

# Preguntas y Respuestas sobre Posturas Invertidas

21. oct, 2011

## **M11. Preguntas y Respuestas sobre posturas invertidas.**

**Dr. Krishna Raman**

Pregunta 176

Algunos opinan que la práctica continua de parado de cabeza causa calvicie en especial en la zona de la cabeza que recibe todo el peso, por favor explique.

Respuesta 176

Esto puede pasar si se presiona solamente el cráneo. El peso en parado de cabeza esta en los hombros y antebrazos. Ajusta el pelo del cráneo correctamente antes de levantarte en la postura.

P 177

¿Es correcto sentirse letárgico en la mente y en el cuerpo después de hacer posturas invertidas?

R177

Esto es incorrecto. Pueden ser por varias causas, mala secuenciación, demasiado tiempo y respiración pesada en la postura, tensar las estructuras craneofaciales, músculos del trapecio colapsado y falta de sueño el día anterior.

P178

¿Podría ocurrir daño al practicante de Yoga, como paro cardiaco o parálisis, por practicar incorrectamente inversiones y extensiones de columna?

R178

Cualquiera de estos daños seria puramente coincidencia. En los veintiséis años de experiencia en el Yoga y catorce años combinando Yoga con medicina interna, nunca he visto un caso así por la práctica incorrecta de Yoga. Si algo así fuera a suceder es probablemente debido a una condición preexistente que en la Yoga seria contraindicada. Ni el practicante o el medico sabrían de esto.

Un ejemplo es sufrir un daño de hiperextensión seguido por síntomas de daños en las arterias vertebrales en el cuello al hacer arcos. Esto causa la perdida de sensación en un lado del cuerpo y ciertos otros síndromes. El medico podría incorrectamente asumir que Yoga fue la causante de dichas situaciones. A no ser que el practicante haya sido extremadamente violento en las posturas (movimientos entrecortados como en Aerobics de alta intensidad o como en un movimiento de gimnasia) estas lesiones no ocurren. Recuerdo el caso de una mujer mayor (en sus sesentas) tratando de hacer parado de cabeza y sufría de sangrado de nariz. Esto era por su técnica incorrecta y que la mujer tenia membranas nasales muy frágiles. No tenia guía en su práctica. Esta es una lesión ligera ya que las membranas nasales tienden a sangrar por su alta vascularidad. Si nos sonamos muy fuerte y rompemos los vasos sanguíneos, sangra la nariz. Podríamos así decir que sonarse es arriesgado. No estoy tratando de menospreciar la situación pero enfatizando el valor de la técnica precisa en Yoga y las indicaciones y contraindicaciones para tu práctica. Un maestro de Yoga no puede entender las situaciones clínicas de un sangrado nasal u otros males coexistentes. Por favor consulte un medico entrenado en Yoga.

P179

¿Se permite la necesidad de estornudar o de tallarse los ojos después de parado de cabeza?

R179

Esto puede ocurrir si la postura no se practica con ligereza y/o si la respiración es incorrecta. Pero esto usualmente no pasa después de parado de hombros. Asegure la ligereza de las piernas, deltoides y músculos del trapecio.

P180

¿Cómo usamos los músculos de los ojos en las inversiones?

R180

Un principiante puede mantener los ojos abiertos hasta que se logre maestría en las inversiones. Después no es incorrecto mantenerlos cerrados especialmente en parado de cabeza cuando la postura calma más al sistema.

P181

¿Existe un grado de rojez en los ojos y en la cara que se permite al practicar inversiones?

R181

No hay una guía precisa. Ojos llenos de sangre indican una técnica incorrecta, que se debe al apretar las estructuras craneofaciales y restringir la respiración durante la postura.

P182

Ciertos alumnos desarrollan pequeñas extravasaciones (derrames) debajo de la piel alrededor del ojo o alrededor de la cara durante y después de practicar parado de cabeza. ¿Deberíamos en ese caso evitar la postura o limitar su tiempo?

R182

Estos se llaman medicamente petequias. Cada persona puede cometer diferentes errores. La respiración se esta restringiendo, algunos pueden apretar la lengua en el paladar, otros apretar el diafragma. Rectificando estos errores comunes previene petequias. El uso de la venda es necesario para algunos. Las cuerdas son recomendadas (inicialmente) si no se entiende la técnica en la postura. Reducir el tiempo limite en la postura es definitivamente necesario. Evitar la postura no es el acercamiento correcto.

P183

Una sensación punzante de burbujeo se siente en las fosas nasales a veces durante o después del parado de cabeza, como cuando tomamos refresco. Por favor explique. Ocasionalmente los oídos se sienten tapados durante parado de cabeza, ¿es permitido?

R183

Esto pasa si no practicamos la postura en secuencia o si no hay tiempo suficiente entre a postura anterior y parado de cabeza. Mantén una buena elevación del musculo del trapecio y profundiza las ingles antes de subir las piernas fuera del piso. Mantén las piernas activas en medio paro de cabeza y completa la postura extendiendo saludablemente el coxis hacia delante, elevando así el cuerpo hacia la postura final. En la postura las piernas deben mantener la extensión para prevenir el dolor en la nariz. Los oídos no se deben

de sentir tapados, la forma del canal del oído no debe de cambiar en parado de cabeza, que es un “Tadasana revertido”. El tímpano y el canal externo debe estar pasivo y relajado. Si la cabeza esta puesta en el piso más cerca al área del antebrazo, el oído se sentirá tapado.

P184

¿Se le permite a un principiante sentir dolor en el cuello durante o después de paro de cabeza?

R184

Si el dolor mejora al fortalecer los músculos, si se permite. Si los deltoides están débiles conscientemente eleva estos músculos durante la postura. Incluso practicantes avanzados cometen este error y a veces sufren crónico dolor de cuello.

P185

¿Deberíamos de para la practica de parado de cabeza una día antes de la menstruación? ¿El practicar parado retrasaría la menstruación?

R185

Cualquier consejo es individual. Generalmente practicamos las posturas hasta que el flujo comience. Después continuamos con flexiones y Supta Virasana y Baddha Konasana. Durante la menstruación evita inversiones ya que trabajan en contra de los mecanismos de drenado del cuerpo, que tratan de sacar la descarga mensual. Una mujer saludable que practica parado de cabeza no retrasa su flujo, a menos que tenga un desbalance hormonal. En el caso de menorragia (excesivo flujo menstrual) las inversiones son benéficas.

P186

¿Durante Sarvangasana, deberíamos de practicar Ujjayi o respiración nasal?

R186

Las dos tienen diferentes beneficios fisiológicos. Ujjayi beneficia el área craneofacial mientras que la respiración nasal beneficia al corazón y pulmones. ***El patrón de respiración Ujjayi comienza automáticamente en parado de hombros.***

P187

¿Es necesario usar cobijas debajo de los hombros en parado de hombros como se hace en el sistema Iyengar? Muchas escuelas de Yoga insisten en hacer Matsyasana o Salabhasana después de parado de hombros para contrarrestar la tensión en el cuello. ¿Es este acercamiento medicamente sostenible?

R187

Primero, en parado de hombros el peso no se concentra en el área cervical. Los hombros y el músculo del trapecio sostienen mucho peso en lugar del cuello. Segundo, reforzamos el cuello y músculos del hombro en un periodo de practica repetida así que una contra postura no es necesaria. ***El uso de las cobijas debajo de los hombros es una necesidad para prevenir la inversiones de la curvatura del cuello*** que ocurre después de muchos años de practica de parado de hombros. Este método no esta apoyado por muchas escuelas de Yoga.

Patanjali dicho “sthira sukham asanam” – la postura debe ser placentera, cómoda y fácil (Iyengar ibíd., Sadhana Pada II.46). Si no dominamos las Asanas ¿cual es el uso de la practica del Yoga? No practiques Matsyasana o Salabhasana después de parado de hombros. Seria similar a un efecto de yoyo, necesitaríamos después una postura para contrarrestar los efectos de Matsyasana o Salabhasana y esto nunca terminaría.

Medicamente, como se repitió anteriormente en ciertas partes de este libro (en “*In a matter of Health una contra postura no seria necesario en la dirección anterior posterior (frente a atrás) pero sólo en ángulos laterales y rotacionales*”). Muchos no han entendido esta lógica y practicamos mecánicamente lo que nos han dado durante los años.

P188

Para practicar Sarvangasana, cual es el consejo general, usar 3 o 4 cobijas especialmente para alumnos con cuellos largos. ¿Si no, se extendería demás las cervicales?

R188

Tenemos que valorar a cada personal individualmente para evaluar el grosor de los músculos del cuello, el peso de la parte baja del cuerpo y el tamaño y fuerza del resto del cuerpo antes de la practica. Este acercamiento sistemático evita problemas.

P189

¿Cuántas cobijas se necesitan para practicar variaciones de parado de hombros (Karnapidasana, Parva Sarvangasana, Parsva Urdhva Padmasana, Parva Urdhva Padmasana en Sarvangasana)? Con un tapete, parecería más fácil estabilizar las muñecas y los antebrazos.

R189

Podemos practicar Pindasana, Parva Pindasana y Uttana Mayurasana y Karnapidasana con dos o tres cobijas. Parsva Sarvangasana y sus variantes con tres o cuatro cobijas. Requiere más control de los músculos internos de los muslos que se deben de alargar al hacer la pose. Setu Bandha Sarvangasana puede practicarse con tres o cuatro cobijas. Eka Pada Sarvangasana con dos o tres cobijas.

P190

¿Por qué algunas personas sienten dolor en la columna (lumbar, torácica o coxígea) durante o después de las inversiones y sus variantes?

R190

Alineación incorrecta de la columna, poco distribución y peso en la fuerza de los músculos, no apretar los glúteos, deltoides débiles y mucho tiempo en el Asana son algunas de las razones. Cada caso debe ser individualizado y guiado. El apretar los glúteos previene el dolor del sacro y coxis y correcta alineación de la columna previene dolor torácico y lumbar. El uso correcto de los deltoides previene dolor cervical.

P191

¿Debemos de apretar los glúteos en las poses invertidas?

R191

Esta acción de apretar reduce la carga de la parte inferior del cuerpo en la columna, en el hígado y los ojos. Los órganos pélvicos se sienten también ligeros. Rotar los glúteos hacia adentro y luego elevarlos es la mejor manera de usar los músculos que meramente apretar (excepto en Halasana). Aparte esto aligera la carga en toda la columna.

P192

¿Es correcto asumir que la sangre se drena de las piernas en una inversión?

R192

Esto es medicamente incorrecto. *La velocidad del flujo sanguíneo en la arteria poplítea*[\[1\]](#) (una arteria importante en la pierna) *durante parado de cabeza es mayor que en Tadasana*. Este es un ajuste automático para prevenir las columnas arteriales y venosas de presurizar el cerebro. Si no activamos los músculos de las piernas se reduce la perfusión periférica.

P193

¿Cuál es la disposición de los músculos de las piernas en posturas invertidas?

R193

Estira las piernas activamente hacia arriba para prevenir presión vascular en los pulmones y corazón. Este estiramiento saludable aumenta el flujo sanguíneo en las piernas aunque el cuerpo este de cabeza. Los músculos de las piernas deberían de estar más activos que los de los brazos.

P194

Al practicar inversiones los pies ¿deben de estar completamente extendidos o en flexión? Los métodos en la enseñanza varían respecto cual es la mejor manera desde el punto de vista medico.

R194

Los pies en flexión retardan la circulación a la parte trasera de las piernas. El pie debe estirarse hacia arriba y los dedos dorsiflexionarse. Los arcos deben abrirse. Y los tobillos internos deben de encontrarse y extenderse hacia arriba.

P195

¿Hay un tiempo limite para las inversiones? ¿Cómo controlamos un dolor de cabeza de viene de la practica de las inversiones?

R195

Medicamente, podemos practicar inversiones por un mínimo de 5 minutos para beneficios óptimos (contraindicaciones medicas especificas pueden existir). El tiempo máximo saludable son 15 minutos. El cuerpo puede no necesitar más que esto. Muchos tienden a abusar de la Yoga creyendo que es bueno prolongar el tiempo en el Asana. Pocos están consientes de los efectos negativos. Es importante sólo mantener la postura mientras uno se sienta “ligero” en el cerebro. Si no respiramos adecuadamente y endurecemos el diafragma, sufriremos un dolor de cabeza. Si los músculos craneofaciales están tensos en la pose, esto causara dolor. Relajación consiente en estas áreas previene dolores de cabeza. Recuerda que un *dolor de cabeza puede producirse en cualquier postura de Yoga debido a una técnica incorrecta*.

P196

Si practicamos parado de cabeza por diez minutos y luego todas sus variantes cada una durante un minuto, el tiempo que tomaría seria cerca de media hora, ¿es aconsejable? ¿Es bueno mantener estas prácticas regularmente?

R196

Depende en la capacidad individual. Si extendemos bien las piernas y elevamos correctamente los deltoides, no abra presión en el cerebro. Generalmente, no se debe exceder el límite de media hora en las inversiones inclusive parado de cabeza y hombros (con variantes). Podemos practicar las variantes separadamente o menos tiempo en parada de cabeza para terminar. Esto no incluye posturas invertidas de pie como Uttanasana y perro boca abajo.

P197

¿ Acaso hay una condición medica para no practicar parado de cabeza y hombros (repetidamente en la misma sesión)?

R197

Si se practica parado de cabeza y hombros en la misma sesión pero no repetidamente *después de que se completa un set*. Tampoco practicamos parado de cabeza después de parado de hombros otra vez. Esto sería similar de abrir y cerrar una tapa en una rápida sucesión y el cuerpo humano no puede soportar tal estrés. El sistema nervioso se agotara y resultara en irritabilidad.

P198

Menciona al principio de esta sección que “parado de cabeza siempre le sigue al parado de hombros por razones específicas”. ¿Qué pasa si se revierte esta regla?

R198

Sufriríamos terribles dolores de cabeza. El flujo hacia la zona facial debe de aumentarse y después disminuirse. Lo opuesto en el flujo fuerza el sistema (eso no se aplica a otras partes del cuerpo). La naturaleza creo al cuerpo humano de esta manera para una constante evolución. Recuerda que en parado de cabeza hay una sensación de plenitud (con comodidad) y durante Sarvangasana, el aspecto “entrecortado” del cuello modifica esto. Si practicáramos parado de hombros primero, el fuerte aspecto “entrecortado” seguido de un aumento del flujo sanguíneo al cuello y cara, tensionara los nervios cerebrales. La presión del ojo tiende a intensificarse en parado de cabeza y se normaliza en parado de hombros. Generalmente, después de la tensión a un cuello flexionado en una postura invertida con el peso en el cuerpo, no debemos practicar parado de cabeza (aunque haya excepciones).

P199

¿Existen razones médicas por las cuales uno deba practicar medio paro de manos, medio paro de cabeza y medio Halasana en vez de sus posturas completas? ¿Esto depende nada más en la habilidad física para ejecutar las Asanas completas?

R199

Medio paro de manos nos enseña la necesidad de una columna alerta y su valor para las enfermedades cardíacas. Medio paro de cabeza en la pared es beneficioso para el corazón y los pulmones y para órganos pélvicos prolapsados. Es útil también para el vértigo. Medio Halasana es una pose relajante y tiene propiedades terapéuticas para problemas en los senos nasales y dolor de cabeza crónico y dolor de ojos. Fuera de eso, la habilidad física cuenta (como se ha mencionado) y un acercamiento gradual es recomendado al aprender estas Asanas.

P200

He leído que parado de cabeza con las cuerdas no es recomendable ¿acaso es esto lógico?

R200

¡Eso es un grave error! No hay tensión cuando uno está suspendido, ya que el esfuerzo muscular es nulo. Las estructuras craneofaciales están completamente relajadas. El practicante no comete errores en las cuerdas. Eso ayuda a los pacientes con cualquier problema médico a practicarlos de manera segura. El lugar de las cuerdas es importante. No debemos usar una mesa ladeada. Esto hará el flujo cerebral pesado y incómodo.

Imagínate que un paciente geriátrico con espondilosis cervical practica parado de cabeza en el piso sin propia guía médica. Las cuerdas pueden darle confianza y proteger a estos pacientes. Medicamente queremos lograr beneficios más rápidos y si tenemos el tiempo encima, las cuerdas son una gran ayuda. Al menos que tengamos miedo de estar suspendidos, las cuerdas son muy útiles. Podemos pasar esas fobias si intentamos hacer la postura. Después nos daremos cuenta que el miedo fue irracional. La diferencia entre la práctica de parado de cabeza independiente o en las cuerdas es **que los órganos torácicos y abdominales se estiran y aplanan intensamente.**

La práctica independiente de parado de cabeza es una “pose psicológica” ya que necesitamos confianza para el equilibrio. **Parado de cabeza en las cuerdas ventila los órganos abdominales y torácicos, un efecto no disponible en paro independiente.** La sangre circula mejor en los órganos abdominales y torácicos.

P201

Los novatos en Yoga (a veces) se quejan de náusea durante las inversiones, incluso en poses poco demandantes como Viparita Karani. Por favor explique.

R201

Restringir la respiración en las inversiones es una causa potencial y respirar correctamente lo rectifica. Los principiantes restringen la respiración, ya que están nerviosos y por eso lo hacen. Hacer flexiones sentadas pasivamente con cobijas son importantes para prevenir la náusea que ocurre después de las inversiones.

---

[1] La arteria poplítea es una arteria que se origina como prolongación de la arteria femoral.