

PAWANMUKTASANA

Pawanmuktasana es preliminar al yoga y un acondicionador para fluir: una terapia corporal, preparatoria del hatha y soporte de dharana. Etimológicamente, pawan significa 'aire, viento o respiración vital' y mukta tiene el significado de 'liberar, soltar'.

Pawanmuktasana es un programa fácil que puede ser practicado sin dificultad por la mayoría de las personas. En el Bihar School of Yoga fundado por Swami Satyananda, estas prácticas son previas a las diferentes prácticas de yoga integral. Algunos practicantes occidentales de yoga se sorprenden de que las principales prácticas en régimen de internado que se realizan durante algunas semanas en dicho ashram sean estas dinámicas tan sencillas, que pueden abarcar sesiones de cuarenta minutos a una hora y media. Resulta raro que se lleven a cabo estas prácticas durante días antes de realizar ni una sola asana (postura) tradicional. Por otro lado, esta situación resulta un choque sobre todo para el ego occidental, que ya desearía estar practicando las posturas más «yóguicas o clásicas». Asimismo, resulta una buena manera de trabajar la paciencia y la comprensión.

De todas formas, en el caso de que te guste practicar hatha yoga, ya sea como «método» para la trascendencia o como método de armonización personal (y, en este segundo caso, cada uno debe juzgar si se le puede

llamar yoga), Pawanmuktasana constituye una gran base, un gran preparador y saneador para una mejor práctica de hatha, aunque a menudo se le considera un programa para principiantes o para personas de la tercera edad.

Pawanmuktasana consiste en una serie de movimientos que, de manera efectiva, liberan de rigidez y toxinas las articulaciones y los músculos, y en la serie para el aparato digestivo, libera aire de los intestinos.

La primera serie es conocida también como antirreumatoide. Se comienza con repeticiones de doblar y estirar los dedos de los pies y los tobillos, así como rotaciones con los tobillos, y se continúa hasta la articulación de la cadera. Después, se procede con la extremidad superior, para acabar con movimientos de cuello. También se puede incluir una secuencia de diferentes movimientos oculares.

Las prácticas de hatha promueven la circulación de prana. Según el ayurveda (medicina clásica de la India), el cuerpo es controlado por tres fluidos: kapha, vayu y pitta. Irregularidades de alguno de estos fluidos desajustan el metabolismo del cuerpo, lo cual se considera causa fundamental de enfermedad. Vayu ('aire, viento') no sólo se refiere a gases en el estómago o intestinos, sino también

a una forma de prana, concebido como cuerpo sutil que fluye a través de nadis (canales por los que circula el prana).

El correcto fluir del prana puede ser fácilmente obstaculizado, especialmente, en las articulaciones. Un pobre flujo en ellas puede causar dolores reumáticos y, como resultado, un flujo deficiente de energía a través de todo cuerpo y consecuentemente diferentes desórdenes. Con Pawanmuktasana, se estimula el flujo de prana a través de nadis, principalmente, eliminando los bloqueos en las articulaciones. En las extremidades inferiores, se empieza a activar la articulación de los dedos de los pies y, a continuación, el tobillo, la rodilla y, finalmente, la cadera. Con la extremidad superior, se actúa en el mismo orden, es decir, dedos, muñeca, codo y hombro.

Hay importantes nadis (equivalentes a los meridianos en el modelo de la medicina china) que tienen su punto terminal en cada uno de los dedos de manos y pies. Además, cada uno de ellos está relacionado con un determinado órgano interno por el que pasa. Por ejemplo, el punto terminal del meridiano del dedo pulgar está relacionado con el pulmón, o el del dedo índice, con el intestino grueso, y de la misma manera el resto de los dedos de ambos lados del cuerpo.

Estos puntos terminales son importantes, ya que a través de ellos el prana entra y sale de los nadis. El estado en estos puntos se refleja de

forma destacable en la condición de todo el nadi. Se sabe que, en el caso de algunas patologías agudas, la acupuntura en estos puntos tiene un efecto inmediato. Los ejercicios en los que se estiran y doblan dedos de pies y manos estimulan directamente dichos puntos terminales y, en consecuencia, promueven la circulación de prana.

En las articulaciones, se encuentran asimismo puntos muy vinculados a la regulación de prana. Doblándolas y haciendo rotaciones, se estimulan estos puntos, lo cual también ayuda a normalizar la función de los órganos internos que están relacionados con los respectivos nadis.

Pawanmuktasana también realiza una buena función a nivel vascular, sobre todo, en las extremidades inferiores, en las que suelen aparecer numerosos problemas de circulación venosa. Estos continuos movimientos provocan la expansión y compresión del músculo, produciendo un efecto de «ordeñar» en las venas y los capilares adyacentes, lo que colabora a aumentar el impulso de la circulación sanguínea venosa. Algunos capilares recuperan flujo sanguíneo, y se puede ir produciendo un incremento de la temperatura en las extremidades.

Además, puede coayudar a mantener y recuperar las articulaciones. Donde hay movimiento, hay vida. Por otro lado, el hecho de movilizar

sin carga puede permitir que incluso puedan realizarlo personas con algunas patologías. Se estimula la nutrición del líquido sinovial y la interacción recuperadora entre éste y el cartílago, así como una mejora en la irrigación del tejido conectivo (cápsulas articulares, tendones, ligamentos), que es bastante débil. Un buen aporte de sangre es condición indispensable de mantenimiento o recuperación.

Forma de proceder:

La postura de partida es sentarse en el suelo con las piernas juntas y estiradas; la espalda se coloca recta, un poco inclinada para estar más cómodo, y las manos se apoyan en el suelo.

Se empieza con la flexión y extensión de los dedos de los pies, y cada movimiento se combina con la respiración. Se realiza, como mínimo, una serie de diez movimientos. Se mantiene una actitud de concentración (es mejor mantener los párpados cerrados) en la sensación del movimiento de la articulación y en el conteo de las veces. Cuando se acaba una serie, se asimila durante unos segundos.

Los ejercicios que seguirían son: flexión-extensión de tobillo, rotación de tobillo, manivela de tobillo (giro del pie, pero producido por la mano), contracción de la rótula, flexión-extensión de rodilla, rotación de rodilla, media mariposa, rotación de cadera, mariposa completa.

Continuaríamos con los movimientos de las extremidades superiores. En este momento, si se desea, se pueden colocar las piernas en sukhasana (cruzadas), y se llevaría a cabo: flexión-extensión de dedos, flexión-extensión de muñecas, rotación de muñecas, flexión-extensión de codo, rotación de hombros, movimientos de cuello.

Aparte de ser un trabajo de armonización física, fisiológica y energética, Pawanmuktasana es también una práctica de relajación y de dharana (concentración). Propone mantener la observación en la articulación concreta, el conteo de las series y la sincronización del movimiento con la respiración. Tal vez, pueda ser asimismo un buen principio o entrenamiento para algunas personas que deseen mantener centramientos o meditaciones estáticas de cierta duración.

Como decía Swami Shivananda, «más vale un gramo de práctica que cien gramos de teoría». Buscad una cita de una hora con vuestra persona en la agenda mensual, marcadla en el calendario y experimentad la potencia de lo simple. Si necesitáis más información, me la podéis pedir a través del correo de APAYI.

Jordi Febrer.