibrio sea fácil, dejando la mente libre para reflexionar sobre las sensaciones en el abdomen.

En los *Yoga Sūtras de Patañjali*, el *sūtra III.47*, habla de la belleza (*Rūpa lāvanya*), la fuerza (*Bala*) y la compacidad de un diamante (*Vajra saṁghanatvānī*), que el cuerpo adquiere mediante la práctica del *Yoga*. Un *Nāvāsana* preciso es de hecho una encarnación de todas estas cualidades. La nitidez del triángulo invertido, con el ápice debajo y las manos paralelas como base arriba, son los puntos de belleza y gracia en el *āsana*. Las piernas y el tronco elevados, firmes, incluso en su estado sin apoyo, emanan fuerza.

Los órganos vitales contenidos de forma segura dentro de la estructura esquelética y sostenidos firmemente en su lugar por la piel y los músculos estirados, sugieren la compacidad de un diamante en su engaste. Sin embargo, estas son las características de una *āsana* perfectamente lograda. Una *āsana* suelta, donde uno lucha por mantener el equilibrio y agarrarse, se parece a un barco que se hunde.

Aquellos que no pueden hacer esta *āsana* debido al dolor lumbar, al dolor abdominal o a la debilidad extrema; aquellos que no pueden mantener el equilibrio debido a la contracción del sacro, o aquellos que simplemente no pueden levantar las piernas, deben practicar la versión con soporte de *Nāvāsana* como se describe a continuación:

NĀVĀSANA CON APOYOS

Siéntate en *Daṇḍāsana*. Flexiona las piernas a la altura de las rodillas y lleva las piernas hacia el abdomen. (Fig.3) Presionando las palmas de las manos sobre el piso, recuéstate. (Fig.4) Con una exhalación, levanta las piernas y aprende a equilibrarte con el apoyo de las manos, (Fig.5)

Aunque a primera vista, *Paripūrṇa Nāvāsana*, parece trabajar principalmente en la parte superior e inferior del abdomen, también es una *āsana* que fortalece los músculos espinales. Muchas mujeres experimentan dolor en la parte inferior del abdomen y del sacro después del parto. La región lumbar se siente sin vida. Aunque las vértebras de la columna vertebral no se ven afectadas negativamente, los músculos del abdomen y la cintura se aflojan y se relajan, lo que lo hace a uno vulnerable al dolor lumbar con el más mínimo esfuerzo. Esta *āsana*, realizada con el apoyo de las manos, es más eficaz para este tipo de quejas.

Sin embargo, cuando la debilidad en la espalda y la cintura es excesiva y uno está preocupado por simplemente mantener el equilibrio en el *āsana*, la región lumbar puede estar sujeta a una tensión indebida. En ese caso, los métodos clásicos de hacer las *āsanas* pueden agravar, en lugar de reducir, el dolor de espalda. Para evitar esto, se deben usar accesorios como soporte. Esta variación totalmente apoyada se puede hacer en un pasillo estrecho flanqueado por dos paredes, o dentro del marco de una puerta de la siguiente manera (consulta la Fig. 6).

Apoya la espalda contra dos bolsters, colocados contra una pared o contra un lado del marco de una puerta. Levanta las piernas y coloca los talones sobre la pared opuesta, a una altura cómoda y estira las piernas. (Fig. 6) El apoyo para la espalda facilita la acción de elevar el sacro y el soporte para las piernas elimina la lucha por el equilibrio.

Esta variación también es de mucho beneficio, para los hombres mayores con presión arterial alta, diabetes mellitus o con hernia umbilical. En el *āsana* clásica, la tensión por lograr el equilibrio a menudo endurece el cuello, el pecho y el diafragma, haciéndolo inseguro para quienes padecen las dolencias anteriores. En la versión totalmente apoyada, es posible levantar el sacro y la parte inferior del abdomen, tonificando así los órganos abdominales y eliminando la tensión sobre cabeza, cuello, pecho e ingles.



Paripūrṇa Nāvāsana, contrae los órganos abdominales como los intestinos, el hígado, el bazo y el páncreas, así como los músculos que rodean estos órganos. La presión se libera cuando se recupera la posición original (*Daṇḍāsana*). Estos ciclos de contracción y relajación mejoran la circulación hacia la cavidad abdominal y tonifican los músculos y órganos que contiene. Después del parto, *Nāvāsana*, ayuda a las mujeres a recuperar fuerzas y a perder el exceso de grasa alrededor del abdomen. Estimula los jugos digestivos y mejora la digestión.

Si en las etapas iniciales es imposible sostener el *āsana* ni siquiera por cinco segundos, se deberá sostener por un tiempo más corto y repetirse 2 o 3 veces. Las mujeres deben evitar estrictamente esta *āsana* durante la menstruación o en el embarazo o si sufren de secreción blanca.

Suspenda esta *āsana* incluso ante una ligera sospecha de embarazo. También está contraindicada para personas con problemas cardíacos.