



sattva
YOGA ESTUDIO

POSTURAS INVERTIDAS

Estas asanas invierten la acción de la gravedad sobre el cuerpo; en vez de que la fuerza hale hacia los pies, la orientación cambia hacia la cabeza. Asimismo, **a nivel emocional y físico, las asanas invertidas ponen las cosas al revés, lo cual arroja luces nuevas sobre los patrones de comportamiento y formas de ser arraigados.** En general, estas prácticas **mejoran la salud, reducen la ansiedad y el estrés y aumentan la confianza en sí mismo.** También **aumentan el poder de la mente, la concentración y la capacidad de manejar cargas pesadas de trabajo sin esfuerzo.**

Las asanas invertidas estimulan el suministro de sangre hacia el cerebro, lo cual nutre las neuronas y limpia las toxinas. La sangre y la linfa acumuladas en los miembros inferiores y en el abdomen vuelven a circular hacia el corazón y luego hacia los pulmones, y finalmente hacia el resto de cuerpo una vez purificadas. Este proceso nutre las células de todo el organismo humano. El flujo de sangre más oxigenada también contribuye al mejor funcionamiento de la glándula pituitaria y por lo tanto de todo el sistema endocrino. **Esto tiene un efecto positivo sobre los procesos metabólicos e incluso sobre la manera de pensar.**

Cuando el cuerpo está en una asana invertida, la respiración se hace lenta y profunda, lo cual maximiza el intercambio de dióxido de carbono y de oxígeno y **estimula la buena respiración en general.**



sattva
YOGA ESTUDIO

Además, **los órganos abdominales** -el hígado, el bazo, el estómago, los riñones y el páncreas- **reciben un masaje fuerte que les ayuda a realizar sus funciones de manera más eficiente.**

Tradicionalmente las asanas invertidas se utilizan para sublimar transformar la energía sexual en energía espiritual. En este contexto, **el propósito de las prácticas es estimular los chakras** (centros sutiles de energía), **abrir la nadi sushumna** (canal energético central, se corresponde físicamente con el eje de la columna vertebral) **y activar la kundalini para producir el despertar psíquico.**

Aunque es poco probable que la kundalini se active a través de la práctica exclusiva de estas asanas, no cabe duda de que **las posturas invertidas mejoran la calidad de la meditación y de la concentración, refinan la conciencia y permiten penetrar en los niveles no explorados de la mente.**

Este importante grupo de asanas se debe practicar de manera correcta y teniendo sumo cuidado. Vale la pena enfatizar que se trata de prácticas muy poderosas.

Fuente: Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati