

# los *beneficios* de 12 asanas básicas

POR SWAMI SIVADASANANDA

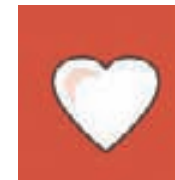
(Discípulo directo durante muchos años de Swami Vishnudevananda y director del Centro de Yoga Sivananda de Madrid)



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



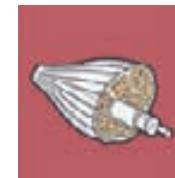
Las posturas, junto con la respiración abdominal, incrementan el retorno venoso hacia el corazón, estimulando un pulso cardíaco más fortalecido. El efecto masaje producido por la presión específica sobre ciertos órganos internos aumenta la circulación local asegurando un enriquecido suplemento de oxígeno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

### *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 tiroideas 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 tiroideas 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	








### *bbujangasana* (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

