

Yogoterapia por Víctor Morera

Clase magistral de Víctor Morera sobre
Yogoterapia en la Escuela Yoga Síntesis

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

Los cimientos del Prânâyâma

LOS CIMIENTOS DEL PRANAYAMA

1.- Se han creado las condiciones favorables:

El trabajo de asana:

Ha sensibilizado, relajado tensiones.

Movilizado diafragmas.

Ha creado una actitud de centramiento y

atención.

Ha preparado para poder estar en una postura estable y confortable.

Esa postura estable y confortable, significa: la cv erguida sin tensión.

2.- Se reconoce ¿Cual es la postura donde mantengo la cv sin tensión?

En la postura donde la respiración es más amplia y fácil y puedo estar un tiempo sin «molestias». La elección de la postura dependerá de la duración de la práctica.

3.- Se relaja la cabeza, nuca.

Esto lo realizamos mediante movimientos suaves de cuello, y de la musculatura de la cara, pequeños masajes y con sonidos resonadores.

La razón es que son zonas de frecuente tensión y que tienen una relación directa con la respiración: el bulbo raquídeo, los conductos nasales, la glotis, las mandíbulas... Recuerda que mucho de lo que llamamos estrés se manifiesta en esta zona en forma de tensión.

4- La imagen tridimensional de la caja torácica y de los pulmones.

Esta conciencia ayuda a una respiración más relajada y armoniosa. Es importante tener una imagen clara de la situación y dimensión de los pulmones.

5.- Respiración faríngea

Con esto nos referimos a que la entrada y salida del aire a través de las fosas nasales, este impulsado desde la zona de la faringe, la zona más interior de la cavidad bucal y nasal, lo que implica una relajación de la boca, la lengua y de las fosas nasales. Evita el esfuerzo a nivel de la nariz y por otra parte ayuda a la proyección y correcta colocación de las cervicales.

6.- Se evita durante el pranayama cualquier tensión, en la cara, cuello y cv.

7.- Se usan medios favorecedores al tipo de respiración como mudras, movimientos oculares.

8.- Evocamos una imagen.

El corazón de la práctica, practica con corazón.

Recuerda que hay una estrecha relación mente-respiración.

CUALIDADES DE LA RESPIRACIÓN DURANTE EL EJERCICIO DE PRANAYAMA

1.- Podemos aplicar los principios de asana a pranayama:

En asana los elementos Sthira – Sukha

estable – confortable

En la respiración: rítmica y continua – silenciosa y lenta

2.- Respeta tu propio ritmo:

La siguiente respiración siempre ha de ser igual o más relajada que la

anterior. Si en alguna de las fases respiratorias se te acelera el corazón o

sientes incomodidad, o de coger o soltar aire forzadamente, tienes que

parar, relajar y disminuir el ritmo.

3.-El progreso del pranayama es crear un estado de plena concentración:

Que facilite los estados de meditación y de pensamientos positivos y

lucidos. Para ello se profundiza hacia la sutileza y delicadeza de la

respiración. Lo podemos explicar como: ser respirados, una voluntad sin

esfuerzo.

PROPUESTA DEL TRABAJO RESPIRATORIO

Esta es una secuencia general y previa a cualquier práctica tanto respiratoria como de una serie de asana:

1. Empezamos recordando la intención, por

la cual práctico y estudio yoga.

2. Renovamos la motivación.

3. Nos alineamos con el Ser interior

4. Recorremos el cuerpo de pies a cabeza con ternura y agradecimiento.

5. Ajustamos con movimientos para sentir mayor confort y alineamiento.

6. Aflojamos la mandíbula, frente, cuello y hombros.

7. Observamos la respiración, sin modificarla.

8. Tomamos conciencia de cómo lo más esencial para la vida es simple, como el hecho de respirar.

9. Ponemos el cuerpo vivo: pies, periné y bajo abdomen, zona interescapular, manos, nuca.

10. Hacemos unas respiraciones profundas.

11. Nos enfocamos en la práctica.

ASANA PREPARACIÓN PARA PRANAYAMA

Tres enfoques:

1.- Serie de asanas cuyo enfoque es trabajar intensamente el cuerpo en su

conjunto haciendo hincapié en las articulaciones, por su repercusión sobre

la respiración.

En estas series no se dan indicaciones ni

se sigue un ritmo determinado

sobre la respiración. Se busca relajar tensiones y activar todo el cuerpo.

2.- Secuencias de asanas realizadas con un ritmo -kandas- (por ejemplo: el

saludo al sol) combinadas con posturas exigentes donde se intenta

mantener un tiempo, para pasar a posturas de relajación. Durante la serie

hay un juego muy marcado entre "esfuerzo y relajación" Se consigue con

esto dinamizar el diafragma, trabajar el aspecto cardiovascular y de

resistencia.

3.- El tercer enfoque, movimiento y respiración van acompasados. El

movimiento sigue a la respiración. Son posturas dinámicas que en general

son sencillas. El centro e atención está en la respiración, y se tiene en

cuenta el tipo de pranayama que se realizará a continuación.

Es decir que el ritmo que marca la serie favorecerá el tipo de pranayama a

practicar.

ESQUEMA A REALIZAR CUANDO HACEMOS PRANAYAMA

- ESCUCHA: sentir la respiración tal y como sucede.
- DESBLOQUEO: Se busca la respuestas respiratorias autónomas, como bostezos, desperezarse, sonidos...
- VISUALIZACION: se evocan imágenes con cualidades que faciliten y den corazón a la práctica
- PROFUNDIZACION: se realiza la técnica respiratoria en si misma.
- SILENCIO: se observan los resultados y se focaliza la atención. Pratjahara, dharana.

Víctor Morera

Introducción a la respiración

Introducción sobre respiración

“El secreto del buen éxito en el Yoga

consiste en considerarlo no como uno de los objetivos a perseguir en la vida sino como la totalidad de la vida.” Sri Aurobindo

«Desde que la comadrona cortó el cordón umbilical,

los pulmones se convirtieron en la placenta

que une a los hombres con la Madre Cósmica.» C.L. Schleich

Pasado soleado

Partimos de que todos sabemos respirar, y que por lo tanto no hay tanto una educación sobre “cómo respirar” si no más bien la escucha de la respiración, de su ritmo y de su amplitud.

La respiración que ahora tienes manifiesta por un lado el estado mental en el que estás, la postura y actividad física y si hay algún problema de salud en el organismo.

La respiración es un espejo de la totalidad de la persona.

En este sentido es importante la escucha y aprender a descifrar su significado y su relación con tu estado general:

Relación con el cuerpo: postura, tensiones, actividad, estado de salud.

Relación con la mente: agitación, inquietud, dispersión, calma, somnolencia, concentración.

Relación con estados emocionales: alegría,

tristeza, enojo, rencor, ira, amor...

La propuesta del yoga es trabajar con estas relaciones, que reflejan la personalidad, para vivir con mayor integridad y armonía con uno mismo, con los demás y con la naturaleza.

En las prácticas del yoga a nivel físico se toma consciencia de la estructura y esquema corporal, para que mediante asana, se facilite una vivencia que vaya relajando las tensiones, fortaleciendo las debilidades, armonizando y mejorando la condición física, en cuanto a flexibilidad, resistencia y fortaleza.

El resultado de esto es que crea las condiciones apropiadas para que la respiración se exprese en toda su potencialidad, libre de tensiones y bloqueos.

Pero recuerda que asana es postura y movimiento consciente, es habitar el cuerpo; esto es esencial ya que ese su significado y esto requiere que la mente esté focalizada y sin distracciones en el proceso del yoga.

Asana en este sentido es el medio por el cual la mente se va estabilizando, y concentrando, y esa combinación del trabajo, sobre el físico y la concentración constituye los cimientos del pranayama.

Hay otro aspecto que queremos señalar, ya que constituye el núcleo de todo este tema, y que lo podemos resumir con lo que expreso Sri Ramana Maharshi:

“La respiración y la mente brotan del mismo lugar y cuando uno de ellos es controlado, el otro también está controlado.”

Una mente calmada y atenta, junto a una intención positiva crea una respiración profunda y relajada.

Es por esto que durante los ejercicios de pranayama sea muy importante la visualización y evocación de estados mentales positivos, abiertos y luminosos, ya que estos se ven reflejados en la respiración.

El arte de la respiración es adentrarse en la ciencia del ritmo.

El órgano de ritmo es el corazón.

La respiración supone la unión entre el ritmo del corazón y el de la mente y ésta con el Alma.

Es nuestra conciencia quien cualifica la respiración, la que impregna la vitalidad del aire que entra y sale, la que da sentido a un ejercicio.

Y al mismo tiempo, el ejercicio correctamente realizado, proporciona ayuda a la concentración de la mente que es la base para la meditación.

Para progresar en este arte se necesita perseverancia y un control muy relajado.

El control sobre uno mismo nos permite respirar bien.

Pero intentando respirar bien nos podemos convertir en grandes controladores y eso genera tensión y la tensión se manifiesta

en la respiración.

Es por eso, que insistimos que no hay que intentar “respirar bien” si no más bien crear las condiciones psico-físicas donde la respiración exprese como un todo el estado relajado y concentrado de la persona y desde ese estar, se lleve un control de las fases respiratorias.

Por último, entender que respirar es relacionarse de forma directa y consciente con el Prana, descrito como la fuerza vital que impregna todo el universo.

Para la ciencia del yoga, esta fuerza vital es la que sustenta y mantiene la salud de las personas y por tanto, lo que pretende el yogui, es acumular prana en su interior.

Se trata pues de una ciencia que nos une con lo que nos rodea, ya que la atmosfera es el espacio común a todos.

La palabra conspirar la podemos traducir como respirar juntos.

Nuestra propuesta es que respiremos juntos creando una atmosfera de salud, de armonía y paz, con la intención de que ese aire lo respire mucha gente.

Nuestra responsabilidad en estar generando esa atmosfera constantemente, allí donde estemos, en la familia, en el trabajo, en la calle...

Pero recuerda, sin perder el sentido del humor.

Víctor Morera

El arte de respirar

SANAR LA RESPIRACIÓN. SIMPLEMENTE SENTIRLA

Una respiración separa la infidelidad de la fe;

otra, la certeza de la duda.

Mas cuida tu aliento

y no lo tomes a la ligera.

¿No es acaso la respiración la cosecha de nuestro ser?

Omar Khayaam

En la autoobservación, la respiración es una lectura que refleja en cada momento nuestro estado total. Para entender esto tenemos que referirnos a la fisiología: la respiración esta condicionada por los reguladores neurovegetativos que mantienen la homeostasis total del cuerpo, la salud, la actividad física, la postura y por el estado mental y emocional. Sensibilizarse a la respiración nos permite ir comprendiendo y dislumbrando estos procesos interiores, sobre todo los que tienen que ver con las,

emociones y estados mentales. Es por esto que la primera práctica y entrenamiento que proponemos, es observar la respiración sin modificarla. En si constituye un buen soporte para la meditación.

Normalmente cuando enfocamos la atención en la respiración tendemos a modificarla y esto sucede aún más cuando trabajamos y tenemos ideas de cómo es una respiración "correcta".

Esta atención de sentir la respiración tal y como ahora sucede nos ayuda a tener un centro de atención relajado, donde la respiración nos habla en cada momento de la totalidad del instante. Según nuestro foco de atención, y observando un poco por detrás de lo simplemente sensorial más evidente, la respiración nos refleja la vitalidad, la postura, el estado anímico, y mental. En definitiva de estado vibracional de conciencia. Esto significa que más que intentar cambiar la respiración, uno busca una postura donde el cuerpo esté más erguido y su actividad sea más ergonómica.

Uno intenta mantener el estado de atención con lo que implica como entrenamiento, de ir descubriendo los aspectos habituales que me descentran y me llevan a un estado o bien de tensión (preocupaciones, actividad mental agitada con implicación emocional, miedos...) o bien de dispersión hacia la somnolencia o la distracción.

Percibir la respiración sin control nos ayuda a ir disminuyendo la tendencia de huida que tenemos hacia las sensaciones que consideramos desagradables o que, por el motivo que sea, se activan en el inconsciente y se expresan por una

respiración agitada.

Es un entrenamiento que nos lleva a algo muy profundo que es darnos cuenta de los “dolores” que evitamos, aquello a lo que nos hemos vuelto reactivos para no sentir y poder ir afrontando, para ir disolviéndolo o por lo menos, para no hacer la “pelota de nieve” mas grande.

Sentir es la clave y la respiración su reflejo más claro.

Esto desde el punto de vista emocional: permitirse estar sin reactividad y sin un exceso de control o de inconciencia, las cuales pueden dificultar este encuentro con uno mismo y la reestructuración de nuestra integridad.

Tener en cuenta que lo primero que vamos a controlar o bloquear para no sentir, es el diafragma, consciente o inconscientemente.

Si absorbemos poca energía respiratoria, si respiramos poco y la calidad energética está baja, sea por el estado personal o emocional, está claro que la energía total disminuirá y será la forma más simple de mantener en calma los bloqueos.

La atención crea un estado de mejor disponibilidad para la tarea que estamos desarrollando y esto nos estimula y centra.

Y por último la respiración nos habla del aspecto de nuestra conciencia en la medida que esté alineada con el alma, con la integridad y unidad de las cosas.

Es la medida de la alegría interior, de la oración expresada en la acción cotidiana.

Es por todo esto, que si queremos que

nuestra respiración sea amplia, profunda
debemos ir modificando nuestros hábitos y
condicionamientos e ir hacia una visión más
integral, positiva, y armoniosa de nuestra
relación con la vida.

Y ahí reside la importancia de empezar por
simplemente sentir la respiración.

También implica la aceptación de este
momento, es un entrenamiento para ver lo
que está y permanece y lo que hay que
cambiar por crea un estado más saludable,
aunque por si misma la observación y la
conciencia respiratoria suponen una
sensibilización del cuerpo en general y
ayudan a la expresión de todo su potencial.

Esto nos hace ver, que la respiración ante
todo, no es un elemento a transformar, a
corregir, a desviar de su camino natural,
sino un proceso que se da con espontaneidad
producido por la capacidad de presencia,
libertad y alegría interior.

Víctor Morera

Apuntes sobre respiración

LA CUALIDAD DEL PRANAYAMA ES LARGO Y SUTIL
LA CUALIDAD DE ÂSANA ES ATENCIÓN Y

RELAJACIÓN

Los aforismos de Patanjali sobre el prânâyâma

Segundo capítulo sadhanapâdah

II. 49

tasmin sati svhâsa prasvâsayoh
gativicchedah prânâyâmah

Cuando asana ha sido realizada, se está preparado para pranayama.

Como cuando realizamos las asanas, el pranayama debería matizarse también con la suspensión del movimiento, en este caso se trata, del movimiento de la inspiración y del a expulsión.

Esta suspensión de los dos movimientos deberá ser natural.

Esto se produce en la plenitud respiratoria al lleno o vacío, o sino, en todo momento.

Cuando la cantidad de aire utilizado disminuye, es decir, a medida que el movimiento mental se reduce, entonces la duración de la expulsión se alarga.

Es en la suspensión del aliento, cuando todo movimiento del prana se regula.

II. 50

bâhya âbhyantara stambha vrttih desa kâla
samkhyâbhih paridrstah dirgha suksmah

La suspensión del movimiento, puede manifestarse de tres maneras: la primera es al final de la expulsión, es decir, externa. La segunda, al final de la inspiración, es decir, interna. La tercera, no es ni externa ni interna, puede realizarse en todo momento.

La suspensión depende de la consciencia; de la "oleada de aire" (desha: estar en lugar de...), la duración, y del número de ciclos. La oleada de aire entonces se regula, se alarga, y se hace más sutil.

II. 51

bâhya âbhyantara visaya âksepi caturhah

La actividad del mental se detiene, el movimiento respiratorio es suspendido, y la energía vital ya no se dispersa. Se describe aquí el cuarto modo de suspensión respiratoria, esta vez es pasivo, estamos más allá de la acción, y la energía que circula está concentrada.

II. 52

tatah ksiyate prakâsâvaranam

La práctica regular de prânâyâma reduce los obstáculos que impiden una percepción clara.

II. 53

dhâranâsu ca yogyatâ manasah

Y ahora la mente está preparada para el

proceso de dirigirse hacia la meta seleccionada.

Textos de referencia

El corazón del yoga . Autor: Desikachar

Editorial : Inner traditions

La transformación . Libro II. Autor: Claude maréchal

Editado por la revista Viniyoga.

La respiración

“Cuando âsana es realizado

aparece prânâyâma”

dice Patanjali.

Asana es realizado cuando la mente está enfocada en las sensaciones del cuerpo en un estado de calma y las tensiones físicas se van relajando en un estado de equilibrio entre el esfuerzo y el abandono. Hay aceptación de los límites, y hay una voluntad relajada de dar un paso más. Âsana supone la afinación del cuerpo al igual que las cuerdas de un instrumento. Con el instrumento afinado aparece el sonido armónico, que en el cuerpo es la respiración. En este sentido, la respiración se da porque tiene espacio, hay vacío donde se puede dar esa pulsación entre el abandono en la espiración y la

voluntad en la inspiración.

Âsana quita los ruidos psicofísicos que se manifiestan en el cuerpo en forma de tensiones, rigidez, hábitos inconscientes, percepción errónea de la propia realidad corporal, dispersión mental, etc., y como ya hemos visto todos estos ruidos repercuten directamente en el diafragma y por consiguiente en la respiración.

“La respiración y la mente brotan del mismo lugar,

y cuando uno de ellos es controlado,

el otro también

está controlado.”

Sri Ramana Maharshi

La respiración es el reflejo de nuestro estado mental: así como estamos, como vivimos, así es como respiramos. Por eso âsana sólo se realiza cuando la mente está centrada en el cuerpo, y es justamente este centramiento el que induce a la calma. Con la calma nace la respiración, y ella es la experiencia para que nazca el estado de conciencia profunda.

Esta unión entre lo mental y lo físico hace que el trabajo sobre la respiración sea un puente entre ambos. Patanjali, en sus aforismos antes de âsana nombra y describe lo que podemos llamar las conductas ecológicas hacia uno mismo y hacia los demás, yama y niyama. Vengo a señalar esto porque la experiencia nos ha enseñado que sin cierta ecología en la vida personal es difícil abordar con éxito el trabajo del

Yoga. Sabemos que ciertas emociones y actitudes nos crean tensiones y bloqueos, y que es una quimera intentar un trabajo profundo de âsana sin tomar conciencia de éstas. Porque ¿cómo quiero estirar el cuerpo y respirar a pleno pulmón si tengo una gran “carga encima” y sólo soy consciente de una sensación llamada angustia o tristeza? Ése es el origen del estado de acortamiento o debilidad de ciertos músculos, y es lo que hace que el diafragma esté como un puño.

Es por eso que la práctica inicial del yoga, es conectar, reconocer el carácter y percibir cómo se manifiesta en el cuerpo. En la práctica del yoga la honestidad es esencial para reconocer de dónde partimos, cómo nos encontramos hoy y, sin juicios, entrar en una experiencia de autoconocimiento a través del cuerpo. No se trata de aprender nuevas técnicas, nuevas poses o posturas más estereotipadas; eso sería añadir “una capa más de barniz”. Se trata de llegar a “mis posturas” dentro de un contexto que llamamos âsana, por los cambios que están operando en mi estructura y sobre la base de cómo me relaciono conmigo mismo y con los demás. De estos cambios internos surge la postura y la respiración.

Éstos son los motivos por los cuales creemos necesario que durante la formación se trabaje con juegos de expresión libre y dramátización junto con una serie de trabajos tomados de la Gestalt, y de otros métodos terapéuticos, como ayuda al autoconocimiento y a la integración de los aspectos de la personalidad que van emergiendo a la conciencia.

Relación âsana-prânâyâma

Podemos establecer una primera relación entre âsana y respiración, que es la facilitación de ciertas posturas en las fases respiratorias.

Las flexiones favorecen la expulsión.

Las extensiones la inspiración.

Las rotaciones la expulsión.

Las lateralizaciones la inspiración.

Determinadas posturas hacen que la respiración sea más activa en ciertas zonas del tórax. Esto es importante porque aumentan la capacidad respiratoria y aseguran la buena movilidad de la caja torácica, sobre todo de los músculos intercostales.

Teniendo esto en cuenta, la segunda relación consiste en unificar respiración y movimiento. El movimiento está envuelto dentro de la respiración y ambos dentro de la conciencia. Esto nos ayuda a estar más presentes y a mantener la atención en las sensaciones más sutiles del cuerpo.

Con el movimiento entramos en un aspecto esencial: el ritmo.

Podemos trabajar con el ritmo combinando las cuatro fases de la respiración: inspiración, suspensión en lleno, espiración y suspensión en vacío.

Esto nos da muchas posibilidades de trabajo según nuestros objetivos. Hay tres objetivos básicos dentro del trabajo

respiratorio en cuanto al ritmo:

- Ritmos cuyo objetivo es vitalizar: la fase de inspiración y retención en lleno son más largas e intensas que las otras dos fases.
- Ritmos cuyo efecto es relajar: la fase de espiración y retención al vacío son más largas que las otras dos.
- Ritmos cuyo efecto es equilibrar: las cuatro fases son iguales.

La tercera relación es que la respiración profunda ayuda y mejora la postura. Nos facilita en las proyecciones con la inspiración y en el abandono con la expulsión. Los principios básicos del trabajo respiratorio

En todo trabajo respiratorio, la columna vertebral tiene que estar en su eje y proyectada. La respiración se realiza por la nariz, si no se dan otras indicaciones.

a) Reconocer la respiración en las diferentes gravedades

Empezar por las posturas de auto-estiramiento, progresando de la facilidad a la dificultad. Tener presente el ritmo, espacio respiratorio y la diferencia entre la inspiración y la expulsión.

b) Expulsar el aire en forma de suspiros sin utilizar la musculatura accesoria

Si tu diafragma tiene poca movilidad, puedes hacer las expulsiones en forma de suspiro. Es importante que la glotis esté totalmente abierta. Algunas veces propongo, antes de este ejercicio, un trabajo corporal dinámico, o bailes o desperezarse

y provocar el bostezo con la finalidad de facilitar la movilidad del diafragma.

c) Alargar la expulsión y dejar que la inspiración sea espontánea

Nosotros consideramos básico el empezar el trabajo del control respiratorio con estos dos ritmos: alargar la espiración y las suspensiones.

Alargar la espiración

Es el principio básico del trabajo respiratorio. Nos lleva hacia la relajación y psicológicamente tiene que ver con el soltar y el abandono. Si no nos vaciamos, no podemos recibir. Si mis pulmones no se vacían, hay parte del aire que no se renueva y por lo tanto hay una mala nutrición del organismo. La suspensión

Si afinas la atención, puedes sentir un pequeño espacio, cuando acaba la inspiración y antes de que empiece la expulsión. Lo mismo ocurre al final de la espiración y antes que comience la inspiración. Esta atención centra mucho. Con la práctica, este espacio se alarga y aparecen lo que llamamos las retenciones.

En los trabajos respiratorios con un ritmo voluntario es importante mantener el mismo ritmo durante toda la práctica, que al principio no debe superar los diez minutos. Ejercicio. Tumbado en supino, haz el auto-alargamiento de columna, mantén los pies en el suelo.

1º Expulsa y deja que la inspiración se realice sola.

2º Expulsa muy relajado alargándola, encuentra tu ritmo y profundiza en el abandono (5 minutos).

3º Ahora sólo siente cómo se hace la respiración.

4º Manteniendo la postura, estira los brazos hacia atrás, en una posición que te resulte cómoda. Empieza a respirar profundizando en el abandono respiratorio. Deja que la inspiración sea muy suave. ¿Qué ocurre? Siente la relación de la respiración y los diferentes zonas del cuerpo: abdomen, lumbares, plexo, esternón, zona pectoral, cuello, hombros...

Si hay acortamientos en la musculatura auxiliar de la respiración (escálenos, pectorales, abdominales) o en la musculatura profunda de la columna, este ejercicio incide beneficiosamente sobre ella.

d) Respeta tu propio ritmo, nunca fuerces.

La progresión en la respiración se hace con constancia y mucho respeto. Tu ritmo respiratorio es aquel que mantiene unas constantes naturales en las fases respiratorias. Si al final de una expulsión necesitas coger aire de forma forzada, o se te acelera el corazón, o te sientes con ahogo, quiere decir que has perdido tu ritmo. Evita los excesos. Hay un hábito muy arraigado que es el de correr para alcanzar metas, para tener experiencias extraordinarias... Lo extraordinario está ocurriendo cuando en tu práctica pones corazón, te entregas y te desapegas de los resultados.

e) Progresar hacia la delicadeza y sutileza

en la respiración.

La respiración ha de ser silenciosa, continua y profunda. Trabajar con la respiración es algo muy delicado. En la medida que progresamos en la capacidad respiratoria, en las suspensiones, se entra en la quietud mental y en el trabajo con las estructuras sutiles del cuerpo, nadis y chakras. Ésta es la frontera donde la respiración se hace con la sensación, la intención y la visualización. Se crean las condiciones para la meditación.

Los espacios respiratorios

Durante la inspiración todos los espacios de la caja torácica se agrandan en todos los planos: antero-posterior, lateral y un movimiento hacia arriba. En la espiración se produce una relajación del sistema de la inspiración.

Uno de los objetivos en el trabajo de âsana es ganar flexibilidad y amplitud de la caja torácica y de la musculatura que interviene en la respiración. Para ello establece âsanas y ritmos que trabajen las diferentes zonas de la misma.

Estas zonas son:

- Zona clavicular, los conos pulmonares, con un movimiento transversal y hacia arriba.
- Zona costal, el espacio medio de los pulmones con ensanchamiento transversal de la parrilla costal.
- Zona esternal, espacio medio de los pulmones con movimiento antero posterior y

hacia arriba de la caja torácica.

– Zona diafragmática, espacio bajo de los pulmones con dilatación del abdomen (a este tipo de respiración se le suele llamar también respiración abdominal).

Estos espacios respiratorios son requeridos como respuesta a la necesidad de ventilación del organismo; cuando hacemos deporte y estamos fatigados, la respiración es alta, ya que necesitamos ventilar rápidamente. Es un tipo de respiración rápida y corta, característica de los estados de mucha agitación. Cuando estamos haciendo un esfuerzo moderado, la respiración se sitúa más en la zona media torácica, y cuando estamos en reposo la respiración es más baja.

Ejercicio. Se realiza en parejas. Este es un ejercicio que ayuda a sentir la respiración en diferentes zonas del tronco. También podemos experimentar que donde dirigimos la mente podemos dirigir la respiración.

Se trata de llevar la respiración a los lugares donde el compañero coloca las manos. Hay que estar un mínimo de cinco respiraciones en cada colocación, insistiendo más en las zonas de menor movilidad.

1º Auto-estiramiento de columna tumbado, manteniendo las piernas flexionadas o las rodillas debajo de un cojín.

2º El compañero empieza colocando las manos una en el abdomen debajo del ombligo y la otra en el centro del pecho.

3º Explorar todas las posibilidades, al

principio con las manos simétricas.

4º Finaliza como has empezado.

5º Empezar y finalizar el ejercicio con una mano en la base de la nuca y otra en el sacro.

Hacemos lo mismo pero en la postura de sentado, para explorar la espalda.

Ejercicio. Observar cómo soy respirado.

1º Túmbate, haz algunas respiraciones profundas exhalando el aire en forma de suspiro. Afloja el cuerpo.

2º Quédate observando la respiración, date tiempo.

3º Permite que la respiración se haga sola.

4º Al final de la espiración, espera que suceda la inspiración; sólo observa cómo sucede.

5º A medida que te relajas, la respiración se sitúa en el abdomen. Al entrar aire notarás que las últimas costillas se ensanchan y suben, al mismo tiempo que el abdomen se expande. Al salir el aire, las costillas y el abdomen vuelven a su posición inicial.

6º Imagínate el movimiento de un paraguas; al entrar aire, el paraguas se abre y, al salir el aire, el paraguas se cierra.

7º Haz este ejercicio sentado y de pie.

La respiración profunda

Llamamos respiración completa cuando de forma relajada el aire llena todos los espacios respiratorios. Según cómo se efectúe el llenado de los pulmones podemos enumerar dos tipos de respiraciones:

a) Clavícula-abdomen

El llenado empieza por la zona clavicular, y al mismo tiempo, con poco esfuerzo, se activan las otras zonas. El vaciado empieza también por la zona alta.

Esta manera es la que te permite coger más aire y es un tipo de respiración energizante. b) Abdomen-clavícula

El llenado empieza por el abdomen y finaliza en la zona clavicular. El vaciado empieza por la zona alta y finaliza con la contracción del abdomen.

Esta manera es más cercana a la respiración espontánea y tiene la cualidad de la calma.

Cada uno tendrá que adoptar un tipo de respiración mencionada según sus carencias o excesos. Esta adaptación se realiza forzando un poco los finales respiratorios y por las suspensiones o retenciones en cada fase respiratoria.

En términos generales, para los que tengan una dominancia anterior, la forma de respirar más adecuada es la primera, clavícula-abdomen, alargando la inspiración, y para los que tengan dominancia posterior la respiración más adecuada es la segunda, abdomen-clavícula, relajando la inspiración y alargando la espiración. Esto estará sujeto a cambios según la estructura abdominal (abdomenes pletóricos, caídos, retraídos, etc.) y

otras condiciones físicas y psíquicas de la persona.

Las bandhas

Siguiendo con el mapa de los tres centros y sus diafragmas, en el yoga se trabaja en estas zonas a través de las bandhas o cierres. En la medida que las suspensiones se hacen más relajadas y prolongadas aparecen gestos de contracción muscular en las áreas de los diafragmas. Estos gestos refuerzan el control de la respiración, enderezan la columna vertebral y estimulan los plexos nerviosos, las glándulas y el organismo en general.

Estos gestos con la práctica se hacen cada vez más intencionados e intensos en cuanto a la contracción muscular, pero es importante que el cierre sea una consecuencia de los efectos de las suspensiones respiratorias, de la inmovilidad y de la calma mental. Las bandhas nacen cuando las suspensiones son largas y no alteran el ritmo respiratorio. Es un proceso muy gradual.

Existen tres bandhas:

Jâlandhara bandha. Cierre de la glotis. Fija la inmovilidad de las vértebras cervicales y primeras dorsales.

Uddiyana bandha. Cierre a nivel diafragmático. Contracción de la musculatura abdominal al final de la espiración. Aumenta la proyección de las vértebras dorsales.

Mula bandha. Cierre a nivel del perineo.

Contracción de la musculatura del perineo.
Influye en la pelvis y las lumbares.

En la práctica, tanto Jalandhara como Mula bandha se pueden mantener durante las diferentes fases respiratorias. Uddiyana bandha solamente en la retención al vacío.

El trabajo respiratorio

El trabajo respiratorio lo abordamos de tres formas:

- a) Un trabajo aeróbico y de tono.
- b) Un trabajo de abandono respiratorio.
- c) Desarrollar la ciencia del Pranayama.

Trabajo aeróbico

Es un trabajo cuya cualidad esencial es activar la vitalidad. El método que utilizamos es a través de series dinámicas y rítmicas llamadas Kandas. También incluimos juegos corporales y danzas. En este tipo de trabajos buscamos el desfundamiento, traspasar los límites y el mantenimiento de la intensidad. El objetivo es crear las condiciones para que surja la espontaneidad.

Trabajo de abandono respiratorio

Su cualidad esencial es trabajar sobre la musculatura y estructura de fascias profundas. El método es: desde posiciones de autoestiramiento buscamos el suspiro o

abandono espiratorio siendo la inspiración la fase activa y la espiración la fase pasiva. En este tipo de respiración buscamos el abandono, procurando no utilizar la musculatura accesoria de la respiración. El objetivo es el autoconocimiento de nuestra estructura psico-física.

Desarrollar la ciencia del pranayama

Es un trabajo cuya cualidad esencial es la intencionalidad, entendiéndola como el absoluto control de las fases respiratorias.

El método son las técnicas y ritmos de los diferentes pranayamas, utilizando las bandhas, los mudras y la imaginería.

El objetivo es crear el espacio de calma mental y energético para las prácticas meditativas.

Espacios de la respiración profunda

Vamos a empezar el estudio de la respiración clavicular. Por tres razones

Primera: La primera propuesta de dirección respiratoria es la que anteriormente hemos descrito dentro de la respiración profunda. Llenado clavícula-abdomen. A este tipo de respiración le llamamos respiración fisiológica

La segunda razón: el primer control respiratorio lo vamos a realizar con la respiración llamada Ujjâyî

Ujjâyî. es una respiración muy

interiorizada que acompaña y favorece a ciertos prânâyâmas y kriyâs.

Es una respiración que se efectúa contrayendo la garganta y la glotis, contracción que reduce el paso del aire a ese nivel, confiriéndole ese ruido característico, el cual se produce igualmente con la inspiración y con la espiración.

Ujjâyî, como respiración suave y relajante que es, tiene su acción principal en la activación del chakra Vishuddha.

Tercera: La vida sedentaria y los trabajos de mesa o de conducción, dificultan la respiración en esta zona, cuya principal consecuencia es un cierre, y una mala oxigenación a este nivel. Esto lleva a que la cintura escapular se debilite repercutiendo en el cuello y columna cervical, y en la resistencia cardio respiratoria.

Respiración clavicular

Esta ocurre de forma natural cuando jadeamos o efectuamos un esfuerzo físico y estamos fatigados. Pero nosotros en este contexto nos referimos a la respiración clavicular cuando de forma voluntaria llevamos el aire al espacio superior de la caja torácica y activamos las estructuras relacionadas a la misma.

La parte superior de la caja torácica es más estrecha que la inferior, por lo tanto es indispensable ayudarlo a trabajar correctamente.

Existe un límite entre la relación de la caja torácica y la masa oseo-muscular de los hombros que de alguna forma contienen a las costillas.

Una espalda redonda nos obligaría a bascular los hombros hacia adelante y las clavículas bloquearán la zona alta del esternón, como dos barreras que se cerraran, entonces la respiración superior será imposible.

Es necesario sentir plana la zona alta torácica, para que las clavículas no tengan esos relieves sobresalientes y los hombros estén rodados hacia atrás y relajados para no frenar la acción respiratoria, así mientras el aire entre la caja se hinchará sin presiones, sin esfuerzos y sin tensiones. La relación entre el movimiento realizado y el aire absorbido se establecerá fácilmente.

Las imágenes de la respiración fisiológica.

Imagina que cuando inspirar llevas el aire por las clavículas hacia los hombros, y hazlo tanto por delante como por detrás, percibiendo los omóplatos. al mismo tiempo percibe que en esta zona la caja torácica en general asciende. La imagen de la respiración ha de ser tridimensional. Te darás cuenta que cuando haces esto automáticamente se moviliza la parte abdominal sin esfuerzo.

Evita que haya tensión en el cuello. Recuerda que los ejercicios respiratorios son muy relajados, donde uno busca el placer de sentir el aire que nos expande y relaja.

Te ayuda el gesto de oler una flor, y la

imagen de cuello de cisne.

Comprobaras que esta respiración facilita la movilización de la caja torácica, llenando todos los espacios respiratorios. Comprueba la diferencia cuando la respiración empieza o se enfatiza a nivel abdominal. ¿Qué ocurre?

Asanas y dinámicas que favorecen la respiración en esta zona

Por una parte todos los asanas que activen o compriman la zona abdominal y que no supongan un cierre de la caja torácica: las torsiones, los asanas que implique los brazos a partir de 90°. en las invertidas, con respiración espontánea.

Por otra parte el ritmo dinámico con la atención en la inspiración favorece que este tipo de respiración.

Respiración costal

Es una respiración que se sitúa en la parte media del tórax. El espacio intercostal más activo se sitúa entre la tercera y sexta costilla.

En principio, lo más interesante de este tipo de respiración ganar flexibilidad y capacidad de la caja torácica en su movimiento antero-posterior; ya que es el principal movimiento de este segmento torácico. Esta respiración se da de forma natural en los esfuerzos relajados pero mantenidos, como el caminar rápido, así como en los esfuerzos con los brazos.

Este segmento de la caja torácica es el menos móvil, la parte posterior coincide

con la zona de los omóplatos, es por esto que es una zona que suele estar “paralizada”, o bien en lo que llamamos un tórax en inspiración, o bien en espiración. Uno de los objetivos es ganar flexibilidad entre los movimientos de expansión y el de reducción para llegar a una posición de dulzura. Esta es la zona del corazón, y el corazón se enferma cuando hay parálisis, bien por sobre presión, pecho en inspiración o por lo contrario, pecho deprimido.

Esta zona respiratoria está muy unida a los dos movimientos más importantes de los brazos y manos el de coger y atraer y el de empujar y soltar. Para ello vamos hacer referencia a dos músculos: el serrato mayor y el romboides. La acción del romboides es acercar el omóplato a la columna vertebral y de un campanilleo interno, sirve junto con el trapecio de sujeción para la fuerza de tracción de los brazos, por o contrario el serrato mayor su acción referente al omóplato es la contraria y es el que posibilita el empuje anterior del brazo.

La respiración en esta zona la podemos asociar a estas dos acciones: tomar y dar. El gesto representativo es el abrazo. Esto en el contexto del Qi gong es la postura del árbol.

Tanto el gesto del abrazo como la postura del árbol necesitan un equilibrio entre tono y abandono, dentro de nuestro eje. Con raíz y fuerza y al mismo tiempo con corazón . Y justo como vehículo de esta polaridad la respiración, La entrega total sin perderse, el abrazo sin rigidez y sin dejarse colgar sobre el otro.

Estamos hablando de sensibilidad, de

justeza, de encontrar el propio ritmo, y encontrar el propio ritmo en este momento es entrar en el corazón, en el espacio del movimiento sin cansancio, en la armonía entre respiración, circulación y músculo.

La respiración costal la realizaremos dentro de la respiración fisiológica. En principio empezaremos por alargar la espiración como medio para relajar, pero cada uno tiene que ir descifrando su respiración en esta zona para enfatizar o bien la inspiración o bien la espiración.

Recordar llevar la sensibilidad tanto a la parte anterior como posterior del tronco, especialmente al espacio entre los omóplatos. Es muy interesante sentir el movimiento de los mismos en las fases respiratorias.

Asanas y dinámicas que favorecen la respiración en esta zona.

Los asanas que facilitan la respiración costal son las lateralizaciones y extensiones, y dinámicas largas en el tiempo pero con un ritmo mantenido y cómodo. También asanas de tono con los brazos.

Respiración costal baja

Es una respiración que se sitúa en las 7 últimas costillas que están unidas por un único cartilago y donde se inserta directamente el diafragma.

En la fase de inspiración la contracción del diafragma provoca un movimiento de

elevación y abertura de estas siete últimas costillas. Como consecuencia de este movimiento aumenta la presión sobre la cavidad abdominal la cual tiende a expandirse. El movimiento abdominal es una consecuencia pasiva durante la inspiración.

En la fase de la expulsión hay un primer movimiento pasivo en el que diafragma y costillas vuelven a su punto neutro y otro hacia el final más activo en el que la musculatura abdominal interviene ayudando al vaciado. Recordar que los músculos abdominales son músculos de la espiración.

Necesitamos un buen tono en toda la "faja abdominal" para que este mecanismo respiratorio "bajo costal" se realice en modo armónico. En caso contrario, de atonía abdominal, todo este mecanismo se verá afectado considerablemente en su dinámica ya que existe una gran interrelación con órganos y vísceras.

No olvidemos, dentro del yoga, la importancia del control de la musculatura sub-umbilical para controlar y regular estas presiones. Nos corresponde descifrar a cada uno esta relación entre respiración y presiones abdominales y entre abdomen y caja torácica o, lo que es lo mismo a nivel de columna, la armonía entre cifosis-lordosis. Vaciar para llenar bien, espirar para inspirar bien, viene a ser el dar antes que recibir.

En el trabajo respiratorio a este espacio lo relacionamos con la espiración y el control de los músculos abdominales en las dos fases respiratorias, insistiendo en su retracción al final de la expulsión asegurándonos así un buen vaciado pulmonar.

Las técnicas respiratorias

Principios respiratorios

- Postura cómoda con la columna vertebral alineada. Intentaremos mantenerla inmóvil.
- Parte del principio de respirar placenteramente. Lenta, silenciosa, profunda, y consciente.
- No forzar la respiración. La siguiente respiración ha de ser tan relajada como la anterior.
- El ritmo cardíaco no se debe acelerar.
- Acomoda los ritmos respiratorios a tu capacidad en cada momento. No compitas. Toda tensión en la práctica respiratoria provoca el resultado contrario al buscado.
- Recuerda que lo importante es tu estado de consciencia.
- Que la práctica sea un espacio de escucha y de sensibilidad como medio para prepararte a la meditación.

En este curso el objetivo en las prácticas del pranayama es la práctica de nadi sodhana -purificación de nadis- Para ello vamos a crear una progresión que nos conduzca hacia esa práctica. Vamos a empezar por una respiración llamada Viloma y que tiene relación con la respiración fisiológica.

Viloma es una técnica que pone el acento en la inspiración, y vamos a empezar haciéndola intentando alargar la inspiración dentro de la respiración

fisiológica.

La técnica consiste en :

IN – fosa nasal izquierda

EX – por las dos fosas nasales

IN – fosa nasal derecha

EX – por las dos fosas nasales
Técnicas de purificación

Bhastrikâ : El Fuelle. Practicarlo sin tensión, muy relajados, sin acelerar el ritmo. Activa tanto la inspiración como la espiración.

Purifica los pulmones y elimina el exceso de CO₂.

A nivel yóguico permite la unión de prâna y apâna vâyu .

Concentración en Mûlâdhâra durante la retención.

Las reglas de esta técnica respiratoria tanto en la inspiración como en la espiración, son:

Igual de tiempo Igual de intensas Igual de sonoras

Evitar el fruncir el ceño, tensar la cara y el cuello.

Kapâlabhâti : Purificar el cráneo. Purifica la sangre y los bronquios.

Ayuda a los desórdenes del mental y del cerebro. Favorece la elasticidad del diafragma y las vísceras son tonificadas.

Elimina completamente el aire residual y por lo tanto es muy beneficioso en enfermedades del área de la tuberculosis. Sólo la espiración es activa. Concentración en Hara.

Purificación del aire residual

Se inspira profundamente y se expulsa soplando fuerte en tres veces, al mismo tiempo que se flexiona el tronco. La intención es de sacar todo el aire.

PRANA

La palabra prânâyâma esta compuesta de dos vocablos prâna y ayâma.

Prâna: Principio, fuerza vital que lo impregna todo, lo mantiene, lo genera y está en todo.

Âyâma: significa alargar, extender.

Podemos ver que el propósito del prânâyâma es mediante el control de la respiración, alargándola, aumentar la calidad y cantidad de circulación de prana en el organismo, el cual influye directamente en el estado de la mente.

Uno de los grandes textos antiguos referentes a la respiración es la Prashna-Upanishad, en la que se describe por primera vez la relación importantísima entre la energía y la conciencia sensorial.

En el Hatha Yoga Pradipika leemos: «Prâna (la energía) y Manas (la conciencia mental y sensorial) son como la leche y el cuajo».

Sri Ramana Maharsi expresaba: «La

respiración y la mente brotan del mismo lugar, y cuando uno de ellos es controlado, el otro también está controlado.»

Del mismo modo que se puede considerar que el Hatha yoga constituye el almacén de las técnicas, podemos representar el Prânâyâma como el Motor, motor que constituye por sí solo una ciencia completa, y que conserva, por su poder de acción, la llave de la regeneración del cuerpo físico, así como de los cuerpos sutiles que lo sostienen. Pero, ¿qué es en realidad el prâna ?

Son los Antiguos Rishis, quienes establecieron reglas muy precisas sobre el prânâyâma, la ciencia de los alientos, de donde nos viene el conocimiento de que el prâna, sustancia invisible al ojo ordinario, llena y está presente en todo el Universo, hallándose en la base de todo lo que existe, penetrando en cada cosa (desde el más pequeño átomo hasta los Universos grandiosos) y que nosotros los humanos, lo absorbemos por la respiración, así como a través de los alimentos ingeridos.

El prâna comunica así la vida a todo el conjunto de la Creación; se halla en el origen del movimiento, accionando los pulmones, el latir del corazón, etc... y presenta una analogía con el fluido eléctrico, ya que, como él, el prâna es como un "organismo", con sus "centrales", y sus "hilos conductores", y está doblemente polarizado (positivo y negativo).

La energía pránica es semi-material : sirve de intercambio entre lo que es material y denso, y lo que es sutil e imponderable. Gracias a un desarrollo de la afinidad de la retina, la sustancia pránica puede ser

percibida (por los ojos físicos o por el Ojo Etérico, situado en el entrecejo), bajo la forma de pequeñas serpentinillas que se mueven en todas las direcciones, formadas por materia luminosa translúcida.

Del mismo modo, podemos aprender a sentirla, y a dirigirla hacia tal o cual zona del cuerpo, ello especialmente cuando, prestando atención a nuestro aliento, nos hacemos sensibles, hasta el punto de tener la capacidad de percibir y de sentir el paso de las partículas de prâna por nuestro cuerpo, así como por nuestros chakras, y consecuentemente por nuestros centros nerviosos.

El ser humano está unido al Universo, a través del aire que respira, sin el cual no puede permanecer más que unos instantes privado del aliento, por lo tanto, está igualmente unido a esa sustancia vital que es el prâna y que se encuentra en ese aire indispensable... y todo el tiempo que pueda seguir inhalando el prâna, será el tiempo que pueda mantenerse vivo sobre este planeta.

Víctor Morera

Gravedades: estar tumbados

La posición supina es la posición donde la columna vertebral recibe menos peso. El suelo nos hace de guía y permite la auto-observación y el reconocimiento de acortamientos y tensiones de ciertas zonas del cuerpo, así como los ajustes de la proyección de la columna, principalmente las lumbares y cervicales. Por otra parte, el estar “fuera de la gravedad” permite la relajación de los mecanismos compensatorios de la estática y favorece su distensión y la liberación de la respiración. Utilizamos las âsanas tumbadas en las personas con problemas de columna y con problemas circulatorios o articulares en los miembros inferiores.

Ajustes a tener en cuenta en las cervicales

Siempre buscamos el respetar la fisiología del cuello.

– Si cuando os tumbáis la nuca se queda comprimida y la barbilla alta, deberéis colocar un cojín, con la altura suficiente para que las cervicales queden abiertas. Soy partidario, en una primera etapa y cuando hay mucha retracción muscular, de utilizar un par de libros debajo de la cabeza; pero cuando la musculatura del cuello va cediendo es mejor utilizar como soporte una manta o cojín que incluya todo el cuello, para evitar un exceso de tensión y de palanca en dicha musculatura.

– Si por lo contrario tenéis tendencia a dejar el mentón muy metido y con poca curva cervical, os ponéis un pequeño rodillo o toalla enrollada en las cervicales, de tal

forma que estén bien apoyadas y que la cabeza quede sobre el suelo con la barbilla paralela al tronco. Recuerda que la mandíbula y la lengua inciden directamente en la musculatura de la nuca y el cuello.

Para relajar las cervicales, hay que relajar la mandíbula y la lengua. Afloja y déjate estar.

Ajustes a tener en cuenta en las lumbares

Si, cuando estiras las piernas, la columna lumbar se arquea mucho o molesta, intenta mantener las piernas flexionadas. Progresa colocando un rodillo o cojín debajo de las rodillas, o colocando un cojín debajo del sacro hacia el coxis. Esto te facilita el estiramiento de los músculos y fascias lumbares.

Víctor Morera

Cuaderno de Sadhana. Las bases posturales en el Hatha Yoga

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 adducción, 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
