

Inversiones

Las asanas invertidas son las más importantes de todas las asanas por varias razones. Sus efectos positivos se hacen sentir en diferentes niveles: físico, psicológico y espiritual. Las inversiones ayudan a traer a todos los sistemas del cuerpo en equilibrio armónico, equilibrando no sólo el físico, sino también los cuerpos energéticos, emocionales y mentales, y así promover el desarrollo espiritual. Al colocarte al revés se mejora la salud física, se ralentiza el proceso de envejecimiento, se tonifican los músculos y la piel, mejora la circulación y la respiración, mejora la digestión, aumenta la densidad ósea, se fortalece el sistema inmunológico, el estrés y la ansiedad se reducen, aumentando la confianza en ti mismo. Mejora la concentración, se estimulan los chakras y te hacen sentir tranquilo, más feliz, optimista y orientado hacia la espiritualidad. La práctica de asanas invertidas puede incluso dar lugar a la autorrealización. ¿Cómo pueden tales afirmaciones ser verdad?

Debido a las inversiones se revierte la acción de la gravedad sobre el cuerpo por dentro y por fuera, y esto proporciona un masaje tonificante y potente para los órganos internos. Esto ayuda a desintoxicar los órganos estimulando el movimiento y contrarrestando el estancamiento. Este fortalecimiento interno también tiene un efecto positivo sobre los músculos y tono de la piel. Al estar boca abajo se ofrece una orientación diferente a tu relación con la tierra y mientras mantienes la posición se lleva a cabo una contracción isométrica en tu cuerpo que puede aumentar la densidad ósea.

Las inversiones ejercitan el corazón y estimulan el retorno venoso. Muchos expertos dicen que esto es lo mejor para el cuerpo como el ejercicio aeróbico para promover un corazón sano y una buena circulación. Normalmente, después de que arterias han circulado sangre oxigenada a todas las partes del cuerpo, las venas tienen que confiar en el movimiento muscular para contrarrestar la gravedad y devolver la sangre al corazón. Estando al revés logras que este retorno venoso se logre sin esfuerzo. Esto también ayuda a prevenir las venas varicosas en las piernas. Cuando se invierte el cuerpo el corazón consigue un descanso. Por lo general, el corazón tiene que trabajar duro todo el día y la noche contra la gravedad para mover la sangre oxigenada al cerebro y a todo el cuerpo, pero cuando estás boca abajo fluye la sangre por sí sola hacia el corazón sin que éste tenga que hacer todo el trabajo.

Al ponerte de cabeza logras que todo el sistema linfático sea estimulado, fortaleciéndolo. También se estimulan y nutren las glándulas endocrinas, especialmente la glándula pituitaria y pineal, que cuando son estimuladas por la presión creada en las inversiones liberan hormonas que regulan el metabolismo celular, logrando que goces de una salud óptima, equilibrio, claridad mental, vitalidad y optimismo para el sistema mente/cuerpo.

Quando te inviertes, estás convirtiendo literalmente tu mundo al revés. Estando al revés te permite experimentar las ventajas de diferentes actitudes y maneras de percibir. Todo lo que conoces como de frente al estar sobre tus pies, lo típico y normal, se coloca de cabeza. Esta desorientación te obliga a acceder a nuevos lugares en tu psique que es posible que no hayas tenido acceso a ellos antes. Para experimentar plenamente esta nueva perspectiva de la percepción debes relajar tu cuerpos y mentes y entregarte con fe a la experiencia.

A través de las inversiones puedes experimentar una especie de regresión y renacimiento. Sobre todo la experiencia provocada por Sirsasana cuando tu cabeza descansa sobre el plano terrestre de la tierra y se convierte en la sede de la asana, te encuentras de cabeza de nuevo en la Tierra, la fuente. La sensación puede ser como estar de nuevo en el útero. El resultado puede ser una renovación de la creatividad. Físicamente eleva el corazón por encima de tu cabeza y esto tiene un profundo efecto psicológico ya que el asiento de la sensibilidad intuitiva, situada en el corazón, tiene prioridad sobre tu mente racional y juicio intelectual.

Los principales asanas invertidas son Sirsasana (paro de cabeza), Salamba Sarvangasana (paro sobre los hombros), Halasana (el arado) , Adho Mukha Vriksasana (paro de manos), Pincha Mayurasna (paro sobre los antebrazos) y Viparita Karani (piernas encima de la pared). Éstas deben ser practicadas diariamente. Si no tienes tiempo para una clase de asanas de 1-2 horas, entonces por lo menos practica inversiones -especialmente Sirsasana y Salamba Sarvangasana- y quédate en cada una de ellas por lo menos durante cinco minutos. Si no tienes tiempo para hacer eso , entonces practica Adho Mukha Vriksasana y trata de mantenerla durante al menos 25 respiraciones. El punto es no dejar pasar ni un día sin volver la cabeza abajo, a menos que seas mujer y estés menstruando (en cuyo caso debes descansar de todas las inversiones, porque haciéndolas perturbarás el movimiento descendente de Apana hacia la tierra).

Sirsasana es llamada el rey de las asanas y por lo tanto es considerada la más importante de todas las asanas. Cada asana afecta a un chakra en particular , y la parada de cabeza estimula el Sahasrara (corona) chakra. La relación kármica asociada a este chakra es la relación con Dios. La consciencia es química, y Sirsasana estimula las glándulas pituitaria y pineal en el cerebro para liberar sustancias hormonales que provocan una expansión de la consciencia , lo que te permite dejar de lado las preocupaciones mundanas y tener una disposición favorable hacia la conciencia cósmica. Las inversiones abren una puerta hacia lo Divino.