



Viparīta Karaṇī Mudrā

El Sello de la Acción Invertida

Gesto de la acción invertida • Mudra de la inversión • Piernas arriba de la pared



Viparīta

(invertido, contrario,
revertido)

+

Karaṇī

(acción, práctica,
aquello que produce
una acción)

+

Mudrā

(sello, gesto
energético, actitud
psicoenergética)

“El sello de la acción invertida” o “El gesto que
invierte la acción habitual de la energía”.

En la tradición del Haṭha Yoga, no es únicamente una postura física.
Es una técnica para sellar, dirigir y transformar la energía interna.



Contexto Histórico: La Dinámica Solar y Lunar

Fuerza Solar

- **Ubicación:** Zona abdominal y fuego digestivo.
- **Acción Habitual:** Tiende a consumir el néctar vital.



Fuerza Lunar

- **Ubicación:** Centros superiores.
- **Acción Habitual:** Energía fresca, nutritiva y regeneradora (néctar sutil).

La Inversión Simbólica

Viparīta Karaṇī invierte esta relación. El sol asciende y la luna desciende, logrando conservación vital, equilibrio y preservación del prāṇa.

Hacia Dónde Inicia y El Flujo Energético



Enfoque Físico

Postura simétrica. Inicia desde decúbito supino. Dirección esencial: de abajo hacia arriba (elevando pelvis y piernas).



Enfoque Energético

Invierte la tendencia descendente de apāna vāyu, favoreciendo su integración con prāṇa vāyu y udāna vāyu.



Enfoque Ayurveda

Calma el exceso de actividad mental. Favorece una cualidad estable, fresca y restaurativa.

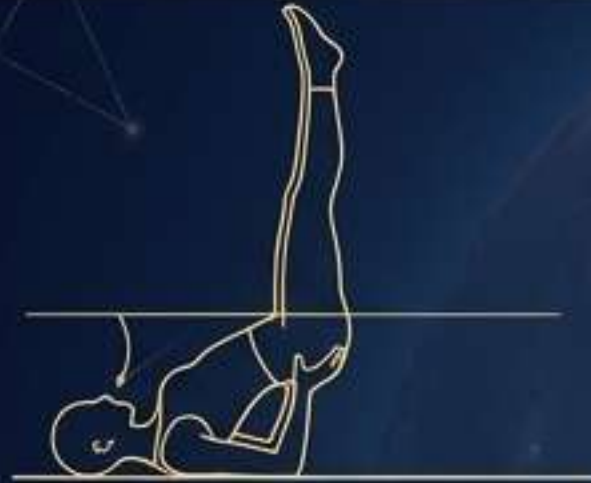


Nota: Requiere adaptación en casos de presión alta, vértigo o inestabilidad cervical.



Tipo de Posición: Cuatro Formas de Práctica

Inversión supina / semi-inversión restaurativa / mudrā invertido



Clásica

Pelvis elevada, manos sosteniendo zona lumbar, piernas elevadas, barbilla suave hacia esternón.



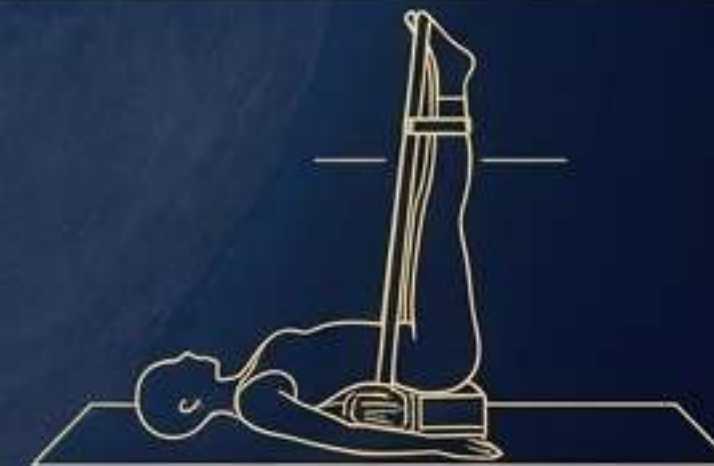
Restaurativa

Pelvis apoyada sobre manta, bloque o bolster, piernas elevadas en pared.



Terapéutica Suave

Piernas sobre silla o pared, sin elevar excesivamente la pelvis.



Con Soporte

Uso de elementos para reducir carga cervical, lumbar o abdominal.

Asanas Paso a Paso – Entrada Clásica

Fase 1: Preparación



1. Acuéstate boca arriba sobre el mat. Extiende piernas, brazos a los lados.



2. Relaja el rostro, la mandíbula y la garganta.



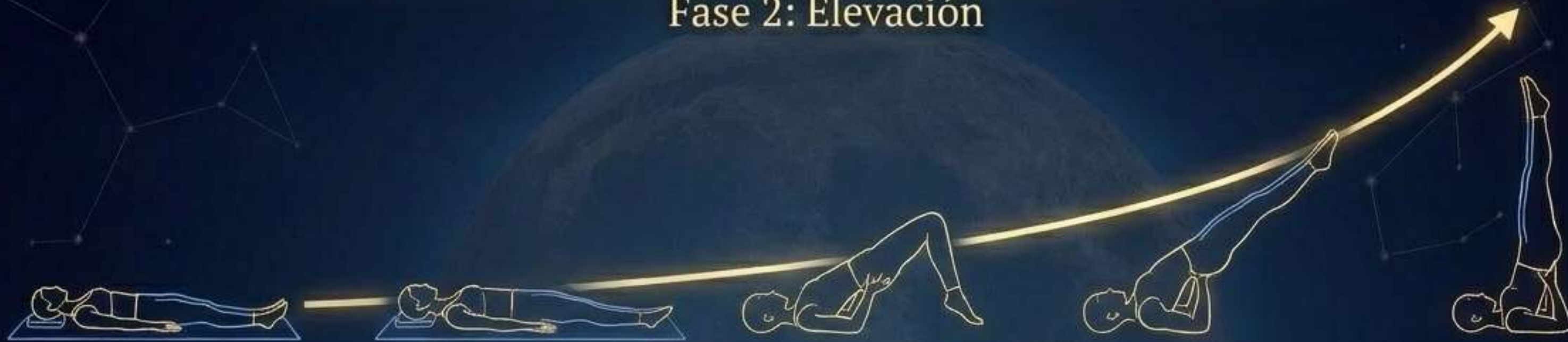
3. Flexiona ambas rodillas hacia el pecho.



4. Apoya firmemente las palmas de las manos en el suelo.

Asanas Paso a Paso – Entrada Clásica

Fase 2: Elevación



Elevación

Presiona brazos contra el mat; eleva la pelvis con control.

Sostén

Lleva las manos a la zona lumbar/posterior de la pelvis.

Distribución

Sostén el peso con manos, brazos, hombros y espalda alta. Evita que el peso caiga en la nuca.

Ajuste

Acerca codos suavemente. Rota hombros hacia atrás para abrir el pecho.

Extensión

Eleva piernas progresivamente (juntas o al ancho de caderas). No es necesario llegar a la vertical completa de Sarvangāsana.

Asanas Paso a Paso – Entrada Clásica

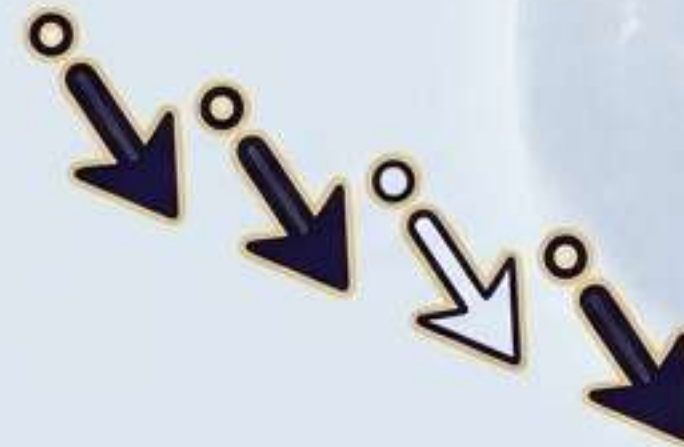
Fase 3: Sostén y Salida Segura

Estado de Sostén



- Barbilla hacia el esternón (forma natural de Jālandhara Bandha).
- Abdomen activo, sin rigidez.
- Respiración lenta, nasal y tranquila.
- Tiempo: 30 segundos a 3 minutos (según nivel y comodidad).

Proceso de Salida



1. Flexiona rodillas al rostro.
2. Baja la espalda lentamente, vértebra por vértebra.
3. Apoya la pelvis, extiende piernas.
4. Descansa en posición supina. No te incorpores de inmediato.

Asanas Paso a Paso – Entrada Restaurativa con Pared

1. Coloca un bolster, manta firme o bloque cerca de la pared. Siéntate de lado, con una cadera cerca.

2. Gira el cuerpo suavemente mientras bajas la espalda al suelo y elevas piernas a la pared.

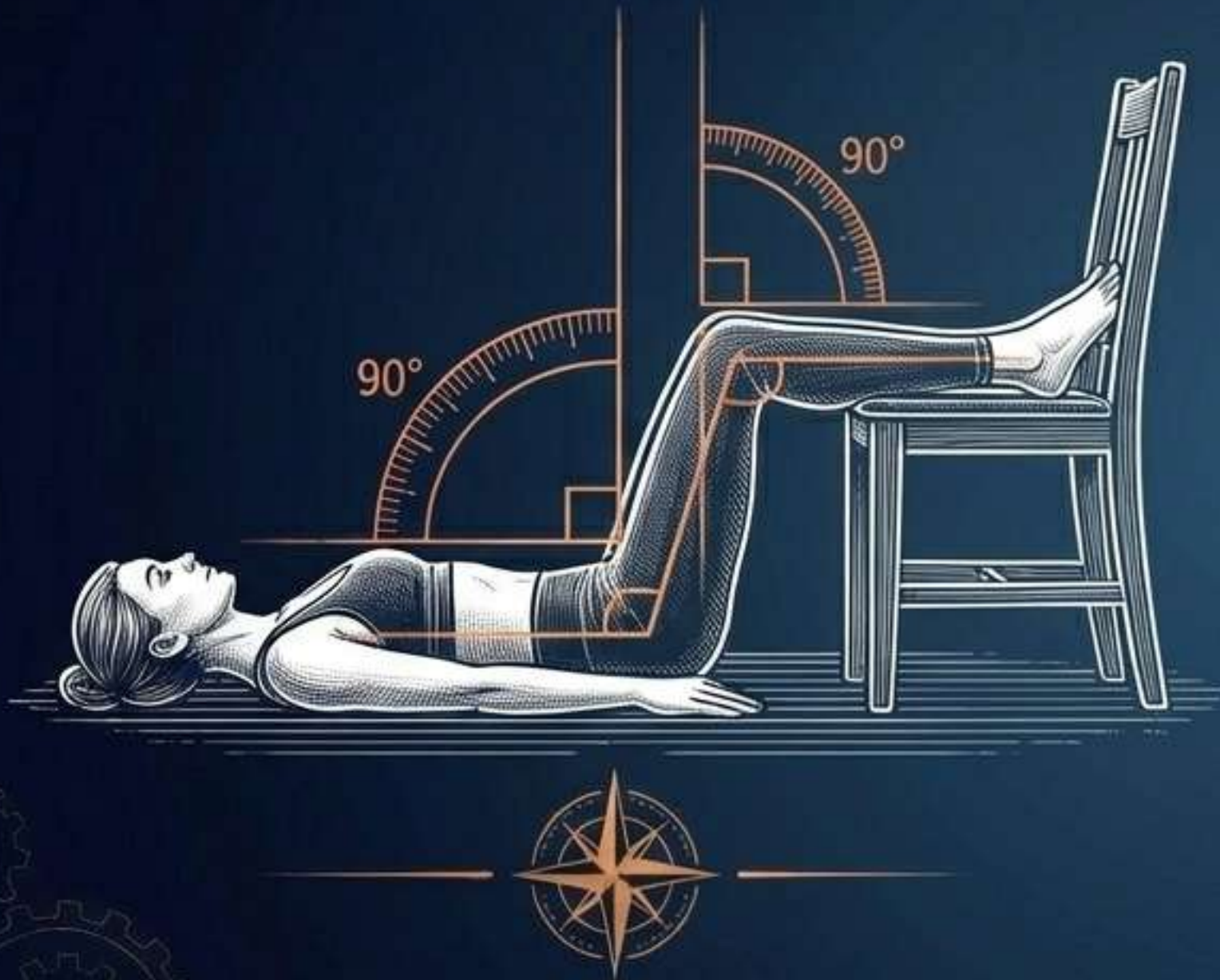
3. Ajusta distancia. (Los glúteos no tienen que tocar la pared; la pelvis puede quedar en el suelo o sobre soporte).

4. Relaja brazos en cruz o sobre el abdomen. Suelta hombros, cuello, ojos. Respiración abdominal. Mantén 3 a 10 minutos.



Salida: Flexiona rodillas, gira hacia un costado y permanece unos segundos antes de sentarte.

Asanas Paso a Paso – Entrada Terapéutica con Silla



Paso 1: Posición Inicial

Acuéstate boca arriba frente a una silla.
Apoya pantorrillas sobre el asiento.

Paso 2: Alineación y Soltura

Mantén rodillas flexionadas a ~90 grados.
Relaja brazos, hombros, cuello. Pelvis neutra.

Paso 3: Objetivo y Sostén

Respira lenta y profundamente.

Especialmente útil para personas con tensión lumbar, fatiga, dificultad para elevar piernas o sensibilidad cervical.

Alineación Anatómica: Tren Superior



Alineación Anatómica: Tren Inferior



Codos

Evitar que se abran demasiado en la versión clásica.

Pelvis

Elevada y estable; no debe colapsar sobre las manos.

Piernas y Rodillas

Elevadas, estables, sin tensión excesiva. Rodillas extendidas suavemente (sin hiperextensión rígida).

Manos

Sostienen pelvis o zona lumbar sin generar dolor en muñecas.

Abdomen

Activo moderadamente para controlar pelvis y piernas.

Pies

Pueden estar relajados o ligeramente activos.



Drishti: El Enfoque Visual y Energético



Con Ojos Abiertos

- **Dirección:** Los pies, el centro del pecho, la línea media del cuerpo, o un punto neutro en el espacio.
- **Regla:** No debe tensar el cuello ni generar presión ocular.



Con Ojos Cerrados

- **Atención:** Respiración abdominal, centro del ombligo, garganta, eje interno (pelvis-cabeza).
- **Dinámica Sutil:** Observación de Manipūra Chakra y Viśuddhi Chakra, sintiendo cómo la energía abdominal se suaviza y asciende hacia una cualidad serena.

Dinámica Respiratoria en la Postura

Enfoque General

Principalmente abdominal, lenta y nasal.

En variante restaurativa: intercostal suave para abrir costillas laterales sin tensión.

Según Haṭha Yoga

Respiración lenta y consciente. Atención a ombligo/garganta.

Avanzados: Ujjāyī suave, Jālandhara Bandha natural, observación sutil de prāṇa y apāna.

Según Ashtanga Yoga

Ujjāyī suave con Mūla Bandha y Uḍḍiyāna Bandha sutiles.

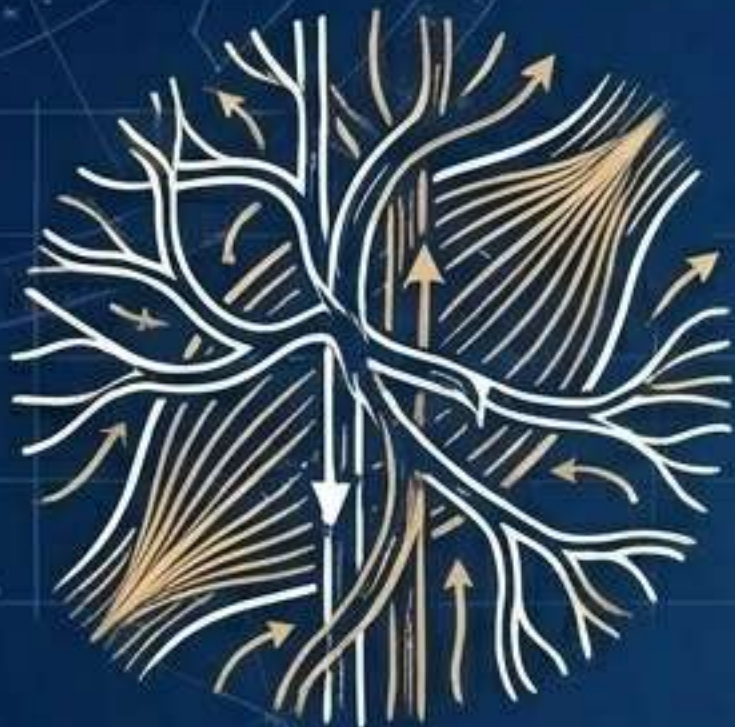
Prioridad: estabilidad y calma, no intensidad dinámica.



Qué Evitar Estrictamente

Apnea, respiración forzada, retenciones largas, presión en garganta, tensión facial, esfuerzo abdominal excesivo, ahogo o presión cefálica.

Beneficios Integrales



Físicos

- Favorece retorno venoso y drenaje linfático.
- Alivia piernas pesadas e hinchazón leve.
- En versión clásica: fortalece abdomen, hombros, brazos y espalda alta.



Mentales y Sistema Nervioso

- Relajación profunda, calma sistema nervioso, reduce fatiga.
- Preparación para sueño y meditación.
- Ayuda en ansiedad leve, estrés o agotamiento.



Energéticos

- Estimula suavemente la zona de la garganta.
- Invierte el flujo descendente de apāna.
- Equilibra energía activa y restaurativa.
- Desarrolla introspección.

Contraindicaciones y Modificaciones

Grupo Cervical y Columna

- Lesión cervical o dolor de cuello crónico.
- Hernia cervical o inestabilidad.
- Cirugía reciente de columna.
- Dolor lumbar intenso.

Grupo Cardiovascular y Ocular

- Hipertensión no controlada.
- Glaucoma, presión ocular elevada, o desprendimiento de retina.
- Cirugía ocular reciente.
- Enfermedad cardíaca (sin autorización médica).

Sensaciones a Evitar en Práctica

- Presión excesiva en cabeza, oído, ojos o garganta.

Grupo Sistémico y General

- Vértigos intensos o migraña aguda.
- Cirugía abdominal reciente.
- Embarazo avanzado (sin guía especializada).
- Debilidad importante en hombros/brazos.

Nota: Considerar evitar inversiones durante la menstruación abundante (según la escuela o el practicante)

Indicaciones Clínicas y Terapéuticas



¿Para quién es ideal esta práctica?

- ✓ Búsqueda de descanso profundo y calma mental.
- ✓ Relajación del sistema nervioso o recuperación post-práctica intensa.
- ✓ Alivio de piernas cansadas y descarga suave lumbar.
- ✓ Transición hacia la meditación o preparación para prāṇāyāma suave.
- ✓ Mejora de la conciencia respiratoria.
- ✓ Inversión accesible sin cargar peso en la cabeza (alternativa previa a Sarvāṅgāsana).
- ✓ Práctica de introspección y contención energética.

En yoga terapéutico, es un recurso de descanso excelente siempre que no existan contraindicaciones previas.



Precauciones Mecánicas: Lo Que Debes y No Debes Hacer



Evitar Estrictamente

- ✘ • No entrar con impulso ni saltar hacia la postura.
- ✘ • No cargar peso directo sobre la cabeza.
- ✘ • No girar la cabeza estando invertido.
- ✘ • No cerrar agresivamente la garganta ni tensar mandíbula/glúteos.
- ✘ • No forzar la verticalidad absoluta de las piernas.
- ✘ • No mantener si aparece mareo, dolor ocular o cefalea.



Buenas Prácticas

- ✓ • Salir siempre lentamente.
- ✓ • Usar pared o silla si hay poca fuerza abdominal.
- ✓ • Usar manta bajo hombros si hay sensibilidad cervical.
- ✓ • Descansar en el suelo antes de sentarse (readaptación circulatoria).
- ✓ • Principiantes: iniciar siempre con variantes restaurativas.

Retos de la Postura y Consejos para Principiantes

Los Retos

- • Control abdominal y estabilidad escapular.
- △ • Riesgo de presión cervical/muñecas si falta técnica.
- ◇ • Desafío mental: sostén activo vs. relajación (firmeza sin rigidez).
- ▽ • Incomodidad por isquiotibiales tensos en la pared.
- • Diferenciación crucial: No es Sarvāṅgāsana (no busca la misma verticalidad ni intensidad).

Los Consejos

- • Comenzar en pared (separar pelvis de la pared si hay tensión lumbar/piernas).
- ☾ • Usar manta bajo cabeza o bolster bajo pelvis.
- • Usar cinta en muslos si las piernas se cansan.
- • Usar una silla para liberar tensión lumbar cruda.
- ⊙ • Menor tiempo, más repeticiones; salir girando de lado.
- • Objetivo: No buscar intensidad; buscar comodidad, silencio y respiración.

La Evolución: Cómo Profundizar y Variantes

Profundización Interna

- Refinar Jālandhara Bandha sin comprimir; relajar ojos, mandíbula y lengua.
- El abdomen sostiene la pelvis sin endurecer; la exhalación es larga y tranquila.
- Observar el eje interno ombligo-garganta. Ujjāyī muy suave.
- Conservar su cualidad de mudrā invertido y restaurativo, no convertir en Sarvāṅgāsana.



Var 1: Con Pared
Accesible, fatiga,
principiantes.



Var 2: Con Bolster
Restaurativa profunda,
descarga.



Var 3: Con Silla
Dolor lumbar, poca
movilidad.



Var 4: Con Cinta
Tensión en aductores,
cansancio.



Var 5: Clásica
Experiencia, control
abdominal, salud cervical.