

Dharma Yoga

new york center

Arcos (flexión de la espalda) por Sri Dharma Mittra

New York Yoga Magazine, febrero de 2007

Dharma Mittra ha enseñado en Nueva York desde 1967. En las enseñanzas de Hatha Yoga, o el tercer miembro del Yoga, la práctica de arcos es frecuentemente más placentera y la más beneficiosa. Los movimientos que se encuentran en los arcos no se hacen regularmente en actividades de la vida diaria, en deportes u otras formas diferentes de ejercicio físico. Cuando practiques arcos, muévete con gracia, con conciencia y con lentitud. Durante tu práctica de yoga, trata de regular y bajar la velocidad de tu respiración para que puedas comenzar a alejar tu atención lejos del mundo ruidoso e incansable. (Nota del editor: en todos los arcos, aumenta el estiramiento en la inhalación y relaja durante la exhalación). Hay una razón mucho más elevada por la cual hacemos posturas hacia atrás. Son las posturas más difíciles en yoga y, a otro nivel, son las posturas más difíciles en la vida. Cuando te flexionas hacia atrás, es siempre para alguien. Es el acto más inegoísta que puedes hacer. Cuando vas hacia atrás en yoga, debes estar conciente de cuándo fue la última vez que lo hiciste por alguien en la vida, o quizás no lo hiciste y lo estás reteniendo y esto causa un bloqueo de energía. Sólo déjalo fluir y diviértete.

Cobra

Bhujangasana

La primera postura que recomendaría es Cobra (Bhujangasana). No sólo puede todo el mundo hacer esa pose, sino que pueden sentir su valor inmediatamente. No he conocido a nadie que no disfrute esta pose. Ayuda a abrir el pecho y trae gran flexibilidad a la columna. Esta postura es sanadora de cualquier desplazamiento leve de la columna y trae una salud radiante a los riñones y otros órganos internos. La práctica de esta postura devuelve los discos vertebrales a su posición original. La recomiendo siempre antes de dormir para quienes tengan problemas de insomnio. Para comenzar, acuéstate boca abajo con tu quijada adentro y la frente en el piso. Extiende gentilmente a lo largo de las piernas, manteniendo los talones juntos, si es posible, y los pies y dedos estirados. Ahora flexiona los codos y apoya tus manos en el piso, a los lados del pecho (debajo de los hombros o 3 ó 4 pulgadas abajo). Ahora, por favor, mientras inhalas lentamente por la nariz, guía también con la nariz y la quijada mientras tu columna gradualmente se arquea y se aleja del piso. Los principiantes no deberían forzar mucho y sólo seguir hasta donde se sientan cómodos. Los más flexibles pueden subir más presionando las palmas con firmeza en el piso mientras lentamente levantas el cuerpo y continúas arqueando la cabeza y la columna. El pubis debería estar en contacto con el piso, con el peso de las piernas y las



Dharma Yoga

new york center

palmas. Asumiéndola correctamente los músculos contactarán con naturalidad. No tienes que hacer nada extra. Mantén la pose por hasta 20 segundos, respirando normalmente (3 a 4 respiraciones). Para bajar, lentamente exhala doblando los codos y gradualmente trae el pecho de vuelta al piso. Relaja durante 3 ó 4 respiraciones y repite la postura dos o tres veces.

- La práctica regular de esta pose te traerá confianza y valentía.
 - Después de hacerla varias veces, descansa en el niño y relájate completamente.
- NOTA DEL EDITOR: Relaja los hombros, deberían ir hacia atrás y hacia abajo.

Bote hacia atrás

Poorva Navasana

Una vez que el estudiante puede ejecutar con comodidad la postura de la Cobra, puede pasar al Bote hacia atrás (Poorva Navasana). En esta postura la espalda se estira hacia atrás y se vuelve más flexible. La mitad baja del cuerpo se desarrolla, la espalda, piernas y glúteos se tonifican así como los abdominales. El Bote aumenta el flujo sanguíneo al hígado, el páncreas y los riñones. Ayuda a estimular las glándulas digestivas y alivia los problemas gástricos. La vejiga y la próstata también se benefician y permanecen saludables. Para comenzar, acuéstate boca abajo. Estira los brazos hacia atrás, con las palmas separadas, mirando arriba o abajo hacia las piernas. Al inhalar levanta la cabeza, el pecho y las piernas del piso simultáneamente, tan alto como sea posible. Los brazos deberían tratar de alcanzar los pies. Sólo el abdomen descansará en el piso, para llevar el peso del cuerpo. Los glúteos se contraerán naturalmente y también las corvas (parte posterior de la rodilla) y las pantorrillas, y la cara anterior del muslo se estirará. Trata de mantener las dos piernas completamente extendidas, incluidas las rodillas (tanto como sea posible). Si mantienes la pose por sólo 5 segundos, deberías retener la respiración. Si la sostienes por más tiempo, respira naturalmente por 4 o 5 respiraciones. Suelta lentamente mientras bajas las extremidades y la cabeza. Descansa con una mejilla en el piso por 3 o 4 respiraciones. Puedes repetir la pose tres o cuatro veces seguidas de un descanso.

- La práctica regular de esta pose traerá una salud digestiva radiante.
- Deberías concentrarte en la espalda baja durante esta pose. Al terminar, estira los músculos de tu espalda en la posición del niño, redondéala y golpea vigorosamente tu espalda baja con los puños.



Dharma Yoga

new york center

Camello

(Ustrasana)

Otra maravillosa y muy difícil postura de flexión de la espalda es el Camello (Ustrasana). Es un gran antídoto para la kyphosis. La columna completa se estira y se tonifica. Esta pose pueden alcanzarla hasta los ancianos e incluso por personas con lesiones en la columna. Es bueno tener una cobija suave debajo. Arrodíllate en el piso, con los muslos y los pies alineados, los dedos y empeines apoyados en el piso. Pon las palmas de la mano en las caderas. Estirando los muslos, inhala y comienza a curvar la espalda hacia atrás gradualmente mientras extiendes las costillas arriba y al frente. Ahora exhala y posa la mano derecha en el talón derecho y la izquierda sobre el talón izquierdo. Si es posible, pon las dos palmas en las plantas de los pies (puedes también tomarte los tobillos). Empuja la columna hacia los muslos, que deberían estar perpendiculares al piso. Cuando los glúteos se contraen, eso ayuda a estirar la espalda baja y el coxis. Cuando hagas esta pose, trata de mantener el cuello largo mientras se estira hacia atrás. Permanece en la postura por alrededor de 15 a 30 segundos, respirando normalmente. Sube lentamente, soltando las manos una a una, descánsalas en las caderas. Siéntate sobre los talones y lentamente redondea el cuerpo hacia adelante, descansando el tope de la cabeza en el piso in la postura de El Niño (Balasana). Relájate por 3 o 4 respiraciones y regresa hasta sentarte. Deberías repetir esta pose 2 o 3 veces. Esta es una buena pose alternativa para mujeres embarazadas, en vez de Cobra.

- La práctica regular de esta pose te traerá salud respiratoria.
- Descansa quieto en la postura de El Niño para aliviar la tensión de la espalda baja.



Dharma Yoga

new york center

- La práctica regular de esta pose te traerá vitalidad y una gran resistencia física.

Arco que mira arriba (Urdhva Dhanurasana)

Una vez que se ha traído al cuerpo una buena cantidad de flexibilidad y salud, el estudiante puede comenzar a practicar esta pose. Urdhva significa “hacia arriba” y Dhanu, “arco” (el que dispara flechas). Esta postura tonifica la columna porque la estira completamente, y mantiene el cuerpo alerta y flexible. Fortalece los hombros, brazos, muñecas y le da a uno gran vitalidad y energía vital. En esta postura el cuerpo está completamente arqueado (a la mayor capacidad del estudiante) y soportado por las manos y las plantas de los pies.

Para comenzar, acuéstate bocarriba en el suelo. Levanta los brazos y flexiona los codos sobre la cabeza. Pon las palmas de las manos debajo de los hombros con los dedos hacia los pies. Ahora dobla las rodillas y apoya los pies en el piso debajo de ellas. Inhala y al exhalar, eleva el pecho y empieza a rodar la cabeza hacia atrás hasta que puedas posar la coronilla en el piso. Ahora tómate un momento para ajustar las manos, toma una inhalación profunda y al exhalar levanta el torso y la cabeza y arquea la espalda de forma que el peso esté en tus manos y pies. Estira los brazos desde los hombros hasta que estires los codos (tanto como sea posible), y al mismo tiempo levanta el pecho y el abdomen totalmente, y estira hasta los muslos.



Dharma Yoga

new york center

- Respira normalmente mientras mantienes la postura por 20 o 30 segundos. Una vez que te sientas más cómodo en la posición puedes mecer el pecho gentilmente sobre las manos para abrirlo, además de los hombros y la espalda aún más. En la exhalación, lentamente baja el cuerpo al piso doblando las rodillas y codos y llevando la barbilla hacia el pecho. La práctica regular de esta pose te traerá vitalidad y una gran resistencia física. Trae las rodillas hacia el pecho y mécete gentilmente, hacia adelante y hacia atrás y de lado a lado para aliviar los músculos de la espalda.

Sri Yogi Dharma Mittra enseña a diario en la ciudad de Nueva York desde 1967. Es conocido como “La Roca del Yoga” y el “Maestro de maestros”. En la actualidad dirige las certificaciones y talleres del entrenamiento para profesor “La vida de un yogi” en todo el mundo. Su afiche de 908 Posturas de Yoga adorna las paredes de escuelas de yoga incluso en India. Es el autor de *608 Yoga Poses* y los DVD's Maha Sadhana nivel I y II.

297 Third Ave New York, NY 10010 | Phone 212.889.8160 | Fax 212.889.1047
www.dharmayogacenter.com | info@dharmayogacenter.com | Since 1974

