

Shirshasana

Mejora la estática de la columna vertebral ya que todo el peso del cuerpo reposa sobre la cabeza. Elimina los lumbagos por estar demasiado de pie, ya que hace entrar en correcta ubicación gravitacional la quinta vértebra lumbar.

Es sobre la circulación sanguínea donde Shirshasana produce sus efectos más importantes. La posición invertida favorece la evacuación instantánea de las venas de las piernas y elimina las estagnaciones sanguíneas de los órganos abdominales. Grandes cantidades de sangre venosa son reincorporadas al ciclo y retornan al corazón. Puesto que el corazón es una bomba impelente alimentada con sangre purificada y oxigenada en los pulmones, el volumen de sangre arterial que circula depende de la sangre venosa que pasa por los pulmones. Debido al retorno de la sangre venosa de las piernas los pulmones reciben más sangre cargada con toxinas para purificar.

La postura sobre la cabeza acompañada con respiraciones profundas energiza y vitaliza el organismo sin fatigar el corazón que late con calma y energía. La sangre arterial baja en abundancia y sin esfuerzo desde el corazón hasta la cabeza, en tanto que en la posición de pie debe vencer la gravedad para alcanzarla. Las venas de las piernas descansan aún mucho mejor que estando acotados y se eliminan varices y hemorroides.

Además de poner en circulación nuevamente la sangre estancada en los órganos abdominales descongestiona las vísceras del bajo vientre, donde la posición sentada prolongada crea una congestión casi permanente. Al descongestionar la región se previenen problemas prostáticos. Se descongestionan los órganos genitales y las vísceras que sufren de prolapso vuelven a su lugar y forma normales.

Uno de los principales beneficiarios con esta postura es el sistema digestivo con sus glándulas anexas. El hígado y el bazo se benefician con los masajes que el diafragma realiza. Al invertirse la posición y entrar en la vertical el diafragma baja y mueve el hígado y toda la masa visceral que reposa sobre él. La vertical modifica

substancialmente la manera de respirar. Actúa sobre todo durante la espiración facilitando la eliminación del aire residual de los pulmones, por la presión que los órganos de la cavidad abdominal ejercen sobre el diafragma.

La sangre, ayudada por la gravedad, fluye abundantemente e irriga la red vascular del cerebro. Esta acción conserva o restituye la elasticidad de los capilares, eliminando las jaquecas y las cefaleas. Favorece y estimula las funciones intelectuales como la memoria y la concentración, aumenta la resistencia a las fatigas nerviosas y muchos estados de ansiedad y de nerviosismo se disipan con su práctica cotidiana.

Se regula el funcionamiento de la hipófisis y el hipotálamo (las glándulas del cerebro que orquestan la acción del conjunto del sistema endocrino). Contribuye además a regular el funcionamiento de la glándula tiroides, la encargada del crecimiento y el metabolismo. Esta regulación hace que el cuerpo encuentre su peso normal, haciendo adelgazar a los que deben perder peso y engordar algunos kilos cuando es necesario.

Los órganos de los sentidos se ven favorecidos considerablemente, la vista mejora enormemente porque la retina y el aparato ocular, grandes consumidores de oxígeno, se encuentran con una importante afluencia de sangre arterial, se revierte la miopía, la presbicia y el astigmatismo.

Por el cambio de posición, la vertical mejora la estática gravitacional de la columna vertebral, proporcionando una perfecta postura erecta y además, un modo de caminar ágil y grácil. El centro motor voluntario (situado en la base del cerebro) que tiene como función coordinar los movimientos y mantener el equilibrio del cuerpo se ve grandemente favorecido.

Al irrigarse el rostro con sangre arterial la epidermis se nutre completamente; eliminando las arrugas de la frente y las patas de gallos y mejorando el color de la tez el rostro refleja salud. Es una postura ideal para eliminar el insomnio ya que además mejora la circulación sanguínea en los pies.

No deberían practicar esta postura las personas que padezcan: conjuntivitis o glaucoma, otitis u otras inflamaciones del oído, esclerosis de arterias o arteriolas en el cerebro, aneurisma, hipertensión, hipotensión, etc. En el caso de que la postura provocase una violenta jaqueca que se agrava en cada nueva práctica habría que renunciar temporalmente a ella. Zumbidos en los oídos que se intensifican en cada ensayo también deben orientar hacia la prudencia. Si se produce un silbido o un zumbido en las primeras practicas, pero se atenúa cada día es normal y no debería causar ninguna inquietud.