

## Gravedades: estar sentados

Cualquier posición que adoptemos sentados debe respetar la fisiología de la columna vertebral, es decir, sus curvas y su proyección. Esto es muy importante, ya que es en esta gravedad cuando la columna lumbar recibe más peso, por lo que se vuelve más propensa a compresiones y tensiones sobre sus estructuras: disco intervertebral, ligamentos, carillas articulares, etc. A diferencia de las posturas de pie, las posturas de estar sentados nos dan una mayor estabilidad, que resulta útil para ejercicios de concentración, respiración y meditación.

Para ello nos apoyaremos con firmeza en los isquiones y mantendremos la anteversión de la pelvis relajadamente.

Ésta es la condición esencial en esta posición, y en función de esto adaptaremos las piernas, usaremos cojines, banquetas o sillas.

Vamos a poner como ejemplo dos âsanas: La postura del sastre (Sukhâsana) y la escuadra (Dandâsana).

Sukhâsana. Postura del sastre

Arquitectura del âsana:

- Sentados sobre un cojín.
- Piernas cruzadas, las rodillas tocan el suelo.

Primero: rodar para sentarse en la parte anterior de los isquiones, hasta que la curva lumbar lordótica sea natural.

Segundo: comprobar que el abdomen quede libre, con espacio.

Tercero: inclinar ligeramente la cabeza dentro del eje, sin adelantar el cuello, con la mirada hacia delante y abajo.

Cuarto: las rodillas se enraizan y la cabeza empuja el cielo.

Quinto: los codos flexionados y cerca del tronco, para favorecer la extensión dorsal; manos apoyadas.

Sexto: sonrisa.

Como ves, esta postura requiere cierta flexibilidad de las caderas, ya que el apoyo de las rodillas en el suelo es fundamental.

Hay un hábito muy común que es compensar la debilidad de la zona lumbo-pélvica por la zona dorsal. Recordad que nuestro hábito sedentario es de "plozz" (pelvis en retroversión y lumbares con inversión de curva). Comprobamos en ésta y otras posturas que la fuerza se realiza sacando pecho, con las consecuencias de bloqueo del diafragma, tensión en la zona media de la espalda y rigidez del cuello.

Dandâsana. La escuadra

Es una postura muy común en las sesiones de Hatha Yoga, ya que supone el punto de partida de otras âsanas. Sin embargo se trata de una postura que para la mayoría de la gente tiene la dificultad de mantener la curva lumbar fisiológica. Su dificultad radica en que se pone en acción la musculatura posterior de las piernas y de

la pelvis. Es una musculatura normalmente acortada, lo que provoca una retroversión de la pelvis y, como consecuencia, una inversión de la curva lumbar. Luego, es una postura que tendremos que adaptar muy cuidadosamente y en la que debemos esforzarnos por reconocer cada uno nuestros propios límites.

Los medios reguladores de esta postura son las piernas, las rodillas más o menos flexionadas y la utilización de soportes.

Para facilitar la percepción de la postura recomiendo realizarla por parejas.

Hay otras maneras de estar sentados, siempre y cuando se mantengan los mismos principios que ya hemos mencionado.

Las personas que tengan problemas de circulación en las piernas o problemas de rodillas y tobillos, es recomendable mantener un tiempo la postura sentada, y que ésta se haga en una silla.

Víctor Morera

Cuaderno de Sadhana. Las bases posturales en el Hatha Yoga

---

---

## Gravedades: estar de pie

Estar de pie supone un constante diálogo

con la gravedad. La fuerza de gravedad nos empuja hacia abajo; éste es el estímulo por el cual el cuerpo crea un sistema de autocrecimiento como respuesta para mantenerse erguido. En este sentido, el estar de pie es un constante ajuste dinámico de pies a cabeza. Supone un equilibrio frágil, ya que la base de sustentación, los pies, es pequeña; por ello es muy fácil que se creen mecanismos de compensación debido a tensiones, traumatismos, o hábitos posturales, que tienen como resultado una pérdida de capacidad de respuesta a la gravedad. De ahí proviene la inercia a hundirnos.

### **La verticalidad**

¿Qué nos mantiene en pie? ¿Dónde sentimos el peso? ¿Cómo es el contacto de los pies en el suelo? ¿Dónde se sitúa la respiración? Estas son algunas de las preguntas claves para empezar a reconocer nuestra verticalidad.

No puede haber una buena estática

sin unos buenos apoyos.

La raíz de la respiración está en los pies.

Una buena estática es aquella

que permite que se dé una

respiración profunda y relajada

y esto solo se puede dar si hay

un estado mental de calma.

Mente, respiración y verticalidad son uno.

Para comprobar cómo estás de pie tienes que observar, en primer lugar, la respiración y en segundo lugar los apoyos de los pies.

## **Los pies**

¿Cómo son unos buenos apoyos?

Se considera que hay un buen apoyo cuando el peso está repartido por toda la planta del pie. Hay tres puntos de referencia: el centro del talón, y las almohadillas del primer y quinto dedos. Estos tres puntos forman el triángulo de sustentación. Pero sería un error hablar sólo de los pies como los cimientos, sin incluir las articulaciones de los tobillos, rodillas, caderas y pelvis. Todas ellas forman una unidad biomecánica. Cualquier cambio en una de ellas repercute en las otras articulaciones.

Es esencial comprobar también la calidad del contacto con el suelo. Cómo transmiten los pies y las piernas el peso del cuerpo al suelo. Para ello proponemos un trabajo de auto masaje con pelotas de tenis o con palos, tipo escoba.

Casi siempre comprobamos que con este trabajo las rodillas se aflojan, la pelvis tiende a equilibrarse, y mejora la respiración. La verticalidad emerge.

Pararse y escuchar para conectar,  
conectar para reconocer,  
actuar para sensibilizar  
y darse tiempo para que el cuerpo  
se ajuste espontáneamente.  
Este es un principio permanente  
del Hatha Yoga.

### **Las rodillas**

Nos gusta decir que las rodillas “respiren”. Con ello queremos expresar que no tienen que estar rígidas ni trabadas. Ni en flexión ni en hiperextensión sino en un continuo ajuste. Un ajuste que permita la búsqueda del reparto del peso en los pies y el equilibrio de la pelvis.

La hiperextensión de las rodillas sitúa la pelvis en anteversión y, al contrario, la flexión de rodillas sitúa la pelvis en retroversión.

### **Las caderas**

Nosotros le damos mucha importancia al trabajo de movilidad y flexibilidad de las caderas, ya que es una articulación (coxo-femoral) que sufre las tensiones de fuerzas y pesos del cuerpo. Las caderas son dos articulaciones que intervienen en la dinámica y en la estática. Los músculos que mueven las caderas son muy potentes y sirven de puente entre las piernas y la

pelvis (glúteos, piramidal, psoas, obturadores, fascia lata, cuádriceps, isquiotibiales, sartorio, abductores,...). Son músculos que trabajamos mucho por su importancia en la estabilidad de la pelvis, en la dinámica y en la estática.

Uno de los movimientos a tomar consciencia en las caderas referente a la vertical son los de rotación interna o externa del fémur. La rotación interna del fémur lleva el peso a la parte interna de los pies, facilitando los pies planos, y a la rotación interna de las rodillas y a la inversa la rotación externa del fémur lleva el peso hacia la parte exterior de los pies facilitando los pies cavos.

## **La pelvis**

Cuando hablamos de la pelvis o cintura pelviana nos referimos a los dos ilíacos y al sacro.

Reconocer la posición de la pelvis y su movilidad es básico para lograr una buena estática.

En el eje antero-posterior podemos efectuar el movimiento de anteversión y retroversión. Las caderas son el punto fijo, y el movimiento se efectúa rodando los ilíacos sobre ellas.

También señalamos dos movimientos más que son el de antepulsión y retropulsión. Estos movimientos implican el desplazamiento de la pelvis hacia delante o hacia atrás del eje central.

a) Anteversión. Los ilíacos ruedan hacia delante

- El sacro se horizontaliza.
- Hay un descenso y retroceso del pubis.
- Aumenta la curva lumbar, la lordosis.
- Hiperextensión de las rodillas.
- Tendencia hacia la rotación interna de las piernas.

b) Retroversión. Los ilíacos ruedan hacia atrás

- El sacro se verticaliza.
- El pubis sube y se adelanta.
- Disminuye la lordosis lumbar.
- Flexión de rodillas.
- Tendencia hacia la rotación externa de las piernas.

Como vemos, el segmento lumbo- pélvico representa el centro del cuerpo e influye tanto en los miembros inferiores como en el tronco y el cuello. Tener una buena movilidad pélvica junto con las caderas es necesario para una buena estática, dinámica y absorción de fuerzas.

El ajuste de este conjunto articular es básico en el trabajo de âsana.

c) Antepulsión y retropulsión de la pelvis



Aparte de los movimientos de anteversión y retroversión de la pelvis existen dos movimientos referentes al eje de gravedad que son el de antepulsión y retropulsión. Estos desplazamientos de la pelvis son muy habituales como forma de compensar los acortamientos musculares. Cuando estos patrones posicionales se fijan, modifican y condicionan la estática. Por ello, es importante que exista una buena neuropercepción del eje de gravedad y una armonía entre la musculatura posterior y anterior del cuerpo.

Si nuestra base está arraigada

y en el centro de gravedad,

el tronco crece.

Permite que la respiración

haga el trabajo,

abandona el esfuerzo.

## **El tronco**

Es importante tener una conciencia espacial del tronco, así como una imagen de como es tu propia columna vertebral.

## **Los hombros**

Toma conciencia de la posición de los hombros, si están rotados hacia delante o hacia atrás o si uno está más alto que el otro... Para ello te centras entre los dos

omóplatos. Es la zona de regulación de la cintura escapular.

Se trata de reconocer la posición de los omóplatos en relación a la columna vertebral. Si están en abducción, es decir separados de la columna, provocan una rotación interna de los hombros y una tendencia al hundimiento del pecho; si, por lo contrario, están en aducción, cerca de la columna, provocan una rotación externa de los hombros y un pecho abierto y tenso.

### **Los brazos**

Los brazos cuelgan al lado del cuerpo. En una alineación ideal, los brazos y las manos caen en la cara lateral de la pierna. Si observamos que las manos se salen de este eje lateral nos estaría indicando una desviación del eje del cuerpo en general o una rotación de hombros en particular.

### **Las manos**

Manos vivas. Haz la prueba, estira y abre un poco los dedos y la mano en general. ¿Qué sucede en el resto del brazo?

Toda la estructura de los brazos y hombros está al servicio de la manos, es decir que su fisiología está supeditada al uso de las manos. Por eso es importante el que las manos y muñecas estén presentes con intención en el trabajo corporal, ya que activan el conjunto de los brazos y la cintura escapular.

## La nuca

La nuca está constituida por pequeños músculos junto con la base del cráneo y la dos primeras vértebras cervicales. Su función es ajustar la cabeza para que los centros de equilibrio vestibulares y ópticos permanezcan en la horizontal. Ésta es una ley de la estática..

Pies apoyados en

el triángulo de

sustentación.

Fuerza en las piernas,

pelvis ajustada al

eje de gravedad,

dulzura en el pecho,

manos vivas,

la cabeza borrachita,

mirada a la horizontal,

empuja el cielo y

sonríe.

Recuerda; estás en equilibrio

cuando la respiración espontáneamente

es amplia y relajada.

La postura utilizada en el Taiji Quan

resume muy bien las bases posturales “estar de pie”. Por una parte, la separación de piernas y la flexión de rodillas bajan el centro de gravedad del cuerpo, haciendo una postura estable que favorece el enraizamiento. El peso cae en los pies, fortalece las piernas (sobre todo el cuádriceps) y lleva la pelvis a una posición natural, facilitando la armonía y proyección de la columna vertebral.

Practícala variando la separación de las piernas y el grado de flexión de las rodillas. Evita que los bordes de los pies se separen del suelo y que el peso vaya hacia los talones. Busca el alineamiento de las rodillas y los pies. Juega a desplazar el peso de una pierna a otra, así como a mover la pelvis en anteversión y retroversión.

Víctor Morera

Cuaderno de Sadhana. Las bases posturales en el Hatha Yoga

---

---

## Gravedades: posturas en equilibrio

Las posturas de equilibrio en general fortalecen la musculatura y las articulaciones sobre las que se está apoyado, tobillos y rodillas para los equilibrios de pie y muñecas y brazos para

los equilibrios sobre las manos, dándoles también flexibilidad.

Ayudan a reconocer el centro de gravedad en el abdomen, favorecen la concentración mental y el equilibrio del sistema nervioso.

Los equilibrios de pie suponen una buena práctica para activar y equilibrar la musculatura de la estática y la coordinación motriz.

Víctor Morera

Cuaderno de Sadhana. Las bases posturales en el Hatha Yoga

---

---

### **Gravedades: posturas en inversión**

Tradicionalmente, se considera que toda postura en la que la cabeza quede situada por debajo del abdomen es una postura invertida, ya que es cuando tienen su efecto fisiológico y energético en el organismo. Sin embargo en este cuaderno me refiero a las âsanas invertidas aquellas en las que el peso recae principalmente sobre la cabeza, las cervicales o los brazos.

Este grupo se abordará individualmente en otro cuaderno, ya que, como base postural no son significativas. Tan sólo comentaré que hay que ser prudentes en su realización y que requieren un trabajo de preparación

articular y muscular, sobre todo del cuello. Para su ejecución es necesario un buen tono abdominal.

Es importante que las posturas invertidas se deshagan despacio, manteniendo la cabeza baja y dándote un tiempo antes de incorporarte. Esto es debido a que el mayor aporte sanguíneo a la cabeza aumenta su presión, por lo que subir de golpe puede implicar el riesgo de mareo y de esfuerzo coronario.

Los principales beneficios de estas âsanas son:

- Ayudan a la purificación y eliminación de las impurezas del cuerpo.
- Activan las glândulas hipófisis y epífisis.
- Aumentan el riego sanguíneo hacia la cabeza.
- Son beneficiosas en las escoliosis.

Víctor Morera

Cuaderno de Sadhana. Las bases posturales en el Hatha Yoga

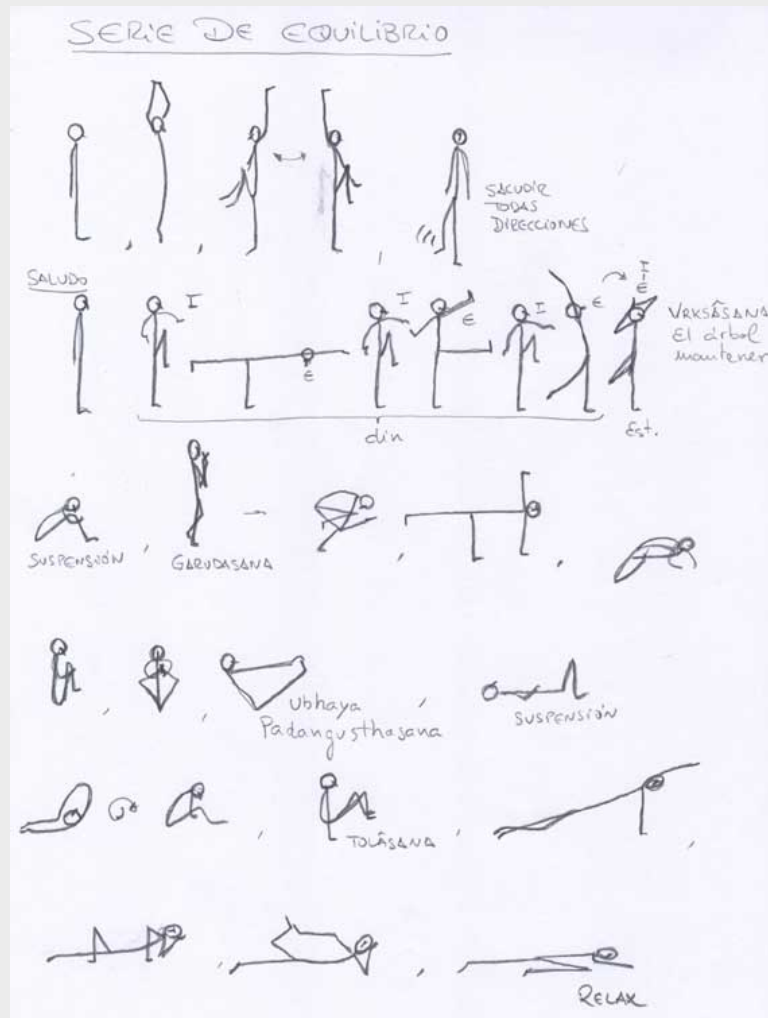
---

## **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.

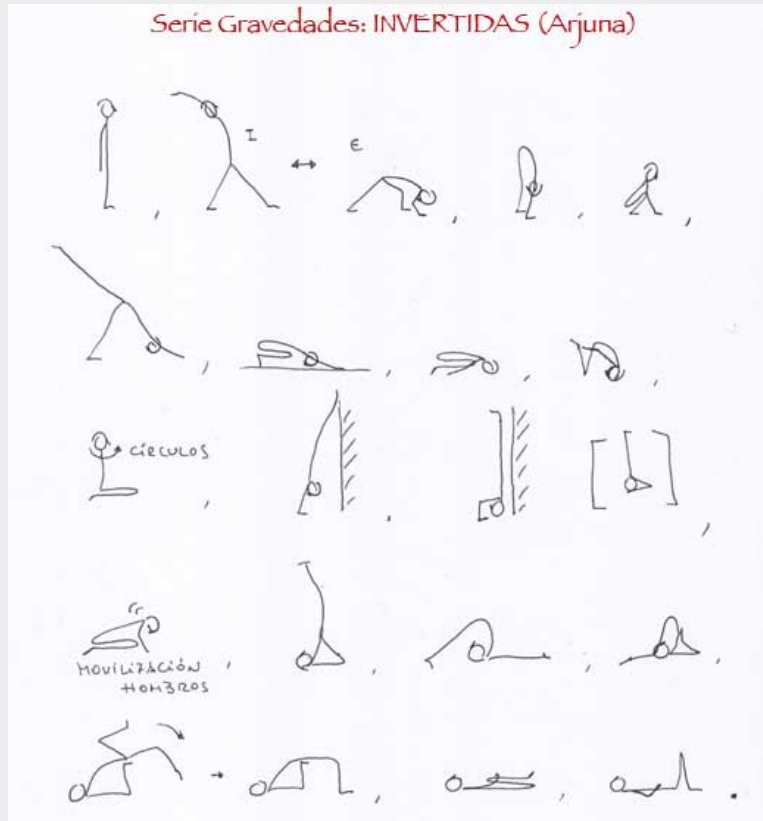
Gran parte de las excesivas curvaturas de nuestro cuerpo son fruto de la presión inmisericorde que ejerce permanentemente la gravedad y de la falta de reacción consciente para mantener la buena vertical. En este sentido las posturas invertidas tienden a corregir ciertas descompensaciones porque el equilibrio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

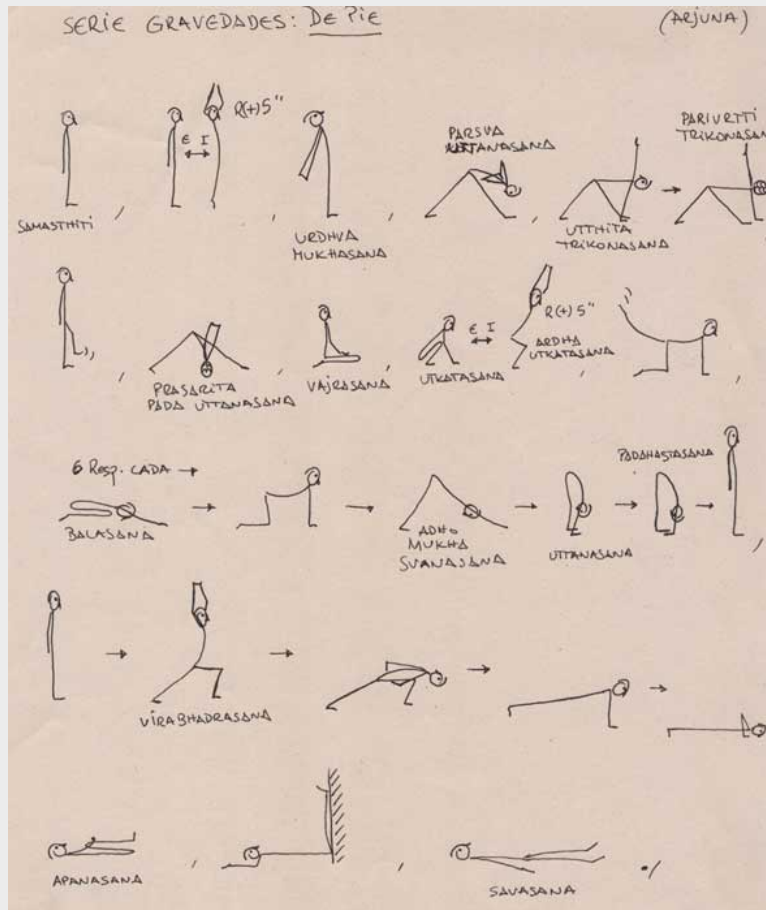
Decimos a menudo que las series de Yoga deberían iniciarse desde la gravedad de pie, aunque esto puede cambiar dependiendo de la necesidad o del estado de cansancio

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.





