

Serie gravedades: sentados

Esta es una gravedad importante porque el hecho de estar sentados es fundamental para todos los trabajos de respiración, concentración y meditación. Por eso la solemos poner hacia el final de la serie porque prepara la postura de concentración y silencio.

Las posturas en esta gravedad dan tono a la musculatura de la columna, especialmente las posturas en torsión. El trabajo más intenso en esta gravedad recae sobre la cadera porque las piernas tendrán que adoptar alguna posición intensa de abducción o adducción de cadera, o de flexión o extensión. Nosotros recomendamos que haya mucha regulación ya sea en la flexión de rodillas para que los isquiones puedan colocarse en el suelo y permitir una mejor verticalidad, o bien mediante la utilización de cojines para elevar la pelvis y no cerrar el vientre a la expansión respiratoria.

Serie gravedades. SENTADOS (Arjuna)



Serie gravedades: de pie

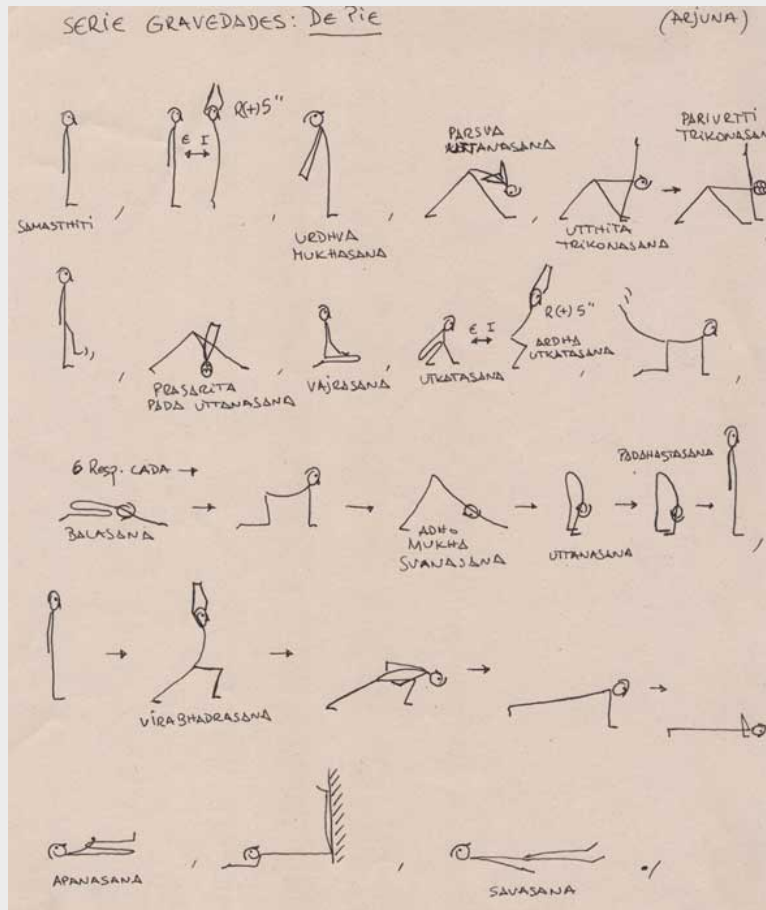
Decimos a menudo que las series de Yoga deberían iniciarse desde la gravedad de pie, aunque esto puede cambiar dependiendo de la necesidad o del estado de cansancio que tengamos. Venimos, por así decir, del mundo caminando y necesitamos antes de adoptar otras gravedades pararnos y escuchar. Es como si hiciéramos una transición amable antes de llegar a las profundidades de nuestro ser.

Esto viene avalado por la necesidad de hacer un trabajo previo en la serie de calentamiento, una preparación para el

resto de la sesión. De pie es donde podemos hacer un mayor dinamismo porque no estamos limitados, en principio, por el suelo donde nos tumbamos. En la libertad de esta gravedad podemos hacer movimientos en todas las direcciones y esto es una gran ventaja a la hora de calentar el cuerpo.

Las posturas de pie, por otro lado, nos exigen fortaleza. Una zona tan debilitada como pies y piernas debido al sedentarismo se fortalece. Trabajamos el enraizamiento, asegurando que la estructura de la vertical se mantenga dentro de un eje natural. Asimismo el trabajo con la pelvis y todos sus movimientos se intensifica al poder llevar las piernas con facilidad en flexión, extensión, abducción y aducción, en combinación con los movimientos de la columna vertebral.

Por último, en esta gravedad, trabajamos la musculatura larga tanto en su tonificación como en elasticidad. Se recomienda trabajar con los pies descalzos o, en todo caso, sobre una superficie antideslizante. Masajear los pies previamente con unas pelotitas de goma permitirán un mejor soporte de las posturas en esta gravedad.



Serie gravedades: tumbados boca arriba

A la gravedad invertida le corresponde la de estar tumbados boca arriba. Es lógico que el corazón que se ha tenido que acostumbrar

a una gravedad intensa deba permanecer en otra que no le suponga ningún esfuerzo. Una serie de posturas boca arriba está indicada fundamentalmente para liberar tensiones de la columna vertebral ya que la columna se apoya en el suelo lo que favorece profundizar en una respiración más amplia.

Es una gravedad ideal para hacer un trabajo abdominal de tonificación imprescindible para mantener el equilibrio de la pelvis tan jalonada por la tensión lumbar. Y también podemos hacer un trabajo de tonificación de la musculatura anterior del cuello. Asimismo las cervicales deben de hacer un trabajo de ajuste a la posición tumbada evitando la elevación de la barbilla.




Serie gravedades: tumbados boca abajo

En realidad la serie de posturas boca abajo y la serie boca arriba pertenecen a una misma gravedad, la de tumbados. Las distinguimos porque trabajan aspectos diferentes. Mientras la serie boca arriba tenderá más al trabajo anterior, por ejemplo el abdominal, la serie boca abajo se orientará hacia la extensión de la columna. Por tanto si trabajamos boca arriba lo lógico será, a continuación, trabajar posturas boca abajo que compensarán los movimientos realizados anteriormente.

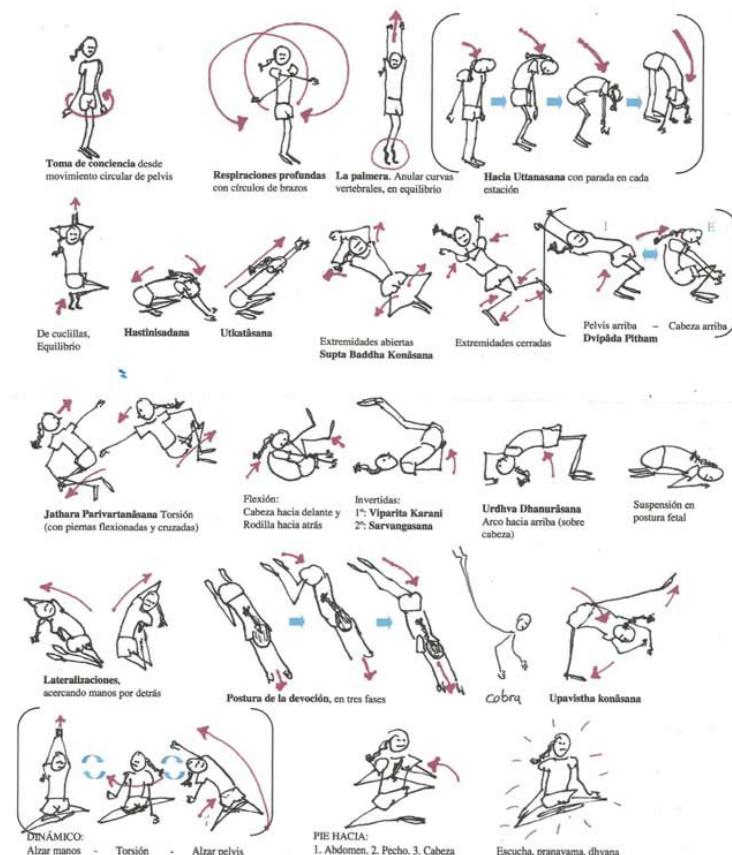
No obstante, aunque esta serie es pedagógica, debemos tener cuidado de no sobrecarga excesivamente la zona lumbar en repetidas extensiones y colocar múltiples posturas compensatorias. Esta serie es bastante exigente, diríamos que está englobada en un aspecto brahmana. Podríamos suavizarla si trabajamos con los ojos cerrados, alargando la espiración, haciendo los ejercicios de forma dinámica sin mantener en la estática y regulando enormemente entre posturas intensas.



Serie Global Àlex 01

SERIE GLOBAL  **YOGA SÍNTESIS**
 ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES

Àlex Costa



Toma de conciencia desde movimiento circular de pelvis

Respiraciones profundas con círculos de brazos

La palmera. Anular curvas vertebrales, en equilibrio

Hacia Uttanasana con parada en cada estación

De cuclillas, Equilibrio

Hastinisudana

Utkatāsana

Extremidades abiertas Supta Baddha Konāsana

Extremidades cerradas

Pelvis arriba - Cabeza arriba Dvipāda Pītham

Jathara Parivartānāsana Torsi3n (con piernas flexionadas y cruzadas)

Flexi3n: Cabeza hacia delante y Rodilla hacia atrás

Invertidas: 1º: Viparīta Karanī 2º: Sarvangāsana

Urdhva Dhanurāsana Arco hacia arriba (sobre cabeza)

Suspensi3n en postura fetal

Lateralizaciones, acercando manos por detrás

Postura de la devoci3n, en tres fases

cobra

Upavīstha kōnāsana

DINÁMICO: Alzar manos - Torsi3n - Alzar pelvis

PIE HACIA: 1. Abdomen, 2. Pecho, 3. Cabeza

Escucha, pranayama, dhyana

Entrevista a Montse Cob sobre la maternidad

Entrevista con Montse Cob: “La mujer ha perdido instinto para la maternidad”



La mujer vive hoy, dice Montse, como una especie de “cautividad maternal”, una lucha

entre su razón y su instinto que le impide en muchos casos disfrutar de su maternidad plenamente, víctima de miedos no expresados y de su incapacidad para dejarse llevar. Por eso una doula puede ayudarla tanto en el embarazo, en el parto y el postparto.

Montse Cob es licenciada en Ciencias Biológicas y profesora certificada de yoga por la escuela Integral de Yoga y por la escuela Om Yoga (vinyasa), ambas de New York. Ha estudiado en Estados Unidos, en la India y en Europa con diferentes maestros.

Montse destaca profesionalmente por su especialización en Yoga Prenatal. Es profesora certificada en Yoga Prenatal y Postparto por la Escuela Integral Yoga (New York). Constantemente sigue formándose en anatomía, fisiología y salud. Su búsqueda del aspecto femenino del yoga junto en conexión con la biología hace que desde 1999 acompañe a mujeres durante el embarazo, parto y postparto, realizando la labor conocida como doula (acompañante de la mujer). En 2006 crea Omma Prenatal con una visión integral del embarazo, parto y postparto.

Imparte sus clases, cursos y talleres de formación neonatal en City Yoga. Su labor ha sido muy difundida gracias al programa de televisión Bebé a bordo.

¿No asusta un poco a la gente oír que una doula va a asistir un parto?

Lo que hay es confusión con que somos como las matronas. Pero el vocablo doula, que proviene del griego, se ha castellanizado y se pronuncia "doula" (con todas sus letras) en vez de la pronunciación correcta, que

sería “dula”. Y se empieza ya a asociar a lo que es: una figura que apoya la parte emocional de la mujer, que la empodera. Porque durante el embarazo, por muy racionales que seamos y por mucho que hayamos estudiado, se nos va la cabeza. Y es, en la gestación, la cabeza prioriza cuidar al bebé, y te afectan cosas que antes no te afectaban.

La doula aparece para proteger el estado emocional y para interpretar lo que la madre va sintiendo. Antes ese papel lo cubría la antigua red de madres, abuelas, tías. Ahora -quizás porque queremos hacer las cosas de modo diferente- buscamos refuerzo y apoyo en personas que no van a juzgar nuestra forma de entender el embarazo y el parto, aunque todavía no sabemos demasiado bien cuál es esa forma.

Solo sabemos que las anteriores no nos cuadran, que nos sentíamos manejadas...

Eso es, pero todavía no tenemos herramientas para saber cuál es el mejor camino. Y ahí aparece la doula. Aparece por petición de las mujeres y por ellas se mantiene. En mis clases de yoga para embarazadas combino las dos vertientes: la parte física, el cuerpo, y la parte emocional, porque según sientas las emociones así te vas a mover en la esterilla. Por ejemplo, a veces una mujer embarazada te dice que no le pasa nada pero que está llorando todo el día. ¿Cómo se normaliza el estado emocional? Pues hablándolo: ¿y qué pasa por llorar?

En el momento que lo sacas, ya no se queda en el cuerpo. Y cuando te juntas con otras mujeres y ves que a todas les pasa lo mismo, dices: anda, si no soy la única

loca. Nada más empezar a expresarlo, te alivia. No se soluciona nada de momento, pero te alivia. Y no se crean problemas: tensiones, útero contraído, el parto que no progresa... Eso es porque hay mucho miedo que está dentro. Y se saca a través del movimiento, pero si la cabeza se libera también, el cuerpo responde súper agradecido; es increíble.

¿El cuerpo sigue a la cabeza?

Yo creo que va en las dos direcciones. Si el cuerpo se endurece, el pensamiento se endurece. Si libero la cabeza, el cuerpo se libera. Es como la arcilla; en cuanto la humedeces empiezas a modelarla de otra forma. Y es que el cuerpo va colocándose según tú te vas sintiendo. De hecho, muchas veces una postura de yoga te provoca llanto, aunque no sabes por qué.

¿Tú misma pasaste por una experiencia “confusa” en tu parto?

Sí, tengo una hija que va a cumplir 14 años. Yo estaba muy informada, había hecho la carrera de Biología, me había leído mis libros y pensaba que esto lo tenía súper controlado. Hasta que se acerca el momento del parto y dices: Dios mío, qué me pasa, que estoy despistada, que ahora me molestan cosas que antes no me molestaban. Y nació mi hija y fue un caos. Hasta que conocí a una doula en Estados Unidos, me hizo mucho click y empecé a estudiar más, a entender la fisiología, porque no hay nada que no vaya asociado a las hormonas. Una cosa es lo que las mujeres decimos con el instinto y otra los fundamentos biológicos, y cuando entiendes las dos cosas es como si

encontraras un lenguaje traductor desde la ciencia.

Aprendes que el cerebro prioriza para cuidar del bebé y por eso estás más despistada; no es que te hayas vuelto tonta, es que es una estrategia evolutiva para preservar la especie. Cuando la razón comprende eso, casi casi que te puedes dejar llevar. Y digo casi porque nos cuesta mucho; tenemos una lucha brutal entre la razón y el instinto. Las mujeres nos hemos proyectado en la vida laboral, y eso es fantástico, pero hemos perdido esa capacidad instintiva cuidar a los hijos. Es un conflicto.

¿En qué se traduce ese conflicto, o esa maternidad no exactamente bien entendida?

Todas las mujeres hoy día tenemos dificultad para dar de mamar. ¿Cómo es posible que algo tan básico nos genere o dolor, o grietas, o llantos, o confusión? Y les pasa a todas las mujeres. ¿Por qué es? Porque no lo hemos visto en otras mujeres. Porque lo hemos confundido con quedarse en casa y con un retroceso. Y de repente, cuando nace nuestro hijo y lo asumimos desde la cabeza, le pongo al pecho y no puedo.

Los gorilas en cautividad no saben dar de mamar. Un zoo de Ohio tuvo que traer a mujeres con sus bebés y ponerlas a la vista de las mamás gorilas para que aprendieran qué tenían que hacer. Vivimos un poco como en cautividad maternal. Si la lactancia artificial es una opción de la mujer, fenomenal. Pero si es no puedo o no quiero

porque me duele mucho, ¿qué está pasando?

También nos cuesta mucho aguantar el llanto del bebé, o priorizar las necesidades de un recién nacido con respecto a las mías. Claro, hemos luchado tanto por nuestros derechos y de repente llega un ser totalmente dependiente... y genera conflicto atender a sus necesidades. Cuando la madre está en un entorno en el que puede hablar, expresar decir, el bebé se calma, porque existe una fusión emocional entre los dos. Nos faltan redes de mujeres, y a través del yoga para mamás y bebés se consigue una red, como a través del yoga para el embarazo. Pero también podríamos quedar para hacer punto, hacer pasteles o algo de mujeres.

Parece que ahora hay un regreso al “eterno femenino”.

Sí, pero como toda vuelta es un efecto péndulo, radicalizamos. Ahora solo bebés, solo teta, y criticamos a la que no da el pecho. Para llegar al punto de equilibrio hay que pasar por estos dos extremos y empezar a balancear para no llegar al lugar opuesto.

Las mujeres siempre haciendo equilibrios...

Y también se nos da muy bien autoflagelarnos. Nos hemos creado en una sociedad judeocristiana en la que la mujer tiene que inmolarse para los demás. Pero ¿y yo? ¿Dónde estoy yo?

También tiene mucho que ver el no estar

presentes en lo que hacemos. Tenemos un ojo en el bebé y otro en el ordenador o en el teléfono...

Totalmente. Falta el mindfulness, la capacidad de presencia. Puedo estar aquí y mi hijo al lado y no estar presente. Y los niños se dan cuenta. Eso es porque tu cabeza está en estado de alteración. Cualquier actividad que sea repetitiva induce a la calma. Las mujeres antes cosían, hacían punto, actividades muy repetitivas que llevan a un estado de quietud, como ocurre con el mindfulness o los mantras. Eso conecta con el cerebro primitivo, instintivo, y deja el cerebro racional, que ha estado activo durante todo el día, un poquito en stand by. Ahí estamos todas, intentando tener herramientas como el mindfulness, el yoga, la meditación, para tratar de recuperar eso que ya venía con nosotras y que lo hemos perdido.

Somos uno de los países con la menor baja maternal, 16 semanas, y hay países con dos años. Es una inversión en el futuro: niños que se ponen menos enfermos, familias menos conflictivas, mejor economía. Que cada mujer elija lo que puede hacer, pero que la que quiera vivir su maternidad plenamente, pueda.

¿Y qué cuentan las mujeres que han alumbrado con la asistencia de una doula?

En mi caso, cuando recibí a una doula, tranquilidad. Un apoyo físico y emocional. En el parto, la doula está presente interpretando a la mujer (y a veces a su compañero) lo que va pasando, y transmitiéndole tranquilidad, porque la

mujer cada vez se va transformando más en una leona, sobre todo la que quiere llegar al parto sin ningún tipo de analgesia.

La doula te mira, te anima, te da agua, te abraza, nada más. Es como la azafata de un avión, que transmite tranquilidad. Eso hace que la adrenalina, la hormona de estrés, baje. Y la oxitocina, la hormona del buen rollo, suba y progrese el parto.

Por eso son tan difíciles los partos en hospitales, no tanto por el sitio, sino por el ambiente que se crea alrededor, que un parto parece la desactivación de una bomba de relojería. ¡Las mujeres entran por urgencias!

¿Qué te parece que una mujer quiera la asistencia de una doula y rechace la analgesia epidural?

Que es radical, porque no se sabe lo que va a pasar en un parto. El parto es una intención. De entrada, todas las mujeres podemos aguantar nuestro dolor, pero no sabemos la carga sociocultural que llevamos detrás, de influencias, de miedos, míos y de mi compañero, de mi madre, de mi tía. Vale, quieres un parto en casa, ¿pero lo quieren todas tus células de verdad?

Normalmente, las mujeres que alumbran en casa suelen haber tenido una muy mala experiencia en un primer parto en el hospital y tienen asumido que no vuelven a pasar por ahí; no saben lo que quieren pero no quieren eso. Pero la anestesia epidural es una herramienta que está muy bien, un avance de la ciencia, cuando se necesita. Lo que pasa es que la pedimos muy pronto

porque no tenemos tolerancia al dolor; no entendemos que el dolor del parto es para dar vida, es fisiológico, dónde duele y por qué duele. Forma parte de nuestra cultura desde pequeños: ¿te duele aquí? Pues toma una pastillita. Cuesta mucho estar presentes con lo que uno tiene, con lo que le pasa, y el parto es pura y absoluta presencia.

¿Qué recomendarías a una primeriza, casa u hospital?

Le preguntaría cuáles son sus prioridades. Por ejemplo, una mujer que te dice que tiene un miedo tremendo a que le pueda pasar algo al bebé y necesita que haya una UVI neonatal, pues en un hospital que la tenga es donde ella va a parir bien. Otra te dice que no quiere tactos vaginales, ni que la pongan vías; entonces parece que el hospital no es la mejor opción.

La cuestión es que ahora mismo hay extremos; nos falta ese punto intermedio hospitalario que no sea ni casas ni máquinas. Un lugar acogedor como una casa pero comunicado con el paritorio o con el quirófano en el caso de que me pase algo, como hay en otros países europeos.

Si eliges dar a luz en casa, parece que el sistema sanitario no está muy preparado para intervenir en caso de complicación...

En España el parto en casa es legal, pero es cierto que no hay una buena comunicación entre el hospital de referencia y el parto en casa. Y aquella que quiere parir en

casa... bueno es una loca. Y tampoco es eso. En Inglaterra, el parto en casa es una opción pagada por el Estado. La mujer que lo elige es la que ha tenido un embarazo normal sin riesgos. Y aquí estamos en ello, aunque depende mucho de los profesionales de guardia con los que te encuentres.

¿Hay paternalismo supuestamente protector en ciertas actitudes?

Sí, en muchos casos en que no se nos trata como adultas. Vivimos en una sociedad patriarcal. Las mujeres, para comprar una casa o abrir una cuenta bancaria, nos leemos la letra pequeña al dedillo, pero en el parto nos dejamos hacer todo, ¡y es nuestro cuerpo! Esto deriva de esa educación que nos preparaba para ser “niñas buenas” y obedientes. Hace falta conocernos más, decir lo que pensamos, exigir nuestros derechos, decir que no queremos esto, gracias.

El programa de televisión “Bebé a bordo”, en el que aconsejas como doula y ayudas a parejas a afrontar el cambio que supone la llegada de un bebé a casa, ha sido todo un éxito. ¿Lo esperabas?

Sí, pero también les felicité por la idea. Porque si el parto está como hemos comentado, el postparto ya está relegado a la sombra. No se habla de las dificultades que se atraviesan cuando llegas a casa con un bebé y a lo mejor te han hecho una cesárea y no te puedes mover. Con una cirugía de apéndice estás en la cama una semana, y con una cesárea tienes que estar

cuidando a tu bebé porque si no vendrá alguien a decirte: qué bien vives, ¿eh? Y es una operación mayor. O las visitas, que suelen ser el primer fracaso de la lactancia, porque la madre no saca el pecho igual delante de su madre que de su suegro.

El programa ha sacado esto a la luz y ha causado mucho asombro. Por ejemplo, hemos visto cantidad de documentales de animalillos de todo tipo, pero nunca habíamos visto a un bebé reptando y llegando solo a la teta. ¡y todos los bebés del mundo pueden reptar hasta el pecho!

Quedan dos programas por emitir, pero se van reponiendo los primeros capítulos otra vez. Espero que se hable más de ello, y por el bien de las madres también, que lo necesitamos.

Dime una frase que no se debería pronunciar jamás...

Después de un parto difícil: “¿De qué te quejas? Mira que bebé tan bonito tienes”. Nos sentimos obligadas a ser superwomen, perfectas, hacerlo todo muy bien y encima estar divinas.

¿Una práctica sin sentido?

Que la mujer alumbre tumbada. ¿La razón? Que el ginecólogo vea más cómodamente, esa la única respuesta. ¿Por qué nos dejamos hacer esto? Nadie te obliga a tumbarte, pero como somos tan obedientes... De hecho están poniendo camas articuladas, están

cambiando los paritorios... pero no se saben utilizar, porque seguimos con la mentalidad de parir tumbadas. Lo que falta es que aprendamos a decir: no, gracias, esto no.

¿Y cómo nos ayuda el yoga en este caso?

Yo siempre digo que las que buscamos el yoga es porque no estamos bien y necesitamos recuperar nuestro centro, que está ahí tapado por capas y capas de prejuicios.

Entrevista publicada en yogaenred.com

Serie Global gravedades

Cuando realizamos una serie global hemos de tener en cuenta el máximo de elementos para que el trabajo sea efectivo en todos los segmentos y en todas las dimensiones que podamos, es decir, que haya trabajo de fortalecimiento, de flexibilidad, de coordinación, respiratorio, energético, de atención, que trabaje en todas las gravedades y con todos los movimientos de la columna vertebral. Eso sí, sin cargar demasiado la serie y buscando la mayor simplicidad.

Me gustaría a raíz de esta serie que

podamos analizarla pedagógicamente para encontrar armonías (y desarmonías), y desde ahí poder ajustarla a las propias necesidades.



Julián Peragón

Serie Yoga experiencia, cielo y tierra

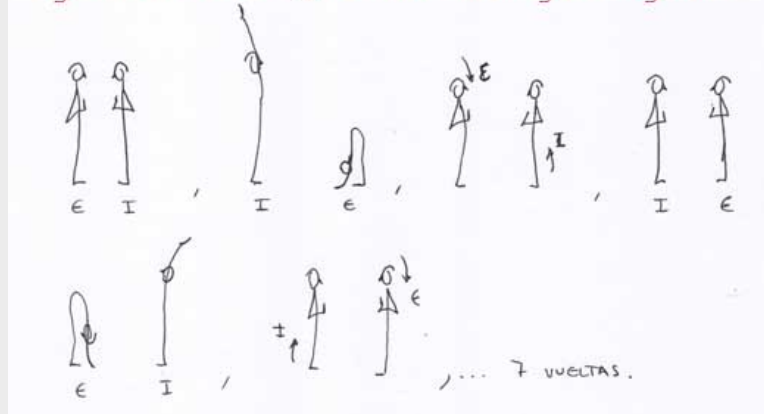
Aquí intentamos conjugar un ejercicio físico que corresponde a una

flexibilización de toda la cadena muscular posterior mediana que ya de por sí está crispada y acortada, dentro de un contexto devocional. Arriba y abajo son, respectivamente, lo más sutil y lo más denso en nosotros. Una vez más el espíritu y el cuerpo, la materia que, por cierto, no están separados y que deben de dialogar. Hay, por así decir, un anhelo de elevación en nosotros (espíritu) y una necesidad de concreción, de integración (cuerpo). Si nos quedamos en un polo (espíritu) podemos quedar dando vueltas en una idealización de la realidad, dentro de infinitas posibilidades que jamás se realizan, si, por el contrario, nos quedamos atrapados en el otro polo (cuerpo) podemos ahogarnos en un laberinto de rutinas e inercias donde sólo se contempla aquello que nos traen los sentidos, enraizados pero con una escasa visibilidad de nuevos horizontes.

Evidentemente entre la trascendencia (espíritu) y la inmanencia (cuerpo) hay un puente, un puente que integra amorosamente las polaridades y que las hace dialogar, esto es el corazón. Por eso nos paramos en el corazón con las manos en atmanjali mudra, para retomar el aliento y para complementar la levedad y la densidad del ser.

El trabajo en parejas, a parte de una buena sincronización, nos recuerda que cuando nosotros vamos hacia arriba en un anhelo de conectar con la unidad, el otro va hacia abajo, en una necesidad de sedimentar lo vivido, pero que, a pesar de las divergencias, hay un punto de encuentro, otra vez el corazón, el punto medio, la ecuanimidad amorosa que permite comprender al otro.

Ejercicio CIELO y TIERRA. Parejas (Arjuna)



Julián Peragón

Serie Global 17, actitudes

Siempre hablo de un cierto equilibrio entre los distintos niveles en las pautas de atención. Es posible hacer una sesión con mucho énfasis en la realización de las posturas, esto es, en las bases posturales. Pero también podemos poner el acento en el propio sentir de la postura, en nuestra relación con ella, en el diálogo sensible con nuestros límites. Ahora os propongo otro énfasis, éste basado en las actitudes sabias que la filosofía perenne nos recuerda. Es cierto que la conexión de una postura con una actitud es evidente en muchos casos y no tanto en otras, no importa. Lo importante es utilizar el esfuerzo de centramiento que impone una

postura para poder trabajar ciertas actitudes liberadoras. Pensemos que al potenciar una virtud al otro extremo estamos dejando de aferrarnos a ciertas actitudes inconscientes. Se trata pues de intentar ponernos en cuerpo y alma en esa actitud reguladora que nos propone este yoga.



Julián Peragón

Serie Yoga experiencia: gestos cotidianos

En más de una ocasión la vida se parece al Yoga, infinidad de gestos y posturas que, si se quiere, de una forma desgarbada, espontánea son como las mismas âsanas de toda la vida. Pero la semejanza quiere ir un poco más allá, porque independientemente de las posturas, el Yoga es una actitud, una actitud de presencia, de relajación sin perder la atención, de respeto por el cuerpo, de escucha de los propios límites y de la capacidad para autorregularnos. En este sentido debemos llevar el Yoga a la vida, y porqué no, la vida al Yoga, para no quedarnos demasiados estirados, encumbrados en nuestra perfección técnica. Valga entonces esta propuesta que, sin perder el humor, nos haga humanizar un poco más, si cabe, el mismo Yoga.

Gestos Cotidianos



Julián Peragón