

## Yoga para la escoliosis



**Las principales claves a tener en cuenta, con los alumnos de yoga con escoliosis.**

1.- Tanto el profesor como el alumno tienen que tener muy claro cómo son las curvas de la columna. Suelo aconsejar que se la dibujen y que la tengan delante durante la práctica hasta que la interioricen.

2.- Estabilizar y equilibrar la pelvis en las diferentes âsanas, tanto en su desplazamiento lateral como en la asimetría posicional de los ilíacos. En este sentido se le enseña al alumno a que perciba el alineamiento de la pelvis. Esto es fundamental.

3.- Una vez estabilizada la pelvis, y buscando la axialidad de la columna vertebral, se lleva la inspiración hacia las zonas cerradas, hacia la concavidad de la curva. En la fase de la espiración se intenta mantener las zonas cóncavas abiertas.

4.- Los brazos se colocan de tal manera que favorezcan la abertura de las zonas cerradas, en este sentido si por ejemplo la concavidad dorsal es a la izquierda el brazo izquierdo se estirara y el derecho se colocara en una posición que desplace el omoplato en aducción.

5.- Es aconsejable trabajar con apoyos, para facilitar el proceso de integración de los puntos anteriores.

6.- Se trabajan las posturas asimétricas que favorezcan la abertura de las curvas, pero siempre incluir y finalizar con

posturas simétricas.

7.- Las rotaciones deben ser muy simples evitando que sean muy amplias. En este movimiento el eje es esencial.

8.- Trabajar posturas que en especial fortalezcan y equilibren los abdominales, los gluteos, los cuadrado lumbares y los psoas-ilíacos. Procurar que la musculatura de la espalda tenga muy buen tono, es decir que sea una espalda fuerte y al mismo tiempo flexible. En el trabajo de yoga hacer notar las diferencias entre la musculatura de las piernas para ir buscando con el fortalecimiento y los estiramientos un buen equilibrio.

9.- Ergonomía postural. Se trata de enseñar que perciban las posturas cotidianas y la tendencia de “dejarse caer” hacia las zonas cerradas. En este sentido es muy importante enseñar ejercicios sencillos para poder ponerlos en práctica en los diferentes actividades cotidianas.

10.- Incluir los trabajos de lateralidades, así como el equilibrio de los nadis ida y pingala.

Notas:

Se aconseja que haya un seguimiento con algún fisioterapeuta, que evalúe los efectos de la práctica. Esto es esencial en el caso de personas jóvenes que están en pleno desarrollo, mi experiencia me ha demostrado que la combinación del yoga con la fisioterapia y la osteopatía constituye una ayuda muy eficaz para los jóvenes con escoliosis. En los adultos siempre que no manifiesten dolor con una o dos revisiones

al año es suficiente.

Los profesores interesados les recomiendo que lean textos sobre las desviaciones de la columna vertebral.

Victor Morera

---

---

### Músculos: Escalenos

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/11/escalenos.pdf>

Por Àlex Costa

---

---

### Centro simbólico: Arjuna Sri Yantra

Arjuna. La Plana octubre 2015



---

## Valencias: Miniserie de coordinación

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/10/miniserie-coordinación.pdf>

Por Àlex Costa

---

---

## Sutras: Esquema Sâdhanapâdah

ESQUEMA DEL SEGUNDO LIBRO DEL YOGASÛTRA  
SÂDHANAPÂDAH

KRIYĀ YOGA (II.1-II.2)

DEFINICIÓN (II.1)

FRUTOS (II.2)

LAS AFLICCIONES: KLEŚA (II.3-II.11)

DEFINICIÓN (II.3-II.9)

AVIDYĀ

ASMITĀ

RĀGA

DVEṢA

ABHINIVEŚA

ADVERTENCIA (II.10-II.11)

LAS ACCIONES Y SUS CONSECUENCIAS (II.12-

II.16)

DIFERENCIA ENTRE QUIEN PERCIBE Y LO QUE ES  
PERCIBIDO (II.17-II.27)

LOS OCHOS MIEMBROS DEL YOGA: AṢṬĀU AṄĀNI  
(II.28-II.55)

PRESENTACIÓN (II.28-II.29)

LAS RESTRICCIONES:YAMA/NIYAMA (II.30-II.45)

DEFINICIÓN DE LOS YAMA-S (II.30-II.31)

AHIṂSĀ

SATYA

ASTEYA

BRAHMACARYA

APARIGRAHA

---

DEFINICIÓN DE LOS NIYAMA-S (II.32)

ŚAUCA

SAMTOṢA

TAPAS

SVĀDHYĀYA

IŚVARA PRAṆIDHĀNA

LA ACTITUD OPUESTA: PRATIPAKṢA BHĀVANAM  
(II.33-II.34)

LOS FRUTOS (II.35-II.45)

ĀSANA (II.46-II.48)

PRĀṆĀYĀMA (II.49-II.52)

PRĀTYAHĀRA (II.53-II.55)

---

---

Por Luisa Cuerda

---

---

---

---

### **Serie: lenta y estática**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/07/Serie\\_lenta\\_estatica.jpg](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/07/Serie_lenta_estatica.jpg)

Por Julián Peragón

---

---

### **Meditación: Ideas esenciales**



- La meditación es la práctica esencial tanto en el yoga como en el budismo como en el taoísmo y en otras tradiciones.
- La meditación es un estado especial de sintonía, unión, alineación, empatía con el objeto de nuestra meditación sea externo o interno.
- Y la meditación también es el camino que tenemos que recorrer para conectar con ese estado.
- Todas las técnicas de meditación buscan de una manera u otra presencia. Pero no todas las técnicas son válidas para nosotros. Habremos de buscar las técnicas que mejor se adaptan a nuestra naturaleza y a nuestro momento.
- Como no siempre estamos de la misma forma y las situaciones que vivimos son idénticas, merece la pena controlar varias técnicas, aunque una sea la principal, para que nuestra meditación sea flexible y ajustada a lo que necesitamos.
- Es posible que el canto, el baile, la oración, la abstracción o el símbolo sean tu vía pero no hagas un pedestal con ello, sólo son técnicas. Sólo son fuentes para

transitarlo. El objetivo es un estado.

- En ese sentido ten cuidado con los círculos de meditación que no te dejan en libertad, libertad para adaptar y libertad para experimentar.
- Pero no te olvides que en un primer término la meditación te ayuda a calmar la mente para poder observar la realidad con más nitidez. Quitar ruido a la mente para escuchar mejor.
- Y esa observación la podemos dirigir hacia el mundo exterior para comprender mejor nuestro en garce con la vida social.
- Sentarse en silencio es retirarse, puntualmente, del mundo para ganar perspectiva. Mejor ángulo de visión. Visión más global.
- Los asuntos no resueltos aparecen involuntariamente y es el momento de observarlos con total ecuanimidad. Comprender la futilidad de nuestros deseos, la complicación de nuestras relaciones, la limitada comprensión de nuestras motivaciones debajo de las acciones.
- Algo se suelta cuando observamos el automatismo, la compulsión, la rigidez de nuestra vida social.
- Comprender el mundo y nuestra relación con el mundo nos ayuda a percibir la estrecha relación de la vida con mi carácter.
- Comprender una ayuda a comprender la otra. Dime cómo vives y te diré quién eres.
- La resistencia que ofrece el mundo a

nuestro deseo omnipotente, van algo caprichoso, es el fruto de nuestra ignorancia profunda pero camuflada.

- Podemos decir que la postura meditativa es el mundo y la resistencia del mundo es pareja a la resistencia en la postura
- La agitación, el dolor, la dispersión, la negatividad, el aburrimiento, la fantasía o el vértigo a la existencia son eso, la resistencia del ego a la presencia.
- La meditación nos ayuda a comprender el mundo, a comprender el yo y sus condicionamientos para intuir que hay algo más. Nuestro yo profundo o el ser que nos habita.
- El yo lo vamos a encontrar fácilmente en la identificación con el pasado o la proyección en el futuro, algo que es absolutamente ilusorio, un pasado mal recordarlo y un futuro que habla más de nuestra insatisfacción que de los cambios reales que se producen en la vida. Es el cuento de la lechera.
- Y al ser sólo lo podemos encontrar en el momento presente porque es lo único real que está sucediendo ahora, y ahora, y ahora también.
- La meditación nos ayuda a ver lo ilusorio o insustancial del yo para despejar la realidad del ser. Cuando las nubes se van aparece el cielo azul siempre presente.
- Ahora bien, ese tránsito es tremendamente difícil, resistencia es resistencia y el yo, muy hábil y afable para muchas cosas, se convierte en el oponente porque tiene ser desenmascarado o simplemente se siente

amenazado por la disolución de la presencia.

- De qué se trata. Aprender a morir a lo ilusorio de nuestros deseos, a la ingenuidad de nuestras seguridades, a lo limitado de nuestras visiones.
- Morir y quedarse con lo esencial, el esqueleto, La médula, la fragancia de las cosas que no se pueden guardar si no percibir y dejar marchar.
- La meditación es el recuerdo permanente de nuestra mortalidad, podemos morir ahora de un infarto, mañana de una siguiente de tráfico o pasado mañana de una enfermedad grave. Vamos a morir con seguridad. Y a ese recuerdo le quitamos la gravedad, el dramatismo y lo aprovechamos para vivir con más intensidad.
- Si la vida si nos otorga como un don cada día dónde queda nuestro orgullo, nuestro egoísmo, nuestras verdades. Agradecer ese regalo para reconocer que cada momento es único y que cada relación es importante y que la vida toda es sagrada.
- La meditación es la vitamina para alimentar el valor de ser quienes somos, aunque eso no venda, no guste, no alimente tu auto imagen gloriosa

Por Julián Peragón

---

---

## Seitai: Gyoki

GYOKI,

**gyó, ejercer o practicar**

**ki, energía vital**

**Por tanto, ejercer el ki juntando las palmas de las manos.**

**Gassó, juntar las manos.**

**Yuki, comunicación de energía.**

**Gyoki por la columna vertebral.**

Sentados sobre los talones, espiramos con fuerza por la boca para que la inspiración surja de manera natural.

A partir de aquí inspiramos desde la nuca hacia abajo por la columna vertebral. Continuamos respirando con el acento en la inspiración pues ésta lleva en sí las ganas de enderezar el cuerpo e incluso arqueándolo un poco hacia atrás. El pecho se abre y se desbloquea el cuerpo. El objetivo es el fluir del ki. El deseo es que la inspiración pueda bajar sin bloqueos hasta la base de la columna.

**Gyoki por el vientre.**

Sentados de la misma manera inspirar al máximo por la nariz y sacar un poco de aire (15%), entonces retener el aliento y empujarlo hacia el vientre hasta llegar a tope. Tragar saliva y quitar toda la fuerza del cuerpo y sacar el aire como si saliera por el tanden a tres centímetros del ombligo, siempre empujando el vientre hacia fuera y hacia abajo. Después soltarse y

dejar que la nueva inspiración entre por sí sola.

Es importante notar que este ejercicio va en contra de lo natural en el cuerpo que es espirar con distensión, sin esfuerzo. Al espirar tensando al mismo tiempo crea una mayor intensidad, mayor tensión, que provoca seguidamente una relajación profunda.

### **Gassho gyoki, juntar las manos en esta práctica del ki**

Sentados sobre los talones, juntar las manos a la altura de los ojos a unos tres centímetros. Poco a poco ir acercando las manos como si sostuvieran un papel muy fino. Inspirar profundamente y seguir la respiración a través de las manos imaginando que el aire sale por los dedos. Esta práctica produce un calentamiento de las manos y una sensación de vigor y calma. Se finaliza nuevamente inspirando profundamente y aflojando todo el cuerpo.

### **Gyoki en cadena**

Todo el grupo forma una cadena cogidos de las manos, de tal manera que las palmas miran hacia arriba y la mano derecha coge suavemente la muñeca izquierda del compañero. Es una forma de ponerse en sintonía y de crear entre todos un clima de sosiego y de receptividad. Es interesante imaginar que el aire entra por la mano izquierda hasta el corazón y desde éste a la mano derecha cuando espiramos, creando esta sensación de fluir de la energía.

### **Autoyuki**

a) en la cabeza.

Nos estiramos boca arriba con las yemas de los dedos encima de la bóveda craneal a lado y lado de la línea central. Desde ahí vamos espirando a través de los dedos como queriendo incluir la cabeza en la misma respiración.

b) en el vientre.

Lo mismo, boca arriba y con las manos en la boca del estómago, un par de centímetros por debajo del apéndice xifoideo.

c) sentado en los talones.

Las propias manos relajadas en el vientre. Dirigir la respiración a las manos

---

---

### **Serie dinámica de pie**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/07/serie\\_dinamica\\_pie.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/07/serie_dinamica_pie.pdf)

Por Àlex Costa

---

---

## **Suryanamaskar: Microseries**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/06/suryanamaskar\\_microseries.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/06/suryanamaskar_microseries.pdf)

Por Àlex Costa

---