

En los dos capítulos previos he introducido cinco *āsanas* de arcos hacia atrás. En este capítulo, estudiaremos dos más: *Ūrdhva Dhanurāsana* y *Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana*. Estas *āsanas* son extremadamente beneficiosas y cruciales para nuestra práctica. También son comparativamente más avanzadas, razón por la cual practicamos las cinco *āsanas* anteriores, para prepararnos para estas dos. Discutiremos *Ūrdhva Dhanurāsana* en su forma clásica y *Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana* con apoyos porque la versión con apoyos es más beneficiosa para los principiantes.

### ***Ūrdhva Dhanurāsana***

*Ūrdhva* significa hacia arriba y *dhanura* significa arco. En esta *āsana*, la espalda se flexiona como un arco que se apoya en los brazos y las piernas. Si el *āsana* es un arco, el suelo entre los puntos donde las manos y los pies tocan en el suelo serían las cuerdas del arco. Cuando las manos y los pies se acercan y finalmente se tocan, el *āsana* se llama *Triangamukhottanāsana*, que es lo opuesto a *Uttanāsana*.

*Ūrdhva Dhanurāsana* puede ser abordada de tres maneras:

1. Elevando el cuerpo desde el piso.
2. Arqueando la espalda desde una posición de pie.
3. Arqueando la espalda y dejando caer las piernas hacia atrás desde el parado de manos.

Cada versión tiene mayor grado de dificultad y tiene un impacto más profundo en la mente, que la versión anterior. El primer método prepara el cuerpo y la mente para un intenso arco hacia atrás. El segundo ayuda a que la mente esté decidida y enfocada. Y el tercero estimula la mente y genera valor.

El primer método, siendo el mejor para principiantes, es el que consideraremos en este capítulo. Además de ser el enfoque más fácil y seguro para todos los grupos de edad. Este método prepara el terreno para los otros dos métodos, enseña las complejidades del *āsana* y ayuda a evitar los errores que podría cometer un cuerpo no entrenado.

Idealmente, esta *āsana* debe practicarse sobre el suelo desnudo o sobre un tapete de yoga antideslizante.

#### ***Técnica:***

- Recuéstate con la espalda sobre el piso o sobre el tapete. Mantén las piernas juntas, los hombros anchos, el pecho levantado y las palmas de las manos mirando hacia el piso. (Fig. 1)



Fig. 1

- Exhala. Agarra los tobillos y acerca los pies a los glúteos. Mantén los pies separados entre sí, de 10 a 12 pulgadas (25 a 30 cm. aprox.) y los dedos de los pies apuntando hacia adelante. Tira de los tobillos con las manos, evita que los pies resbalen y mantén las piernas firmes.

Levanta ambos brazos y dobla los codos. Extiende los dedos de las manos y con una inhalación, lleva los brazos flexionados por encima de la cabeza. Coloca las palmas de las manos sobre el piso de tal manera que los dedos apunten hacia los hombros y las muñecas hacia afuera de los hombros. Mantén las palmas de las manos alineadas con los hombros. (Fig. 2)



Fig. 2

- Mantén las rodillas y los codos apuntando hacia el techo. Mientras exhalas, no permitas que el pecho se colapse. Permanece en esta posición por unos momentos con el cuerpo y la mente enfocados en el *āsana* y preparados ambos para el siguiente paso.

Exhala. Presiona firmemente los dedos gordos del pie y los pulgares de las manos sobre el suelo. Empujando con fuerza las palmas de las manos hacia abajo, simultáneamente y con igual fuerza, levanta las caderas y la espalda del suelo. Coloca la coronilla sobre el suelo entre las manos. (Fig.3) Respira normalmente un par de veces. Exhala una vez más. Levanta los hombros más y gira la cabeza hacia atrás a través de las manos, de modo que la frente toque el suelo. Esto reduce la distancia entre los pies y la cabeza. (Figura 4)

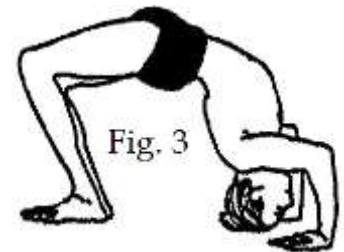


Fig. 3

- Esta etapa intermedia del *āsana* es extremadamente importante. En esta posición, presiona las palmas de las manos sobre el piso y levanta más los hombros. Extiende bien los dedos de las manos. Eleva el esternón y los lados del pecho. Con el apoyo de las manos, los pies y la frente, levanta la espalda lo más alto posible. Sujeta los músculos de los glúteos. Balancea ligeramente el cuerpo desde las caderas hacia el pecho. Esto hace que el cuerpo sea más liviano y permite que se levante más fácilmente. Utiliza la fuerza de los muslos para levantar las caderas y el empuje de los omóplatos para llevar el pecho hacia adelante. Utiliza los músculos de la espalda para levantar el arco de la columna.
- Inicialmente, practica solo este estadio del *āsana*.
- Una de las ventajas de esta etapa intermedia es que los pies y las palmas de las manos no resbalan por el suelo. Ganan estabilidad y control.

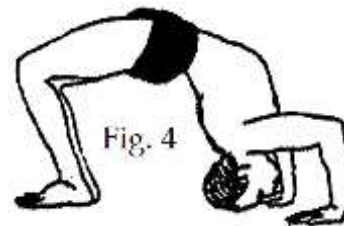


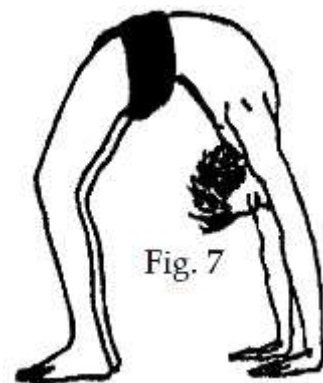
Fig. 4

En esta etapa, los músculos de la parte superior de los brazos y de los isquiotibiales se contraen y adquieren la fuerza para elevarse hasta el *āsana* final.

Mientras levantas el cuerpo, como se describe en el siguiente paso, los músculos del cuello y de los hombros no deben endurecerse. Presionar la frente contra el piso hace que la columna cervical sea más flexible y protege su concavidad natural. El cuello y las axilas, que a menudo están tensas, se liberan con la acción de rodar la cabeza. En esta posición, los músculos de los glúteos caídos se tonifican y la respiración se vuelve más fácil.

Una vez dominada esta etapa, estarás listo para aprender las siguientes acciones:

- Exhala. Empuja el peso del cuerpo hacia las piernas y levanta la cabeza del suelo. Echa la cabeza hacia atrás y mira al suelo. Levanta el cuerpo con la fuerza de los brazos. Mantén la mente igualmente enfocada en levantar brazos, hombros y omóplatos. Los antebrazos y las palmas de las manos deben presionar fuertemente sobre el suelo para aumentar la altura del arco. (Fig. 5)
- Mientras primero levantas el cuerpo lejos del piso, balancea ligeramente hacia las piernas para que los codos queden rectos. (Fig.6) Permanece en esta posición durante unos segundos. Respira normalmente para evitar la pesadez en la cabeza.
- Ahora exhala un poco más fuerte para que el arco de la espalda se eleve más. Balancea ligeramente hacia el pecho y coloca el esternón y la parte superior de los brazos en línea con las palmas de las manos, perpendicularmente al piso. Lleva la parte superior de los brazos hacia arriba dentro de la articulación de los hombros. Mueve la cabeza hacia atrás. (Figura 7)
- En esta posición final, respira normalmente. Inicialmente mantén el *āsana* de 5 a 10 segundos. Es más importante para los principiantes progresar en los movimientos, que mantener una *āsana* estática durante mucho tiempo. Por lo tanto, los principiantes deben sostener el *āsana* por períodos más cortos y hacer intentos repetidos.
- Exhala. Dobla los codos y baja suavemente la coronilla hasta el suelo. (Fig. 4) Desliza la cabeza y el tronco lejos de las caderas para bajarla. Permanece en la posición de la Fig. 2, listo para el siguiente intento.



**Ten en cuenta los siguientes puntos al hacer la āsana:**

Esta āsana no se puede dominar en un solo intento. Se necesita tiempo para coordinar los distintos movimientos que conducen a la versión final.

- Las piernas deben estar separadas al ancho de las caderas y las palmas de las manos, al ancho de los hombros. Aquellos que no pueden levantar el cuerpo fácilmente pueden girar los pies y las palmas de las manos hacia afuera mientras se levantan, regresándolos a la posición original después de levantar el cuerpo en el āsana. Esto ayuda a proteger los músculos espinales. Sin embargo, aquellos que tienen espondilosis cervical o artritis en los dedos, deben, por regla general, girar las palmas y las muñecas hacia afuera.
- Si los pies se deslizan de su posición, o si la rigidez impide que la espalda se levante con facilidad, clave los montículos de los dedos de los pies (metatarsos) en el suelo y levante los talones, lo que hace más fácil levantar el cuerpo. Una vez lograda la posición final, baja los talones al piso.
- No dejes que las caderas se aflojen. Localiza mentalmente el lugar donde la parte superior de los isquiotibiales se encuentra con los glúteos y levanta (el pliegue) verticalmente desde esa zona.
- No permitas que las rodillas se giren hacia afuera mientras levantas la espalda. Mantén las espinillas, las rodillas y el centro de los muslos en una sola línea.
- Tira de los omóplatos hacia adentro y ensancha el pecho. Aumenta la extensión del arco mucho más, levantando el pecho. Levanta el cuerpo frontal desde los brazos y la parte posterior del cuerpo y la región lumbar con las piernas.
- Deja que haya un gentil estira y afloja entre el pecho, que debe empujar hacia adelante y las caderas, que deben moverse hacia atrás. Esto alarga el arco espinal y evita que las vértebras se contraigan.
- Mientras deshaces el āsana, no permitas que el cuerpo colapse al suelo. En su lugar, mantén elevados los músculos mientras bajas suavemente la espalda al suelo.

**Aquellos que no puedan hacer el āsana de la manera descrita deben intentar el siguiente método:**

- Coloca un taburete pequeño o una pila de bolsters a una distancia de 12 a 16 pulgadas (30 a 40 cm. aprox.) de la pared. Coloca dos ladrillos sobre el piso recargados en la pared (fig. 8). Acuéstese en el taburete o en la pila de bolsters como se muestra en la Fig.9.

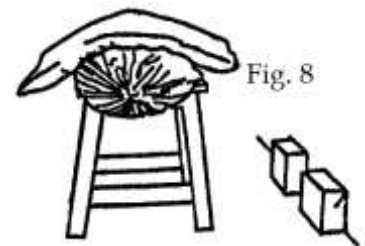


Fig. 8



Fig. 9

- Camina hacia adentro con los pies.
- Coloca las palmas de las manos sobre los ladrillos, con las muñecas de frente hacia la pared (Fig.10).
- Levanta el cuerpo empujando con las palmas de las manos contra los ladrillos.
- Clava los dedos de los pies sobre el piso y levanta los talones (Fig.11).
- Para liberar el *āsana*, exhala y baja la espalda sobre el taburete o a los bolsters.

Este método más sencillo debería ser utilizado por asmáticos, quienes padecen dolencias en el pecho y en la columna vertebral, para quienes tienen rigidez muscular y para quienes tienen sobrepeso.

### ***Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana***

*Dwipada* significa dos piernas. *Viparīta* significa vuelto hacia arriba u opuesto y *Daṇḍa* significa postrado. Esta *āsana* es el reverso del método tradicional de postrarse ante lo divino, normalmente realizado en una posición boca abajo. En *Ekapada* o la versión con una sola pierna de esta *āsana*, se levanta una pierna, mientras la otra permanece en el suelo. La pierna que está en el suelo se agarra con ambas manos y la otra pierna se extiende hacia arriba verticalmente. En la versión *Dwipada*, ambos pies están en el suelo. Si bien esta es una *āsana* difícil de realizar, tiene numerosos beneficios y se puede hacer más fácil con el uso de apoyos, por lo que se incluye aquí.

La versión clásica (es decir, sin apoyos) se puede alcanzar desde la etapa intermedia de *Ūrdhva Dhanurāsana* (Fig. 3) de la siguiente manera. Asume la posición de la figura 3 y entrelaza las palmas y los dedos de las manos alrededor de la cabeza como en *Śīrṣāsana*. Esta es la etapa intermedia de *Dwipāda Viparīta Daṇḍāsana*. Para llegar a la etapa final, extiende las piernas una por una como se muestra en la figura 12.

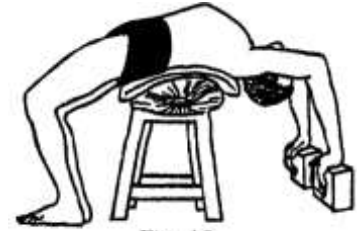


Fig. 10

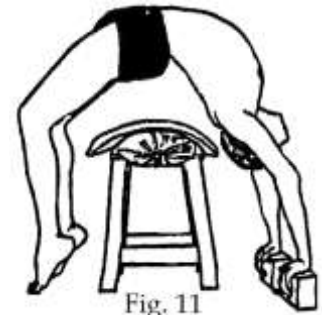


Fig. 11

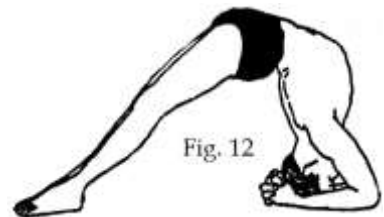


Fig. 12

### **Preparación:**

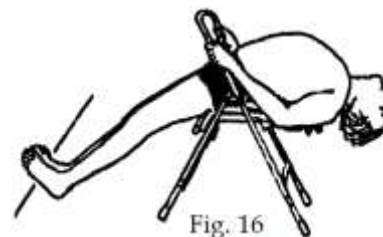
Los muebles en casa fácilmente disponibles, como una silla, un taburete pequeño, un banco, un sofá o una cama, se pueden usar como apoyo en esta *āsana*. Consideremos primero el método que emplea una silla o un taburete. La técnica sigue siendo la misma con cualquiera de los accesorios, pero con una silla, uno tiene que insertar las piernas a través de la abertura cuadrada en el respaldo de la silla. Con un taburete, uno solo necesita sentarse en el taburete y recostarse. Igual que *Sālamba Pūrvottānāsana*, *Viparīta Daṇḍāsana* en silla, es una *āsana* fácil de alcanzar y mantener. Ambas se pueden practicar como posturas preparatorias para las extensiones hacia atrás más intensas.

### **Método 1**

Coloca una silla a 2 o 2 pies y medio de la pared (60 a 75 cm aprox.), con el respaldo de la silla mirando hacia la pared. Coloca una manta sobre el asiento de la silla. Pasa las piernas, una tras otra, a través de la abertura en el respaldo de la silla y siéntate hacia atrás a través de la silla frente a la pared. (Figs. 13, 14) Mueve las caderas hacia adentro, hacia el borde posterior del asiento de la silla. Sostén los bordes del respaldo y estira ambas piernas. Coloca los montículos de los dedos de los pies (metatarsos) contra la pared y los talones sobre el suelo. (Fig. 15)

Exhala. Sosteniendo firmemente el borde de la silla, empuja los montículos de los dedos de los pies (metatarsos) hacia la pared e inclínate hacia atrás sobre el asiento de tal manera que las costillas flotantes posteriores se arqueen sobre el borde de la silla. Proyecta los músculos de la espalda hacia adentro, mientras te arqueas.

Curva la columna hasta su máxima capacidad (Fig. 16). En esta posición, la columna vertebral es cóncava, la cabeza se echa hacia atrás y los omóplatos se proyectan hacia adentro. Sosteniendo el respaldo de la silla, permanece en esta posición por un tiempo con una respiración normal.



Suelta las manos del respaldo de la silla e insértelas una a la vez por debajo del asiento de la silla entre las patas delanteras de la silla. Estírate hacia atrás para sostener las patas traseras de la silla (Figura 17).

La apertura del pecho, debido al arco hacia atrás y al estiramiento de los brazos, expande la caja torácica y la respiración se vuelve libre.

A medida que el cuello se arquea hacia atrás, las glándulas de la garganta (como la tiroides) se estiran y se llenan de sangre. Los órganos abdominales se estiran y el diafragma se libera.

Mantén esta posición de 3 a 5 minutos. Como la columna vertebral está totalmente apoyada, es posible mantener la calma dentro del *āsana*.

Con una exhalación, suelta las manos y vuelve a colocarlas en el respaldo de la silla (Figura 16). Dobla las piernas a la altura de las rodillas una a la vez (Figura 18). Sosteniendo el respaldo de la silla, exhala y levanta el pecho, manteniendo el arco en la columna vertebral. Siéntate derecho durante unos segundos y luego saca las piernas de la silla una después de la otra.

### **Método 2**

En este método, usamos un banco, una cama o un sofá. Las piernas están elevadas sobre los apoyos, lo que facilita el *āsana* a los enfermos y a los ancianos.

Extiende una manta gruesa sobre una cama o sobre un banco para que su borde afilado no lastime la espalda. Dependiendo de la altura de la cama, coloca un bolster o una pila de mantas dobladas sobre el piso para dar apoyo a la cabeza.

### **Técnica**

Acuéstate a lo largo del banco, la cama o el sofá. Deslízate hacia la cabeza de modo que la columna cervical (cuello) cuelgue sobre el borde. Toma un par de respiraciones normales.

Exhala. Deslízate suavemente hacia abajo de modo que primero la columna torácica (pecho) y luego la columna lumbar (cintura) se arqueen sobre el borde. (Fig. 19) O agarra las patas del banco, dobla los brazos y colócalos frente a la cabeza o entrelaza los dedos de las manos y colócalos alrededor de la cabeza como en *Śīrṣāsana*. (Fig. 20) Si te duele el arco de la espalda, reduzca el estiramiento colocando las manos sobre el abdomen.

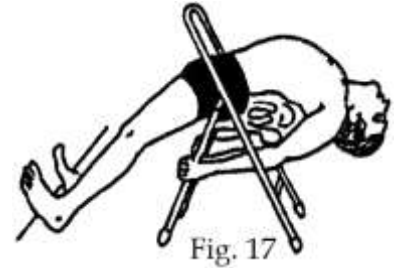


Fig. 17



Fig. 18

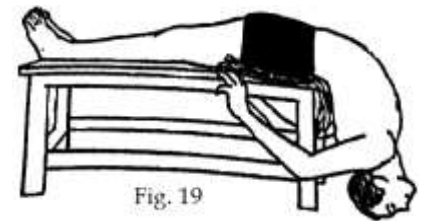


Fig. 19

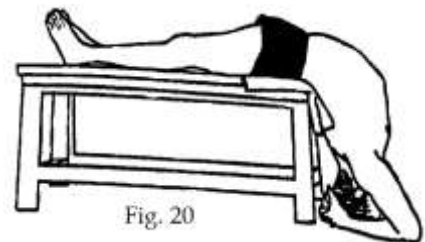


Fig. 20

Para bajar, dobla las piernas a la altura de las rodillas. Con una exhalación, desliza la espalda a lo largo del banco y en dirección a la cabeza. Suavemente baja la espalda y las piernas al piso. Descansa por algunos segundos, luego gira a la derecha y siéntate. Para evitar el dolor de espalda, siéntate en *Swastikāsana* e inclínate hacia adelante, apoyando la frente sobre los apoyos utilizados. Esta *āsana* también se puede hacer sobre cuatro bolsters dispuestos como en *Setu Bandha Sarvāṅgāsana*.

En ambos métodos con apoyo, mantén las piernas juntas y firmes en las rodillas. Mantén la amplitud del pecho. Dado que la columna vertebral está apoyada, puede soportar el estiramiento, lo que facilita la permanencia durante mucho tiempo dentro del *āsana*.

Este segundo método es beneficioso para quienes padecen dolor de cabeza, dolor de espalda baja (lumbares), disnea inducida por el estrés, trastornos respiratorios, problemas menstruales, dolor en la parte inferior del abdomen, enfermedades cardíacas, etc. Debido a que el pecho se expande automáticamente, el volumen de la respiración también aumenta, lo que permite que los alvéolos absorban más oxígeno. Esto, a su vez, aquietta el cerebro.