

De unas 28 pulgadas de altura (71 cm., aprox.) y compuesta por 33 vértebras, la columna vertebral es un canal para innumerables fibras nerviosas entrelazadas, cuya red se extiende hasta los rincones más remotos del cuerpo. No es fácil mantener la salud de la médula y de los nervios espinales, un delicado e intrincado sistema que es vulnerable a innumerables problemas de funcionamiento. La columna vertebral serpentina tiene curvas cóncavas y convexas en sus cinco regiones: cervical, torácica, lumbar, sacra y coxis. La disposición de las vértebras, su amplitud y su densidad crean una estructura que es a la vez flexible y fuerte.

Los músculos espinales, las vértebras y el sistema nervioso son vulnerables a numerosas enfermedades. Cuando la Columna vertebral es afectada negativamente, no solamente se dificultan los movimientos físicos, también la salud mental se ve afectada. La mayor parte de nuestra actividad motora se origina dentro de la columna vertebral, que requiere un abundante suministro de sangre. Los músculos de la columna vertebral son fundamentales e influyen hasta en el más mínimo de los movimientos físicos.

El sistema nervioso central y el sistema nervioso periférico (autónomo y voluntario) pueden ser estimulados y vigorizados por varios tipos de *āsanas* de *extensiones hacia atrás*, con arcos de cabeza, cuello y columna vertebral.

Aunque las *extensiones hacia atrás*, pueden incrementar la presión arterial o causar temblores en personas con cierta debilidad o enfermedades, a diferencia de otras formas de ejercicio, nunca conducen a la degeneración celular. De hecho, las *extensiones hacia atrás*, estimulan la acumulación de energía vital en el cuerpo. Con las *extensiones hacia atrás*, se hace posible despertar y estimular varios centros del cerebro. Flexionar la columna vertebral hacia atrás expande la caja torácica. La estimulación de los nervios autónomos aumenta el suministro de sangre al corazón.

La estructura y el funcionamiento de los sistemas muscular y esquelético tienden a degenerarse con el avance de la edad. La práctica regular de las *extensiones hacia atrás* mantiene a estos sistemas en forma y garantiza el funcionamiento óptimo de órganos vitales como el corazón, los pulmones y los riñones.

En este capítulo se abordarán dos *āsanas* de *extensión hacia atrás*: *Dhanurāsana* y *Uṣṭrāsana*

Dhanurāsana

Dhanura significa arco y en esta *āsana* el cuerpo se asemeja a un arco. Hay cinco variaciones de esta postura del arco.

1. Cuando la postura se asemeja a un arco colgado de una percha, es llamada *Dhanurāsana*.
2. Cuando se asemeja a un arco tendido sobre el suelo y sobre un lado, se llama *Pārśva Dhanurāsana*,
3. Las postura que recuerda a un arco levantando desde el suelo es *Ūrdhva Dhanurāsana*.
4. El *āsana* que recuerda un arco siendo encordado se llama *Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana*.
5. Y el *āsana* sedente dónde el arquero parece estar preparado para lanzar una flecha, se llama *Ākarṇa Dhanurāsana*.

Aquí intentaremos *Dhanurāsana*, una *extensión hacia atrás*, partiendo de una posición prona. La cabeza, el torso y las piernas forman el arco y los brazos forman la cuerda del arco.

Técnica:

Recuéstate boca abajo, con el cuerpo frontal completamente extendido sobre el piso. Mantén los brazos a los lados del cuerpo con las palmas de las manos viendo hacia el techo. Mantén los pies separados y en línea con las caderas. (Fig.1)



Exhala y flexiona las piernas por las rodillas. Con una inhalación, levanta el pecho y la cabeza. Estira hacia atrás y firmemente engancha los tobillos con ambas manos.

Mantén el abdomen bajo sobre el piso. Con una exhalación, eleva más alto el tronco. Equilibra el cuerpo sobre el abdomen y levanta del piso el diafragma, las costillas flotantes y los huesos de la pelvis.

Eleva los lados del pecho y lleva la cabeza hacia atrás.

Una vez levantado el cuerpo, junto muslos, rodillas y pies. (Fig.2)



Mantén la posición por 15 a 20 segundos. No es anormal respirar más rápido debido a la presión sobre el abdomen.

Exhala. Separa las piernas, trae los muslos hacia abajo, hacia el piso, libera los tobillos, endereza las piernas y descansa la frente sobre el piso. (Fig.1)

Al principio la falta de equilibrio puede hacer difícil alcanzar los pies, después de levantar la cabeza y el pecho. En tal caso, se permite agarrar primero los tobillos, mientras se está en la posición prona, y entonces levantar la cabeza y el pecho.

Al principio, es recomendable agarrar los metatarsos y jalar los pies hacia atrás en lugar de sujetar los tobillos. Para los principiantes, el jalón que ejerce esta acción sobre los brazos ayuda a ensanchar el pecho.

Si el peso del cuerpo rueda hacia el pecho, las piernas parecerán levantarse más alto pero el pecho caerá y se encogerá. En su lugar, levanta los lados del pecho y las costillas bajas de tal manera que el jalón sobre el pecho y el jalón sobre las piernas estén igualmente equilibrados.

Las manos no deberán jalar los tobillos hacia la cabeza. En cambio, los tobillos deberán jalar de los brazos hacia atrás. El jalón en los tobillos y el correspondiente levantamiento del pecho deben ser simultáneos e iguales.

Levanta la parte inferior de las piernas lejos de los muslos y mantenlas firmes.

Cuando aprendes el *āsana* por primera vez, los brazos y las piernas ayudan a levantar. Aunque las manos agarran los tobillos, son los tobillos los que jalan de las manos hacia atrás. El jalón de los tobillos y la resistencia de los brazos deben trabajar por igual y en direcciones opuestas, de manera que la energía generada, pueda levantar la forma del arco más alto del suelo. No permitas tampoco que las manos o los pies se relajen. Si juntar las rodillas, los muslos y los pies hace que la columna lumbar se comprometa, separa inmediatamente las piernas.

Bhujangāsana, *Śalabhāsana* y *Dhanurāsana*, pertenecen a la misma categoría de *āsanas*. Si hay dolor de espalda, esguinces o calambres musculares al intentar cualquiera de estas *āsanas*, indica que los músculos de esa región se contraen durante la postura. Si experimentas síntomas, gira inmediatamente sobre tu espalda y relaja la parte afectada.

La razón para practicar regularmente *āsanas de extensión hacia atrás*, es mantener la simetría en la musculatura del cuerpo frontal y del cuerpo posterior. Cuando se hacen correctamente, ayudan a corregir una gran variedad de enfermedades de la columna vertebral. Las *extensiones hacia atrás* en posición prona, tienen la ventaja adicional de ejercer presión sobre los órganos abdominales, mejorando su eficacia a lo largo del tiempo.

Todas las *āsanas de extensión hacia atrás*, abordadas hasta ahora utilizan el abdomen como punto de apoyo. Ahora se introducirán las *extensiones hacia atrás*, que utilizan el apoyo de las piernas. El primero de este grupo es *Uṣṭrāsana*.

Uṣṭrāsana

Uṣṭra significa camello, el camello tiene una peculiar manera de sentarse. La forma de esta *āsana*, se asemeja al movimiento corporal de un camello en el acto de sentarse.

Técnica:

Siéntate sobre una manta en *Vīrāsana*. (Fig.3) Levanta las caderas hasta la posición de rodillas. (Fig.4) Separa las rodillas al ancho de las caderas y mantén la misma distancia entre los pies. Presiona las espinillas hacia abajo sobre la manta. Extiende los tobillos y los metatarsos hacia los dedos del pie y ensancha la parte frontal del pie (la parte del pie que esta sobre el piso) horizontalmente. De la misma manera, extiende la planta del pie.

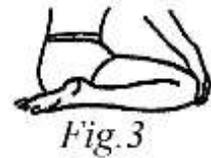
Coloca las palmas de las manos sobre los glúteos y empuja los muslos ligeramente hacia adelante. Esto moverá el sacro hacia el cuerpo frontal. (Fig.5)

Exhala. Flexiona la espalda y baja las manos una después de otra hacia los pies. Inicialmente coloca las palmas de las manos sobre los respectivos talones y luego sobre las plantas de los pies. Si es posible coloca las palmas de las manos planas sobre las plantas de los pies. (Fig.6)

Presiona las espinillas y los tobillos hacia abajo y levanta el pecho hacia el techo. Mantén los muslos perpendiculares sobre el piso. Deja caer la cabeza hacia atrás. El estiramiento sobre el abdomen hace que se dificulte la respiración normal. Toma largas y profundas respiraciones sin tensar la cabeza.

Permanece en esta posición por 10 a 15 segundos.

Exhala. Levanta las palmas de las manos una después de la otra, levanta el tronco, y regresa a la posición de rodillas. Siéntate en *Vīrāsana*. (Fig. 3) Relaja el cuello y la garganta. Con una exhalación, libera cualquier tensión en la cabeza o en los ojos. No permitas que la columna vertebral se colapse.



Observa Estos Puntos Más Finos:

Mientras estas en la posición de rodillas, gira las pantorrillas de dentro hacia afuera. Presiona de manera uniforme las espinillas contra el piso desde el extremo superior en la rodilla hasta el extremo inferior en el tobillo para que la presión sea uniforme a lo largo de toda la longitud del hueso. Gira la parte frontal de los muslos de fuera hacia adentro y los isquiotibiales desde el borde interno hacia afuera. No separen las rodillas más allá de las caderas. Agarra los cuádriceps con fuerza una vez que los muslos estén perpendiculares al piso.

Inicialmente al arquear la espalda, los muslos tienden a inclinarse hacia atrás porque las manos no llegan fácilmente a los pies. Sin embargo, si los muslos se inclinan hacia atrás, comenzarán a doler. Alternativamente, si los muslos se inclinan hacia delante, comenzarán a doler. Alternativamente, sobrepasar los muslos hacia adelante produce presión sobre la espalda baja. Para mantener los muslos erguidos, es fundamental empujar los muslos ligeramente hacia adelante y simultáneamente levantarlos verticalmente. Esto ayuda a evitar el dolor en los muslos y previene una tensión excesiva en la región lumbar. La acción de *extensión hacia atrás*, debe iniciar en el sacro y no en la zona lumbar. Esta acción también minimiza la probabilidad de problemas futuros como dolor de cabeza, mareos o respiración agitada.

A medida que las palmas de las manos bajan hasta los pies, no permitas que los brazos se acorten. Libera las axilas y levanta el pecho frontal. Gira la articulación de los hombros hacia atrás. Este movimiento alarga los brazos para llegar fácilmente a los pies.

No permitas que la parte posterior de la columna vertebral se desplace hacia la cabeza. Tira de ella hacia abajo hacia los glúteos. Mantén el cóccix arraigado hacia adentro en su lugar. Esto también ayuda a las manos a alcanzar fácilmente los pies.

Cuando inicies la práctica de esta postura de manera regular, notarás que una mano desciende regularmente más rápido que la otra.

Anota mentalmente cual es tu mano dominante en esta *āsana* y en las sesiones de práctica subsecuentes, alterna conscientemente las manos a medida que bajan. Notarás que los músculos espinales sobre el lado que generalmente desciende primero son más flexibles en comparación con los del otro lado. Alternar las manos ayuda a corregir esta asimetría.

Mientras dejas caer una mano hacia el pie, levanta los músculos espinales de ese mismo lado y luego suelta la otra mano.

Ensancha el pecho y levántalo hacia el techo. Levanta el torso verticalmente para mover las costillas posteriores y los músculos torácicos, profundo dentro del cuerpo.

En los estadios avanzados de esta *āsana*, las piernas están juntas como en *Dhanurāsana*, *Bhujāṅgāsana* y *Śalabhāsana*. Hay algunas cosas que los principiantes deberán tener en cuenta primero. Cuando vemos el sistema muscular, los músculos de la espalda se parecen a una maraña intrincadamente trenzada. La estructura firmemente entrelazada da fuerza a la columna vertebral y permite que el torso se mantenga erguido. Los músculos abdominales también son gruesos y fuertes. Corren en grupos, algunos horizontales, otros verticales y otros oblicuos, formando una jaula protectora para los órganos internos. De las *extensiones hacia tras*, que hemos considerado hasta ahora, cuatro *āsanas*; *Ūrdhva Mukha Śvānāsana*, *Bhujāṅgāsana*, *Śalabhāsana* y *Dhanurāsana*, se realizan en posición prona. En esta posición prona, los músculos de la espalda se extienden hacia los lados y a medida que la espalda se arquea, se elevan hacia la cabeza. Cuando las mismas posturas se intentan con las piernas juntas, los músculos de los glúteos se contraen.

A medida que el torso se arquea hacia atrás, los músculos abdominales se extienden hacia los lados. Aunque estos músculos forman el punto de apoyo de la postura, no están excesivamente presurizados o constreñidos. En cambio, se alargan y se ensanchan. Cuando estas *āsanas* se practican con las piernas separadas, el abdomen y la espalda permanecen paralelos entre sí. Los músculos frontales y posteriores se extienden hacia los lados incluso cuando participan en la acción de *extensión hacia atrás*. Esto ayuda a prevenir calambres en el cuerpo.

No se puede esperar alcanzar la perfección en estas *āsanas* en el primer intento. Se necesitan al menos de 2 a 3 repeticiones antes de poder acceder a los músculos más internos.

Aquellos que tienen un hígado débil o sufren de trastornos digestivos pueden experimentar náuseas o pesadez en la cabeza seguidos de dolores de cabeza cuando practican estas *āsanas*. La mayoría de las personas también encuentran desafiantes a las *extensiones hacia atrás*, porque los músculos de la espalda no están acostumbrados a contraerse.

Los músculos débiles o infrautilizados requieren un poco de fuerza para que sean funcionales. El esfuerzo adicional involucrado puede perturbar al sistema nervioso autónomo, lo que, a su vez, provoca náuseas y dolor de cabeza. En tales casos, asegúrate que mientras practicas estas *āsanas*:

- No sostienes la respiración.
- Que el cuerpo vaya hacia arriba con una inhalación.
- Que los músculos abdominales se extiendan hacia los lados antes de levantar el torso.
- Y que los ojos, los oídos y la cara estén relajados conscientemente durante la postura.

En el caso de que aparezcan náuseas y dolor de cabeza a pesar de las precauciones anteriores, es recomendable hacer *Adho Mukha Vīrāsana*, seguida de *Jānu Śīrṣāsana* por dos o tres veces. Permanece en estas *āsanas*, hasta que la cabeza se sienta estable y luego sigue con *Halāsana*. Una vez que el cuerpo se adapta a la *extensión hacia atrás*, estos síntomas se solucionan espontáneamente.

Mientras estés en el *āsana*, debes sentir como si los ojos, los oídos y el cerebro descansaran en la parte posterior del cráneo, en lugar de empujarlos hacia la parte frontal de la cara.

Bhujāṅgāsana, *Śalabhāsana* y *Dhanurāsana* están contraindicadas para aquellos que sufren de glaucoma o de enfermedades similares de los ojos. Sin embargo estos pacientes pueden practicar *Sālamba Purvottāsana*, *Ūrdhva Mukha Śvānāsana* y *Uṣṭrāsana*.

Debido a que no hay presión sobre el abdomen, es más fácil respirar en *Ūrdhva Mukha Śvānāsana* y en *Uṣṭrāsana*. El diafragma se expande y los músculos de la espalda no soportan peso en la acción de arquearse. Estas son las ventajas de *Ūrdhva Mukha Śvānāsana* y de *Uṣṭrāsana* sobre las otras tres *āsanas*.

Los músculos del cuello y de la cintura se sienten sin vida cuando uno se ve obligado a sentarse o conducir durante largos períodos de tiempo. La flexibilidad de la columna vertebral, especialmente las vértebras cervicales, se ve muy afectada en tales situaciones, provocando rigidez y dolor en el cuello. Las *āsanas* de *extensión hacia atrás*, son invaluable para corregir tales defectos de la columna vertebral. Son el mejor antídoto para una mente cansada y un cuerpo indolente, las *extensiones hacia atrás* aportan vigor y vitalidad a nuestra vida.