

Pedagogía: Yoga esencial

Todos sabemos que el yoga es un estado de unión que implica una sincronía con la vida y una conexión con el todo que nos rodea, pero también, no lo olvidemos, es el camino que recorreremos para llegar a ese estado de unión. En el yoga cada paso es un medio para ese objetivo supremo pero también es un fin en sí mismo. El viaje se hace paso a paso, cada pequeño objetivo que nos planteamos en la práctica del yoga forma parte del proceso. Todo cuenta.

Poder manejar mejor las tensiones de la vida, aprender a relajarse, volver la respiración más amplia y silenciosa, sentirse más seguro y ágil en el propio cuerpo, cultivar la atención, ser más ecuánime en nuestro mundo emocional, ganar serenidad mental, estar despiertos con energía y curiosos ante la vida, etc son pequeños (o grandes) objetivos que el yoga puede facilitar. Pequeños ítems de un gran camino.

Sin embargo, no todo es terapia en el yoga. Necesitamos estar sanos y ganar en vigor (flexibilidad y fortaleza) pero necesitamos también comprendernos mejor. Especialmente el yoga es un medio de indagación. Nos preguntamos ¿Quién soy yo?, en lo interior y subjetivo, y nos preguntamos ¿Qué es esto?, en lo exterior y objetivo. Hacemos estas preguntas porque el yoga no es sólo conseguir calma, es también encontrar la claridad necesaria para vivir.

Cuando practicamos âsana experimentamos un aspecto exterior muy terapéutico. Buscamos fuerza, equilibrio, flexibilidad, alineación, entre otros. Ahora bien, hay otro aspecto, digamos más íntimo de la

postura, que a veces despreciamos. La postura se manifiesta como un espejo donde poder entender algo de mí, algo de la vida.

Nuestra hipótesis es que el cuerpo es un todo con la mente y que está impregnado de psiquismo pues somatiza nuestras tensiones internas. En esta dimensión interior de la postura lo primero que hacemos es ESCUCHAR y esa escucha de tensiones, de acortamientos, de bloqueos respiratorios, etc nos habla en realidad de nuestra relación con la vida. El segundo elemento es el RESPETO por nuestro cuerpo y por sus limitaciones. Intentamos no comparar, no competir, no forzar puesto que no hay nada que demostrar ya que siempre estamos en el punto que estamos y esa es nuestra realidad, no otra. El tercer elemento es el DIÁLOGO con los límites. Los límites del cuerpo son los límites de la realidad. No se trata de forzarlos ni de sucumbir ante ellos. No se trata de mirar hacia otro lado o salir huyendo, se trata principalmente de estar frente a ellos de forma tranquila, respirando, relajando comprobando, esa es la maravilla, que esos límites son móviles y que se disuelven poco a poco hasta encontrar el tono justo necesario para el acto de vivir. Entonces pasamos a SACRALIZAR la vida, esa vida presente en cada cuerpo. Y es a través de cada postura que percibimos esa dimensión sagrada, percibimos la forma y la energía, el movimiento y la quietud. Por último, la postura nos lleva a aterrizar en el PRESENTE desde una aceptación, desde el no juicio.

Hemos de entender que la postura tira de la respiración ampliándola que a su vez tira de la mente calmándola que a su vez, en una

cadena imparabile, se abre a la conciencia. Y eso es lo que buscamos cuando practicamos yoga, una elevación de la conciencia. En esta actitud femenina ante la postura a menudo es más importante el no hacer que el hacer desde una imposición. El maestro Patañjali recordaba en cuanto a la postura que se trata de disolver las tensiones para la realización del infinito. Volvemos a recordar que yoga es unión, sincronía, coordinación, influencia e integración. El yoga es dejar de estar separado y escindido de todo lo que nos sostiene, nos nutre y nos rodea.

A menudo hacemos el yoga desde el ego. No es un ego cualquiera sino un ego muy sutil, un ego «espiritual», pero como ego sigue estando pendiente de cómo los demás nos ven, pendientes de una crítica favorable. Entonces hemos de recordar que el yoga es un camino individual. Es un proceso único, original e incomparable y sólo lo podemos recorrer desde la escucha y la sinceridad, desde la humildad y el coraje.

Lo verdaderamente importante es desactivar los mecanismos neuróticos que nos llevan al sufrimiento. El yoga nos recuerda para ello que somos el Ser. Somos el ser interior, el alma o espíritu que nos habita, y el cuerpo o la mente son instrumentos maravillosos de la evolución que nos permiten expresar con intensidad esa conciencia que somos.

El yoga nos recuerda también que para mirarnos en ese espejo del que hablábamos tenemos que quitarle el polvo. El yoga es un proceso progresivo de purificación y centramiento para que la luz de la conciencia brille con todo su esplendor.

Con la práctica tenemos dos lecciones:

aprender a estar en el cuerpo sentido, no en la imagen corporal, y permitirnos sentir y gozar. Es la asignatura del placer que a menudo se niega en la vía austera y de ascesis del yoga. Está claro que la otra vía es la vía del dolor. No tanto en un regodearse en el límite de nuestras fuerzas y de soportar el dolor, más bien todo lo contrario, en la posibilidad de quitarle el peso excesivo de lo emocional, aprender a no rechazarlo o temerlo para que adquiera su propia dimensión. Sabemos que el dolor está implícito en la vida pero podemos aprovecharlo como estímulo para la liberación. Nada que ver con una vía masoquista, al contrario, manejar el dolor sin asustarse, esto es, con ecuanimidad.

A menudo en la práctica estamos luchando con la postura y es en esta lucha donde se genera resistencia. No se trata de sostener la postura como de ser uno con la misma postura, vivirla desde dentro. Entonces los límites que parecían inamovibles se expanden.

No necesitamos posturas complicadas para encontrar la intensidad necesaria para el desbloqueo, la presencia y la transformación, nos basta con tener tiempo. Tiempo necesario en cada postura para hacer nuestro proceso, para vivir la postura, para encontrar nuestros límites y empezar a disolverlos, y también respetarlos.

Siempre empezamos con una escucha y esa escucha ya nos marca la siguiente postura que reforzará o compensará la postura anterior, o quitará tensión, o nos ayudará a conquistar nuestro objetivo. También utilizamos la visualización antes de ejecutar una postura para activar nuestra memoria postural, desde aquí hacemos la

postura siguiendo el camino del mínimo esfuerzo, de la máxima armonía. Una vez en ella nos permitimos un tiempo de ajuste para estabilizarla y a partir de aquí la vivimos en plenitud. En esta vivencia también hay escucha de cómo está actuando la postura, los estiramientos corporales, el metabolismo energético, el trasfondo emocional, el contenido mental, y sobre todo la conciencia de la respiración. Buscamos el equilibrio, la estabilidad, la calma, el silencio, la presencia; la sensibilización. Buscamos todo esto pero también intentamos ir más allá trascendiendo la misma postura hacia una indagación de uno mismo y un refrescante contacto con el ser. En definitiva, la postura como un trampolín de una conciencia acrecentada. La postura volverá a reclamarnos cuando los límites se hagan presentes: inestabilidad de la postura, acortamiento de la respiración, cansancio o pérdida de la concentración. A partir de aquí se inicia el descenso, deshacemos la postura paso a paso hasta volver a una escucha donde primero recogemos los frutos del trabajo realizado y, segundo, comprendemos mejor desde la escucha el siguiente paso (postura) que hemos de realizar.

El yoga nos habla de la vida, no podría ser de otro modo. Una semilla necesita tiempo para florecer. El proceso del yoga es largo y hay que caminar sin ansiedad ni pretensiones. Cada serie debería ser un ritual, un espacio privilegiado para conectar con la dimensión sagrada, una celebración del acto de vivir, una conexión entre cuerpo, mente y espíritu. En la misma práctica la frontera es muy sutil, casi inadvertible, o la postura acrecienta

nuestra importancia personal o la disuelve.
Como siempre, depende de nuestra actitud.
Lo decía el Principito: «lo esencial es invisible a los ojos».

Julián Peragón

Pedagogía: elementos en la transmisión de las clases de Yoga

Ser profesor es un arte, difícil, no hay fórmulas pero si hay elementos ha tener en cuenta:

- Nuestra labor es la de ser alquimistas, transformar lo grosero en sutil, lo inconsciente en consciente. Hatha Yoga es precisamente esa alquimia de la transformación, de elevar la energía (Shakti) hacia la conciencia (Shiva).
- Hemos de tener en cuenta el punto de partida, el alumno y su realidad.
- Hay una demanda invisible en el alumno a contemplar. ¿Qué necesita nuestro alumno/a? A veces comento que hemos de trabajar con la función paterna que implica poner límites, proponer retos, recordar la disciplina, etc, y otras trabajar con la función madre, en cuanto a acoger al otro desde la aceptación de su momento presente, reconciliarse con sus límites, permitirse

el descanso y desarrollar la autoestima.

- Como enseñantes tenemos que invitar a la práctica y al estudio, pero hay muchas maneras de hacerlo, y no siempre desde el deber férreo puede funcionar. Los seres humanos somos muy complejos y cada cuál necesita encontrar su forma de implicarse. Lo que sí es cierto es que necesitamos generar espacios para que prenda la motivación. Es el motor más poderoso que existe.

- Si el alumno/a se siente mirado, escuchado, atendido con seguridad se sentirá más dispuesto a tomar un camino que implica esfuerzo y superar muchos obstáculos. Y claro, esto supone para los profesores salir del divismo, que todos me consideren y me miren e instalarse en el modelo a imitar. Muy al contrario, los protagonistas son ellos y ellas, son los que están en la batalla (nosotros tenemos la nuestra, pero en otro lado).

- La alienación que produce una sociedad como la nuestra hace que el individuo no sepa quién es y no se sienta reconfortado en sí mismo. El Yoga es una manera de volver a casa, de ir hacia el interior, de apagar las miradas ajenas, de reconciliarse con uno mismo y con el mundo. Por tanto, el ambiente de la sala tiene que ser acogedor también, que invite al silencio, que dé seguridad. Y nuestra voz tiene que salir del corazón, firme pero dulce, tranquila pero con seguridad. Nuestra voz es un vehículo para hacerles transitar hacia ese interior en parte desconocido.

- El ritmo de la serie es importante, es como hacer música, hay un crescendo para entrar en un piano, unos ejercicios y unos

silencios, unas posturas de suspensión. Ese ritmo es importante. La función del profesor es la de ajustarse, si tiene una hora pues se toca una pieza breve, no por ello es peor que teniendo más tiempo.

- Que nuestro yoga sea inteligente, que vaya dirigido a personas adultas, que puedan haber propuestas y contrapropuestas, diálogo y réplicas. Y sobre todo es importante el espacio de verbalización.

- Si el Yoga va hacia moksha, la liberación, nuestro yoga debe crear autonomía y no dependencia. Dar claves en lo cotidiano, recordar la práctica personal, que se aprendan bien los ejercicios son elementos de esa autonomía ya que buscamos una salud activa, gestionada por el propio individuo.

- Y no está de más recordar que se transmite con el ejemplo. No podemos hablar de una práctica estable si la nuestra varía con el canto de los pájaros y con los movimientos de la luna, es decir, si nosotros somos inconstantes.

- No olvidarse de derivar. No coger todo. No entrar en lo milagroso. No tener una respuesta para todo. La honestidad es un gran valor, podemos sentirnos dignos también con nuestras incoherencias pero, esto es importante, batallando con ellas.

Julián Peragón

Pedagogía: ideas generales en una clase de Yoga

Empezar a dar clases es, sin duda, un reto. No podemos banalizar el dar una clase de yoga porque es un arte y, por tanto, difícil y complejo. Pero tampoco podemos convertirlo en una cábala complicada. A partir de unos mínimos vamos desarrollando una manera de transmitir que no se puede codificar en una mera fórmula.

De entrada hay que distinguir entre técnica y transmisión. Con respecto a la técnica nos conviene dominar unas cuantas (pero no demasiadas) que sean asequibles y efectivas. Por poner una imagen, el yoga no es el circo «cuanto más complicado mejor». En realidad el 98% de los alumnos necesitan una «tecnología» simple que no nos haga daño. Por poner un ejemplo gastronómico, el mejor alimento es aquel que con el mínimo gasto energético para su digestión nos provee de una mayor cantidad de nutrientes y de energía. También en yoga, a menudo, menos es más. Y por seguir con los ejemplos, cuando nos compramos una lavadora nueva pensamos en todas las prestaciones que puede tener pero a la hora de la verdad, como me pasa a mí, utilizamos un par de programas de los treinta que tiene. Veamos la tecnología de algunas posturas de yoga. Dvipada pitham, la mesa de dos patas es relativamente fácil su ejecución pero un análisis más detallado nos hace comprender que potencia la musculatura de las piernas, facilita el retorno venoso, drena los órganos abdominales, estira el diafragma, estira toda la musculatura dorso-cervical, entre otros elementos. En cambio posturas como sirsāsana o bhujangāsana requieren de un dominio avanzado para no dañarnos en la

zona cervical o lumbar. Así que hemos de sopesar muy bien las posturas que elegimos para saber de sus riesgos y de sus beneficios.

Ahora bien, en la transmisión del yoga tal vez sea más relevante nuestra actitud que nuestro dominio técnico. Al alumno le llega con seguridad nuestra entrega, nuestra disponibilidad, nuestro respeto. Nuestro compromiso con el yoga y nuestra honestidad son elementos que poco a poco afloran con el tiempo una vez los fuegos artificiales de la seducción se agotan. De ahí la necesidad de sostener nuestra práctica con pasión. Es como en música, nos encontramos con el virtuoso que domina un instrumento pero que tal vez no es tan buen músico, o el genio que no tiene una gran voz o no domina perfectamente el instrumento pero transmite de todo corazón.

Ahora se trata de echar mano de la pedagogía para transmitir esta pasión. Primero necesitamos conocer a nuestros alumnos, conocer sus demandas, sus necesidades, su mapa de tensiones. Esa sana curiosidad por lo que les pasa genera confianza y da seguridad. La mejor manera es establecer entrevistas personales especialmente al inicio y de tanto en tanto cuando sospechemos dificultades en el seguimiento de las clases. Y además de la recogida de información debemos afinar nuestro grado de observación. De esta manera podremos individualizar mejor la práctica dentro de un grupo.

Una forma de individualizar la práctica del yoga es la de disponer de medios reguladores en la clase. Las mantas, los cojines, las cintas, los bloques, las sillas, bastones o la misma pared servirán

como elementos de apoyo o de intensificación. También el trabajo en parejas puede cumplir esta función de autorregulación.

Y, ya que estamos hablando de la sala de yoga, hay que cuidar todos los detalles: luz natural si es posible, ventilación suficiente, mínimo ruido, orden y limpieza, centro simbólico, etc.

A menudo nos dejamos llevar por el momento y por la improvisación, y es cierto que la escucha y la flexibilidad son elementos importantes a tener en cuenta, pero hemos de marcar una dirección a nuestras clases. Esto se consigue con objetivos simples que nos ayudan a vivir mejor: flexibilizar las caderas, ganar equilibrio, quitar tensión a la caja torácica, relajar la franja ocular, tonificar abdominales, etc, etc, objetivos que la gran mayoría de nuestros alumnos con seguridad necesitan. Y este abanico de objetivos simples hay que ensartarlos en un hilo que le dé sentido, a través de una cierta progresión a lo largo del curso escolar. Progresión inteligente, sin prisas pero sin pausa.

Para cubrir esta progresión hemos de tener el coraje de repetir las clases con una cierta variación. Tenemos miedo a que nuestros alumnos se aburran (y se marchen como consecuencia) de tal manera que proponemos siempre cosas nuevas, que sorprendan, que seduzcan. Y de esta manera es muy difícil avanzar porque no se domina lo que se está enseñando.

En cuanto al momento de dirigir la sesión es importante no ponerse de ejemplo, ser riguroso con las pautas que las podemos orientar a tres niveles. Pautas técnicas de

ejecución de la postura, pautas de reconocimiento y de vivencia y pautas, por último, de conexión con la profundidad de nuestro ser.

Es importante corregir no como el que está en posesión de la verdad sino como aquel que invita a revisar una posición determinada.

Al igual que el músico tiene una estructura que son los compases, nosotros tenemos una estructura estable de la que no podemos olvidarnos. La escucha, el calentamiento, la progresión, el núcleo, la compensación, la preparación para la interiorización y la misma interiorización en forma de relax, ejercicio de respiración o meditación. Pero, no nos olvidemos, desde esa estructura sólida podemos hacer «música», podemos proponer cada postura de tal manera que compense a la anterior o que la refuerce, que nos lleve a una mayor calma o a un mayor vigor.

De vez en cuando, al final de una sesión, deja algún espacio para hacer una verbalización. Seguro que surgen comentarios interesantes para valorar el seguimiento de nuestros alumnos. A partir de esos comentarios podemos remitirnos a la filosofía del yoga que enlaza con la misma vida, puesto que el yoga es un arte de vivir. No hay que temerle a la palabra espiritualidad.

No te olvides de llevar una libreta donde apuntar las series y las sugerencias que vayan saliendo, de esta manera es más fácil llevar un seguimiento. Y no estaría mal, de vez en cuando, supervisar tus clases con tu profesor o con algún colega veterano puesto que la misma rutina nos dificulta ver

nuestros propios errores.

En este sentido ser consciente de las trampas que habitualmente utilizamos los profesores nos ayuda a no caer en ellas. Especialmente el ponerse como ejemplo, no practicar, improvisar de forma habitual, no corregir, no observar, querer tener todas las respuestas, el deseo de gustar, hacer de terapeuta o ponerse demasiado esotérico, entre muchas otras.

Por otro lado, no podemos olvidarnos que el yoga no es una gimnasia dulce, y aunque nuestros alumnos vengan a hacer yoga por la espalda o el estrés, en el fondo hay un malestar existencial que el yoga puede recoger ya que, en realidad el yoga es una respuesta al sufrimiento. Yoga significa disponibilidad a ese sufrimiento, sin llevárselo a casa y sin tener que desbrozarlo, pero sí abiertos, mirándolo cara a cara sin salir corriendo. Esa es la grandeza de nuestra profesión.

Julián Peragón

Pedagogía: el Yoga no es...

Probablemente la persona que viene a hacer clases de yoga tenga una idea tal vez superficial o, a menudo, distorsionada de lo que es la práctica de esta disciplina milenaria. Sería conveniente en una entrevista previa a cada alumno o tal vez

en una reunión informativa, si es todo un grupo el que se inicia, una serie de indicaciones para clarificar los objetivos que propone el yoga.

Está claro que no se trata de «leerle la cartilla» del yoga o de avasallarle con innumerables mandamientos que tal vez no le interesen en ese momento, pero sin duda un charla clarificadora se agradece y despeja las dudas, y sobre todo, nos aseguramos que hay un mayor acuerdo entre la demanda que trae y lo que nosotros como profesores le podemos ofrecer.

A veces es interesante recordar lo que el yoga NO ES, como una manera básica y simplificada de descartar ideas equivocadas para apuntar en la buena dirección. Algunas de estas ideas son las siguientes:

– El yoga no es una religión aunque tradicionalmente ha estado dentro de un contexto religioso como es el hinduismo pero en realidad el yoga es una filosofía de vida y un método psicocorporal que nos ayuda a integrar lo que somos y conectarnos con la vida con mayor plenitud. En este sentido no hay que abandonar las propias creencias religiosas para practicar yoga ya que es una ciencia universal.

– El yoga no es una secta aunque innumerables sectas han utilizado el yoga para sus propósitos secretos. No es necesario seguir a ningún gurú, hacerse vegetariano, ponerse un nombre espiritual, vestir de una forma determinada o abandonar nuestros hábitos cotidianos. El yoga es una elevación de la conciencia y desde esa conciencia tenemos más libertad para elegir.

– Para practicar yoga no es necesario hacer posturas complicadas y ser muy flexible. Tampoco es necesario ser necesariamente joven puesto que hay un yoga para cada edad. La idea que podríamos transmitir es que el yoga no es un deporte y no exige competencia. De hecho, nos basamos en no hacer un sobre esfuerzo que nos podría llevar a la lesión corporal y nos centramos en el equilibrio y en la armonía.

– Decimos que el yoga no es la realización técnica de una postura como si fuera una fotografía porque lo importante además de la técnica está en la actitud, en cómo vivimos esa postura, en el despertar de la sensibilidad, en la movilización energética, en la aceptación de nuestro cuerpo y nuestra mente, y en la presencia que logramos con su práctica. Insistimos en que no hay nada que demostrar porque el verdadero yoga es un yoga interior.

– El yoga no es un nuevo mundo feliz. No buscamos una evasión de la realidad y de nuestros problemas, al contrario practicamos yoga para entendernos mejor y tener recursos para manejarnos en la realidad cotidiana, desde el estrés hasta nuestras decisiones más difíciles. Cada postura en yoga es una metáfora de una situación cotidiana a resolver con la misma atención, calma y desapego posible.

– El yoga no lo cura todo. Puede haber un enfoque terapéutico interesante para disolver nuestros trastornos y nuestras enfermedades siempre que sea prudente y no sobrepasemos la línea que le corresponde al médico o al psicólogo. Pero el yoga es mucho más que una terapia, es una manera de vivir, de observar la vida que sentimos, de dar una respuesta al sufrimiento, de

comprender el significado profundo de las experiencias que vivimos y, en definitiva, de conseguir ser más felices.

– El yoga no es un pasatiempo. No basta con hacer unos ejercicios de vez en cuando para resolver nuestras tensiones. El yoga requiere dedicación y un esfuerzo continuado en su práctica. El yoga lo podemos hacer en casa pero siempre con las indicaciones de nuestro profesor o profesora que nos transmite en clase. No podemos avanzar en el yoga con un manual de «hágalo usted mismo en casa» o «aprenda yoga en tres semanas» porque hay ejercicios complicados y otros que movilizan energías que hay que saber canalizar.

Julián Peragón

Âsana: las vísceras de la postura

¿Qué fue primero el camino del Yoga o el estado del Yoga?. Creo que todo apunta a que primero fue la experiencia. Personas excepcionales, sabios y místicos, anacoretas y chamanes, conectaron de forma digamos intuitiva con esa experiencia cumbre de iluminación o arrobamiento.

Entonces vieron que esa experiencia era tremenda por su luz, por su intensidad, y que esa misma experiencia podía volverse en

contra de uno sino había una previa preparación. Quizá ahora podamos entender la frase de “temer a Dios” pues la experiencia de la otredad puede también destruirnos, desequilibrarnos.

En todo caso, el sentido común apuntaba a abordar esa experiencia habiendo preparado el cuerpo y la mente. Y esa preparación de un cuerpo sano y una mente estable es lo que denominamos el camino del Yoga.

La imagen es clara, una corriente de mil voltios no puede pasar por un cable pequeño de cobre sin fundirlo. Por eso los sabios y maestros han sido prudentes, si no estás preparado no abras la puerta del Misterio.

Creo que para entender âsana hay que observar qué ocurre en la experiencia de meditación profunda, y comprenderemos que ya que âsana busca esa concentración intensa tendrá que dirigirse hacia las cualidades que se producen de forma natural.

- **Estabilidad**

En ese estado natural uno está donde está y los apoyos son realmente apoyos puesto que no se está desplazado hacia un futuro hipotético o un pasado fantasmal. Hay enraizamiento, ajuste a la gravedad, estado de presencia con todo el cuerpo.

- **Alineamiento**

Si en el anterior nos apoyábamos manteniendo la presencia, aquí nos erguimos manteniendo la atención, La búsqueda de la

verticalidad es la proyección del Ser hacia el progreso natural. Es un darse cuenta del momento.

- **Respiración**

Inmovilidad, silencio del mental y respiración profunda van de la mano, no se da una sin la otra. La respiración se vuelve lenta, tan lenta que es casi imperceptible. La respiración es silenciosa, lenta, consciente, rítmica porque es un reflejo de ese estado de profunda calma interior.

- **Relajación**

La relajación es un reflejo del no esfuerzo, de estar en un estado natural. No hay competición, no hay esfuerzo sino una atención relajada.

- **Inmovilidad**

En realidad la inmovilidad en la postura debería sobrevenir de forma natural, como un deseo de estar, simplemente estar en ese lugar y en ese momento sin más, sin escapes. En la inmovilidad la postura actúa con todo su efecto pues damos tiempo a que la musculatura, la respiración, la energía circulen, se relajen o se abran. Al no haber movimiento tampoco hay distracción, y entonces sobreviene la intensidad con más facilidad.

También en esa inmovilidad la escucha es

más nítida.

- **Silencio**

Junto a la inmovilidad aparece el silencio, el silencio interno, la calma del mental. Es, de hecho, un espacio de integración de todos los niveles del Ser. El pensamiento se ha absorbido y aparece el silencio, denso, vibracional.

- **Energía**

Como todo está imbricado, la experiencia también es energía. A una postura y un estado mental le corresponde también un despliegue energético. Aparece la energía que fluye y que se libera, que desbroza caminos y sensibiliza zonas corporales.

- **Consciencia**

La energía se aparece con la consciencia. Hay también una elevación de esa consciencia porque el alma (Purusha) que tenemos dentro se despierta. Aparece el Testigo, el observador imperturbable que no emite juicio.

Julián Peragón

Serie Yoga: nombres y posición

Aquí tenéis una serie larguísima. Evidentemente está fuera de lo que entendemos por una serie de Yoga a menos que uno sea un sadhu y tenga todo el tiempo del mundo. La idea es meramente pedagógica. Intentar reconocer el nombre en sánscrito, si esto no es posible el nombre en castellano y por último las pautas que guían su realización. Apenas tendremos menos de un minuto para realizar cada postura, suficiente para recordar los puntos básicos de su ejecución y familiarizarnos con posturas que hace mucho que no hemos hecho, y tal vez, algunas que probablemente sean nuevas.

Os recomiendo que empecéis dibujando las posturas antes de la realización de la serie.

1. Samasthiti, postura en atención
- 2.- Tadâsana, postura de la montaña
- 3.- Ardha Natyâsana, postura parcial de la danza
- 4.- Urdhva Mukâsana, cara mirando arriba
- 5.- Natarayâsana, la postura del dios

danzarín

6.- Chatushkonâsana, postura cuadrangular

7.- Uttanâsana, gran extensión posterior

8.- Padahastâsana, postura de las manos con los pies

9.- Vrksâsana, postura del árbol

10.- Virabadhâsana, postura del guerrero

11.- Ganapatiâsana, postura de Ganapati, dios del saber

12.- Parshva Konâsana, postura lateral en ángulo

13.- Trikonâsana, postura del tirángulo

14.- Prasarithta Pada Uttanâsana, postura de piernas abiertas

15.- Garudâsana, postura del águila

16.- Ardha Chandrâsana, postura parcial de la luna

17.- Vajrâsana, postura del diamante

18.- Virâsana, postura del héroe

19.- Supta Virâsana, postura del héroe tendido

20.- Uttitha Balâsana, postura extendida del niño

21.- Utkatâsana, postura vigorosa

22.- Ardha Utkatâsana, postura parcial vigorosa

23.- Parivritta Utkatâsana, postura de torsión vigorosa

24.- Ustrâsana, postura del camello

25.- Apanâsana, postura de las piernas
contra el abdomen

26.- Dvipada Pitham, la mesa de dos patas

27.- Halâsana, postura del arado

28.- Viparita Karani, postura invertida

29.- Sarvangâsana, postura de todos los
miembros

30.- Nirlamba Sarvangâsana, postura de
todos los miembros sin soporte

31.- Matsyâsana, postura del pez (variante)

32.- Purvottanâsana, postura mirando al
este

33.- Navâsana, postura de la barca

34.- Tulitâsana, postura de la balanza

35.- Bhujangâsana, postura de la cobra

36.- Salabhâsana, postura del saltamontes

37.- Dhanurâsana, postura del arco

38.- Nâkrâsana, postura del cocodrilo

39.- Bidalâsana o Marjaryâsana, postura del gato

40.- Adho Muka Svanâsana, postura del perro cabeza abajo

41.- Urdhva Muka Svanâsana, postura del perro cabeza arriba

42.- Dandâsana, postura del bastón

43.- Janusirsâsana, postura de la frente en la rodilla

44.- Upvîsta Konâsana, postura sentado en ángulo

45.- Chaturanga Dandâsana, la postura del bastón sobre cuatro miembros

46.- Paschimottanâsana, la postura de la pinza

47.- Godhapitham, la postura del lagarto

48.- Gomukhâsana, postura cabeza de vaca

49.- Marichyâsana, postura del sabio Marichy

50.- Kakâsana, postura del cuervo,
Bakâsana, postura de la grulla

51.- Kapalâsana, postura sobre el cráneo

52.- Sirsâsana, postura sobre la cabeza

53.- Sadhakâsana, postura del adepto

54.- Simhâsana, postura del león

55.- Jathara Parivritti, torsión desde el

vientre

56.- Urdhva Dhanurâsana, postura del arco hacia arriba

57.- Adityâsana, postura de Adity, madre de los dioses. Tarâsana la postura de la estrella.

58.- Anantâsana, Postura de Ananta

59.- Sukhâsana, postura fácil

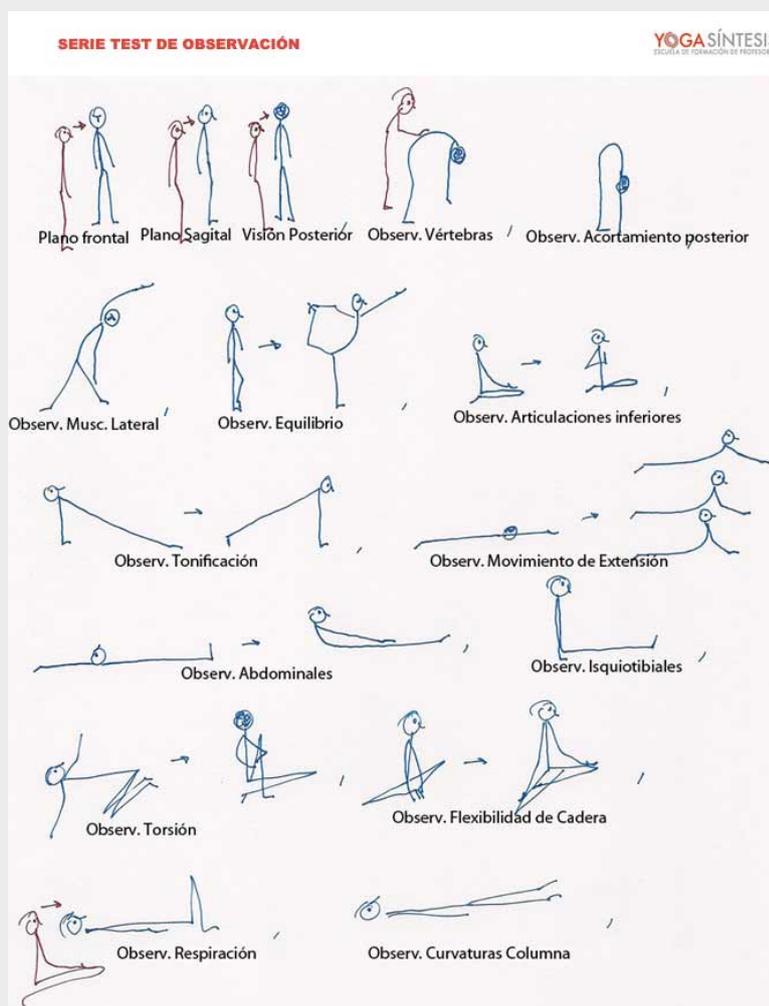
60.- Ardha Mayendrâsana, postura parcial de Mayendra

61.- Ardha Padmâsana, medio loto

62.- Savâsana, la postura del cadáver

Julián Peragón

Lectura corporal: serie test



Lectura corporal: autoimagen

¿Qué imagen tiene cada uno de sí mismo, de su propio cuerpo? Hay gente que se ve gorda cuando está delgada, recta cuando está torcida o fea cuando es hermosa? ¿por qué?

Tal vez nos miramos desde una imagen subjetiva que se gesta, en su raíz, en la infancia. Nos vemos a través de la visión

que otros tienen de mí, principalmente los padres, familia, profesores y amigos. Si nos han dicho que éramos feos pues eso es lo que nos encontraremos, hasta el punto de boicotear nuestra belleza, esa belleza que no creemos merecer.

¿Cuál es esa imagen interna?

Ejercicio 1

Con los ojos vendados modelar una figurita de arcilla o plastilina de nuestro propio cuerpo. Ver a posteriori qué caricatura hemos hecho de nuestro cuerpo.

Ejercicio 2

Sobre un dibujo del cuerpo humano, posterior y anterior, sombrear aquellas zonas donde sentimos tensión, dolor, etc Ver globalmente. Ese dibujo lo podemos enseñar al grupo.

Ejercicio 3

Pasear por la sala y señalar aquellas zonas de nuestro cuerpo que más nos gustan. Después señalaremos las que menos nos gustan. Señalar es una manera de reconciliarnos con nuestro cuerpo en la posibilidad de aceptación.

Ejercicio 4

En parejas contarse uno al otro qué formas o estrategias tiene uno de camuflar o resaltar las zonas que más o menos le

gustan de su propio cuerpo.

Ejercicio 5

Mirarse desnudo en un espejo. Ver cómo nos solemos mirar e intentar otra forma de vernos, más armoniosa, más amorosa y compasiva.

Ejercicio 6

Masaje desnudos colocando dulcemente las manos en el otro en aquellas zonas que uno olvida, que están frías, duras, insensibles, mudas, etc. como si pudiéramos revitalizarlas, despertarlas y hacerlas que respiren.

Ejercicio 7

Escribir un nota de contacto anónima donde chico o chica de tal y tal, con ciertas cualidades busca amistad, contacto, etc. ¿Qué imagen y cualidades rescatamos de nosotros mismos?

Sería interesante después de cada ejercicio, o al final, verbalizar sobre esa comprensión acerca de nuestra autoimagen.

Julián Peragón

Lectura corporal: test

Las posturas de observación son necesarias porque una sólo postura esconderá muchos matices que después aparecerán en la estática del cuerpo. Es importante observar el cuerpo de frente, de perfil y desde la cara posterior. Es importante también observar el cuerpo en inclinación hacia delante, tumbados boca arriba y sentados con la piernas estiradas.

La postura que elijamos será la que nos permita observar mejor nuestro objetivo.

Ejercicios de observación:

- Postura de pie: Samasthiti. Observación de las desviaciones del eje, tanto en el plano forntal como en el sagital, pero también se pueden observar las rotación de los diferentes segmentos del cuerpo.
- Postura en equilibrio: Natarajâsana. Aquí podremos ver con claridad el equilibrio físico y capacidad de concentración en un punto.
- Postura en flexión: Uttanâsana. Observamos especialmente los acortamientos de la cadena posteromediana. Podremos ver los acortamientos de los gemelos, los isquiotibiales, masa común lumbar, entre

otros.

- Postura de tonificación: Kumbakâsana. Observaremos la resistencia muscular de todo el cuerpo.

- Postura sentada: Dandâsana. Observaremos especialmente el acortamiento de los isquiotibiales, y le haremos subir a la postura desde el suelo para observar la fortaleza de los abdominales.

- Postura de meditación: Ardha padmâsana. Observaremos especialmente la flexibilidad de caderas y la tonificación de la musculatura de la espalda para conseguir la vertical.

- Postura en decúbito supino: Savâsana. Observaremos los huecos que deja la espalda en el suelo y veremos la rigidez de las curvaturas: lordosis cervical, cifosis, hiperlordosis lumbar. También podemos ver la asimetría de las piernas relajadas.

- Postura específicas: Cualquier postura que nos dé más información sobre su estructura corporal o capacidades será adecuada para la observación.

Julián Peragón

Yoga y embarazo

¿Qué es el yoga?

El yoga es una técnica milenaria proveniente de la India cuyo significado en español es «unir». Consiste en una serie de ejercicios de respiración y de elongación. La combinación de yoga y otros ejercicios cardiovasculares como caminar, son ideales durante el embarazo, no sólo porque te mantienen en forma, sino que también tonifican tus músculos, dan mayor flexibilidad a tus articulaciones, mejoran la circulación, y te dan fuerza y vitalidad.

El yoga también te ayuda a mejorar la respiración y a relajarte, dos beneficios muy útiles para cuando llegue el día del parto y tengas un bebé que criar. Lo primero que se enseña en una clase de yoga es a respirar. Esta técnica, conocida con el nombre de «ujayi», consiste en respirar profundamente por la nariz de manera muy lenta hasta llenar tus pulmones de aire y luego exhalar hasta comprimir el estómago.

Estos ejercicios de respiración evitan que

contraigas tus músculos en el momento de las contracciones dolorosas cuando tu bebé vaya a nacer. La relajación en todos los músculos facilita el progreso natural del trabajo de parto y en consecuencia el mismo es mucho más corto y menos doloroso.

¿Qué precauciones debo tomar?

Como habíamos dicho anteriormente, los ejercicios de elongación ayudan a tonificar los músculos y a flexibilizar las articulaciones, pero debes tomar ciertas precauciones ya que existen posiciones y movimientos que no son recomendados si estás embarazada. Te detallamos lo que debes tener en cuenta:

- Disminución del flujo sanguíneo al útero

Evita las posiciones en donde tienes que estar recostada boca abajo por mucho tiempo, ya que esta posición disminuye el flujo sanguíneo hacia el útero y esto no se recomienda después del primer trimestre.

- Desgarros abdominales

Durante el embarazo se libera una hormona llamada relaxina que permite el crecimiento uterino y la relajación de todos los músculos y articulaciones, por lo que se recomienda evitar aquellos movimientos que elongan los músculos abdominales demasiado ya que podrías sufrir un desgarro.

Consejos para cada trimestre del embarazo

A continuación te damos algunos consejos que debes tomar en cada trimestre del

embarazo si practicas yoga:

- **Primer trimestre**

Toma mucha agua para evitar la deshidratación, antes, durante y después de cada clase. Respira profundamente mientras practicas los ejercicios de elongación. Si ya practicabas yoga recuerda que ahora estás embarazada y que tendrás que bajar un poco el ritmo de tus ejercicios.

- **Segundo trimestre**

Cuando vayas a cambiar una posición de yoga recuerda de hacerlo muy lentamente y con cuidado, ya que podrías perder el equilibrio debido al aumento de peso y al crecimiento uterino. Tampoco te sobreexijas, si no puedes respirar profundamente o te agitas no continúes.

- **Tercer trimestre**

En esta etapa necesitarás apoyarte contra la pared o una silla ya que tu panza y tu peso es mucho mayor. Recuerda que una caída importante podría lastimar tanto a ti como a tu bebé. En resumen, el yoga es uno de los ejercicios más recomendados por los médicos obstetras y que puedes realizar a lo largo de todo tu embarazo, tomando sólo algunas precauciones.

¿Por qué hay que prepararse?

Como consecuencia del sedentarismo de la vida moderna no estamos habituados a ejercitar nuestro cuerpo en todo su potencial, y muy raramente llegamos a la elongación completa de nuestras articulaciones. Esto significa que nuestros

músculos al estar en tan poca actividad van perdiendo su elasticidad natural.

Por esta razón es importante que las articulaciones y los músculos de la pelvis sean trabajados y relajados durante el embarazo ya que facilitarán el proceso de encaje del bebé y ayudarán a la dilatación del canal muscular por donde pasará el bebé en el momento del parto.

A continuación te indicamos que ejercicios puedes realizar para preparar tus músculos y articulaciones para el parto.

Elongación de pantorrillas y de cadera

Colócate en cuclillas con la planta de los pies completamente apoyada en el piso. Sentirás la elongación de los músculos gemelos. No te esfuerces, serán necesarias varias semanas para poder completar todo el movimiento.

Aprovecha a realizar este ejercicio cada vez que debas agacharte para levantar algo del piso. Recuerda mantener tu espalda erguida y la planta de tus pies completamente apoyadas en el piso.

Ejercicios para el periné

El periné agrupa varios músculos en la base del abdomen o piso pelviano, que soportan el peso de los intestinos, la vejiga y el útero. También deberá soportar mucha tensión en el momento del parto. Lo primero que debes hacer es tomar conciencia de la ubicación exacta del periné y luego comenzar a fortalecerlo para prevenir

molestias como la pérdida de orina al toser, estornudar, o reírte. Los ejercicios de relajación y contracción de estos músculos deben realizarse por lo menos tres veces al día.

Acostada sobre tu espalda con las rodillas flexionadas, contrae los músculos perineales como si quisieras detener el chorro de orina, y como si quisieras elevar algo dentro de tu vagina. Mantiene esta contracción muscular todo el tiempo que puedas. Relaja tus músculos y recomienza con la contracción muscular.. Como ves es muy simple! Debes repetirlo 10 veces por lo menos tres veces al día.

Puedes realizar estos ejercicios sentada, acostada, mientras realices las tareas de la casa o en tu trabajo. También pueden realizarse en el transcurso de una relación sexual.

Ejercicios de relajación de cadera y piernas

Sientate en posición de Buda ya que esta postura refuerza la columna y relaja la cadera y las piernas. Además facilita la elongación de la pelvis, necesaria para el momento del parto y mejora la irrigación de la parte inferior del cuerpo. Las primeras veces apoya tu espalda sobre una pared para asegurarte de que esté bien derecha. Puedes sentarte sobre un almohadón si te resulta incómodo apoyarte directamente sobre tus nalgas. Junta los pies por las plantas y apoya tus codos sobre los muslos para alongar la cadera.

Cuando te habitúes trata de tomar esta

postura para leer o practicar tus ejercicios respiratorios. Es muy fácil de lograr porque las articulaciones de la mujer embarazada son más laxas y distensibles por efecto de las hormonas.

IMPORTANTE: Cuando realices tus ejercicios recuerda de no sobrepasar tus límites y de no agotarte. Suspende inmediatamente el ejercicio si aparece cualquier dolor y al final del embarazo no realices ejercicios acostada de espalda.

Julián Peragón
