

PADMÂSANA – Postura del loto



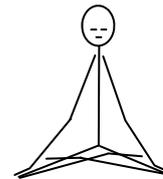
NOMBRE DEL ÂSANA

- Padma significa “loto”
- Por lo tanto, padmâsana significa “postura del loto”. En el hinduismo y budismo la flor de loto simboliza divinidad, fertilidad, riqueza y conocimiento. Son muy comunes las imágenes de deidades orientales representadas sobre flores de loto abiertas. La planta tiene sus raíces bajo el lodo pantanoso, y alza el tallo hasta la superficie del agua mostrando al cielo sus bellas flores. Esta imagen nos recuerda el objetivo último de la meditación que es la elevación de la conciencia, desde los lodos pantanosos de la ignorancia hacia la divina luz .



REALIZACIÓN / ESQUEMA

- Desde la gravedad sentada, con las piernas flexionadas al frente,
- Pies cruzados sobre los muslos contrarios.
- Tronco erguido hacia la vertical y manos reposando sobre las rodillas.



BENEFICIOS

- Flexibilidad sobre los miembros inferiores: Caderas, combinando la rotación externa, abducción y flexión del muslo. Rodillas, combinando la flexión y rotación interna de la pierna. Tobillos, con el gesto de inversión, donde se combina la supinación, aducción y extensión del pie.
- La postura requiere cierto tono de la musculatura erectora del tronco. A mayor dificultad de caderas mayor será el esfuerzo de mantener el tronco erguido.
- Padmâsana ofrece una base de sostén estable y a una proyección vertical del tronco, favoreciendo la respiración profunda y fluida, la alineación vertical de los chacras y el cultivo de una mente despierta y calmada.

CONTRAINDICACIONES

- Tradicionalmente padmâsana forma parte de un grupo de posturas para la práctica de ejercicios respiratorios y meditación, pero, para la mayoría de practicantes occidentales resulta inaccesible e incluso peligrosa para las rodillas, puesto que los meniscos internos pueden recibir sobrepresión y los ligamentos externos sobre-estiramiento, teniendo en cuenta que a menor flexibilidad de caderas, mayor será la exigencia sobre rodillas y tobillos.
- Por ello, de manera preventiva, no recomendamos practicar la postura cuando hay dificultad para llevar los pies sobre los muslos. Y, en caso de sentirse cómodos en la postura, igualmente no recomendamos permanecer en ella durante tiempos prolongados.
- Por lo general debemos evitar la postura ante cualquier molestia o problema de caderas, tobillos y especialmente de rodillas. En tales casos, podemos probar de sustituirla por otras posturas de menor dificultad.

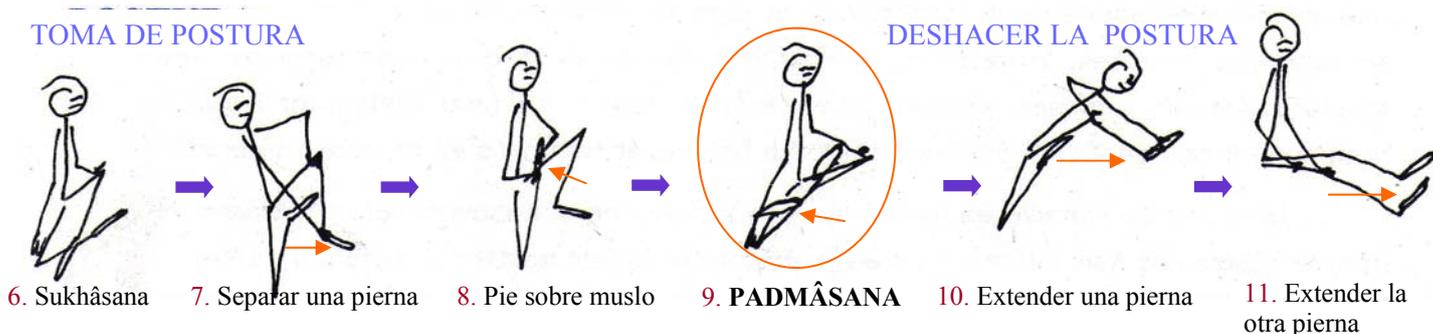


PROGRESIÓN (VINYASANA KRAMA)

TOMA DE POSTURA

Desde *sukâsana* “postura fácil”, sentados con cruce de piernas simple: Pies bajo las piernas opuestas. (Figura 6):

1. Separar un poco la pierna izquierda enfrente, permitiendo que la rodilla derecha descienda al suelo. (Figura 7)
2. Las manos llevan el pie derecho sobre el muslo izquierdo, con el talón lo más cercano al vientre. (Figura 8)
3. Realizar el mismo gesto con el pie izquierdo, de modo que ambos pies queden situados sobre los muslos opuestos, alcanzando *padmâsana*, “la postura del loto”. (Figura 9)



DETALLES A TENER EN CUENTA

- El coxis señala un poco hacia atrás, basculando la pelvis en anteversión, favoreciendo la proyección vertical del tronco: Suave extensión lumbar, estómago enfrente, expansión torácica, hombros atrás y barbilla retraída (un poco hacia abajo y atrás).
- Los brazos permanecen relajados con los hombros caídos y las manos apoyadas sobre los muslos.
- En cuanto a las piernas, a unos les va mejor colocar la derecha por encima, y a otros la izquierda. En cualquier caso, deberíamos repetir la postura cambiando el orden de las piernas.

DESHACER LA POSTURA

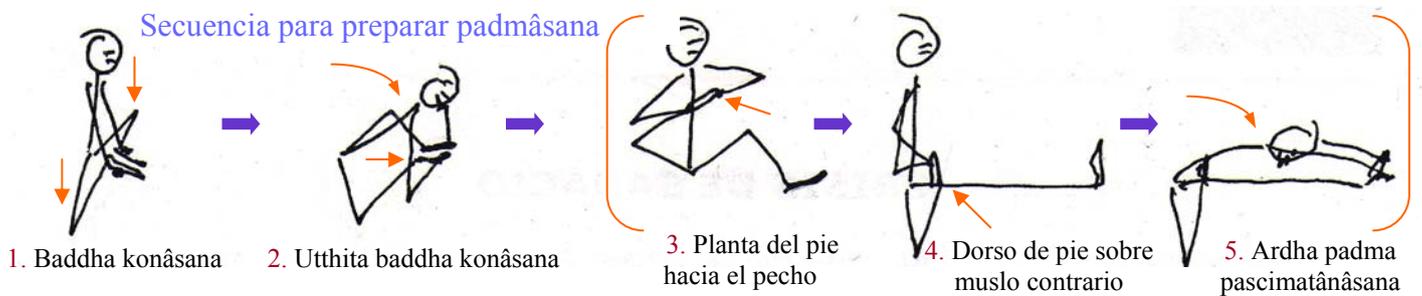
Conviene proceder con mucha cautela para no dañar las rodillas:

1. Las dos manos acompañan la pierna de arriba para descruzarla y extenderla al frente. (Figura 10)
2. Realizar el mismo gesto con la otra pierna, de modo que ambas quedan extendidas al frente. (Figura 11)

PROGRESIÓN DURANTE LA SERIE

El gesto de piernas cruzadas de *padmâsana* generalmente requiere una buena preparación de caderas, rodillas y tobillos.

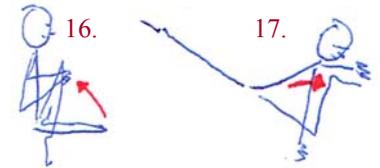
- *Baddhakonâsana* “postura del ángulo atado” (Figura 1) y su variante *Utthita baddhakonâsana* (con flexión del tronco) (Figura 2), son adecuadas para empezar a preparar las extremidades inferiores.
- Llevar la planta del pie hacia el pecho (Figura 3), es una forma directa y efectiva para ir hacia nuestro objetivo. Desde aquí, podemos llevar el pie más hacia el vientre o hacia la cabeza, y balancear la pierna a izquierda y derecha.
- Como veremos más adelante, hay otras posturas sentadas con piernas cruzadas que ofrecen menor dificultad, por lo que todas ellas podrían servir como preparación de *padmâsana*. (Figuras 18—21)
- También hay la variante de *ardha padmâsana* con una pierna extendida. (Figura 4) Desde aquí podemos dar más intensidad flexionando el tronco hacia *ardha padma pascimatanâsana* “la pinza en medio loto”. (Figura 5)
- Otras posturas preparatorias: *godapitham* “la lagartija” (Figura 16) o *gomukhâsana* “la cara de vaca” (Figura 17).
- También podemos preparar el tronco con posturas que favorezcan su proyección vertical como *bidalâsana* “el gato”, *bhujangâsana* “la cobra”, *ustrâsana* “el camello” o *ardha Matsyendrâsana* “postura parcial de Matsyendra”.



PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

Tratándose por lo general de un nivel de dificultad alto, deberemos ser pacientes y cautelosos en la progresión, ya que existe el riesgo de lesión de rodillas principalmente.

- Mientras no se llegue a alcanzar la postura, deberíamos tener en cuenta los ejercicios que preparan los miembros inferiores descritos en el capítulo de “Preparación”. (Figuras 1 – 5)
- Las piernas de gomukhāsana “la cara de vaca” con la variante de llevar la rodilla de arriba hacia el pecho (Figura 16), y godapitham “la lagartija” con la variante de alejar el pie delantero hacia enfrente (Figura 17), son dos buenas alternativas para progresar hacia padmāsana.
- Existen otras posturas con menor dificultad en el cruce de piernas: Podríamos empezar con sukhāsana “postura fácil”, en la que ambos pies quedan por debajo de las piernas (Figura 18), siguiendo con siddhāsana I “postura perfecta I”, con un pie frente al otro (Figura 19), y siddhāsana II, donde un pie queda encima de la pierna contraria. (Figura 20) El siguiente paso es ardha padmāsana “el medio loto”, donde un solo pie queda por encima del muslo contrario. (Figura 21) El último paso sería nuestro objetivo: padmāsana. (Figura 22)



ACTITUD MENTAL

- Aún siendo un gesto incómodo de mantener o incluso inaccesible para muchos practicantes, padmāsana encaja para quienes la dominan con la esencia de “āsana”: Un asiento estable y cómodo al mismo tiempo que favorezca la inmovilidad del cuerpo y la serenidad de la mente. Y, para que esto ocurra, hay dos aspectos básicos a tener en cuenta:
- “Enraizamiento”: Desde un sólido apoyo, conectamos con la fuerza de la tierra que nos atrae hacia su centro.
- “Proyección”: Partiendo de una base sólida, alineamos el raquis verticalmente, favoreciendo la fluidez de los circuitos internos, y la conexión con la energía universal.

RESPIRACIÓN

- La dificultad de la postura puede perjudicar la proyección relajada del tronco, poniendo trabas a la amplitud y fluidez respiratoria. De hecho, en padmāsana debería favorecer todas las cualidades de una respiración “yóguica”: cadencia rítmica, lentitud, profundidad, fluidez y silencio.
- En este āsana también suelen practicarse retenciones respiratorias combinadas con los tres bandhas “cierres energéticos”: muladhara, uddiyana y jalandhara bandhas, o la combinación de los tres a la vez: maha bandha.

COMPENSACIÓN (PRATIKRIYĀSANA)

- Podemos empezar sacudiendo las piernas extendidas balanceando los pies a ambos lados, con golpecitos de rodillas contra el suelo, haciendo círculos con los pies y realizando movimientos circulares de las rótulas con las manos. (Figura 12)

- Una contrapostura muy completa de padmāsana es el “gesto del saltador de vallas”. (Figura 13) También podemos añadir la variante con flexión de tronco al frente para relajar la musculatura de la espalda.
- Para finalizar, podríamos tumbarnos boca arriba con un soporte blando bajo la espalda para compensar el esfuerzo de la musculatura erectora, y para acabar de reestablecer la circulación en las piernas. (Figura 14)
- Tras sacar el soporte de la espalda, podemos seguir tumbados boca arriba con las piernas flexionadas. (Figura 15)

Secuencia compensadora



12. Sacudir piernas

13. Contrapostura de caderas, rodillas, tobillos, y espalda.

14. Compensación de espalda
Cojín bajo el pecho.

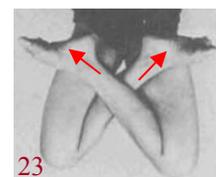
15. Tumbado boca arriba

AUTORREGULACIÓN

No existen medios reguladores para reducir la dificultad de la postura, a no ser que vayamos al grupo de posturas con piernas cruzadas descritas más adelante. (Figuras 18—21)

INTENSIFICACIÓN

- Cuanto más atrás se coloquen los pies, más exigente será el gesto de piernas. (Figura 23)
- Existe un gran número de variantes en cuanto a la disposición de brazos, tronco y otras gravidades. Mostramos algunos ejemplos en el capítulo de “Variaciones”, ya que la mayoría tienen nombre propio como āsanas.



23

SOPORTES

- **Cojín** (de meditación) para sentarse, favoreciendo la proyección del tronco. La altura idónea del cojín dependerá principalmente del grado de flexibilidad de caderas: a menor flexibilidad mayor altura.
- **Pared** para apoyar la espalda si hay dificultad para mantener el tronco erguido. En tal caso, también podemos añadir un cojín o manta doblada entre la espalda y la pared, a la altura del pecho, para favorecer la verticalidad del tronco.



VARIANTES

- Existen muchas posibilidades en cuanto a la disposición de los brazos, tronco y gravedad en la postura. Mostramos algunos ejemplos:



Parvatasana



Baddha padmāsana



Urdhvamukha padmāsana



Yogamudrasana



Parivrtta padmāsana



Supta padmāsana



Gupta padmāsana



Utthita padmāsana



Kukkutasana

COMBINA

- La práctica de padmâsana resulta una excelente preparación para consolidar las variantes más accesibles para la práctica de ejercicios respiratorios y meditación, como las descritas en el capítulo de “Progresión a lo largo de la práctica”. (Figuras 18-21)
- La postura también permite incorporar los bandas y un gran abanico de mudras:



Maha bandha



Atmanjali mudra



Jñana mudra

PREPARA

Hay muchos âsanas en los que se pueden incorporar las piernas de padmâsana. Algunos ejemplos:



Padma mayurâsana



Padma kakâsana



Niralamba
padma
sarvangâsana



Salamba
padma sirsâsana



Padma
sirsâsana



Padma
vrschikâsana



Padma
adhomukha
vrksâsana