

Haikus: belleza y sabiduría

Apuntes sobre Bashô y el Haiku

- El haiku es una forma poética japonesa fuertemente influenciada por el Budismo Zen.

Pero el Haiku es más una experiencia espiritual que una expresión del lenguaje.

- La intuición está más patente en las culturas orientales. Su mismo lenguaje y escritura permite una mayor libertad a la hora de acercarse al objeto. Los kanjis chinos representan un símbolo.

- El problema no radica meramente en el lenguaje, sino en la conciencia que utiliza el lenguaje. La conciencia debe ser libre, utilizar los límites del lenguaje sin quedar atrapado en ellos.

- Nuestra percepción de la realidad viene filtrada por el mundo simbólico y cognitivo, hasta tal punto que el lenguaje más que una aproximación a la realidad crea él mismo la realidad.

La relación directa con el objeto desaparece. Sólo percibimos lo que las categorías de nuestro lenguaje permite. Nos hemos olvidado del mundo presimbólico, de la intuición.

- Lo importante del haiku no es transmitir un concepto a través de la poesía sino despertar la conciencia de la no dualidad.

Se trata de liberarse de los límites del lenguaje.

- Bashô decía que el haiku es simplemente lo que está sucediendo en este lugar, en este momento. Es el aquí y ahora. Intuición pura.

- El lenguaje discrimina y aclara las cosas, pero simultáneamente divide y crea oposición.

Podríamos recordar la figura del mago en el Tarot que con el lenguaje crea la ilusión del mundo, de uno mismo.

- No se trata de imponer nada, ni de comunicar nuestra ideología, ni de mostrar nuestro ego.

No es lo que dice el haiku sino lo que no dice. Algo que va más allá de la conciencia simbólica.

Su comunicación es invisible, sutil.

- El haiku es breve porque quiere escapar de las trampas discursivas.

luna llena otoño

rodeando lago

noche toda

diferente a:

luna llena de otoño

he vagado toda la noche

alrededor del lago.

- No hay antes y después, apenas hay verbos, es una meditación del instante donde uno debe desaparecer.

- Matsuo Basho (1644-1694), se educó como samurai. Después, en Kyoto estudió clásicos chinos y japoneses.

En 1681 conoció al maestro zen Bucho.
Basho, significa plátano.

Hace del haiku la expresión de su
iluminación.

Decía: Los versos de algunos poetas están
excesivamente elaborados y pierden la
anturalidad que procede del corazón. Lo que
viene del corazón es bueno, la retórica es
innecesaria.

El valor del haiku es corregir la
utilización de las palabras ordinarias. No
debemos tratar las cosas descuidadamente.

- La sucesión de las estaciones eran el ritmo de su respiración.

La naturaleza era un verdadero maestro viviente.

- Un discípulo compuso este haiku:

Libélulas rojas

quítales las alas

y serán vainas de pimienta.

Basho respondió: No, de este modo has matado a las libélulas. Di más bien:

vainas de pimienta

añádeles alas

y serán libélulas

Para vivificar la naturaleza y no destruirla.

- La poesía de Bashó se centra en el amor y en lo cotidiano. Él mismo decía sin experimentar frío y hambre, la verdadera poesía era imposible.

Su vida estuvo marcada por la pobreza buscada intencionalmente y por las numerables peregrinaciones a lo largo del Japón.

- Decía que el poeta debía abandonar sus actitudes personales. Así la vanidad del poeta no debía manifestarse. No componer un poema impulsado por su ambición.

- No he escrito ningún verso en mi vida que no sea mi poema de despedida.

Habiendo enfermado en el camino,

mis sueños

merodean por páramos yermos

Julián Peragón

- El elogio de la sombra. Tanizaki. Ed. Siruela

- Haiku de las cuatro estaciones. Matsuo Basho. Miraguano ediciones

- Cincuenta haikus. Issa Kobayashi. Poesía Hiperión

- Wabi Sabi para artistas, diseñadores, poetas y filósofos. Leonard Koren. Ed. Hipotesis-Renart

- El libro del té. Okakura Kazuko. Alta-

Espiritualidad de las tradiciones: Hinduismo

- El hinduismo (Sanatana Dharma (la ley eterna) también conocido como Vaidika (Védico) Dharma) es una religión de la India.

- Al que profesa la religión hinduista se le denomina Hinduista, aunque es común, pero erróneo, decirle hindú.

Originariamente la palabra proviene del idioma persa hindû, que era la manera en que los persas pronunciaban el nombre del río Sindhu (en español el río Indo, que antiguamente era la frontera de Indostán).

- El Sanatana-dharma comprende, por una parte, la Sruti (la audición interior, revelación), expresada por los cuatro Vedas:

- Rig Veda (alabanzas a los dioses)

- Yajur Veda (formulas rituales)

- Sama Veda (melodías litúrgicas)

- Atharva Veda (encantamientos).

A estos se añaden la Samhita (recopilación de himnos), los Brahmana (comentarios teológicos), los Aryanaka (explicaciones

cosmológicas), los Upanishad (tratados especulativos y esotéricos) y los Sutras (aforismos).

Por otra parte comprende la Smirti (la «Memoria», lo recordado) que se compone de:

- los Purana (el estudio de los ciclos cósmicos)
- los Vedanga y Upaveda (las ciencias y las artes)
- el Manava-dharma-shastra (las leyes sociales)

• **DHARSANA Los «seis puntos de vista»**

NYAYA: lógica y didáctica

VAISHESHKA: filosofía física

SANKHYA: cosmología

YOGA: la unión con lo absoluto

MIMANSA: la interpretación de los textos

VEDANTA: la culminación, el fin sobre el plano metafísico, del Veda.

Y por fin las dos grandes epopeyas: el Mahabarata, dentro del cual está incluido el Bhagavad Guita (se le considera el equivalente homeomórfico del Nuevo Testamento) y el Ramayana.

• **LOS 4 FINES DE LA VIDA**

A veces se ve al hinduismo como una religión de renuncia y ascetismo, pero contrariamente se afirma en la vida y en la resolución de los deberes mundanos de los seres humanos. Los 4 objetivos (purusarthas)

ARTHA, la búsqueda del poder, éxito y la riqueza

Es necesario tener algún grado de éxito material para poder mantener a una familia y poder sobrevivir en una sociedad. Si bien el camino de Artha puede llevar al camino del poder, la violencia, las armas, el prestigio social, bien entendido es el poder personal de autodomínio necesario para conquistar los elementos adversos que encontramos en la vida.

Encontramos manuales en el hinduismo donde se recetan instrucciones para obtener ventajas en la vida.. Pancatantra da claves para ganar a los enemigos, aumentar la riqueza, etc.

KAMA, la búsqueda del deseo y el placer

En principio seguir el impulso natural de ir en pos del placer no tiene nada de malo. Sin embargo, esto tiene limitaciones ya que si nuestros impulsos dañaran a otros o crearan adicciones se volverían en contra nuestra. Los textos hindúes no condenan el placer incluso existen manuales para ampliarlo como el Kamasutra (Vatsyayana, 400-200 a.C.). Incluso en el Atharva Veda se enumeran los encantos a utilizar para obtener el amor de una mujer. Se trataría por tanto de no negar el placer sino de perseguirlo con inteligencia. A veces hay que sacrificar objetivos inmediatos para conquistar un placer más elevado. No

obstante el puritanismo de la India puede haberse desarrollado por los prejuicios islámicos y anglosajones, entre otros motivos.

DHARMA, la vía del recto deber y del servicio

Hay, sin duda, en toda sociedad una observancia moral que implica no sólo una responsabilidad con la propia familia sino con la sociedad en su totalidad. Venerar a los padres y maestros, cuidar de los necesitados, los ancianos y los niños, fidelidad con el ser querido, etc. Es una actitud más amplia que las anteriores, una visión ética, más global sobre el ser humano.

MOKSHA, la vía de la renuncia y liberación

Un poco más allá, cuando se vislumbra el límite de la vida, aparece el deseo de liberarse del temor de la muerte. Ante la muerte uno reflexiona sobre el karma y la reencarnación, y sobre cómo liberarse de la rueda imparable de nacimiento y muertes.

• LAS 4 ETAPAS DE LA VIDA

En los dharmashastras o libros de leyes (1000-800 a.C.) se describen las 4 etapas (asramas) que comprende la vida de los hindúes. Simbólicamente cada etapa consta de 25 años.

-Bramacharya, la vida de estudiante

-Grhastha, el compromiso familiar, la educación de los hijos

-vanaprastha, preparación para el retiro

-sanyasa, retiro a una vida espiritual

- **LAS 4 CASTAS (VARNAS) DE LA SOCIEDAD**

Ya en el Rig Veda (1400-1000 a.C.) se describe los orígenes de las cuatro castas:

La casta de los brahmanes (casta sacerdotal) procede de la boca del Hombre Primigenio, los Kshatriya (casta de guerreros) de sus brazos, los vaishya (casta profesional) de sus muslos, los sudras (casta inferior) de los pies.

- **LAS 4 EDADES DEL MUNDO (YUGAS)**

Las cuatro edades son: Krita-Yuga o Satya-Yuga, Treta-Yuga, Dwapara-Yuga y finalmente Kali-Yuga. Se dice que estamos al final de la edad oscura, Kali Yuga y que un avatar de Vishnú, Kalki, tiene que descender para establecer la ley de la pureza. Kalki, sobre un caballo blanco y una espada matará a los malvados.

«Caso aparte, o mejor, único, es el de las magnitudes cíclicas que maneja el hinduismo en su consideración del devenir de la Humanidad y del propio universo. Sus cuatro Edades -equivalentes a las de Oro, Plata, Bronce y Hierro de la Antigüedad clásica- tienen una duración total de cuatro millones trescientos veinte mil años. Al final de ese periodo, se extingue la vida, que sólo empieza a renacer al cabo de otros cuatro millones trescientos veinte mil años. El conjunto de ambos ciclos, esto es, ocho millones seiscientos cuarenta mil

años, corresponde a un día y una noche de la existencia de Brahma, que a su vez dura cien millones de años de días y noches como éstos. Acabado también el gran ciclo de su existencia, se produce la disolución tanto del cosmos como del propio Brahma, que renacerán al cabo de un periodo de idéntica duración, es decir, algo más de trescientos once billones de años humanos. Magnitudes irrefutables por improbables, ya que se sitúan fuera o por encima de dioses y hombres, del Big Bang y del fin del mundo, toda vez que los convierte en hechos rutinarios, sólo que a una escala infinitamente superior a la nuestra» (Luis Goytisoló).

- **COSMOLOGÍA**

Al principio era el Principio Impersonal y universal, el supremo Brahman, sin atributos ni cualidades (nirguna), hecho de Ser, de Consciencia, y de Beatitud (Sat-Chit-Ananda).

Su primera determinación es Ishvara (el equivalente a Dios en el Cristianismo), el Brahman con cualidades (saguna), principio de las cualidades y propiedades de los diferentes seres. Ishvara se presenta bajo la forma de una trinidad (Trimurti):

Brahma, creador y productor.

Vishnu, animador y conservador.

Shiva, destructor y transformador.

Cada uno de estos arquetipos, representados en la mitología bajo la forma de dioses (Deva), está provisto de una «energía»

(Shakti), representada bajo la forma de diosa (Devi). El papel de estas «esposas» es el de animar (dar vida) a los principios, hacerlos pasar de la potencia al acto, hacerlos manifestarse. Entre los millones de otros dioses, la presencia de estos tres dioses ha hecho creer que el hinduismo era politeísta cuando en realidad no son más que los aspectos parciales y las funciones respectivas de un solo y mismo Principio único.

La Shakti suprema es la Madre Cósmica actuando en los tres mundos: Cielo, Espacio intermedio y Tierra. Frente a Purusha (o Atman), el polo masculino, ella es Prakriti, el polo femenino, y substrato eterno formado de las tres cualidades o Guna (Satva: tendencias ascendentes. Rajas: tendencias expansivas. Tamas: tendencias descendentes).

Prakriti (o Shakti) designa, además, y según el contexto, la potencia creadora y espiritual de lo Divino, la substancia formada de los cinco elementos materiales y sutiles, el mundo de las apariencias, la ilusión o el «arte» (Maya) del «juego» divino (Lila), del cual nos desidentificaremos gracias al trabajo espiritual (Sadhana).

Si todo sin excepción es Maya en la visión de los no-dualistas, tales como Shankara (siglo VII), si nada existe excepto el Absoluto indiferenciado e incognoscible, otros, como Ramajuna (siglo XII), plantearán la existencia de un Absoluto que puede ser también una Persona digna de adoración; otros incluso, como Madhava (siglo XII), irán hasta el dualismo total.

- **¿QUÉ MUNDO TENEMOS?**

H. Smith en su resumen sobre el hinduismo nos dice que para el hinduismo visto en perspectiva, el mundo es, en el fondo, benigno, porque todo es maya, lila, la danza cósmica.

- Un mundo múltiple que incluye galaxias horizontales, incontables gradas verticales e incontables ciclos temporales.

- Un mundo moral en el cual la ley del karma no se suspende jamás.

- Un mundo intermedio que nunca reemplazará al paraíso como destino espiritual.

- Un mundo que es maya, engañosamente astuto al presentar como permanentes su multiplicidad, su materialidad y sus cualidades, cuando en realidad son provisionales.

- Un campo de adiestramiento en el cual los seres humanos puedan desarrollar sus más altas capacidades.

- Un mundo que es lila, el juego del Divino en su danza cósmica: incansable, inagotable, irresistible, pero, en última instancia, beneficioso, con una gracia nacida de la vitalidad infinita.

- **MOKSHA**

Huston Smith nos dice, hablando de hinduismo, que lo que la gente quiere de verdad es ser, saber y la dicha, el hinduismo lo lleva a una forma infinita,

sat-chit-ananada. Pero el objetivo verdadero de la existencia humana es la Liberación (Moksha), la cual permite escapar al mundo de lo múltiple y transitorio que es el Samsara, para fundirse en el Uno, el Nirvana, que es la extinción de todo deseo, voluntad y manifestación egótica. Lo que se llama impropriamente «reencarnación» no afecta más que a los elementos síquico-físicos no purificados, y no concierne para nada a la individualidad personal que es perecedera y desaparece, ni afecta al elemento inmutable e impersonal que es el Atman idéntico a Brahman (lo absoluto, inmutable, infinito, eterno, impersonal, por encima del Dios creador o Ishvara).

- **REENCARNACIÓN**

En la enciclopedia Wikipedia, se dice de la reencarnación según el hinduismo que la vida es eterna: en el momento de la muerte del cuerpo, el alma abandona el cuerpo que se ha vuelto inservible, es arrastrada por los yamadutas (los monstruosos sirvientes del dios Yamaraja, el encargado de juzgar el karma de todas las almas del universo) y juzgada.

Si las actividades que realizó en su vida fueron muy malas, el alma es enviada a un planeta infernal (alguno de los Patalas) durante el lapso de una vida.

Si las actividades que realizó en su vida fueron muy buenas, el alma es enviada a algún planeta «celestial», de muy buena calidad de vida; y

Si las actividades que realizó en su vida

no fueron demasiado malas ni buenas, el alma es enviada nuevamente a este planeta Tierra (un planeta intermedio), donde puede obtener un cuerpo animal o vegetal.

Este incesante proceso recibe el nombre de samsara ('vagabundeo'). Éste término proviene del verbo sánscrito samsrí: 'fluir junto', 'deambular'.

Cada alma viaja por esta rueda, que abarca desde los semidioses (devas) hasta los insectos. El sentido de la trayectoria de un alma dentro de este universo lo marca el contenido de sus actos. Según el hinduismo popular moderno, el estado en el que renace el alma está determinado por sus buenas o malas acciones (karma) realizadas en anteriores encarnaciones.

La cualidad de la reencarnación viene determinada por el mérito o la falta de méritos que haya acumulado cada persona como resultado de sus actuaciones o karma, de lo que el alma haya realizado en su vida o vidas pasadas. Las almas de los que hacen el mal, por ejemplo, renacen en cuerpos «inferiores» (como animales, insectos y árboles), o en planetas inferiores, peores que éste.

Los hindúes (o sea los indios creyentes en el hinduismo) creen que el karma funciona así. A pesar de ello, también se puede modificar con la práctica de expiaciones y de rituales (ejercitándose a través del castigo o de la recompensa), consiguiendo así disminuir a hacer más fácil (moksha) todo el proceso del samsara, con la renuncia previa de todos los deseos terrenales.

Así, según las creencias hindúes, el karma

(en sánscrito, 'acción') es el conjunto de acciones personales, buenas o malas, que van ligadas al alma mientras ésta transmigra. El hinduismo se esfuerza en trascender este proceso mediante la liberación definitiva que supone el acceso al nirvana, o sea, el estado ideal y supremo que consiste en la liberación de todo dolor y en la ausencia de todo sentido de individualidad.

Si el alma no tiene karma, luego de su última muerte sale del universo material y se funde en la Luz Divina (la refulgencia que emana de Dios), con la creencia de que el alma individual (atman), y el alma universal (Brahman) son idénticas.

• SOCIEDAD INDIA ACTUAL

Hay muchas contradicciones que manifiesta la sociedad india y que son difíciles de dar alguna respuesta. Entre ellas, las que más nos chocan a nosotros, los occidentales:

-Falta 100 millones de mujeres. Problema con el exceso de la dote para la mujer. Práctica del infanticidio, aborto, etc.

-La mujer sometida al padre, al marido, a los hijos cuando es viuda.

-La tradición ambigua con respecto a la mujer, a veces se la denigra, otras se considera que hay que respetarla.

-Sila (buena esposa), la inmolación de las viudas. Centros también de acogida de viudas, vida denigrante.

-la veneración de la vaca frente al hambre

que existe en la sociedad.

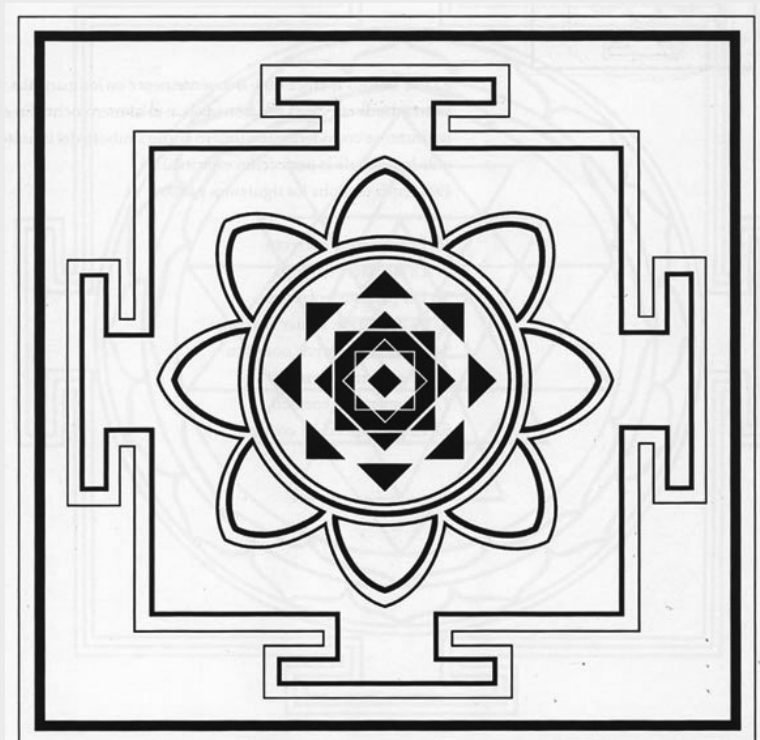
-el vegetarianismo. Influye el jainismo, la no-violencia, y suponemos que fuerzas económicas y ambientales.

-materialismo hindú.

-nacionalismo. Violencia, enfrentamiento a Pakistán.

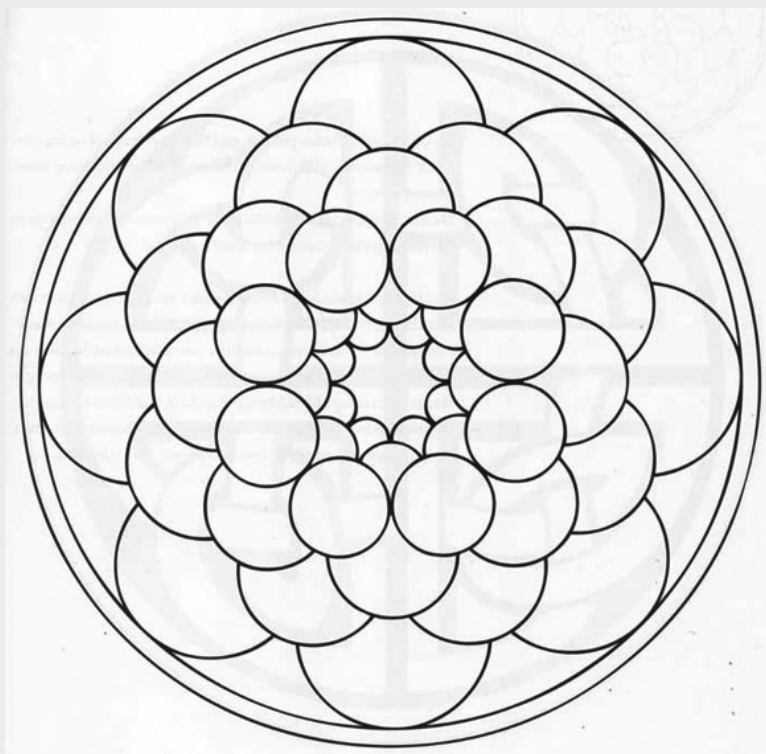
Julián Peragón

Mandalas: Yantra budista



- Mandala tomado de «El libro de los mandalas del mundo. Shia Green. Ed. Océano Ámbar
-

Mandalas: Flor cósmica



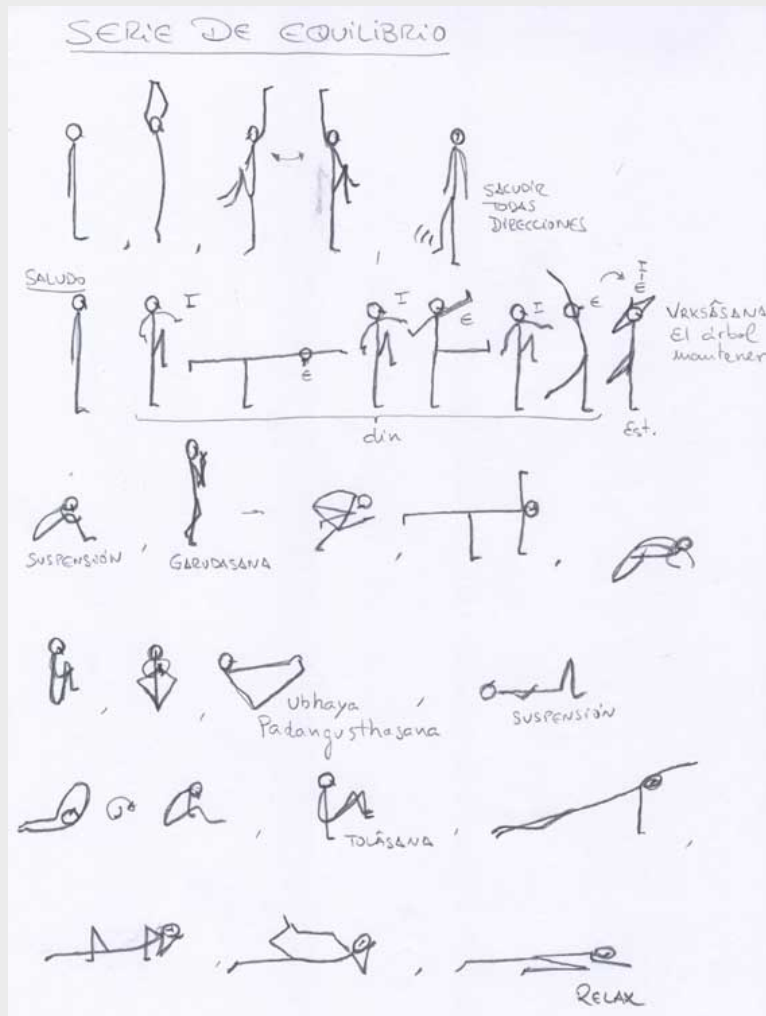
- Mandala tomado de «El libro de los mandalas del mundo. Shia Green. Ed. Océano Ámbar
-
-

Serie gravedades: equilibrio

Las posturas de equilibrio en el Yoga son importantísimas porque logran desarrollar una gran dosis de concentración, control y fuerza. Ya que el Yoga es presencia, con las posturas de equilibrio estamos casi obligados a estar aquí, manteniendo la atención para no caernos. La misma postura en equilibrio es un bonito símbolo de la unión de los opuestos. Digamos que sólo con control no sería posible mantener dicho equilibrio, se requiere algo más, y ese algo es flexibilidad y abandono. Un buen equilibrio, valga la redundancia, entre un aspecto masculino y otro femenino de nuestras habilidades.

En la oposición a la gravedad ciertos grupos musculares se van a fortalecer,

vamos a percibir también, cuando las posturas son de pie, el triángulo de sustentación entre el talón, la base del dedo gordo y la del dedo meñique. Podemos encontrar posturas de equilibrio incluyendo además de los pies, las manos, las nalgas, las rodillas, etc. Y no necesariamente estas posturas tienen que ser acrobáticas pues podemos regularlas según nuestro nivel.



Serie gravedades: invertida

En cierto sentido a la gravedad de pie le sigue la invertida. La sobrecarga de las piernas en lo referente a la presión sobre las articulaciones de los miembros inferiores se compensa con una liberación de los apoyos que mantenían la estructura del cuerpo. También la posible hinchazón en tobillos y piernas por la acumulación de más presión sanguínea se relaja en una posición invertida donde se favorezca el retorno venoso hacia el corazón, motor del sistema circulatorio.

Las posturas invertidas van a favorecer así la movilización y el drenaje de todos los líquidos del cuerpo, especialmente la sangre y la linfa, aunque hayamos de tener un cierto cuidado precisamente en el otro extremo del cuerpo, en la cabeza, que acaparará mayor presión de lo habitual. Ya que encontramos un mayor aflujo de sangre al cerebro y los órganos de los sentidos, también se estimulan en general las glándulas y con ellas el sistema inmunológico. Siempre que haya una inflamación en la parte alta del cuerpo como otitis, conjuntivitis, hipertensión ocular, rinitis, faringitis, sinusitis, etc, etc, se desaconseja la práctica de estas posturas.

Cuando la presión se efectúa sobre regiones sensibles y delicadas como, por ejemplo, las cervicales en sirsâsana, se aconsejará la realización de la postura si hay un buen dominio en la ejecución de la misma, y si hay una preparación y una compensación adecuadas para reducir los efectos indeseables. La correcta verticalidad en dichas posturas nos salvará de un elevado estrés en los discos intervertebrales y de

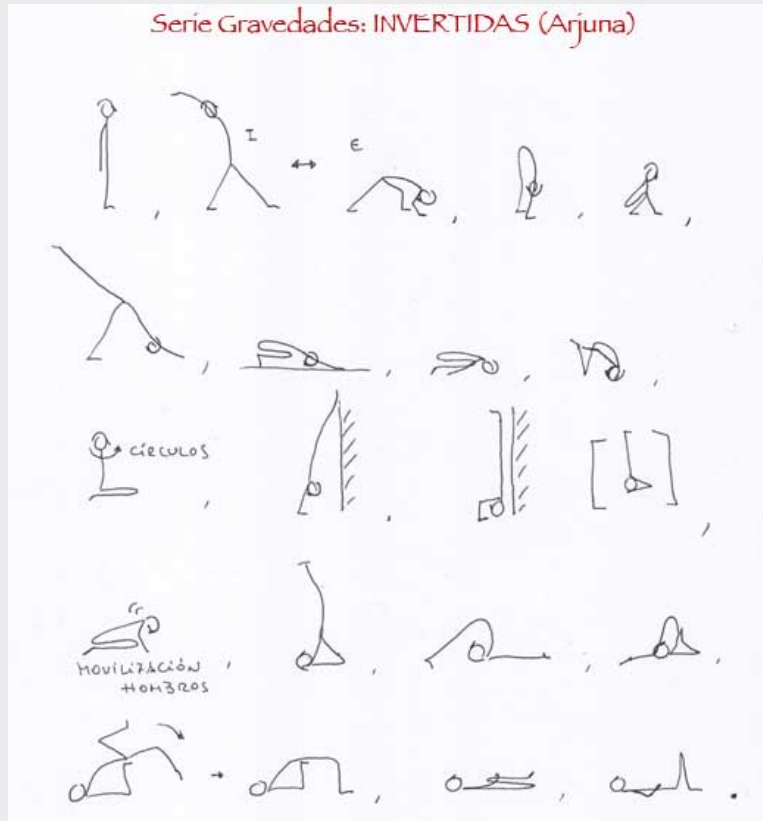
posibles lesiones. Recomendamos, no obstante, la realización de otras posturas o variantes con menos riesgos.

Gran parte de las excesivas curvaturas de nuestro cuerpo son fruto de la presión inmisericorde que ejerce permanentemente la gravedad y de la falta de reacción consciente para mantener la buena vertical. En este sentido las posturas invertidas tienden a corregir ciertas descompensaciones porque el equilibrio en dichas posturas nos «obliga» a encontrar la alineación.

Es curioso como las posturas invertidas más potentes nos procuran una calma mental superior. Es como si la inteligencia del cuerpo diera una alerta ante una postura de hecho «antinatural» manteniendo una atención más allá de la agitación mental. Desde esta óptica las posturas invertidas también se hacen al final de la serie de âsanas en vistas de anticipar un trabajo de relajación o meditación. Asimismo desarrollan la concentración ya que no son «fáciles» de hacer.

Simbólicamente las posturas invertidas nos hablan de cómo ver la «realidad» al revés de lo acostumbrado. La inversión nos sugiere otra visión menos convencional de la misma manera que el sabio encuentra la belleza donde no la busca la persona corriente. Otro símbolo asociado es el del desprendimiento ya que en la postura invertida todo lo acumulado en los bolsillos se cae irremediabilmente.

Serie Gravedades: INVERTIDAS (Arjuna)



Serie gravedades: sentados

Esta es una gravedad importante porque el hecho de estar sentados es fundamental para todos los trabajos de respiración, concentración y meditación. Por eso la solemos poner hacia el final de la serie porque prepara la postura de concentración y silencio.

Las posturas en esta gravedad dan tono a la musculatura de la columna, especialmente las posturas en torsión. El trabajo más intenso en esta gravedad recae sobre la cadera porque las piernas tendrán que adoptar alguna posición intensa de abducción o adducción de cadera, o de flexión o extensión. Nosotros recomendamos

que haya mucha regulación ya sea en la flexión de rodillas para que los isquiones puedan colocarse en el suelo y permitir una mejor verticalidad, o bien mediante la utilización de cojines para elevar la pelvis y no cerrar el vientre a la expansión respiratoria.



Serie gravedades: de pie

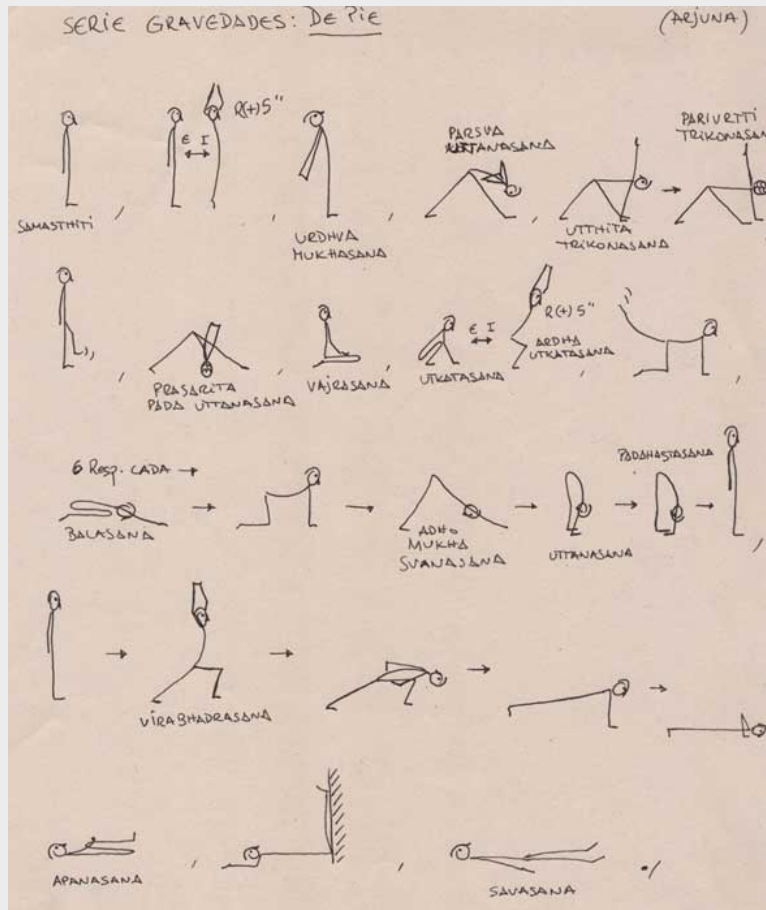
Decimos a menudo que las series de Yoga deberían iniciarse desde la gravedad de pie, aunque esto puede cambiar dependiendo de la necesidad o del estado de cansancio

que tengamos. Venimos, por así decir, del mundo caminando y necesitamos antes de adoptar otras gravedades pararnos y escuchar. Es como si hiciéramos una transición amable antes de llegar a las profundidades de nuestro ser.

Esto viene avalado por la necesidad de hacer un trabajo previo en la serie de calentamiento, una preparación para el resto de la sesión. De pie es donde podemos hacer un mayor dinamismo porque no estamos limitados, en principio, por el suelo donde nos tumbamos. En la libertad de esta gravedad podemos hacer movimientos en todas las direcciones y esto es una gran ventaja a la hora de calentar el cuerpo.

Las posturas de pie, por otro lado, nos exigen fortaleza. Una zona tan debilitada como pies y piernas debido al sedentarismo se fortalece. Trabajamos el enraizamiento, asegurando que la estructura de la vertical se mantenga dentro de un eje natural. Asimismo el trabajo con la pelvis y todos sus movimientos se intensifica al poder llevar las piernas con facilidad en flexión, extensión, abducción y aducción, en combinación con los movimientos de la columna vertebral.

Por último, en esta gravedad, trabajamos la musculatura larga tanto en su tonificación como en elasticidad. Se recomienda trabajar con los pies descalzos o, en todo caso, sobre una superficie antideslizante. Masajear los pies previamente con unas pelotitas de goma permitirán un mejor soporte de las posturas en esta gravedad.



Serie gravedades: tumbados boca arriba

A la gravedad invertida le corresponde la de estar tumbados boca arriba. Es lógico que el corazón que se ha tenido que acostumbrar

a una gravedad intensa deba permanecer en otra que no le suponga ningún esfuerzo. Una serie de posturas boca arriba está indicada fundamentalmente para liberar tensiones de la columna vertebral ya que la columna se apoya en el suelo lo que favorece profundizar en una respiración más amplia.

Es una gravedad ideal para hacer un trabajo abdominal de tonificación imprescindible para mantener el equilibrio de la pelvis tan jalonada por la tensión lumbar. Y también podemos hacer un trabajo de tonificación de la musculatura anterior del cuello. Asimismo las cervicales deben de hacer un trabajo de ajuste a la posición tumbada evitando la elevación de la barbilla.



Serie gravedades: tumbados boca abajo

En realidad la serie de posturas boca abajo y la serie boca arriba pertenecen a una misma gravedad, la de tumbados. Las distinguimos porque trabajan aspectos diferentes. Mientras la serie boca arriba tenderá más al trabajo anterior, por ejemplo el abdominal, la serie boca abajo se orientará hacia la extensión de la columna. Por tanto si trabajamos boca arriba lo lógico será, a continuación, trabajar posturas boca abajo que compensarán los movimientos realizados anteriormente.

No obstante, aunque esta serie es pedagógica, debemos tener cuidado de no sobrecarga excesivamente la zona lumbar en repetidas extensiones y colocar múltiples posturas compensatorias. Esta serie es bastante exigente, diríamos que está englobada en un aspecto brahmana. Podríamos suavizarla si trabajamos con los ojos cerrados, alargando la espiración, haciendo los ejercicios de forma dinámica sin mantener en la estática y regulando enormemente entre posturas intensas.



