Pedagogía: ideas generales en una clase de Yoga

Empezar a dar clases es, sin duda, un reto. No podemos banalizar el dar una clase de yoga porque es un arte y, por tanto, difícil y complejo. Pero tampoco podemos convertirlo en una cábala complicada. A partir de unos mínimos vamos desarrollando una manera de transmitir que no se puede codificar en una mera fórmula.

De entrada hay que distinguir entre técnica y transmisión. Con respecto a la técnica nos conviene dominar unas cuantas (pero no demasiadas) que sean asequibles y efectivas. Por poner una imagen, el yoga no es el circo «cuanto más complicado mejor». En realidad el 98% de los alumnos necesitan una «tecnología» simple que no nos haga daño. Por poner un ejemplo gastronómico, el mejor alimento es aquel que con el mínimo gasto energético para su digestión nos provee de una mayor cantidad de nutrientes y de energía. También en yoga, a menudo, menos es más. Y por seguir con los ejemplos, cuando nos compramos una lavadora nueva pensamos en todas las prestaciones que puede tener pero a la hora de la verdad, como me pasa a mí, utilizamos un par de programas de los treinta que tiene. Veamos la tecnología de algunas posturas de yoga. Dvipada pitham, la mesa de dos patas es relativamente fácil su ejecución pero un análisis más detallado nos hace comprender que potencia la musculatura de las piernas, facilita el retorno venoso, drena los órganos abdominales, estira el diafragma, estira toda la musculatura dorso-cervical, entre otros elementos. En cambio posturas como sirsãsana o bhujangãsana requieren de un dominio avanzado para no dañarnos en la zona cervical o lumbar. Así que hemos de sopesar muy bien las posturas que elegimos

para saber de sus riesgos y de sus beneficios.

Ahora bien, en la transmisión del yoga tal vez sea más relevante nuestra actitud que nuestro dominio técnico. Al alumno le llega con seguridad nuestra entrega, nuestra disponibilidad, nuestro respeto. Nuestro compromiso con el yoga y nuestra honestidad son elementos que poco a poco afloran con el tiempo una vez los fuegos artificiales de la seducción se agotan. De ahí la necesidad de sostener nuestra práctica con pasión. Es como en música, nos encontramos con el virtuoso que domina un instrumento pero que tal vez no es tan buen músico, o el genio que no tiene una gran voz o no domina perfectamente el instrumento pero transmite de todo corazón.

Ahora se trata de echar mano de la pedagogía para transmitir esta pasión. Primero necesitamos conocer a nuestros alumnos, conocer sus demandas, sus necesidades, su mapa de tensiones. Esa sana curiosidad por lo que les pasa genera confianza y da seguridad. La mejor manera es establecer entrevistas personales especialmente al inicio y de tanto en tanto cuando sospechemos dificultades en el seguimiento de las clases. Y además de la recogida de información debemos afinar nuestro grado de observación. De esta manera podremos individualizar mejor la práctica dentro de un grupo.

Una forma de individualizar la práctica del yoga es la de disponer de medios reguladores en la clase. Las mantas, los cojines, las cintas, los bloques, las sillas, bastones o la misma pared servirán como elementos de apoyo o de intensificación. También el trabajo en

parejas puede cumplir esta función de autorregulación.

Y, ya que estamos hablando de la sala de yoga, hay que cuidar todos los detalles: luz natural si es posible, ventilación suficiente, mínimo ruido, orden y limpieza, centro simbólico, etc.

A menudo nos dejamos llevar por el momento y por la improvisación, y es cierto que la escucha y la flexibilidad son elementos importantes a tener en cuenta, pero hemos de marcar una dirección a nuestras clases. Esto se consigue con objetivos simples que nos ayudan a vivir mejor: flexibilizar las caderas, ganar equilibrio, quitar tensión a la caja torácica, relajar la franja ocular, tonificar abdominales, etc, etc, objetivos que la gran mayoría de nuestros alumnos con seguridad necesitan. Y este abanico de objetivos simples hay que ensartarlos en un hilo que le dé sentido, a través de una cierta progresión a lo largo del curso escolar. Progresión inteligente, sin prisas pero sin pausa.

Para cubrir esta progresión hemos de tener el coraje de repetir las clases con una cierta variación. Tenemos miedo a que nuestros alumnos se aburran (y se marchen como consecuencia) de tal manera que proponemos siempre cosas nuevas, que sorprendan, que seduzcan. Y de esta manera es muy difícil avanzar porque no se domina lo que se está enseñando.

En cuanto al momento de dirigir la sesión es importante no ponerse de ejemplo, ser riguroso con las pautas que las podemos orientar a tres niveles. Pautas técnicas de ejecución de la postura, pautas de reconocimiento y de vivencia y pautas, por

último, de conexión con la profundidad de nuestro ser.

Es importante corregir no como el que está en posesión de la verdad sino como aquel que invita a revisar una posición determinada.

Al igual que el músico tiene una estructura que son los compases, nosotros tenemos una estructura estable de la que no podemos olvidarnos. La escucha, el calentamiento, la progresión, el núcleo, la compensación, la preparación para la interiorización y la misma interiorización en forma de relax, ejercicio de respiración o meditación. Pero, no nos olvidemos, desde esa estructura sólida podemos hacer «música», podemos proponer cada postura de tal manera que compense a la anterior o que la refuerce, que nos lleve a una mayor calma o a un mayor vigor.

De vez en cuando, al final de una sesión, deja algún espacio para hacer una verbalización. Seguro que surgen comentarios interesantes para valorar el seguimiento de nuestros alumnos. A partir de esos comentarios podemos remitirnos a la filosofía del yoga que enlaza con la misma vida, puesto que el yoga es un arte de vivir. No hay que temerle a la palabra espiritualidad.

No te olvides de llevar una libreta donde apuntar las series y las sugerencias que vayan saliendo, de esta manera es más fácil llevar un seguimiento. Y no estaría mal, de vez en cuando, supervisar tus clases con tu profesor o con algún colega veterano puesto que la misma rutina nos dificulta ver nuestros propios errores.

En este sentido ser consciente de las trampas que habitualmente utilizamos los profesores nos ayuda a no caer en ellas. Especialmente el ponerse como ejemplo, no practicar, improvisar de forma habitual, no corregir, no observar, querer tener todas las respuestas, el deseo de gustar, hacer de terapeuta o ponerse demasiado esotérico, entre muchas otras.

Por otro lado, no podemos olvidarnos que el yoga no es una gimnasia dulce, y aunque nuestros alumnos vengan a hacer yoga por la espalda o el estrés, en el fondo hay un malestar existencial que el yoga puede recoger ya que, en realidad el yoga es una respuesta al sufrimiento. Yoga significa disponibilidad a ese sufrimiento, sin llevárselo a casa y sin tener que desbrozarlo, pero sí abiertos, mirándolo cara a cara sin salir corriendo. Esa es la grandeza de nuestra profesión.

Julián Peragón

Pedagogía: el Yoga no es…

Probablemente la persona que viene a hacer clases de yoga tenga una idea tal vez superficial o, a menudo, distorsionada de lo que es la práctica de esta disciplina milenaria. Sería conveniente en una entrevista previa a cada alumno o tal vez en una reunión informativa, si es todo un grupo el que se inicia, una serie de

indicaciones para clarificar los objetivos que propone el yoga.

Está claro que no se trata de «leerle la cartilla» del yoga o de avasallarle con innumerables mandamientos que tal vez no le interesen en ese momento, pero sin duda un charla clarificadora se agradece y despeja las dudas, y sobre todo, nos aseguramos que hay un mayor acuerdo entre la demanda que trae y lo que nosotros como profesores le podemos ofrecer.

A veces es interesante recordar lo que el yoga NO ES, como una manera básica y simplificada de descartar ideas equivocadas para apuntar en la buena dirección. Algunas de estas ideas son las siguientes:

– El yoga no es una religión aunque tradicionalmente ha estado dentro de un contexto religioso como es el hinduismo pero en realidad el yoga es una filosofía de vida y un método psicocorporal que nos ayuda a integrar lo que somos y conectarnos con la vida con mayor plenitud. En este sentido no hay que abandonar las propias creencias religiosas para practicar yoga ya que es una ciencia universal.

– El yoga no es una secta aunque innumerables sectas han utilizado el yoga para sus propósitos secretos. No es necesario seguir a ningún gurú, hacerse vegetariano, ponerse un nombre espiritual, vestir de una forma determinada o abandonar nuestros hábitos cotidianos. El yoga es una elevación de la conciencia y desde esa conciencia tenemos más libertad para elegir.

– Para practicar yoga no es necesario hacer posturas complicadas y ser muy flexible.

Tampoco es necesario ser necesariamente joven puesto que hay un yoga para cada edad. La idea que podríamos transmitir es que el yoga no es un deporte y no exige competencia. De hecho, nos basamos en no hacer un sobre esfuerzo que nos podría llevar a la lesión corporal y nos centramos en el equilibrio y en la armonía.

— Decimos que el yoga no es la realización técnica de una postura como si fuera una fotografía porque lo importante además de la técnica está en la actitud, en cómo vivimos esa postura, en el despertar de la sensibilidad, en la movilización energética, en la aceptación de nuestro cuerpo y nuestra mente, y en la presencia que logramos con su práctica. Insistimos en que no hay nada que demostrar porque el verdadero yoga es un yoga interior.

— El yoga no es un nuevo mundo feliz. No buscamos una evasión de la realidad y de nuestros problemas, al contrario practicamos yoga para entendernos mejor y tener recursos para manejarnos en la realidad cotidiana, desde el estrés hasta nuestras decisiones más difíciles. Cada postura en yoga es una metáfora de una situación cotidiana a resolver con la misma atención, calma y desapego posible.

— El yoga no lo cura todo. Puede haber un enfoque terapéutico interesante para disolver nuestros trastornos y nuestras enfermedades siempre que sea prudente y no sobrepasemos la línea que le corresponde al médico o al psicólogo. Pero el yoga es mucho más que una terapia, es una manera de vivir, de observar la vida que sentimos, de dar una respuesta al sufrimiento, de comprender el significado profundo de las experiencias que vivimos y, en definitiva,

de conseguir ser más felices.

– El yoga no es un pasatiempo. No basta con hacer unos ejercicios de vez en cuando para resolver nuestras tensiones. El yoga requiere dedicación y un esfuerzo continuado en su práctica. El yoga lo podemos hacer en casa pero siempre con las indicaciones de nuestro profesor o profesora que nos transmite en clase. No podemos avanzar en el yoga con un manual de «hágalo usted mismo en casa» o «aprenda yoga en tres semanas» porque hay ejercicios complicados y otros que movilizan energías que hay que saber canalizar.

Julián Peragón

Âsana: las vísceras de la postura

¿Qué fue primero el camino del Yoga o el estado del Yoga?. Creo que todo apunta a que primero fue la experiencia. Personas excepcionales, sabios y místicos, anacoretas y chamanes, conectaron de forma digamos intuitiva con esa experiencia cumbre de iluminación o arrobamiento.

Entonces vieron que esa experiencia era tremenda por su luz, por su intensidad, y que esa misma experiencia podía volverse en contra de uno sino había una previa preparación. Quizá ahora podamos entender

la frase de “temer a Dios” pues la experiencia de la otredad puede también destruirnos, desequilibrarnos.

En todo caso, el sentido común apuntaba a abordar esa experiencia habiendo preparado el cuerpo y la mente. Y esa preparación de un cuerpo sano y una mente estable es lo que denominamos el camino del Yoga.

La imagen es clara, una corriente de mil voltios no puede pasar por un cable pequeño de cobre sin fundirlo. Por eso los sabios y maestros han sido prudentes, si no estás preparado no abras la puerta del Misterio.

Creo que para entender âsana hay que observar qué ocurre en la experiencia de meditación profunda, y comprenderemos que ya que âsana busca esa concentración intensa tendrá que dirigirse hacia las cualidades que se producen de forma natural.

- **Estabilidad**

En ese estado natural uno está donde está y los apoyos son realmente apoyos puesto que no se está desplazado hacia un futuro hipotético o un pasado fantasmal. Hay enraizamiento, ajuste a la gravedad, estado de presencia con todo el cuerpo.

- **Alineamiento**

Si en el anterior nos apoyábamos manteniendo la presencia, aquí nos erguimos manteniendo la atención, La búsqueda de la verticalidad es la proyección del Ser hacia el progreso natural. Es un darse cuenta del

momento.

- **Respiración**

Inmovilidad, silencio del mental y respiración profunda van de la mano, no se da una sin la otra. La respiración se vuelve lenta, tan lenta que es casi imperceptible. La respiración es silenciosa, lenta, consciente, rítmica porque es un reflejo de ese estado de profunda calma interior.

- **Relajación**

La relajación es un reflejo del no esfuerzo, de estar en un estado natural. No hay competición, no hay esfuerzo sino una atención relajada.

- **Inmovilidad**

En realidad la inmovilidad en la postura debería sobrevenir de forma natural, como un deseo de estar, simplemente estar en ese lugar y en ese momento sin más, sin escapes. En la inmovilidad la postura actúa con todo su efecto pues damos tiempo a que la musculatura, la respiración, la energía circulen, se relajen o se abran. Al no haber movimiento tampoco hay distracción, y entonces sobreviene la intensidad con más facilidad.

También en esa inmovilidad la escucha es más nítida.

- **Silencio**

Junto a la inmovilidad aparece el silencio, el silencio interno, la calma del mental. Es, de hecho, un espacio de integración de todos los niveles del Ser. El pensamiento se ha absorbido y aparece el silencio, denso, vibracional.

- **Energía**

Como todo está imbricado, la experiencia también es energía. A una postura y un estado mental le corresponde también un despliegue energético. Aparece la energía que fluye y que se libera, que desbroza caminos y sensibiliza zonas corporales.

- **Consciencia**

La energía se aparece con la consciencia. Hay también una elevación de esa consciencia porque el alma (Purusha) que tenemos dentro se despierta. Aparece el Testigo, el observador imperturbable que no emite juicio.

Julián Peragón

Pedagogía: ¿Hatha o Raja Yoga?

El cuarto capítulo del Hatha-Yoga-Pradipika trata de la concentración de la mente o samadhi. Oímos decir a menudo que el hatha-yoga y el raja-yoga son caminos diferentes. De hecho, una lectura atenta del texto muestra que no hay nada de eso.El Hatha-Yoga-Pradipika comporta cuatro capítulos. El último, que trata del samadhi, es desconocido por numerosos practicantes del yoga. De hecho, la misma existencia de este capítulo señala un malentendido a propósito del hatha-yoga. En efecto, no es extraño que el hatha-yoga sea definido, exclusivamente, como el yoga del cuerpo. Es un grave error.

En realidad, hay que conocer sobre todo el trabajo postural asana, las técnicas respiratorias pranayama y los ejercicios de concentración de la energía vital mudra, que son, respectivamente, el tema de los tres primeros capítulos del Hatha-Yoga-Pradipika, como las tres primeras etapas del hatha-yoga. Estas tres etapas preparan, sistemáticamente, los ejercicios de meditación que conducen al samadhi, el grado supremo del hatha-yoga y, por esto, a este nivel, se le llama también el yoga real raja-yoga.

La noción de raja-yoga, que en numerosas discusiones se opone a la de hatha-yoga, no designa aquí un camino de yoga especial, sino una parte bien definida del camino, o sea los ejercicios de meditación del hatha-yoga. Al principio del Hatha-Yoga-Pradipika, el autor dice que el hatha-yoga es la escalera que permite acceder al raja-yoga. Precisa, de entrada, que el hatha-yoga no se contenta con unos ejercicios físicos y respiratorios, sino que los

incluye y los utiliza como una preparación y una etapa con vistas al raja-yoga.

De hecho, el empleo de la palabra hatha-yoga en este texto puede inducir a menudo a error. Unas veces el concepto designa el sistema completo del yoga, de asana a samadhi, otras veces significa los ejercicios más específicamente orientados hacia el cuerpo, cuyo fruto es el raja-yoga, o el samadhí (tomados aquí como sinónimos). En este sentido, en comparación con los Yoga-Sutra de Patanjali, el hatha-yoga correspondería a las disciplinas extenores y el rajayoga a las disciplinas interiores.

Uwe Bräutigam

Extrído de:Revista VINIYOGA número 47

Enfoque sobre las patologías articulares

Reflexiones sobre el enfoque terapéutico y su pedagogía en las patologías articulares

Cuando se me pregunta sobre los problemas articulares, ya bien sea un problema de hombro, rodilla, o vertebral, mi contestación casi siempre va en sentido de que trato con personas no con un hombro, y que cuando hay una parte enferma es el

conjunto el que a perdido la armonía. Me refiero en este caso al conjunto de fascias. Por otra parte ya que cada uno de nosotros tenemos un historial, un tipo de actividad laboral diferente, una edad diferente, etc. Y que cada persona tiene una manera de vivirse a si misma, de percibirse, un nivel de conciencia corporal, por lo tanto no pueden haber recetas, tan solo indicaciones precisas de gestos y posturas no recomendadas en un momento dado. Indicaciones que variaran con cada alumno y en cada fase del trabajo.

Este escrito pretende desde la premisa de la necesidad individual ante un problema físico articular (1), darnos unas nociones orientativas sobre el trabajo de hatha yoga y sobre todo hacernos reflexionar sobre la enseñanza del mismo.

El movimiento es un aprendizaje, es un proceso dinámico que involucra a la persona en toda sus dimensiones. Este aprendizaje empieza dentro del marco del hatha yoga con la propiocepción. La propiocepción viene a ser la lectura consciente de la posición de las articulaciones del cuerpo en el espacio. Es lo que llamamos conciencia corporal, y está tiene que ver con la sensibilidad y la riqueza sensorial.

En el transcurso de la vida las tensiones y traumas van creando patrones corporales fijos que distorsionan la propiocepción y la imagen corporal de uno mismo. Estos patrones fijos comprimen las articulaciones y favorecen la rigidez, cuya consecuencia son alteraciones en las mismas.

La cuestión como profesores al trabajar con el cuerpo, es como vamos educando la propiocepción. ¿Cómo trasmitimos la

enseñanza de âsana que trascienda la imitación y se convierta en una exploración y experiencia interna? Transmitir con claridad los apoyos, las fuerzas, las direcciones, los pesos, etc. para que el alumno tenga puntos de referencia y desarrolle un lenguaje interno un sistema de retroalimentación, donde lo importante es el proceso de ejecución del ejercicio más que el resultado final. Recordar que siempre nos movemos según patrones que están por decirlo de alguna manera, archivados en el cerebro.

En las sesiones de yoga, en un principio el alumno tiende a imitar al profesor, y este intento de hacer, sirve al alumno como un principio de reconocer sus limites, pero lo interesante, lo terapéutico, es el aprendizaje interno, un dialogo entre las sensaciones y la estructura corporal.

No solo reconocer los limites sino aceptarlos, y en este caso dar el mensaje claro y esperanzador de que los limites son el mejor “material” de trabajo, la oportunidad de indagar y avanzar no solo en el aspecto funcional sino en los demás aspectos de la persona. Realizar âsana desde la aceptación hace que el movimiento se convierta en una experiencia de crecimiento y desarrollo del potencial de nuestros alumnos y por ende un mayor control y mejor uso del cuerpo. Esto es lo que necesitan nuestras articulaciones: moverse sin compresiones en todos sus ejes de movimiento, y ser armónicas en el conjunto corporal. El trabajo del profesor el crear medios externos para desarrollar recursos internos en nuestros alumnos, que vayan más allá de la imitación.

¿Cómo puedo enfocar mis clases para que

cree una motivación de auto indagación, un espacio donde los alumnos aprendan desde dentro, aprendan a aceptarse y a moverse desde sus sensaciones? ¿Cómo dar más importancia al proceso que a los resultados?

Hay otro aspecto a tener en cuenta que es la imagen que tengo de mi mismo y su expresión en el cuerpo. Este es el aspecto psicomotor. La imagen de uno mismo es un esquema a nivel cortical que incluye las vivencias, las emocionales, las relaciones con el medio y los demás, creándose, una personalidad, y una manera de sentir el cuerpo. Este esquema constituye con el tiempo una distorsión en el dialogo psique-cuerpo. Una hábito de percepción y una distorsión de la visión respecto a la realidad de uno mismo. Teniendo en cuenta lo dicho, que las posturas responden a imágenes, las indicaciones que damos en las clases no pueden basarse en informaciones externas, si no en indicaciones donde el alumno tenga modelos para elaborar el movimiento desde un aprendizaje sensoromotor. Como profesores hemos de comprobar como han traducido nuestras indicaciones, y crear medios para que haya una correcta traducción. Indicaciones que se traduzcan en imágenes, en sensaciones, en conexiones con zonas corporales, con músculos concretos, con articulaciones, donde el proceso de âsana sea un espacio de reconocimiento del cuerpo, y una experiencia de integración, que facilite al alumno la experiencia de unidad cuerpo-respiración-psique. Esto ayuda enormemente a cambiar la imagen que uno tiene de si mismo, y se hace posible cuando tenemos presente que el motivo del ejercicio no reside en su resultado o ejecución sino en

el mismo proceso, proceso que uno debe explorar desde las percepciones internas y la posibilidad de cambio, es decir, el control de inhibir los automatismos. Importantísimo este espacio donde puedo cambiar, ejecutar de otra manera el ejercicio, como fruto del aprendizaje de nuevas vías de comunicación psico motoras. Nuevas formas de hacer y usar el cuerpo con lleva menos tensión y más conciencia corporal. Y justamente es esto lo que posibilita la recuperación de los problemas articulares, trabajar âsana como una experiencia propia guiada por un dialogo sensorial y respiratorio, respetando los propios limites físicos. Es desde este espacio de esfuerzo relajado, de sensibilidad donde el alumno se reconoce, se refleja a sí mismo más real, y permite que los patrones inconscientes y somatizados se desactiven liberándose así el conjunto neuro muscular. Esto hace aumentar la vitalidad, los recursos propios de recuperación y por tanto de salud.

Creo que hacia este espacio es donde debe estar enfocado las clases de yoga, con el objetivo de ayudar a los alumnos con problemas físicos, y creo que este es el enfoque y la raíz de lo que llamamos yoga terapéutico.

____

(1) Las causas de este tipo de patologías pueden ser muy diversas: enfermedades degenerativas, traumatimos, de origen vírico, diagnosticadas por médicos. El trabajo debe pues enmarcarse dentro de otras medidas higiénicas, como la alimentación, trabajos de desintoxicación del organismo, osteopatía, etc.

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 cómo 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

Gravedades: posturas en inversión

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

la cabeza, las cervicales o los brazos.

Este grupo se abordará individualmente en otro cuaderno, ya que, como base postural no son significativas. Tan sólo comentaré que hay que ser prudentes en su realización y que requieren un trabajo de preparación articular y muscular, sobre todo del cuello. Para su ejecución es necesario un buen tono abdominal.

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

Los principales beneficios de estas âsanas son:

– Ayudan a la purificación y eliminación de las impurezas del cuerpo.

– Activan las glándulas hipófisis y epífisis.

– Aumentan el riego sanguíneo hacia la cabeza.

– Son beneficiosas en las escoliosis.

Víctor Morera

Cuaderno de Sadhana. Las bases posturales en el Hatha Yoga