

Âsana: fase dinámica



Âsana tiene una dimensión dinámica. De hecho el primer paso en nuestra práctica hacia âsana es la unión de la respiración con el cuerpo a través del movimiento. Hay que practicar progresivamente para llegar al âsana con comodidad.

La ventaja en esto es que para seguir la coordinación de la respiración con el movimiento la mente tiene que estar atenta porque si no no es posible.

* La postura en movimiento predispone y favorece la consecución de la estática.

* Tiene que haber unificación entre movimiento y respiración.

* La calidad de movimiento será lentificado para que la atención esté presente.

* El movimiento tiene que ir hacia la mayor amplitud sin forzar los límites.

* La repetición es necesaria sin llegar a la monotonía. Repetición para el aprendizaje, la vivencia y el dominio de la postura.

* En la postura dinámica vamos de elementos sencillos a más complejos, integrando cada vez nuevos elementos.

* Se trabajan los músculos superficiales, fásicos, que preparan la columna para la inmovilidad donde se trabajan los músculos de la estática, tónicos, los músculos profundos.

Por Julián Peragón

Serie: Calentamiento



Tras la Toma de Conciencia y previo a la Progresión todavía podemos diferenciar un espacio especial, **es el calentamiento.**

Decíamos que la Toma de Conciencia era una preparación mental a la serie, ahora bien, el cuerpo, no siempre sigue en la misma dirección, continúa con su letargo, con sus hábitos, es aquí donde se impone el calentamiento. Una preparación especial para deslizarse en la serie bien despiertos en cuerpo y mente.

Algunas de las cualidades que desarrollamos con los diferentes calentamientos son las

siguientes:

VOLUNTAD

Ya que Yoga es Tapas, disciplina. El calentamiento nos lanza un cable para trabajar nuestra voluntad dormida. Es cierto que la disciplina no es voluntad sino curiosidad pautada, anhelo de descubrimiento pero hace falta un empujón, ese empujón puede venir de la mano del calentamiento.

ACCIÓN SOBRE EL CUERPO

Además ese calentamiento por poner una imagen, deja al cuerpo en una posición de mayor sumisión, rendido a la fuerza mental para su posterior acción en la serie de Yoga.

TENSIÓN

El calentamiento asimismo libera los puntos de mayor tensión. Hace que la musculatura se caliente, que afluya la circulación, que llegue el oxígeno a todo el cuerpo.

SENSIBILIDAD

Por otro lado la movilización más o menos energética de ciertas zonas va a favor de despertar la sensibilidad del cuerpo y de despertar zonas mudas, insensibles, frías, duras, que no respiran.

SINCRONIZACIÓN

El hecho que los ejercicios se hagan de forma dinámica nos obliga a estar más atentos y a sincronizar movimiento y respiración, a no perder el equilibrio, a ser precisos, etc.

DESACELERACIÓN

Al provocar una mayor intensidad a nivel físico o respiratorio, el hábito mental de dispersión y aceleración se tranquiliza. Esto provoca un estado de receptividad.

ENERGÍA DE RESERVA

Para el trabajo íntimo del Yoga de presencia hay que tener energía suficiente. A veces abordamos la práctica con poco vigor. El calentamiento moviliza reservas de energía que antes no estaban disponibles.

Tipos de Calentamiento

Está claro que en el calentamiento podemos hacer énfasis en tal o cual aspecto dependiendo de nuestra necesidad.

Calentamiento articular

Este calentamiento es importantísimo no sólo porque gran parte de la población sufre de procesos artríticos pues no se mueven las articulaciones en toda su amplitud. El calentamiento articular consiste en movimiento circulares amplios en cada articulación sin forzar y evitando la carga tensional innecesaria.

Podríamos decir que a un nivel simbólico las articulaciones «articulan» lo que somos con el mundo. Cuando hay intolerancia o rigidez también esto se somatiza a un nivel corporal.

Calentamiento muscular

Los músculos por otro lado son nuestro recurso energético. El músculo tiende a acortarse y con la edad, mejor dicho, con los pequeños traumas, los músculos se acortan, pierden elasticidad, se vuelven duros y pierden su función. El trabajo sobre la musculatura a nivel de calentamiento debería ser progresivo, con movimiento repetitivo in crescendo sin forzar, pues se produciría un reflejo de retracción que provocaría todo lo contrario de lo que queremos conseguir.

El calentamiento muscular está potenciando nuestra voluntad al querer ir más allá de nuestro primer cansancio.

Calentamiento respiratorio

La respiración es nuestra fuente de alimento de energía, de oxígeno. Los malos hábitos respiratorios empobrecen el flujo del aire. Un calentamiento respiratorio consiste sobre todo en abrir las zonas respiratorias como son la parrilla costal y estimular la función del diafragma. Los movimientos suaves de la cintura escapular van a acompañar las grandes respiraciones que ventilan todo el pulmón.

La respiración sobre todo trabaja a nivel mental. Los desarreglos mentales inciden fundamentalmente en la pérdida de ritmo y profundidad de la respiración.

Calentamiento circulatorio

La circulación está solicitada realmente en

los anteriores calentamientos pues todo el cuerpo es una gran integración. Cuando respiramos profundamente la función del diafragma hace de bomba circulatoria, y al trabajar los músculos hay un mayor flujo circulatorio en esas zonas. Pero también hemos de pensar que podemos incidir en lo circulatorio al utilizar las posturas invertidas. Hacer el pino contra la pared, preparar la postura sobre la cabeza, sirsâsana o sarvangâsana nos procurarán un trabajo extra sobre lo circulatorio.

La deficiencia postural en nuestra sociedad, ahíta de sedentarismo, o trabajos básicamente de pie o sentados nos piden un cambio de actitud. Podríamos hablar incluso de una terapia de la ingravidez donde la cabeza se irriga convenientemente, el cerebro, los sentidos y hay un mayor aflujo del retorno venoso hacia el corazón.

Los problemas circulatorios pueden tener que ver con una dificultad en la distribución de los recursos internos. O también de una presión demasiado alta, o demasiado baja.

Calentamiento espontáneo

Habíamos hablado de la voluntad en cuanto al trabajo sobre calentamiento. Pero este tiene un contrapunto y es el hecho de dejar hacer al propio cuerpo. Cuando hay una tensión excesiva en alguna zona del cuerpo, la sabiduría corporal (si la dejáramos salir a flote) tendería a soltar espontáneamente esa zona para equilibrar la tensión ya que el cuerpo tiende siempre a una homeostasis.

Nosotros hablamos movimiento regenerador o espontáneo y que consiste en dejarse ir y seguir el movimiento propio del cuerpo. La mayor ventaja de esto es que no hay tensión añadida como puede haber en los calentamientos habituales, y estamos potenciando la sensibilidad natural del cuerpo, la flexibilidad de los tejidos, la calma mental y la respiración.

Ajuste en la sesión de Yoga

De lo dicho anteriormente se deduce que elegiremos un calentamiento u otro dependiendo de nuestras necesidades pero también del objetivo de la serie y de las zonas a trabajar. Aún así el calentamiento depende también de otros factores:

Edad: A una mayor edad o dificultad de nuestro estado físico corresponderá un calentamiento más largo pero menos intenso.

Clima: si hace más frío o las condiciones en la sala no son adecuadas un mayor calentamiento será más adecuado.

Estado interno: según nuestra dominancia de carácter nos conviene poner el acento en lo muscular, respiratorio, etc.

Por Julián Peragón

Hipotética entrevista de Yoga en la radio



Es posible que en algún momento tengamos que acudir a los medios de comunicación para dar información de nuestras clases y del tipo de Yoga que realizamos. Este ejercicio sería necesario para ponernos en situación y poder contestar a cualquier pregunta por muy banal o básica que sea y adecuar nuestro lenguaje sofisticado de Yoga para que todo el mundo lo pueda entender. La divulgación de nuestras ideas tiene que ser sencilla y debemos poner ejemplos cotidianos. También la importancia de desmitificar y rescatar lo esencial por encima de lo anecdótico. En este ejercicio uno hace de locutor y el otro de profesor.

- **En términos sencillos, ¿qué es el Yoga para que lo entiendan nuestros oyentes?**
- **Con el Yoga dicen que se pueden conseguir cosas fantásticas como estar horas sin respirar o parar el corazón a voluntad. ¿Es esto verdad?**
- **¿Qué beneficios comporta el Yoga para una persona de la calle que no le interesan las**

filosofías?

- Hay famosos como Madonna que practican el Yoga, ¿es el Yoga una moda?
- ¿Cuál es la diferencia entre gimnasia y Yoga?
- Cuando uno repite el Om, ¿qué consigue?
- En términos básicos, ¿qué es la meditación?
- ¿Qué nos dice el Yoga por ejemplo del mundo, de la guerra, de la corrupción, etc?
- Si una persona no es flexible, ¿puede practicar Yoga?
- Si hay diferentes tipos de Yoga, ¿cómo sé cuál es el que debo elegir?
- Mucha filosofía del Yoga en la India viene arropada con muchos dioses, ¿es necesario ser creyente para hacer Yoga?

Por Julián Peragón

Relajación: a través de la respiración



Una de las ventajas de las técnicas respiratorias para lograr calma es que se pueden hacer en cualquier sitio y en casi cualquier posición, además nos permite utilizarlas en las mismas situaciones donde se genera estrés.

El hecho que la respiración tenga una vertiente autónoma pero también voluntaria hace que sea una gran herramienta para inducir estados de calma mental a través de una respiración pausada. Es cierto que en períodos álgidos de estrés la respiración se altera y se pierde en parte el control, por tanto al utilizar las técnicas respiratorias la persona siente que vuelve a tener el control sobre su respiración y por ende sobre su estado emocional.

Las técnicas respiratorias en la respiración nos obligan a prestar atención a un proceso que es inmediato en nosotros con lo cual «distrae» de la atención a los procesos rutinarios de nuestra mente que alimentan estados de miedo, preocupación o angustia.

En un primer momento, cuando la persona esta estirada o sentada, conviene invitarla a hacer algunas respiraciones profundas puesto que la mente está preparada en un

primer momento para el hacer, de esta manera a través de esas respiraciones extremadamente profundas conseguimos un cierto cortocircuito mental. También es interesante introducir algunos suspiros para soltar la tensión y abrir la respiración aún más.

A partir de aquí lo interesante es hacer una toma de conciencia de la respiración, de cómo entra el aire y cómo sale, de las sensaciones de calidez o frescor asociadas, también podemos sentir cómo se mueve el tórax y el vientre en cada movimiento respiratorio y percibir la fluidez o bloqueo de la misma respiración.

Para esta toma de conciencia de la respiración podemos sugerir que una mano esté en el abdomen (mejor la derecha) y otra (la izquierda) en la parrilla costal con lo que la persona percibe aún más claramente el oleaje respiratorio.

Una vez hemos reconocido nuestra respiración, es importante reconocer también nuestro estado emocional y mental, nuestra tensión. Esta tensión que hace que nuestra respiración esté agitada, se localice en la parte alta y sea superficial. Tal vez aquí la sugerencia de que todo está bien y de que no sirve de nada preocuparse pueda hacer que la persona inicie un proceso de abandono y mayor confianza.

Ahora lo interesante es dirigir la respiración hacia la zona abdominal, puesto que la respiración baja está asociada a estados de calma y es fisiológicamente hablando una respiración que necesita menos esfuerzo y que aporta un mayor volumen de

aire para nuestra oxigenación.

Una vez la respiración se ha hecho lenta y profunda hemos de hacer llegar esta sensación de calma respiratoria a todo el cuerpo. Una imagen eficaz es la de sentir que es todo el cuerpo, cada una de nuestras células la que respira de la misma manera que todas las hojas de un árbol participan de la transmutación de la energía solar en savia.

Cada fase respiratoria está asociada a una cualidad de nuestra mente. Especialmente la espiración tiene que ver con el soltar tensiones a nivel articular y muscular y con el abandono. Entonces podemos vincular cada vez que soltamos el aire con ese soltar las tensiones residuales de tensión de nuestra vida real. Y muy importante, conectar con la respiración como un proceso que se hace sin esfuerzo, donde sólo nos dejamos mecer, ser llevados, hacia una actitud del ser natural.

Uno de los símbolos más importantes de la respiración es el hecho que comunica dos universos el interior con el exterior, y viceversa. La inspiración y la espiración son puentes para sentir claramente la conexión con todo lo que nos rodea, de hecho el aire inspirado es el aire que ya ha sido respirado innumerables veces por otros seres y que ha sido renovado por los bosques y los mares. Hacernos conscientes en la relajación de esta secreta conexión nos hace salir de la neurosis de aislamiento que muchas personas viven.

En el punto más profundo de la relajación podemos sentir que el universo entero espira dentro de nosotros en cada inspiración y que nosotros nos disolvemos

en el universo en cada espiración. Que
somos respirados, que formamos parte de la
vida que es ritmo y alternancia.

Por Julián Peragón

Serie: Tránsito en la toma de conciencia



- De lo cotidiano a lo especial
 - De lo social a lo personal
 - de lo profano a lo sagrado
- De lo mental a lo sensitivo
 - Del hacer al no hacer
 - Del pensar al sentir

- De lo superficial a lo profundo

- Del ego al Ser

Por Julián Peragón

La actitud como semilla



El Ser está aquí y allí, se manifiesta en lo grosero y en lo sutil, deja su impronta en lo corporal y su resonancia en lo mental. No hay ninguna duda sobre la interrelación entre cuerpo y mente, ninguna sombra sobre la aplicación en un medio para que redunde en otro. Es el método del Yoga, la postura abre la respiración y los canales energéticos para que la mente repose en la contemplación infinita de nuestra esencia. Âsana, prânâyâma y dhyana forman un entrelazado indisoluble, tres vértices de un mismo triángulo, tres coordenadas de un mismo proceso.

Cuando meditamos, la firmeza de la postura nos remite a una de estas coordenadas, la respiración lenta y profunda en el vientre a otra y la misma técnica meditativa, por fin, cierra el círculo. Pésima meditación haríamos con una postura desgarbada y con una respiración superficial y, al contrario, a menudo la estabilidad en la postura y la respiración calmada logran un centramiento notable en nuestra mente.

Lo que está claro en este ejemplo meditativo también debería estarlo en la realización de posturas de Yoga. A menudo la inmediatez de la postura y su compleja realización nos hace perder ese hueco de escucha tan necesario en el Yoga. Podemos enlazar una postura con otra y a duras penas nos fijamos en la respiración. Entramos en la postura con el hábito del hacer y perdemos, a veces, la profundidad del sentir.

Recordemos brevemente que Patañjali en su magnífico asthanga yoga de ocho miembros coloca primeramente una ética, unos yamas y niyamas como queriendo insinuar que antes de abordar el trabajo de Yoga hay que estar conectado profundamente con una actitud purificadora y liberadora. Una actitud que vemos reflejado en las grandes tradiciones religiosas donde, por poner un ejemplo sencillo, antes de comer bendicen la mesa o recitan una plegaria, un stop para que el hambre no devore los alimentos, un freno al deseo compulsivo y una ayuda para ser conscientes del hecho de comer y el agradecimiento que ello conlleva. Estoy profundamente convencido que, de esta manera, la comida nos sienta mejor.

Si el Ser fuera el labrador y la tierra el espacio que cultiva, la mente sería el

instrumento de esa siembra. Necesitaríamos unas buenas semillas para hacerlas germinar. De eso mismo trata el Yoga, cómo podemos desplegar nuestras potencialidades, cómo podemos regar nuevas actitudes sabias, cómo, para seguir utilizando la misma metáfora, podemos eliminar obstáculos para que el agua llegue a todos los rincones de nuestro terreno y lo fecunde.

Pongamos por caso que durante el tiempo que has practicado Yoga has desarrollado una cierta escucha y una evidente sensibilidad. Probablemente eres más consciente de tu mapa de tensiones y sabes reconocer cuáles son los límites y las tensiones corporales, emocionales o mentales que impiden un desarrollo interior. Es posible que ayudado de tus profesores hayas discriminado los elementos más resistentes y elaborado una práctica individualizada. Ahora se trataría de sacarle todo el partido a esa misma práctica.

Al inicio de una serie hacemos una toma de conciencia para centrarnos en el momento presente, escuchar cuál es nuestra posición de partida y desde aquí ajustar mejor nuestra práctica. Al profundizar en nuestra escucha lo que estamos haciendo es hacer el suficiente silencio para que se coloque en primer lugar nuestra intención, que esa intención de fondo emerja con toda su fuerza. Si no hacemos este trabajo es posible que nuestras motivaciones inconscientes sigan trabajando en la sombra y contaminen la propia práctica. No es de extrañar que motivaciones que parten de una inseguridad del ego como querer demostrar la propia valía, la competición con los compañeros o el sentirse superior interfieran en el verdadero objetivo del

Yoga que nos proponemos, es como si el labrador sembrara semillas que no ha elegido voluntariamente.

Llegamos a la necesidad de colocarnos al inicio de una serie y en la posición de partida de cada âsana en una actitud clara y consciente. Veámos algunos ejemplos: imaginemos que en la postura del guerrero, virabhadrâsana, donde trabajamos la fuerza de piernas entre otros objetivos, nos detuviéramos un momento antes de la toma de postura y fuéramos conscientes de una actitud de fuerza y de resistencia necesaria ante la vida. Probablemente la presencia en la postura sería mayor y el trabajo no sólo se situaría a nivel corporal y energético sino también a nivel emocional y mental. Sería como aprovechar el impulso secreto entre cuerpo y psique pero llevándolo a un plano más consciente. Qué duda cabe que las posturas de equilibrio trabajan el equilibrio interno, y las posturas de fortaleza la fortaleza interior, pero ese sendero secreto no es automático, hay que reactivarlo. La llave está en la actitud semilla antes de la postura.

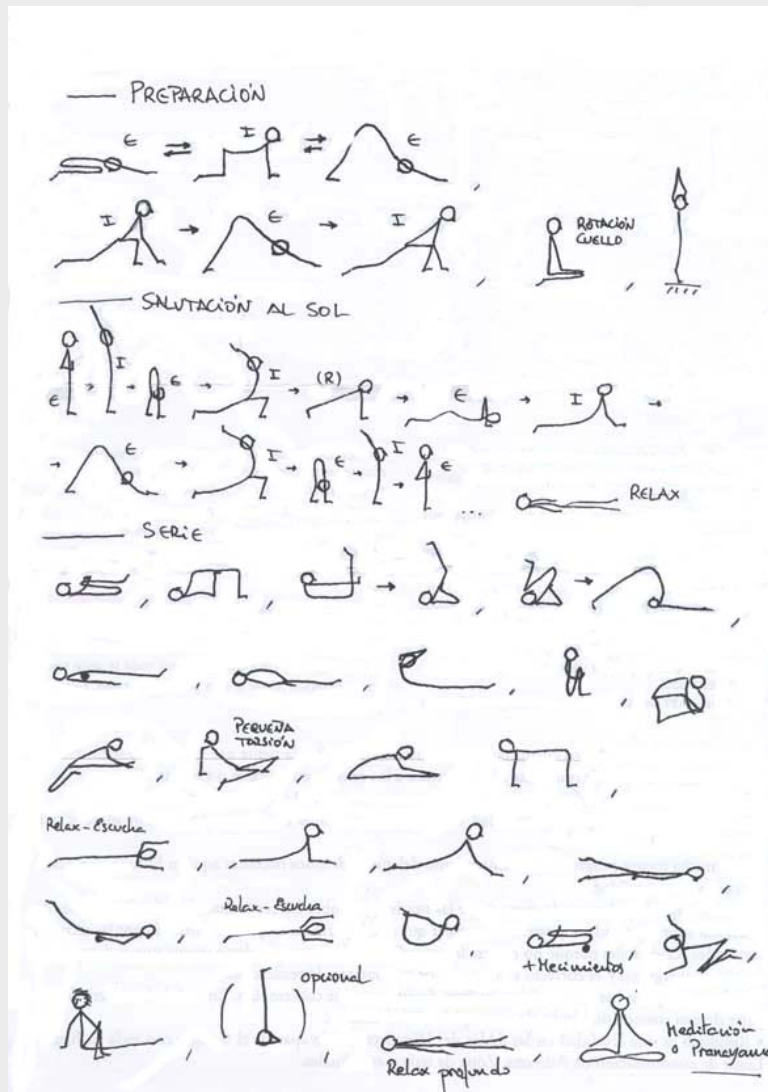
Si nosotros quisiéramos trabajar la humildad, por ejemplo, buscaremos entre un racimo de posturas y elegiríamos aquellas que nos obligan a reconocer nuestros límites y a aceptarlos en la comprensión de que ningún cuerpo es perfecto y que somos seres tremendamente condicionados. Si vemos nuestra rigidez de carácter podríamos sembrar semillas de flexibilidad interior a través de posturas que trabajan la flexibilidad. Las posibilidades son infinitas.

Creo que la actitud consciente es

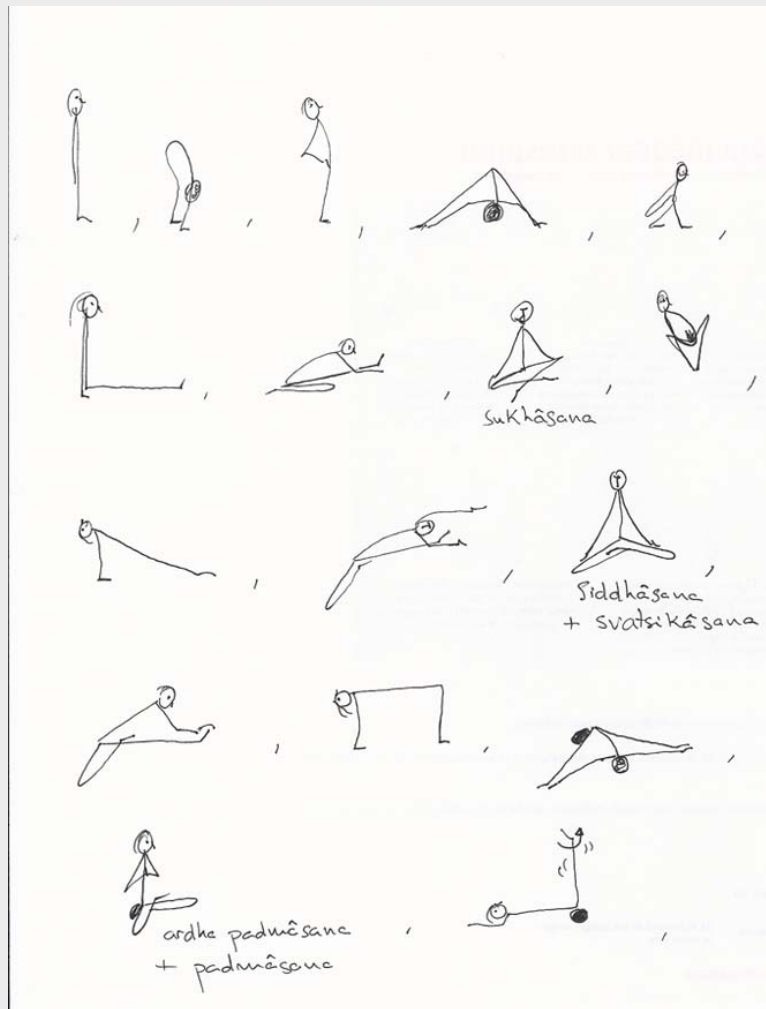
poderosísima y que abre caminos al despliegue de la conciencia. Si la realización de la postura estuviera precedida de una escucha, una actitud semilla, una preparación a través de movimientos, la consistencia del trabajo sería mucho mayor. De entrada parece más complejo pero no es tal, es profundidad, seguir el curso de la vida. Hasta el arquero pone primeramente su mente en la diana antes de que llegue la flecha.

Por Julián Peragón

Serie Global Rishikesh adaptada



Calentamiento meditación: progresión posturas



Sentarse a meditar o respirar



Aquí os coloco algunas posibilidades de meditación con algún soporte.

La primera imagen nos muestra una forma de meditación en silla, la más sencilla y práctica. Tiene colocado un cojín en la espalda para mantener la verticalidad.

La segunda imagen, la silla ergonómica es también interesante pero en este caso, si la práctica es prolongada las rodillas soportan mucho peso y hay sobrecarga.

En la tercera imagen el banquito de meditación es muy práctico, se puede llevar fácilmente en la bolsa y es una buena alternativa para la meditación de las piernas cruzadas.

Las siguientes imágenes muestran múltiples posibilidades de sentarnos, algunas más cómodas que otras para la meditación. No obstante, es conveniente que la postura meditativa tenga rigor y firmeza para sostener la atención. Posiciones muy cómodas nos llevarán a la somnolencia o a la ensoñación.

Por Julián Peragón

Niyama: Introducción



Yama tiene muy en cuenta que vivimos en sociedad en un mundo determinado. Pero este mundo se parece más a un laberinto que a cualquier otra cosa, con sus meandros burocráticos, sus recovecos de intereses, sus callejones sin salida morales. El iniciado quiere llegar al centro y necesita tomar atajos. Al final, lo importante es que nuestra práctica sólida y permanente no se vea afectada por la aleatoriedad de las circunstancias.

En Niyama aparece la comprensión de que el «enemigo» no está sólo afuera sino también dentro en forma de resistencias, hábitos o dudas. Aquí no está tan presente el otro (al cual no herir, no mentir, no robar, etc) sino uno mismo, el reconocimiento de la propia individualidad y el deber de responder adecuadamente, esto es, de ser responsable. La partícula ni- en sánscrito quiere decir, abajo, cercano, al interior, por eso decimos que Niyama es una atención al interior, propiamente la psicología del Yoga.

En Shauca lo importante no es tanto la purificación del cuerpo como la actitud de apertura a lo sutil. Samtosha nos tiende la mano para agradecer lo que nos trae la vida sin perder la fe. Tapas nos fortalece a

través de la disciplina de los envites de los opuestos. Svâdhyâya nos acerca a la voz de la conciencia cultivando la discriminación. Y por fin, Ishvara Pranidhana nos hablar de un absoluto abandono a una inteligencia mayor desde el desapego de nuestros frutos.

Esto es Niyama, un jardín de actitudes, formas de contener nuestra dispersión, para que la capacidad de centramiento en nuestra práctica no sufra. Veámos uno por uno.

Por Julián Peragón
