

A pesar de que, en realidad, uno solo tiene que acostarse como un cadáver, *Śavāsana* no está exenta de desafíos. Al simular la muerte, uno tiene que soportar los problemas de la existencia en forma de dolores y molestias, dificultad para respirar y pesadez en las extremidades. El miedo surge inesperadamente y la mente se pone inquieta. Es esencial abordar los muchos y variados impedimentos para experimentar la alegría de *Śavāsana*.

Los impedimentos experimentados en *Śavāsana* son muchos y variados. Algunas personas experimentan tensión en la espalda baja cuando extienden las piernas y les resulta imposible recostarse cómodamente sobre la espalda. Algunos se quejan de frío en las extremidades, provocado por una circulación inadecuada. Algunos sienten una oleada de miedo por el mero hecho de cerrar los ojos. Hay quienes, cuyos párpados se mueven en lugar de permanecer cerrados. Algunos sienten dificultad para respirar, mientras que otros sienten dureza en la garganta. Algunos se quejan de palpitaciones e insisten en mantener los ojos bien abiertos. Hay algunos que se derrumban debido a trastornos emocionales extremos y algunos otros que están angustiados por pensamientos incesantes.

Para todos estos problemas, deben aplicarse las siguientes medidas correctivas:

Colocar un bolster pesado como un peso atravesado sobre los muslos puede eliminar la tensión, los temblores, la inquietud o la sensación de ingravidez en las piernas, especialmente en los muslos. (Fig. 1). Esto pacifica los músculos y la cualidad *vāta* de las piernas, lo que a su vez tranquiliza el cerebro.



Los muslos suelen doler debido a los depósitos de grasa en ellos y/o a la artritis en las articulaciones de la cadera. Esto puede remediarse colocando unas mantas enrolladas contra los bordes externos de los muslos, lo que evita que éstos se giren excesivamente hacia fuera. (No se muestra)



Fig.2

La tensión en los isquiotibiales o en la parte posterior de las rodillas debido a la artrosis o a la extrema rigidez de las piernas impide que éstas se estiren. Colocando un bolster debajo de los muslos y de las rodillas ayudará a relajar los músculos rígidos. (Fig.2)

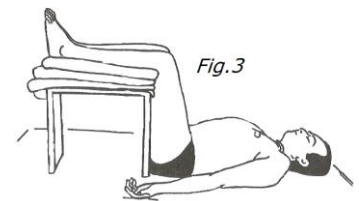
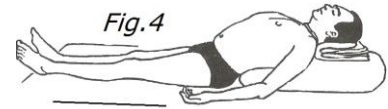


Fig.3

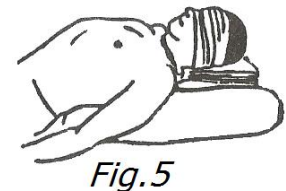
Aquellos con dolor lumbar, lordosis (aumento de la curvatura) de la columna lumbar o dolor de estómago deberán apoyar la parte inferior de las piernas sobre un banco o una silla. (Fig.3) En esta posición, los muslos están perpendiculares al piso y las pantorrillas y los muslos forman un ángulo recto.

La región lumbar queda completamente en contacto con el piso, lo que hace que los músculos de la parte inferior de la espalda descansen y disminuya el dolor de espalda.

Quienes sufren de palpitaciones, falta de aire, pesadez en el pecho, acidez de estómago o latidos cardíacos irregulares, deberán colocar un bolster longitudinal detrás de la espalda para apoyar la columna vertebral. En esta posición, la cabeza deberá elevarse ligeramente con una almohada delgada o con una manta doblada, de modo que la cabeza, el pecho, el abdomen y los muslos queden dispuestos en orden descendente (Fig. 4). Esta disposición pacifica la cabeza y relaja y lubrica la garganta, reduciendo la necesidad de tragar. Con el pecho amplio y el diafragma libre, se pueden controlar los trastornos emocionales. Esta posición es excelente para los asmáticos, los enfermos del corazón y los físicamente débiles.



Si los párpados se mueven, o si la cabeza, los ojos o las orejas se sienten calientes, intenta lo siguiente: Haz una tira de ocho pliegues con una venda de crepé o con una tela larga de algodón de grosor similar (una bufanda, una estola o una caída de sari, por ejemplo) y colócala sobre los ojos. Opcionalmente, puedes envolver la cabeza y los ojos con ella en toda su extensión, como se muestra en la Fig. 5. El envolver los ojos los refresca, reduce el dolor de cabeza y ayuda a bajar la presión arterial. Al terminar *Śavāsana*, desenvuelve la venda gradualmente y abre los ojos muy lentamente. Si apresuras el proceso de quitar el vendaje de los ojos, puedes provocar un período prolongado de visión borrosa causada por la exposición repentina a la luz, después de que los ojos hayan sufrido una ligera presión del vendaje.



Si la parte posterior del cuello no toca el piso, los músculos del cuello están débiles o si hay un esguince en el cuello, apóyalo con una manta o con una toalla finamente enrollada. El rollo debe ser lo suficientemente grueso como para soportar la curvatura del cuello, pero no tan grueso como para presionar la garganta.

Las mujeres embarazadas no pueden acostarse sin apoyos, sobre sus espaldas. Aunque sea físicamente posible acostarse sin apoyos durante los tres primeros meses, puede resultar difícil debido a las enfermedades que a menudo aparecen en el primer trimestre. En un embarazo avanzado, la columna vertebral no puede soportar la carga del útero.

Por lo tanto, durante el embarazo, es aconsejable aumentar la altura del bolster detrás de la espalda y utilizar una almohada para elevar la cabeza. La mujer embarazada debe recostarse con las piernas holgadamente flexionadas en *Swastikāsana* con los muslos y las rodillas apoyados sobre almohadas. (Fig.6) Esta posición es relajante para el útero, elimina el exceso de carga sobre la columna vertebral y controla la presión sanguínea.



Las mujeres que se acercan a la menopausia a menudo sufren de agitación mental extrema y de sofocos. Practicada a la manera clásica, *Śavāsana* no ofrece ningún alivio a estos síntomas. En su lugar, las mujeres deben practicar el *āsana* sin ningún tipo de apoyo para la espalda y para la cabeza, con los brazos y las piernas muy separados. La garganta, las axilas y las ingles deben estar lo más libres posible.

Si las extremidades regularmente se enfrían estando en *Śavāsana*, mantén las piernas flexionadas en una posición holgada en *Swastikāsana*. Coloca delicadamente ambas manos sobre el pecho o sobre el abdomen para que la respiración no se vea afectada. Inicia *Śavāsana* con unos minutos de respiración profunda.

Si se pierde el control sobre las extremidades debido a una parálisis o a un derrame cerebral, si las articulaciones se han torcido debido a la artritis, si las vértebras de la columna vertebral están fusionadas o si la forma de la columna vertebral se ve drásticamente afectada por cualquier motivo, la posición básica de *Śavāsana* tiene que modificarse en función de la discapacidad del individuo. A veces hay que atar los muslos, las pantorrillas y los pies con cinturones y otras veces, en condiciones que van acompañadas de temblores, hay que colocar pesos sobre los muslos o sobre los brazos.

Ocasionalmente, uno tendrá que hacer *Śavāsana* en posición *Prona*, recostado sobre el abdomen, con los cuádriceps (músculos frontales de los muslos), los dedos de los pies girados hacia dentro y los talones girados hacia fuera. Esta posición permite que los músculos de la columna vertebral se extiendan desde el centro hacia los lados, liberando la tensión sobre la espalda. Esta posición prona atípica es a veces el único método para que el cuerpo y la mente superen la inquietud y se instalen en *Śavāsana*.

Es innecesario decir que, todas las modificaciones y ajustes enumerados requieren la orientación de un profesor competente. Sin embargo, no hay nada malo en adquirir un conocimiento básico de estas variaciones.

***Observa estos puntos más finos:***

Es esencial tomar nota de los siguientes puntos y aplicarlos en la práctica de *Śavāsana*.

Una vez que el cuerpo esté bien colocado, hazlo blando y ligero, como si entregaras la envoltura mortal a la Madre Tierra.

Aprender a permanecer en *Śavāsana* requiere una gran disciplina. Bajo circunstancias normales, el cuerpo y la mente no están acostumbrados a tanta quietud. Después de los primeros minutos en *Śavāsana*, uno empieza a preguntarse ¿qué hacer a continuación? Comparado con otras *āsanas*, lo que hay que "hacer" en *Śavāsana* se encuentra en un nivel muy diferente. Mientras que el cuerpo necesita estar quieto, estar dispuesto a no moverse, no es la solución. Los innumerables pensamientos también necesitan ser aquietados, pero uno no puede expulsar a los pensamientos de la mente como se ahuyenta a las moscas. Por el contrario, hay que aprender a alinear el cuerpo y la mente de tal manera que el impulso de moverse sea atenuado y que las ondas de pensamiento sean contenidas naturalmente.

Fuera de los cinco órganos conativos o *Pañca Karmendriyas* (lengua, brazos, piernas, órganos reproductivos y órganos excretorios), los dos que están perpetuamente activos son los brazos y las piernas. Cuando no se utilizan, son propensos a la pereza; cuando se mantienen intencionadamente quietos, como en *Śavāsana*, se vuelven inquietos. Por lo tanto, el mayor desafío en *Śavāsana* para un principiante es entrenar los pies, las piernas y los brazos para que permanezcan relajados y quietos. Las terminaciones nerviosas situadas en las palmas de las manos y en las plantas de los pies mantienen estas extremidades continuamente activas e incómodas con la inmovilidad. Sostener y agarrar no son meras funciones de las manos; son tendencias inherentes a ellas.

De la misma manera, la propulsión y la locomoción son tendencias inherentes a las piernas. No basta con relajar y aflojar evidentemente estos órganos. La naturaleza inquieta de las extremidades debe disminuirse durante un período de tiempo, reduciendo gradualmente su propensión a la acción constante. Por eso es tan importante la colocación de los brazos y las piernas en *Śavāsana*. Así como las manos tienen la inclinación a agarrar, también están dispuestas a soltar y a dejar ir. Para alimentar esta última tendencia, las colocamos en un ángulo específico con respecto al tronco, con la palma de la mano girada hacia el pulgar. Esto mantiene las palmas de las manos abiertas y relajadas, como una hoja nueva desplegándose hacia afuera desde el centro.

Las piernas también, deberán girar suavemente hacia afuera desde los muslos, sin forzar ningún músculo en el proceso. Su predisposición por el movimiento se frena cuando los muslos frontales se hunden hacia los isquiotibiales. Sin embargo, todos los ajustes de las piernas deben hacerse sin alterar el torso o distorsionar la parte media del cuerpo.

Mientras que acostarse de manera torcida o al azar, puede no interferir con el proceso de relajación, puede impedir el flujo de *Prāṇa Śakti*, afectando adversamente el cuerpo y la mente en el proceso. Cuando el flujo de energía, se interrumpe, el cuerpo se convierte en un campo de batalla. Por ejemplo, la naturaleza obstinada y egoísta puede reflejarse en muslos duros y sobre desarrollados. La pacificación consciente de los muslos permite relajarse mejor y ayuda a domar el ego. Es necesario tomar conciencia de las piernas para liberar la tensión acumulada y acceder al flujo de energía *Prāṇica*.

Después de abordar las extremidades, es esencial llevar la conciencia a la parte posterior del tronco. Al igual que se inspecciona un colchón antes de dormir sobre él, hay que examinar la espalda antes de empezar *Śavāsana*. Los beneficios de *Pūrvā Pratana Kriyā* (acciones de flexión de la espalda), que llevan a la mente a centrarse de forma aguda sobre la parte posterior del cuerpo, se materializan plenamente en *Śavāsana*. Los rigores de la vida cotidiana tienden a manifestarse en la espalda y en los hombros. Una espalda encorvada y unos hombros elevados indican estrés. El movimiento de los hombros y de los músculos de la espalda debe ser hacia abajo hacia las caderas, mientras los músculos de la cadera deben extenderse hacia los lados desde el centro y alargarse hacia abajo, hacia las piernas. El cuerpo no se desploma sin vida sobre el suelo en *Śavāsana*. Junto con la acción de enraizamiento, hay un movimiento definido de los músculos de la parte posterior del cuerpo hacia las piernas en *Śavāsana*.

Los músculos del cuerpo frontal se extienden en diferentes direcciones para lograr una óptima relajación. Mientras el abdomen se retrae hacia la columna vertebral, el centro del pecho no deberá hundirse, lo que provocaría una sensación de encierro en el pecho e inquietud en la mente. Para evitarlo, levanta ligeramente las costillas inferiores y sepáralas para que el pecho expandido, en lugar de caer verticalmente hacia abajo, se eleve hasta el esternón y se expanda desde el centro hacia los lados. La acción de elevación y expansión libera los músculos que rodean al corazón, los pulmones y el diafragma.

La región del cuello y la garganta actúan como un puente entre el cerebro y el cuerpo. Si el pecho se hunde, la garganta se hincha, tensando los músculos y las glándulas de esa región. Una garganta abultada eleva el mentón e inclina la frente hacia atrás, creando tensión en la cabeza y en las cuerdas vocales. La agitación emocional o el dolor profundo pueden también ejercer presión sobre la garganta. Por el contrario, el sentimiento de miedo e inferioridad empujan el mentón hacia abajo, hacia la garganta, donde también la garganta se convierte en la víctima. Es crucial mantener la garganta libre de estrés en *Śavāsana*. evitando que se endurezca, manteniendo el cuello alargado y relajando conscientemente los músculos de la garganta para que se asienten hacia la parte posterior del cuello.

*Relaja los músculos faciales.* Permite que los músculos de las mejillas se alejen de la nariz. Así como la frente ancha parece impresionante desde el exterior, experimentamos la extensión de la frente desde el interior en *Śavāsana*. Cuando comienza el proceso de pensamiento, la frente parece encogerse.

*Relaja las sienes.* No permitas que se inflen. Mantén los globos oculares y las pupilas en calma. Si los dientes están apretados o en estrecho contacto entre sí, la lengua se pega al paladar superior, causando que la cavidad bucal se contraiga. Para evitar esto, mantén la mandíbula superior y la mandíbula inferior alejadas entre sí y permite que la lengua se apoye pasivamente sobre el paladar inferior. Esto mantiene la mandíbula relajada y la cavidad bucal libre. La garganta y la cavidad bucal son la sede del habla.

El deseo de hablar es un instinto humano natural. Es posible querer guardar silencio cuando la situación lo exige; pero las ondas mentales producen una especie de sonido silencioso que afecta a la cavidad bucal. Del mismo modo, las imágenes mentales estimulan los globos oculares desde el interior. Nuestro objetivo en *Śavāsana* es mantener tanto la cavidad oral como las cuencas oculares vacías desde dentro.

Los ojos, los oídos, la lengua, la nariz y la piel son los cinco órganos de percepción (*Jñāhendriyas*). De ellos, la piel cubre el cuerpo como una envoltura protectora, cuando se reduce el estrés sobre los músculos y se evita que los nervios transmitan impulsos, la piel también se relaja. Al pacificar al sistema nervioso y minimizar las entradas sensoriales, podemos relajar la piel. La textura misma de la piel se altera cuando se vuelve suelta, libre y ligera.

Los pensamientos son como combustible para el cerebro. Las células cerebrales se estremecen y se expanden con la aparición de los pensamientos. Incluso si la cabeza está inicialmente posicionada de manera correcta en *Śavāsana*, la cabeza tiende a moverse de su sitio cuando comienza el proceso de pensamiento.

Al principio, el centro de la parte posterior del cráneo se sitúa sobre el piso.

Sólo en esta posición la mente permanecerá en el presente. Si la cabeza rueda hacia atrás, la mente emprende el vuelo hacia el futuro. Si la barbilla se inclina hacia abajo, la mente se pierde en el pasado. Si cae hacia los lados, la mente se desconecta de la realidad y uno se queda dormido. Por lo tanto, es crucial mantener la parte media de la cabeza (desde la coronilla hasta la garganta) paralela al piso en *Śavāsana*.

Irónicamente, el esfuerzo por mantener la cabeza correctamente posicionada puede ser un impedimento para la relajación. Para que la mente se relaje, permaneciendo en el presente, la cabeza debe colocarse como se ha descrito y la mente debe ser entrenada para cambiar su estrecha perspectiva. La mente tiene una predisposición al aferramiento, ya sea a pensamientos, ideas u objetos. El aferramiento hace a la mente de criterio estrecho, mientras que el desapego la hace libre y expansiva, y por tanto más capaz de relajarse. Vale la pena recordar en todo momento que nacemos sin nada y que nos iremos sin nada; por lo tanto, no hay nada a lo que podamos aferrarnos. Incluso lo que es necesario o digno de ser apreciado, eventualmente debemos abandonarlo.

Después de unos pocos minutos en *Śavāsana*, los nervios se pacifican y la respiración se vuelve profunda y larga. El principiante se pone nervioso y perturbado cuando se enfrenta a un vacío mental, por lo que son necesarias respiraciones prolongadas para llenar el vacío.

En este punto, no permitas que el abdomen se distienda con la inhalación. En cambio, levanta la inhalación hacia el pecho. A medida que la respiración se hace más profunda, parece conectarse con el ombligo, que es la matriz o la fuente de la energía vital. Incluso después de que se corta el cordón umbilical, la madre y el niño permanecen unidos por un vínculo invisible. La respiración que se conecta con la fuente de energía es como el niño que se somete a la madre o la entrega del deseo individual a una voluntad mayor. Es la fusión del Ser con el Espíritu Cósmico.



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