

SVASTIKÂSANA postura de la esvástica



La raíz sânskrita Swasti significa literalmente Bienestar. La forma en que están situadas las extremidades nos recuerda el conocido símbolo sagrado hindú y budista de la esvástica, aunque en la variante que proponemos no coincidan las direcciones que señalan los brazos y las piernas. De hecho, este gesto puede realizarse con diversas variaciones y desde diversas gravedades.

1. ESCUCHA

(Nos instalamos en una postura estable y a la vez relajada, que favorezca la quietud y el silencio interno, para desconectar de la actividad anterior y aterrizar en el presente, observando nuestro punto de partida y reconociendo el mapa de tensiones que se nos muestra en todos los niveles: corporal, energético, mental, emocional, hasta lo más sutil que corresponde a nuestra alma. A partir de aquí, planteamos nuestros objetivos).

OBJETIVOS DE SVASTIKÂSANA

- Flexibilidad de hombros y caderas, principalmente con el gesto de **rotación en ambos sentidos**. Ello también involucra una suave rotación de columna dorso-lumbar, incrementándose en grado a la dificultad para acomodar la rotación de caderas.
 - Fortalecimiento: Ninguno, por lo que se logra un abandono total del cuerpo, permitiendo alcanzar un profundo estado de relajación.
 - Gravedad: **Horizontal, boca arriba**. La presión del flujo interno se reparte por todo el cuerpo, favoreciendo el retorno venoso de las extremidades inferiores y de los órganos vitales, a la vez que se nutren el cerebro y los órganos sensoriales. Además, la gravedad horizontal compensa las sobrecargas físicas que conlleva la común postura erguida.
- Respiración: El tronco extendido y relajado permite una respiración profunda y fluida, ofreciendo calma y lucidez mental.
 - Chakras relacionados: Manipura “centro del plexo solar” y Anahata “centro del corazón”.



Postura de escucha

2. ACTITUD SEMILLA

(Decidimos introducir en lo profundo de la conciencia una cualidad sabia en beneficio de nuestro crecimiento personal. Esta actitud semilla será la que dará un mayor sentido a nuestra práctica de yoga).

ACTITUD SEMILLA PARA SVASTIKÂSANA

PROSPERIDAD: Esta cualidad nos permite tener un bienestar por dentro y por fuera. Prosperidad basada en la potenciación de los recursos internos para tener que estar menos atentos a la "suerte" que nos viene del mundo. Claramente somos merecedores de toda prosperidad.

3. PREPARACIÓN

(El repertorio de ejercicios preparatorios dependerá del nivel de dificultad e intensidad que requiera el âsana. En general, lo más adecuado suele ser el desarrollo de la fase dinámica del âsana en cuestión, repitiendo de forma progresiva el gesto de hacer y deshacer la postura, y, por supuesto, partiendo de un nivel de intensidad bajo).



Dinámica hacia svastikâsana

PREPARACIÓN DE SVASTIKÂSANA

Enlazar repetidamente el gesto dinámico de svastikâsana hacia ambos lados. El punto de partida es la postura tumbada con rodillas flexionadas y los pies en el suelo. (Al tratarse de un ejercicio preparatorio, colocaremos las extremidades de tal manera que el grado de flexibilidad no sea intenso. Para ello, la distancia entre los pies no será máxima). Para realizar los enlaces deberemos mantener fijos en el suelo los pies y los codos abiertos. Inspirando: elevamos rodillas y manos (señalando hacia arriba). Espirando: dejamos que caigan rodillas y manos hacia el lado contrario al que se encontraban.

4. RELAJACIÓN

(Si partimos de un previo estado de relajación física, nuestro organismo responderá más eficazmente ante cualquier estímulo. Por ello, antes de realizar cualquier âsana es conveniente dedicar un tiempo para reponernos de la mínima fatiga muscular que haya ocasionado el anterior ejercicio de preparación. Igualmente, convendrá relajar la mente para crear un pequeño espacio de escucha y reconectar con los objetivos propuestos en el inicio de la práctica. En este espacio, también podemos esquematizar mentalmente los pasos del âsana que sucederá. Con ello, favoreceremos la acción correcta hacia la estática).



Savâsana “Postura del cadáver”

RELAJACIÓN PREVIA A LA ESTÁTICA DE SVASTIKÂSANA

Este espacio no es muy importante para svastikâsana, puesto que el ejercicio previo de preparación tiene muy poca repercusión en cuanto a fatiga corporal. De todos modos, la postura tumbada con las extremidades extendidas permitirá reestablecer el flujo circulatorio sobre las piernas y brazos.

5. ESTÁTICA

(Recordar que la “toma de postura” requiere un proceso progresivo para alcanzar la estática. De antemano, conviene tener claras las diferentes variantes y formas de autorregulación para adaptar el âsana a las posibilidades de cada individuo:

- Variante de “dificultad baja” (comparándola con la “postura de referencia”).
- “Postura de referencia” (con un nivel medio de dificultad para un practicante con nivel medio).
- Variante de “dificultad alta” (comparándola con la “postura de referencia”).

ESTÁTICA DE SVASTIKÂSANA



Dificultad baja:

Las extremidades señalan ángulos de flexión más cómodos para la postura. (Pies más cercanos entre sí).



Postura de referencia:

Todos los segmentos corporales señalan ángulos rectos (90°) entre sí.



Dificultad alta:

Procuramos el mismo gesto de referencia desde la gravedad boca abajo. En este caso, la dificultad incide en la torsión vertebral.

6. COMPENSACIÓN

(Tras realizar âsana el cuerpo suele transmitir sensaciones placenteras fruto de la conquista de los objetivos predeterminados. Pero, también pueden quedar secuelas negativas, fruto de la intensidad del ejercicio realizado. Por ello, al finalizar el âsana debemos contemplar las “posturas compensatorias” que ayuden a eliminar los efectos nocivos residuales, para volver a un estado en punto neutro).



Apanâsana “Postura de la hoja plegada”

COMPENSACIÓN DE SVASTIKÂSANA

Elegimos apanâsana “la hoja plegada” por su fácil acceso desde svastikâsana, y, principalmente, para favorecer el realineamiento vertebral.

7. SUSPENSIÓN

(Para finalizar el “ciclo de âsana” deberíamos volver a crear un espacio de escucha como en su inicio. En un principio, se trata de recoger los frutos de la experiencia, y observar los cambios sucedidos. De hecho, esta escucha final bien podría formar parte del inicio del ciclo del siguiente âsana a desarrollar. Esta “postura de suspensión” deberá ser estable y a la vez relajada, para favorecer un estado de “calma - atenta”, conduciéndonos hacia el centramiento).



Sukhâsana
“Postura fácil”

SUSPENSIÓN TRAS SVASTIKÂSANA

Tras un largo periodo sobre la gravedad horizontal, podemos finalizar este ciclo erguidos con una postura sentada con piernas cruzadas, idónea para la escucha profunda. Comprobamos el efecto de bienestar profundo que ofrece svastikâsana.