

Paschimothanasana Postura de la flexión hacia delante

La mayoría de la gente se mantiene la mayor parte del tiempo de su vigilia en la posición erguida. Esto hace que muchas veces la columna se comprima. La práctica regular de la Flexión hacia delante ayuda a mantener la columna elástica, las articulaciones móviles, los órganos internos tonificados y el sistema nervioso revigorizado. En Paschimothanasana, el cuerpo se dobla casi a la mitad, proveyendo un estiramiento que comprende por completo la parte posterior del cuerpo, desde el cuero cabelludo hasta los talones. El nombre de esta postura viene de la palabra sánscrita "paschima", que significa oeste (metafóricamente la parte posterior del cuerpo).

BENEFICIOS FÍSICOS Y MENTALES DE PASCHIMOTHANASANA

- 1.- Da un poderoso masaje y estimula todas las vísceras abdominales, especialmente el hígado y el bazo.
- 2.- Tonifica todos los órganos de la digestión y mejora la misma, regulan los intestinos, aumentando el peristaltismo y combatiendo el estreñimiento.
- 3.- Ayuda a regular las funciones del páncreas, las que controlan el metabolismo de los carbohidratos, los niveles de azúcar en la sangre, constituyéndola en una valiosa asana para los pacientes diabéticos y personas con hipoglicemia.
- 4.- Revigoriza el sistema nervioso.
- 5.- Moviliza las articulaciones, da elasticidad a la columna vertebral y se mantiene un cuerpo joven.
- 6.- Su práctica regular ayuda a aliviar la compresión de la espina dorsal al nervio ciático.
- 7.- Fortalece y estira los ligamentos y regiones lumbar y sacra.

8.-Ayuda a calmar la mente.

INSTRUCCIONES PARA EJECUTAR LA POSTURA

(La descripción corresponde al CD de audio Yoga@Home, Yoga en casa, del Centro Internacional de Yoga Sivananda de Madrid)

Postura básica (Imagen 01)

Sentarse en el suelo sobre la parte no carnosa de los glúteos, denominados los isquiones, los huesos sobre los que nos sentamos, con las piernas estiradas, juntas y los dedos de los pies en dirección a la cabeza. Nos aseguramos que las plantas de los pies miran a la pared de enfrente. Inhalar y elevar los brazos por encima de la cabeza para estirar la columna. Al exhalar, flexionar el tronco, con la espalda recta, desde la zona lumbar hacia delante y agarrar con las manos los dedos de los pies o, si no se llega, los tobillos o las pantorrillas. Al inhalar volver a estirar los brazos hacia arriba y descender de nuevo. Dirigir la cabeza hacia las

.....



Imagen 01



Imagen 02



piernas y respirar tranquilamente. Mantener las piernas y muslos firmemente contra el suelo. Las rodillas y la columna vertebral estiradas y los hombros relajados. Con la práctica, intentar poco a poco colocar el abdomen sobre los muslos, el pecho en las rodillas y la cabeza en las espinillas. Con cada exhalación, sumergirse cada vez más profundamente en la asana relajando la espalda. Con cada inhalación sentir el estiramiento completo de los músculos de detrás de las piernas, los isquiotibiales, relajando éstos. Asegurarse que los codos, los hombros y la nuca están relajados. Con cada respiración sentir el masaje del diafragma contra los órganos internos.

Respirar abdominalmente, lenta y conscientemente y contemplar el movimiento respiratorio. Respirar en la postura, repitiendo el mantra OM tres veces con la inhalación y tres veces con la exhalación.

ALGUNAS VARIACIONES DE LA PINZA

Postura de la cabeza a las rodillas (Imagen 02)

Siéntate erguido con las piernas extendidas al frente, flexiona la pierna derecha por la rodilla y lleva el talón al perineo, haciendo presión con la planta del pie contra el músculo izquierdo. Estira los brazos por encima de la cabeza, con las palmas juntas, inhalando.

Exhala y flexiona el tronco hacia delante desde la base de la columna. Cogiéndote el pie izquierdo con ambas manos, lleva la cabeza hacia abajo a lo largo de la pierna, tan lejos como te sea posible. Respira profundamente en la posición y luego sal lentamente de ella.

Repite la variación cambiando de pierna, esto es, flexionando la pierna izquierda y llevando el pie contra el músculo derecho.

Tortuga (Imagen 03)

Siéntate con las piernas separadas, las rodillas ligeramente flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Flexiona el tronco hacia delante y desliza los brazos por debajo de las rodillas, con las manos apuntando hacia atrás y las palmas hacia abajo. Lentamente, estira las piernas y lleva el torso hacia delante.

Paschimothanasana con pinza en equilibrio (Imagen 04)

Siéntate con las piernas estiradas al suelo, flexiona las rodillas hacia tu pecho, cógete los pies con las manos, inclínate ligeramente hacia atrás, mira un punto fijo delante de ti, estira totalmente las piernas y mantente en equilibrio unos instantes con la mirada fija.

Plano inclinado (Imagen 05)

Desde la postura de **paschimothanasana** y tras exhalar, estirar el cuerpo hacia delante, como si quisiéramos tocar la pared de enfrente y a continuación, elevar los brazos hacia arriba, estirar la columna vertebral, descender con los brazos hacia el suelo y colocar las palmas de las manos detrás de las caderas con los dedos apuntando hacia detrás.

Inhalamos y levantamos las caderas lo más alto posible, las piernas



bien estiradas, empujando las plantas de los pies hacia el suelo dejando la cabeza caer hacia detrás. Es la postura del plano inclinado. Respirar de forma calmada en la asana.

Exhalar y descender lentamente a la postura de relax, vértebra a vértebra. Separar las piernas y los brazos, respirar profundamente. Ya en la postura de relax, respirar profundamente varias veces contando tres tiempos con la inhalación y tres tiempos con la exhalación acompañando los movimientos respiratorios de la repetición del mantra OM.

A continuación realizamos los siguientes ejercicios en los que combinamos tensiones y relajaciones musculares:

*Inhalamos y levantamos la pierna derecha unos centímetros, tensionamos su musculatura y al exhalar la relajamos.

*Inhalamos y levantamos pierna izquierda unos centímetros, tensionamos y al exhalar la relajamos.

*Inhalamos y levantamos los brazos unos centímetros, hacemos un puño con las manos, tensionamos al exhalar los relajamos.

*Inhalamos y levantamos las caderas y los glúteos unos centímetros, tensionamos y al exhalar los relajamos.

*Inhalamos y levantamos el pecho unos centímetros, lo tensionamos abriendo los hombros y al exhalar lo relajamos.

*Inhalamos y elevamos los hombros hacia las orejas unos centímetros, tensión y al exhalar relax.

Una vez finalizados los ejercicios arriba indicados pasamos a la postura de relax sobre el abdomen colocando la cabeza en la parte delantera de las mantas y los pies en la parte de detrás.

Hacemos una almohada con las manos, colocándolas debajo de una mejilla. Los dedos gordos de los pies se tocan, y los talones caen hacia fuera. Respiramos profundamente por el abdomen sintiendo la presión de éste contra el suelo. ●