

Calentamiento articular: Hombros

Ver en PDF:

[Calentamiento Hombros](#)

Por Àlex Costa

Calentamiento articular: Cervicales

Ver en PDF:

[Calentamiento Cervicales](#)

Por Àlex Costa

Calentamiento articular: Lumbares

Ver en PDF:

[Calentamiento Lumbar](#)

Por Àlex Costa

Las Valencias Físicas en la práctica del Yoga

Cuando decidimos dar un enfoque “global” a nuestro mantenimiento físico, deberíamos tener en cuenta todas las cualidades (VALENCIAS FÍSICAS) que dispone nuestro organismo para “valerse” por si mismo. Estas cualidades son:

Fuerza

Flexibilidad

Resistencia (aeróbica y anaeróbica)

Equilibrio

Coordinación

Sentido kinestésico

Velocidad

Potencia

Vivir implica movimiento, y todo ser vivo de este planeta dispone, en mayor o menor grado según la especie, de todas estas capacidades físicas. Pongamos el ejemplo de una mariposa: Este insecto requerirá amplitud de movimiento (FLEXIBILIDAD) en sus alas, y a la vez FUERZA, para moverlas con efectividad. También deberá mantener esfuerzos prolongados (RESISTENCIA AERÓBICA) para volar largas distancias. Y tendrá que resistir intensas embestidas del viento (RESISTENCIA ANAERÓBICA) para no ser arrojada de la flor. Con EQUILIBRIO en el vuelo, COORDINACIÓN de movimiento entre sus dos alas, y un buen SENTIDO KINESTÉSICO (control espacio-temporal en el movimiento), la mariposa sorteará con éxito

las ramas de los árboles y las espinas de las plantas. Y por último, también deberá ser rápida (VELOCIDAD) y aplicar POTENCIA en sus alas para escapar de sus depredadores.

(En el siguiente capítulo hablaremos más detalladamente sobre cada valencia física y su relación en la práctica del yoga)

Una sola deficiencia en cualquiera de las capacidades físicas innatas de cualquier especie será suficiente motivo de dificultad para su supervivencia.

Por supuesto, nuestros antepasados primitivos también necesitaron todas estas capacidades para rendir productivamente, y así sobrevivir. Por poner alguno ejemplo, esos hombres y mujeres tenían que ser: fuertes y flexibles para vencer a sus oponentes, resistentes para recorrer largos trayectos en busca de alimento, veloces para escaparse de sus depredadores...

Pero, el progreso tecnológico de nuestros tiempos modernos ha permitido que podamos prescindir de ejercitar nuestro cuerpo de una forma global. Hoy en día, podemos resolver muchas necesidades con tan solo la flexión de un dedo. El resultado es la plaga más difundida de nuestra época: el sedentarismo, con sus nefastas consecuencias a todos los niveles del ser: Rigidez muscular, atrofia articular, dolor, disfunciones orgánicas (debilidad cardiopulmonar), obesidad, cansancio, depresión... El ejercicio físico es la vacuna contra el sedentarismo, y, cuanto más variado sea nuestro repertorio de actividades, cuanto más amplia sea la gama de estímulos que reciba nuestro cuerpo, entonces, mejor responderemos ante el movimiento. Mejor

responderemos ante la vida. En la actualidad, resulta difícil que la carencia de alguna valencia física ponga en peligro la supervivencia de algún ser humano, pero, de algún modo, esa carencia se reflejará en forma de desarmonía.

El primer paso a dar: Que cada individuo reconozca las “carencias físicas” personales que ha adquirido en su actual hábito de vida. Por ejemplo, muchos adultos no recuerdan cuando fue la última vez que realizaron un acto tan simple y natural como “correr” tan siquiera cincuenta metros (a menos que se les escapase el autobús). También encontramos gente mayor que no recuerdan cuando se sentaron en el suelo por última vez, y suele ser esa falta de hábito la que les ha conducido a ya no poder lograrlo.

El paso siguiente es: Incorporar como hábito cotidiano esas actividades que potencien justamente las carencias físicas que hayamos reconocido. En este contexto no vale la excusa de: -..Esto no lo practico porque no se me da bien..-. Al contrario, son esos ejercicios, en que nos vemos más limitados, los que deberíamos introducir en nuestra práctica personal.

Las Valencias Físicas en la práctica del yoga: La tradición tenía un propósito más profundo en cuanto a los objetivos de la práctica corporal que enseña la actual escuela de yoga. Los antiguos textos hablan de la búsqueda del equilibrio de los opuestos sthira–sukha: Equilibrio entre firmeza y comodidad en la postura. El yoga busca armonía en el cuerpo, pero siempre desde un enfoque mental. Una mente atenta (sthira) y a la vez calmada (sukha), que integra cuerpo, respiración y sentidos, con

vistas a reducir los obstáculos que puedan frenar la realización del individuo.

No deberíamos perder de vista esta visión fundamental del yoga, pero lo cierto es que actualmente esos objetivos que subraya la tradición tienden a derivarse hacia el ámbito concreto de la SALUD (física, mental y espiritual), puesto que ganar en salud es una consecuencia real de una práctica bien desarrollada del yoga.

El mayor peso de una sesión de yoga suele recaer sobre el trabajo corporal, con lo que se pretende obtener un mayor control de las energías vitales y una mayor conciencia corporal del individuo. Pero, también se aprovecha la oportunidad que ofrece la práctica para mantener un cuerpo más armónico en cuanto a su actividad motriz, y es aquí donde aparece la importancia de las valencias físicas. Unas valencias que deberíamos llamar psico-físicas, puesto que, al potenciarlas de una forma racional, benefician directamente al cuerpo y a la mente. Pero aquí vamos a seguir centrados en el aspecto meramente físico.

Dentro de una sesión de yoga comúnmente se desarrollan en profundidad la flexibilidad, la resistencia anaeróbica (cuando se mantienen posturas con esfuerzo prolongado) y el equilibrio. Sin embargo, la fuerza y la coordinación suelen trabajarse con poca intensidad. Y, valencias como la resistencia aeróbica, la potencia y la velocidad, habitualmente tienen una nula presencia, por lo que el practicante de yoga debería buscarlas en otras actividades como el senderismo, atletismo ciclismo, natación, artes marciales, baile...

De todos modos, el profesor de yoga siempre

debería tener un mínimo control de las valencias físicas que promueve en sus clases.

Algunas preguntas que el profesor de yoga debería hacerse:

¿Hay un sentido de: CALENTAMIENTO – PROGRESIÓN – COMPENSACIÓN – COMPLEMENTACIÓN y “VUELTA A LA CALMA” entre las valencias que interactúan en la serie?. Estas pautas deberán tener más valor cuanto más intensidad se aplique en los ejercicios. Un simple ejemplo: habrá necesidad de movilizar un grupo muscular (FLEXIBILIDAD) al que posteriormente hayamos de someter a un trabajo intenso de FUERZA.

¿Qué valencias estoy dejando de lado “a largo plazo”?. Entonces, podemos sugerir a los alumnos que las busquen en otras actividades como en la danza libre (disciplina que suele englobar muchas cualidades físicas sobre todas las partes del cuerpo). Pero, cabe recordar que todos los extremos suelen ser malos, y que tan perjudicial es la falta como el exceso de ejercitación de cualquier parte del cuerpo.

¿Puedo introducir de algún modo, aunque sea de forma esporádica, alguna valencia que habitualmente queda fuera de mi programación?. Aquí caben dos posibilidades: O bien dando un enfoque distinto a la forma de ejecución de âsana. Por ejemplo: Repetir en enlace de dos posturas durante un tiempo prolongado para trabajar la RESISTENCIA AERÓBICA. O bien introduciendo cualquier disciplina que esté fuera de contexto de las enseñanzas del Hatha yoga, pero que ejercite la valencia que deseamos añadir. Por ejemplo: Un ejercicio de Tai Chi con el que trabajar la

COORDINACIÓN.

Pero, hay otro aspecto importante a tener en cuenta: Y es que las valencias físicas no se desarrollan a un nivel general del cuerpo, sino a un nivel específico. Es decir: Si realizamos un ejercicio de FLEXIBILIDAD, esta cualidad no actuará sobre todo el cuerpo, sino que beneficiará, lógicamente, solo a la parte haya intervenido en el estiramiento.

Esta realidad acaba por cortar con la pretensión de diseñar una sesión de yoga plenamente “global”, ya que supondría invertir demasiado tiempo para dedicarse a todo el cuerpo. Pero, como ya hemos explicado anteriormente, el objetivo fundamental del yoga no va por ahí. Lo importante de este discurso es entender que una práctica exclusiva de yoga puede quedar “coja” en cuanto a recursos para estimular todas las cualidades físicas de todo el cuerpo. Es este sentido de “globalidad” en cuanto a la variedad de estímulos psicofísicos, que beneficiará a todo individuo que lo desarrolle de una forma racional.

Deberíamos valorar TODAS las “valencias” físicas, puesto que de ellas nos “valemós” para movernos..., nos “valemós” para vivir.

Àlex Costa

Meditación: estiramientos asistidos piernas cruzadas

PREPARACIÓN PARA LA POSTURA DE MEDITACIÓN

Estiramientos asistidos para la postura sentada con piernas cruzadas

Conviene realizar las manipulaciones de forma dinámica, acompañadas por la respiración (Los gestos de apertura se acompañan con la inspiración y los de cierre con la espiración. Procuramos lentitud y escucha, para ganar movilidad articular sin provocar molestia alguna).



1 Talón hacia pubis - Abrir el muslo.



2 Una mano sobre la rodilla, la otra sujeta el pie. Ambas empujan la pierna hacia el pecho.



3 Talón hacia ingle contraria - Dorsal del pie sobre muslo - Rodilla hacia el suelo.



4 Manos entrelazadas - Elevar el tronco mientras se inmovilizan sus piernas cruzadas con las sueltas.



5 Sus manos tras mi cuello, con los dedos entrecruzados - Mis manos entre mis rodillas y su espalda (El dorso sobre la zona dorsal). Realizo un gesto de enderezamiento.



6 Sus piernas entrecruzadas - Empujo su espalda desde la zona lumbar.



7 Manos en la nuca con dedos entrecruzados - Mis rodillas contra su espalda (zona dorsal) - Abro sus codos, extendiendo el tronco.



8 Masaje y suaves movimientos cervicales.

Alex Costin

ver tamaño A4 pdf

Secuencia complementaria al Saludo al Sol: Norte-Sur

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/Surya_norte-sur.pdf

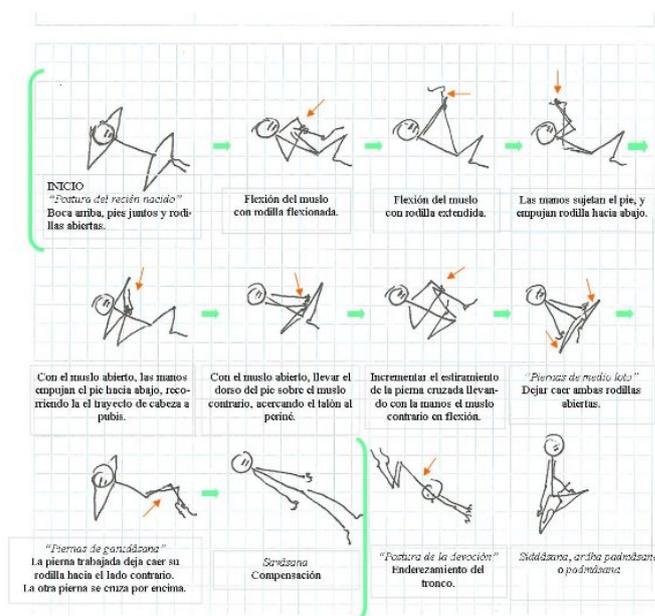
Àlex Costa

Calentamiento para la postura de meditación

Calentamiento para la postura de meditación

Objetivo: *ardha padmāsana*. **Gravedad:** tumbados boca arriba

Esta miniserie flexibiliza caderas, rodillas y tobillos con el objetivo de preparar la postura sentada con piernas cruzadas. Podemos realizar la secuencia enlazando las posturas sin cambiar de pierna activa. Tras la *postura del cadáver* podemos repetir la secuencia con la otra pierna. Al final, se ha incluido un único pero eficaz ejercicio para facilitar un tronco erguido en la postura de meditación: *La postura de la devoción* incide sobre la columna torácica, favoreciendo su enderezamiento.



Àlex Costa

Serie: Calentamiento



Tras la Toma de Conciencia y previo a la Progresión todavía podemos diferenciar un espacio especial, **es el calentamiento.**

Decíamos que la Toma de Conciencia era una preparación mental a la serie, ahora bien, el cuerpo, no siempre sigue en la misma dirección, continúa con su letargo, con sus hábitos, es aquí donde se impone el calentamiento. Una preparación especial para deslizarse en la serie bien despiertos en cuerpo y mente.

Algunas de las cualidades que desarrollamos con los diferentes calentamientos son las siguientes:

VOLUNTAD

Ya que Yoga es Tapas, disciplina. El calentamiento nos lanza un cable para trabajar nuestra voluntad dormida. Es cierto que la disciplina no es voluntad sino curiosidad pautada, anhelo de descubrimiento pero hace falta un empujón, ese empujón puede venir de la mano del calentamiento.

ACCIÓN SOBRE EL CUERPO

Además ese calentamiento por poner una imagen, deja al cuerpo en una posición de mayor sumisión, rendido a la fuerza mental para su posterior acción en la serie de Yoga.

TENSIÓN

El calentamiento asimismo libera los puntos de mayor tensión. Hace que la musculatura se caliente, que afluya la circulación, que llegue el oxígeno a todo el cuerpo.

SENSIBILIDAD

Por otro lado la movilización más o menos energética de ciertas zonas va a favor de despertar la sensibilidad del cuerpo y de despertar zonas mudas, insensibles, frías, duras, que no respiran.

SINCRONIZACIÓN

El hecho que los ejercicios se hagan de forma dinámica nos obliga a estar más atentos y a sincronizar movimiento y respiración, a no perder el equilibrio, a ser precisos, etc.

DESACELERACIÓN

Al provocar una mayor intensidad a nivel físico o respiratorio, el hábito mental de dispersión y aceleración se tranquiliza. Esto provoca un estado de receptividad.

ENERGÍA DE RESERVA

Para el trabajo íntimo del Yoga de presencia hay que tener energía suficiente. A veces abordamos la práctica con poco vigor. El calentamiento moviliza reservas de energía que antes no estaban

disponibles.

Tipos de Calentamiento

Está claro que en el calentamiento podemos hacer énfasis en tal o cual aspecto dependiendo de nuestra necesidad.

Calentamiento articular

Este calentamiento es importantísimo no sólo porque gran parte de la población sufre de procesos artríticos pues no se mueven las articulaciones en toda su amplitud. El calentamiento articular consiste en movimiento circulares amplios en cada articulación sin forzar y evitando la carga tensional innecesaria.

Podríamos decir que a un nivel simbólico las articulaciones «articulan» lo que somos con el mundo. Cuando hay intolerancia o rigidez también esto se somatiza a un nivel corporal.

Calentamiento muscular

Los músculos por otro lado son nuestro recurso energético. El músculo tiende a acortarse y con la edad, mejor dicho, con los pequeños traumas, los músculos se acortan, pierden elasticidad, se vuelven duros y pierden su función. El trabajo sobre la musculatura a nivel de calentamiento debería ser progresivo, con movimiento repetitivo in crescendo sin forzar, pues se produciría un reflejo de retracción que provocaría todo lo contrario de lo que queremos conseguir.

El calentamiento muscular está potenciando nuestra voluntad al querer ir más allá de nuestro primer cansancio.

Calentamiento respiratorio

La respiración es nuestra fuente de alimento de energía, de oxígeno. Los malos hábitos respiratorios empobrecen el flujo del aire. Un calentamiento respiratorio consiste sobre todo en abrir las zonas respiratorias como son la parrilla costal y estimular la función del diafragma. Los movimientos suaves de la cintura escapular van a acompañar las grandes respiraciones que ventilan todo el pulmón.

La respiración sobre todo trabaja a nivel mental. Los desarreglos mentales inciden fundamentalmente en la pérdida de ritmo y profundidad de la respiración.

Calentamiento circulatorio

La circulación está solicitada realmente en los anteriores calentamientos pues todo el cuerpo es una gran integración. Cuando respiramos profundamente la función del diafragma hace de bomba circulatoria, y al trabajar los músculos hay un mayor flujo circulatorio en esas zonas. Pero también hemos de pensar que podemos incidir en lo circulatorio al utilizar las posturas invertidas. Hacer el pino contra la pared, preparar la postura sobre la cabeza, sirsâsana o sarvangâsana nos procurarán un trabajo extra sobre lo circulatorio.

La deficiencia postural en nuestra

sociedad, ahíta de sedentarismo, o trabajos básicamente de pie o sentados nos piden un cambio de actitud. Podríamos hablar incluso de una terapia de la ingravidez donde la cabeza se irriga convenientemente, el cerebro, los sentidos y hay un mayor aflujo del retorno venoso hacia el corazón.

Los problemas circulatorios pueden tener que ver con una dificultad en la distribución de los recursos internos. O también de una presión demasiado alta, o demasiado baja.

Calentamiento espontáneo

Habíamos hablado de la voluntad en cuanto al trabajo sobre calentamiento. Pero este tiene un contrapunto y es el hecho de dejar hacer al propio cuerpo. Cuando hay una tensión excesiva en alguna zona del cuerpo, la sabiduría corporal (si la dejáramos salir a flote) tendería a soltar espontáneamente esa zona para equilibrar la tensión ya que el cuerpo tiende siempre a una homeostasis.

Nosotros hablamos movimiento regenerador o espontáneo y que consiste en dejarse ir y seguir el movimiento propio del cuerpo. La mayor ventaja de esto es que no hay tensión añadida como puede haber en los calentamientos habituales, y estamos potenciando la sensibilidad natural del cuerpo, la flexibilidad de los tejidos, la calma mental y la respiración.

Ajuste en la sesión de Yoga

De lo dicho anteriormente se deduce que elegiremos un calentamiento u otro

dependiendo de nuestras necesidades pero también del objetivo de la serie y de las zonas a trabajar. Aún así el calentamiento depende también de otros factores:

Edad: A una mayor edad o dificultad de nuestro estado físico corresponderá un calentamiento más largo pero menos intenso.

Clima: si hace más frío o las condiciones en la sala no son adecuadas un mayor calentamiento será más adecuado.

Estado interno: según nuestra dominancia de carácter nos conviene poner el acento en lo muscular, respiratorio, etc.

Por Julián Peragón
