

los *beneficios* de 12 asanas básicas

POR SWAMI SIVADASANANDA

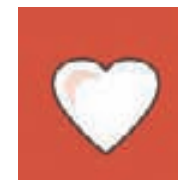
(Discípulo directo durante muchos años
de Swami Vishnudevananda y director del
Centro de Yoga Sivananda de Madrid)



Las antiguas escrituras sobre el hatha yoga en India detallan las técnicas del pranayama y la meditación, pero son escasas las instrucciones sobre la práctica de los asanas. Los 12 básicos enseñados por Swami Sivananda y Swami Vishnudevananda combinan magistralmente los efectos que favorecen la salud con el despertar de energías sutiles. En próximos números los estudiaremos uno a uno en detalle

Así es cómo las 12 posturas básicas funcionan junto a la respiración consciente y la relajación profunda:

Estimulación moderada del sistema circulatorio



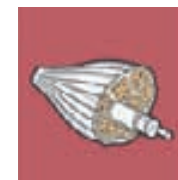
Las posturas, junto con la respiración abdominal, incrementan el retorno venoso hacia el corazón, estimulando un pulso cardíaco más fortalecido. El efecto masaje producido por la presión específica sobre ciertos órganos internos aumenta la circulación local asegurando un enriquecido suplemento de oxígeno y otros nutrientes a todas las células.

Yoga para la espalda



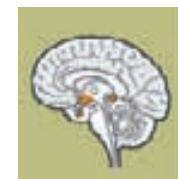
La cifosis (curva exagerada de la zona dorsal), la lordosis (curva exagerada de la zona lumbar) y la escoliosis (desviación lateral) son tres problemas comunes de la columna vertebral. La práctica sistemática de asanas mejora estos tres hábitos posturales, aliviando el dolor asociado.

Equilibrio entre fuerza muscular y flexibilidad



Los ejercicios de yoga desarrollan a la par la fuerza y la flexibilidad de manera que el cuerpo de un practicante de yoga no muestra ninguna tendencia extrema, tal como unos bíceps demasiado desarrollados o una excesiva flexibilidad de la articulación de la cadera.

Equilibrio hormonal



Las posturas invertidas incrementan el riego sanguíneo del cerebro. Esto mejora el control neuronal de la glándula pituitaria (hipófisis), cuyas hormonas regulan las glándulas más importantes del sistema endocrino: tiroides y suprarrenales. Hay asanas que ejercen un efecto masaje, mejorando las funciones celulares de cada glándula.

Órganos internos



Desde el tracto gastrointestinal, hígado y páncreas hasta el colon, la presión ejercida por los diferentes asanas desintoxica los tejidos de todos los órganos y sistemas y mejora el aporte al torrente sanguíneo.

Sistema nervioso autónomo



Las secuencias de estiramiento y relajación de la primera parte de la clase, así como contracción y relax en la segunda parte, mejoran la función de “descanso y reparación” del sistema nervioso parasimpático. A la vez previenen la sobreestimulación del sistema nervioso simpático.

Relajación profunda



Los impulsos transmitidos a través de los nervios motores y sensoriales se regulan desde dos zonas adyacentes del cerebro. Al relajarnos, la visualización y los impulsos con la sensación de relajación (sensorial) son casi indistinguibles. Es por la proximidad de las áreas del cerebro dedicadas a la actividad sensorial y motora.

Nadis (meridianos)



Los textos de yoga hablan de 72.000 canales nerviosos sutiles a través de los que fluye el prana (energía vital) alrededor del cuerpo (aura). Los bloqueos de prana en intersecciones de los nadis pueden generar falta de energía en zonas del cuerpo. Los 12 asanas básicos ejercen presión sobre estos puntos y así el prana se equilibra (como en acupuntura). Por eso uno se siente rejuvenecido tras practicar.

Hatha yoga: unión Sol y Luna



El Prana (energía ascendente que controla la respiración) está representado por el Sol (Ha). El apana (energía descendente, que ayuda a la eliminación) es denominado Luna (Tha). En la secuencia de asanas estas dos energías se unen en el plexo solar, creando una sensación de bienestar única.

Efectos en los chakras



Los siete centros de energía se corresponden con elementos sutiles y planos espirituales de conciencia. Los ejercicios de pranayama avanzados, la repetición del mantra y la meditación en los elementos, pueden despertar la energía cósmica llamada kundalini en los chakras.

los beneficios de 12 asanas básicos

sirshasana (postura sobre la cabeza)

	Fortalece el latido del corazón y alivia las varices por el aumento del retorno venoso. Contraindicación: hipertensión		Regula el sistema nervioso autónomo debido al aumento de la cantidad de sangre en el cerebro
	Contraindicación: lesiones en la nuca		Mejora el sentido del equilibrio por el trabajo de los músculos de los brazos y relaja los de las piernas
	Fortalece los músculos de la zona de los hombros		Mejora el flujo de prana en la zona de la cabeza
	Mejora la función de la glándula pituitaria (hipófisis)		Dirige el apana hacia el plexo solar
	Mejora la gastroptosis (desplazamiento del estómago hacia abajo) Contraindicación: la menstruación		Incrementa la energía del Ajna Chakra (el Tercer Ojo)

sarvangasana (postura sobre los hombros)

	Fortalece el corazón y alivia las venas varicosas por el aumento del retorno venoso. Contraindicación: hipertensión		Alivia, por el estiramiento, las tensiones relacionadas con el estrés en las zonas del cuello y hombros
	Estira el cuello y la parte alta de la espalda y fortalece la espalda baja		Elimina los bloqueos energéticos en la zona del cuello
	Equilibra las glándulas tiroides y paratiroides		Dirige el prana y el apana hacia el plexo solar por la postura invertida y el cierre de la barbilla
	Contraindicación: la menstruación		Estimula el Vishuddha Chakra en la zona de la garganta

balasana (el arado)

	Combate la lordosis (curva lumbar exagerada)		Estimula el sistema nervioso parasimpático (relajación) por el estiramiento pronunciado
	Estira toda la parte posterior del cuerpo, desde los dedos de los pies hasta el cuello		Elimina los bloqueos energéticos en el cuello y la espalda
	Masajea los órganos abdominales		Masajea el plexo solar, favoreciendo la unión de prana y apana

matsyasana (el pez)

	Combate la cifosis (curva exagerada en la zona alta de la espalda)		Equilibra y relaja toda la espalda. El Pez es una contrapostura de la Postura sobre los Hombros y el Arado
	Fortalece los brazos y estira los músculos de la zona torácica		Elimina los bloqueos de la zona de la garganta y el cuello
	Equilibra las glándulas tiroides y paratiroides y pone una leve presión en el timo (sistema inmunitario)		Favorece la unión de prana y apana en el plexo solar por el estiramiento en el abdomen
	Alivia la bronquitis crónica y el asma		Estimula Anahata Chakra (el chakra del corazón)
	Estimula el sistema parasimpático (relajación) por el estiramiento de la garganta, la caja torácica y el abdomen		



paschimottanasana (la flexión hacia delante)

	Combate la lordosis (curva exagerada de la zona lumbar de la columna)		Produce una relajación profunda y natural del cuerpo después de efectuar el asana
	Estira toda la parte posterior del cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la parte alta de la espalda		Libera las energías en los principales nadis alrededor de la columna
	Aporta un masaje natural al páncreas, ayudando a prevenir la diabetes		Intensifica la unión de prana y apana en el plexo solar
	Masajea suavemente los órganos abdominales		Estimula los primeros tres chakras (Muladhara, Swadhisthana, Manipura)
	Estimula el sistema parasimpático (relajación) mediante un estiramiento completo. Tiene un gran efecto calmante		

bhujangasana (la cobra)

	Estimula el sistema circulatorio por su dinamismo		Alivia los problemas menstruales
	Combate la cifosis (curva exagerada de la zona dorsal de la columna)		Mejora la resistencia del cuerpo al estrés por la intensidad de la relación relajación/tensión
	Fortalece el cuello y la parte alta de la espalda, estira los músculos del tórax		Alivia la tensión en la zona del cuello por las contracciones cortas e intensas
	Masajea los órganos reproductores femeninos (ovarios)		Traslada la unión de las energías Ha-Tha (Sol-Luna) hacia el resto del cuerpo por la presión en los canales del plexo solar

salabhasana (el saltamontes)

	Estimula el sistema circulatorio por su dinamismo		Masajea el tracto gastrointestinal
	Fortalece la parte baja de la espalda, protegiéndola en caso de lordosis		Mejora la resistencia del cuerpo al estrés por la intensidad de la relación relajación/tensión
	Fortalece la espalda baja		Traslada la unión de las energías Ha-Tha (Sol-Luna) hacia el resto del cuerpo por la presión en los canales del plexo solar

dhanurasana (el arco)

	Estimula el sistema circulatorio por su dinamismo		Da un intenso masaje a todos los órganos abdominales
	Combate la cifosis (curva exagerada de la zona dorsal de la columna)		Mejora la resistencia del cuerpo al estrés por la intensidad de la relación relajación/tensión
	Estira los músculos del tórax y fortalece los muslos		Traslada la unión de las energías Ha-Tha (Sol-Luna) hacia el resto del cuerpo por la presión en los canales del plexo solar
	Masajea el páncreas (prevención contra la diabetes) y los órganos reproductores femeninos (ovarios)		



los beneficios de 12 asanas básicas

ardha-matsyendrasana (la media torsión espinal)



Combate la escoliosis (curvatura lateral de la columna)



Estira los abductores de la cadera y fortalece los músculos de la espalda



Masajea el colon y alivia el estreñimiento



Reduce la presión en la raíz de los nervios de la médula espinal, lo cual mejora el sistema nervioso periférico



Armoniza los hemisferios izquierdo y derecho de los nadis



mayurasana (el pavo real)



Estimula el sistema circulatorio por su dinamismo



Combate la cifosis (curva exagerada de la zona dorsal de la columna)



Fortalece muchos músculos por todo el cuerpo



Masajea el páncreas (prevención contra la diabetes) y los órganos reproductores femeninos (ovarios)



Óptimo masaje de todos los órganos internos abdominales



Mejora la resistencia del cuerpo al estrés por la intensidad de la relación relajación/tensión



Traslada la unión de las energías Ha-Tha (Sol-Luna) hacia el resto del cuerpo por la presión en los canales del plexo solar



padabastasana (la flexión hacia delante de pie)



Leve incremento de la circulación sanguínea en la cabeza. Puede practicarse por personas con hipertensión crónica



Combate la lordosis



Estira toda la parte posterior del cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la parte alta de la espalda



Masajea suavemente los órganos abdominales internos



Estimula el sistema parasimpático (relajación) mediante un estiramiento completo



Libera energía en los principales nadis a lo largo de la columna



trikonasana (el triángulo)



Estimula el sistema circulatorio por su dinamismo



Combate la escoliosis (curvatura lateral de la columna)



Estira y fortalece los músculos internos de la cadera (psoas ilíaco)



Incrementa la circulación de la sangre en la glándula suprarrenal



Masajea los riñones



Mejora la resistencia del cuerpo al estrés por la intensidad de la relación relajación/tensión



Relaja en toda la espalda por el desarrollo de la fuerza en los músculos laterales



Equilibra los nadis de los hemisferios derecho e izquierdo

