

ŚĪRṢĀSANA

«postura sobre la cabeza»

TEXTOS: ÀLEX COSTA, INSTRUCTOR DE YOGA. FOTOS: ANNA FÀBREGA



Este verano, si vas a la playa, atrévete con śīrṣāsana. La arena de playa es perfecta para practicar esta clásica postura de yoga, en la que el cuerpo se mantiene invertido, con los pies en alto y la cabeza al suelo. Las condiciones de un terreno arenoso son, por lo general, idóneas para fijar cómodamente la base de sustentación: la cabeza y los antebrazos. Además, la playa genera una mayor confianza para lanzarse al reto de mantener el cuerpo en equilibrio a sabiendas de que una posible caída quedará amortiguada por la arena.

Al principio, la postura resulta muy inestable, por lo que conviene alguien que te ayude a elevar las piernas y mantenerte en equilibrio. Atención: Este ejercicio no es apto para todos. Si no tienes experiencia, es importante que previamente te informes detenidamente sobre las contraindicaciones, preparación y progresión debidas. En todo caso, este artículo no pretende sustituir la primordial guía de un instructor de yoga cualificado.

“POSTURA REINA”

Śīrṣāsana «postura sobre la cabeza» (śīrṣa = cabeza / āsana = postura). Se trata de una postura emblemática del yoga. No en vano, algunos textos antiguos apodan este ejercicio “la postura reina” por atribuírsele un poder rejuvenecedor del cuerpo e iluminador de la mente.

Cabeza abajo, aprovecha la ocasión para (simbólicamente) “ver el mundo al revés”, para que la mirada no se enquistase sobre un único punto de mira de la realidad que acontece.

MI PROPIA EXPERIENCIA

En mis inicios como practicante de yoga, me sorprendía ver a menudo un hombre de edad avanzada, con el pelo blanco y una barriga algo prominente, realizando śīrṣāsana sin dificultad. Decidí poner en práctica la postura a diario. Durante el primer año me colocaba frente a una pared para evitar caerme de espaldas. Al cabo de un tiempo, adquirí un pleno control del equilibrio, hasta el punto de permanecer cómodamente en la postura sin esfuerzo alguno. Durante muchos años practiqué śīrṣāsana cada noche, justo antes de ir a dormir, aportándome un profundo estado de calma mental e induciendo un sueño placentero y reparador. Logré tal dominio que incluso podía realizar la postura sobre suelos irregulares y desnivelados. 38 años después, śīrṣāsana sigue estando presente en mi práctica personal. En este artículo pretendo aportar la suficiente información para encarrilar con éxito su lento aprendizaje.

BENEFICIOS

- A diferencia de otras posturas invertidas, śīrṣāsana permite una correcta alineación vertebral a la vez que ofrece una buena base de sustentación gracias a la intervención de antebrazos en forma de cuña abierta. Por lo tanto, cuando se logra dominar el equilibrio (o bien utilizando el soporte de una pared) es posible permanecer en la estática cómodamente y sin apenas esfuerzo.
- La inversión del cuerpo descarga las piernas y el vientre, favoreciendo la descompresión y descongestión de sus fluidos y órganos vitales.

- Por otro lado, śīrṣāsana refuerza los músculos de la cintura escapular y el cuello. Aunque, el esfuerzo general irá disminuyendo a medida que se va ganando dominio en la postura.
- Pero, **el principal beneficio radica en la “inversión” de la cabeza:** Su abundante riego sanguíneo nutre el cerebro, los órganos sensoriales y las glándulas pituitaria y pineal. Con ello se benefician muy especialmente las personas con una alta demanda intelectual, como los estudiantes. Este extraordinario aporte sanguíneo del cerebro tiene un efecto sedante para la mente, como al sumergirse en un baño restaurador de agua caliente, disolviéndose los pensamientos en el fluido interno y dejando como resultado una mente despejada y relajada.

PREVENCIÓN Y CONTRAINDICACIONES

- Śīrṣāsana no es apta para todos. Es importante leer toda la información para prevenir el riesgo de lesionarse.
- Evitar la postura si se sufre cualquier tipo de proceso inflamatorio en la cabeza: cefaleas, otitis, conjuntivitis, dolor de muela, congestión nasal, etc. El aumento de presión intracraneal que provoca una plena inversión corporal puede ser contraproducente para cualquier tejido dañado.
- Tampoco conviene realizar śīrṣāsana ante cualquier problemática cervical, lógicamente por la inusual compresión añadida que reciben los discos intervertebrales del cuello.
- Personas con dificultades motoras (personas mayores o con discapacidades físicas) deben evitar la postura sin una estrecha supervisión de un instructor de yoga.
- Un sector de opinión recomienda no practicar posturas invertidas durante el periodo de menstruación, para prevenir posibles interferencias en su proceso.

PREPARAR EL TERRENO

- **Material de soporte:** (Si no estás en la playa) No es fácil disponer el material adecuado sobre el que apoyar la postura, puesto que una superficie demasiado dura resultará dolorosa para las zonas de contacto (cráneo y antebrazos). Contrariamente, una superficie demasiado blanda dificulta la estabilidad postural. Si tu esterilla de yoga es demasiado fina, puedes probar doblándola en dos o tres partes para darle un mayor grosor. También podría servir una manta doblada u otros materiales de similar consistencia: alfombra, toalla, césped, etc. Por otro lado, es preferible que la superficie de apoyo no sea resbaladiza, para que los antebrazos queden bien fijados sobre el suelo.
- **Pared tras la espalda:** Si eres principiante, puedes empezar frente a una pared, con la cabeza muy cercana y los pies apoyados en ella. Cuando adquieras más confianza, aun teniendo la pared tras de ti, debes procurar prescindir de ella. Con perseverancia, llegará un día en que te sientas segura para prescindir de cualquier ayuda externa.
- **Desaloja tu alrededor:** Si el material de soporte es demasiado blando, o bien aún no dominas el equilibrio, corres el riesgo de caerte hacia cualquier dirección. Por ello, es muy importante comprobar que no haya ningún objeto a tu alrededor con el que pudieras lastimarte.
- **Voltereta de espaldas:** Hay escuelas de yoga que enseñan śīrṣāsana sin el soporte de pared. En tal caso, si se pierde el equilibrio hacia atrás, simplemente se trata de redondear la espalda y rodar sobre el suelo haciendo una voltereta.

CALENTAMIENTO

Śīrṣāsana exige un considerable esfuerzo del cuello que convendrá preparar. La forma más sencilla es moviendo la cabeza en todas direcciones, siempre con lentitud y delicadeza, evitando cualquier signo de molestia.

«POSTURA DEL DELFÍN»

Con algo de imaginación puede verse representada la imagen de un delfín saltando sobre la superficie del mar.

- **Postura de enlace:** Este gesto forma parte del recorrido de posturas que se enlazan para alcanzar śīrṣāsana, por lo que aquí no se muestran los pasos a seguir para su ejecución.
- **Calentamiento:** La postura del delfín también puede realizarse de forma aislada como <calentamiento> de śīrṣāsana, para preparar la zona del cuello y los brazos.
- **Alternativa:** En caso de no alcanzar śīrṣāsana, la postura del delfín puede ser su alternativa fácil, puesto permite adquirir confianza en el gesto cabeza abajo sin comprometer el equilibrio postural.

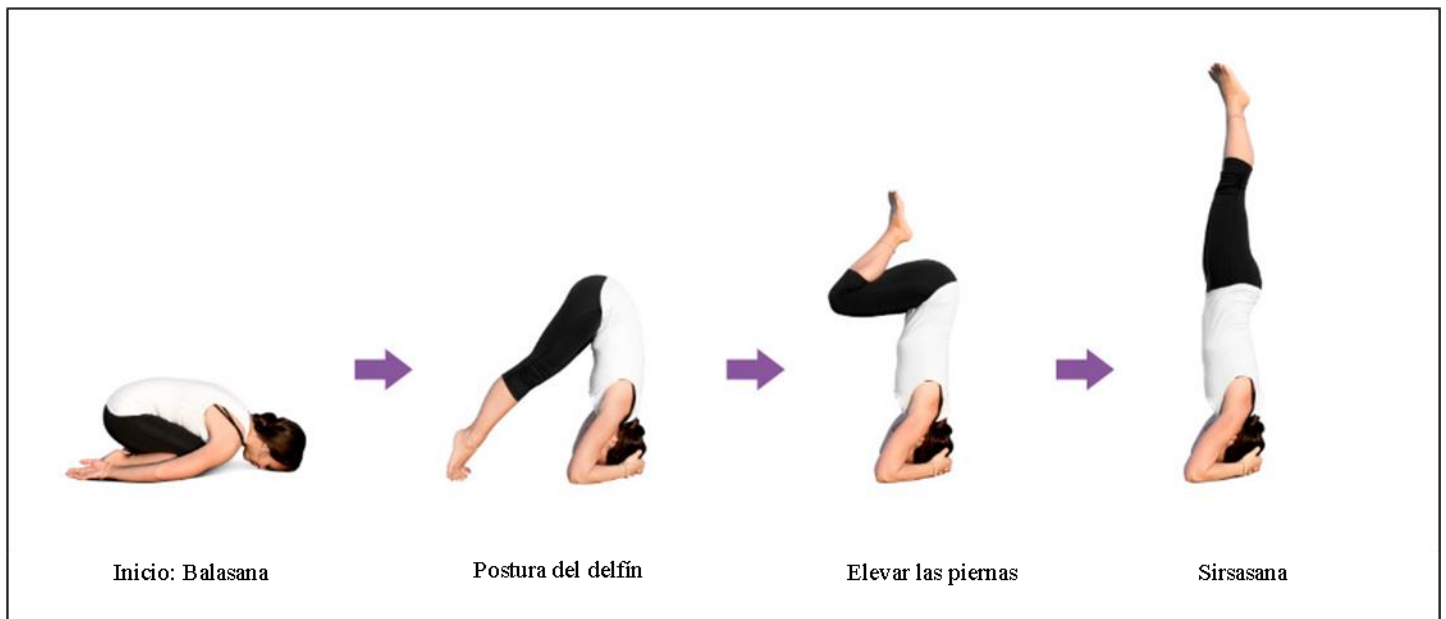


Si bien esta postura está más al alcance para la mayoría de practicantes, ocurre que la zona cervical queda más comprometida; el peso corporal no queda bien repartido sobre la base triangular de cabeza y antebrazos; y la alineación vertebral resultante es menos apropiada que en śīrṣāsana. Para progresar, debes acercar al máximo los pies hacia la cabeza, elevando la pelvis e irguiendo el tronco lo más vertical posible.

ŚĪRŚĀSANA PASO A PASO

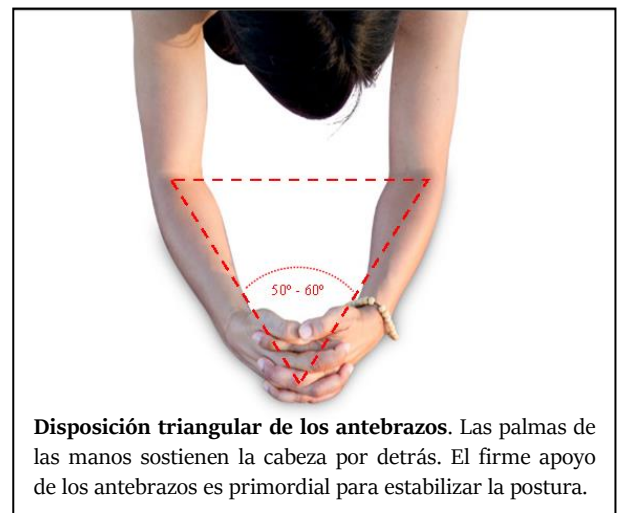
Previamente, recuerda la importancia de elegir una adecuada superficie de apoyo para la cabeza.

1. Inicio desde *balāsana* «postura del niño»: De rodillas, sentada sobre los talones. Tronco tendido sobre los muslos. Cabeza al suelo frente a las rodillas. Brazos tendidos al suelo. Mantén la postura el tiempo suficiente para alcanzar un óptimo estado de relajación física y concentración mental.
2. Entrecruza los dedos de las manos frente a la cabeza. Separa los codos formando un triángulo equilátero (ni muy abiertos ni muy cerrados).
3. Eleva la pelvis para colocar la cabeza al suelo. En este momento, debes reajustar las manos para que hagan de soporte trasero para la cabeza.
4. Eleva las rodillas y extiéndelas. Acerca los pies a la cabeza y levanta los talones. La pelvis se eleva al máximo, extendiendo el tronco hacia la vertical (postura del delfín).
5. Levanta las piernas: Primero, despega los pies del suelo flexionando las rodillas frente al pecho. Luego, eleva las rodillas aún flexionadas. Termina extendiendo las rodillas hasta situar las piernas verticales, alcanzando śīrśāsana.



DETALLES POSTURALES

- **Antebrazos:** Forman un ángulo de 50-60 grados para procurar la máxima estabilidad postural. Evita la tendencia a separar demasiado los codos.
- **Manos:** Debe quedar muy claro que las manos no se sitúan bajo la cabeza. Su función es abrazarla con firmeza por detrás.
- **Cabeza:** El punto de apoyo es el centro de la corona. El rostro no debe quedar encarado al suelo. Mantén los ojos abiertos con la mirada perdida hacia el infinito.
- **Cervicales:** Se trata de mantener su alineación natural en lordosis, formando una suave curvatura en extensión.
- **Hombros:** Sobre ellos recae buena parte del peso corporal. Deben mantenerse firmes, procurando alejarlos de las orejas.
- **Tronco:** Erguido y alineado sobre el eje de gravedad. A medida que se domina el equilibrio, podrás relajar los músculos del vientre y la espalda.
- **Piernas:** Procura mantenerlas juntas y extendidas, con los pies relajados o bien extendidos hacia arriba. (Si tienes la oportunidad de colocarte frente a un **espejo**, podrás corregir las comunes asimetrías posturales que de otro modo suelen pasar desapercibidas).



Disposición triangular de los antebrazos. Las palmas de las manos sostienen la cabeza por detrás. El firme apoyo de los antebrazos es primordial para estabilizar la postura.

- **Tiempo de permanencia:** Si eres inexperto, los primeros días no conviene dedicar más de 1 minuto al día. Muy progresivamente podrás ir alargando la permanencia hasta alcanzar los 3 minutos, aunque un practicante avanzado puede superar los 5 minutos.
- **Variantes de piernas:** Puedes adoptar cualquier gesto de piernas independientemente del resto de la postura: piernas abiertas, cruzadas, flexionadas, extendidas, etc.
- **Variantes de brazos:** Existen otras formas de colocar los brazos mientras se mantiene la postura sobre la cabeza: Antebrazos separados y paralelos, codos elevados, brazos extendidos, etc. La forma que aquí recomendamos es la que mejor combina firmeza y comodidad postural.

DESHACER LA POSTURA

Sigue los pasos de la “toma de postura” en sentido contrario: 1º Flexiona rodillas. 2º Flexiona caderas. 3º Pies al suelo. 4º Rodillas al suelo. 5º Vientre sobre los muslos. 6º Brazos tendidos al suelo: *balāsana* (postura de inicio).

Otra forma de deshacer la postura: Desciende directamente un pie al suelo mientras la otra pierna se mantiene lo más arriba posible. Esta forma se recomienda para practicantes inexpertos, puesto que resulta más fácil y evita un posible impacto brusco de los pies o las rodillas contra el suelo.

COMPENSACIÓN

Tras finalizar *śīrṣāsana* se recomienda reposar tendida en el suelo 1-2 minutos para evitar un cambio brusco de presión intracraneal. La misma postura final del ciclo de *śīrṣāsana* puede ser válida:

BALASANA «POSTURA DEL NIÑO»

- La traducción más correcta de *balāsana* es “postura del bebé” ya que la imagen recuerda el común gesto de un bebé acurrucado mientras duerme.
- La pelvis debe permanecer lo más atrás posible. El tronco reposa sobre los muslos. La cabeza descansa frente a las rodillas. Brazos tendidos al suelo de forma libre.
- Si la respiración te resulta angustiada, puedes probar abriendo los muslos para rebajar la presión del vientre. También puedes apoyar la cabeza sobre las manos para mantenerla más elevada.
- Puedes añadir suaves balanceos laterales de la cabeza para neutralizar los efectos de compresión cervical que pudiera ocasionar *śīrṣāsana*. También puedes elevar un poco la cabeza para movilizar la columna cervical en todas direcciones. Incluso, puedes masajear el cuello con las manos.
- Aprovecha para crear un espacio de escucha, recogiendo los frutos de la práctica. El resultado final de *śīrṣāsana* es un estado general de relajación corporal y claridad mental.



ÀLEX COSTA, colabora en YOGA SÍNTESIS, Escuela de
Instructor de Yoga WWW.YOGASINTESIS.COM
Dirige el centro EL TALLER DE IOGA
WWW.TALLERDEIOGAPREMIA.CAT
info@tallerdeiogapremia.cat
Telf: 937513325

