

Śīrṣāsana es como un manjar exquisito que se prueba varias veces antes de buscar la receta. Algunas *āsanas* se aprenden de manera sistemática; un paso después del otro. Otras necesitan ser experimentadas primero y luego estudiadas en detalle. *Śīrṣāsana* entra en la última categoría. Ya sea que se haga en una esquina, contra una pared o en un pasillo estrecho, es necesario abrir el apetito experimentando la etapa final de *Śīrṣāsana* antes de proceder a aprender la versión independiente, estudiando innumerables detalles en el camino.

Es fundamental practicar las distintas versiones asistidas durante al menos tres meses para entrenar los músculos y desarrollar la sensación del *āsana*. Después de tres meses de práctica con apoyo, se puede intentar *Sālamba Śīrṣāsana* independiente del apoyo.

Es común saltar a *Śīrṣāsana* con una pierna, generalmente la dominante, porque es más fácil que levantar ambas piernas juntas. Al principio, cuando los músculos no están entrenados, se permite levantar una pierna a la vez. Sin embargo, este enfoque desigual ejerce una carga desigual sobre los músculos de la espalda.

Por lo tanto, es esencial alternar la pierna con la que te levantas y eventualmente entrenarte para levantar simultáneamente ambas piernas. Puedes hacer esto último con las rodillas flexionadas o manteniendo las piernas rectas. Es más fácil comenzar a practicar con las rodillas flexionadas, ya que ejerce menos tensión sobre los músculos de la columna. También es más fácil mantener el equilibrio a mitad de camino con las rodillas flexionadas. Si bien levantarse en el *āsana* con las piernas rectas es más difícil, el movimiento otorga simetría a las extremidades y una sensación de equilibrio incomparable.

Sālamba Śīrṣāsana

Estadío 1

Técnica:

- Entra en *Ardha Śīrṣāsana*. (Fig.1)
- Exhala. Camina hacia adentro con los pies y flexiona las piernas a la altura de las rodillas.

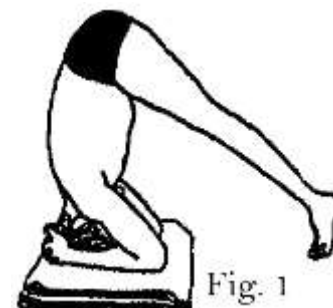


Fig. 1

- Mantén las rodillas ligeramente separadas. Quédate por 5 segundos
- Con una exhalación, salta y levanta los pies del suelo de tal manera que la columna se enderece y los glúteos se eleven a su altura máxima. Levantar los músculos espinales no implica endurecerlos. Más bien, enrolla los músculos espinales en el cuerpo y deslízalos hacia arriba por la columna vertebral como la locomoción de una lombriz de tierra. Esta etapa del *āsana* con las rodillas flexionadas y la columna levantada se llama *Ākunchnāsana*, (Fig.2)
- Si te sientes inestable en esta posición, separa las piernas ligeramente para que la parte externa de los muslos se alineen con las caderas.
- Levanta las rodillas un poco más alto para que los muslos queden casi paralelos al suelo. (Figura 3) Evita sacudir la columna vertebral de cualquier forma durante este movimiento. Aquí también, si el equilibrio es inquietante, mantén los muslos separados entre 6 y 8 pulgadas (15 a 20 cm.) para reducir el peso directo sobre la columna y hacer que el tronco se sienta más ligero.
- Ahora acerca los muslos, flexiona las piernas y levántalas hacia el techo. (Fig.4) No permitas que los glúteos se muevan hacia atrás. Si lo hacen, tu peso tirará del cuerpo hacia atrás, provocando que te caigas hacia atrás. Recuerda que la dirección de todas las partes individuales como el pecho, las axilas, los glúteos y las piernas, así como del cuerpo como un todo, es hacia arriba en todo momento.
- Si los glúteos caen y comienzas a caer hacia atrás, suelta rápidamente los dedos entrelazados. Esto permite que el cuerpo se caiga libremente y evita lesiones en el cuello y en la columna.
- Para salir del *āsana*, invierte el procedimiento anterior. Exhala y dobla las piernas, baja las rodillas en *Ākunchnāsana* (Fig. 3, 2) y cuando el cuerpo se sienta ligero, deja que los dedos de los pies descansen suavemente en el suelo.

Habiendo dominado la técnica anterior, ahora insertaremos otra variación en el estado invertido antes de proceder a la posición final de *Śīrṣāsana*. La siguiente variación mejora el equilibrio del cuerpo y mejora los movimientos hacia el interior de los músculos espinales.



Fig. 2



Fig. 3

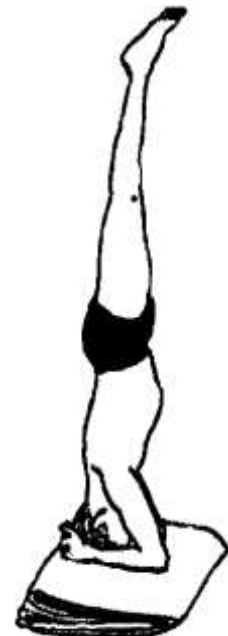


Fig. 4

Estadío 2

Técnica:

Sigue los pasos del 1 al 4 de la sección.

Con una exhalación, empuja el pecho hacia adelante y tira de los glúteos hacia la parte frontal del cuerpo. Desde la posición de la figura 3, mientras la columna vertebral se mueve hacia adentro, levanta las rodillas flexionadas hacia el techo para que los talones se acerquen a los glúteos. (Fig.5) Mantén elevado el cuerpo desde las axilas hasta las rodillas. Inicialmente, para mantener el equilibrio, se pueden separar los muslos. Más tarde, cuando el cuerpo se sienta estable en la postura, junta los muslos, las rodillas y los pies. Esta etapa de *Śīrṣāsana* se llama *Ūrdhva Virāsana*.

Esta posición ofrece un inmenso margen para mejorar nuestro *Śīrṣāsana*. En esta etapa intermedia, se puede eliminar la tensión y la joroba en la parte superior de la espalda que es típica de los principiantes. Los músculos de la espalda se mueven hacia adentro con facilidad, soportando mejor la columna vertebral y liberando la tensión en la parte inferior del abdomen. Es más fácil mantener el cuello, la espalda y la región lumbar en la posición correcta.

Desde *Ūrdhva Virāsana*, sin mover las rodillas, levanta la parte inferior de las piernas hacia el techo hasta que las pantorrillas y las espinillas queden paralelas al piso. (Figura 6)

Para aprender bien esta acción y superar el miedo en las etapas iniciales, haz *Śīrṣāsana* a unos 1.5 pies (45 cm.) de distancia del Muro. Deja caer la parte inferior de las piernas hacia atrás, paralelas al piso, apoya los dedos de los pies en la pared detrás de ti. Practica sosteniendo esta posición para traer estabilidad a la *āsana* y eliminar el miedo a caer.

Con una exhalación, estira las piernas y asume la posición final de *Śīrṣāsana*. Pasar de *Ūrdhva Virāsana* a *Śīrṣāsana* es un movimiento difícil. Activa la fuerza de los muslos y de los glúteos. Permanece en esta posición durante 3 a 5 minutos con una respiración normal. Aumenta la duración gradualmente a medida que el cuerpo se sintonice con el *āsana*. (Figura 4)

Para bajar, invierte la secuencia de movimientos. Con una exhalación, dobla las piernas a la altura de las rodillas hacia *Ūrdhva Virāsana*, seguido de *Ākunchnāsana* y finalmente *Ardha Śīrṣāsana*. Dobla las piernas y apoya las rodillas y la cabeza sobre el suelo por unos momentos. No levantes inmediatamente la cabeza.

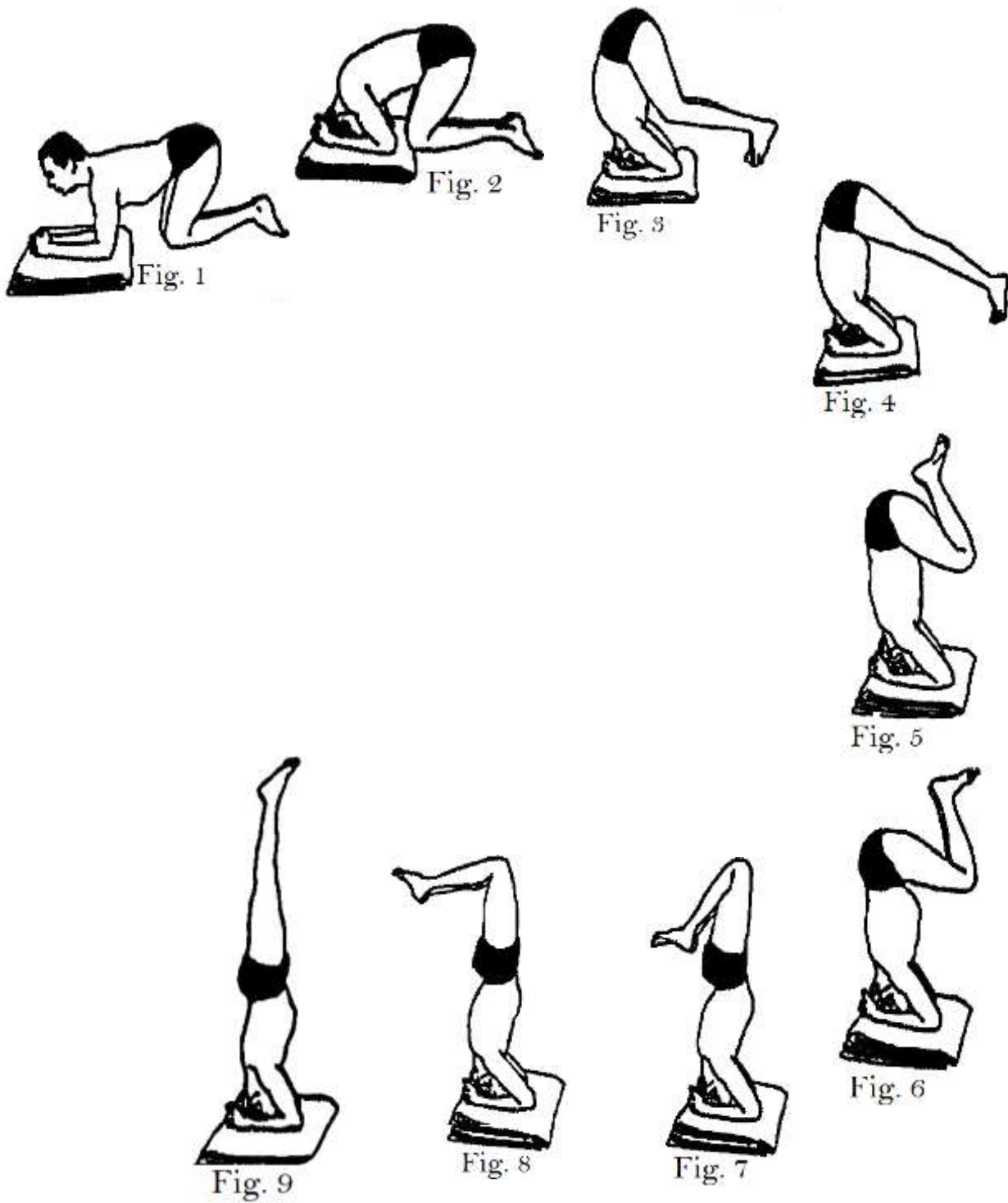


Fig. 5



Fig. 6

Como se muestra en esta página, el proceso de entrar en *Śīrṣāsana* es desde la posición de la figura 1 a la posición de la figura 9 en orden ascendente, mientras que bajar de la postura es en orden inverso, de la figura 9 a la figura 1.



Observa estos puntos más finos:

(A) Al bajar de *Śīrṣāsana* y tocar el suelo con las rodillas, no levantes la cabeza. En cambio, lleva las caderas hacia abajo, separa ligeramente las rodillas e inclínate hacia adelante en *Adho Mukha Vīrāsana*. Permanece en silencio en esta *āsana* durante un par de minutos. Luego exhala, levanta la cabeza, suelta las piernas y siéntate en *Daṇḍāsana* o en *Swastikāsana*. No hagas *Śavāsana* después de *Śīrṣāsana*, primero practica otras *āsanas* dentro de una secuencia adecuada.

(B) Mientras estés en *Śīrṣāsana*, trata de recordar y de aplicar los principios aprendidos en las *āsanas* anteriores. Por ejemplo: la firmeza y la rotación interna de los muslos, el alargamiento del cuello, el ensanchamiento de los hombros y el movimiento hacia adentro de los omóplatos hacia la columna vertebral en *Samasthiti*; la firmeza de la parte superior de los brazos y el alargamiento de las axilas en *Ūrdhva Hasta* y *Ūrdhva Baddhaṅguliyāsana*. Trata de hacer los mismos ajustes mientras estés en *Śīrṣāsana*. Alinea el cuerpo con precisión sobre el trípode formado por los antebrazos y la cabeza, como en un *Samasthiti* invertido. El dolor de cuello que surge de la práctica de *Śīrṣāsana* a menudo se debe a la laxitud de las piernas. Cuando las piernas están firmes y estables, levantan el exceso de peso corporal y lo alejan del cuello. Si las piernas no están firmes, tu *Śīrṣāsana* colapsará. Para fortalecer las piernas, agarra los cuádriceps y muévelos hacia los isquiotibiales. Alarga las piernas levantando los muslos hacia los arcos de los pies. No te limites a estirar los dedos de los pies, ya que pueden acortar los músculos de las pantorrillas y aumentar la posibilidad de caídas.

En *Śīrṣāsana*, los antebrazos deben estar correctamente colocados en el piso y la parte superior de los brazos debe levantarse, como si formaran dos ventanas triangulares a los lados de la cabeza. Si la mente se distrae durante el *āsana*, la parte superior de los brazos se colapsa, lo que hace que el cuello se acorte. Las "ventanas" se cerrarán y la respiración se ahogará. Para evitar esto, la parte superior de los brazos debe trabajar activamente para levantarse y mantener las contraventanas bien abiertas.

En cada etapa progresiva para lograr la posición final de *Śīrṣāsana*, se ejerce más y más peso sobre los brazos, el cuello, los hombros y la columna vertebral. Por tanto, es fundamental reforzar la acción de llevar el cuerpo hacia arriba en cada etapa.

La región detrás de los oídos internos nunca debe empujar hacia adelante mientras se está dentro del *āsana*. Esto bloquea los oídos internos, constriñe la cavidad bucal y fatiga los ojos. La solución es dirigir esta región hacia la parte posterior de la cabeza, lo que es especialmente importante para las personas con tinnitus o con vértigo.

A las personas con dolor o esguince de cuello o espondilitis a menudo se les desaconseja *Śīrṣāsana*, y con razón. Cuando estas personas practican por su cuenta, sin nadie que las guíe, pueden ejercer una tensión indebida en el cuello y agravar su condición. El riesgo aumenta considerablemente si la persona tiene sobrepeso u otras dolencias como hipertensión o si la postura está desalineada. Sin embargo, cuando la parte frontal del cráneo (cerca de la línea del cabello) se coloca en el suelo dentro de *Śīrṣāsana* en lugar de la coronilla de la cabeza, el dolor de cuello debido a debilidad o espondilitis se reduce significativamente en 2 a 3 minutos. A menudo, el paciente admite espontáneamente sentir alivio. Bajo estas circunstancias, es imperativo practicar solo bajo la tutela de un Profesor de *Yoga* experimentado.

La tensión mental y el miedo suelen ser evidentes en el rostro. Es esencial mantener el rostro relajado e inexpresivo mientras se hace *Śīrṣāsana*. Recuerda que el *āsana* se hace con el cuerpo y no con la cara.

Relaja conscientemente la garganta. Así como la cara, si la garganta empuja hacia adelante, la cavidad bucal se contrae. Es esencial levantar los hombros y los músculos alrededor de la base del cuello lejos de la región de la garganta.

Los lados del pecho y las costillas laterales son las paredes laterales del cuerpo. Mientras estén en *Śīrṣāsana*, nunca deben colapsar. Los músculos intercostales deben levantarse y ensancharse conscientemente.

En *Sarvāṅgāsana*, los músculos intercostales externos se ensanchan, mientras que en *Śīrṣāsana*, son los intercostales internos los que se ensanchan. En ambas *āsanas*, es esencial hacer un esfuerzo consciente para ampliar el conjunto inactivo de músculos: es decir, los intercostales externos en *Śīrṣāsana* y los intercostales internos en *Sarvāṅgāsana*.

Las vértebras torácicas detrás del pecho se curvan hacia atrás. Es importante en *Śīrṣāsana* mover la columna torácica hacia el pecho. Si esta acción se aprende bien en *Śīrṣāsana*, nuestro *Sarvāṅgāsana* también mejorará.

No pierdas el control de los músculos de los glúteos. Cuando la mente está distraída, los glúteos se aflojan y se mueven hacia atrás y las piernas comienzan a inclinarse hacia adelante. Del mismo modo, cuando la mente habita en el pasado, las piernas se inclinan hacia atrás y el abdomen se hincha.

En *Śīrṣāsana*, mantener la alineación de las extremidades y mantener la parte media del cuerpo en una sola línea vertical no es una acción enteramente física. Más bien, la alineación está estrechamente relacionada con la respiración y con el estado mental. La respiración debe estar relajada pero no demasiado prolongada y la mente debe permanecer necesariamente presente y concentrarse en el *āsana*. Es como si el cuerpo, la mente y la respiración estuvieran entretejidos en un solo hilo a lo largo del eje vertical del cuerpo.

Śīrṣāsana y *Sarvāṅgāsana* despiertan la confianza en sí mismos, aumentan la fuerza y fomentan un estado de equilibrio. Más allá de mejorar la salud y el bienestar del individuo, la práctica de *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana* traen una transformación interna completa y alimentan el anhelo de autorrealización.