

PŪRVA PRATANA KRIYĀ (LA ACCIÓN DE LOS ARCOS HACIA ATRÁS)

Pūrva Pratana es la acción de arquear la columna vertebral hacia atrás. Las actividades humanas de rutina como estar de pie, sentarse, caminar o dormir, no abarcan el estar boca abajo o el inclinarse hacia atrás. Sin embargo, en *Yoga*, asumir posiciones invertidas y de extensión hacia atrás es de una extraordinaria importancia.

El movimiento de arquear hacia atrás la columna vertebral, estira la parte anterior y la porción central de la columna vertebral. Los músculos espinales, permanecen simétricos mientras se ejercitan de manera uniforme. Cuando la región interior de la columna vertebral se estira, se mejora la circulación sanguínea hacia los nervios que contiene, manteniendo el sistema nervioso vigorizado y bien coordinado. Cuando se hacen con habilidad, estas *āsanas* son un placer para la vista. Aunque son en apariencia impresionante y dignas de exhibición, las *āsanas* de arcos hacia atrás, hacen que el practicante sea más introspectivo y menos exhibicionista. Atraen la conciencia hacia adentro y aquietan la mente itinerante. A través de la práctica de esta categoría de *āsanas*, uno se vuelve más consciente y capaz de enfrentarse a sus defectos mentales y físicos inherentes. Estas *āsanas* estimulan al sistema nervioso y dan ánimo a una mente cansada. Sin embargo, cabe destacar, que a pesar de estimular la mente, la hacen reflexiva y no distraída.

Los arcos hacia atrás exigen una buena cantidad de flexibilidad física. Es importante para el practicante evitar abusar de su flexibilidad y que la oriente hacia la optimización del funcionamiento del sistema nervioso. Las extensiones hacia atrás pueden realizarse recostado sobre el abdomen o sobre la espalda, en posición de pie o invertida. Las diferentes posiciones y la intensidad de la acción de la columna vertebral tienen diversos efectos sobre el cuerpo y sobre la mente.

Como género, las *āsanas* de *extensión hacia atrás* son eficaces para; desterrar el miedo y aportar valor, para eliminar el complejo de inferioridad, vigorizar la mente, aportar agilidad y tono a un cuerpo pesado, para poner en estado de alerta a una mente indolente o indiferente, para eliminar la depresión, controlar el deseo y la ira, para mejorar la memoria, agudizar el intelecto, para despertar el respeto por uno mismo, para volver el ego hacia el interior y para hacer que la mente sea humilde. Estos efectos palpables dependen de la intensidad y la secuencia de las distintas *extensiones hacia atrás*, en nuestra práctica diaria.

La mayoría de nosotros podemos evaluar nuestra propia fuerza física y somos conscientes de cómo conservarla o mejorarla. Las *extensiones hacia atrás*, nos hacen conscientes no sólo de nuestras habilidades físicas, sino también de la fuerza y la potencia de la mente, el intelecto y la consciencia. Con la práctica regular de las *āsanas* de *extensión hacia atrás*, es posible darnos cuenta, conservar y mejorar nuestro potencial y evitar el gasto innecesario de energía emocional e intelectual. La práctica de este género de *āsanas*, no es simplemente entrenamiento físico, sino un ejercicio para el cultivo de la consciencia.

En los *Yoga Sūtras*, *Patañjali* expuso el significado y la vibración que evoca el sonido de la sílaba sagrada *āum*. *Āsana* es como un mantra donde el movimiento es el equivalente físico del sonido. La introspección dentro del *āsana* es una práctica contemplativa y la sensación de armonía que evoca el *āsana* es análoga a la vibración de un mantra.

Para iniciar consideraremos tres simples *āsanas* de arcos *hacia atrás*. *Ūrdhva Mukha Śvānāsana*, *Bhujangāsana* y *Śalabhāsana*. Estas *āsanas* básicas nos preparan para *extensiones hacia atrás* más complejas. En las *extensiones hacia atrás*, no es suficiente usar la flexibilidad de la columna vertebral para asumir el *āsana*. También es necesario coordinar el movimiento con la forma de la columna vertebral. La columna cervical y la columna lumbar son naturalmente cóncavas y se doblan hacia atrás con facilidad. Por lo tanto, la tendencia es el uso excesivo de esta porción de la columna vertebral en las *āsanas* de *extensión hacia atrás*. Esto puede eventualmente sobrecargar tanto la región lumbar como la cervical y dañar el equilibrio de la columna vertebral. Al ser naturalmente convexas, las regiones torácica y sacra son, a la inversa, difíciles de arquear hacia atrás. Es crucial trabajar para hacer conscientemente estas áreas cóncavas para que la carga se altere de manera uniforme a través de las cuatro regiones de la columna vertebral; cervical, torácica, lumbar y sacra. Es especialmente importante el arco de la región torácica porque eleva y ensancha el pecho. La importancia de la apertura del pecho, se ha explicado brevemente, en el capítulo que analiza *Purvottāsana*.

La mayoría de los principiantes retienen la respiración en un esfuerzo por arquear los músculos rígidos de la espalda, lo que puede crear un intenso esfuerzo y alcanzar hasta la cabeza y causar problemas como dolor de cabeza agudo o presión arterial alta. Por lo tanto, es vital asegurarse que la respiración permanezca libre y normal desde el principio hasta el final de la duración de la postura..

Ūrdhva Mukha Śvānāsana

Ūrdhva significa hacia arriba, *Mukha* significa cara e *Śvān* significa un perro. La postura se asemeja a la de un perro estirando sus patas traseras. Esta *āsana*, es lo contrario a *Adho Mukha Śvānāsana* y se realiza con el apoyo de los brazos. Es un arco de *extensión hacia atrás* que comienza desde la posición prona.

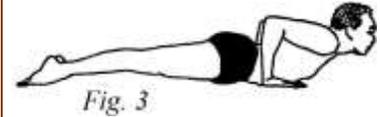
Técnica:

Recuéstate boca abajo sobre una manta, con la frente tocando el piso. Mantén la cabeza, el torso y las piernas en una línea recta. Mantén las piernas ligeramente separadas y en línea con los glúteos. Estira los pies y extiende los dedos de los pies, lejos del cuerpo. Coloca los brazos a los lados del tronco. (Fig.1)

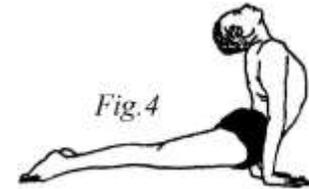
Con una exhalación, estira ambos brazos hacia adelante, estirando las axilas. Gira las palmas de las manos hacia abajo. Levanta la cabeza y coloca la barbilla sobre el piso. (Fig. 2)



Con una exhalación, flexiona ambos codos y coloca las manos junto a las costillas flotantes. Extiende los dedos de las manos y presiona las palmas de las manos sobre el piso. (Fig.3)



Inhala. Con el apoyo de las manos, levanta la cabeza y el tronco del piso, para que la columna vertebral se arquee hacia atrás. Estira los brazos. Presionando los metatarsos sobre el piso, levanta los muslos y las rodillas del suelo. Toda la longitud de los brazos desde las muñecas hasta los hombros debe quedar perpendicular al suelo. (Fig.4)



Ensancha la parte anterior de los hombros y del pecho. Levanta el esternón con una inhalación. Echa la cabeza hacia atrás. (Fig. 4)

Permanece en esta posición por 20 a 30 segundos con una respiración normal.

Ahora flexiona los brazos a la altura de los codos. Baja los muslos y las rodillas al piso. Lleva el tronco hacia abajo. (Fig.3) Descansa la frente sobre el piso. Lleva los brazos hacia atrás a los lados del tronco y estíralos hacia los pies. (Fig.1)

Observa estos puntos más finos:

Mientras estas recostado en posición prona (Fig.1), enrolla la carne del muslo posterior de adentro hacia afuera y la carne del muslo frontal, que está en contacto con la manta, de afuera hacia adentro.

En la posición de la figura 2, estira los laterales del tronco hacia las yemas de los dedos y las piernas hacia los dedos de los pies. De manera similar, extiende el pecho desde las costillas flotantes hasta el esternón y los muslos desde la articulación pélvica hasta las rodillas, para que los músculos abdominales sientan el estiramiento.

En la posición de la figura 3, ensancha los hombros y mueve los omoplatos hacia adentro. Mantén los antebrazos perpendiculares al piso y los codos apuntando hacia el techo. No pierdas el contacto de las palmas de las manos con el piso, ni permitas que los codos caigan hacia afuera.

A medida que el cuerpo se eleva, deja que se deslice hacia delante a través de los brazos, como un tren que se desliza por un túnel.

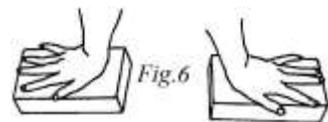
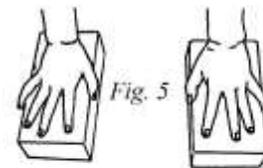
Presiona las palmas de las manos y los metatarsos con tanta fuerza sobre el piso que ayude a elevar la columna vertebral hacia adentro y hacia arriba desde el cóccix.

Mientras te mantienes dentro del *āsana*, mueve la parte superior de los laterales del tronco, cerca de la región de las axilas, hacia adelante. No permitas que el pecho se contraiga entre los dos brazos. Manteniendo los codos firmes y fuertes, gira los brazos de tal manera que los bíceps giren de dentro hacia afuera y los tríceps giren de fuera hacia adentro. Lleva los antebrazos verticalmente hacia arriba.

Lleva la parte inferior del abdomen hacia delante y lejos de los muslos, de manera que el cuerpo se levante realmente desde el hueso púbico y no desde el ombligo. Ensancha el pecho. Lleva los músculos de la columna vertebral hacia dentro del cuerpo. Mantén las piernas rectas, firmes y elevadas. Aunque la acción de *extensión hacia atrás* se manifiesta dentro del tronco, en realidad se origina a través de las piernas.

Aquellos que no puedan levantar el tronco fácilmente o aquellos que sientan un pellizco en la zona lumbar a medida que se arquea la columna vertebral, se beneficiarán de las siguientes sugerencias:

- Coloca ambas manos sobre ladrillos y levanta el cuerpo. La altura adicional libera las axilas y el pecho y hace que la respiración sea más fácil. Reduce la tensión sobre la columna cervical (cuello). La columna vertebral se levanta más fácilmente. Aquellos que padecen espondilitis, dolor o hinchazón en las muñecas y dedos de las manos, espolones óseos o artritis deben colocar las palmas de las manos sobre los ladrillos con los dedos de las manos girados hacia afuera. (Fig.6)
- Si no puedes levantar el cuerpo debido al sobre peso o a la debilidad muscular, ancla los dedos de los pies sobre el piso (Fig.7) en lugar de colocar los metatarsos hacia abajo y levanta.



Si alguna de las vértebras espinales están comprimidas, fusionadas o desplazadas, haz la siguiente variación de esta *āsana*:

- Colócate de pie a unas 12 a 18 pulgadas (30 a 45 cm, aprox.) de distancia de una mesa del comedor o de un taburete que mida en su altura, la mitad de tus muslos. Este taburete debe colocarse contra una pared, de manera que no se mueva con el peso del cuerpo.
- Inclínate hacia adelante y descansa los muslos frontales sobre el borde de este taburete. Coloca las palmas de las manos sobre el borde del taburete y arquea el torso hacia atrás. (Figura 8) Este método es extremadamente beneficioso para quienes sufren de dolor de espalda, lumbalgia, ciática u otros problemas de espalda. Los asmáticos cuyos pulmones se sienten duros y oprimidos y aquellos con bocio también encuentran útil este método.



Esta *āsana*, que a primera vista, se asemeja a *Bhujangāsana*, es mucho más eficaz que *Bhujangāsana*. Dado que los muslos están en contacto con el suelo y las manos están aún más adelante en *Bhujangāsana*, el arco de la columna vertebral es más intenso. Sin embargo, la espalda empuja hacia abajo, hacia el suelo y el pecho no se ensancha tanto como en *Ūrdhva Mukha Śvānāsana*.

En *Ūrdhva Mukha Śvānāsana*, por otro lado, los muslos están separados del piso, lo que libera la región púbica y permite que la columna vertebral se eleve verticalmente. Esto alarga la columna vertebral incluso cuando se arquea hacia atrás. Por lo tanto, esta *āsana*, es más valiosa que *Bhujangāsana* desde el punto de vista de los beneficios para la salud.

Bhujangāsana

Bhujangāsana es una serpiente o una víbora. Hay dos versiones de esta *āsana*. En la primera, la columna vertebral se flexiona con el apoyo de las manos. En la segunda, se flexiona sin el apoyo de las manos, parecido a un reptil que se arrastra por el suelo. Aquí discutiremos solamente la primera versión.

Técnica:

Recuéstate boca abajo en posición prona, como en *Ūrdhva Mukha Śvānāsana*. (Fig.1) Con los muslos, las rodillas y los pies de ambas piernas juntos. Extiende los dedos de los pies hacia atrás y mantén los metatarsos en contacto con el piso.

Coloca las palmas de las manos a los lados del tronco, como se muestra en la Fig.3. Toma dos o tres respiraciones normales. Entonces, con una inhalación, levanta el tronco. Mantén el hueso púbico en contacto con el piso. (Fig.9)

Presiona las palmas de las manos sobre el piso, y usa la presión para intensificar el arco. Exhala y lleva la cabeza hacia atrás. (Fig.10)

Sostén la posición por 15 a 20 segundos con una respiración normal. Exhala, trae la cabeza de atrás hacia la posición recta y entonces baja el tronco hacia el piso. (Fig.1)

Aunque en esta *āsana*, el hueso púbico presiona hacia el piso, el abdomen bajo debe levantarse. Mantén los muslos juntos. Incluso mientras presionas los muslos hacia abajo, estíralos hacia los pies. Contrae los músculos de los glúteos. Utiliza esta *āsana* para aprender el arte de arquear la columna vertebral al máximo.

En la primera *āsana*, aprendimos a flexionar la columna vertebral hacia atrás con el apoyo de brazos y piernas. En la segunda, aprendemos a intensificar el arco utilizando el sacro como el punto de apoyo. En la tercera y última *āsana*, de este capítulo, aprenderemos a arquear la columna vertebral sin el apoyo de brazos y piernas.

Śalabhāsana

Salabha, es un saltamontes o una langosta. El *āsana* se asemeja a un saltamontes. Como en *Bhujangāsana*, existen dos versiones de *Śalabhāsana*.

Técnica:

Recuestate boca abajo sobre una manta. Mantén la frente en contacto con el piso y las manos a los lados del tronco, como en las *āsanas* previas. Gira las palmas de las manos hacia arriba de frente al techo.

Exhala, levanta las espinillas, los muslos y el pecho de tal forma que el abdomen quede anclado al piso. Mantén las rodillas extendidas y rectas y estíralas hacia los dedos de los pies.



Ahora contrae los glúteos y levanta la parte baja del pecho lejos del abdomen. Levanta las manos del piso. (Fig. 11)

Exhala y baja el tronco al piso. (Fig.1)

Aunque el cuerpo se flexiona hacia atrás en esta *āsana*, el ejercicio se limita a los músculos externos de la columna vertebral. El *āsana* no puede acceder a los músculos más profundos y por lo tanto, no se utiliza para remediar dolencias de la columna vertebral. Sin embargo, fortalece los músculos de la espalda y tonifica los órganos abdominales. Si las piernas se elevan demasiado, la parte inferior de la columna vertebral es empujada hacia dentro, exagerando la curva lumbar, lo que afecta la alineación de la columna.

Aquellos que tienen los músculos de la espalda y los muslos débiles deben mantener las manos sobre el piso, las piernas ligeramente separadas y doblar las piernas por las rodillas mientras hacen esta *āsana*. Con los huesos de las espinillas perpendiculares al piso, levanta los muslos. Presiona la parte posterior de las palmas de las manos sobre el piso y levanta el pecho como se describe arriba. (Fig.12) Este es un método mucho más fácil y útil para todos aquellos con músculos subdesarrollados, débiles o paralizados. También funciona para mujeres que pueden haber perdido tono muscular durante el climaterio.

De estas tres *āsanas*, *Ūrdhva Mukha Śvānāsana*, tiene el mayor mérito. Si se intentan las tres y se comparan durante la misma sesión de práctica, es fácil ver que *Bhujāṅgāsana* y *Śalabhāsana* se realizan muscularmente. Sin embargo, el estiramiento de la espalda, la elevación de los órganos internos y la implicación consciente al sostener las *āsanas* es superficial en comparación con *Ūrdhva Mukha Śvānāsana*.

Los músculos de la espalda son como capas de tejido entrelazadas. En *Śalabhāsana*, sólo contraemos los músculos de la capa superficial (superior). En *Bhujāṅgāsana*, la acción penetra hasta la capa media. *Ūrdhva Mukha Śvānāsana*, tiene la capacidad de acceder a la capa más profunda. De ahí que la acción de arquear hacia atrás sea más intensa en esta última *āsana*.

Sin embargo, todas estas *āsanas* se complementan entre sí e introducen al principiante en las complejidades de la flexión de la espalda. Introducen al practicante en su propia espalda.

