

# Práctica: Halāsana

**Objetivo Halāsana - Postura del arado**

**CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN**

Balāsana (el bebé) Relajación de espalda  
 Movimientos de cervicales  
 Dandāsana (El bastón)  
 Janu sirsāsana (Cabeza hacia rodillas)  
 Retropulsión de hombros  
 Rodar sobre la espalda

**TOMA DE POSTURA**      **DESHACER LA POSTURA**

Postura de inicio Granada supina  
 Viparita karaniśāna  
 Rodillas flotando sobre la frente  
**HALĀSANA (El arado)**  
 Espalda al suelo, vértebra a vértebra  
 Eruśca

**COMPENSACIÓN**

Apasāsana (Hoja plegada), Meciendo espalda y cuello  
 Rodillas al suelo, alisar curvas vertebrales.  
 Matsyāsana (El pez) Extensión cervical.  
 Jathara parvatanāsana (Torsión de abdomen) Rotación vertebral  
 Savāsana (El cadáver)

**ATORREGULACIÓN**

Las manos sujetan la espalda, Las piernas quedan suspendidas en el aire.  
 Piernas sobre silla o cojín  
 Manos doblada bajo los hombros  
 Manos unidas con cinta  
 Pies contra una pared

**INTENSIFICACIÓN**

Manos unidas, dedos entrelazados  
 Dedos de los pies se alejan hacia atrás.  
 Talones hacia atrás. Columna dorso-lumbar alineada hacia la vertical.  
 Manos bajo la cabeza

**VARIANTES**      **PREPARA**

Eka pada halāsana (Una pierna vertical y la otra hacia atrás)  
 Supta kora halāsana (Arado con piernas abiertas)  
 Sarvangāsana (Postura sobre hombros) Verticalidad  
 Karnapīḍāsana (Rodillas a orugas)

ÁLEX COSTA

[archivo en pdf](#)

# Āsana: Halāsana



## Halâsana, la postura del arado

Por Àlex Costa

---

---

## Yoga desde la discapacidad



*Parapente alzando el vuelo ante el Everest (Expedición Universidades Catalanas Pumori'90). Foto: Víctor*

Hace veinte años, mientras quería volar sobre el Himalaya, persiguiendo el sueño de subir montañas simplemente porque están, o para subir al hogar de los dioses que muchos sitúan en sus cimas, sufrí un accidente que me provocó la pérdida de la rodilla derecha y con ella la flexión de la pierna, los médicos lo llaman artrodesis. Sigo conectado a las montañas, quizás porque un trozo de mí se quedó allí, siento la necesidad de regresar cíclicamente. He aprendido que no es necesario subir para hablarles, están dentro de nosotros y por eso mismo a veces nos resulta tan difícil.

A menudo, cuando alguien me encuentra haciendo alguna de las actividades físicas que practico y se da cuenta de mi discapacidad, comenta el valor o el ejemplo que supone mi actitud y la perseverancia de seguir en todo lo que me ilusiona o me llena de vida. Para mí, hacerlo no es más que continuar con el fluir de la vida misma. La paciencia con uno mismo, la presencia en todo lo que se hace, y la actitud con la que se afronta cada situación son igual de importantes para todos, independientemente de la "capacidad" física o psíquica.

Afortunadamente somos pocos los que nos tenemos que enfrentarnos a un desafío rompedor como este, pero casi todos, con el mismo devenir de la vida, veremos como nuestras capacidades se modifican y tendremos que enfrentarnos de una manera u otra a los cambios: una lesión, un dolor crónico, el envejecimiento, o algún otro factor inesperado variarán quizás sutil y

lentamente la vida y la práctica. Es por ello que a menudo los discapacitados hablamos de los "futuros discapacitados" al hacer referencia a las personas "estándar".

Los problemas psíquicos o físicos no pueden impedir que se inicie o continúe la práctica de yoga. El yoga es tan personal que todo el mundo lo puede adaptar a su condición ya sea desde una silla, desde alguna limitación de movimiento o psicomotriz. El yoga es mucho más que una práctica física, comporta una actitud de vida, independiente de las condiciones físicas o psíquicas, las técnicas variadas que nos enseña pueden ayudar enormemente a convivir con las dificultades que nos vamos encontrando, las que nos llegan de repente y las que van viniendo de manera gradual y casi imperceptible.

Más allá de lo que nos puede dar el yoga a niveles sutiles, a nivel físico nos proporciona una gran higiene postural, mejora la circulación de la sangre, la digestión, la respiración y la posición interna de los órganos. La idea principal es que nos invita a mover la columna en las cinco direcciones, flexibilizando-la, estirándola, haciéndola rotar, fortaleciendo el eje central de nuestro cuerpo, el nadi Shushumna que tiene la fuerza para normalizar y equilibrar.

Afortunadamente los principios del yoga son más importantes que la forma concreta que adoptamos en cada asana y estos son iguales para todos.

Para la práctica física personal de las asanas desde una limitación, sólo hay que aprender a adoptar las posturas posibles, a buscar las variaciones o las alternativas a

determinados movimientos que nuestra limitación no nos permite hacer, olvidando cómo debería ser el movimiento y la alineación del asana, sólo estando completamente presentes, utilizando bloques o cualquier ayuda, centrándonos en la respiración y en la coordinación de ésta con la postura y o visualizándola si por motivos puramente mecánicos no nos es posible hacerla y no tenemos ninguna alternativa.

Profundizar en la conexión entre mente, cuerpo y espíritu: unión -yoga-, es más que una estrategia personal de salud, es un cambio en la conciencia práctica que puede transformar el mundo.

A menudo tendemos a pensar en la discapacidad como en una limitación, que lo es, pero salvo en casos de discapacidad extrema, no será una incapacidad para hacer y para vivir la vida de acuerdo con la forma que tenemos de entenderla. Quizá sufrimos limitaciones físicas pero la discapacidad a menudo es una cuestión mental.

Yoga nos hace ser más conscientes de nuestro cuerpo, nuestra "discapacidad" se integra más a nuestro cuerpo. Así como cada mañana al poner el pie en el suelo siento que me falta algo, la práctica del yoga elimina este obstáculo y ya no me falta nada. La plenitud que conlleva el yoga comprende todo lo que hago: los flujos de mi práctica, el tiempo que tomo para integrar y perfeccionar la sensación de mi existencia, el hecho de tomar conciencia del por qué y del cómo lo hago, es un todo.

A menudo pienso en Santosha, el segundo Niyama, el contento con uno mismo, que nos

insta a aceptar nuestra condición y también a no buscar la felicidad en el exterior, porque sin paz interior tenemos un vacío que nada externo puede llenar. A veces, las limitaciones fruto del descontento interno, de la búsqueda de algo que pueda llenar el vacío, son más limitadoras e incapacitantes que una discapacidad psíquica o física.



*La rueda de la vida (a la izquierda) y Ganesha en una fachada de Jaisalmer, India. Foto: Víctor Domènech*

Nuestras limitaciones son como los obstáculos para los verdaderos devotos de Ganesha  $\square\square\square\square$ , el amigo que te pone las cosas difíciles porque sabe que puedes dar mucho más de ti mismo, y quiere que des el máximo. El mismo amigo que está dispuesto a darte una mano cuando las dificultades lo

requieren.

Ganesha es también el amigo de las personas perseverantes, disciplinadas y trabajadoras, personas que están dispuestas a esforzarse por superar todos los obstáculos de la vida y desarrollar esa fuerza que él simboliza.

Antiguos yoguis se refugiaron en las cuevas del Himalaya. Allí, cerca de uno de sus picos más altos, un mes de septiembre mi vida dio un vuelco rotundo e inesperado. Al cabo del tiempo, yoguis de aquí me acercaron esta ciencia venida de tan lejos que ha vuelto a cambiar mi vida. De la práctica personal han nacido las ganas de enseñar a otras personas, poder hacerlo me hace enormemente feliz y me llena de agradecimiento hacia mis maestros. Seguiré atento a todos los cambios que me traiga la rueda de la vida.



*Urdha Dhanurasana, la rueda de la vida*

***“Amo a los que están libres de temor, de envidia y de las demás turbaciones que el mundo provoca, a los que aceptan los golpes de la vida y reconocen que en todo mal hay un bien oculto.”***

Baghavat Gita, capítulo 12, 15 (El Bhagavad Gita para todos, Jack Hawley · Deva's 2002)

**Víctor Domènech**

---

---

## **Las trampas del profesor/a de Yoga**

Ya que el profesor o la profesora se mira, por así decir, en el espejo de los halagos o críticas de sus alumnos puede llevarle a una errónea interpretación de su función pedagógica. Mientras el profesor no tenga un espacio de supervisión en el cual se aborde su profesionalidad pero desde una base más objetiva podemos caer en innumerables trampas, que evidentemente



parecen no serlo.

**1**

### **Confusión entre práctica y clase impartida.**

Esta es una de las confusiones más comunes porque es cómoda. Si impartimos muchas clases y no tenemos tiempo practicamos junto con la clase para los alumnos. El cuestionamiento viene si profundizamos y nos preguntamos cuál es en realidad nuestra práctica personal (sâdhana). Una práctica personal es partir del punto donde nosotros estamos y caminar hacia nuestras necesidades, y esto, claro está, no tiene porque ser el mismo punto que nuestros alumnos.

**2**

### **Trampa de la seducción**

Es una trampa muy peligrosa porque detrás de la seducción hay una compraventa de reconocimiento. Se quiere agradar a toda costa y se proponen ejercicios bonitos, muy espiritualoides o con mucha carga emocional. Pero no habrá avance porque tras los flashes se entra en un vacío, en la inseguridad de saber qué estamos haciendo y hacia dónde vamos.

**3**

### **Otra trampa muy poderosa es la de colocarse como modelo**

El/la profe lo hace muy bien, y lo muestra a todos. Lo hace tan bien que nadie lo puede superar. El listón está tan arriba que todos lo admiran. Sin embargo abusar de colocarse en la referencia es peligroso porque impotentiza, el alumno no sabe en

qué espejo mirarse, en el propio, débil e inseguro, o en el del profesor brillante y perfecto.

4

#### **No proponer lo que conviene**

Ésta es la contra-trampa de la anterior, pues toda luz tiene su sombra. Si bien acostumbramos a mostrar lo que nos sale bien, tendemos a ocultar lo que no nos sale tan bien. Puede ser que a un grupo le convenga hacer tal tipo de práctica pero si al profe no le gusta, no lo domina, pues de una forma inconsciente lo relega o lo toca tangencialmente. El resultado es un empobrecimiento de la enseñanza.

5

#### **La trampa de la charlatanería**

Hay profes que hablan muy bien, y se destacan por esa facilidad de palabra y de llevar a los alumnos a mundos insondables. Así el profesor se gusta oírse hablar de cosas bonitas y fantásticas y habla, habla. Si bien es cierto que en las primeras etapas hay que ser más directivo con el alumno y acompañar con más pautas, no podemos invadir todo el silencio sin dejar la intimidad necesaria para que el alumno se conecte (en silencio) consigo mismo.

6

#### **No atreverse a observar**

El profesor novato suele pecar de tímido al notar la presencia de un grupo sobre lo que hace o dice. Entonces uno no quiere ni mirar, pone la "casete" y sigue el ritmo de la clase. Pero también se puede dar en

profesores más avanzados que no corrigen, no contactan, no miran, no preguntan y se quedan en una especie de escenario sin bajar a la grada.

**7**

### **La comodidad de la improvisación**

A veces los profes de Yoga llegamos a la clase con la lengua fuera, estresados. La vida moderna es cierto, hay que hacer muchas cosas para sobrevivir. La tentación del profesor avanzado es que dar una clase es fácil: te estiras, te tumbas, te relajas y meditas. ¡Pero esto es una trampa!. El Yoga como otras tantas cosas es un arte, un arte que profundiza y se ajusta a lo vivido, al instante, al grupo. Un jazzista improvisará pero con una base de práctica enorme previa. Tener la clase preparada es un incentivo al estudio y la profundización aunque a la hora de la verdad el momento te haga improvisar.

**8**

### **El esquema fijo**

Si tal como veíamos podemos quedarnos en a improvisación del momento por el momento, también podemos irnos al esquema fijo por seguridad. Hay quien hace la misma serie con variante, o el mismo calentamiento, la misma relajación, etc, etc. La variedad (dentro de un orden) es importante para el aprendizaje por eso cambiamos de posturas, de ritmos, de énfasis.

**9**

### **Querer tener siempre una respuesta**

Los alumnos quieren saber y uno, en una

cierta omnipotencia, quiere dar siempre una respuesta. Pero es una gran trampa porque pocas cosas las tenemos asumidas de verdad, o parten de nuestra propia experiencia. La respuesta que hay que dar es para que el alumno siga en su búsqueda, confíe más en su intuición y nosotros, como profesores ser un apoyo en esa búsqueda. A veces es importante no dar esa respuesta que no es más que un capricho de nuestra mente, de una ansiedad. Un exceso de erudicción también es peligroso.

**10**

### **Apostar por un subgrupo privilegiado**

No poder trascender los propios gustos y aversiones. Querer premiar a unos y castigar a otros, ser indiferentes con los que no te caen bien, termina por crear subgrupos, envidias, frustraciones que no llevan más que a una escisión del grupo. La profesionalidad del profesor/a ha de estar por encima y prestar atención allí donde hace falta.

**11**

### **Impartir lo que todavía no se domina o se conoce suficientemente**

A menudo el profesor tiene ganas de algo nuevo, o bien se entusiasma con un nuevo conocimiento, algo que ha aprendido hace poco y ya lo está impartiendo sin mediar un tiempo de digestión, si asegurarse primero de sus efectos. Tenemos demasiada prisa y eso no conviene porque el alumno desde algún nivel lo capta y no se entrega a lo novedoso pero frágil.

12

### **Falta de puntualidad y frecuencia de sustitutos**

Cierto que hay momentos que nos tenemos que ausentar por motivos profesionales o personales, de viaje o por enfermedad, y cómo no, algunos días que podemos llegar tarde a clase por motivos ajenos a nosotros mismos, pero una frecuencia excesiva puede dejar al alumno en una cierta inseguridad, o con la sospecha que el grupo no le interesa lo suficiente. Una muestra más de la falta de seriedad.

13

### **Crítica de otros métodos**

Creer que nuestra forma es la mejor y, la de los demás, siempre errónea es una manera de trampear la realidad. Hacer apología de lo propio y una severa crítica de lo ajeno, puede poner al alumno en una posición incómoda. No hay que forzar al alumno a que se adhiera ideológicamente a lo que hacemos en clase, tal vez le basta su propia experiencia y su intuición.

**Julián Peragón**

---

## **Ritual de Yoga por la mañana**

El ritual no es solamente un acto de

higiene, es también un acto de disponibilidad y de orden interno. Hemos de recordar sauca (saucha), estar puro y disponible ante lo sagrado.

\* El buen despertar depende, como no, del buen dormir donde hemos descansado las suficientes horas en unas condiciones, colchón, orientación, ventilación, entorno, etc favorables.

\* Para despertar a una hora determinada tenemos los mecanismos inconscientes adecuados. Bastaría una orden interna antes de dormir para despertarnos relajadamente. Esto no quita que pongamos también el despertador con una música apetecible para estimular el levantarnos.

\* Unos pocos sorbos de agua aclararán la boca y estimularán los movimientos intestinales. Es importante la hidratación del cuerpo. Si apetece uno puede comer una fruta jugosa, naranja, mandarina, manzana, etc.

\* Creo que hay que evitar los automatismos, los gestos rutinarios al levantarse. Mirar el nuevo día, el cielo cambiante, el ambiente de ese día en relación con nuestro estado emocional. Quizá le da un poco de poesía y nos da pista de cómo abordar el día.

\* Con la edad los órganos sexuales se «enfrían». Pierden circulación sanguínea, hay menos energía, menos tono, etc, de tal manera que las mujeres les cuesta llegar al orgasmo y a los hombres pueden sufrir de impotencia. Cuando falta tono vital los testículos caen y los senos están más flácidos.

Hay un masaje taoísta que revitaliza estos órganos. Las mujeres pueden hacer círculos presionando sobre los puntos en el vientre que corresponden a los ovarios. Los hombres tienen que amasar los testículos y presionar el perineo cerca de la zona de influencia de la próstata.

Podríamos hacer también una autoestimulación de los órganos sexuales para despertar la energía vital e impulsarla hacia arriba por los circuitos energéticos.

Mucho mejor sería hacer el amor sin llegar a eyacular, con las técnicas del tantra y del taoísmo.

\* Antes de ir al baño es conveniente hacer los ejercicios yóguicos de movilización del vientre: uddiyana bhanda, nauli, agnisara dhauti.

\* El hecho de sentarse en el W.C. cada mañana aunque el reflejo de vaciarlos no haya venido va «educando» al intestino para que coja un buen hábito.

\* Antes de darnos la ducha hemos de coger calor.

Bien podemos friccionarnos la piel con un cepillo corporal en seco que calienta y desensibiliza la piel, o suavemente con un guante de crin.

O bien, podemos hacer algo de ejercicio aeróbico. Correr, nadar a ir en bicicleta si es posible. Algún ejercicio dinámico como la salutación al sol, o ejercicios de calentamiento.

\* No es necesario que la ducha sea siempre

con jabón pues abusar de jabones rompe el manto ácido de la piel que nos protege de infecciones y de la erosión del medio. Lo mejor es darse una ducha caliente o tibia para coger calor y después al menos un minuto de agua bien fría.

\* Al salir de la ducha golpecitos a lo largo del cuerpo para reactivar la circulación o un Do-in, automasaje simplificado.

\* También es necesario realizar la limpieza nasal con agua y sal. El neti se hace con una lota, un jeringuilla o una pera de agua para impulsar el agua salada a través de las narinas.

\* Ahora viene la práctica, la propia disciplina, aquellos ejercicios de estiramiento, concentración, respiración o meditación que equilibra nuestro sistema y lo fortalece.

\* Por último un buen desayuno. Es conveniente que el desayuno sea abundante y en cambio la cena sea suave.

Julián Peragón

---

---

## Cuento yóguico de buenas noches

Me gustaría contarte el cuento para ir a



dormir en directo, pero como no es posible te lo cuento a través de la maquinita ésta (que no sabes los quebraderos de cabeza que me da, ozú!!!)

Y dice algo así... El mundo nos estruja cada día. Ponemos en nuestro trabajo nuestras entrañas, nuestro corazón y nuestras ideas. Al final del día quedamos exhaustos , fragmentados o dispersos.

Llegamos a casa, y nuestra casa no son cuatro paredes sino nuestro hogar, el espacio íntimo donde recogernos, donde recuperarnos y volver a ser «lo que éramos». El hogar son nuestras raíces, raíces que se remontan hasta nuestros ancestros.

Al cerrar la puerta sentimos que nuestro espacio es (o debería ser) inviolable, espacio que contiene nuestras cosas, y más que ellas, nuestro olor, nuestro calor y nuestro orden. Y llegamos a casa y nos descalzamos, nos ponemos ropa cómoda, nos envolvemos con nuestra música o respiramos nuestro silencio.

El exceso de horas de estar de pie o sentado, la vista cansada, las tensiones de hombros y cervicales marcan su presencia, hay que hacerles caso. Después de nuestra higiene, tendernos en el suelo para hacer algunos estiramientos que compensen esas tensiones.

- Tumbados en el suelo, nos frotamos la cara como si nos quitáramos (simbólicamente) la máscara que llevamos ante los demás, la cordialidad forzaba que muchas veces tenemos que adoptar. Momento de hacer unos estiramientos y rodar como

una botella de un lado al otro.

- Tumbados en el suelo, con las piernas en alto apoyadas contra la pared. Las piernas drenan la sangre hacia el corazón, se deshinchon y se relajan, al igual que toda la espalda bien apoyada en el suelo. También podemos apoyar las piernas sobre el asiento de una silla.

- Ahora podemos, apoyando los pies contra la pared, subir las caderas y la espalda vértebra a vértebra. Así damos espacio intervertebral y hacemos circular la sangre y la energía a través de la columna. Al final, uno puede mantenerse en sarvangâsana, la postura de la vela, si lo desea.

- En apanâsana, con las piernas abrazadas contra el pecho, podemos hacer un ligero balanceo para masajearnos las lumbares, tan castigadas que las tenemos.

- Podemos también hacer jathara parivritti, la torsión desde el suelo que hacemos hacia un lado para flexibilizar la parte baja de la columna.

- Sentamos sobre un cojín, con la columna vertical, hacemos movimientos pendulares con la cabeza para relajar toda la zona cervical. Aprovechar para soltar la mandíbula, la lengua, y en general, todo el rostro.

- Es momento de hacer algo de yoga ocular. Hacer giros con los ojos hacia un lado y el otro. Mirar la punta de la nariz o el entrecejo.

- Si nos ponemos en hoja plegada o postura del niño con los ojos sobre el cuenco de

las manos, este palmeo nos servirá para relajar profundamente los ojos a la vez que visualizamos imágenes de la naturaleza, horizontes amplio, cielos estrellados, etc.

- De pie o en postura diamantina, sentados sobre los talones (vajrâsana) podemos hacer unos momentos movimientos espontáneos, rítmicos (no catárticos) que sirven para regenerar todo nuestro sistema de movimiento involuntario.

- En el suelo, y boca arriba, con las manos en el vientre, hacemos un poco de imposición de manos para relajar la boca del estómago y así el diafragma con él.. Nos relajamos profundamente al compás de nuestra respiración.

- Si encendemos una vela (aparte de lo romántico), podemos hacer algo de trataka, fijación de la mirada en la llama de la vela. Así entraremos en una mayor relajación mental, mayor concentración y entrada en meditación, en la que estaremos en silencio un buen rato, sin perder de vista la respiración.

Julián Peragón



Nosotros los profesores y profesoras de Yoga tenemos una función de enseñar el Yoga a nuestros alumnos y de acompañarlos en su proceso de aprendizaje. Aunque el proceso es único en cada persona hay algunos obstáculos que son comunes en la gran mayoría. La técnica que enseñamos es un vehículo de algo mayor, podríamos decir que ponemos en juego nuestra salud, nuestra capacidad de comprensión y también nuestra serenidad interior. Después de tantos años de dar clases puedo asegurar que el proceso de aprendizaje es delicado y pasa por muchas fases. Conocer someramente algunos de los obstáculos por los que pasan nuestros alumnos nos permitirá anticipar una posible frustración y facilitar medios para salir del laberinto.

#### INSEGURIDAD

Cuando uno empieza una actividad nueva es muy probable que la persona entre con una gran dosis de inseguridad. ¿qué ropa tengo que llevar?, ¿cómo debe ser mi relación con los enseñantes?, ¿qué debo hacer?, ¿puedo preguntar si tengo dudas?, etc. En parte

esto se soluciona si hay una entrevista previa donde se le explica el tipo de yoga que vamos a hacer y en qué consiste la práctica. Es muy importante hacerle ver que el yoga es para todos y que lo único que no es necesario hacer es un sobre esfuerzo. La inestabilidad de la postura, la respiración acortada y la falta de atención serán los síntomas que nos indiquen que lo mejor es deshacer o ir hacia una variante más sencilla.

#### FALTA DE ESCUCHA

Escucharse es todo un mundo y requiere de un cultivo que a menudo nuestra educación no ha facilitado. Darnos cuenta de dónde están nuestras tensiones o cuáles son nuestras limitaciones nos indica que hemos de ser prudentes a la hora de abordar ciertas posturas un poco más complicadas que no se consiguen con facilidad al inicio de la práctica. Los enseñantes hemos de dar constantemente pautas de escucha para que todo el mundo preste atención a sus límites y se paren para sentirlos y aflojar las tensiones que hayan.

#### COMPETITIVIDAD

Vivimos en una sociedad competitiva y hemos aprendido que hay que luchar para estar "arriba", para sentirse bien y ser reconocidos. Todo el mundo sabe que el Yoga no es un deporte pero, aún así, hay actitudes que se cuelan en nuestra práctica. No queremos ser «menos», mostrar nuestra debilidad, nuestra dificultad y haremos el «puente» si es necesario para

hacer lo que hacen todos, para responder a la pauta que se nos pide. Aquí la función del enseñante será la de desmitificar un yoga excesivamente físico, complicado o acrobático. Importante también no colocarse como modelo, recordando que el Yoga es una actitud de presencia, de centramiento y de aceptación de lo que somos.

## IMPACIENCIA

El camino es largo, las tensiones acumuladas durante décadas no se esfuman por hacer una docena de posturas cada semana. Cierto que al principio se percibe, en el contraste, una gran mejoría, un cuerpo más relajado y una mente más clara, pero las tensiones persisten, nuestros hábitos nocivos se sobreponen, nuestros problemas vitales siguen acosándonos. Es posible que tras un breve periodo de práctica el alumno pierda ilusión y deje la práctica de Yoga. Aquí es importante no prometer el oro y el moro y no entrar en el yoga curalotodo tan frecuente en el mercadillo espiritual. El sentido común nos llevará de la mano, nos dirá que uno recoge lo que siembra y que los resultados dependen de nuestra motivación y de la intensidad de la práctica, entre otros factores. Cualquiera campesino sabe que entre el sembrar y el cosechar hace falta trabajo arduo y paciencia.

## MALESTAR FÍSICO

El Yoga es una purificación en cuerpo y alma, lo que hacemos todo el tiempo es remover los obstáculos, aflojar las

tensiones, equilibrar el cuerpo, cultivar la atención. Todo ello va a producir, menos mal, un movimiento interno, corporal, energético, emocional y mental, y lógicamente aflorarán viejas tensiones que quieren liberarse. El alumno que inicia puede confundir ese proceso de purificación que puede ser desagradable en algún momento con la idea superficial que "el yoga no me va bien". Y puede ser que el malestar tenga que ver con una forma inadecuada de realizar los ejercicios pero, a menudo, lo que ocurre es que se despiertan antiguos dolores y añejas resistencias. No estaría mal aconsejar al alumno en esta situación una complementación con la medicina natural y osteopatía para facilitar ese proceso de purificación, así como seguir una alimentación natural y energética.

## ABURRIMIENTO

Puede ocurrir que tras un breve periodo de práctica el alumno pierda interés. Estamos acostumbrados en nuestra sociedad al cambio, a la sucesión de las modas, a la renovación por encima de todo y no somos capaces de persistir en una sola cosa por un tiempo. La tradición nos dice que si uno cava un hoyo aquí y otro allá cuando ha encontrado tierra dura nunca podrá llegar a la veta de agua. La moda del Yoga, como todo, ha sido cíclica y la persona además está expuesta a un centenar de métodos y prácticas a cuál más atractiva. Como enseñantes hemos de estar ecuanimes antes los vaivenes de nuestros alumnos, no hay otra verdad que la práctica estable y duradera para conseguir resultados deseables.

## FALTA DE PRÁCTICA

Es cierto, la persona que viene a clase viene muchas veces abrumada por una vida dura, estresada y compleja y no quiere oír hablar de filosofías de cambio. Quiere relajarse y estirarse en una clase de yoga y tener unos momentos de paz. Esto es, a todas luces, respetable, pero no está de más, reformular nuestra profesión. Somos profesionales de una ciencia milenaria y ayudamos a los demás pero estamos en la tesitura de enseñar Yoga. Si no se aprende el Yoga no habrá verdaderos cambios. La parte terapéutica del Yoga es importante y hasta necesaria en los primeros momentos, pero no es el corazón del Yoga. Hay que invitar sin ningún agobio a nuestros alumnos a realizar una práctica, pequeña, modesta, si se quiere, en casa. Proponiendo ejercicios simples, series adaptables, técnicas llevaderas con la vida cotidiana.

## INESTABILIDAD

Buscamos hacer Yoga porque nuestra vida está zozobrando en un mar de estrés pero, curiosamente, ese mismo estrés y la complejidad que lo rodea impide a menudo que podamos asistir con regularidad a las clases. Hoy porque la reunión se ha hecho demasiado larga, mañana porque tengo que ir al colegio de mis hijos, pasado mañana porque me olvidé la ropa para hacer yoga en casa. No nos damos cuenta que este espacio de Yoga es para nosotros y debemos ponerlo en una muy alta jerarquía para que las circunstancias no lo apisonen, sino, el intento habrá sido en vano. Los profesores



debemos invitar a la constancia y procurar desarrollar en nuestros alumnos un espíritu de curiosidad que los mantenga apasionados.

## DIFICULTADES CON LOS LÍMITES

Ya sabemos que el Yoga es el equilibrio entre el cuerpo y la mente, entre el esfuerzo y el abandono. Los alumnos más novatos suelen pecar de cobardía delante de la práctica. Miedo a hacerse daño, miedo a caerse hacia atrás cuando hacemos una posición invertida, miedo a intensificar porque el estiramiento es demasiado intenso. Por el contrario, los alumnos más avanzados a veces pecan de temerarios. Ganas de hacer la postura invertida aunque todavía no esté dominada, buscar la intensidad sin escucharse previamente. Cada una de estas actitudes nos llevará, en un caso a una falta de progresión, y en la otra a grandes posibilidades de lesión.

Hay que decir que más allá del hecho de si un estudiante es novato o avanzado, cuenta su carácter. Hay personas intensas que buscan ir casi siempre más allá del límite, y otras que son excesivamente prudentes y que se atemorizan ante la intensidad de una práctica. Los profesores deberemos recordar a cada uno lo esencial, a veces hay que suavizar, otras intensificar.

Julián Peragón

---

## Parsva Konâsana

### la postura lateral en ángulo



#### ESCUCHA

- Encontrar la postura adecuada para hacer una escucha en profundidad.
- Desconectar de la actividad anterior y centrarse en sí mismo.
- Hacer una escucha desde el mapa de tensiones corporales pasando por el nivel de energía, el espacio emocional, el mundo mental hasta lo más sutil que corresponde a nuestra alma.
- Buscar la mejor verticalidad de la postura y conectar con una actitud de disponibilidad y presencia.

#### OBJETIVOS en Parsva Konâsana

- Esta postura se hace en la gravedad de pie y favorece el enraizamiento. Fortalece la musculatura del cuádriceps.
- Trabaja también la flexión y abducción de cadera y estira enormemente la musculatura aductora de las piernas.
- En la parte superior estira toda la musculatura lateral, desde el cuadrado lumbar, intercostales, dorsal ancho, entre otros.
- Tonifica la musculatura del cuello y favorece la antepulsión del hombro.



#### CUALIDAD SABIA

- Podemos utilizar esta postura para desarrollar la cualidad de la APER-TURA. A veces funcionamos como si tuviéramos unas anteojeras, vamos a lo nuestro y el mundo pasa a nuestro lado sin que nos demos cuenta.
- Apertura es una cualidad de estar abiertos a la realidad que va aconteciendo sin la necesidad de perder nuestro eje vital.
- Abiertos, y no cerrados, es como estamos en la vida. Dejar que ocurran las cosas que tienen que ocurrir sin oponer de entrada un prejuicio.



#### DINÁMICA

- De pie, con las piernas abiertas, inspiramos llevados los brazos en cruz al tiempo que flexionamos la pierna delantera.
- Al espirar, apoyamos el codo sobre el muslo y abrimos el brazo contrario hacia el estiramiento lateral.
- Al inspirar es el momento de volver a la vertical con los brazos abiertos y espirar relajando la posición.

#### RELAJACIÓN

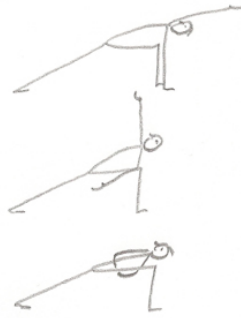
- Quedamos unas respiraciones en la posición de atención, en samasthiti.

#### ESTÁTICA

- En la postura estática es importante que la pierna doblada esté en ángulo recto y la rodilla en la perpendicular del tobillo.
- La mano que se apoya en el suelo se apoya levemente. La cabeza mira hacia la mano extendida arriba.
- El brazo y todo el cuerpo mantienen una proyección en diagonal.

#### VARIANTES

- Podemos apoyar el codo en la rodilla y el brazo contrario a la vertical aligerando tanto la flexión como el estiramiento del hombro.
- Abrazando el muslo pasando los brazos por detrás de la espalda conseguimos una variante en torsión.
- También podemos llevar el brazo que se apoya al otro lado de la pierna.



#### COMPENSACIÓN

- Por un lado nos conviene relajar los hombros y el cuello y aflojar el tono muscular de los muslos. Lo podemos conseguir con prasarita pada uttanâsana.
- También podemos hacer apanâsana para relajar espalda y piernas.

#### SILENCIO

- Buscamos brevemente una postura neutra que nos permita escuchar la reverberación de la postura realizada y enlazar con la siguiente desde la escucha.
- Aquí podemos proponer la postura tumbados en el suelo, con las piernas dobladas, y las manos sobre el vientre.

Âsana: Caturanga Dandâsana práctica

## Objetivo **Caturanga dandāsana** - Postura del bastón sobre cuatro miembros

### CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN



### TOMA DE POSTURA



### COMPENSACIÓN



### ATORREGULACIÓN



### INTENSIFICACIÓN



### PREPARA



### VARIANTES



## Âsana: Caturanga Dandâsana

Ver en PDF:

[Caturanga Dandâsana](#)

Àlex Costa