

Sālamba significa "con apoyo" y *Śīrṣa* significa "cabeza", *Śīrṣāsana* significa literalmente, "parado de cabeza". Cuando las manos se utilizan para sostener el cuerpo dentro del *āsana*, se le llama *Sālamba Śīrṣāsana* con apoyo. Las manos se pueden usar de diferentes maneras como apoyo para esta *āsana*; como entrelazar los dedos de las manos, presionar las palmas de las manos contra el suelo, extender los brazos al frente o doblarlos frente a la cabeza.

Cuando el cuerpo está completamente en equilibrio sobre la cabeza, con las manos extendidas a los lados como en *Tāḍāsana* invertida, a esta postura se le llama *Nirālamba* (sin apoyo) *Śīrṣāsana*.

Sālamba Śīrṣāsana, que es la versión más comúnmente practicada, tiene muchas variaciones que involucran; torsión espinal (*Pārśva* y *Parivṛitta Kriyā*), movimientos hacia atrás (*Pūrva Pratana*), y movimientos hacia el frente (*Paśchima Pratana*). Juntos forman el *Ciclo de Śīrṣāsana* (*Chakra*). Aunque *Śīrṣāsana* es un parado de cabeza, el peso corporal no lo soporta únicamente la cabeza. Incluso cuando estamos de pie, el cuerpo no se equilibra únicamente sobre los pies. Las piernas y la columna vertebral comparten una cantidad equitativa del peso corporal. En la posición invertida, los brazos y la columna vertebral comparten el peso y permiten que el cuerpo se equilibre sobre la cabeza. Así como las piernas necesitan ser fuertes en *Tāḍāsana*, los brazos necesitan ser fuertes en *Śīrṣāsana*.

Es imposible conseguir el equilibrio en el primer intento. Si se hace incorrectamente, puede causar lesiones duraderas. Por lo tanto, es necesario adoptar un método paso a paso y aprender el *āsana* gradualmente.

Lo mejor es comenzar contra una pared, en una esquina entre dos paredes adyacentes o con un ayudante. Además, antes de pasar a la *āsana* final, es fundamental aprender la posición intermedia llamada *Śīrṣāsana Sthiti* o *Ardha Śīrṣāsana*. Así como *Samasthiti* es la base de las *āsanas* de pie y *Daṇḍāsana* es la base de las *āsanas* sedentes, *Ardha Śīrṣāsana* es la base y un paso vital para *Śīrṣāsana* final.

El siguiente paso después de *Ardha Śīrṣāsana* es *Ūrdhva Daṇḍāsana*, llamada así porque parece un *Daṇḍāsana* invertido. Se hace levantando las piernas de *Ardha Śīrṣāsana* y manteniéndolas paralelas al piso, en una posición en forma de L.

Śīrṣāsana debe hacerse sobre una manta doblada en cuatro, en lugar de sobre el piso desnudo, ya que la dureza del piso lastima la cabeza y eventualmente puede causar dolor en el cuello y la espalda. Tampoco es recomendable hacer *Śīrṣāsana* sobre un colchón o almohada, que se hunde con el peso del cuerpo y no puede aportar la resistencia requerida. Una manta doblada es la mejor opción para mantener un nivel uniforme.

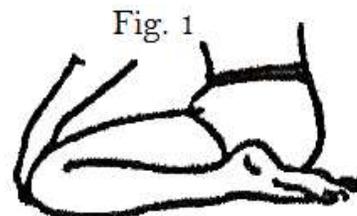
Preparación:

Coloca la manta con los bordes doblados tocando la pared. Si usas una esquina entre dos paredes, coloca la manta con los dos lados tocando ambas paredes y que la esquina de la manta se ajuste cómodamente en el hueco de la pared.

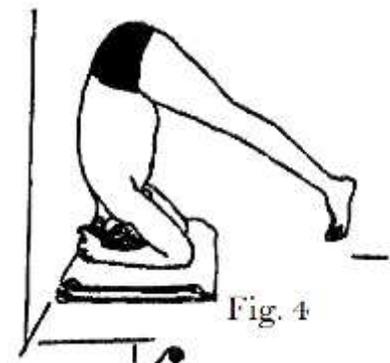
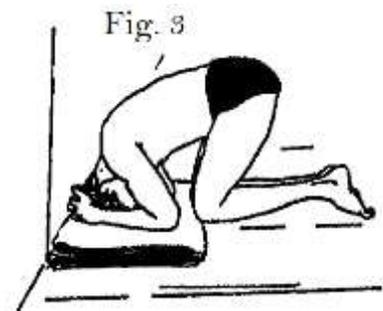
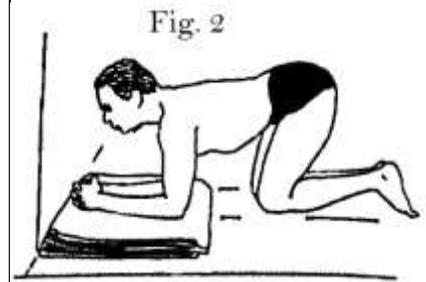
Ardha Śīrṣāsana

Técnica:

- Coloca la manta doblada contra la pared como se mencionó anteriormente.
- Siéntate en *Vīrāsana* de frente a la pared. Mantén ambas rodillas y los pies juntos. (Fig.1)
- Entrelaza los dedos de ambas manos con los dedos pulgares tocándose. Esto le da una forma semicircular o en forma de cuenco a las palmas de las manos, las cuales se ajustarán alrededor de la parte posterior de la cabeza en el *āsana* final.
- Ahora levanta los glúteos desde la posición de *Vīrāsana* y coloca los dedos entrelazados cerca de la pared de modo que un dedo meñique esté sobre la manta y los pulgares más cerca del techo. Mantén el semicírculo de las palmas amplio, con las muñecas moviéndose lejos una de la otra.
- Coloca los antebrazos sobre la manta, de manera que el cúbito (el hueso largo del antebrazo sobre el lado del dedo meñique) descansa completamente sobre la manta desde la muñeca hasta el codo. El radio (el hueso del antebrazo sobre el lado del dedo pulgar) debe descansar sobre el cúbito en el mismo plano vertical. Ten especial cuidado de mantener las muñecas en posición vertical. No permitas que se inclinen.
- Mantén ambos codos en una línea y equidistantes desde las manos ahuecadas. La distancia entre los codos debe ser igual al ancho de los hombros. Si los codos son más anchos que los hombros en *Śīrṣāsana*, las vértebras del cuello se comprimen y el cuello se acorta. Si los codos son más estrechos que los hombros, las costillas laterales se comprimen y pueden doler.



- Ahora levanta los glúteos, de modo que el tronco quede paralelo al suelo. Alarga la parte superior de los brazos desde los codos hasta los hombros y mantenlos en ángulo recto con el suelo. (Fig.2)
- Ahora, con una exhalación, coloca la cabeza abajo. Para hacer esto, camina con las rodillas ligeramente hacia los codos. Levanta los glúteos más y levanta los hombros. Coloca la coronilla sobre la manta de tal manera que la parte posterior de la cabeza encaje perfectamente en la concavidad de las palmas de las manos y que los lados de la cabeza encajen entre las dos muñecas.
- Coloca exactamente la cumbre del cráneo sobre la manta. Asegúrate de que descansa sobre la manta y no sobre los dedos entrelazados. Además, las manos o muñecas no deben apretar la cabeza. Las palmas de las manos forman una pared redondeada alrededor de la cabeza para que la cabeza no se mueva de su posición. No permitas que los brazos se acorten. Manteniendo la cabeza abajo, ensancha los hombros y levántalos sin desplazar la cabeza. La coronilla de la cabeza permanece firmemente anclada en el suelo mientras los hombros ascienden, como si intentaras levantar la cabeza. En otras palabras, la base del cráneo desciende hacia el suelo, mientras la base del cuello (dónde se une a los hombros) asciende hacia el techo. Esta acción alarga el cuello en toda su longitud. Permanece en esta posición durante unos segundos y respira normalmente un par de veces.
- Exhala. Levanta las rodillas del suelo. Apoya los dedos de los pies en el suelo y levanta los talones. Camina con los dedos de los pies hacia la cabeza. Levanta la espalda verticalmente hacia el coxis, enderezando el torso. No permitas que el pecho se colapse. Ahora, con una exhalación, estira las piernas. (Fig. 4)
- Mantén el torso elevado desde la cabeza hasta los glúteos y mantenlo en ángulo recto con el suelo. Levanta los talones y clava los dedos de los pies contra el suelo. Mantén las piernas y los pies juntos. No permitas que los muslos se aflojen. Contrae los cuádriceps y levanta las rodillas. Estira la parte posterior de las rodillas levantando la tibia hacia los músculos de la pantorrilla. Esta posición es como una *Nāvāsana* invertida. (Figura 4)
- No aguantes la respiración. Respira normalmente, pero permite que las exhalaciones sean un poco más largas. Sin embargo, mantén la atención centrada en el *āsana*. Permanece en esta posición inicialmente durante 30 segundos y aumenta gradualmente la duración a dos minutos.



- En *Ardha Śīrṣāsana*, asegúrate que los hombros y la parte superior de los brazos no se colapsen. Los codos no deben apartarse hacia afuera de su posición asignada. La espalda no debe encorvarse. Si la espalda se encorva, coloca un taburete bajo o un bolster firme frente a ti y coloca los dedos de los pies sobre él, usa la altura adicional necesaria para levantar la cintura. Esto ayudará a mantener la espalda recta. Levanta las rodillas de tal manera que el estiramiento se extienda desde los dedos de los pies hasta los glúteos mientras el torso se eleva desde los hombros hasta los glúteos. Para levantar el torso a su altura máxima, levanta los laterales hacia los lados de la cintura y empuja la columna dorsal hacia el centro del pecho. El dominio en *Ardha Śīrṣāsana*, no está determinado por el reloj sino por la capacidad de permanecer en el *āsana* con el tronco y las piernas en la posición correcta sin contener la respiración y sin sufrir pesadez en la cabeza.
- Ahora exhala. Flexiona las piernas a la altura de las rodillas. Regresa a *Vīrāsana*. Permanece en *Adho Mukha Vīrāsana* por algunos segundos. Esto elimina la tensión en la cabeza y en los músculos espinales.

Esta *āsana* intermedia es beneficiosa para las mujeres con debilidad en la región baja de la cintura, dolor en la espalda, en la región lumbar o dolor de espalda durante el período menstrual. En estos casos, el *āsana* debe realizarse con los pies colocados a una distancia de 8 a 12 pulgadas (entre 20 a 30 centímetros).

Ahora pasaremos a la siguiente etapa del *āsana*, conocida como *Ūrdhva Prasārita Eka Pāda Śīrṣāsana*. Aquí, aprendemos a levantar una pierna desde *Ardha Śīrṣāsana* sin alterar el equilibrio del cuerpo.

Ūrdhva Prasārita Eka Pāda Śīrṣāsana

Técnica:

Sigue los pasos del 1 al 8 adyacente a una pared y pausa en *Ardha Śīrṣāsana*.

Primero levantaremos la pierna izquierda, manteniendo la pierna y los dedos del pie derechos sobre el suelo. Toma una respiración profunda y exhala completamente.

Sin encorvar la espalda o dejar caer los hombros, dobla ligeramente la pierna izquierda y levántela. Estira la pierna y hazla firme.

Mientras levantas la pierna, no permitas que los codos se deslicen hacia afuera o hacia adelante. Aunque el movimiento sea en la pierna, mantén la atención enfocada en brazos y hombros. (Fig. 5)

En esta posición, la pierna derecha está hacia abajo y la pierna izquierda hacia arriba. Los dedos de la pierna derecha están firmemente presionados contra el suelo. Sin embargo, la pierna derecha se estira hacia la articulación de la cadera como en *Ardha Śīrṣāsana*.

Es con el apoyo de la pierna derecha que se levanta la pierna izquierda. La pierna izquierda debe levantarse de tal manera que el peso del cuerpo no caiga sobre la pierna derecha sino que sea soportado por el torso y la columna vertebral. Este es un punto importante a tener en cuenta. El estiramiento hacia arriba de la pierna izquierda debe elevar el pecho y la columna.

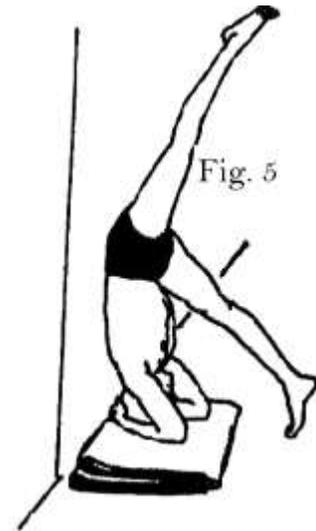
Exhala. Baja la pierna izquierda y colócala junto a la pierna derecha. Repite la misma acción sobre el otro lado.

Después de completar ambos lados, descansa en *Adho Mukha Vīrāsana*.

Practica levantar la pierna izquierda primero y luego la derecha. Practica inicialmente estas dos posturas preparatorias para *Śīrṣāsana* solo una vez. Más tarde, cuando haya dominado el movimiento de la espalda y las piernas, puedes repetirlo dos o tres veces. Sin embargo, en estas posturas es fundamental mantener la mente firmemente enraizada en el presente y completamente inmersa en el movimiento que nos ocupa. Las acciones nunca deben volverse mecánicas. En cambio, uno debe involucrar a la mente en cada paso para notar los errores o fallas que se arrastran en la postura y esforzarse activamente por corregirlos.

Incluso con un pie en contacto con el suelo, algunas personas experimentan miedo mientras levantan el otro en el aire. El miedo hace que las extremidades sean pesadas sobrecargando al cuerpo; mientras que la ligereza en el tronco y las extremidades es el principal requisito previo para *Śīrṣāsana*. Por tanto, es necesario vencer al miedo.

A menudo, la espalda cede cuando las piernas se levantan en *Śīrṣāsana*.



En ambas variaciones, aprendemos a usar los músculos de la espalda para el *āsana* final. Al levantar una pierna, los hombros tienden a caer; un error que debe corregirse en la etapa preparatoria. Como se mencionó anteriormente, la atención debe centrarse en elevar los hombros, el cuello y la columna vertebral, incluso cuando se levanta la pierna.

Una vez que aprendamos a levantar una pierna con facilidad y sin dejar caer los hombros, el siguiente paso es intentar hacer *Śīrṣāsana* con la ayuda de un asistente. Quienes practican *Śīrṣāsana* nunca deben arrojar todo su peso corporal sobre el asistente. Esto hace que el practicante sea inestable y tensione al ayudante. Es extremadamente esencial concentrarse en levantar los hombros y la columna vertebral, mientras una pierna sube y mientras el asistente lo ayuda a realizar el *āsana* final. Se le debe pedir al asistente que se pare del lado izquierdo, ya que primero levantará la pierna izquierda.

Śīrṣāsana con la Ayuda de un Asistente.

Técnica:

Desde *Ūrdhva Prasārita Eka Pāda Śīrṣāsana* con la pierna izquierda levantada, haz una pausa por algunos momentos.

Dí al ayudante de tu lado izquierdo que agarre la espinilla y el muslo izquierdos y lo balancee hacia arriba hasta que el talón toque la pared. Esta acción levanta automáticamente la pierna derecha ligeramente del suelo. Manteniendo los hombros levantados, la columna vertebral firme y moviéndose hacia arriba y el pecho elevado y ensanchado, levanta la pierna derecha por tu cuenta, incluso mientras el ayudante trabaja con la izquierda. Lleva el talón derecho para que descansa en la pared junto a la izquierda.

Sin embargo, no permitas que el cuerpo se desplome contra la pared.

Este es un error común que cometen la mayoría de los principiantes. En su lugar, escala la pared manteniendo los talones juntos para ganar altura adicional en la postura, lo que también ayuda a crear ligereza en el cuerpo.

Algunas veces, el miedo en la mente hace que el cuerpo se desplome. La parte superior de la espalda se encorva y la columna lumbar se proyecta hacia adelante. Para corregir esto, mueve los muslos frontales hacia atrás, estira las piernas, agarra las rodillas con firmeza y luego levanta los talones a lo largo de la pared. La firmeza de las piernas induce una sensación de control y llevarlas hacia arriba da valor a la mente.

Levanta los lados del pecho. Levanta los hombros y mueve los omóplatos hacia el pecho. Lleva los glúteos hacia arriba lejos de la región lumbar. Respira normalmente. No fuerces las respiraciones profundas. Permanece en esta posición durante uno o dos minutos. (Figura 6)

Ahora pídele al ayudante que agarre el tobillo izquierdo. Con una exhalación, lleva el pie derecho al suelo. No empujes la pierna izquierda hacia adelante; debe actuar como un ancla en la pared mientras la pierna derecha se baja suavemente hasta el piso. Permite que los dedos del pie derecho toquen el suelo y solo entonces sigue con la pierna izquierda.

Cuando ambos pies estén en contacto con el suelo, vaya a *Vīrāsana* y luego a *Adho Mukha Vīrāsana*. Esto libera la tensión, si la hay, en la cabeza o en los ojos.

Mientras que en *Śīrṣāsana*, no apriete la lengua, esto puede contraer la garganta y la tráquea e impedir la respiración. Del mismo modo, no endurezca los músculos faciales ni deje que la mente divague, lo que puede provocar un aumento de la presión arterial. Si todas las instrucciones dadas se siguen meticulosamente, no hay peligro en el *āsana*. De hecho, en un *Śīrṣāsana* correcto, invade una sensación de frescor y tranquilidad en la cabeza.

