

Âsana: Uttanâsana

Ver en PDF:

Uttanâsana, postura de estiramiento intenso

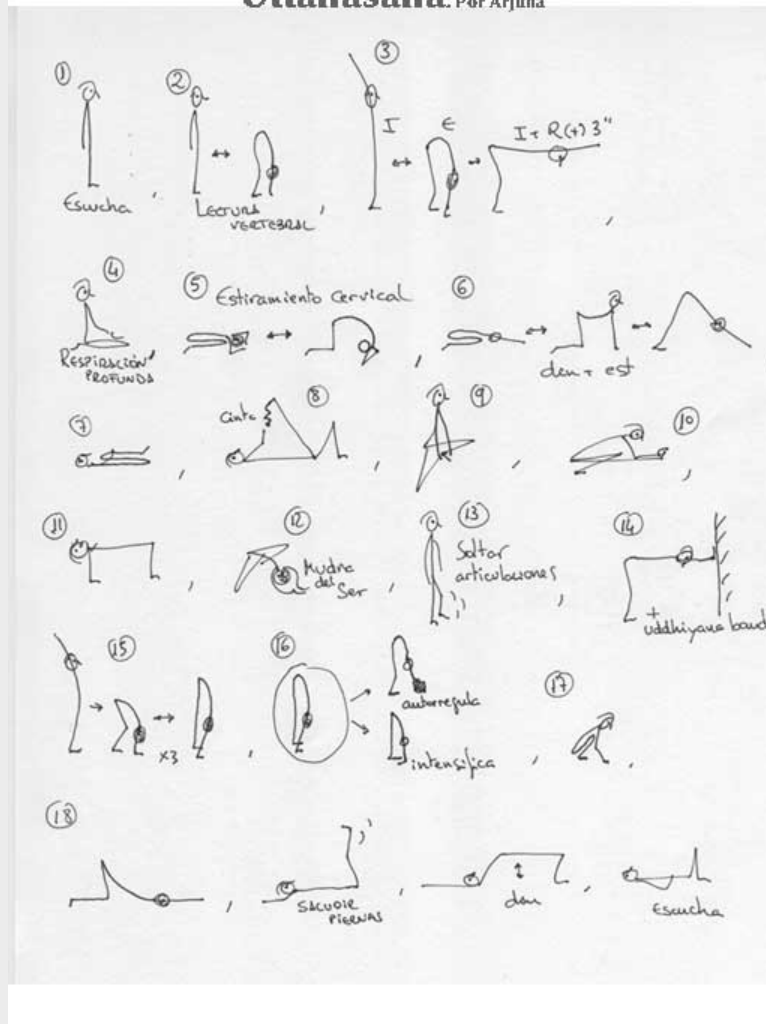
Àlex Costa

Serie: Uttanâsana

Esta serie tiene que ser complementada con el análisis de la misma que está colocada en la página del seminario correspondiente.

Uttanâsana es una de las posturas imprescindibles en la práctica de Yoga y que tiene un efecto global sobre el organismo tanto por su estiramiento posterior como por la suavidad de su inversión. Asimismo, permite la regulación para todo tipo de personas.

Uttanâsana. Por Arjuna



Âsana: Dvipâda Pitham

Dvipâda Pitham



Nombre del âsana

Nota: Es interesante conocer el nombre (o los nombres que en diferentes tradiciones se le dan) en sânscrito porque es una informaci3n valiosa para entender el objetivo o la cualidad de la postura. Podemos utilizar la traducci3n a nuestro idioma. De hecho, el nombre vulgar a veces es necesario porque hace m1s familiar la postura o la acerca a nuestra cultura. La postura en cuclillas ser1 la rana, y la postura de un rey lejano ser1 la postura del h3roe, y as1 sucesivamente.

Dvi: dos

p1da: patas

p1tham: mesa

Dvipada P1tham: la mesa de dos patas.

En India corresponder1a a una mesa baja. Popularmente a veces se le llama el peque1o puente. En otras l1neas de Yoga se la llama Setuband1sana, el puente.

Realizaci3n / Esquema

Nota: Debemos indicar c3mo es la postura, sentada por ejemplo, con los brazos estirados, etc Cuando m1s preciso en la definici3n m1s claridad para su pr1ctica.

Incluso al dibujarla (el esquema) podemos a1adir flechas que remarcan algunas caracter1sticas principales de la postura.



Dvipâda Pítham: El apoyo recae básicamente sobre los hombros y la parte occipital de la cabeza, los pies también cargan con mucho peso. Los pies están paralelos cerca de las nalgas, separados el ancho de las caderas. A veces la postura está alineada, hombros, cadera y rodillas en su posición más fácil. O bien, formando un triángulo entre estos tres elementos. El mentón está metido hacia el pecho.

Toma de la postura

Nota: También debemos saber que una postura se llega a ella no de un brinco sino a través de una serie de movimientos pautados cuyo objetivo es llegar sin tensión y con el mínimo esfuerzo posible. Esa toma de la postura podrá ser breve o larga, fácil o compleja dependiendo del alumno, su estado, el tono de la serie que se imprima, etc. Simplificando, una persona mayor, enferma o con dificultades necesitará un mayor recorrido en la toma de la postura (donde hay más elementos de autorregulación) que una persona joven y sin problemas.



*La toma de la postura más simple es al inspirar subir las caderas hacia arriba, y al espirar bajar vértebra a vértebra.

* Podemos, también, ayudarnos de los brazos al subir y al bajar, haciendo la

antepulsión. Ver dibujo de arriba.

* Otra posibilidad es: previamente espirar levantando la cabeza y empujando los brazos hacia el frente para abrir las vértebras, y al inspirar subir la pelvis hasta alcanzar la postura.

Beneficios / Contraindicaciones

Nota: Está claro que traemos a colación una postura porque nos interesa para algo. Hay un objetivo principal u objetivos secundarios que debemos saber. Cada postura incide postural o energéticamente en un sentido. Por ejemplo uttanâsana, postura en flexión de pie, nos lleva a un estiramiento global de la cadena muscular posterior incidiendo en el estiramiento posterior de las piernas y de la zona lumbar. Pero también es una postura semi invertida pues la cabeza está más baja que el corazón.



- Aunque no es propiamente una postura invertida nos interesa en este sentido favorecer la circulación de retorno pues el vientre está más alto que el corazón. Y sobre todo a nivel visceral hay un drenaje de la sangre o fluidos acumulados. Trabaja sobre los músculos de la respiración. Abre la cadera en extensión.

A nivel postural es una postura que abre la parte alta dorsal y cervical para posibles trabajos y desde lo muscular se tonifican los cuádriceps, glúteos y musculatura lumbar. Además es una postura que no plantea ningún riesgo. Es una postura para preparar los tres bandhas (llaves

energéticas).

Nota: Debemos matizar una vez sabemos los objetivos del âsana que nos puede reportar unos beneficios aunque no podemos caer en una visión mecanicista en la que a tal postura le corresponde tal beneficio porque depende de la realización de la postura, de la estructura corporal de la persona, de la intensidad con la que la realiza, etc. Incluso, a veces, puede darse efectos contrarios al hacer una misma postura en dos individuos diferentes, o en la misma persona en momentos diferentes.

Y por el contrario está bien conocer las posibles contraindicaciones de una postura. Vale la pena pecar por prudencia que por temeridad. No obstante, el Yoga bien hecho lleva consigo un seguro, y es el de la propia escucha, el respeto de los propios límites que no hay que traspasar.

- Los beneficios se derivan de lo dicho anteriormente a nivel de circulación y de la apertura del tórax para favorecer una mejor respiración, así como de la apertura cervical para disolver tensiones musculares. Las únicas contraindicaciones que se nos ocurre son la de problemática cervical o las derivadas de una postura invertida, aunque en realidad es muy suave esta inversión. No conviene en problemáticas graves de cadera.

Progresión:

Postura. Nota: Si seguimos con el ejemplo de Uttanâsana tengo que saber cómo llego a ella. Por ejemplo llevo los brazos hacia arriba y proyecto la columna hasta caer hacia el suelo, etc. Hay tomas de la postura largas o cortas, lentas o dinámicas

En el caso de la mesa de dos patas como hemos comentado arriba.



Série. Nota: Pero la toma de la postura no basta, debo conocer como prepararla a lo largo de una serie pues quizá deba preparar piernas y espalda antes de mantener esta postura largo tiempo.

Con esta postura nos interesaría calentar por ejemplo las rodillas y tonificar algo los cuádriceps y lumbares. A nivel de las cervicales no estaría mal hacer unas rotaciones. Y a nivel lumbar unas flexiones prepararían también la zona.

Práctica. Nota: Y aún debo contemplar una progresión a largo tiempo, pues quizá hoy la consecución de la postura no es estable y confortable y necesitaremos tiempo de progresión.

Dvipâda Pítham no es una postura que requiera progresión a largo plazo.

Actitud mental (Bhavanas)

Nota: Los bhâvanas son las formas con las que nos relacionamos con la postura, la actitud mental. Todos los aspectos de la observación durante la práctica. Pero también son las pautas que marcamos en la postura para mantener la presencia y la concentración.

Podemos sentir una zona, unos recorridos, marcar un ritmo respiratorio, contar respiraciones, percibir las sensaciones, etc.

- Aquí, nuestros puntos de atención serán por un lado la sincronización del movimiento y la respiración. La atención en los bandhas que podemos favorecer con la postura. En la expansión del tórax.

Respiración

La respiración merece una consideración especial. Tanto en la parte dinámica como sincronización, como en la estática, la respiración y sus kramas o paradas respiratorias, las retenciones, si hay bandhas o no, hay que precisarlo.

* Realmente Dvipâda pîtham es una postura que nos interesa como trabajo respiratorio y preparación para el pranayama. Su movilidad nos permite respirar de formas muy variadas. Subir al inspirar y bajar al espirar, pero también al revés para poner el énfasis en la inspiración o espiración. Jalandhara bandha se consigue mejor al subir espirando.

Desbloquea el diafragma, puesto que la inspiración empuja con intensidad hacia el vientre, debiendo vencer el peso de las vísceras.

También es una buena terapéutica para las hernias de hiato.

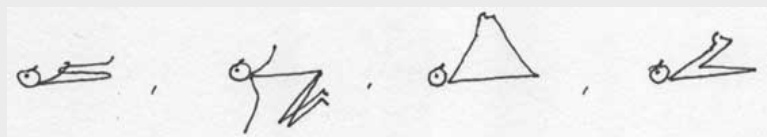
* Podemos también preparar uddiyana bandha pues al bajar en vacío se consigue la

bandha de forma espontánea sobretodo si se llevan los brazos hacia atrás.

Compensación

A) Es cierto que a una postura base le corresponde otra ideal que trabaje en sentido opuesto o que corrija los efectos indeseables de la posición que hemos hecho de forma intensa. Quizá la idea de contrapostura es más limitada, es como si quisiéramos atenernos a esta posición ideal, pero en realidad hemos de pensar en una verdadera compensación, un grupo de posturas que compensa los efectos demasiado intensos, o las sobrecargas de cualquier postura.

* Es una postura que no requiere demasiada compensación y bastaría la postura del cadáver en relajación, savâsana. Pero podemos hacer apanâsana para relajar las lumbares; así mismo podemos hacer jatara parivritti para relajar toda la espalda y cakravakasana para darle flexión a las cervicales.



B) No está mal diferenciar la postura que complementa a la postura base en cuanto a su trabajo muscular o articular, de las posturas que corrigen los efectos indeseables, que nos lleva a la calma, a un estado neutro desde donde continuar la serie.

* Supta padangustâsana trabajaría en un sentido de complementar el trabajo

anterior, ya que tonifica los abdominales y estira la parte posterior de los muslos.

Autorregulación

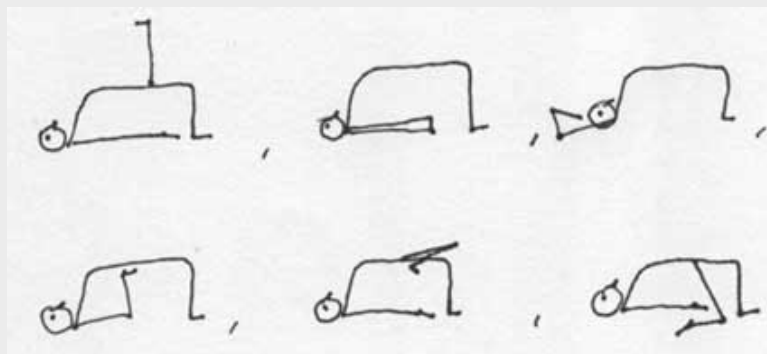
Nota: No basta con conocer la postura base, hay que conocer el abanico de posiciones que juegan en el mismo sentido tanto en su gravedad como en el sentido del movimiento que expresan.

De entre estas variantes hay algunas que favorecen la AUTORREGULACIÓN porque permiten el aprendizaje o la adecuación a la propia estructura y las tensiones que tenemos.

* Dvipada pîtham es en sí una postura asequible a todos. La autorregulación consiste en la alineación de hombros, cadera y rodilla, con los brazos a lo largo del cuerpo.

Intensificación

Otras, sin embargo, facilitarán la INTENSIFICACIÓN pues darán un mayor estímulo al practicante cuando la postura base ya está dominada.



* En cambio la intensificación permite muchas variantes. Todo el juego de piernas

(eka pâda, con una pierna a la vertical; con una pierna en loto, o con los pies juntos y rodillas abiertas. También tenemos tiryangamukha-ekapâda donde una de las rodillas va al suelo mientras el otro pie está en posición habitual contra el suelo. Con los brazos también hay innumerables variaciones. Cogerse de los tobillos; los brazos hacia atrás o en cruz, entrelazar las manos debajo del cuerpo, etc.

Qué prepara

Nota: Y a la vez esta postura base puede ser medio o progresión para otras posturas más intensas. Por ejemplo cakravakasana puede preparar la postura de la rueda, etc.

* Dvipâda pîtham es una postura que puede preparar posturas de inversión como sarvangâsana o halâsana. Y sobre todo prepara para un trabajo de pranayama al abrir el tórax. También puede servir para compensar sirsânana al permitir una elongación cervical de la zona comprimida. Prepara posturas de extensión como bhujangâsana, dhanurâsana, salabhâsana

Modificaciones y soportes

Con cualquiera de las posiciones anteriores podemos añadir modificaciones a nivel de hacer la postura con una sólo pierna por ejemplo, o con el brazo en otra posición. * Lo dicho anteriormente con respeto a las variantes de intensificación.

Y además esas posturas base o sus variantes pueden ser hechas apoyándonos en ciertos soportes externos como cintas, pelotas,

sillas, pared, etc..

Por Julián Peragón

Toma de conciencia

Fases de una Serie. La toma de conciencia

La toma de conciencia que hacemos previo a todo es, de alguna manera, una preparación mental, un cambio de chip, desconectar con lo anterior para sumergirnos en un ritmo pausado y consciente.

Es un momento imprescindible para sentir el propio cuerpo, sus apoyos, su inercia, momento para respirar de forma consciente como si uno volviera a retomar las riendas de su propia vivencia que el mundo ajetreado nos lo arrebatara.

Es muy sutil ese momento de tránsito. En una sesión de Yoga mientras el grupo está en silencio y la respiración de cada uno se va asentando hay un cambio de energía. Es como si de verdad uno hubiera traspasado el umbral de una cierta interioridad y ya está dispuesto para aterrizar en un espacio

sagrado de práctica.

El punto de partida quizá pueda ser la propia observación del espacio mental si hay aceleración, del espacio emocional, si hay agitación y del espacio vital, si hay falta de energía, por ejemplo.

Lo que el alumno comprende en esa etapa inicial es que el tiempo es su tiempo, el cuerpo su espacio de vivencia y la serie está dedicada para su salud y su disfrute.

Por Julián Peragón

Compensación en la serie de Yoga

Fases de una Serie. La compensación

Yoga es intensidad tanto en la actitud como en la práctica. Una práctica sin esa dimensión intensa no podría substraernos de nuestros círculos repetitivos mentales y no nos haría progresar. Pues bien, en esa intensidad que se vive más claramente en el núcleo de la serie, en ese centro de la práctica aparece algo a lo que hemos de estar atentos, son los efectos indeseables. Estos efectos secundarios no los podemos olvidar y algo hay que hacer con ellos. Sarvangâsana es una postura estupenda para los efectos beneficiosos de la inversión y un largo etcétera pero las cervicales o los hombros pueden absorber una carga de tensión que no nos interesa. Por eso, a continuación de la postura hacemos otra u

otras que compensen esa sobrecarga, tal vez una postura de extensión cervical suave, una variante de la postura del pez, matsyasâna.

El médico nos manda un antibiótico para la infección pero como el antibiótico es demasiado fuerte nos receta también un protector gástrico. Si nos hemos levantado muy temprano y estamos agotados al mediodía, hacemos la siesta. Después nos levantamos renovados.

No hemos de confundir esta idea de compensación con la contrapostura porque puede que una contrapostura, trabaje en sentido inverso pero no compense los efectos indeseables de la postura anterior. Aquí es donde nosotros intentamos distinguir entre compensación y complementación del trabajo que realiza la postura núcleo. Es posible que si trabajas la musculatura posterior de las piernas tengas que trabajar también la anterior para que el efecto sea más amplio. Si bien es cierto que en innumerables casos puede coincidir compensación con complementación. El trabajo intenso que realizo sobre el hombro derecho requiere una compensación sobre el mismo hombro, tal vez de apertura y relajación. En cambio el trabajo complementario requiere ir al hombro izquierdo para hacer su contraparte. Hasta aquí nos encontramos con las tres fases fundamentales de una serie de Yoga, Progresión, Núcleo y Compensación que nos aseguran una práctica estable e inteligente. No obstante habremos de incluir otras pequeñas fases que aseguran la entrada y salida de una serie de Yoga, así como otros elementos de ajuste.

Progresión en una serie de Yoga

Fases de una Serie. La progresión

Hemos dicho que siempre tenemos un objetivo en la práctica, en la sesión de Yoga. Es el núcleo donde nos dejaremos estar, donde culminaremos con nuestra mayor intensidad. A ese núcleo hay que llegar de forma progresiva, esto es, de forma inteligente para abordarlo en las mejores condiciones. Es el Vinyasa Krama de una serie. Digamos que es el sentido común aplicado al Yoga, la progresión que todo proceso necesita.

Al igual que para comer el plato fuerte necesitas un entrante, una comida ligera que prepare la digestión, en una sesión no podemos abordar lo más difícil, complicado e intenso si no hay previamente una preparación. Las caricias anteceden al acto amoroso o los preparativos del viaje al viaje mismo.

Como hemos visto en el análisis postural el Vinyasa Krama lo podemos aplicar en tres niveles.

A) En la realización de una postura ya que para abordarla necesitamos muchas veces de movimientos pautados y progresivos, no de cualquier manera.

B) A lo largo de una serie para preparar el núcleo donde está la postura o posturas intensas de difícil ejecución. El Vinyasa Krama de la serie dependerá lógicamente de

la complejidad misma de la postura pero también del punto de partida de la persona, si es mayor o joven, sano o enfermo, ágil o torpe, experto o novato, etc.

C) Y a lo largo del tiempo, en la propia práctica. Tal vez lo que ahora sería imposible de realizar, con la constancia y la progresión inteligente lograremos un día la realización de aquellas posturas.

Julián Peragón

Núcleo de la serie de Yoga

Fases de una Serie. El núcleo

En el centro de la sesión de Yoga encontramos nuestro objetivo primero, es el núcleo de la serie. Si nuestro Yoga es inteligente vamos a hacer previamente una escucha profunda y a establecer un diagnóstico. Nos vamos a preguntar ¿y qué necesito en este momento? Así pues, desde esa escucha vamos a establecer un objetivo y vamos a desarrollarlo a lo largo de la serie.

Por ejemplo, si hoy ha sido un día ajetreado y he estado muchas horas de pie con la consecuente sobrecarga para las piernas, la espalda y la hinchazón lógica en la parte inferior del cuerpo por una retención de la circulación sanguínea, planteo un objetivo: una serie de Yoga que favorezca el retorno venoso y la relajación

de las piernas.

Si tenemos recursos dentro del Yoga sabremos que hemos de poner hincapié en posturas invertidas, y dentro de éstas puedo elegir una postura que cumpla al máximo esas expectativas como por ejemplo sarvangâsana, la postura de la vela. Ahí está, ya tenemos el objetivo primario de la serie. En el núcleo de la serie colocaremos obviamente esta postura invertida.

Objetivos hay infinitos dependiendo de cada persona, de sus necesidades, de cada momento en el largo proceso de una práctica. Podemos proponer como objetivo un trabajo sobre la cintura escapular o pélvica, un trabajo sobre los isquiotibiales acortados, sobre los abdominales hipotónicos, pero también sobre el acortamiento de la respiración, la dificultad de concentración, sobre tal articulación o sobre aspectos energéticos, etc, etc

El Yoga así se adapta al individuo y no al contrario, esta disciplina es una herramienta que está a nuestro servicio en aras de nuestro desarrollo personal ya sea en lo físico, psíquico o espiritual.

Evidentemente el arte de un guía dentro del Yoga es el de saber establecer ese collar de objetivos adecuados a cada persona que sean abordables desde nuestros propios límites.

Por Julián Peragón

El corazón del âsana



Âsana es el primer elemento del método trinitario del Yoga. El sutra 46 de los yoga sutras de Patanjali (cap. II) nos dice:

sthiraasukhamâsanam

El hecho de sentarse o estar sentado debe ser estable y cómodo largo tiempo.

âs-: estar sentado, sentarse, existir, habitar. Está claro que para permanecer largo tiempo en una postura se necesita que ésta sea estable y cómoda.

Sthira: firme, sólido, permanente, continuo, en alerta. Sin cambios. Así una de las ideas claves de sthira es vigilancia y la de continuidad. Está más cercano a la idea de purusha (espíritu). El observador eterno e inmutable.

Sukha: Agradable, cómodo, espacioso, abandono, sin esfuerzo. Reposo, relajación. Más cercano a prakriti (naturaleza). Es lo observado, eterno, pero cambiante.

Prayatna: significa el esfuerzo adaptado. Tono justo. Por eso si hay demasiado sthira

nos encontraremos con sobreesfuerzo, competencia, crispación o tensión. Si, por el contrario, hay demasiado sukha habrá pasividad, adormecimiento. Sin posibilidad de avance, de progresión.

En un extremo sthira sería repetir un movimiento hasta el límite de resistencia, escoger posturas difíciles, ir hacia una mayor complejidad de la postura, llegar directamente a la postura sin previa preparación, tender hacia las posturas de pie.

En otro extremo sukha sería adaptar cada una de las posturas. Prepararla y compensarla adecuadamente. No llegar a la fatiga. Escoger posturas fáciles y agradables. Tender hacia las posturas tendidas.

Imagen mítica

En el Sanatâna dharma (hinduismo), la ley universal eterna para los hindúes hay una imagen mítica del dios Vishnu que descansa sobre su primer discípulo, la serpiente Ananta (infinito, de innumerables cabezas), cuyos anillos corporales ofrecen descanso al dios mientras su cabeza erguida mantiene el techo del universo, simbolizando la firmeza, la estabilidad y la continuidad. Desde la perspectiva de los gunas, cualidades básicas del universo, podemos decir que un exceso de rajas (innumerables cabezas de la serpiente) o un exceso de tamas (los anillos inertes del cuerpo) deberían equilibrarse en sattva, la armonía.

La leyenda nos lo dice que la serpiente Ananta era prima del pájaro Garuda. Éste había matado muchas serpientes por lo que las serpientes pidieron protección al Señor

Visnhu. El Señor dijo que las protegería pero a cambio de que con sus anillos le hicieran un colchón para descansar. Claro, la serpiente tenía que estar muy relajada para que el Señor se encontrará muy cómodo. Pero éste les pidió además que sostuviera la estructura del universo con sus múltiples cabezas para que su descanso fuera absoluto.

La serpiente estaba en un brete, si se relajaba demasiado, el techo del universo se caería, pero si los músculos se ponían demasiado tensos, el Señor se despertaría de su descanso. Además como Garuda, el pájaro lleva a Visnhu a todas partes sobre su lomo, estaba delante de la serpiente. A pesar de que el pájaro era peligroso debía mantener un equilibrio entre estar vigilante y estar relajada.

Cuando despertó Vishnu le dijo a la serpiente que era un buen maestro. «No te has asustado, eres un buen ejemplo. Has sufrido, pero has tenido una actitud diferente. Puedes ser un acarya». Un acarya, un maestro, es aquél que dice «sé lo que es el sufrimiento, y sé cuál es el camino para salir de él» . Entonces lo puede compartir.

Interpretaciones del concepto âsana

En los sutras 47 y 48 de los Yoga-sutra se dice: “la postura se domina mediante el esfuerzo inteligente con vistas a la reducción de los obstáculos y la realización del infinito». «Entonces cesa todo ataque de los opuestos”. De alguna manera tenemos que pasar de la noche al día, del descanso al trabajo, de una posición a otra, del calor al frío, etc, y mediante âsana se consigue adaptabilidad a los cambios. Âsana vendría a ser una

vigilancia extrema del espíritu en una relajación corporal total.

En otro tratado, en el Hatha Yoga Pradipika, de Svâtmârâma, tratado tántrico de hatha yoga encontramos: “mediante la práctica de âsana se alcanza la estabilidad, la ausencia de trastornos y la ligereza de los miembros”.

A un nivel básico también podemos interpretar âsana como un ir haciéndonos conscientes del cuerpo para aflojar los automatismos y los aspectos mecánicos e involuntarios a nivel físico.

Por Julián Peragón

Análisis global de las posturas



Para sacarle todo el jugo a un âsana, para no equivocarnos y poder colocarla en su justo punto

dentro de nuestra práctica tenemos que poder analizar un âsana desde todos los puntos posibles:

- **Nombre del âsana**

Es interesante conocer el nombre (o los nombres que en diferentes tradiciones se le dan) en sânscrito porque es una informaci3n valiosa para entender el objetivo o la cualidad de la postura. Podemos utilizar la traducci3n a nuestro idioma. De hecho, el nombre vulgar a veces es necesario porque hace mäs familiar la postura o la acerca a nuestra cultura. La postura en cuclillas serä la rana, y la postura de un rey lejano serä la postura del h3roe, y as3 sucesivamente.

- **Definici3n de la postura base**

Debemos indicar c3mo es la postura, sentada por ejemplo, con los brazos estirados, etc. Cuando mäs preciso en la definici3n mäs claridad para su prätica.

Incluso al dibujarla (el esquema) podemos aãadir flechas que remarcan algunas caracter3sticas principales de la postura.

- **Objetivos del âsana**

Estä claro que traemos a colaci3n una postura porque nos interesa para algo. Hay un objetivo principal o secundarios que debemos saber. Cada postura incide postural o energ3ticamente en un sentido. Por ejemplo uttanâsana, postura en flexi3n de pie, nos lleva a un estiramiento global de la cadena muscular posterior incidiendo en el estiramiento posterior de las piernas y de la zona lumbar. Pero tambi3n es una

postura semi invertida pues la cabeza está más baja que el corazón.

- **Beneficios y contraindicaciones**

A) Debemos matizar una vez sabemos los objetivos del âsana que nos puede reportar unos beneficios aunque no podemos caer en una visión mecanicista en la que a tal postura le corresponde tal beneficio porque depende de la realización de la postura, de la estructura corporal de la persona, de la intensidad con la que la realiza, etc Incluso a veces puede darse efectos contrarios al hacer una misma postura en dos individuos diferentes, o en la misma persona en momentos diferentes.

B) Y por el contrario está bien conocer las posibles contraindicaciones de una postura. Vale la pena pecar por prudencia que por temeridad. No obstante, el Yoga bien hecho lleva consigo un seguro, y es el de la propia escucha, el respeto de los propios límites que no hay que traspasar.

- **Progresión (Vinyâsa)**

A) También debemos saber que una postura se llega a ella no de un brinco sino a través de una serie de movimientos pautados cuyo objetivo es llegar sin tensión y con el mínimo esfuerzo posible. Esa toma de la postura podrá ser breve o larga, fácil o compleja dependiendo del alumno, su estado, el tono de la serie que se imprima, etc. Simplificando, una persona mayor, enferma o

con dificultades necesitará un mayor recorrido en la toma de la postura (donde hay más elementos de autorregulación) que una persona joven y sin problemas.

B) Pero la toma de la postura no basta, debo conocer como prepararla a lo largo de una serie pues quizá deba preparar piernas y espalda antes de mantener esta postura largo tiempo.

C) Y aún debo contemplar una progresión a largo tiempo, pues quizá hoy la consecución de la postura no es estable y confortable y necesitaremos tiempo de progresión.

- **Actitud mental (Bhâvana)**

Los bhâvanas son las formas con las que nos relacionamos con la postura, la actitud mental. Todos los aspectos de la observación durante la práctica. Pero también son las pautas que marcamos en la postura para mantener la presencia y la concentración.

Podemos sentir una zona, unos recorridos, marcar un ritmo respiratorio, contar respiraciones, percibir las sensaciones, etc.

- **Respiración**

La respiración merece una consideración especial. Tanto en la parte dinámica como sincronización, como en la estática, la

respiración y sus kramas o paradas respiratorias, las retenciones, si hay bandhas o no, hay que precisarlo.

- **Pratikriyâsana**

A) Complementación: A una postura base le corresponde otra ideal que trabaje en sentido opuesto. Para que no hay desequilibrio en el trabajo global hemos de complementar un âsana con otra u otras que equilibren el trabajo muscular o articular. Si trabajamos una postura que inide sobre la derecha habremos de trabajare también sobre la izquierda. Si trabajamos lumbares no estaría mal complementar con abdominales y así sucesivamente.

B) Compensación: No está mal diferenciar la postura que complementa a la postura base en cuanto a su trabajo muscular o articular, de las posturas que corrigen los efectos indeseables, que nos lleva a la calma, a un estado neutro desde donde continuar la serie.

Esta parte es importantísima porque asegura una forma de hacer Yoga sin tensión ni sobrecarga. Ya que no hay ninguna âsana perfecta que no comporte en algún grado una sobrecarga, hay que tenerla en cuenta con posturas suaves.

- **Variantes**

No basta con conocer la postura base, hay que conocer el abanico de posiciones que juegan en el mismo sentido tanto en su

gravedad como en el sentido del movimiento que expresan.

A) De entre estas variantes hay algunas que favorecen la AUTORREGULACIÓN porque permiten el aprendizaje o la adecuación a la propia estructura y las tensiones que tenemos.

B) Otras sin embargo facilitarán la INTENSIFICACIÓN pues darán un mayor estímulo al practicante cuando la postura base ya está dominada.

C) Y a la vez esta postura base puede ser medio o progresión para otras posturas más intensas. Por ejemplo cakravakasana puede preparar la postura de la rueda, etc.

- **Modificaciones**

Con cualquiera de las posiciones anteriores podemos añadir modificaciones a nivel de hacer la postura con una sólo pierna por ejemplo, o con el brazo en otra posición.

- **Soportes**

Y además esas posturas base o sus variantes pueden ser hechas apoyándonos en ciertos soportes externos como cintas, pelotas, sillas, pared, etc.

Por Julián Peragón
