

Yoga Iyengar *para* el sistema respiratorio

Lois Steinberg, Ph.D., CIYT Advanced 2, C-IAYT

Directora, Iyengar Yoga Champaign-Urbana

LOISSTEINBERG.COM

Introducción

La presente secuencia mantiene un sistema respiratorio saludable. Puede ser practicado cuando el sistema se halla comprometido por el virus Covid-19. En caso de presentar síntomas graves, el practicante deberá evitar las posturas que se indican. El orden de las posturas no está tallado en la piedra, y puede ser modificado y/o la secuencia puede ser abreviada.

Las posturas invertidas son esenciales. Promueven una buena circulación y aportan beneficios a todos los sistemas del cuerpo, especialmente el sistema linfático. En general, el sistema linfático elimina las toxinas y los desechos del cuerpo, y transporta glóbulos blancos que ayudan a combatir las infecciones a donde sean necesarios. Cuando el sistema se encuentra comprometido, el resultado puede ser la inflamación glandular, de los brazos y las piernas, infecciones recurrentes, y un sistema inmune debilitado. Las posturas invertidas ayudan a reducir la inflamación y mantienen al sistema en movimiento.

Los órganos del sistema linfático son el timo, el bazo, y los ganglios linfáticos. El timo es un órgano linfoide primario, ubicado en la parte superior frontal del pecho, directamente detrás del esternón, entre los pulmones. Las células T maduran en el timo, y son esenciales para combatir invasores externos. El bazo se ubica en la parte superior izquierda del abdomen. Recicla glóbulos rojos viejos y almacena plaquetas y glóbulos blancos. Los glóbulos blancos defienden y protegen al cuerpo de las enfermedades infecciosas. Los ganglios linfáticos se encuentran en todo el cuerpo, y son de gran importancia para el correcto funcionamiento del sistema inmune. Están particularmente concentrados en el cuello, las axilas, la parte superior de los muslos e ingles, el abdomen, y entre los pulmones.

En casos avanzados, el covid-19 se instala en las vías respiratorias altas, y luego desciende a las vías bajas, aumentando la mucosidad en los pulmones. Si estas con tos o con mucosidad, **pranayama está contraindicado**, y debe ser evitado hasta que haya desaparecido la flema y te hayas recuperado.

La práctica de asana presentada aquí puede ayudar a secar las secreciones mucosas y a promover la mejora.

Cuando la respiración está comprometida, es importante incluir las posturas en pronación, es decir, con el rostro hacia abajo, y no limitar la secuencia a las posturas supinas. A pesar de el bienestar que pueden proveer las posturas supinas al principio, el pecho puede colapsar luego de poco tiempo y la respiración se puede ver debilitada. Como podrán ver en esta secuencia, las posturas supinas tienen el foco adicional de elevar el pecho posterior hacia el interior del cuerpo, de manera que se maximice la apertura del pecho de atrás hacia adelante, y así evitar que se hunda el pecho. Por contraste, en las posturas pronadas, hay mayor libertad en los músculos intercostales de las paredes posteriores del pecho, lo que permite mejor “respiración en la espalda,” facilitando la mejora en la respiración en general. Ambas posiciones son esenciales para mejorar las funciones respiratorias.

Estos puntos están basados en un estudio observacional reciente de pacientes con cuadros de Covid-19 agudos. Los pacientes que no fueron colocados en posiciones pronadas mostraban “baja y pobre reclutabilidad” de los tejidos pulmonares esenciales para la respiración. Por otro lado, el estudio concluyó que “alternar la posición corporal entre posturas supinas y pronadas” resultaba en “alta reclutabilidad” de los tejidos pulmonares esenciales y una mejora generalizada de la respiración.¹

La secuencia que sigue propone tanto posturas en pronadas como supinas. “Respiración dorsal” será indicada esencialmente cuando el pecho esté mirando hacia abajo. En las posturas supinas, el foco estará puesto en relajar el diafragma y la cavidad abdominal entera, maximizando la cavidad del pecho como una “gran caja torácica.” Propongo props que pueden mejorar la función respiratoria en ambas posiciones. Si hay disponibilidad, usa props adicionales para dar apoyo al pecho alto y bajo, y así aumentar los beneficios.

Cuando la respiración está comprometida, es importante incluir las posturas en pronación, es decir, con el rostro hacia abajo, y no limitar la secuencia a las posturas supinas.

¹ Chun Pan, Lu Chen, Cong Lu, Wei Zang, Jaír-An Xia, Sklar, Michael, C., Bin Du, Brochard, Laurent, Haibo Qui. Luna. Recruitability in SARS-CoVid-2 Associated Acute Respiratory Distress Syndrome: A Single-center, Observational Study. *Am J Respi Crit Care Med*; 2020; as 10.1164/rccm.202003.

Por favor, refiérete a mis libros de problemas de rodillas, espalda baja, cuello y hombros, cuando estas posturas no son posibles de lograr y se necesitan armar de otras maneras las posturas.

En todas las posturas, relaja la respiración y permite que sea normal. Si la respiración no llega muy bien a los sitios descritos, puedes intentar una inspiración ligeramente más profunda, pero no una respiración profunda continua. Permite que la respiración sea relajada y normal.

Práctica de acuerdo a tu capacidad. Los practicantes avanzados y con más experiencia deberán sostener las posturas por más tiempo que el que se sugiere. La sangre circula normalmente tres veces por minuto por el cuerpo, y cada una de las posturas de esta secuencia mejora la circulación sanguínea (y linfática). La mayor permanencia por ende significa mayor circulación por todos el cuerpo y mejoras en la salud y en la vitalidad de todos los sistemas del organismo.

En momentos de estrés, el sistema simpático es el que domina, disparando las respuestas de “pelea o huida.” Si es estrés es crónico, los sistemas circulatorio, linfático, respiratorio, y otros sistemas del cuerpo se desbalancean, se debilitan, y la salud se ve comprometida. A través de la práctica de yoga, el sistema parasimpático o de relajación, se vuelve dominante. Este es el portal a la salud. Esta secuencia ayuda a promover el protagonismo del sistema parasimpático.

Por favor, refiérete a mis libros de problemas de rodillas, espalda baja, cuello y hombros, cuando estas posturas no son posibles de lograr y se necesitan armar de otras maneras las posturas. También puedes ver mi libro *Geeta S. Iyengar's Guide to a Woman's Yoga Practice* para las posturas de Samaashrayi y Upaashrayi sentados (conocidas como L-Shape, pp 70–75). Estas posturas son buenas para cuando hay fiebre, especialmente cuando se realizan en flexión hacia adelante, o con la espalda recta, y luego hacia atrás sucesivamente. Práctica las secuencias de menstruación y post-menstruación de *Geeta's Guide* ya que estas son buenas para reducir el estrés y fortalecer el sistema inmune. Las posturas de flexión hacia adelante de estas series deben ser practicadas con la cabeza y el torso elevados para el sistema respiratorio. En mi libro *Iyengar Yoga Cancer Book* también hay muchas variaciones del L-Shape (pp. 24–29) así como variaciones de posturas supinas para practicar cuando uno no se encuentra bien. Estos libros también ofrecen explicaciones más detalladas de las posturas.

A continuación, la práctica para el sistema respiratorio y más allá.

1 | Adho Mukha Virasana | Postura del héroe sentado con la cara hacia abajo.

Coloca una manta de apoyo debajo de los glúteos y otra debajo de la cabeza, y un bolster debajo del torso. Descansa la frente sobre los antebrazos o sobre las manos (FIGURA 1). Ensancha y abre las clavículas. Relaja el abdomen. Permite que el cerebro descansa hacia la frente. Suaviza la cavidad bucal. Observa la respiración en el pecho posterior. En las exhalaciones normales, suelta los músculos intercostales de atrás hacia adelante y continúa respirando en el pecho posterior.

Sostener de tres a diez minutos.

Esta postura es calmante para la mente y para el cuerpo, y es un buen punto de inicio para la práctica. Observar la respiración en el cuerpo posterior es muy fácil en esta posición. Esta postura puede que sea contraindicada para personas con dolor de rodillas. Usa el mismo set-up para la próxima postura.



FIGURA 1

2 | Parsva Adho Mukha Virasana | Postura lateral del héroe sentado con la cara hacia abajo.

Colocar el bolster frente o ligeramente sobre la rodilla derecha. Pliega la manta en tres para dar apoyo a la frente de manera que no limite los brazos. Pliegate sobre la pierna derecha con el torso centrado sobre el muslo. Alarga los brazos para sujetar la punta del bolster y extiende los brazos y los laterales del torso de manera pareja. Mueve ligeramente la rodilla izquierda hacia la izquierda para abrir más la ingle y suaviza el abdomen de ese lado. (FIGURA 2).



FIGURA 2

Observa la respiración y a pesar de la asimetría de la postura, inhala y exhala parejo en ambos lados de la espalda. Es más, la respiración lateral será menor en uno de los lados. Trae la respiración a las paredes laterales del pecho de manera pareja.

Sostener de tres a cinco minutos, luego trae la rodilla izquierda hacia adentro otra vez, y repite el plegarte sobre la pierna izquierda, moviendo la rodilla derecha ligeramente hacia la derecha. Regresa al centro para prepararte para la siguiente postura.

Al hacer esta postura de un lado y luego del otro, el practicante extiende ambos riñones, el hígado, y el bazo. Las acciones también abren las axilas, creando espacio para los ganglios linfáticos axilares.

3 | Parivrtta Adho Mukha Virasana | Postura del héroe sentado con la cara hacia abajo en rotación.

Quitar el bolster de la postura anterior. Extender el brazo izquierdo perpendicular al torso. Presiona la mano derecha en el suelo cerca de la rodilla derecha y eleva el hombro derecho hacia arriba a la vez que sueltas el lado izquierdo de la espalda hacia abajo. Alinea las orejas para que queden paralelas al suelo sobre un bloque. (FIGURA 3).

Sostener de uno a tres minutos y repetir del otro lado.



FIGURA 3

Esta postura “exprime” y luego “enjuaga” el bazo, los riñones, y el hígado. También aumenta la flexibilidad de los músculos intercostales para favorecer una mejor respiración.

4 | Adho Mukha Svanasana | Postura del perro con su carahacia abajo.

Párate cerca de la pared de cuerdas. Ten una silla a mano para poder hacer la transición de esta postura a la siguiente. Coloca la cuerda por encima de la cabeza y bájala hasta la parte alta de los muslos. Camina hacia adelante hasta que la cuerda esté tirante. Pliegate hacia el frente y alarga los brazos hacia adelante y camina con los pies hacia atrás hasta tocar con los talones la pared. Extiende los talones hacia atrás y hacia abajo en la pared hasta tocar el suelo, o tan cerca del suelo como puedas. Apoya la cabeza sobre uno o dos bloques. Apoya sólo la frente de manera que los ojos y la nariz estén libres del soporte. Alarga las axilas hacia el frente y los muslos internos frontales hacia atrás -para estimular los ganglios linfáticos que se congregan en estas áreas. Extiende y endereza los brazos, trabando los codos; extiende y endereza las piernas, trabando las rodillas. La extensión completa de los brazos y las piernas alarga la parte alta y baja de la columna vertebral, y elonga el abdomen, estimulando de esta manera los ganglios linfáticos abdominales. Continúa extendiendo las piernas hacia atrás y los brazos hacia el frente. Las costillas anteriores no deberán empujar más allá de la piel. La piel del cuerpo posterior se debe mover ligeramente lejos de las costillas. Así se expandirá y se estirará el pecho y los pulmones.

Sostener de uno a cinco minutos. (FIGURAS 4A & 4B). Usa la cuerda para la siguiente postura.



FIGURA 4A



FIGURA 4B

5 | Ardha Uttanasana | Media Postura de estiramiento intenso.

Desde la postura anterior, camina con los pies hacia adelante hasta que las piernas estén perpendiculares al suelo. Plegar los brazos en Baddha Hastasana sobre el asiento de la silla y descansa la frente sobre los antebrazos. Relaja la parte posterior de la cabeza/cerebro hacia la frente. Endereza las rodillas por completo para reafirmar los muslos. Cuanto más se afirman los muslos, más se aliviarán las molestias en los isquiotibiales (FIGURA 5A). Si los isquiotibiales y las caderas son muy rígidas, quita la cuerda y apoya los glúteos en la pared, con los pies a uno o dos pies de distancia de la pared. Separa un poco más la distancia entre los pies y gira los pies aún más hacia adentro. Agrega uno o dos bolster al asiento de la silla (FIGURA 5B). Lleva la respiración normal al cuerpo posterior/pulmones.

Sostener de uno a cinco minutos.

Esta postura alarga la columna vertebral y ayuda a equilibrar el sistema nervioso central y a aquietar la mente.



FIGURA 5A



FIGURA 5B

6 | Prasarita Padottanasana | Postura de estiramiento intenso con los pies separados.

Coloca dos sillas sobre un mat con los asientos enfrentados y coloca de uno a tres (dependiendo de la altura de cada uno) bolsters apilados horizontalmente sobre los asientos de las sillas. Coloca el abdomen sobre los bolster y camina los pies lejos para separar bien las piernas hasta que el sacro este ensanchado. Coloca las manos sobre dos bloques y mira al frente con los ojos paralelos al suelo. (FIGURA 6A).

Sostén de uno a cinco minutos.

Dar apoyo al torso calma los riñones y promueve la respiración en el cuerpo posterior. Los ojos se suavizan y la tensión se reduce. Dar sostén al cuerpo anterior da un sentimiento de seguridad y de calma.

Para poder silenciar aún más la mente, repite esta postura con las manos y la cabeza hacia abajo (FIGURA 6B) y/o sostén los tobillos externos (FIGURA 6C). Coloca la cabeza bien atrás hacia la línea de los talones, y muévete a la parte posterior de la coronilla. Permite que la parte posterior de la cabeza, el occipital, se suelte hacia el suelo. Permite que el diafragma se mueva hacia la espalda.

Sostener la postura de uno a cinco minutos.

Cuando la parte posterior de la coronilla se apoya en el suelo y el occipital se suelta hacia abajo en esta variación, promueve un efecto “refrescante” sobre el sistema, nervioso central, el cerebro, los ojos. El cuerpo y la mente se tornan silenciosos.

Si estás atravesando síntomas virales severos, ve directo a Savasana Pronado boca abajo (ver FIGURA 21) para terminar la práctica.



FIGURA 6A



FIGURA 6B



FIGURA 6C

7 | Adho Mukha Vrksasana- Postura del árbol invertido o mirando hacia abajo.

Extiende los brazos y las piernas lo mas derecho posible. Suelta la cabeza y el cuello. (FIGURA 7).

Sostener de 20 segundos a un minuto.

Poner el cuerpo con las patas para arriba es importante cuando el mundo está patas para arriba. Esta postura es vigorizante y puede aliviar la ansiedad y la depresión. El pecho está completamente expandido. Incluye esta postura para mantener la salud. También promueve el desarrollo del sistema muscular— cuando no te sientas bien, evítala.

8 | Salamba Sirsasana I | Postura sobre la cabeza con soporte.

Una vez más, en lo emocional, cuando el mundo se ha vuelto patas para arriba, y uno se pone patas para arriba, esto puede volver el mundo a su lugar.

Si te sientes bien, practica esta postura tres minutos, y si estas cómodo allí, sostén hasta diez minutos para mantener a los sistemas fuertes (FIGURA 8A). Baja de la postura antes de sentir incomodidad.

Si la cabeza y el cuello no permiten realizar la postura clásica, usa dos sillas para dar soporte a los hombros. Coloca las sillas sobre un mat, horizontalmente contra la pared, con los asientos de las sillas enfrentados entre sí. Coloca mats y mantas dobladas sobre las sillas. Los asientos de las sillas deben estar lo más cerca posible entre ellas, para dar soporte a los hombros hasta el cuello. El cuello debe entrar “deslizándose” desde el frente de las sillas. Sube una pierna por vez. Las piernas pueden permanecer separadas para abrir la pelvis y dar espacio y expansión a los ganglios linfáticos de los muslos superiores internos. El dorso de las manos puede descansar en el asiento de la silla con los codos hacia los lados (FIGURA 8B) o bien las manos tomadas entre sí para mayor comodidad (FIGURA 8C). Puedes alternar entre estas dos posiciones.

Cuando no estés bien, puedes hacer Sirsasana con las cuerdas con los brazos extendidos hacia los lados al suelo (FIGURA 8D). Alternativa o adicionalmente, extiende los brazos hacia arriba y toma las sogas bajas (FIGURA 8E). Esto



FIGURA 7



FIGURA 8A



FIGURA 8B

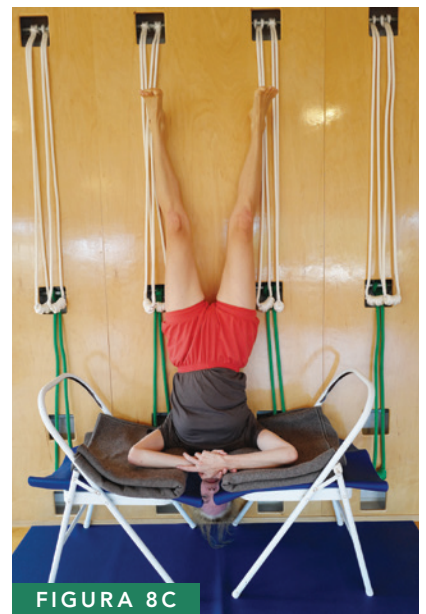
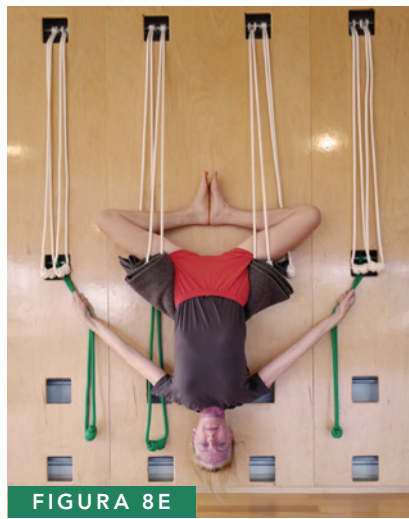


FIGURA 8C



ensanchara y abrirá el esternón y el pecho, aumentando la circulación linfática de una manera serena. Esta opción crea una sensación de libertad y de apertura en diversas zonas del torso superior. Si no cuentas con cuerdas, repite Adho Mukha Svanasana o Prasarita Padottanasana.

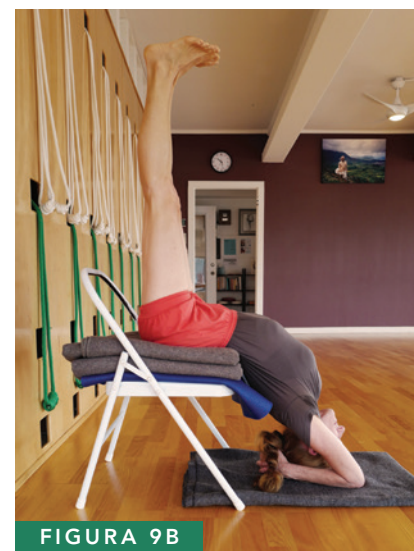
Si tienes problemas de cuello y hombros, por favor refiérete a mi libro *Iyengar Yoga Therapy: The Neck and Shoulders*, para más opciones.

9 | Viparita Karani Sirsasana | Entrando en postura invertida de cabeza.

Coloca una silla a aproximadamente un pie de distancia de la pared, con el respaldo hacia la pared. A través de ensayo y error podrás determinar la distancia a la pared. Coloca un mat doblado en cuatro sobre el asiento de la silla con una o más frazadas sobre el mat. Coloca una manta en el suelo frente a la silla. Siéntate mirando hacia el respaldo de la silla, sosteniendo los lados de la silla con las manos. Desciende la coronilla al suelo hasta tocar la frazada ligeramente. Evita congestionar la cabeza o el cuello. Camina con los pies por la pared con las rodillas flexionadas y las tibias paralelas al suelo. Es importante que las piernas estén flexionadas en ángulo recto con las rodillas sobre las caderas para obtener la longitud y la suavidad ideales en el abdomen. Usa la palanca de las manos sujetando la silla para elevar el pecho posterior (FIGURA 9A). Si te resulta cómodo, entrelaza las manos detrás de la cabeza, en posición de Salamba Sirsasana I, manteniendo la elevación del pecho posterior lo más posible. Si las caderas y los isquiotibiales están abiertos, extiende las piernas directo hacia arriba (FIGURA 9B). Si el abdomen se vuelve duro, regresa a la posición de piernas flexionadas.

Esta posición también se puede hacer desde el banco de Viparita Dandasana, y el banco es aún superior al uso de

la silla. Intenta la postura sin usar el mat. La dureza del banco ayuda a elevar la espalda hacia adentro del cuerpo, estimulando la circulación a los órganos en la cavidad del pecho. Cuanto más se abra el pecho, más se puede aplanar el abdomen y así soltarse hacia el cuerpo posterior. La clave está en, cuando uno se va deslizando por el banco con



las rodillas flexionadas, ir despacio hacia la cabeza hasta que el sacro se “engancha” en una de las tablas de madera, sosteniendo el coxis en su lugar. Luego eleva las piernas derecho hacia arriba. Relaja el dorso de las manos en el suelo con los codos flexionados hacia los lados (FIGURA 9C), o alterna esta posición de los brazos con Baddha Hastasana para aumentar el silencio en el cerebro (FIGURA 9D). Mientras que Baddha Hastasana es muy relajante, tiende a cerrar el espacio clavículas y el esternón, así que es mejor practicarla cuando uno está sano y el objetivo es calmar la mente. Coloca los brazos abiertos en cruz hacia los lados (FIGURA 9E) para abrir el pecho horizontalmente.

Como opción, puedes practicar esta postura después de practicar Dwi Pada Viparita Dandasana en el banco (FIGURA 15). Simplemente flexiona las rodillas y eleva las piernas hacia arriba.

Sostén esta postura hasta 10 minutos, cómodamente, si es posible.

Viparita Karani Sirsasana en la silla abre y relaja el diafragma. Se siente como si el cerebro estuviera recibiendo un “baño.” En el banco, es aún mejor y llega a tocar un punto dulce.



FIGURA 9D



FIGURA 9E

10 | Supta Virasana | Postura del héroe supina

Usa uno o más bolsters verticales al torso y una frazada para atrás de la cabeza. Coloca una tabla cuña (slanting plank), o una toalla enrollada, con la parte gruesa hacia la cabeza, detrás de la parte alta del pecho para dar soporte y elevar la parte alta de los pulmones. Extiende los brazos a los lados del cuerpo (FIGURA 10A). Si hay algún problema en los hombros, se puede colocar altura debajo de los brazos de manera que estén a la misma altura que el torso. Otra opción es entrelazar las manos y luego descansarlas en la parte anterior del cuerpo. Ensancha las clavículas y el esternón. Luego de dos o tres minutos, mueve la slanting plank a la altura del pecho bajo, base de los pulmones, y diafragma. Mueve la slanting plank más abajo de lo que crees, hasta el nivel del diafragma. Alarga los brazos hacia los lados. Extiende la piel de las axilas internas y externas, de los codos, y de las muñecas (FIGURA 10B), y luego relaja los brazos (FIGURA 10C). La extensión de los brazos así ayuda a estimular los ganglios linfáticos que se congregan en las axilas. También hay ganglios linfáticos en la articulación del codo, que también serán estimulados. Sostén la postura por dos o tres minutos más.

Esta postura puede estar contraindicada para practicantes con problemas de rodillas. Usa los mismos elementos para la siguiente postura.



FIGURA 10A



FIGURA 10B



FIGURA 10C

11 | Supta Swastikasana | Postura afortunada supina.

Continúa utilizando los mismos elementos que en la postura anterior, pero con las piernas cruzadas. Si necesitas, coloca una frazada debajo de los muslos para dar apoyo a la cabeza de fémur. La FIGURA 11 muestra la postura con una frazada plegada en tres delante de las tibias y debajo de las rodillas, con la slanting plank debajo del pecho bajo.

Sostén la postura de tres a cinco minutos de cada cruce.

Saltea esta postura si puedes hacer Padmasana confortablemente (ver próxima postura).



FIGURA 11

12 | Matsyasana | Postura del pez.

Siéntate en padmasana, cruzando la pierna derecha primero y luego la pierna izquierda sobre la derecha. Si te resulta cómodo, recuéstate sobre el bolster. Sigue utilizando los mismos soportes que en las posturas supinas anteriores (FIGURA 12). Si el cuerpo está sano, haz Uddiyana Bandha (eleva el diafragma bien alto y tira hacia la columna los órganos abdominales).

Sostén de tres a cinco minutos cada lado.



FIGURA 12

Esta postura es superior a Supta Swastikasana en sus efectos por la profundidad de apertura de caderas y de ingles que se logra en Padmasana, y la mayor intensidad que se obtiene en la longitud del abdomen, más la expansión del pecho de Uddiyana Bandha.

13 | Supta Baddhakonasana | Postura de ángulo sujetado, supina.

Continúa usando el bolster para sostener el torso. Puedes experimentar con otros apoyos para el pecho. Si tienes un chumbal, colócalo en el centro parte baja de la espalda dorsal (FIGURA 13A).

Cuando te recuestas sobre el chumbal, la redondez del soporte provee una apertura circunferencial en la cavidad del pecho que resulta elocuente y poderosa (FIGURA 13B). La FIGURA 13C muestra un ladrillo de foam colocado horizontalmente detrás del pecho. Esto ensancha y eleva la espalda, y crea más conciencia en el interior del pecho. Coloca un cinturón en cada pierna tan cerca de la cadera y del pie como puedas para potenciar los



FIGURA 13A



FIGURA 13B



FIGURA 13C

efectos de la postura sobre los órganos, incluyendo los ganglios linfáticos que se ubican en las ingles (FIGURA 13D).

Sostén de tres a cinco minutos, y más si te resulta cómoda. Esta postura es profundamente rejuvenecedora.



FIGURA 14A

14 | Salamba Purvottanasana | Estiramiento intenso de la parte anterior del cuerpo, con soporte.

Hay muchas maneras de armar esta postura. Acá se muestran dos de ellas. En la primera versión, usas dos sillas. Coloca la parte más corta del mat contra la pared y posiciona dos sillas, una al lado de la otra, mirando en la misma dirección, en la punta opuesta del mat. Coloca un mat doblado que abarque ambos asientos. Alinea el borde de un bolster contra el borde de la silla que esté más próximo a la pared. Coloca un segundo bolster encima, escalonado a aproximadamente un pie. Coloca un block cerca de la punta del bolster inferior, para dar sostén al bolster de arriba. Coloca una frazada doblada para dar soporte a la cabeza y un slanting plank (o el soporte usando anteriormente) para el pecho posterior. Siéntate en el bolster inferior, con las rodillas flexionadas, y los pies en el suelo. Presiona con las manos el bolster para elevar el pecho, y recuéstate. Camina con los pies hasta la pared (FIGURA 14A).



FIGURA 14B



FIGURA 14C

Para extender las rodillas, evita empujar los elementos de apoyo y evita que el torso se caiga hacia las piernas. Más bien, extiende las rodillas para aumentar la elevación del pecho.

Entrelaza las manos y descánsalas sobre el abdomen (FIGURA 14B).

La segunda manera utiliza el banco de Viparita Dandasana. Coloca en extremo más bajo contra la pared con un mat delante del banco. Coloca tres bolsters horizontalmente en forma de pirámide con un block y una frazada doblada para la cabeza. Siéntate y luego recuéstate con las rodillas flexionadas. (FIGURA 14C) y luego extiende las piernas en



FIGURA 14D

dirección del pecho para que este se eleve aún más (FIGURA 14D). Si haces esta variación, usa el banco para la siguiente postura también.

Relaja en todas partes. Observa la respiración normal. Durante las exhalaciones, suelta el diafragma y el abdomen hacia la espalda. Mantén los trapecios hacia la cintura y eleva el pecho posterior hacia la espalda.

Sostén de cinco minutos a diez minutos.

Esta postura y la siguiente pueden ser contraindicadas para personas con dolor de espalda al realizar extensión de columna.

15 | Dwi Pada Viparita Dandasana | Postura del bastón de dos pies invertido.

Siéntate en el banco de Viparita Dandasana mirando hacia su extremo más bajo. Siéntate cerca del extremo bajo. Recuéstate sobre el banco y luego extiende las piernas. Extiende los brazos a los lados sobre dos bloques u otro soporte que mantenga los brazos a la misma altura que los hombros (FIGURA 15A). El banco, sin mat ni frazada, amplifica la elevación del pecho y la respuesta de relajación. La extensión de los brazos hacia los lados ensancha las clavículas, el esternón y el pecho. Los pulmones se hallan plenamente expandidos.

Si no tienes banco disponible, usa una silla con un mat y/o una frazada sobre el asiento. Los pies pueden ir al suelo, o los puedes colocar en la pared, si la extensión de la columna es mínima. Dale apoyo a la cabeza y cuello con un bolster colocado de canto sobre otro bolster plano. Sujeta la silla con las manos por encima del asiento, flexionando los codos debajo para tener mejor apalancamiento, y eleva el pecho posterior, separa y ensancha las clavículas y el esternón (FIGURA 15B). Las manos también pueden descansar sobre el abdomen. El abdomen y el diafragma deben estar absolutamente suaves.

Sostén de tres a diez minutos.

Esta postura alarga y estira todos los órganos del torso. El cerebro así se puede tornar silencioso. Esta postura puede estar contraindicada para personas con dolor de espalda.



FIGURA 15A

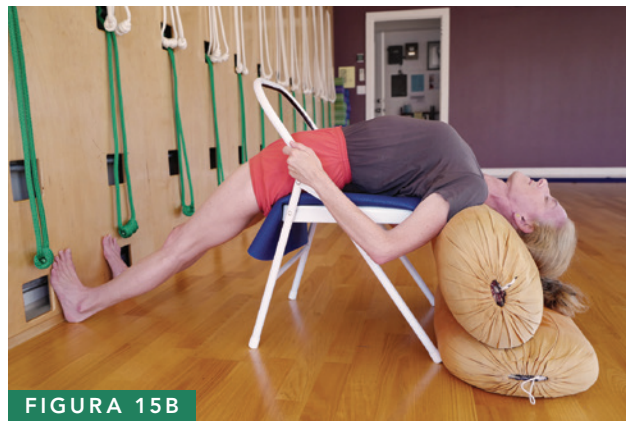


FIGURA 15B

16 | Yoga Karunta 1 | Marioneta o cuerdas 1.

Centra la silla sobre un retazo de mat entre dos cuerdas a dos pies de la pared aproximadamente. Coloca un bolster(s) horizontalmente sobre el asiento de la silla. Agrega “extensiones” para las cuerdas altas. Dobra dos cuerdas bajas a la mitad, y colócalas en los nudos de las cuerdas largas que se encuentran en los siguientes ganchos de donde está colocada la silla. Toma las cuerdas con las palmas de las manos enfrentadas para mayor facilidad, y coloca los muslos medios sobre el bolster. Gira los talones hacia afuera, ensancha los muslos posteriores, eleva la piel de los muslos frontales y de la pelvis. Eleva el pecho hacia adelante y hacia arriba. Ensancha las clavículas y el esternón. Mantén los glúteos hacia abajo. Si hay problemas de hombros/cuello/codos, simplemente engancha los codos dentro de un set de cuerdas. Mueve los antebrazos al frente con los pulgares apuntando al techo. No es necesaria la silla (FIGURA 16B).

Si no hay cuerdas disponibles, entrelaza las manos detrás en Baddha Anguliasana (postura de los dedos entrelazados) y elévalos sobre una mesada (FIGURA 16C muestra con el caballo-trestle).

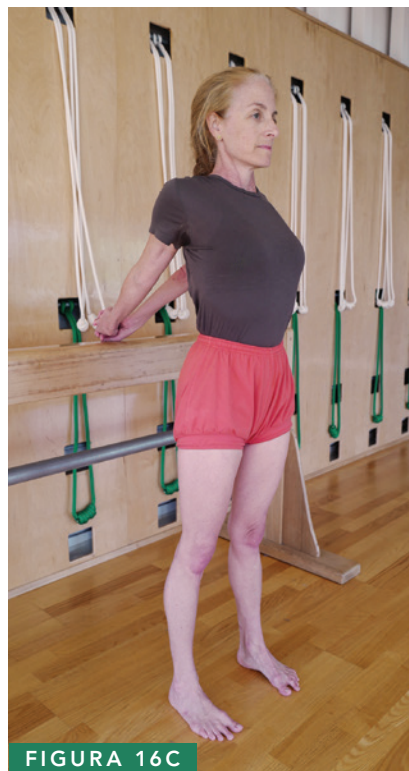
Sostén 20 segundos o más con repeticiones.



Esta postura provee elasticidad a los músculos intercostales y abre el pecho para una respiración óptima.

17 | Halasana | Postura del arado.

Hay muchas variaciones de Halasana. Acá mostramos una. Coloca un bolster con una frazadas doblada longitudinal puesta por encima del bolster. Coloca una caja de halasana (o una silla) que no sea demasiado alta cerca del bolster. Coloca un mat sobre la caja de halasana con una frazada por encima. Coloca una frazada enrollada sobre el borde que estará más cerca a tu torso. Párate entre los props. Coloca



las manos sobre el bolster/frazada con las piernas separadas (FIGURA 17A). Apunta los hombros (no la cabeza) al bajar al bolster y camina los pies lejos uno del otro a Supta Konasana. La parte posterior de la cabeza aún no estará en contacto con el suelo. (FIGURA 17B). Luego sube las piernas a la caja de halasana y descansa las tibias. Ahora la parte posterior de la cabeza estará tocando el suelo. (FIGURA 17C). Se puede optar entre permanecer así por un tiempo, o dar más soporte a la totalidad de los muslos frontales sobre el apoyo con las caderas contra la caja de halasana. (FIGURA 17D). Las piernas se inclinarán hacia el suelo, lo que elevará la columna hacia arriba y hacia adelante. Esto produce una fuerte respuesta de relajación.



FIGURA 17B



FIGURA 17C



FIGURA 17D



FIGURA 17E

Sostén de tres a diez minutos. Para salir, revierte los pasos empleados para entrar, hasta quedar en Uttanasana. Descansa el dorso de las manos sobre la caja de halasana todo lo que desees (FIGURA 17E).

Halasana es una postura bastante tranquilizante y equilibrante para todos los sistemas del cuerpo. Con respecto al sistema respiratorio, los pulmones anteriores se encuentran ligeramente comprimidos, un poco como una esponja exprimida; mientras que en su parte posterior se alargan. La próxima postura, Setu Bandha Sarvangasana, provoca lo opuesto. Se “exprime” el pecho posterior, mientras se alarga el pecho frontal. Los pulmones se pueden despejar y abrir.

18 | Setubandha Sarvangasana | Postura del puente

Hay tantas variantes de esta postura. Acá se muestra la de seis bolsters. Apila los bolsters de dos en dos, y coloca dos de las pilas para el torso y una pila para los talones. Un tercer bolster o unas frazadas pueden ser agregadas para los talones para extender más la parte posterior de las piernas y ayudar a la circulación sanguínea. Coloca una frazada verticalmente atravesando la doble pila de dos como para “unirlos.” Dobra una frazada a lo largo y colócala entre las pilas para evitar que el cuerpo se hunda. Si cuentas con un cuadrado de foam, también se puede agregar. Coloca frazadas para la cabeza y los brazos. Siéntate en la doble pila de dos con los pies en el suelo. Presiona con las manos hacia abajo, eleva el pecho, y recuéstate. Coloca los talones en los bolsters. Cierra los ojos y descansa profundamente (FIGURA 18). Observa la respiración y relaja el abdomen en las exhalaciones.

Sostén la postura de tres a diez minutos.

Esta postura beneficia a todos los sistemas del cuerpo. BKS Iyengar se refería seguido a esta postura como una “bendición para la humanidad.”



FIGURA 18

19 | Salamba Sarvangasana | Postura de todas las partes del cuerpo (paro de hombros).

Dobla un mat sobre el asiento de la silla con una o más frazadas encima, de acuerdo al tamaño del cuerpo. Coloca un bolster en el suelo delante de la silla. Agrega más altura con frazadas si fuera necesario. Siéntate de espaldas y descende los hombros al bolster y la parte posterior de la cabeza al suelo. Mete los brazos por dentro de las patas de adelante de las silla y tomate de las patas de atrás de la silla. Extiende bien las piernas (FIGURA 19A). También se puede hacer Baddha Konasana en las piernas en esta postura (no mostrado aquí), que promueve la circulación linfática en las ingles.

Para un trabajar más profundo en el pecho/ pulmones, suelta las patas de atrás de la silla, flexiona los codos, y mueve los antebrazos hacia adelante hacia el torso (FIGURA 19B). Eleva el pecho posterior, ensancha las clavículas y el hueso del esternón.

Sostén de tres a diez minutos.

Esta postura es muy beneficiosa para las vías respiratorias altas. Luego de una convalecencia, practica esta postura dos veces al día para recuperar la vitalidad perdida. Ver *Luz sobre el Yoga* de BKS Iyengar para obtener una descripción más detallada de esta maravillosa postura y sus efectos beneficiosos.



FIGURA 19A



FIGURA 19B

20 | Viparita Karani Sarvangasana | Postura invertida de todas las partes del cuerpo.

Armar la postura de la manera sugerida vale la pena el esfuerzo extra. Coloca un mat contra la pared, coloca dos bloques verticales en forma de T. Coloca una frazada doblada en tres partes a un poco más de distancia de la medida del ancho del bolster con respecto a los bloques.

Inclina el bolster sobre la frazada doblada sin tocar el bloque. Coloca el segundo bolster encima, inclinándolo hacia abajo hasta que toque el bloque (FIGURA 20A). Agrega una frazada por encima para tener una superficie de apoyo más suave para los glúteos. Dobla frazadas para la cabeza y hombros. Utiliza las cuerdas altas, tomando los nudos, camina los pies por la pared uno por vez, flexiona las rodillas, y descende los glúteos por la pared hasta hacer contacto con los elementos que armaste. De a una por vez, sujeta las cuerdas bajas, eleva el pecho posterior y descende el pecho frontal hasta descender los hombros. También se puede entrar a la postura haciendo un roll hacia adelante y es una buena manera. Sentarse de costado y luego elevar las piernas por la pared mientras descenden los hombros también es posible, pero resulta más difícil lograr la posición ideal. Los brazos pueden descansar en el suelo (FIGURA 20B) o bien se pueden colocar en línea con los hombros sobre bloques o sobre frazadas. Las piernas también pueden permanecer separadas al ancho de las caderas para airear más la pelvis y las ingles (FIGURA 20C).

Permanece de cinco a diez minutos en la postura.

Este armado con doble cantidad de elementos hace la postura accesible a todos los tamaños de cuerpos. El coxis descende bajo, y el pecho posterior se eleva alto, generando una suavidad asombrosa en el abdomen, como un lago en quietud. El pecho frontal fluye hacia el suelo como una cascada. La mente se torna absolutamente silenciosa, presente, y quieta.



FIGURA 20A

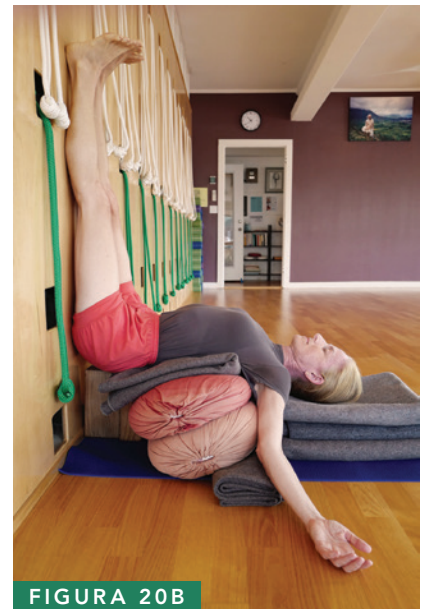


FIGURA 20B



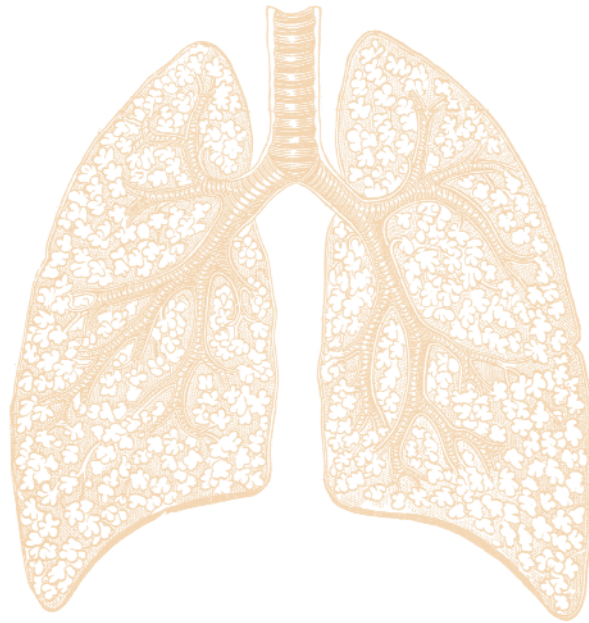
FIGURA 20C

21 | Savasana | Postura del cadáver.

Recuéstate boca abajo, en pronación, sobre un mat sin ningún tipo de apoyos. Pliega las manos debajo de la frente. Gira los dedos de los pies hacia adentro, los talones al borde del mat. La cabeza y los brazos pueden apoyarse sobre un bolster con los codos flexionados hacia los lados. Se puede colocar una frazada plegada en tres debajo del abdomen también.



FIGURA 21



Gratitud a Christine Havener, CITY, Intermediate Senior I, C-IAYT, que modelo para las posturas y ofreció muy valiosos comentarios; al Iyengar Yoga SDC, Honolulu, Hawai'i, por el uso de su estudio; a Gretchen Wieshuber, Studio2.com, por su profesionalismo gráfico; y a Tara Tubb y David Carpenter por sus edición detallada. También a Tracy Thomas por su ayuda de último momento. Gracias a Teresa Pinilla por la traducción.

© 2020 Lois Steinberg