

Śavāsana



La Arquitectura de la Quietud

Guía técnica, anatómica y filosófica de la Postura del Cadáver.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

शवासन

Śavāsana
(Shavasana / Savasana)

Nombre en español:
Postura del cadáver o
Postura de relajación final.

Śava (शव) : Cadáver, cuerpo sin vida.

Āsana (आसन) : Postura, asiento o posición estable.

Postura del cadáver o Postura de relajación final.

Síntesis Filosófica

Śavāsana significa literalmente «Postura del cadáver». El nombre no hace referencia simplemente a permanecer acostado, sino a abandonar voluntariamente la actividad muscular innecesaria, la intención de movimiento y, progresivamente, la reactividad mental.



Contexto Histórico y Función

Tradición Clásica

Pertenece al Haṭha Yoga. Descrita en la Haṭha Yoga Pradīpikā (permanecer tendido en el suelo «como un cadáver») y en la Gheraṇḍa Saṃhitā.

Doble Función Original

Eliminar la fatiga y proporcionar profundo descanso a la mente.

Simbolismo

El «cadáver» simboliza la ausencia total de esfuerzo voluntario y de identificación con la acción corporal.

Práctica Contemporánea

Se utiliza al final de una secuencia para disminuir la actividad muscular e integrar estímulos. Exige entrenamiento de la atención: permanecer consciente mientras se reduce al mínimo la acción corporal.



Parámetros Espaciales de Śavāsana

Tipo de posición

Supina, simétrica, horizontal, restaurativa y de relajación. (Piernas extendidas y separadas, brazos apartados, palmas hacia arriba).

Lógica de inicio

Al ser simétrica, no posee lateralidad clásica obligatoria.

Hacia dónde inicia:

1. Pelvis/eje vertebral
2. Piernas
3. Escápulas/brazos
4. Cabeza

Según Haṭha Yoga

La prioridad absoluta es conseguir inmovilidad sin tensión.

Según Ayurveda

No hay una pierna de inicio específica. Funcionalmente, la quietud y reducción de estímulos son apropiadas para disminuir el exceso de movimiento asociado al Vāta.



Asanas paso a paso: Preparación



1. Elige un lugar tranquilo, de temperatura agradable y donde no seas interrumpido.



2. Utiliza una manta o colchoneta para evitar el enfriamiento corporal.



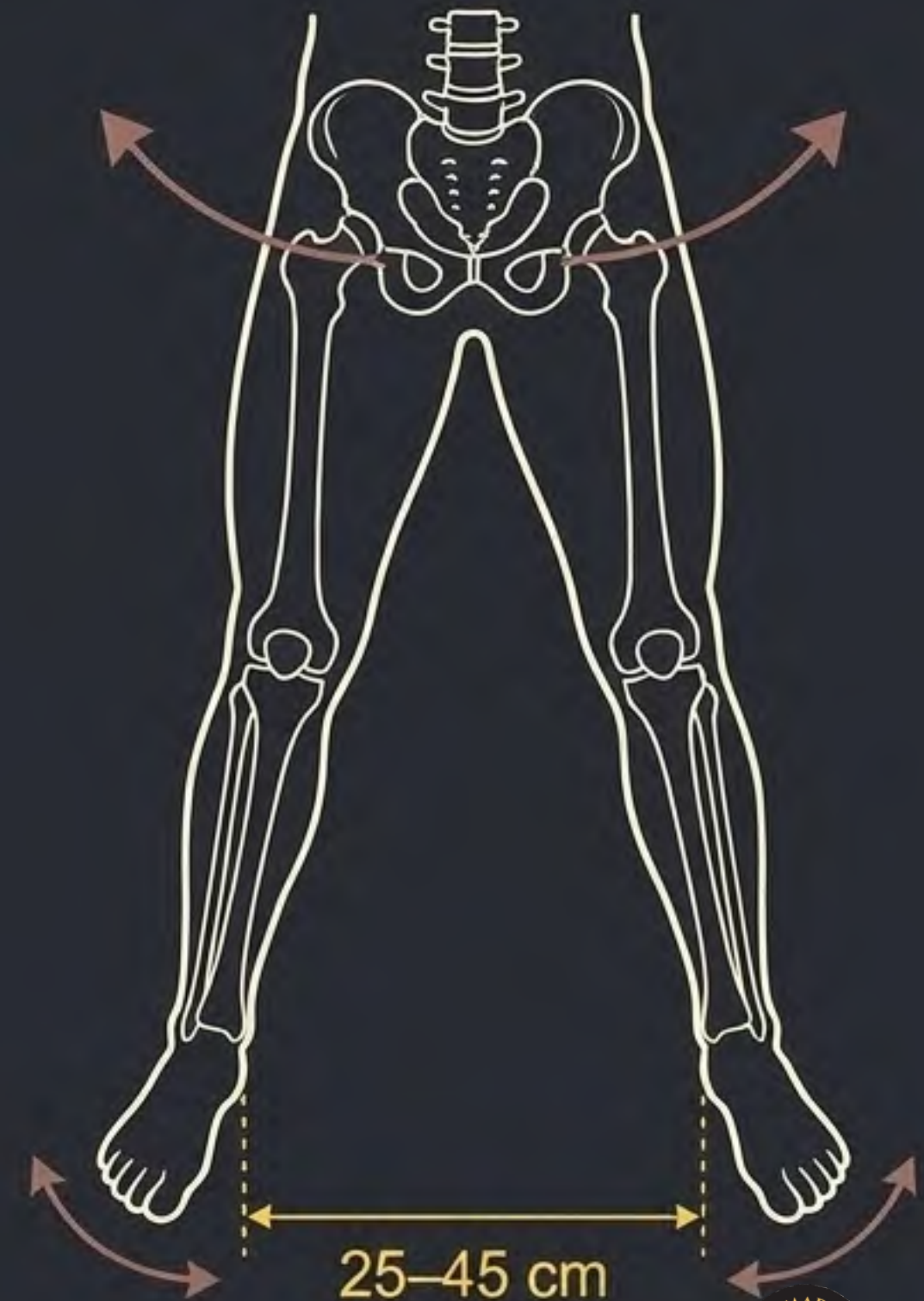
3. Afloja ropa, cinturones, relojes, gafas u objetos que produzcan presión.



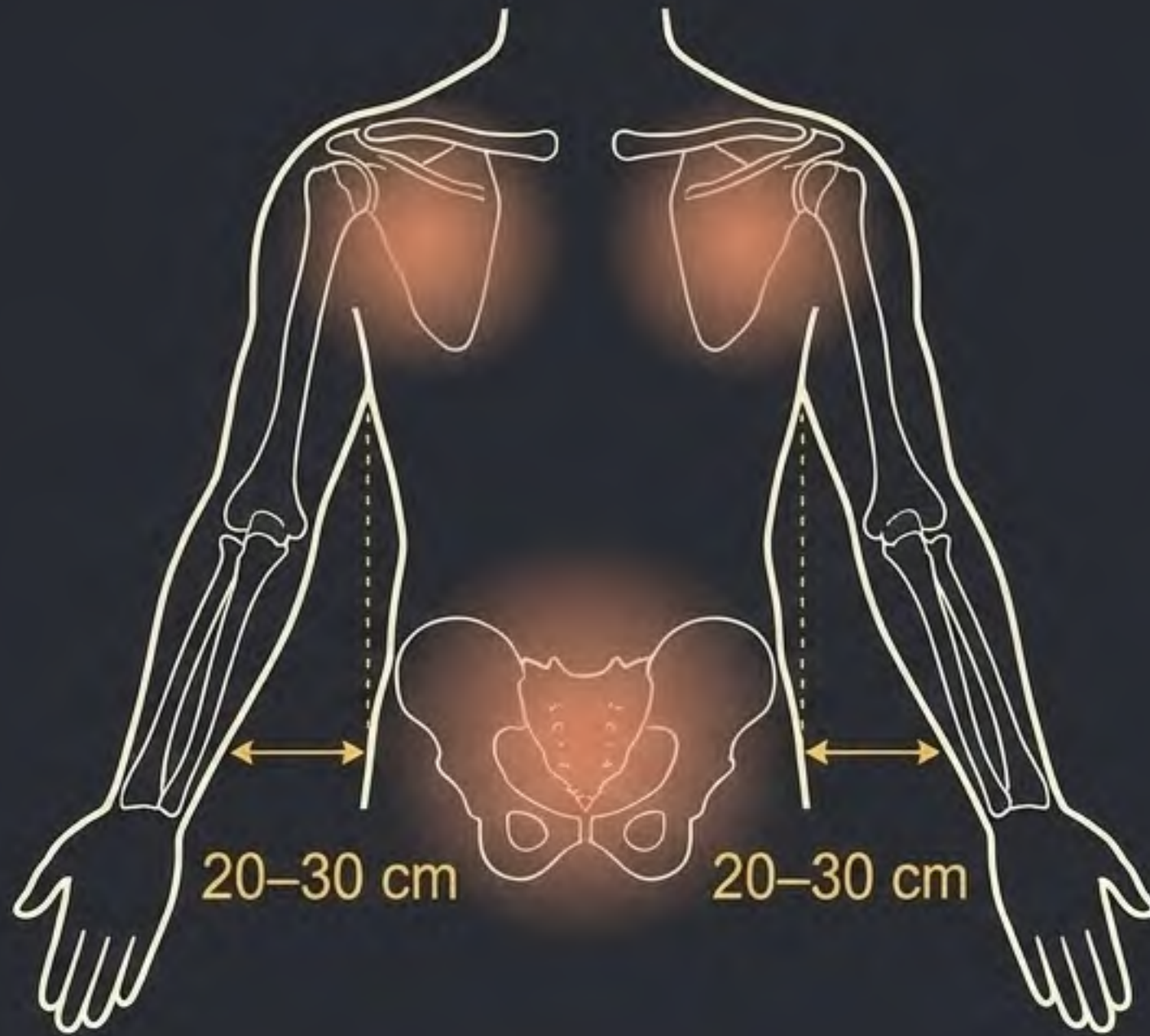
4. Si es necesario, prepara previamente una manta para la cabeza y un bolster para las rodillas.

Asanas paso a paso: Entrada (Base y Piernas)

1. Siéntate sobre la esterilla con las rodillas flexionadas.
2. Apóyate sobre los antebrazos y descende lentamente la columna hasta quedar completamente acostado.
3. Extiende primero una pierna y después la otra.
4. Separa los pies aproximadamente 25–45 cm, o lo suficiente para que las piernas puedan relajarse sin esfuerzo.
5. Permite una ligera rotación externa natural de las caderas; los pies pueden caer espontáneamente hacia los lados.



Asanas paso a paso: Entrada (Tronco y Brazos)



6. Lleva los brazos a ambos lados del cuerpo dejando aproximadamente 20–30 cm entre los brazos y el tronco.
7. Coloca las palmas orientadas hacia arriba.
8. Abre suavemente los dedos de las manos sin mantenerlos rígidos.
9. Mueve ligeramente la pelvis hasta distribuir uniformemente el peso del sacro.
10. Alarga suavemente la región lumbar antes de abandonarla al suelo.
11. Desliza las escápulas ligeramente hacia abajo y hacia afuera para liberar cuello y hombros.

Asanas paso a paso: Entrada (Cabeza y Rostro)

12. Centra la cabeza de manera que nariz, esternón y pubis queden aproximadamente en el mismo eje.
13. Deja la mandíbula suelta.
14. Separa ligeramente los dientes.
15. Relaja la lengua dentro de la boca.
16. Suaviza frente, sienes, músculos alrededor de los ojos y cuero cabelludo.
17. Cierra suavemente los ojos.

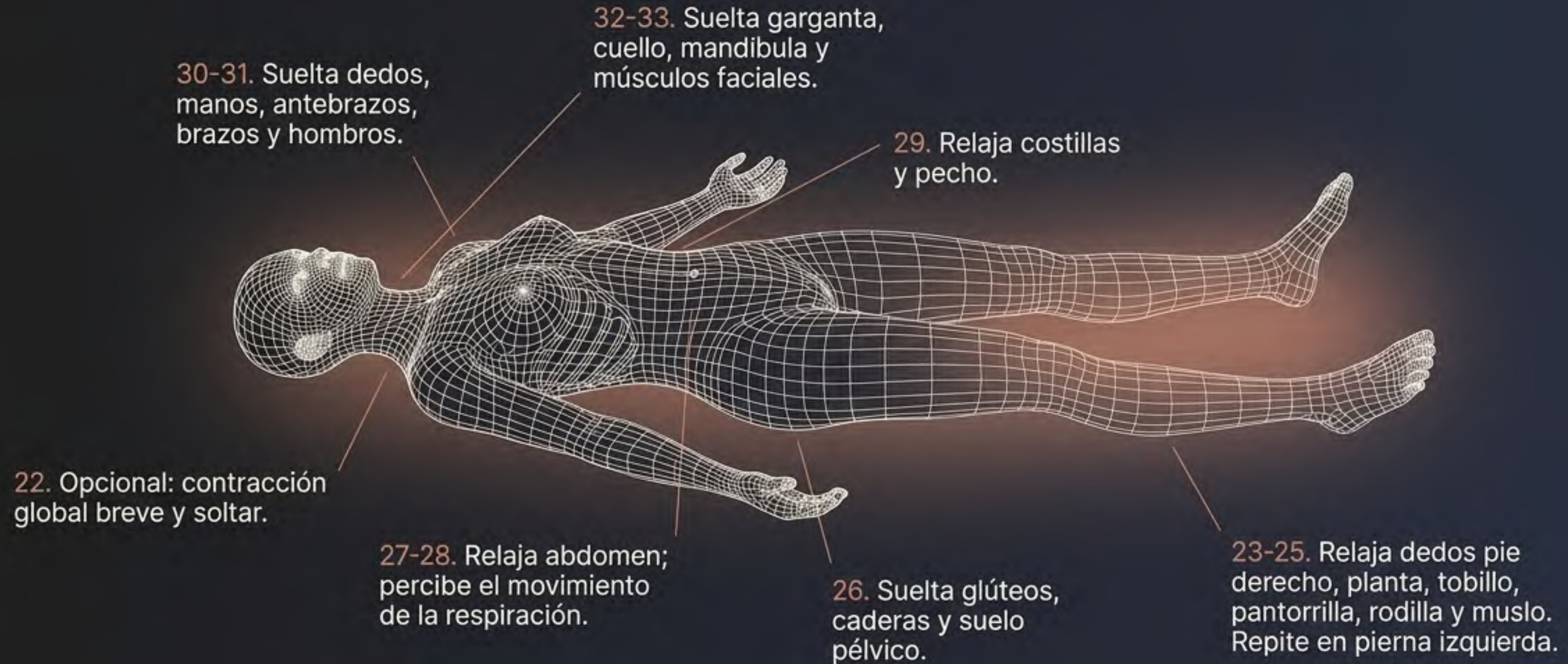


El Descenso Interno

Primera fase: Percepción



Segunda fase: Relajación neuromuscular



Tercera fase: Quietud consciente

- 34. Abandona progresivamente toda intención de modificar el cuerpo.
- 35. No «hagas» la respiración: permite que ocurra.
- 36. Observa las sensaciones corporales sin necesidad de responder a ellas.
- 37. Si surge un pensamiento, reconócelo y vuelve a la percepción corporal o respiratoria.
- 38. Mantén la conciencia despierta evitando transformar deliberadamente *Śavāsana* en sueño.

Tiempo orientativo: 5-15 minutos (puede prolongarse en prácticas restaurativas/meditativas).



Salida de la Postura



Alineación del Eje Central

Objetivo: No buscar geometría rígida, sino eliminar posiciones articulares que obliguen al cuerpo a trabajar.

Cabeza y cervical

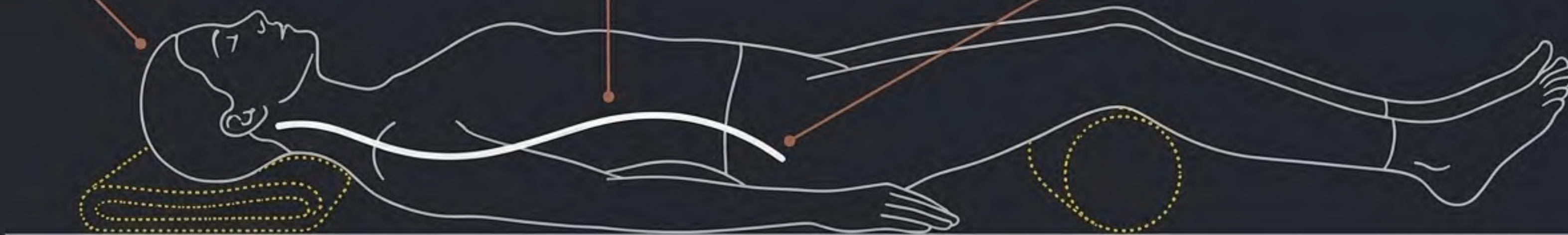
Centrada. Mentón perpendicular al suelo (evitar hiperextensión). Si la barbilla está más alta que la frente, usar manta fina bajo occipital.

Columna

Conservar curvas fisiológicas confortables sin aplastarlas. Si hay tensión lumbar: colocar un *bolster* debajo de las rodillas (relaja flexores de cadera).

Pelvis

Sacro centrado, glúteos relajados. Evitar retroversión pélvica activa y abdomen contraído.



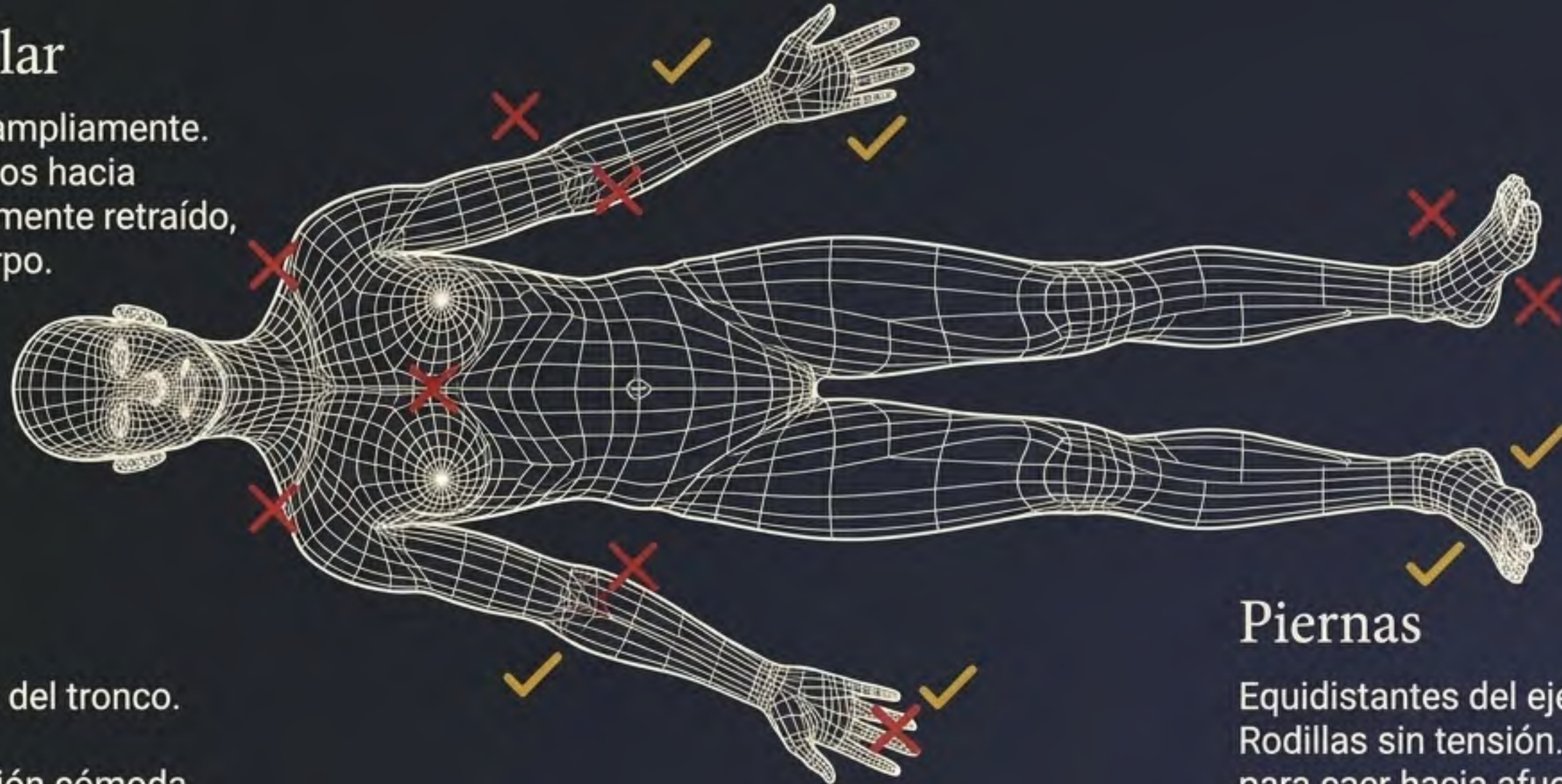
Alineación de Extremidades y Cintura Escapular

Cintura escapular

Escápulas descansan ampliamente.
Evitar: Hombros elevados hacia orejas, pecho excesivamente retraído, brazos pegados al cuerpo.

Brazos

Separados ligeramente del tronco.
Codos relajados.
Antebrazos en supinación cómoda.
Manos abiertas sin extender rígidamente los dedos.



Piernas

Equidistantes del eje central.
Rodillas sin tensión. Pies libres para caer hacia afuera.

Evitar: Mantener dedos de los pies deliberadamente hacia arriba.



Dr̥ṣṭi: El Enfoque Visual

Śavāsana es una excepción respecto de los dr̥ṣṭis externos tradicionales.



Con ojos abiertos

- Uso terapéutico (si el alumno lo necesita).
- Mirada suave hacia un punto fijo del techo.
- Sin concentración visual intensa.



Con ojos cerrados (Tradicional)

- El dr̥ṣṭi se transforma en **atención introspectiva**.
- **Enfoques:** Sensación global del cuerpo, contacto con el suelo, movimiento respiratorio, progresivo aquietamiento de los sentidos.
- **Progresión:** Usar la respiración como anclaje inicial, luego ampliar al cuerpo completo.

Respiración en *Śavāsana*

Recomendación General: Nasal, espontánea, silenciosa y progresivamente más tranquila. No imponer patrón rígido.

Según Haṭha Yoga

- Busca reducción total del esfuerzo.
- Inhalación natural, exhalación libre.
- Abdomen sin contracción; sin kumbhaka deliberado.
- Evitar controlar excesivamente el ritmo.

Según Ashtanga Yoga

- Abandono progresivo del Ujjāyī intenso usado en la práctica vigorosa.
- Reducción de la acción voluntaria de los bandhas.
- Cambio de objetivo: de «sostener» a «permitir la integración».



Beneficios e Indicaciones



Neuromuscular

Descarga musculatura postural, facilita percepción de tensiones residuales, recupera tras secuencias exigentes.



Nervioso & Respiratorio

Mejora **función autonómica** y **estrés**. Disminuye uso de musculatura respiratoria accesoria; mejora percepción diafragmática.

Integración



Psicológico

Reduce activación mental, regula emociones, facilita transición al estado contemplativo/meditación. Alivia fatiga.

No es simplemente «descansar».

Es la práctica consciente de:
**inmovilidad + relajación +
respiración espontánea + observación.**



Retos y Consejos Prácticos

4 Retos Principales

1. Abandonar tono muscular (mandíbula, hombros, abdomen, glúteos).

2. Mantener conciencia sin esfuerzo (relajado pero atento).

3. Permitir la respiración (menos intervención voluntaria).

4. Tolerar la quietud (afrontar pensamientos/emociones).

Consejos para Principiantes

- Manta para cabeza (tensión cervical) o bolster (tensión lumbar). Cubrir el cuerpo por frío.
- Ojos entreabiertos si cerrarlos genera inquietud.
- Empezar con 3–5 minutos, usar exploración corporal guiada.

Indicación Clave: «No intentes relajarte; deja progresivamente de hacer aquello que mantiene la tensión.»

Precauciones y Adaptabilidad Clínica



Embarazo avanzado / Reflujo / Ortopnea

Evitar decúbito plano prolongado.

Solución: **Posición lateral izquierda** o **Śavāsana** con torso elevado.



Dolor lumbar y cervical

Solución: **Bolster bajo rodillas** (lumbar) / **Corregir altura bajo cabeza** (cervical). ¡La postura no es una prueba de tolerancia al dolor!



Ansiedad, pánico o trauma

Permanecer inmóvil/ojos cerrados puede ser incómodo.

Solución: **Ojos abiertos**, permitir movimiento, mirar al entorno. ¡Nunca obligar a la inmovilidad!



Hipotensión o Mareos

Solución: **Incorporarse muy lentamente** al finalizar.

Soporte Físico (Variantes)



Var 1: Bolster bajo rodillas.
(Tensión lumbar o acortamiento de flexores).



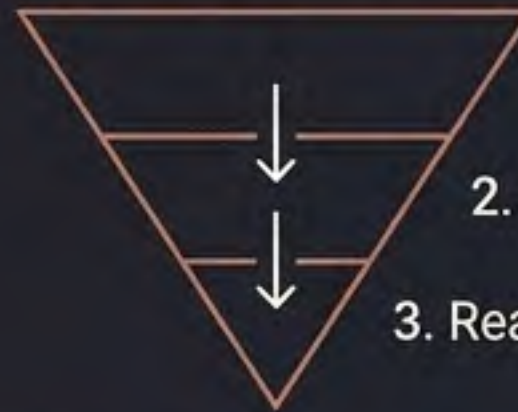
Var 2: Piernas sobre silla a 90°.
(Dificultad lumbar severa o fatiga).



Var 3: Torso elevado con rampa.
(Embarazo, reflujo, vulnerabilidad).

Soporte Interno (Profundización)

No es amplitud articular, es disminuir 3 niveles de actividad:



1. Actividad muscular → Soltar el cuerpo.
2. Control respiratorio → Permitir la respiración.
3. Reactividad mental → Observar sin responder.

La postura no termina cuando cesa el movimiento; termina cuando el esfuerzo puede cesar sin que desaparezca la conciencia.

