

ŚĪRṢĀSANA

«postura sobre la cabeza»



1. PRESENTACIÓN

1.1 Nombre

Śīrṣāsana «postura sobre la cabeza» (*śīrṣā* = cabeza / *āsana* = postura). También se conoce como *sālambaśīrṣāsana* . (*sālamba* = con soporte) refiriéndose al soporte que forman los antebrazos junto a la cabeza sobre el suelo.

1.2 Realización (Esquema básico de la postura)

- Gravedad invertida, con el apoyo de la cabeza y los antebrazos sobre el suelo.
- Brazos: Las manos, con los dedos entrecruzados, abrazan la cabeza desde atrás. Los codos se abren formando una base de apoyo triangular.
- Cuello, tronco y piernas se mantienen alineados verticalmente.



1.3 Fisiología

- Los hombros son la parte más activa, ejerciendo fuerza de brazos contra el suelo, para repartir el peso con la cabeza, y ofrecer estabilidad postural. Los principales músculos son el tríceps braquial, deltoides, angular del omóplato, trapecio, entre otros.
- El resto del cuerpo actúa básicamente para mantener la postura en equilibrio. Si el cuerpo se desestabiliza hacia un lado, la cadena muscular del lado contrario responderá tensándose para evitar perder el equilibrio. Por lo tanto, a mayor equilibrio postural, menor tensión muscular.

1.4 Beneficios

- Aunque *śīrṣāsana* no llegue a alcanzar unos pocos minutos de permanencia, será suficiente para beneficiar el sistema fisiológico, energético y mental en general. Algunos textos antiguos atribuyen a esta postura un poder “antienvjecimiento”.
- Las posturas invertidas en general, drenan la sangre que tiende a estancarse en los miembros inferiores y vientre, favoreciendo su retorno hacia el corazón y luego hacia los pulmones, mejorando su intercambio gaseoso. El efecto inversión combate los trastornos circulatorios como varices y hemorroides; favorece las funciones digestivas y puede ayudar en caso de prolapsos de útero y próstata.
- El abundante flujo de sangre en el cerebro oxigena sus neuronas y favorece la eliminación de toxinas acumuladas. También permite a la hipófisis, directora del sistema endocrino, actuar con mayor eficacia. Por lo tanto, todo el sistema glandular se beneficia.
- A nivel mental aporta calma, favoreciendo la concentración y la memoria. Practicada con regularidad, puede ayudar frente a trastornos de ansiedad, estrés, etc.

1.5 Precauciones / Contraindicaciones

- Evitar *śīrṣāsana* ante patologías cervicales: hernia discal, contractura, etc., puesto que conlleva una extraordinaria sobrecarga sobre los discos intervertebrales del cuello.
- Evitar en caso de sufrir inflamación o congestión sobre cualquier parte de la cabeza (ojos, oídos, nariz, boca, etc.)

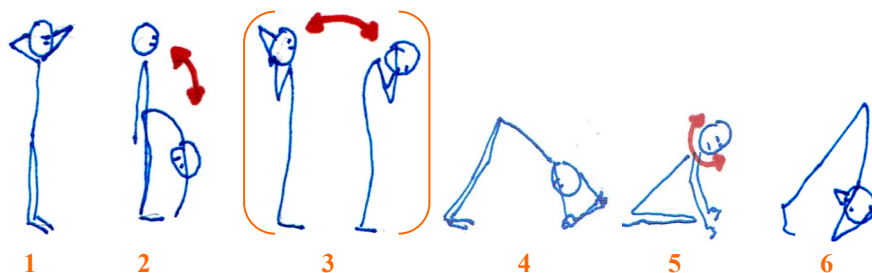
La alta e inusual presión intracraneal podría agravar un tejido dañado. Por este motivo, debemos ser prudentes al iniciarnos en el hábito de invertir completamente el cuerpo, empezando con pequeñas dosis de permanencia invertida y progresando paulatinamente.

- Debido al aumento de la presión intratorácica, no se recomienda en casos de sufrir patologías cardíacas y respiratorias agudas, hipertensión e hipertiroidismo, etc.
- Menstruación: La inversión de la gravedad podría frenar el proceso natural de expulsión.
- Evitar la postura quienes tengan dificultades motoras (por ejemplo, los ancianos), para evitar lesionarse en caso de perder el equilibrio y caerse al suelo.
- En todo caso, podemos contemplar las diferentes formas de autorregulación, soportes de ayuda y variantes de la postura descritos más hacia delante.

2. REALIZACIÓN

2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

1. **Conciencia de la estructura de śīrṣāsana, sin inversión:** De esta forma resulta más fácil entender las pautas corporales: De pie, con las piernas juntas y extendidas, el tronco erguido verticalmente (respetando sus suaves curvaturas naturales: lordosis cervical, cifosis torácica y lordosis lumbar), con las manos tras la nuca, los dedos entrelazados y los antebrazos abiertos a unos 50°–60°. Tan solo falta añadir una fuerza de los brazos hacia arriba (en caso de estar cabeza abajo, sería aplicando la fuerza de brazos contra el suelo).
2. **Columna vertebral:** No está de más empezar activando el tronco con movimientos suaves en todas direcciones, como en la dinámica hacia *uttānāsana* «postura de estiramiento».
3. **Cuello y hombros:** “Abrir y cerra codos”, con las manos entrelazadas tras la nuca: Abrir codos presionando la cabeza hacia atrás contra las manos, y cerrar codos cediendo la cabeza al frente.
4. **Hombros e inversión:** Podemos preparar específicamente el tono de los hombros con *adhomukhasvānāsana* «postura del perro boca abajo», en su variante con el apoyo de los codos, manteniendo la cabeza colgada. Esta postura también empieza a preparar la inversión gravitatoria.
5. **Cuello:** Preparar la columna cervical es lo más importante, puesto que los músculos cervicales estarán muy activos para estabilizar el cuello. Por lo tanto, conviene movilizar delicadamente la cabeza en todos sentidos.
6. **«Postura del delfín»** Esta es una postura de paso hacia *śīrṣāsana*. Pero, también puede servir como ejercicio previo para preparar el cráneo, cuello, hombros e inversión gravitatoria.



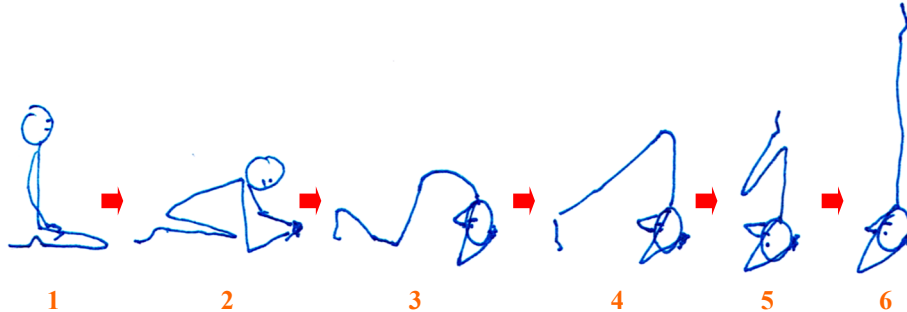
2.2 Toma de postura

Previamente, debes disponer un adecuado material de soporte: esterilla de yoga, manta doblada, etc., para que amortigüe el contacto con el suelo sin que perjudique la estabilidad postural.

También, debes comprobar que tu alrededor esté libre de cualquier objeto con el que pudieras lastimarte en caso de caer al suelo.

1. **Postura de inicio:** *vajrāsana* «postura del diamante»: sentada de rodillas al suelo, sobre los talones.
2. **Codos al suelo,** frente a las rodillas. (Para calcular la separación de los codos, comprueba que las manos lleguen a contactar con los codos opuestos. Luego, sin mover codos, une las manos entrelazando los dedos. Los antebrazos forman un ángulo de aproximadamente 50°–60°.

3. **Apoyar la cabeza** al suelo frente a las manos, de modo que las palmas fijan la cabeza por detrás i ambos lados.
4. **Extender rodillas**, elevándolas del suelo. Seguidamente, dar unos pasitos al frente, irguiendo el tronco hacia la verticalidad «postura del delfín».
5. **Elevar pies** del suelo. Desplazando el peso del cuerpo al frente, los pies terminan elevándose. Es el momento para flexionar las rodillas.
6. **Extender las piernas** hacia la vertical, alineándolas con el tronco: *śīrṣāsana*.



2.3 Detalles posturales

- Los antebrazos hacen fuerza contra el suelo, soportando buena parte del peso corporal junto a la cabeza.
- Durante la toma de postura hay que evitar una común tendencia a abrir demasiado los codos, creando una mayor inestabilidad adelante—atrás. Opuestamente, unos codos demasiado cercanos entre sí también inestabilizan la postura lateralmente. La posición de antebrazos más estable es formando un triángulo de tres lados iguales.
- Evitar la tendencia a extender demasiado la columna cervical. Pero, tampoco quedar completamente recta. Se trata de mantener su suave curvatura natural en extensión, de modo que el rostro se encara horizontalmente.
- Evitar que el tronco caiga extendido hacia atrás. Una proyección vertical ofrecerá una mayor estabilidad postural.
- También es común que la postura quede desequilibrada lateralmente. Una posible causa es que el practicante tenga un hombro más alto que el otro.
- Piernas juntas y verticales: Es común observar las piernas separadas, signo de inestabilidad. Por otro lado, los principiantes no suelen alcanzar la vertical absoluta de las piernas, por el miedo a perder el equilibrio hacia atrás. De este modo, se genera mucha tensión de la cadena muscular posterior.
- Los pies permanecen relajados. Aunque también pueden flexionarse señalando los dedos hacia arriba.

2.4 Respiración

- El gesto invertido hace que el peso de órganos y vísceras abdominales caiga contra el diafragma dificultando sutilmente su contracción inspiradora.
- Por otro lado, la respiración suele bloquearse ante la tensión corporal provocada por la dificultad para mantener el equilibrio. En cambio, cuando la postura es estable; bien proyectada y relajada, la respiración fluye profunda y calmada.

2.4 Actitud mental

- “Como una antena” conecta con tu eje vertical que va de pies a cabeza, conectando con las dos fuerzas opuestas bien equilibradas: la fuerza de gravedad centrada básicamente sobre la cabeza contra la fuerza de proyección que impulsa los pies hacia el cielo.
- “Toma de tierra”: Como un recipiente que se vacía al colocarlo del revés, el gesto invertido favorece que la cabeza se vacíe por momentos de toda fluctuación mental, permaneciendo presente.
- “Confianza”: Esta virtud se va ganando con el tiempo, y es clave para lograr mantenerse en el centro de equilibrio.

2.6 Deshacer la postura

Procura no descender las piernas bruscamente, para evitar lastimarte los dedos de los pies o las rodillas con el impacto contra el suelo.

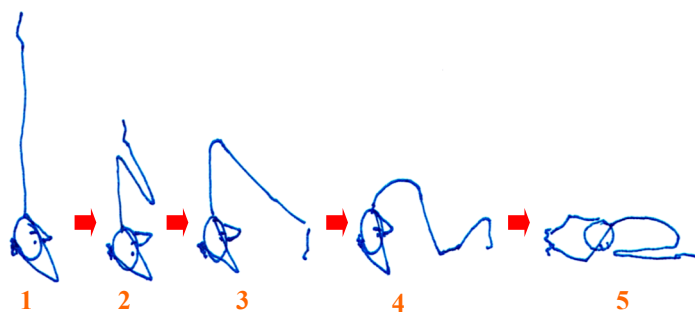
1. Desde *śīrṣāsana*:

2. Flexiona las rodillas.

3. Apoya los pies al suelo.

4. Apoya rodillas al suelo.

5. Acaba tendida en *balāsana* «postura del niño»: De rodillas, sentada sobre los talones, con el tronco flexionado sobre los muslos y la cabeza en el suelo.



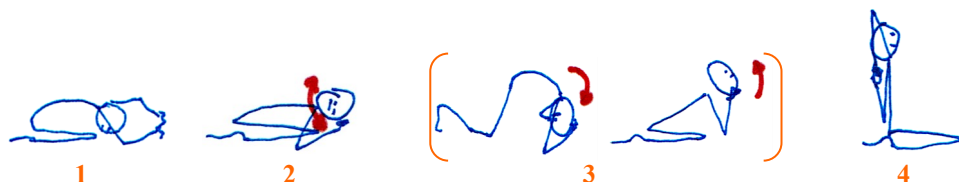
2.7 Compensación

1. **Balāsana «postura del niño»:** Tal como termina *śīrṣāsana*, conviene mantener un tiempo la cabeza baja, para que el cambio de presión sanguínea en la cabeza no sea brusco.

2. **Giros de cuello:** Desde *balāsana* «postura del niño» o *vajrāsana* «postura del diamante»: puedes mover el cuello en todas direcciones, para descargar las tensiones cervicales residuales.

3. **Flexión-extensión cervical:** Puesto que en *śīrṣāsana* las cervicales están extendidas, como compensación, convendrán posturas opuestas en flexión cervical, por ejemplo, rodando la cabeza sobre el suelo. También sentará bien realizar una extensión completa de cuello, por ejemplo, apoyando la barbilla sobre las manos, y dejando caer la nuca hacia atrás.

4. **Brazos de gomukhasāsana «postura de la cara de vaca»:** Ante la fatiga de los brazos y hombros, es suficiente dejando que estos reposen colgados al lado del tronco. También puedes realizar cualquier estiramiento para los brazos como el gesto de *gomukhasāsana*.



3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

• **Instructor de yoga:** Por lo general, la primera experiencia con *śīrṣāsana*, debería ser con la supervisión de un instructor de yoga, acompañando y controlando la postura en todo su proceso.

A. Para empezar, el instructor (o compañero) sujeta una pierna tras otra para elevarlas hacia la vertical sin dejar de sujetarlas. Para deshacer la postura, se procede del mismo modo, acompañando una pierna tras otra al suelo.

B. Luego, el instructor pasa a sujetar y elevar solo una pierna, siendo el alumno por sí solo que desplace la otra pierna. Para retornar al suelo, del mismo modo, el instructor sujeta una sola pierna arriba para controlar el descenso de la otra.

C. El siguiente paso es que el alumno lance las piernas arriba, una tras otra. Entonces, el instructor intercepta la primera pierna en el aire, cada vez más cercanas a la vertical, para terminar ambas en la vertical.

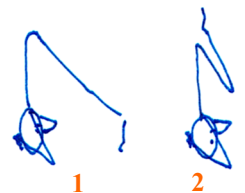
D. Elevar ambas piernas a la vez: El instructor sigue atento la toma de postura, interviniendo en los momentos en que se pierda el equilibrio.

E. En la estática: El instructor empieza sujetando las piernas juntas a la vertical. Cuando percibe la postura equilibrada, la sujeción de las piernas pasa a ser un simple contacto, con una mano por delante y la otra por detrás. Más tarde, irá perdiendo el contacto, pero siguiendo muy atento a rectificar los posibles desequilibrios.

- **Al principio, eleva una pierna tras otra** (no la dos a la vez): De esta forma, es más fácil levantar las piernas del suelo, y genera una mayor confianza. Por el contrario, resulta más difícil lograr el equilibrio, por lo que será necesario el soporte de un instructor o pared. **Luego, pasa a elevar ambas piernas a la vez.**
- **Para deshacer la postura:** Esta pauta de progresión sirve también para deshacer la postura: primero, descendiendo una pierna tras otra. Luego, ambas a la vez.
- **Aprendizaje con pared:** Durante el aprendizaje de *śīrṣāsana* es recomendable utilizar una pared como soporte tras la espalda, con o sin el acompañamiento del instructor.
 - Pies contra la pared:** Al principio, conviene apoyar los pies directamente sobre la pared.
 - Separar pies de la pared:** Con los pies contra la pared, el siguiente paso es irlos despegando hacia el equilibrio.
 - Pared preventiva:** Más adelante, intenta alcanzar el equilibrio directamente sin apoyarte a la pared, pero estando muy cerca tras de ti, para evitar caerte hacia atrás.
- **Aprendizaje sin pared:** Cuando adquieras un completo dominio del equilibrio, podrás prescindir del soporte de la pared. En tal caso, comprueba que no haya ningún objeto a tu alrededor, para evitar accidentes en caso de una posible caída. (Hay escuelas de yoga que recomiendan aprender *śīrṣāsana* sin el soporte de una pared, de modo que si se pierde el equilibrio hacia atrás, se debe redondear la espalda para caer haciendo una voltereta sobre el suelo).

3.1 Autorregulación

1. **“Postura del delfín”.** Si no te atreves a levantar los pies del suelo, puedes practicar este paso previo de *śīrṣāsana* en el que los pies no llegan a elevarse.
2. ***Śīrṣāsana* con piernas flexionadas:** Este paso previo *śīrṣāsana* ofrece una mayor estabilidad, puesto que el centro de gravedad se sitúa más bajo.



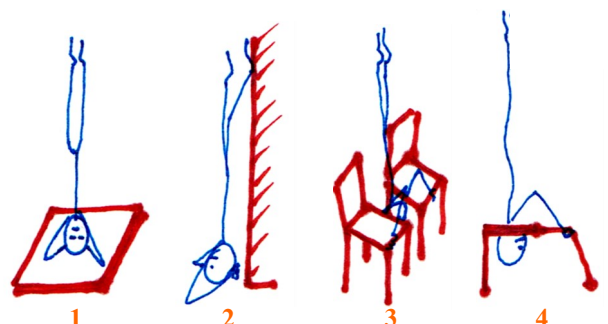
3.2 Intensificación

- **Material de soporte muy blando o muy duro:** Cuando se tiene un dominio absoluto de la postura, se puede añadir dificultad colocando un material de soporte blando (colchón, esterilla gruesa, manta muy doblada, etc., aumentando la dificultad de equilibrio. El dominio de la postura también permite utilizar materiales de soporte cada vez más duros, como una esterilla muy fina o incluso un suelo de tierra sin protección.
- **Codos muy abiertos o muy cerrados:** Con el dominio de *śīrṣāsana*, puedes abrir o cerrar el ángulo de los antebrazos, aumentando la dificultad de equilibrio. También hay otras formas de colocar los brazos más inestables, expuestas en el apartado de VARIANTES.

3.3 Material auxiliar de soporte

1. **Base de apoyo:** esterilla de yoga, manta doblada, etc. Es muy importante que sea lo suficientemente blanda para que el contacto de la cabeza y los antebrazos no sea doloroso. Pero, también debe ser lo suficientemente firme como para no añadir más dificultad al equilibrio. Por otro lado, conviene que la base sea antideslizante para evitar que los codos se resbalen.
2. **Pared tras la espalda:** para evitar caerse hacia atrás en caso de perder el equilibrio,
3. **Dos sillas:** Apoyando los hombros sobre dos sillas muy cercanas entre sí, con la cabeza colgando en medio y las manos sujetas una a cada silla. Esta forma resulta más estable, evita el contacto del cráneo contra el suelo y la presión vertebral del cuello.

4. **FeetUp:** Hoy en día existen unos aparatos diseñados especialmente para sustituir el soporte de las dos sillas, permitiendo que la cabeza quede colgando de una forma más fácil, cómoda y segura. Se conocen como FeetUp.

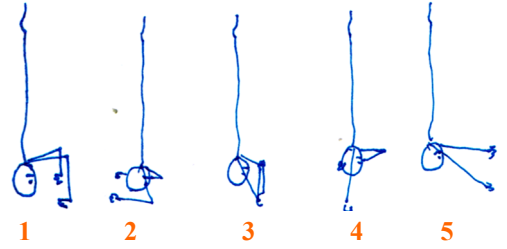


3.4 Variantes

Existe un abanico muy amplio de posibilidades. Mostramos algunas variantes:

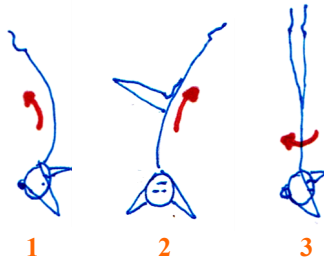
• Brazos:

1. *Kapālāsana* «postura sobre el cráneo» o “el trípode”, tiene un nivel de dificultad menor, al poder ampliar la base de sustentación. Por el contrario, el peso corporal recae básicamente sobre la cabeza.
2. Antebrazos paralelos.
3. Las manos sujetan los codos opuestos, frente a la cabeza.
4. Extender un brazo al frente.
5. Extender ambos brazos al frente.



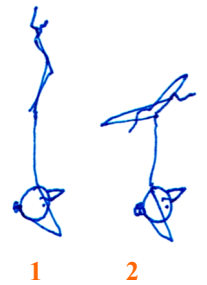
• Tronco:

1. En extensión.
2. En lateralización.
3. En rotación hacia los lados.



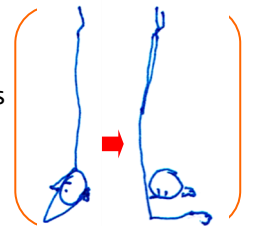
• Piernas:

1. Piernas de *garudhāsana* «postura del águila» (doblemente cruzadas)
 2. Piernas de *padmāsana* «postura del loto» (pies sobre los muslos contrarios)
- Puede realizarse cualquier otro gesto de piernas, como abrir piernas extendidas, una pierna al frente y la otra hacia atrás, pies juntos con rodillas abiertas, etc.



4. COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

Śīrṣāsana puede ser una postura de enlace directo hacia otras variantes o posturas invertidas como *picchamayurāsana* «postura de la pluma de pavo real».



5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

1. Dominar *śīrṣāsana* permite avanzar hacia otras posturas de equilibrio invertido más difíciles, como *picchamayurāsana* «postura de la pluma de pavo real» o *adhomukhavrksāsana* «postura del árbol boca abajo».
2. Por sus efectos de calma mental, podemos practicar *śīrṣāsana* como preparación para la meditación o para el descanso nocturno.

