|  |  |
| --- | --- |
| El cerebro, situado en el punto más alto del cuerpo, regula los distintos órganos y sistemas y coordina sus funciones. Las características humanas exclusivas como el intelecto, la erudición, la discreción, el ingenio, la moral, la fuerza de voluntad, la imaginación y la memoria a largo plazo se originan en el cerebro humano. De los tres atributos (*guṇas*) de la naturaleza, *Sattva* (luminosidad), *Rajas* (vitalidad) y *Tamas* (inercia), se considera que el cerebro es la sede de *Sattva guṇa*. Esto se debe a que solo el cerebro humano civilizado puede preservar la pureza y la santidad del intelecto.  Desde la perspectiva *Yóguica*, las tendencias *Rājasicas* del intelecto necesitan ser investidas con las cualidades *Sattvikas* del corazón. En otras palabras, el intelecto y la emoción deben coordinarse para preservar el equilibrio mental. El cerebro trabaja diligentemente para mantener un diálogo saludable entre el cuerpo, la mente y el intelecto. El *āsana* que nutre el cerebro es *Śīrṣāsana*, el rey de las *āsanas*.  Según los textos *Yóguicos*, tenemos varios centros de energía (o centros nerviosos en la terminología moderna) en la región del cerebro y la médula espinal. Cuando se estimulan, pulsan y emanan energía vivificante. Las pulsaciones de energía estimulan el cuerpo. Mente, ego e intelecto, eventualmente llevándonos a un nivel elevado de conciencia. Las *āsanas* invertidas como *Śīrṣāsana*, estimulan el cerebro y despiertan estos centros de energía. A medida que nuestra práctica de *āsana* mejora con el tiempo, las pulsaciones de energía crecen exponencialmente, frenando nuestra naturaleza más baja y elevándonos a un plano espiritual superior.  En la naturaleza, el sol controla las fases de la luna. Sin embargo, en el cuerpo humano, el *Chandra Sthāna* (el asiento de la luna) se encuentra en el cerebro, mientras que el *Surya Sthāna* (el asiento del sol) está más abajo, en la región del ombligo. Por lo tanto, en el cuerpo humano, la luna, que es la más débil de las dos y propensa a la inestabilidad y la enfermedad, domina al sol. Experimentamos un revés de este orden en las posturas invertidas, donde el sol (ombligo) se eleva por encima de la luna (cabeza), lo que permite que el individuo vuelva a controlar la enfermedad física y la inestabilidad mental. Un individuo así está mejor equipado para alcanzar un plano superior de consciencia. Un estudiante de *Yoga* debe apreciar el papel de las *āsanas* invertidas en el camino hacia la iluminación. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Desde una perspectiva fisiológica, *Śīrṣāsana*, influye favorablemente en nuestros músculos y en varios sistemas corporales. La posición invertida permite que la sangre fluya sin esfuerzo hacia el corazón, mejorando los procesos de circulación y purificación. Ayuda a mantener los niveles correctos de todos los componentes del torrente sanguíneo. La práctica de inversiones también optimiza el funcionamiento del sistema endocrino, por lo que las hormonas se secretan en proporciones correctas. Los beneficios de *Śīrṣāsana*, son múltiples y en gran medida, inexplicables por la ciencia médica moderna. Las inversiones y sus efectos sobre el cuerpo humano constituyen un vasto campo de investigación.  Las preocupaciones y las tensiones de la vida moderna hacen que los vasos sanguíneos se estrechen, disminuyendo su capacidad de expansión y contracción. La presión arterial alta es el resultado de este fenómeno. No es fácil deshacerse de la ansiedad y de la inquietud. Afortunadamente, el cerebro está protegido naturalmente de los efectos nocivos del estrés. Cuando la tensión y la presión arterial aumentan alrededor de la región del cerebro, el líquido cefalorraquídeo que envuelve al cerebro asegura que los vasos sanguíneos del cerebro no se rompan. *Śīrṣāsana*, nutre y mejora el mecanismo de defensa natural del cerebro.  El suministro de sangre al corazón disminuye con la edad, lo que afecta negativamente a los latidos del corazón. Debido a la falta de circulación adecuada, el corazón comienza a parecerse a una fruta seca. La práctica de *Śīrṣāsana*, aumenta el flujo de sangre a los capilares. La cavidad de los vasos sanguíneos aumenta y el deterioro celular se detiene en gran medida. Cuando se reduce la tensión en el corazón, el corazón funciona de manera más eficiente.  El efecto de *Śīrṣāsana*, sobre el corazón es como el de destapar un desagüe con un potente chorro de agua. El efecto de *Prāṇāyāma*, es similar a limpiar el órgano con una ráfaga de aire, mientras que el efecto de *Dhārāna* es análogo a limpiar el sistema por medio de una bomba aspiradora.  Todos somos conscientes del papel de los ejercicios cardiovasculares en la mejora de la fuerza y la eficiencia del corazón. Estos son entrenamientos de alta intensidad que aumentan las palpitaciones y tonifican los músculos del corazón. Sorprendentemente, las *āsanas* invertidas, aunque estáticas, tienen el mismo efecto en el corazón sin disipar energía ni agitar la mente. Los estudiantes de Yoga siempre estarán en deuda con los antiguos sabios por concebir estas increíbles posturas. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Los importantes lineamientos a seguir (antes de intentar *Śīrṣāsana*): *Śīrṣāsana* solo debe intentarse después de dominar las *āsanas* del capítulo anterior de este libro.  Las *āsanas* de pie son especialmente importantes para tonificar los músculos y mejorar la postura y los contornos del cuerpo, haciéndolo apto para *Śīrṣāsana*.  Las *āsanas* de Pie con Extensión al Frente como *Adho Mukha Śvānāsana*, *Prasārita Pādōttānāsana, Pārśvõttānāsana y Uttānāsana* así como las *āsanas* Sedentes de Extensión al Frente como *Adho Mukha Vīrāsana*, *Swastikāsana, Jānu Śīrṣāsana y Paśchimōttānāsana* preparan cuidadosamente al cuerpo para la posición de cabeza hacia abajo y ayudan a evitar un aumento repentino de la presión arterial. El aumento de la presión arterial o la pesadez en la cabeza y en los ojos se pueden evitar si se coloca *Śīrṣāsana* en la secuencia adecuada de la siguiente manera:   * *Adho Mukha Śvānāsana* * *Uttānāsana* * *Jānu Śīrṣāsana* * *Paśchimōttānāsana o Adho Mukha Vīrāsana* * *Śīrṣāsana* * *Adho Mukha Vīrāsana o Paśchimōttānāsana* * *Jānu Śīrṣāsana* * *Uttānāsana* * *Adho Mukha Śvānāsana*   Ten en cuenta que la secuencia de *āsanas* de preparación para *Śīrṣāsana* se sigue en orden inverso después de *Śīrṣāsana*. En este método llamado *Vinyansa Krama* (*Vinyansa* = secuencia cíclica), las posturas previas al *āsana* principal (*Śīrṣāsana* en este caso) ayudan a calentar el cuerpo y a preparar la mente para el *āsana* principal; mientras que regresar por la secuencia en el orden inverso devuelve al cuerpo y a la mente a un estado de neutralidad.  La secuencia de *vinyansa* se puede utilizar para la preparación de cualquier *āsana*, que se halla elegido como el foco de una sesión de práctica en particular.  La secuenciación es una herramienta terapéutica importante en el tratamiento de dolencias mediante métodos *yóguicos*. Sin embargo, *Vinyasa* no es el único método terapéutico de secuenciación en Yoga. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| La secuencia puede variar cada vez. Si el alumno es víctima de alguna de las siguientes circunstancias, *Śīrṣāsana* debe ir precedida de *Extensiones hacia Atrás* en lugar de *Extensiones al Frente*:  Tensión nerviosa, complejo de inferioridad, depresión, debido a un evento infeliz o miedo extremo a parase de cabeza. En estas situaciones, en las que la mente está perturbada, las *Extensiones hacia Atrás* ayudan a generar valor para la práctica de *Śīrṣāsana* mientras preparan al cuerpo para invertirlo. Las *Extensiones hacia Atrás* avanzadas se abordarán en capítulos posteriores. *Pūrvottānāsana* con apoyo (Fig. 1) es un método más fácil de *Extensión hacia Atrás* para ayudar a sobrellevar estas situaciones.  ***Pūrvottānāsana* con apoyo**  *Técnica:*   * Coloca una mesa resistente de 2 a 2,5 pies de alto (60 a 76 cm., aprox.), aproximadamente a 2 pies (60 cm. aprox.) de distancia de la pared. Coloca un bolster (o dos, si la mesa es baja) sobre la mesa como se muestra en la Fig.2. * De frente hacia la pared, siéntate sobre la mesa (o sobre uno de los bolsters si usas dos bolsters en una mesa baja) con el sacro contra el borde del bolster. (Fig.2) * Presiona los dedos de los pies contra la pared y recuéstate de modo que toda la espalda descanse sobre el bolster. Coloca una manta doblada debajo de la cabeza para que quede un poco más alta que el tronco. * Agarra el borde de la mesa con las manos y presiona los hombros hacia abajo. Tira de los omóplatos hacia adentro, hacia la columna vertebral. * Levanta el pecho. * Estira las piernas hasta que las rodillas estén rectas. (Fig.3) * Esta *āsana* expande y abre el pecho. La respiración se vuelve libre, reduciendo la presión sobre el diafragma. Es beneficiosa para pacientes con enfermedades respiratorias, hiperacidez y enfermedades cardíacas. Ayuda a eliminar el miedo a *Śīrṣāsana*. *Viparīta**Daṇḍāsana* con apoyo, se presentará más adelante, es otra postura similar que puede ser un precursor útil de *Śīrṣāsana*.   Uno no debe intentar aprender *Śīrṣāsana* sin antes obtener algún dominio sobre *Sarvāṅgāsana* y *Halāsana.* Las dos, a su vez, solo deben intentarse después de aprender a sostener *Sālamba Setu Bandha Sarvāṅgāsana y Viparīta Karaṇi* durante el tiempo prescrito. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Si bien puede llevar un tiempo considerable dominar estas *āsanas* anteriores, la preparación evita errores que pueden hacer que *Śīrṣāsana* sea inseguro para los principiantes. Después de todo, es el rey de las *āsanas* y no se puede abordar fácilmente al rey. La secuencia para estudiar las *āsanas* es:   * *Setu Bandha Sarvāṅgāsana,* * *Viparīta Karaṇi,* * *Ardha Halāsana,* * *Halāsana,* * *Sarvāṅgāsana*, y luego * *Śīrṣāsana;*   La secuencia de práctica, una vez aprendidas las *āsanas*, es:   * *Śīrṣāsana,* * *Sarvāṅgāsana*, * *Halāsana,* * *Setu Bandha Sarvāṅgāsana, y* * *Viparīta Karaṇi.*   Esta última secuencia ayuda a disipar; la fiebre crónica, la debilidad extrema después de una fiebre prolongada, la anemia, la propensión a toser, los resfriados frecuentes, el esfuerzo y la fatiga (especialmente en la cabeza y en los ojos) de los estudiantes durante los exámenes, la menstruación irregular y la debilidad posparto.  Si bien la secuencia anterior incluye solo *Āsanas Invertidas*, se puede intercalar con *āsanas* de categorías completamente diferentes, como *Āsanas de Pie, Torsiones, Extensiones al Frente o Extensiones hacia Atrás*.  Esto se conoce como *Viṣama Nyāsa*, o un ciclo de *āsanas variadas*.  Existen ciertas reglas que se deben observar al formular un ciclo variado.  *Śīrṣāsana* puede ser precedida o sucedida por *āsanas* casi de cualquier categoría de posturas; *De Pie, Sedentes, Torsiones, Extensiones hacia Atrás o Extensiones al Frente.* Sin embargo, las *Posturas de Pie* ylas *Extensiones hacia Atrás* nunca deben hacerse después de *Sarvāṅgāsana y Halāsana.* Esto es porque *Jālandhara Bandha* (cierre de barbilla) en *Sarvāṅgāsana y Halāsana* enfría el cuerpo y el cerebro. Las *Āsanas de Pie* y las *Extensiones hacia Atrás* estimulan al cuerpo y al cerebro, provocando que se calienten, perturbando la calma inducida por el bloqueo de la barbilla. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Por otra parte, las *Extensiones al Frente* y las *Torsiones Sedentes*, son permitidas después de *Sarvāṅgāsana y Halāsana* porque ellas ayudan a mantener la misma frescura y la sensación de paz. *Bharadvājāsana* ayuda a disipar el dolor de cuello que puede surgir de *Sarvāṅgāsana y Halāsana. Viparīta Karaṇi*, la más relajante y calmante de todas, siempre debe guardarse para el final. Como el arroz cuajado en India del Sur o el postre en otras partes del mundo, señala el final de la comida, *Viparīta Karaṇi*, señala el final de la secuencia y ninguna deberá seguirla, con excepción de *Śavāsana.*  Los principiantes deberán iniciar con *Āsanas de Pie* y luego proceder a *Śīrṣāsana.*  Esto da tiempo para calentar el cuerpo, lubricar las articulaciones y liberar el cuello para la inminente inversión mientras se mantiene la presión arterial bajo control y se elimina la fatiga.  Si sufres de fatiga extrema, sudoración excesiva, temblores o dificultad para respirar, no intentes hacer *Śīrṣāsana* al principio de la secuencia. Permite que la mente y el cuerpo se relajen primero con *Āsanas Supinas* como *Supta Baddha Koṇāsana, Supta Swastikāsana y Supta Vīrāsana* seguidas por *Extensiones al Frente* como *Jānu Śīrṣāsana y Paśchimõttānāsana.* Haz *Śīrṣāsana* solo después de que la fatiga, los temblores o la sudoración se hayan reducido sustancialmente. Haber practicado las *āsanas* anteriores también hace que sea más fácil para uno mantener el equilibrio en *Śīrṣāsana.*  Si *Śīrṣāsana,* es practicada como una *āsana*, solitaria y no seguida por *Sarvāṅgāsana* o sus variaciones, es posible que uno no experimente los dolores y molestias que pueden seguir a una sesión de práctica, pero durante un período de tiempo, causa irritabilidad, inquietud y agitación mental.  *Sarvāṅgāsana* es la madre de todas las *āsanas* y *Śīrṣāsana* es el padre. Así como, tanto el padre como la madre son necesarios para mantener una atmósfera pacífica y agradable en la familia, así también ambas *āsanas* son esenciales para un cuerpo y una mente saludables.  *Śīrṣāsana* solo debe hacerse una vez en una sesión de práctica determinada. No repitas *Śīrṣāsana* dentro de la misma secuencia. Sin embargo, quienes practican dos veces al día, por la mañana y por la noche, pueden hacerlo una vez en cada sesión.  Nunca intentes *Śīrṣāsana,*  simplemente por diversión o como desafío; esto puede ser perjudicial tanto para el cuerpo como para la mente. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Śīrṣāsana* debe ser evitado por cualquier persona que sufra de presión arterial muy alta, dolores de cabeza, desprendimiento de retina, secreciones del oído o tímpano perforado. Aquellos que padecen migrañas o dolores de cabeza frecuentes pueden intentarlo cuando no hay dolor de cabeza. Lo pueden hacer las personas con miopía, congestión nasal, halitosis o problemas de sinusitis. Es útil para quienes padecen incontinencia urinaria o micción frecuente. Las mujeres deben evitarlo durante la menstruación, pero pueden reanudar la práctica de las inversiones tan pronto como se detenga el sangrado. *Śīrṣāsana* es, de hecho, beneficioso para todo tipo de trastornos menstruales y para preservar la salud de las glándulas endocrinas y de los órganos reproductivos.  El cerebro, que es el regente supremo del cuerpo y la raíz de todo conocimiento, se encuentra en la parte superior. Su tronco y ramas se comunican a través de las extremidades inferiores. Con las raíces arriba y las ramas abajo, el cuerpo se asemeja al baniano o higuera sagrada. Cuando se está en *Śīrṣāsana*, la raíz desciende y las ramas ascienden. Así como regamos un árbol joven en sus raíces para que crezca, en *Śīrṣāsana* regamos la raíz del conocimiento para nutrir el tronco y las ramas que se extienden por todo el cuerpo.  En la base del cerebro se encuentra el hipotálamo, que controla la temperatura corporal y en *Yoga* se le considera el asiento de la luna. A medida que la luna astral esparce frescor sobre la tierra, la luna en el cerebro enfría el cuerpo.  *Śīrṣāsana* puede mejorar este efecto refrescante solo si el cuerpo está completamente relajado dentro del *āsana*, la respiración es normal, la garganta no está constreñida y la lengua no está tensa, en otras palabras, cuando la técnica del *āsana* es impecable. *Śīrṣāsana* a menudo está contraindicada, porque se cree que aumenta la presión arterial, lo que eleva la temperatura de la cabeza. Sin embargo, cuando el *āsana* está relajada e imperturbable, se evitan todos estos efectos indeseables. Por lo tanto, es esencial aprender bien el *āsana* y practicarla con precisión.  Más importante aún, debemos recordar que *Śīrṣāsana* no es simplemente estar de cabeza. *Śīrṣāsana* es una inversión cautelosa del cuerpo y todos sus sistemas, que se intenta solo después de un estudio científico del *āsana* y de su práctica adecuada. |  |