

## La actitud como semilla



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

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

Lo que está claro en este ejemplo

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

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

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

Pongamos por caso que durante el tiempo que has practicado Yoga has desarrollado una

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

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

Llegamos a la necesidad de colocarnos al inicio de una serie y en la posición de partida de cada âsana en una actitud clara y consciente. Veámos algunos ejemplos: imaginemos que en la postura del guerrero, virabhadrâsana, donde trabajamos la fuerza de piernas entre otros objetivos, nos detuviéramos un momento antes de la toma de

postura y fuéramos conscientes de una actitud de fuerza y de resistencia necesaria ante la vida. Probablemente la presencia en la postura sería mayor y el trabajo no sólo se situaría a nivel corporal y energético sino también a nivel emocional y mental. Sería como aprovechar el impulso secreto entre cuerpo y psique pero llevándolo a un plano más consciente. Qué duda cabe que las posturas de equilibrio trabajan el equilibrio interno, y las posturas de fortaleza la fortaleza interior, pero ese sendero secreto no es automático, hay que reactivarlo. La llave está en la actitud semilla antes de la postura.

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

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

Por Julián Peragón

---

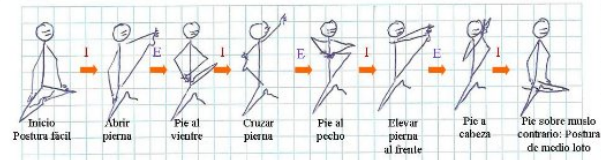
---

Saludo del loto

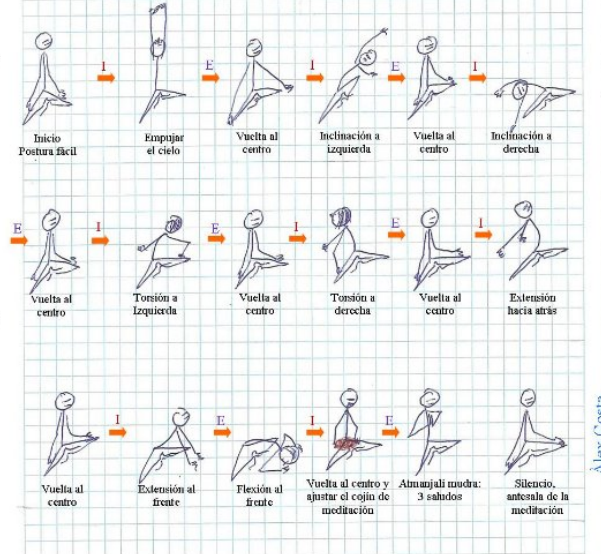
## SALUDO DEL LOTO - Calentamiento de meditación

Estas dos secuencias dinámicas tienen el objetivo de preparar la postura sentada con piernas cruzadas. La primera serie prepara las piernas. Su dificultad es relativamente alta, pero lo importante es la intención de avanzar hacia el objetivo de cada ejercicio. Ello flexibilizará caderas, rodillas y tobillos. La segunda serie prepara el tronco movilizándolo de forma global la columna vertebral. El propósito es conseguir una postura erguida estable y relajada, propicia para la práctica respiratoria o de meditación. Aunque los dibujos no muestren el cojín de meditación, se recomienda utilizarlo en las dos series.

### A) PIERNAS (Secuencia con la pierna izquierda. Seguidamente, repetir con la derecha)



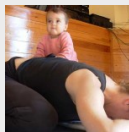
### B) TRONCO



Alex Costa

para imprimir en pdf tamaño A4

## Âsanas en sánscrito



---

## Âsana: Ardha Matsyendrâsana



### Matsyendrasana

Por Àlex Costa

---

---

## Âsana: Cakravakâsana



**Cakravakâsana. La postura del gato.**

Elegimos esta postura para su análisis por los grandes beneficios que podemos extraer para la musculatura de la columna, los

discos intervertebrales. Nos interesa también como coordinación entre las diferentes curvaturas del raquis y como apertura a la respiración.

Esta postura también es común con una pierna extendida hacia atrás, desarrollando tonicidad a piernas, espalda y especialmente glúteos.

Postura evidentemente asequible a todos y que pretende aliviar gran parte de las tensiones de la espalda.

### **Nombre de la ÂSANA**

Cakra (chakra) significa rueda, círculo o disco. Vacas: voz o canto de pájaros. Asana: postura.

Chakravaka se refiere a un ave acuática de la familia de los patos. Esta imagen tiene un cierto parecido a la postura en cuestión, con el tórax expandido, la cabeza alzada y con la variante de una pierna extendida hacia atrás, que representaría la cola del ave.

Popularmente la nombramos como el gato,

por su parecido con los comunes gestos de los felinos, tanto en la variante de extensión de tronco como en la de flexión). La traducción literaria de la postura del gato es viralâsana.

### **Realización / Esquema**



### A) Cakravakâsana estática



Las rodillas y las manos se apoyan sobre el suelo (gesto de gatear). Brazos y piernas están perpendiculares al suelo, las manos separadas a la distancia de los hombros, y las rodillas a la distancia de las caderas. Los dedos de las manos señalan hacia el frente y los de los pies hacia atrás. El tronco dibuja una suave curva en extensión de la cabeza al coxis, dando énfasis a la expansión torácica. Existe una variante muy común en la que se eleva una pierna extendida hacia atrás.

### B) Cakravakâsana dinámica



Cuando la postura se realiza en forma dinámica es importante que el peso se reparta entre los cuatro puntos de apoyos, las dos manos y las dos rodillas.

El movimiento partirá siempre desde la pelvis, al **inspirar** haremos una anteversión con lo cual las lumbares dulcemente irán hacia una hiperlordosis y le seguirá la zona torácica en extensión, así como las cervicales, procurando que éstas no rompan la línea de extensión de la columna para no cargar en demasía la zona del cuello. Recordemos la proyección de toda la columna vertebral en la postura.

Al **espirar**, partiremos de una retroversión de la pelvis y así la zona lumbar se irá cerrando y la parte torácica quedará en cifosis, la cabeza bajará como si quisiéramos mirar el ombligo.

También podemos experimentar el movimiento ascendente y descendente de la columna vertebral colocando un cojín sobre la espalda. Simplemente, se trata de procurar descender al máximo el cojín al inspirar, y de ascenderlo con la espiración.

El movimiento tiene que ser gradual sin interrupciones y sincronizado con la respiración. Los ojos pueden permanecer cerrados o abiertos o alternar abiertos al inspirar y cerrados al espirar.

### **Beneficios**

Es una postura que está en la preparación o compensación de muchas âsanas ya que incorpora ambos movimientos en el plano sagital, flexión y extensión de la columna. Movimientos suaves que pueden compensar flexiones y extensiones intensas. A menudo funciona como calentamiento. También es un buen comodín para hacer los encadenamientos de las posturas y de las gravedades.

Es una muy buena gimnasia para la columna y sus discos intervertebrales ya que el movimiento es continuo y articula vértebra a vértebra. A la vez es un buen test para reconocer donde están las tensiones, dónde la columna funciona como un bloque evitando la articulación.

Especialmenbte con este ejercicio podemos hacer un trabajo respiratorio excelente

porque el mismo movimiento acompaña y amplifica la entrada y salida del aire.

Al estar sobre cuatro puntos de apoyo, no hay sobrecarga sobre ninguna de las vértebras permitiéndonos un descanso de la tensión gravitatoria.

También minimiza la presión interna en los órganos. Para mujeres embarazadas suele suponer una placentera descarga.

La postura asimétrica nos interesa porque provee una extensión de la columna con tres apoyos en el suelo. Postura asequible a todos y sin riesgos. Por otro lado tonifica los glúteos que aseguran un buen equilibrio de la pelvis porque los glúteos son retroversores de la pelvis.

### **Contraindicaciones**

Tiene pocas contraindicaciones salvo las que se refieren a dolencias como inflamaciones, artritis, etc en rodillas y muñecas. Veremos que podemos suavizarla con algún cojín debajo de las rodillas y con la posición de los nudillos en el suelo en vez de las palmas de las manos. En la postura asimétrica puede que haya una problemática lumbar o mucha tensión en esa zona.

### **Progresión**

#### Postura

La toma de la postura más simple es colocándose en postura cuadrúpeda (gesto de gateo), la de sacar el aire bajando la cabeza y redondeando la espalda, y al

inspirar elevar la cabeza, extendiendo la espalda a la vez que una pierna se eleva hacia atrás.

Otra posibilidad es partir de hoja plegada con brazos extendidos al frente. Inspirar elevando la pelvis hacia el gato cara arriba, espirar hacia el gato cara abajo, e inspirar volviendo al gato cara arriba con la elevación de una pierna hacia atrás. Al inspirar ir al gato, espirar redondeo de la espalda y al inspirar toma de la postura.

O también partir de vajrâsana. Inspirar elevando la pelvis hacia ustrâsana con los brazos arriba, espirar descendiendo a la hoja plegada con brazos extendidos al frente, e inspirar hacia la postura del gato.

### Serie

En realidad es una postura que no necesita demasiada preparación, aunque si es importante hacer un calentamiento. Hacer suavemente uttanâsana, utkatâsana o adho mukha Svanâsana pueden ir bien para calentar y estirar la cadena muscular posterior. Se puede hacer el mismo ejercicio del gato para articular toda la espalda, y cakravacasana en dinámica para preparar muscularmente la postura estática. Todo esto formaría parte del Vinyasa de la postura en una serie.

También es interesante experimentar con toda posibilidad de movimientos del tronco desde la misma postura del gato. A este ejercicio lo podemos llamar "la danza del gato".

## Práctica

No es una postura que requiera progresión a largo plazo. Tal vez el mantenimiento, el tono muscular se irá reforzando y podremos estar más cómodamente en la postura.

### **Actitud mental (Bhâvanas)**

La posición cuadrúpeda nos remite a una posición de extrema seguridad, nos recuerda el gateo que hace el niño y nos da mucha libertad de movimiento. En parte los bhâvanas aquí guardan relación con la respiración (como vemos más abajo)

### **Respiración**

A la hora de hacer el gato en dinámico, la respiración es fundamental. El motor del movimiento está siempre en la pelvis, y la columna sigue sinuosamente la trayectoria del movimiento, como hemos recordado más arriba. Hemos de procurar no llevar excesivamente la cabeza hacia atrás poniendo tensión en las cervicales. Aquí favorecemos la inspiración cuando se relaja el vientre y se expande el tórax, y se favorece la espiración cuando contrae el vientre y se cierra el tórax.

Es una postura apta para hacer pequeñas retenciones. En la postura estática estamos favoreciendo la inspiración en la zona media o pectoral. Por tanto es una postura aconsejada cuando encontramos el pecho hundido, actitudes cifóticas.

## Compensación

Evidentemente habremos de relajar piernas y hacer un movimiento suave de flexión lumbar. Desde la misma postura del gato podemos sacudir suavemente las piernas hacia atrás. También se agradece relajar la espalda con una suave flexión general, como en las posturas recogidas del niño y de la hoja plegada.

## Autorregulación

Un nivel básico en la autorregulación podría ser la de hacer movimientos de ganeo para trabajar suavemente toda la zona, o la de hacer movimientos libres con la columna manteniendo los cuatro puntos de apoyo. Aquí tendremos que tener en cuenta la persona y sus limitaciones. O como en el dibujo de abajo, bajo la asistencia de un compañero para incidir en al espiración e inspiración de forma sincronizada. En caso de sufrir molestias en las muñecas, podemos sustituir su apoyo por los codos.



## Intensificación

Podemos intensificar la postura eliminando un punto de apoyo elevando hacia delante el brazo contrario a la pierna que se eleva hacia atrás. O bien flexionando la pierna elevada y sujetarla con la mano contraria por arriba. También podemos elevar

lateralmente una pierna y/o el brazo contrario.

Asimismo podemos cogernos en una extensión en diagonal, mano izquierda y tobillo derecho, y al contrario.

### **Modificaciones**

Es interesante hacer el gato con diferentes apoyos. Con las manos en el suelo el acento está en la región lumbar. Con los codos en el suelo, el acento estará más en la región dorsal. Y por último, alejando al frente las manos para descender hombros hacia el suelo, al limitar el movimiento, el acento estará en la zona cervical.

También podemos levantar la pierna pero flexionada para trabajar más a nivel lumbar, o hacer ardha padma cakravakrasana, con una pierna en loto, etc.

Gato dinámico con la participación de una pierna: Inspirar llevando cabeza y un pie hacia arriba, y espirar acercando cabeza y rodilla por abajo.

Lateralizaciones de tronco desplazando cabeza y coxis hacia el mismo lado.

Torsiones de tronco elevando un brazo abierto hasta señalar el cielo con la mano.

Circonducciones de columna vertebral, como si esta fuera una comba a la que le hace dar vueltas desde sus dos extremos, cabeza y coxis.

## Qué prepara

Cakravakasana es una postura que puede preparar posturas más exigente de flexión hacia atrás como urdhva danhurâsana, ustrâsana, etc.

También prepara los brazos para abordar adhomukhasvanâsana y kumbakâsana.

## Soportes

Cojín o manta doblada bajo las rodillas en caso sentir molestias.

Podemos utilizar una silla para apoyar sobre ella los codos en caso de padecer problemas de muñecas.

Para gente mayor o con debilidad muscular, una idea interesante es la de poner la pierna que se extiende hacia atrás encima de una silla y mantener el arqueado de la columna pero sin tensión muscular.

Por Julián Peragón

---

---

**Âsana: Vrkâsana**

Ver en PDF:



vrksâsana

Àlex Costa

---

---

### **Âsana: Bhujangâsana**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/03/bhujangasana.pdf>

Àlex Costa

---

---

### **Âsana: Utthita Trikonâsana**

Ver en PDF:

[trikonasana](#)

Por Àlex Costa

---

---

### **Âsana: Pashcimatânâsana**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/paschimottanasana.pdf>

Por Àlex Costa

---

---

**Àsana: Sirsâsana**



***Sirsasana*, la postura sobre la cabeza**

---