

## LA PLANIFICACIÓN Y EL MÉTODO DE LA PRÁCTICA.

Hemos estudiado *Śīrṣāsana* y un conjunto de siete *extensiones hacia atrás*. Ahora es fundamental determinar su secuencia. En comparación con las *āsanas* que las preceden en este libro, estas son algo difíciles de lograr. Para incorporarlas a la práctica habitual, es necesario tener paciencia y coraje. Tanto el cuerpo como la mente deben estar decididos y disciplinados. En ausencia de determinación y perseverancia, es imposible volverse un experto en estas *āsanas*.

Estas posturas son extremadamente beneficiosas para las personas de todas las edades, jóvenes y viejos por igual. El proceso de envejecimiento, aunque inevitable, se desacelera considerablemente con la práctica regular. Son más eficaces en las dolencias de la infancia como el resfriado, la tos y la secreción nasal. Lo ideal es que los niños comiencen la práctica del *Yoga* a la edad de siete u ocho años. Se necesitan al menos seis meses de práctica antes de poder iniciar *Śīrṣāsana*. No hay ningún daño en los niños que intentan inversiones. Sin embargo, la práctica de *Śīrṣāsana* se ve afectada por las diferencias proporcionales entre niños y adultos. La mayoría de los niños menores de ocho años tienen la cabeza grande y los brazos más cortos. Hasta que los brazos sean lo suficientemente largos, la circunferencia de la cabeza no cabe dentro del trípode de los brazos. En tales casos, es prudente esperar hasta que el cuerpo del niño adquiera proporciones cercanas a las de un adulto antes de introducir *Śīrṣāsana*.

Los niños son extremadamente flexibles. Los niños pequeños aprenden *extensiones hacia atrás*, con facilidad y pueden moverse a través de una amplia gama de ellas a un ritmo increíble. Su entusiasmo nunca debe ser reprimido. Si no son capaces de hacer estas *āsanas* o las realizan con bastante lentitud, es aconsejable comprobar si hay deficiencias en su sistema digestivo y excretor. Dolor de cabeza, dolor abdominal y náuseas en niños, usualmente indica estreñimiento, indigestión o dolencias similares. En lugar de ignorar estas deficiencias, es imperativo que estos niños practiquen inversiones con regularidad.

Las infecciones del tracto respiratorio son frecuentes en la infancia. Una práctica regular de *āsanas invertidas* y *extensiones hacia atrás*, construye inmunidad contra estas enfermedades al impregnar las zonas respiratorias con sangre y su ejército de linfocitos T y B, que protegen al cuerpo de las enfermedades. Las *āsanas invertidas* y las *extensiones hacia atrás* también ayudan a eliminar las obstrucciones en las vías respiratorias.

Para los niños, la práctica regular es mucho más esencial que la precisión en el *āsana*. Los niños son, por naturaleza, agudos, ágiles e impacientes. Para adaptarse a su naturaleza y para interesarlos en el *Yoga*, es necesario primero enseñarles una variedad de *āsanas* y luego secuenciar las *āsanas* de manera diferente en cada sesión de práctica. Dado que los niños prefieren *āsanas* como *Ūrdhva Dhanurāsana* y *Śīrṣāsana*, estas *āsanas* se pueden utilizar favorablemente en una variedad de secuencias. Ellas pueden ser fácilmente incorporadas dentro de una *vinyasa* o una secuencia de *viśama nyāsa*. En el capítulo 36, se discutió el método progresivo de aprendizaje hacia el *āsana* principal y luego el repliegue, en relación con la secuenciación de *Śīrṣāsana*, una vez aprendida.

En el mismo sentido, también podríamos diseñar una secuencia cíclica, con una postura enlazada con la siguiente. La velocidad y el flujo generados en este tipo de secuencia, estimula la mente del niño y atraen su interés.

A continuación se muestran algunos ejemplos de secuencias cíclicas rápidas:

- *Samasthiti*
- *Ūrdhva Hastāsana*
- *Uttānāsana*
- *Adho Mukha Śvānāsana*
- *Ūrdhva Mukha Śvānāsana*
- *Adho Mukha Śvānāsana*
- *Trikoṇāsana*
- *Adho Mukha Śvānāsana*
- Y luego de regreso a *Samasthiti* a través de la secuencia invertida.

Una secuencia de *viśama nyāsa*, normalmente contiene *āsanas* de diferentes categorías como *āsanas de pie, sedentes, torsiones, extensiones al frente, extensiones hacia atrás e inversiones*. Para los más jóvenes uno puede diseñar series de *viśama āsanās* (sin relación entre sí), donde una postura avanza con suavidad a la siguiente en una secuencia en cadena. Por ejemplo:

- *Tādāsana*
- *Uttānāsana*
- *Trikoṇāsana*
- *Adho Mukha Śvānāsana*
- *Prasārita Pādōttānāsana*
- *Daṇḍāsana*
- *Upaviṣṭha Koṇāsana*
- *Adho Mukha Vīrāsana*
- *Uṣṭrāsana, etc.*

En este tipo de secuencia, el cuerpo necesita ser usado con imaginación y habilidad, mientras transita de una *āsana* a la siguiente, para evitar movimientos innecesarios y que las extremidades caigan con precisión dentro del siguiente paso. Tal cadena aleatoria de secuencia de *āsanas* es bastante desafiante y por lo tanto, ideal para jóvenes, niños y adolescentes.

Una *inversión* como *Śīrṣāsana*, debe practicarse idealmente, solo una vez durante una sesión de práctica de adultos. Sin embargo, los atletas, bailarines, niños y adultos jóvenes en el grupo de edad de entre 20 a 25, pueden hacerla más de una vez en el estilo de práctica de *viloma*. Una secuencia de *viloma* es aquella en la que numerosas *āsanas* están ligadas por una *āsana* fundamental, que se repite a intervalos regulares durante la sesión en cadena. Las secuencias de *viloma* podrían estar dentro de la misma categoría de *āsanas*.

Por ejemplo: *Trikoṇāsana, Pārśvakoṇāsana, Trikoṇāsana, Vīrabhadrāsana, Trikoṇāsana, Pārśvōttānāsana, etc.*

Son ejemplo de diferentes categorías de secuencias de *Viloma*:

- *Trikoṇāsana, Śīrṣāsana, Pārśvakoṇāsana, Śīrṣāsana*, etc.
- *Jānu Śīrṣāsana, Ūrdhva Dhanurāsana, Paśchimōttānāsana, Ūrdhva Dhanurāsana*, etc.
- *Ūrdhvan Prasārita Pādāsana, Dhanurāsana, Nāvāsana, Dhanurāsana, Śalabhāsana, Dhanurāsana*, etc.

Un aspecto importante del *Método Viloma* es que ninguna de las *āsanas* debe mantenerse durante mucho tiempo. Es un tipo de secuencia de movimiento rápido, "toca y vete", inmensamente popular entre los jóvenes. Vigoriza el cerebro y el sistema nervioso, estimula el intelecto, mejora el poder de agarre y fomenta la creatividad.

Con mentes impresionables, los jóvenes forman hábitos con mucha facilidad. La presión de grupo y la necesidad de aprobación los lleva a abrazar aquello a lo que están expuestos, ya sea deseable o indeseable. Sería una excelente inversión para su futuro si en esta etapa, se sienten inspirados para emprender la práctica de *inversiones* y de *extensiones hacia atrás*, los pubescentes y los adolescentes son muy conscientes de sus cuerpos y se esfuerzan por parecer atractivos. Sin embargo, las tendencias populares suelen ser perjudiciales y pueden causar daño. La columna vertebral se pone rígida y se encorva. Los isquio-tibiales se tensan, los hombros, el cuello y los brazos se vuelven rígidos y dolorosos y toda la postura y la forma de caminar se ven afectadas. Todos estos problemas se pueden eliminar fácilmente con la práctica de *extensiones hacia atrás*.

En lugar de predicar el valor del buen comportamiento a los jóvenes, es mejor iniciarlos en el estudio de las *āsanas*. La práctica regular de *Yoga* controla naturalmente las tendencias hacia el tabaquismo y el alcoholismo y frena los excesos. Las *āsanas* se convierten en una guía para un estilo de vida más saludable.

Las mujeres que sufren de trastornos menstruales, se benefician enormemente de *Śīrṣāsana* y de otras posturas *invertidas*. Ellas deben, sin embargo, abstenerse de la práctica de *inversiones* durante la menstruación. La práctica de *āsanas invertidas* debe reanudarse al final de la menstruación y continuarse con diligencia hasta la siguiente menstruación. Esta práctica regular de *inversiones* suele erradicar la mayoría de las molestias menstruales.

El hábito de practicar *Śīrṣāsana*, una vez adquirido, es muy difícil de renunciar. Las posturas invertidas mantienen al sistema endocrino en un estado óptimo. Pueden estimular, desactivar y coordinar el funcionamiento de las glándulas y mantener niveles saludables de hormonas en el cuerpo. Las *āsanas invertidas* ayudan a las nuevas madres a recuperar fuerzas en el período de posparto y a restablecer los niveles hormonales correctos.

El período del climaterio a menudo causa deficiencia de estrógenos en las mujeres, induciendo a problemas como la pérdida del tono muscular, incontinencia y sensación repentina de envejecimiento en cuerpo y mente. Experimentar estos síntomas por primera vez es una conmoción, que la mayoría de las mujeres no están preparadas para manejar. *Śīrṣāsana*, con los muslos juntos y enrollados

firmemente hacia adentro, ayuda a recuperar el control sobre la vejiga y el sistema urinario. Las mujeres que son hábiles en *Śīrṣāsana*, también pueden practicar otras variaciones, como; *Upaviṣṭha Koṇāsana* (piernas extendidas y separadas) y *Baddha Koṇāsana* (pies juntos y rodillas separadas) mientras están en *Śīrṣāsana*. Son eficaces en enfermedades como infección pélvica y leucorrea (secreción blanca). Para restaurar el balance de los estrógenos; *āsanas* como *Ūrdhva Dhanurāsana* y *Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana* son las más beneficiosas.

La diabetes mellitus y la micción frecuente debido al agrandamiento de la próstata son problemas comunes que enfrentan los hombres de mediana edad. La práctica regular de *Śīrṣāsana*, ayuda a frenar estas quejas.

*Śīrṣāsana* realizado con facilidad y precisión no eleva la presión arterial. Por el contrario, se sabe que reduce la presión arterial. Un aumento temporal de la presión no debe ser motivo de preocupación, ya que es una fase transitoria provocada por la posición invertida del cuerpo. Para la presión baja, *Sarvāṅgāsana* es el mejor remedio. La presión arterial fluctuante se puede estabilizar con *āsanas de pie* y con *extensiones hacia atrás*. Aquellos que sufren de asma, dificultad para respirar, tos persistente y otras enfermedades del sistema respiratorio, presión arterial alta, debilidad o cifosis (joroba) de la columna vertebral, deben practicar primero *Śīrṣāsana* (es decir, antes de las *posturas de pie* o de las *extensiones hacia atrás*), o deben hacer *Viparīta Daṇḍāsana* con apoyos, tanto inmediatamente antes como después de *Śīrṣāsana*.

En los últimos capítulos se discutieron *Śīrṣāsana*, seguidos inmediatamente de *extensiones hacia atrás* para que estas *āsanas* se estudien en ese orden particular. Aparte de que esta secuencia de aprendizaje es una progresión natural del desarrollo, hay otra razón para estructurar el curso de esta manera. Las categorías de *inversiones* y *extensiones hacia atrás*, tienen un profundo efecto sobre los sistemas endocrino, respiratorio y nervioso, así como en los centros de percepción y de emoción en el cerebro. Las *extensiones hacia atrás* estimulan las glándulas endocrinas y mejoran su funcionamiento, ayudando a mantener los niveles hormonales dentro de su rango normal. Es por eso que las personas que crecen practicando *Yoga* están mejor equipadas para resistir la embestida de la vejez.

El funcionamiento del cerebro se deteriora con el avance de la edad, lo que resulta en pérdida de memoria y en la disminución de la capacidad intelectual. Esta tendencia a la baja se puede detener con la práctica regular de *Śīrṣāsana*, *Ūrdhva Dhanurāsana* y *Viparīta Daṇḍāsana*. Si las fibras nerviosas se nutren a través de la práctica de *āsanas* desde una edad temprana, ellas ayudan a mantener intactas las facultades mentales, incluso en una edad avanzada.

Las extensiones hacia atrás realizadas desde la posición prona mantienen los riñones y el páncreas sanos. Las exigencias de la vida urbana moderna y las condiciones de trabajo estresantes perjudican el proceso digestivo. Alimentarse de forma incorrecta, inadecuada o excesiva, saltarse comidas y comer en horas inusuales daña el estómago, el hígado, el bazo y la vesícula biliar. El daño puede ser mitigado con *āsanas invertidas* y *extensiones hacia atrás* como *Sālamba Pūrvottānāsana* y *Viparīta Daṇḍāsana*. Estas *āsanas*, también refrescan el cerebro y minimizan los efectos dañinos del estrés.

Habiendo discutido la secuencia para aprender las *āsanas*, consideremos ahora la secuencia para la práctica diaria. El orden de la secuencia de *Śīrṣāsana* y de las *extensiones hacia atrás*, deberá ser el siguiente:

- *Sālamba Pūrvottānāsana*
- *Śīrṣāsana*
- *Viparīta Daṇḍāsana*
- *Uṣṭrāsana*
- *Ūrdhva Dhanurāsana*
- *Ūrdhva Mukha Śvānāsana*
- *Bhujāṅgāsana* y
- *Śalabhāsana*

Mientras estudiamos *āsanas*, seguimos el *método de Pratiloma*, es decir, aprendemos las *āsanas* más fáciles primero y luego continuamos con las difíciles. Sin embargo, una vez que dominamos las *āsanas*, iniciamos nuestra secuencia de práctica con *āsanas* estimulantes y terminamos con las relajantes. *Śīrṣāsana*, estimula el sistema nervioso y lo hace más eficiente. La serie de *Sarvāṅgāsana* – *Halāsana* – *Setu Bandha Sarvāṅgāsana* – *Viparīta Karaṇi*, aquietan el cerebro y por lo tanto se colocan al final de la sesión de práctica.

Teniendo en cuenta las *āsanas* aprendidas en este libro, la secuencia para la práctica, sería la siguiente: Iniciamos con *āsanas de Pie*, seguidas por *Śīrṣāsana*. Con un cuerpo sano, a *Śīrṣāsana* le siguen las *extensiones hacia atrás*, las *torsiones*, las *extensiones hacia adelante* y finalmente, las *āsanas* calmantes como *Sarvāṅgāsana*, en ese orden. *Śīrṣāsana* puede realizarse de forma aislada o combinada con *Viparīta Daṇḍāsana*. A veces, surgen dolencias menores como dolor de cuello, pesadez en la cabeza o fatiga, sin una causa definida. Estas se pueden remediar con *āsanas de Pie*, como *Trikoṅāsana*, con la columna vertebral girada a su máxima capacidad o con *posturas de torsión* como *Bharadvājāsana*, o *extensiones al frente* como *Paśchimōttānāsana* o con *posturas supinas*. Si bien la pesadez en la cabeza causada por el estrés puede curarse con *Śīrṣāsana*, lo mismo puede empeorar con las *extensiones hacia atrás*. Por eso es importante no solo conocer la secuencia general, sino también notar, que en gran medida, los efectos del *āsana* dictan su lugar dentro de la secuencia. La práctica de *āsanas* no es simplemente un entrenamiento, sino un ejercicio para moldear la mente científica, emocional y espiritualmente.

Hasta ahora hemos abordado los tipos de secuencias; *Vinyasa* y *Viśama Nyāsa*. Estas se dividen además en tres categorías: *Viloma*, *Anuloma* y *Pratiloma*. *Viloma* es una serie de varias *āsanas* encabezadas por una *āsana* central, que ocurre a intervalos regulares. *Anuloma*, es un viaje desde *āsanas* complejas o estimulantes hasta las pacificadoras, es un método común de secuenciar la práctica. *Pratiloma* es un viaje cuesta arriba, desde las *āsanas* más simples hasta las más complejas. Este método estimula gradualmente el cuerpo, la mente y el intelecto. Mientras aprendemos *āsanas* empleamos el *Método Pratiloma*, es decir, de lo simple a lo complejo.

Una vez dominadas, usualmente las practicamos al estilo *Anuloma*, es decir, las difíciles y más estimulantes primero, concluyendo con las pacificadoras para no terminar con el cuerpo y la mente agitados. Incluso *Viśama Nyāsa*, una serie de *āsanas* diferentes, no es una secuencia aleatoria. Su estructura tiene un método que depende del fin deseado, ya sea estimulación, relajación o el tratamiento de un trastorno específico.

Es imposible practicar todas estas *āsanas* en un solo día. Un método común es seleccionar algunas *āsanas* de cada categoría para la práctica del día y seguir con las restantes al día siguiente. Un enfoque alternativo es practicar *āsanas* de género opuesto en días alternos. Por ejemplo, practicar *extensiones al frente* un día y *extensiones hacia atrás* al siguiente. Este método tiene dos ventajas:

- a) La columna vertebral no se ve sometida a una tensión excesiva en un solo día de práctica y
- b) La práctica del mismo género de *āsanas* en una sola sesión aumenta la conciencia y profundiza la comprensión del género.

Las dolencias de la columna vertebral; el dolor de la espalda alta, el dolor de la espalda baja, la disminución de la flexibilidad del cuerpo y de la columna vertebral, son la pesadilla de la vida contemporánea. Es el resultado de viajes excesivos, conducir por carreteras en mal estado, negociar con el tráfico y permanecer sentado en una posición fija durante horas. Estas enfermedades son menores, pero bastante debilitantes. Es esencial contrarrestarlas regularmente, con *āsanas de pie y torsiones*.

Las amas de casa agotadas con las tareas del hogar, o aquellas fatigadas con largas horas en el lugar de trabajo deben iniciar su práctica diaria con *posturas supinas, posturas sedentes y extensiones hacia el frente* y continuar con las *āsanas de pie* cuando el cuerpo esté bien descansado y concluir con *Śīrṣāsana* y *āsanas invertidas*.

Aquellos que sufren de debilidad excesiva, fatiga, presión arterial baja, hormigueo o entumecimiento en las extremidades, anemia y astenia (debilidad) sin causa conocida deben practicar: *Posturas Supinas, Extensiones al Frente Sedentes, Extensiones al Frente de Pie*, y entonces *Śīrṣāsana, Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana, Sarvāṅgāsana, Halāsana, Setu Bandha Sarvāṅgāsana y Viparīta Karaṇi*, en ese orden, todos los días y sin falta. Esta secuencia revitaliza el cuerpo y mejora la salud en general.

Aquellos que sufren de pérdida de apetito, mala digestión o desnutrición a pesar de una ingesta adecuada de alimentos deben practicar *Torsiones Y āsanas Abdominales, Extensiones Al Frente e Inversiones*. Estas estimulan los jugos digestivos y fortalecen los órganos de la digestión.

La secuenciación de *āsana* y *Prāṇāyāma* es un tema extenso. Dentro de una secuencia determinada, las *āsanas* progresan de una a la siguiente, construyendo el resultado deseado. De la misma manera, una *āsana* en sí misma es una progresión por etapas que conduce a la *āsana* final. El efecto de la *āsana* final depende no solo de seguir los pasos con precisión, sino también de la participación consciente en cada paso. Aunque involucrar a la mente continuamente parece prolongar el tiempo que se necesita para alcanzar y dominar el *āsana*, el *sādhaka* debe practicar con atención para elevar su conciencia. Esta práctica de inmersión del yo, dentro de la acción, prepara al *sādhaka* para la estabilidad durante la práctica de *Dhārāna* y *Dhyāna*. Es extremadamente difícil predecir dónde y cuándo un practicante puede extraviarse. ¿Por qué uno debe errar o desviarse del camino elegido, incluso cuando está respaldado por la riqueza de la práctica *yóguica*?, es una pregunta que suele quedar sin respuesta. Si uno se desvía, la única manera de volver al camino es reconocer las ondulaciones de la mente y volver a alinear las emociones, el intelecto y el poder de discriminación con la conciencia superior.

*Āsana sādhanā* es una herramienta poderosa para calmar las fluctuaciones de la mente, así como para alinear el cuerpo, la mente y el espíritu con una particularidad de propósito.

La mente nunca es neutra ni indiferente. Si bien la tendencia natural de la mente humana es involucrarse en una cosa u otra, es extremadamente difícil para la mente sumergirse por completo en el objeto de su participación. *Maharishi Patañjali* exhorta al *shādhaka* a hacer pleno uso de su predisposición al apego en su búsqueda de auto evolución. En el estudio de las *āsanas*, uno debe permitir que la consciencia se involucre solo en el *āsana*, que se hunda en el *āsana* y que el *āsana*, se vuelva omnipresente. Esta es la verdadera importancia del *āsana sādhanā*. Aprender los movimientos precisos que conducen a las *āsanas* y a moldear el cuerpo en la forma deseada es solo una parte superficial de la práctica. Fusionar completamente la consciencia en las *āsanas* para que asuma la forma misma de la *āsanas* y eventualmente se convierta en una con la *āsanas*, es el verdadero aprendizaje interno que un yogui se esfuerza por alcanzar.

Los atributos físicos y los beneficios de una *āsana*, son de naturaleza empírica. Sin embargo, cuando la atención del estudiante se vuelve hacia el interior, dentro del cuerpo, mientras se está en una *āsana*, la práctica se convierte en un viaje hacia la autorrealización. Esta interioridad no es voluble ni egocéntrica, sino más bien una inquebrantable y autosuficiente absorción.

