

La memoria humana, por más aguda que sea, no es ni infalible ni lo suficientemente astuta como para recordar todas las experiencias de la vida. Su funcionamiento parece inexplicable. Tememos a la muerte, algo que nunca hemos experimentado en esta vida, como si tuviéramos recuerdos latentes de una muerte experimentada previamente. Una emoción paralizante, el miedo irracional es un impedimento para progresar. Los antiguos yoguis nos han dado una herramienta increíble en forma de Śavāsana para erradicar el miedo, (incluso el miedo a la muerte) y elevar la mente.

El sentimiento de tranquilidad, solemnidad, soledad, introspección e inmensidad, experimentados durante Śavāsana lo transporta a uno a un mundo extraño y misterioso. Esta āsana libera al sādḥaka del estrés de la vida mundana y le lleva a las fronteras de la paz y la tranquilidad. El viaje hacia el interior rara vez es tranquilo, ya que pueden surgir miedos inesperados, pánico o una profunda ansiedad desde los recovecos interiores de la consciencia. El viaje interior también puede hacer que uno entre en un estado de letargo, lo que hace que la mente esté en blanco y aletargada en lugar de tranquila y vibrante. Por lo tanto, al igual que otras āsanas, Śavāsana requiere preparación. Mientras se estudian otras āsanas, uno progresa a través de varias etapas y niveles hasta que se domina el āsana. Lo mismo ocurre con Śavāsana.

Durante la práctica de āsanas, es imperativo secuenciar correctamente las āsanas. Terminar la práctica con āsanas calmantes y pacificadoras garantiza que la mente y el cuerpo estén debidamente preparados para Śavāsana, con la que concluye la secuencia. Otra ventaja de terminar la práctica con āsanas pacificadoras es que el cuerpo y la mente no sufrirán si un día en concreto no se puede practicar Śavāsana. Pero si se practican de forma aislada, sin el equilibrio de las āsanas calmantes, las āsanas dinámicas que forman el punto crucial de la sesión de práctica son propensas a engendrar secuelas como; temblores, estiramiento excesivo de ciertos músculos, irritabilidad o tensión nerviosa. Las āsanas de cierre ayudan a minimizar estos efectos dolorosos.

Una sesión de práctica normal, puede terminar con Halāsana, Setu Bandha Sarvāṅgāsana y Viparīta Karaṇi o cualquiera de ellas. Si la mente esta agitada, se debe terminar con Extensiones al Frente, cómo Adho Mukha Vīrāsana, Adho Mukha Swastikāsan, Jānu Śīrṣāsana y Paśchimōttānāsana. Quienes sufren de dolor de espalda en general, encuentran alivio en Parivṛtta Swastikāsan, mientras que los que sufren específicamente de dolor de espalda baja, se benefician de la práctica de Uttānāsana, Adho Mukha Śvānāsana, Uttānāsana-Pavanamuktāsana, al final de la sesión. Las mujeres en la menopausia y aquellas que tratan con miedos complejos o que se encuentran en duelo, deben hacer Setu Bandha Sarvāṅgāsana y Viparīta Karaṇi en la fase final de la secuencia. Después que la mente se haya pacificado y se haya preparado para el viaje interior con āsanas calmantes, Śavāsana será el final.

Cómo esto no es un tratamiento para sudores, fatiga o disnea, nunca hagas Śavāsana a la mitad de la sesión de práctica. La hipertensión, la diabetes mellitus u otras enfermedades, pueden elevar la presión arterial, disminuir el nivel del azúcar en la sangre, provocar náuseas, vértigo o simplemente provocar la sensación de malestar. Śavāsana no es el remedio para estas afecciones. En su lugar, otras āsanas sirven como antídoto eficaz para tales síntomas:

1. *Adho Mukha Śvānāsana*, *Prasārita Pādōttānāsana* y *Uttānāsana* especialmente con la frente apoyada sobre un banco o sobre un bolster, pueden tratar eficazmente la fatiga y el exceso de sudoración.
2. Los temblores en el cuerpo, pueden ser reducidos con *āsanas Supinas* como *Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana* sobre una silla o *Setu Bandha Sarvāṅgāsana* sobre un bolster. Estas *āsanas* también ayudan a aliviar la disnea.

Un cambio en la secuencia de la práctica puede provocar dolor muscular, fatiga y falta de aliento. Estos síntomas son normales y autolimitantes. Si son soportables y temporales, no hay que preocuparse. Sin embargo, si los síntomas son lo suficientemente graves como para interrumpir la actividad normal, deben resolverse con un tratamiento adecuado. *Śavāsana* tampoco es una cura para estos problemas.

Si se realiza en medio de una sesión de práctica o en combinación con otras *āsanas*, *Śavāsana* aumentará el nivel de esfuerzo en lugar de reducir la fatiga. Una secuencia de *āsanas*, es como un viaje en el que cada meta, está diseñada para acercarnos en cuerpo y mente a la siguiente. Demasiadas paradas, en forma de *Śavāsana*, interrumpen el impulso del viaje, obligando al cuerpo y a la mente a tomarse más tiempo para prepararse para la siguiente *āsana*.

Es sabido que los alimentos recalentados varias veces pierden su valor nutricional. Del mismo modo, cuando una secuencia de *āsanas* se interrumpe frecuentemente con *Śavāsana*, el calentamiento y enfriamiento repetido del cuerpo anula los efectos tanto de las *āsanas* activas como de *Śavāsana*.

Así cómo un actor necesita meterse bajo la piel del personaje que interpreta, el estudiante de *yoga* necesita adoptar las cualidades mentales necesarias para el *āsana* que asume. Las artes escénicas, como la música, la danza y el teatro, producen una catarsis al representar abiertamente los estados de ánimo y las emociones humanas. Por el contrario, el *āsana sādhanā*, requiere que el *sādhaka* desvíe todas las energías mentales y emocionales hacia la expresión del *āsana*, llevando la mente y el cuerpo a un estado de equilibrio.

Al igual que un actor que durante un breve período de tiempo, se identifica con su personaje, la mente del *sādhaka* debe hacerse uno con el *āsana*, durante el tiempo que permanezca en el *āsana*. manteniendo los pensamientos convergentes sobre los diversos e intrincados movimientos, que conducen a la realización del *āsana*, es en sí mismo, un ejercicio para calmar la mente y llevar todas las facultades mentales a un estado de equilibrio. Ser constantemente consciente de los cambios dentro de nuestro estado mental es el verdadero *sādhanā*.

Incluso la mirada más superficial revela que en el proceso de entrada y salida de las *āsanas*, ciertas partes del cuerpo se movilizan mientras otras se mantienen estables. Las partes estabilizadoras del cuerpo no son débiles ni flácidas, pero son deliberadamente estáticas. Más bien, dan apoyo al movimiento ofreciendo un frente resistente y no reaccionante. Garantizan la fluidez del movimiento a través de las partes activas, limitando las tensiones injustificadas y fuera de lugar. En otras palabras, la inacción es un aspecto importante de la acción. La llama encendida no debe apagarse, mientras que la que se enfría, no debe inflamarse. Esta es la razón por la que las *āsanas* nunca se interrumpen con *Śavāsana* a mitad de la secuencia y *Śavāsana* nunca es seguida por otras *āsanas*.

Śavāsana puede practicarse en cualquier momento del día. Lo ideal es practicarla en una atmósfera pacífica y en un momento tranquilo en el que sea menos probable ser interrumpido por los sonidos ambientales. El amanecer y el atardecer son quizás los mejores momentos. Aunque la noche no es el momento más adecuado para la práctica diaria, un principiante puede practicar *Śavāsana* por la noche. También es inadecuado practicar exclusivamente *Śavāsana* y saltarse otras *āsanas*. Aunque practicar *Śavāsana* de forma independiente puede relajar los músculos sobreexcitados y liberar la mente del estrés, no contribuirá a construir una práctica de *yoga* completa, ni ofrecerá ningún beneficio para la salud en problemas específicos.

Aprendamos ahora la técnica de esta increíble *āsana* que imita conscientemente a la muerte, al tiempo que aporta vitalidad a todo el ser.

ŚAVĀSANA

La palabra *Śavā* significa cadáver. El *āsana* que da vida al cuerpo mientras imita a la muerte también se conoce como *Mṛtāsana* (*Mṛta* = muerto). Fácil para el cuerpo físico indolente, esta *āsana* es extremadamente difícil para la mente voluble e itinerante. Una vez dominada, guía la conciencia hacia el camino de la verdadera felicidad interior.

Śavāsana también debe aprenderse por etapas y en varios niveles. Aquí se describe un método razonablemente sencillo para que el principiante pueda aprovechar fácilmente sus ventajas. Este método aporta paz y restaura al cuerpo cansado.

Preparación:

Extiende un tapete o una manta lo suficientemente grande como para que quepa todo el cuerpo a lo largo y a lo ancho sobre el piso. La manta es necesaria para no coger frío del suelo desnudo. Si es necesario, ten a la mano otra manta delgada o una sábana para cubrir el cuerpo como protección contra el frío o los insectos.

Técnica:

1. Siéntate en *Daṇḍāsana*, en el centro de la manta extendida. (Fig.1) Flexiona las piernas a la altura de las rodillas y trae ambos pies cerca de las caderas. Mantén los pies juntos. (Fig.2)
2. Exhala y recuéstese lentamente, teniendo cuidado de mantener la columna vertebral a lo largo de la línea media de la manta. Desciende la concavidad de la espalda baja lo más cerca posible de la manta. (Fig.3)
3. Después de bajar la espalda y la cabeza al piso, levanta la cabeza una vez para observar el cuerpo frontal y asegurarte de que está en línea recta. Mantén el esternón, el ombligo y el perineo en una línea a lo largo de la media vertical de la manta. (Fig.4)

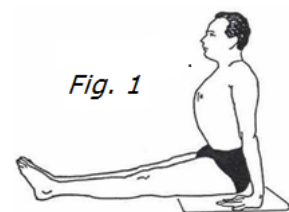


Fig.2

4. La región lumbar se contrae cuando nos recostamos sobre la espalda debido a la concavidad de la columna lumbar y la convexidad del glúteo mayor (músculos de los glúteos) trabajan en dirección opuesta. Para minimizar el espacio que se forma entre la parte inferior de la espalda y el piso cuando nos recostamos, levanta ligeramente los glúteos y con las manos, empuja la carne desde la parte superior de los glúteos lejos de la parte inferior de la espalda. (Fig. 4)



Fig.3

5. Estira lentamente cada pierna, teniendo cuidado de que la columna lumbar alargada no se vuelva a acortar. Une los muslos, los talones y los bordes internos de los pies. (Fig. 5) Ahora, relaja las piernas extendidas y permite que los muslos y los pies rueden libremente hacia afuera. Separa ligeramente los talones. (Fig. 6) Esto facilitará la relajación de las piernas. Solo un practicante avanzado puede relajar completamente los músculos de las piernas cuando se juntan los talones.

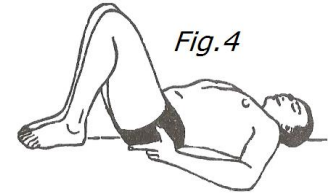


Fig.4

Los principiantes novatos y aquellos con articulaciones rígidas no pueden liberar fácilmente la tensión en las ingles, los muslos y los tobillos. Estas personas deben separar más las piernas (Fig. 7). Sin embargo, los pies no deben ser más anchos que las caderas, ya que eso haría que los músculos de la articulación pélvica se contraigan.

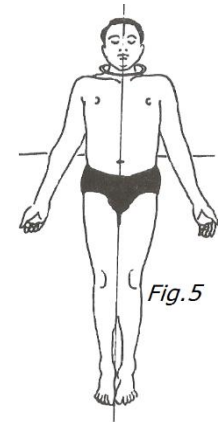


Fig.5

6. Ahora levanta las manos sin perturbar al resto del cuerpo y agarra la parte posterior de la cabeza. Tira suavemente de la cabeza para alargar el cuello y coloca la parte posterior del cráneo para que descansa sobre el piso. (Fig.8) Al hacerlo, asegúrate que la barbilla se inclina muy ligeramente hacia abajo, sin presionar la garganta. El centro de la frente, la nariz y la barbilla deben estar en línea con el esternón. Nunca dejes que la cabeza caiga hacia un lado mientras estés en *Śavāsana*.

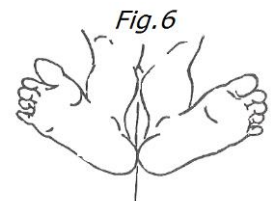


Fig.6

7. Ahora lleva los brazos a los lados del pecho. Dobla los codos y lleva las palmas de las manos a los hombros. (Fig. 9) Ensancha los hombros. Eleva la región axilar-pectoral. Enrolla la piel de las clavículas hacia atrás, hacia los hombros a medida que llevas los omóplatos hacia dentro. En este movimiento, el extremo inferior de los omóplatos entra en contacto con la caja torácica. No levantes el extremo superior de los omóplatos, ya que esto hace que el pecho se hunda. Levanta el pecho y mantenlo más alto que el abdomen. No endurezcas el pecho. Gira los brazos superiores de dentro hacia afuera para que la mitad de la palma de la mano y la mitad de la articulación del codo caigan en una línea recta, a lo largo de la media del antebrazo. (fig.10)

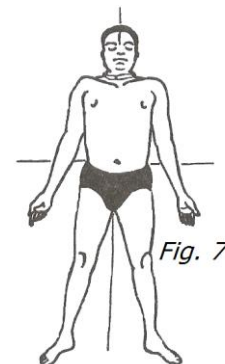


Fig. 7

Sin contraer los tríceps, alarga los antebrazos desde los codos hacia las palmas de las manos y lleva el dorso de las manos a descansar sobre la manta. El ángulo entre los brazos y los lados del tronco es de unos 20 grados. (Fig.11)

Alarga los brazos internos hacia la muñeca del lado del dedo meñique para que la parte posterior de los brazos esté bien extendida. Suavemente apoya el centro del dorso de la mano, junto con el nudillo y la primera falange del dedo medio sobre el piso.

8. Permite que los brazos y las piernas estén sueltos mientras gravitan hacia el suelo. No contraigas ni distorsiones los músculos. Mantén el centro de la cabeza, la garganta, el pecho y el ombligo en una línea recta. (Fig.12)

9. Suavemente baja los párpados superiores sobre los párpados inferiores y cierra los ojos. No aprietes los ojos cerrados ni ejerzas ninguna fuerza sobre los globos oculares. Relaja los bordes externos de los párpados, como si los dejaras caer hacia las orejas.

Relaja la piel de la frente desde el nacimiento del cabello hacia las cejas y desde el centro hacia las sienes. Deja que los oídos internos se relajen y retrocedan hacia el interior. Los oídos pueden separarse del sonido ambiental, sin obstaculizar su receptividad. Relaja la mandíbula inferior. Si la lengua está en contacto con el paladar superior, suéltala conscientemente y déjala descansar pasivamente sobre el piso de la boca. Los ojos, los oídos, la respiración, la lengua, el cerebro, la mente y el proceso del pensamiento están íntimamente relacionados entre sí y por lo tanto, su relajación depende unos de otros. El cerebro es la sede del intelecto y el corazón es la sede de la mente. Las vibraciones que se originan en uno, afectarán al otro. Por lo tanto, ambas deberán ser pacificadas con un esfuerzo consciente.

10. Permanece con una respiración profunda por 2 a 3 minutos. Inhala suavemente, de forma que no haya temblores en el cuerpo, agitación en el cerebro, dureza o contracción en los músculos o excitación de los órganos de los sentidos. La mente deberá permanecer completamente imperturbable. Esta respiración profunda al principio depura la mente del miedo y proporciona una generosa cantidad de oxígeno al cuerpo.

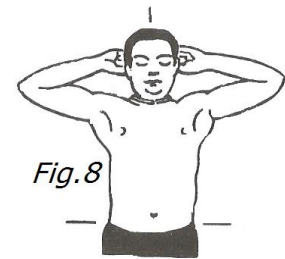


Fig. 8

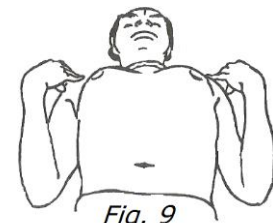


Fig. 9

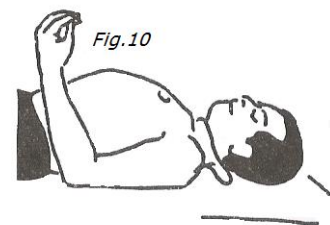


Fig. 10

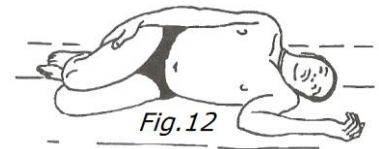


Fig. 11

Relaja conscientemente los músculos y afloja la piel. Al hacerlo, los poros de la piel automáticamente se estrechan y por debajo, las fibras nerviosas se relajan.

A medida que el cuerpo se relaja, la respiración se vuelve más suave, como si brotara de forma natural del núcleo de nuestro Ser. La inhalación fluye suavemente. La exhalación se vuelve ligeramente más larga que la inhalación y también es suave y gradual.

Como resultado de la pacificación de los nervios, es común que un principiante se duerma en esta etapa. Quedarse dormido en *Śavāsana* no es motivo de alarma.



11. Al principio, permanece en esta *āsana* por solo 5 a 10 minutos. Para un principiante es mejor mantener el *āsana* solo mientras dure el estado de tranquilidad interior en lugar de estar sujeto a una duración determinada. Prepárate para salir de *Śavāsana* en cuanto el cuerpo se inquiete y la mente empiece a sentirse agitada. Prolongar *Śavāsana* más allá de este punto podría invitar al letargo, la somnolencia, la inquietud en las extremidades, la respiración rápida y la hiperactividad mental. Por lo tanto, especialmente para los principiantes, es importante identificar el punto en el cual el cuerpo y la mente se relajan y se revitalizan y entonces comenzar el proceso de salir de *Śavāsana*. Nuestro objetivo será conservar y canalizar nuestro renovado vigor en lugar de permitir que se disipe sin rumbo. Por lo tanto, cuando el cuerpo y la mente se sientan completamente descansados, ríndete al Ser interior y lentamente abre los ojos.
12. Exhala, flexiona los brazos a la altura de los codos y coloca las palmas de las manos sobre el pecho o sobre el abdomen. Flexiona suavemente la rodilla izquierda y luego la derecha sin molestar a los músculos. Gira hacia la izquierda y descansa un minuto. (Fig.12) Si el cuello se tensa en esta posición, utiliza el brazo izquierdo como almohada debajo de la cabeza. A continuación, gira hacia la derecha y descansa antes de sentarse lentamente.
13. No te levantes inmediatamente después de abrir los ojos. Esto excitará al cerebro y al sistema nervioso y destruirá la calma interior experimentada durante el *āsana*. Es vital no perturbar la paz y la tranquilidad que se respira tras *Śavāsana*.



Traducción del Inglés Leticia Córdova L.
Solo para estudio personal por favor no hagas copias