

Serie Yoga: nombres y posición

Aquí tenéis una serie larguísima. Evidentemente está fuera de lo que entendemos por una serie de Yoga a menos que uno sea un sadhu y tenga todo el tiempo del mundo. La idea es meramente pedagógica. Intentar reconocer el nombre en sánscrito, si esto no es posible el nombre en castellano y por último las pautas que guían su realización. Apenas tendremos menos de un minuto para realizar cada postura, suficiente para recordar los puntos básicos de su ejecución y familiarizarnos con posturas que hace mucho que no hemos hecho, y tal vez, algunas que probablemente sean nuevas.

Os recomiendo que empecéis dibujando las posturas antes de la realización de la serie.

1. Samasthiti, postura en atención
- 2.- Tadâsana, postura de la montaña
- 3.- Ardha Natyâsana, postura parcial de la danza
- 4.- Urdhva Mukâsana, cara mirando arriba
- 5.- Natarayâsana, la postura del dios danzarín

- 6.- Chatushkonâsana, postura cuadrangular

- 7.- Uttanâsana, gran extensión posterior

- 8.- Padahastâsana, postura de las manos con los pies

- 9.- Vrksâsana, postura del árbol

- 10.- Virabadhâsana, postura del guerrero

- 11.- Ganapatiâsana, postura de Ganapati, dios del saber

- 12.- Parshva Konâsana, postura lateral en ángulo

- 13.- Trikonâsana, postura del tirangulo

- 14.- Prasaritta Pada Uttanâsana, postura de piernas abiertas

- 15.- Garudâsana, postura del águila

16.- Ardha Chandrâsana, postura parcial de la luna

17.- Vajrâsana, postura del diamante

18.- Virâsana, postura del héroe

19.- Supta Virâsana, postura del héroe tendido

20.- Uttitha Balâsana, postura extendida del niño

21.- Utkatâsana, postura vigorosa

22.- Ardha Utkatâsana, postura parcial vigorosa

23.- Parivritta Utkatâsana, postura de torsión vigorosa

24.- Ustrâsana, postura del camello

25.- Apanâsana, postura de las piernas

contra el abdomen

26.- Dvipada Pitham, la mesa de dos patas

27.- Halâsana, postura del arado

28.- Viparita Karani, postura invertida

29.- Sarvangâsana, postura de todos los miembros

30.- Nirlamba Sarvangâsana, postura de todos los miembros sin soporte

31.- Matsyâsana, postura del pez (variante)

32.- Purvottanâsana, postura mirando al este

33.- Navâsana, postura de la barca

34.- Tulitâsana, postura de la balanza

35.- Bhujangâsana, postura de la cobra

36.- Salabhâsana, postura del saltamontes

37.- Dhanurâsana, postura del arco

38.- Nâkrâsana, postura del cocodrilo

39.- Bidalâsana o Marjaryâsana, postura del gato

40.- Adho Muka Svanâsana, postura del perro cabeza abajo

41.- Urdhva Muka Svanâsana, postura del perro cabeza arriba

42.- Dandâsana, postura del bastón

43.- Janusirsâsana, postura de la frente en la rodilla

44.- Upvîsta Konâsana, postura sentado en ángulo

45.- Chaturanga Dandâsana, la postura del

bastón sobre cuatro miembros

46.- Paschimottanâsana, la postura de la pinza

47.- Godhapitham, la postura del lagarto

48.- Gomukhâsana, postura cabeza de vaca

49.- Marichyâsana, postura del sabio
Marichy

50.- Kakâsana, postura del cuervo,
Bakâsana, postura de la grulla

51.- Kapalâsana, postura sobre el cráneo

52.- Sirsâsana, postura sobre la cabeza

53.- Sadhakâsana, postura del adepto

54.- Simhâsana, postura del león

55.- Jathara Parivritti, torsión desde el

vientre

56.- Urdhva Dhanurâsana, postura del arco hacia arriba

57.- Adityâsana, postura de Adity, madre de los dioses. Tarâsana la postura de la estrella.

58.- Anantâsana, Postura de Ananta

59.- Sukhâsana, postura fácil

60.- Ardha Mayendrâsana, postura parcial de Mayendra

61.- Ardha Padmâsana, medio loto

62.- Savâsana, la postura del cadáver

Julián Peragón

Estilos: Yoga tibetano del corazón

Yoga Tibetano del Corazón

Asanas: Serie I

Preliminares:

- El Diamante en la Rosa “om mani padme hung”
- Pranayama
- Las 10 Perfectas
- Meditación “ Tong Len”

Las Seis Pefecciones o Paramitas

1.- Generosidad

1.1- Salutación al Sol A

1.2- Salutación al Sol B

1.3- Cápsula de Fuego y Aire

1.4- Vuelo Corto

2.- Ética, Amabilidad

2.1- Tres Gotas Pequeñas

2.2- Pinza: Paschimottasana

2.3- Media Pinza: Ardha Paschimottasana

2.4- Rueda del Diamante

3.- Paciencia

3.1- Gancho "Chakkyu"

3.2- Palanca

3.3- Torsión: Ardha Matsyendrasana

4.- Perseverancia, Esfuerzo Alegre,
Entusiasmo

4.1- Pavo Real

4.2- Arco: Dhanurasana

4.3- Flecha

5.- Concentración

5.1- Vela: Sarvangasana

5.2- Arado: Halasana

5.3- Muñeca de Trapo

5.4- Melena de León

6.- Sabiduría

6.1- Savasana

6.2- Regalar Karma

Purificación: Sat Karmas

PRIMERA PARTE

Dhautis internos

13. Los dhautis pueden ser de cuatro tipos, y ellos eliminan las impurezas del cuerpo. Son estos:

- 1) antar-dhauti (limpieza interior);
- 2) dantha-dhauti (limpieza dental);
- 3) hrid-dhauti (limpieza de la gar-ganta)
- 4) mulashodana (limpieza de recto).

Antar-dhauti

El Antar-dhauti se divide en cuatro técnicas: Vatasara (Limpieza con aire), Varisar (Limpieza con agua), Vahnisara (Limpieza con fuego) y Bahiskrita.

15. Vatasara-dhauti: colocar la boca como si fuera el pico de un cuervo tragando aire despacio y llenar de aire el estómago. Luego movilizarlo dentro para después

empujar de a poco para expulsarlo por el conducto inferior.

16. El Vatasara es una técnica muy secreta. (Guardada por los Siddhas). Limpia el cuerpo, eliminando toda enfermedad e incrementando el jugo gástrico.

17. El Varisara dhauti: colocar en la boca agua hasta la garganta, tragarla lentamente, mover el estómago hacia los lados y empujar para expulsarla por el recto.

18. Esta técnica deberá mantenerse en secreto. Limpia el cuerpo. Realizándola con esmero se logra un cuerpo radiante.

19. El Varisara es el más grande de los dhautis. Quien lo haga fácilmente, limpiará su cuerpo de inmundicias y lo dejará radiante.

20. El Agnisara o Limpieza con fuego. Apretar cien veces el ombligo y los intestinos en dirección a la columna vertebral. Esta técnica es agnisara o limpieza del fuego. Conduce al éxito en la práctica del yoga, soluciona las dolencias del estómago y aumenta fuego interior.

21. Este tipo de dhauti es difícil de hacer hasta para los dioses, su secreto deberá mantenerse reservado. Gracias a este solo dhauti se logra un cuerpo radiante.

El Bahiskrita-dhauti

22. Por intermedio del mudra del pico de cuervo se logra llenar de aire el estómago, aguantando el aire durante una hora y media; luego, se empuja para llevarlo a los

intestinos. Este dhauti se tendrá como un gran secreto.

23. Después colocarse parado dentro del agua, que la altura del agua llegue hasta el ombligo, luego extraer el intestino grueso, lavarlo con la mano y hasta eliminar toda impureza, debiendo limpiarlo con gran cuidado para después meterlo en el abdomen.

24. Esta técnica, es difícil de hacer para los propios dioses, y deberá mantenerse en secreto. Sólo por medio de este dhauti se logra un cuerpo divino.

25. Cuando una persona no tenga fuerzas para aguantar el aliento durante hora y media no podrá hacer este dhauti llamado, bahiskrita-dhauti.

El Danta-dhauti, purificación de la dentadura

26. Danta-dhauti mantiene cinco clases: limpieza dental, de la raíz de la lengua, los oídos y de los senos frontales.

El Danta-mula-dhauti

27. Frotar los dientes con polvo de acacia o bien con tierra pura hasta eliminar la suciedad de los dientes.

28. La limpieza de los dientes es un poderoso dhauti y para los yoguis es una técnica importante en la práctica del (Chikitsa y Basti) Yoga. Los yoguis deberán hacerla todas las mañana para mantener sus dientes, pues su limpieza es aconsejada por

los yoguis en la purificación.

El Jivha-shodhana, dhauti de la lengua

29. Te contaré ahora la técnica para limpiar la lengua, su alargamiento vence la vejez, la muerte y hasta la enfermedad.

30. Juntar los dedos llamados índice, medio y anular para meterlos en la garganta, luego con estos frotar y limpiar la raíz de la lengua varias veces para expulsar las flemas.

31. Luego de hacer esto frotarla con manteca apretándola y estirándola varias veces, como si ordeñaras. Luego agarrar la punta de la lengua con un elemento de hierro y estirla despacio.

32. Hacer esto con prudencia todos los días antes de la salida y puesta del sol. Por esta técnica la lengua se estira.

El Karna-dhauti, limpieza de oídos

33. Limpiar los orificios de los oídos con el dedo índice y el anular. Ejercitando esto todos los días se escuchan sonidos místicos.

Kapala-randhra-dhauti

34. Con el pulgar de la mano derecha frotar la depresión de la frente que se encuentra cerca del puente de la nariz. Practicando esta yoga se curan las enfermedades ocasionadas por los desórdenes de los

humores flemáticos.

35. Los vasos se purifican, con lo que se produce la clarividencia. Deberá efectuarse todos los días después de despertar, al terminar las comidas y por la tarde.

Hrid-dhauti

36. Hrid-dhauti, purificación del corazón o, más, a saber: mediante danda (una vara), mediante vama (vomitar) y mediante vastra (tela).

Danda-dhauti

37. Agarrar un tallo de llantén, de curcuma o de caña para meterlo lentamente en el esófago y sacarlo luego muy despacio.

38. Gracias a esta técnica, el mucus se irá, la bilis y demás impurezas se expulsarán por la boca. Gracias a este danda-dhauti se vence cualquier enfermedad del corazón.

El Vama-dhauti

39. Luego de comer, el yogui sabio tendrá que beber agua llenando la boca hasta la garganta. Para luego vomitarla. Haciendo esto diariamente se solucionan problemas de bilis y mucus.

El Vastra-dhauti

40. Tragarse muy lentamente una tela de cuatro dedos de ancho y después deberá extraerse. A esto se denomina vastra-dhauti.

41. Gracias a esta técnica se solucionan enfermedades del abdomen, la fiebre, la inflamación del bazo, la lepra y otras enfermedades de la piel, también problemas de bilis y flemas, haciendo esto el yogui-obtendrá alegría.

El Mula-shodhana, limpieza del recto

42. El apanavayu no transitará libremente hasta que no se limpie el recto. Por esto con mucho cuidado deberá limpiarse con esta técnica el intestino grueso.

43. Tomar una vara de la raíz del curcuma o utilizar el dedo medio debiendo limpiar repetidamente el recto.

44. Esta técnica cura el estreñimiento, la indigestión y la dispepsia. Aumenta la belleza y la fuerza del cuerpo y logra otorgarle fuerza al jugo gástrico.

SEGUNDA PARTE.

Los Bastis

45. Los bastis son de dos tipos: jala-basti o basti del agua y sukshmbasti o basti seco. El jala-basti se realiza dentro del agua y el sukshma-basti en tierra.

El Jala-basti

46. Entrando al agua hasta el ombligo hacer la postura utkatasana, contrayendo y distendiendo el esfínter anal. A esta técnica se le llama jala-basti.

47. Con esta técnica se solucionan problemas urinarios, trastornos digestivos y enfermedades de los aires vitales. El cuerpo se cura de toda enfermedad y se hace bello.

El Sthala-basti

48. Colocándose en la Postura de la Pinza «paschimottana», mover despacio para abajo los intestinos. Luego contraer y distender el esfínter anal con el ashvini-mudra.

49. Gracias a esta técnica nunca existirá el estreñimiento, se aumentará el jugo gástrico y se eliminará la flatulencia totalmente.

TERCERA PARTE.

El Neti

50. Tomar un hilo fino de medio codo de largo, y colocarlo dentro de las fosas nasales, pasarlo tirándolo lentamente hasta sacarlo por la boca. A esta técnica se le llama neti-kriya.

51. Haciendo el neti-kriya se logra el khechhari-siddhi. Elimina los problemas de flemas y logra la clarividencia.

CUARTA PARTE.

El Laukiki Yoga

52. Con mucha fuerza mover hacia los lados los intestinos y estómago. A esta técnica se llama laukiki-yoga. Vence todas las enfermedades.

QUINTA PARTE.

El Trataka, la contemplación

53. Mirar fijo y sin pestañar un objeto pequeño hasta que los ojos empiecen a lagrimear. A esta técnica se le llama los sabios trataka.

54. Gracias a la práctica de esta técnica de Yoga se logra el sambhavi-siddhis, y se vencen todas las enfermedades de ojos y nace la clarividencia.

SEXTA PARTE.

El Kapalabhati

55. Hay tres clases de kapalabhati: vamakrama, vyutkrama y shitkrama. Los que eliminan los problemas de las flemas.

El Vamakrama

56. Inspirar por la narina izquierda y exhalar por la derecha. Después inspirar por la derecha y exhalar por la narina

izquierda.

57. Hacer esta inspiración y espiración sin esfuerzo. Esta técnica elimina los problemas de las flemas.

El Vyutkrama

58. Tomar agua por ambas narinas y expulsarla despacio por la -boca. A esta técnica se le llama vyutkrama. Elimina todos los problemas de las flemas.

59. Tomar agua por la boca y expulsarla por la narinas. Gracias a esta técnica de yoga el cuerpo se vuelve como el de un dios.

60. La vejez no logra alcanzar entonces al yogui ni deformarlo. El cuerpo se torna saludable, flexible y los problemas de las flemas son eliminados.

Gheranda Samhitâ

Gravedades: estar tumbados

La posición supina es la posición donde la columna vertebral recibe menos peso. El suelo nos hace de guía y permite la auto-observación y el reconocimiento de

acortamientos y tensiones de ciertas zonas del cuerpo, así como los ajustes de la proyección de la columna, principalmente las lumbares y cervicales. Por otra parte, el estar “fuera de la gravedad” permite la relajación de los mecanismos compensatorios de la estática y favorece su distensión y la liberación de la respiración. Utilizamos las âsanas tumbadas en las personas con problemas de columna y con problemas circulatorios o articulares en los miembros inferiores.

Ajustes a tener en cuenta en las cervicales

Siempre buscamos el respetar la fisiología del cuello.

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

– Si por lo contrario tenéis tendencia a dejar el mentón muy metido y con poca curva cervical, os ponéis un pequeño rodillo o toalla enrollada en las cervicales, de tal forma que estén bien apoyadas y que la cabeza quede sobre el suelo con la barbilla paralela al tronco. Recuerda que la mandíbula y la lengua inciden directamente en la musculatura de la nuca y el cuello.

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

déjate estar.

Ajustes a tener en cuenta en las lumbares

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

Víctor Morera

Cuaderno de Sadhana. Las bases posturales en el Hatha Yoga

Gravedades: estar sentados

Cualquier posición que adoptemos sentados debe respetar la fisiología de la columna vertebral, es decir, sus curvas y su proyección. Esto es muy importante, ya que es en esta gravedad cuando la columna lumbar recibe más peso, por lo que se vuelve más propensa a compresiones y tensiones sobre sus estructuras: disco intervertebral, ligamentos, carillas articulares, etc. A diferencia de las posturas de pie, las posturas de estar sentados nos dan una mayor estabilidad, que resulta útil para ejercicios de

concentración, respiración y meditación.

Para ello nos apoyaremos con firmeza en los isquiones y mantendremos la anteversión de la pelvis relajadamente.

Ésta es la condición esencial en esta posición, y en función de esto adaptaremos las piernas, usaremos cojines, banquetas o sillas.

Vamos a poner como ejemplo dos âsanas: La postura del sastre (Sukhâsana) y la escuadra (Dandâsana).

Sukhâsana. Postura del sastre

Arquitectura del âsana:

- Sentados sobre un cojín.
- Piernas cruzadas, las rodillas tocan el suelo.

Primero: rodar para sentarse en la parte anterior de los isquiones, hasta que la curva lumbar lordótica sea natural.

Segundo: comprobar que el abdomen quede libre, con espacio.

Tercero: inclinar ligeramente la cabeza dentro del eje, sin adelantar el cuello, con la mirada hacia delante y abajo.

Cuarto: las rodillas se enraizan y la cabeza empuja el cielo.

Quinto: los codos flexionados y cerca del tronco, para favorecer la extensión dorsal; manos apoyadas.

Sexto: sonrisa.

Como ves, esta postura requiere cierta flexibilidad de las caderas, ya que el apoyo de las rodillas en el suelo es fundamental.

Hay un hábito muy común que es compensar la debilidad de la zona lumbo-pélvica por la zona dorsal. Recordad que nuestro hábito sedentario es de "plozz" (pelvis en retroversión y lumbares con inversión de curva). Comprobamos en ésta y otras posturas que la fuerza se realiza sacando pecho, con las consecuencias de bloqueo del diafragma, tensión en la zona media de la espalda y rigidez del cuello.

Dandâsana. La escuadra

Es una postura muy común en las sesiones de Hatha Yoga, ya que supone el punto de partida de otras âsanas. Sin embargo se trata de una postura que para la mayoría de la gente tiene la dificultad de mantener la curva lumbar fisiológica. Su dificultad radica en que se pone en acción la musculatura posterior de las piernas y de la pelvis. Es una musculatura normalmente acortada, lo que provoca una retroversión de la pelvis y, como consecuencia, una inversión de la curva lumbar. Luego, es una postura que tendremos que adaptar muy cuidadosamente y en la que debemos esforzarnos por reconocer cada uno nuestros propios límites.

Los medios reguladores de esta postura son las piernas, las rodillas más o menos flexionadas y la utilización de soportes.

Para facilitar la percepción de la postura recomiendo realizarla por parejas.

Hay otras maneras de estar sentados, siempre y cuando se mantengan los mismos principios que ya hemos mencionado.

Las personas que tengan problemas de circulación en las piernas o problemas de rodillas y tobillos, es recomendable mantener un tiempo la postura sentada, y que ésta se haga en una silla.

Víctor Morera

Cuaderno de Sadhana. Las bases posturales en el Hatha Yoga

Gravedades: estar de pie

Estar de pie supone un constante diálogo con la gravedad. La fuerza de gravedad nos empuja hacia abajo; éste es el estímulo por el cual el cuerpo crea un sistema de autocrecimiento como respuesta para mantenerse erguido. En este sentido, el estar de pie es un constante ajuste dinámico de pies a cabeza. Supone un equilibrio frágil, ya que la base de sustentación, los pies, es pequeña; por ello es muy fácil que se creen mecanismos de compensación debido a tensiones, traumatismos, o hábitos posturales, que

tienen como resultado una pérdida de capacidad de respuesta a la gravedad. De ahí proviene la inercia a hundirnos.

La verticalidad

¿Qué nos mantiene en pie? ¿Dónde sentimos el peso? ¿Cómo es el contacto de los pies en el suelo? ¿Dónde se sitúa la respiración? Estas son algunas de las preguntas claves para empezar a reconocer nuestra verticalidad.

No puede haber una buena estática sin unos buenos apoyos.

La raíz de la respiración está en los pies.

Una buena estática es aquella que permite que se dé una respiración profunda y relajada y esto solo se puede dar si hay un estado mental de calma.

Mente, respiración y verticalidad son uno.

Para comprobar cómo estás de pie tienes que observar, en primer lugar, la respiración y en segundo lugar los apoyos de los pies.

Los pies

¿Cómo son unos buenos apoyos?

Se considera que hay un buen apoyo cuando el peso está repartido por toda la planta del pie. Hay tres puntos de referencia: el centro del talón, y las almohadillas del primer y quinto dedos. Estos tres puntos forman el triángulo de sustentación. Pero sería un error hablar sólo de los pies como los cimientos, sin incluir las articulaciones de los tobillos, rodillas, caderas y pelvis. Todas ellas forman una unidad biomecánica. Cualquier cambio en una de ellas repercute en las otras articulaciones.

Es esencial comprobar también la calidad del contacto con el suelo. Cómo transmiten los pies y las piernas el peso del cuerpo al suelo. Para ello proponemos un trabajo de auto masaje con pelotas de tenis o con palos, tipo escoba.

Casi siempre comprobamos que con este trabajo las rodillas se aflojan, la pelvis tiende a equilibrarse, y mejora la respiración. La verticalidad emerge.

Pararse y escuchar para conectar,

conectar para reconocer,

actuar para sensibilizar

y darse tiempo para que el cuerpo

se ajuste espontáneamente.

Este es un principio permanente

del Hatha Yoga.

Las rodillas

Nos gusta decir que las rodillas “respiren”. Con ello queremos expresar que no tienen que estar rígidas ni trabadas. Ni en flexión ni en hiperextensión sino en un continuo ajuste. Un ajuste que permita la búsqueda del reparto del peso en los pies y el equilibrio de la pelvis.

La hiperextensión de las rodillas sitúa la pelvis en anteversión y, al contrario, la flexión de rodillas sitúa la pelvis en retroversión.

Las caderas

Nosotros le damos mucha importancia al trabajo de movilidad y flexibilidad de las caderas, ya que es una articulación (coxo-femoral) que sufre las tensiones de fuerzas y pesos del cuerpo. Las caderas son dos articulaciones que intervienen en la dinámica y en la estática. Los músculos que mueven las caderas son muy potentes y sirven de puente entre las piernas y la pelvis (glúteos, piramidal, psoas, obturadores, fascia lata, cuádriceps, isquiotibiales, sartorio, abductores,...). Son músculos que trabajamos mucho por su importancia en la estabilidad de la pelvis, en la dinámica y en la estática.

Uno de los movimientos a tomar consciencia en las caderas referente a la vertical son los de rotación interna o externa del fémur. La rotación interna del fémur lleva el peso a la parte interna de los pies, facilitando los pies planos, y a la

rotación interna de las rodillas y a la inversa la rotación externa del fémur lleva el peso hacia la parte exterior de los pies facilitando los pies cavos.

La pelvis

Cuando hablamos de la pelvis o cintura pelviana nos referimos a los dos ilíacos y al sacro.

Reconocer la posición de la pelvis y su movilidad es básico para lograr una buena estática.

En el eje antero-posterior podemos efectuar el movimiento de anteversión y retroversión. Las caderas son el punto fijo, y el movimiento se efectúa rodando los ilíacos sobre ellas.

También señalamos dos movimientos más que son el de antepulsión y retropulsión. Estos movimientos implican el desplazamiento de la pelvis hacia delante o hacia atrás del eje central.

a) Anteversión. Los ilíacos ruedan hacia delante

- El sacro se horizontaliza.
- Hay un descenso y retroceso del pubis.
- Aumenta la curva lumbar, la lordosis.
- Hiperextensión de las rodillas.
- Tendencia hacia la rotación interna de

las piernas.

b) Retroversión. Los ilíacos ruedan hacia atrás

- El sacro se verticaliza.
- El pubis sube y se adelanta.
- Disminuye la lordosis lumbar.
- Flexión de rodillas.
- Tendencia hacia la rotación externa de las piernas.

Como vemos, el segmento lumbo- pélvico representa el centro del cuerpo e influye tanto en los miembros inferiores como en el tronco y el cuello. Tener una buena movilidad pélvica junto con las caderas es necesario para una buena estática, dinámica y absorción de fuerzas.

El ajuste de este conjunto articular es básico en el trabajo de âsana.

c) Antepulsión y retropulsión de la pelvis

Aparte de los movimientos de anteversión y retroversión de la pelvis existen dos movimientos referentes al eje de gravedad que son el de antepulsión y retropulsión. Estos desplazamientos de la pelvis son muy habituales como forma de compensar los acortamientos musculares. Cuando estos patrones posicionales se fijan, modifican y condicionan la estática. Por ello, es importante que exista una buena neuropercepción del eje de gravedad y una

armonía entre la musculatura posterior y anterior del cuerpo.

Si nuestra base está arraigada

y en el centro de gravedad,

el tronco crece.

Permite que la respiración

haga el trabajo,

abandona el esfuerzo.

El tronco

Es importante tener una conciencia espacial del tronco, así como una imagen de como es tu propia columna vertebral.

Los hombros

Toma conciencia de la posición de los hombros, si están rotados hacia delante o hacia atrás o si uno está más alto que el otro... Para ello te centras entre los dos omóplatos. Es la zona de regulación de la cintura escapular.

Se trata de reconocer la posición de los omóplatos en relación a la columna vertebral. Si están en abducción, es decir separados de la columna, provocan una rotación interna de los hombros y una tendencia al hundimiento del pecho; si, por lo contrario, están en adducción, cerca de la columna, provocan una rotación externa

de los hombros y un pecho abierto y tenso.

Los brazos

Los brazos cuelgan al lado del cuerpo. En una alineación ideal, los brazos y las manos caen en la cara lateral de la pierna. Si observamos que las manos se salen de este eje lateral nos estaría indicando una desviación del eje del cuerpo en general o una rotación de hombros en particular.

Las manos

Manos vivas. Haz la prueba, estira y abre un poco los dedos y la mano en general. ¿Qué sucede en el resto del brazo?

Toda la estructura de los brazos y hombros está al servicio de la manos, es decir que su fisiología está supeditada al uso de las manos. Por eso es importante el que las manos y muñecas estén presentes con intención en el trabajo corporal, ya que activan el conjunto de los brazos y la cintura escapular.

La nuca

La nuca está constituida por pequeños músculos junto con la base del cráneo y la dos primeras vértebras cervicales. Su función es ajustar la cabeza para que los centros de equilibrio vestibulares y ópticos permanezcan en la horizontal. Ésta es una ley de la estática..

Pies apoyados en
el triángulo de
sustentación.
Fuerza en las piernas,
pelvis ajustada al
eje de gravedad,
dulzura en el pecho,
manos vivas,
la cabeza borrachita,
mirada a la horizontal,
empuja el cielo y
sonríe.

Recuerda; estás en equilibrio
cuando la respiración espontáneamente
es amplia y relajada.

La postura utilizada en el Taiji Quan resume muy bien las bases posturales "estar de pie". Por una parte, la separación de piernas y la flexión de rodillas bajan el centro de gravedad del cuerpo, haciendo una postura estable que favorece el enraizamiento. El peso cae en los pies, fortalece las piernas (sobre todo el cuádriceps) y lleva la pelvis a una posición natural, facilitando la armonía y

proyección de la columna vertebral.

Practícala variando la separación de las piernas y el grado de flexión de las rodillas. Evita que los bordes de los pies se separen del suelo y que el peso vaya hacia los talones. Busca el alineamiento de las rodillas y los pies. Juega a desplazar el peso de una pierna a otra, así como a mover la pelvis en anteversión y retroversión.

Víctor Morera

Cuaderno de Sadhana. Las bases posturales en el Hatha Yoga

Gravedades: posturas en equilibrio

Las posturas de equilibrio en general fortalecen la musculatura y las articulaciones sobre las que se está apoyado, tobillos y rodillas para los equilibrios de pie y muñecas y brazos para los equilibrios sobre las manos, dándoles también flexibilidad.

Ayudan a reconocer el centro de gravedad en el abdomen, favorecen la concentración mental y el equilibrio del sistema nervioso.

Los equilibrios de pie suponen una buena

práctica para activar y equilibrar la musculatura de la estática y la coordinación motriz.

Víctor Morera

Cuaderno de Sadhana. Las bases posturales en el Hatha Yoga

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 glândulas hipófisis y epífisis.
- Aumentan el riego sanguíneo hacia la cabeza.
- Son beneficiosas en las escoliosis.

Víctor Morera

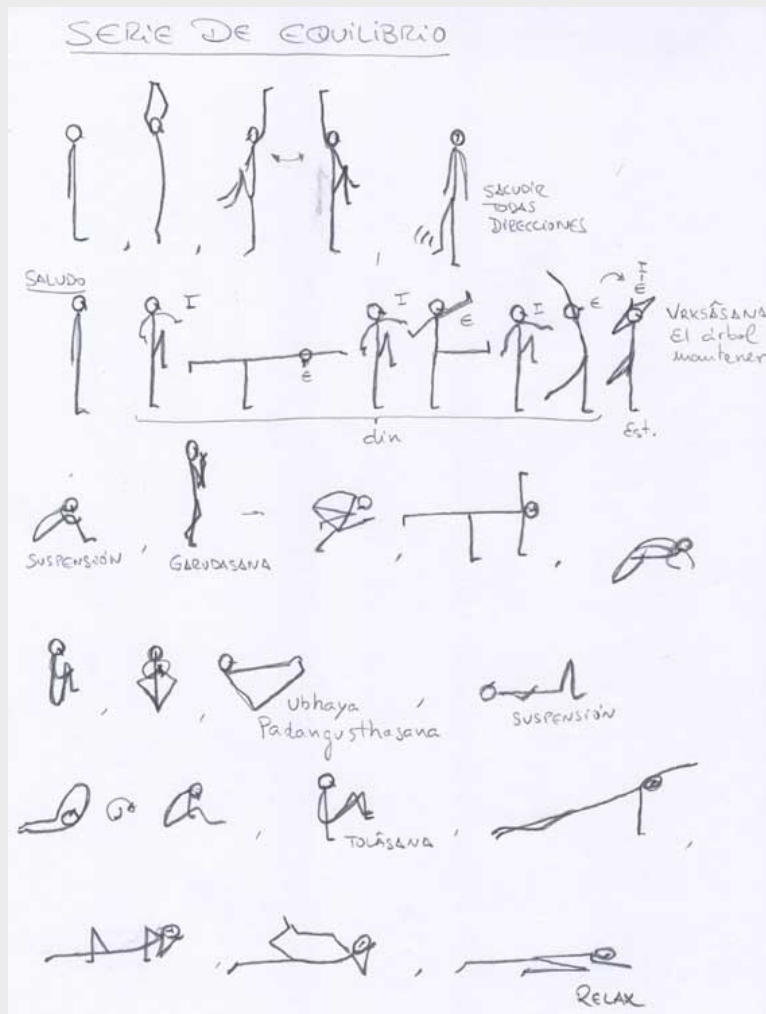
Cuaderno de Sadhana. Las bases posturales en el Hatha Yoga

Serie gravedades: equilibrio

Las posturas de equilibrio en el Yoga son importantísimas porque logran desarrollar una gran dosis de concentración, control y fuerza. Ya que el Yoga es presencia, con las posturas de equilibrio estamos casi obligados a estar aquí, manteniendo la atención para no caernos. La misma postura en equilibrio es un bonito símbolo de la unión de los opuestos. Digamos que sólo con control no sería posible mantener dicho

equilibrio, se requiere algo más, y ese algo es flexibilidad y abandono. Un buen equilibrio, valga la redundancia, entre un aspecto masculino y otro femenino de nuestras habilidades.

En la oposición a la gravedad ciertos grupos musculares se van a fortalecer, vamos a percibir también, cuando las posturas son de pie, el triángulo de sustentación entre el talón, la base del dedo gordo y la del dedo meñique. Podemos encontrar posturas de equilibrio incluyendo además de los pies, las manos, las nalgas, las rodillas, etc. Y no necesariamente estas posturas tienen que ser acrobáticas pues podemos regularlas según nuestro nivel.



Serie gravedades: invertida

En cierto sentido a la gravedad de pie le sigue la invertida. La sobrecarga de las piernas en lo referente a la presión sobre las articulaciones de los miembros inferiores se compensa con una liberación de los apoyos que mantenían la estructura del cuerpo. También la posible hinchazón en tobillos y piernas por la acumulación de más presión sanguínea se relaja en una posición invertida donde se favorezca el retorno venoso hacia el corazón, motor del sistema circulatorio.

Las posturas invertidas van a favorecer así la movilización y el drenaje de todos los líquidos del cuerpo, especialmente la sangre y la linfa, aunque hayamos de tener un cierto cuidado precisamente en el otro extremo del cuerpo, en la cabeza, que acaparará mayor presión de lo habitual. Ya que encontramos un mayor aflujo de sangre al cerebro y los órganos de los sentidos, también se estimulan en general las glándulas y con ellas el sistema inmunológico. Siempre que haya una inflamación en la parte alta del cuerpo como otitis, conjuntivitis, hipertensión ocular, rinitis, faringitis, sinusitis, etc, etc, se desaconseja la práctica de estas posturas.

Cuando la presión se efectúa sobre regiones sensibles y delicadas como, por ejemplo, las cervicales en sirsâsana, se aconsejará la realización de la postura si hay un buen

dominio en la ejecución de la misma, y si hay una preparación y una compensación adecuadas para reducir los efectos indeseables. La correcta verticalidad en dichas posturas nos salvará de un elevado estrés en los discos intervertebrales y de posibles lesiones. Recomendamos, no obstante, la realización de otras posturas o variantes con menos riesgos.

Gran parte de las excesivas curvaturas de nuestro cuerpo son fruto de la presión inmisericorde que ejerce permanentemente la gravedad y de la falta de reacción consciente para mantener la buena vertical. En este sentido las posturas invertidas tienden a corregir ciertas descompensaciones porque el equilibrio en dichas posturas nos «obliga» a encontrar la alineación.

Es curioso como las posturas invertidas más potentes nos procuran una calma mental superior. Es como si la inteligencia del cuerpo diera una alerta ante una postura de hecho «antinatural» manteniendo una atención más allá de la agitación mental. Desde esta óptica las posturas invertidas también se hacen al final de la serie de âsanas en vistas de anticipar un trabajo de relajación o meditación. Asimismo desarrollan la concentración ya que no son «fáciles» de hacer.

Simbólicamente las posturas invertidas nos hablan de cómo ver la «realidad» al revés de lo acostumbrado. La inversión nos sugiere otra visión menos convencional de la misma manera que el sabio encuentra la belleza donde no la busca la persona corriente. Otro símbolo asociado es el del desprendimiento ya que en la postura invertida todo lo acumulado en los

bolsillos se cae irremediabilmente.

Serie Gravedades: INVERTIDAS (Arjuna)

