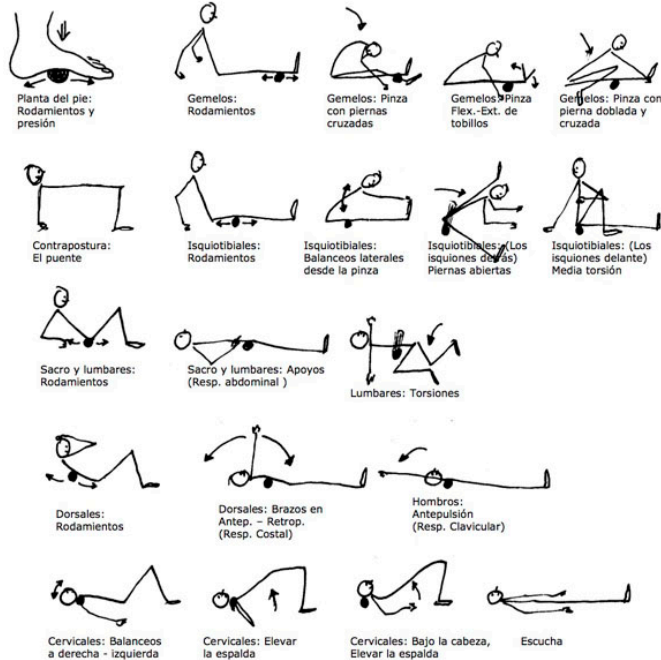


Serie Regulación: elemento tubo de espuma

SERIE: CON EL SOPORTE DE UN TUBO DE ESPUMA (sobre la cadena muscular posterior)

El simple acto de mantener una presión profunda sobre una fibra muscular, tendinosa o ligamentosa, provoca que se estire, y por consiguiente, que se relaje. Este es el propósito de esta muestra, en la que se coloca un tubo de espuma (5-6 cm. de diámetro) bajo diferentes zonas del cuerpo, con el fin de flexibilizarlas. Aquí, es el propio peso del cuerpo el que provoca la presión sobre el tubo. Es importante relajar la musculatura afectada para que el efecto sea provechoso. El tubo de espuma se puede sustituir por una toalla enrollada, pelota de espuma o similar, mientras cumplan con un volumen y dureza similar. En la serie se han añadido diversos ejercicios y posturas, con la finalidad de potenciar el efecto "presión" de cada zona específica trabajada. Esta práctica puede resultar dolorosa para algunas zonas del cuerpo. Pero el resultado final suele ser el de una grata sensación de "alargamiento" y corrección de la postura erguida o sentada. Se recomienda mantener cada ejercicio durante al menos un minuto. También se puede realizar cada uno de forma aislada, para relajar tensiones musculares específicas.



Las Valencias Físicas en la práctica del Yoga

Cuando decidimos dar un enfoque "global" a nuestro mantenimiento físico, deberíamos tener en cuenta todas las cualidades (VALENCIAS FÍSICAS) que dispone nuestro organismo para "valerse" por si mismo. Estas cualidades son:

Fuerza

Flexibilidad

Resistencia (aeróbica y anaeróbica)

Equilibrio

Coordinación

Sentido kinestésico

Velocidad

Potencia

Vivir implica movimiento, y todo ser vivo de este planeta dispone, en mayor o menor grado según la especie, de todas estas capacidades físicas. Pongamos el ejemplo de una mariposa: Este insecto requerirá amplitud de movimiento (FLEXIBILIDAD) en sus alas, y a la vez FUERZA, para moverlas con efectividad. También deberá mantener esfuerzos prolongados (RESISTENCIA AERÓBICA) para volar largas distancias. Y tendrá que resistir intensas embestidas del viento (RESISTENCIA ANAERÓBICA) para no ser arrojada de la flor. Con EQUILIBRIO en el vuelo, COORDINACIÓN de movimiento entre sus dos alas, y un buen SENTIDO KINESTÉSICO (control espacio-temporal en el movimiento), la mariposa sorteará con éxito las ramas de los árboles y las espinas de las plantas. Y por último, también deberá ser rápida (VELOCIDAD) y aplicar POTENCIA en sus alas para escapar de sus depredadores.

(En el siguiente capítulo hablaremos más detalladamente sobre cada valencia física y su relación en la práctica del yoga)

Una sola deficiencia en cualquiera de las capacidades físicas innatas de cualquier especie será suficiente motivo de

dificultad para su supervivencia.

Por supuesto, nuestros antepasados primitivos también necesitaron todas estas capacidades para rendir productivamente, y así sobrevivir. Por poner alguno ejemplo, esos hombres y mujeres tenían que ser: fuertes y flexibles para vencer a sus oponentes, resistentes para recorrer largos trayectos en busca de alimento, veloces para escaparse de sus depredadores...

Pero, el progreso tecnológico de nuestros tiempos modernos ha permitido que podamos prescindir de ejercitar nuestro cuerpo de una forma global. Hoy en día, podemos resolver muchas necesidades con tan solo la flexión de un dedo. El resultado es la plaga más difundida de nuestra época: el sedentarismo, con sus nefastas consecuencias a todos los niveles del ser: Rigidez muscular, atrofia articular, dolor, disfunciones orgánicas (debilidad cardio-pulmonar), obesidad, cansancio, depresión... El ejercicio físico es la vacuna contra el sedentarismo, y, cuanto más variado sea nuestro repertorio de actividades, cuanto más amplia sea la gama de estímulos que reciba nuestro cuerpo, entonces, mejor responderemos ante el movimiento. Mejor responderemos ante la vida. En la actualidad, resulta difícil que la carencia de alguna valencia física ponga en peligro la supervivencia de algún ser humano, pero, de algún modo, esa carencia se reflejará en forma de desarmonía.

El primer paso a dar: Que cada individuo reconozca las "carencias físicas" personales que ha adquirido en su actual hábito de vida. Por ejemplo, muchos adultos no recuerdan cuando fue la última vez que realizaron un acto tan simple y natural

como “correr” tan siquiera cincuenta metros (a menos que se les escapase el autobús). También encontramos gente mayor que no recuerdan cuando se sentaron en el suelo por última vez, y suele ser esa falta de hábito la que les ha conducido a ya no poder lograrlo.

El paso siguiente es: Incorporar como hábito cotidiano esas actividades que potencien justamente las carencias físicas que hayamos reconocido. En este contexto no vale la excusa de: -..Esto no lo practico porque no se me da bien..-. Al contrario, son esos ejercicios, en que nos vemos más limitados, los que deberíamos introducir en nuestra práctica personal.

Las Valencias Físicas en la práctica del yoga: La tradición tenía un propósito más profundo en cuanto a los objetivos de la práctica corporal que enseña la actual escuela de yoga. Los antiguos textos hablan de la búsqueda del equilibrio de los opuestos sthira–sukha: Equilibrio entre firmeza y comodidad en la postura. El yoga busca armonía en el cuerpo, pero siempre desde un enfoque mental. Una mente atenta (sthira) y a la vez calmada (sukha), que integra cuerpo, respiración y sentidos, con vistas a reducir los obstáculos que puedan frenar la realización del individuo.

No deberíamos perder de vista esta visión fundamental del yoga, pero lo cierto es que actualmente esos objetivos que subraya la tradición tienden a derivarse hacia el ámbito concreto de la SALUD (física, mental y espiritual), puesto que ganar en salud es una consecuencia real de una práctica bien desarrollada del yoga.

El mayor peso de una sesión de yoga suele

recaer sobre el trabajo corporal, con lo que se pretende obtener un mayor control de las energías vitales y una mayor conciencia corporal del individuo. Pero, también se aprovecha la oportunidad que ofrece la práctica para mantener un cuerpo más armónico en cuanto a su actividad motriz, y es aquí donde aparece la importancia de las valencias físicas. Unas valencias que deberíamos llamar psico-físicas, puesto que, al potenciarlas de una forma racional, benefician directamente al cuerpo y a la mente. Pero aquí vamos a seguir centrados en el aspecto meramente físico.

Dentro de una sesión de yoga comúnmente se desarrollan en profundidad la flexibilidad, la resistencia anaeróbica (cuando se mantienen posturas con esfuerzo prolongado) y el equilibrio. Sin embargo, la fuerza y la coordinación suelen trabajarse con poca intensidad. Y, valencias como la resistencia aeróbica, la potencia y la velocidad, habitualmente tienen una nula presencia, por lo que el practicante de yoga debería buscarlas en otras actividades como el senderismo, atletismo ciclismo, natación, artes marciales, baile...

De todos modos, el profesor de yoga siempre debería tener un mínimo control de las valencias físicas que promueve en sus clases.

Algunas preguntas que el profesor de yoga debería hacerse:

¿Hay un sentido de: CALENTAMIENTO – PROGRESIÓN – COMPENSACIÓN – COMPLEMENTACIÓN y “VUELTA A LA CALMA” entre las valencias que interactúan en la serie?. Estas pautas deberán tener más valor cuanto más intensidad se aplique en los ejercicios. Un

simple ejemplo: habrá necesidad de movilizar un grupo muscular (FLEXIBILIDAD) al que posteriormente hayamos de someter a un trabajo intenso de FUERZA.

¿Qué valencias estoy dejando de lado “a largo plazo”? Entonces, podemos sugerir a los alumnos que las busquen en otras actividades como en la danza libre (disciplina que suele englobar muchas cualidades físicas sobre todas las partes del cuerpo). Pero, cabe recordar que todos los extremos suelen ser malos, y que tan perjudicial es la falta como el exceso de ejercitación de cualquier parte del cuerpo.

¿Puedo introducir de algún modo, aunque sea de forma esporádica, alguna valencia que habitualmente queda fuera de mi programación?. Aquí caben dos posibilidades: O bien dando un enfoque distinto a la forma de ejecución de âsana. Por ejemplo: Repetir en enlace de dos posturas durante un tiempo prolongado para trabajar la RESISTENCIA AERÓBICA. O bien introduciendo cualquier disciplina que esté fuera de contexto de las enseñanzas del Hatha yoga, pero que ejercite la valencia que deseamos añadir. Por ejemplo: Un ejercicio de Tai Chi con el que trabajar la COORDINACIÓN.

Pero, hay otro aspecto importante a tener en cuenta: Y es que las valencias físicas no se desarrollan a un nivel general del cuerpo, sino a un nivel específico. Es decir: Si realizamos un ejercicio de FLEXIBILIDAD, esta cualidad no actuará sobre todo el cuerpo, sino que beneficiará, lógicamente, solo a la parte haya intervenido en el estiramiento.

Esta realidad acaba por cortar con la

pretensión de diseñar una sesión de yoga plenamente “global”, ya que supondría invertir demasiado tiempo para dedicarse a todo el cuerpo. Pero, como ya hemos explicado anteriormente, el objetivo fundamental del yoga no va por ahí. Lo importante de este discurso es entender que una práctica exclusiva de yoga puede quedar “coja” en cuanto a recursos para estimular todas las cualidades físicas de todo el cuerpo. Es este sentido de “globalidad” en cuanto a la variedad de estímulos psicofísicos, que beneficiará a todo individuo que lo desarrolle de una forma racional.

Deberíamos valorar TODAS las “valencias” físicas, puesto que de ellas nos “valemós” para movernos..., nos “valemós” para vivir.

Àlex Costa

Âsana: Virabhadràsana

Análisis

Virabhadràsana-I

Por Àlex Costa

Serie: Kumbhakâsana

Serie Kumbhakâsana en Pdf

Serie: Padmâsana

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2012/08/Padmasana_serie.pdf

Àlex Costa

Âsana: Natarajâsana

Ver en PDF:

Natarajâsana

Por Àlex Costa

Âsana: Niralamba Sirsâsana

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/Niralamba_Sirsasana.pdf

Âsana: Virabhadrâsana III

Ver en PDF:

[Virabhadrâsana III](#)

Por Àlex Costa

Âsana: Garudâsana_práctica

GARUDÁSANA - Postura del águila

PREPARACIÓN:



Boca arriba: Cruzar brazos y acercar rodillas con los pies muy separados.

Un brazo lleva al otro cruzado hacia la aducción. Una rodilla desciende hacia el pie contrario.

1º Muslo Der. sobre el Izq.
2º Rodillas hacia la derecha.
3º Pie Der. tras pantorrilla Izq.

Brazo Izq. cruzado bajo el Der. La mano Izq. tira del brazo Der. hacia la derecha.

POSTURA:



Inicio:
Samasthiti

Peso sobre pie Izq.
Rodilla flexionada.

1º cruce de piernas: Muslo Der. sobre el Izq. 2º Pie Der. tras pantorrilla Izq.

1º cruce de brazos: Brazo Der. por encima.

GARUDÁSANA
2º cruce de brazos: Mano Izq. por detrás. Unir las palmas.

COMPENSACIÓN:



Brazos hacia atrás.
Abrir tórax.

Abrir piernas. Relajar brazos y espalda.

Abrir codos y rodillas.

Escucha en savánana

VARIANTES DE ADAPTACIÓN:



"Gancho de Cook": Pies y muñecas cruzados.

Un solo cruce de brazos y piernas.

Garudásana con apoyo de pared.

Garudásana: Codo sobre rodilla.

VARIANTES DE INTENSIFICACIÓN



Mirada hacia arriba.

Tronco vertical

Muslos y brazos en horizontal

Srasana con piernas de garudásana

Ásana: Mayurâsana

Ver en PDF:

[Mayurâsana](#)

Por Àlex Costa