

Yoga en prisión



A la hora de hablar de impartir (tremenda palabra) clases de yoga en cualquier ámbito o a cualquier persona, lo primero que se me ocurre decir es que las clases de yoga no comienzan con la relación entre alumno y profesor sino en la práctica personal del profesor. En pocas disciplinas se cumple tanto aquella frase de «se enseña lo que se sabe, se transmite lo que se es». Y el yoga es una transmisión que va más allá de la técnica (aunque es imprescindible que la técnica sea impecable). Al decir «más allá de la técnica» no me estoy refiriendo a que el yoga deba confundirse con dinámicas de crecimiento personal o a que podamos meter un poquito de aquí y otro poquito de allá para hacer la clase amena, sino al hecho de que un profesor debería ser alguien que mostrase un camino (o, al menos, un trecho del camino) por el que ya ha ido y ha vuelto y por tanto fuera capaz de

transmitir al alumno, junto con la técnica, la esencia de su experiencia. En ese caso, el acto de impartir clase se convierte en un acto de amor. En el caso del yoga en prisión, esta depuración previa del profesor es especialmente útil si quiere ofrecer a sus alumnos un conocimiento purificado de algunas cosas que pueden aparecer en el camino de alguien que decide impartir yoga en prisión:

En primer lugar la vanidad: «Voy a hacer algo diferente, original, algo que muchos consideran arriesgado, algo que muchos consideran altruista; cuando hable de ello, mis compañeros dirán: “Oh, yo no podría...”, etc...». La vanidad siempre es ridícula, pero está ahí, parloteando, y muchas veces gracias a ella nos ponemos en marcha para cumplir una vocación muy profunda, pero aún débil, de servicio a los demás. La vanidad puede ser una buena amiga siempre que, en la relación, no sea ella la que lleve la voz cantante.

En segundo lugar, el miedo: «Voy a estar rodeada de criminales, asesinos, violadores... ¿qué va a ser de mí si me atacan?». El miedo siempre es empobrecedor, pero está ahí, paralizando nuestro impulso de abrazar al hermano en los demás. El miedo al criminal tiene su origen, muchas veces, en que para nosotros, que formamos parte de eso que Brassens llamaba «gens bien intentionnés», matar, robar, violar... no son sólo delitos, no son sólo pecados, sino que son, sobre todo, tabús: algo que nosotros pensamos que «no seríamos capaces de hacer». Eso nos sitúa en el lado de los impotentes frente a los que han roto el tabú y por tanto tienen más poder que nosotros. En la medida en la que podamos

contemplar el asesinato, la violación, el robo como tremendos errores que destrozan a quien los hace más aún que a sus víctimas no solo estaremos mucho más cerca de la realidad sino que además podremos sentir compasión (en vez de miedo) por aquellas personas que han cometido esos errores. Y nos situaremos no en el lugar de quienes «no son capaces de hacerlo» sino en el de quienes «eligen no hacerlo». Ya no seremos impotentes. No olvidemos, además, que si imponemos la identidad de asesino a una persona que ha cometido un asesinato deberíamos, en justicia, imponernos a nosotros la identidad de mentirosos porque alguna vez hemos mentido o de desleales o mezquinos porque hemos cometido deslealtades o mezquindades. Y si sabemos que nosotros somos mucho más que nuestros errores, deberíamos pensar que los demás también lo son. El miedo es un buen amigo, un guardaespaldas que nos ha hecho sobrevivir como especie pero que a estas alturas de la evolución humana ya merece una jubilación. Y, como casi todos los jubilados, nos cuenta batallitas. Hay que ser cariñosos con el miedo; es la única forma de que se calle.

En tercer lugar, la Institución. Me refiero a la cárcel en sí misma. Un lugar que no es lo que vemos en el cine (Celda 211 se rodó en una antigua cárcel porque las actuales no servían a la escenografía deseada), pero que conserva dentro de sí el ambiente de desesperanza que se respira en todos los lugares en los que el espíritu humano está muy, muy escondido bajo capas de indiferencia, desprecio y autodesprecio, impotencia miedo y apatía. Ese ambiente se contagia tanto a los internos como a los trabajadores, a pesar de que estos últimos

salen y entran, e informa la manera de funcionar. Dar clases de yoga en la cárcel es a estar a expensas de olvidos, de ineficacia, de retrasos... es parte del plan y una buena oportunidad para marcar la diferencia entre la reacción habitual ante esas circunstancias y la de un practicante de yoga.

Estos tres obstáculos: vanidad, miedo, nuestras reacciones ante la propia institución, pueden proyectarse en nuestra enseñanza y sólo una práctica personal cuidadosa puede hacer que, poco a poco, vayamos suavizándolos para estar en condiciones de dar lo mejor a nuestros alumnos.

Por lo demás, una clase en prisión es como una clase en cualquier otro sitio. En la sala hay alumnos y profesora. Y esta tendrá que atender, en la medida de lo posible, a las características individuales de cada uno de sus alumnos. Siempre es bueno recordar que menos es más. El yoga que yo transmito es muy sencillo pero desde el primer día abarca los cuatro aspectos fundamentales: Moral (yama y niyama), âsana, prânâyâma y concentración en el objeto. Para esto último, propongo visualización de determinadas cualidades, con lo que enlazo de esa forma con yama y niyama. Las âsanas son sencillas y muy centradas en coordinar respiración y movimiento. En prânâyâma alargamos la expiración. Todo va encaminado a soltar lastre y nervios. Usamos la voz, por dos razones: para superar el aislamiento y la vergüenza y para crear sensación de equipo. A veces basta una sílaba tan significativa como MA para crear otro ambiente en la sala. A veces aprendemos algún mantra, con

su significado. La concentración en el objeto es corta, apenas cinco minutos, interrumpidos a veces en periodos de uno para que sean conscientes de su distracción. Y ya está.

Mis alumnos de la prisión son muy buenos alumnos, respetuosos y agradecidos. A lo largo del curso suele mejorar el ambiente general de la clase y muchos de ellos muestran más iniciativa y más alegría. Por supuesto, hay abandonos y hay personas que han decidido que se saben el final de su película y no van a hacer otra cosa que contarla. O sea, como en todas partes.

A la hora de dar clase en prisión es importante, bajo mi punto de vista, tener muy claro que el foco debe ponerse en transmitir yoga, no en tomar partido cuando los alumnos te hacen partícipe de sus agravios; tampoco se debe ir de colega, porque colegas tienen muchos, pero profesor de yoga no te tienen más que a ti. Eso no excluye un trato cariñoso, interesarse por sus vidas y prestarles la ayuda que en conciencia creas que se les debe prestar. Pero es fundamental, en este caso más aún que en otros, no juzgar a tus alumnos; y «no juzgar» no quiere decir solamente «no condenar» sino también «no absolver». Proyectar sobre los alumnos encarcelados nuestra ambición de «mejorar el mundo» o nuestra ideología no les ayuda a ellos sino que alimenta nuestro ego.

Confío en que estas notas sobre mi experiencia os hayan resultado útiles.

Por Luisa Cuerda

fotografía de Chema Olmos, mayo 2012

Âsana: Jathara Parivartanâsana

Ver en PDF:

[Jathara-parivartanâsana](#)

Por Àlex Costa

Âsana: Jathara Parivartanâsana Práctica

Objetivo Jathara parivartanāsana - La postura del abdomen en torsión

CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN

Cintura:
Pies en el suelo, manos en la nuca.
Dejar caer rodillas a los lados.

Pectoral - hombro
Boca abajo. Brazo derecho abierto:
Giro del tronco a la izquierda

Isquiotibiales
Flexión del muslo con la rodilla extendida

Pierna izquierda sobre la derecha: Las rodillas caen hacia la derecha.

TOMA DE POSTURA

Inicio **Abrazar rodilla izquierda.** **Sujetar pie izquierdo con la mano derecha.** **JATHARA PARIVARTANĀSANA**
Pierna izquierda cruzada, brazo izquierdo abierto. **Abrazar rodilla izquierda.** **Escucha**

COMPENSACIÓN

Suave torsión al lado contrario **Abrazar rodillas** **Tono de la musculatura posterior del tronco** **Tono de la musculatura anterior del tronco** **Relajación Postura del cadáver.**

ATORREGULACIÓN

Pie sujeto con cinta **Rodilla semiflexionada.** **Pierna cruzada sobre la otra. Brazo abierto con el codo flexionado.** **Cojín bajo la pierna cruzada.** **Manos libres.** **Cojín bajo el brazo abierto.** **Diferentes alturas de sujeción de la pierna con la mano.**

INTENSIFICACIÓN

Alejar al máximo las extremidades entre sí. **Sobre una plataforma elevada: dejar caer la pierna cruzada.** **Un compañero empuja contra el suelo la rodilla de la pierna cruzada y el hombro del brazo abierto.**

PREPARA

Parivrtta utkāśāsana **Ardha māsycendrāsana** **Parivrtta trīkōṇāsana** **Parivrtta pārvakōṇāsana**

ALEX COSTA Y JULIÁN PERAGÓN (ARJUNA)

[ver en PDF](#)

Miniserie: Vajrāsana

Vajrâsana

la postura del diamante



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.

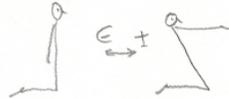
OBJETIVOS en VAJRÂSANA

- La postura del diamante nos ayuda a flexibilizar las articulaciones de la extremidad inferior, especialmente los empeines y las rodillas.
- Nos ayuda también a colocar la pelvis en una posición neutra evitando la anteversión y la retroversión, con lo cual mantendremos una columna vertical respetando las curvaturas naturales de la columna.
- De esta manera, sin tensiones en la espalda, el diafragma tendrá un buen espacio de movilización. La postura es ideal para hacer prânâyâma y como postura de suspensión que permite una buena escucha y un tránsito entre posturas de mayor intensidad.



CUALIDAD SABIA

- Podemos utilizar esta postura para desarrollar la **ecuanimidad** en nuestra vida como cualidad sabia.
- Las circunstancias extremas, las emociones convulsas, la mente agitada nos polarizan y nos dificultan encontrar una actitud más ponderada.
- La ecuanimidad nos ayuda a saber ponernos en la piel del otro, en la objetividad de lo que está pasando sin dejarnos arrastrar por nuestras emociones o creencias limitadores. Nos habla de imparcialidad interna y de saber buscar la complementariedad de los opuestos.



DINÁMICA

- De rodillas, con la columna vertical, espiramos bajando los brazos. Al inspirar nos dejamos caer hacia atrás sin doblarnos subiendo los brazos. Cada cual puede regular el ángulo de la bajada y el número de repeticiones.
- De esta manera estamos tonificando el cuádriceps, favoreciendo una retroversión de la pelvis con lo que, de paso, también activamos la musculatura abdominal.



RELAJACIÓN

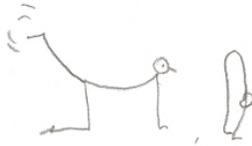
- Lógicamente nos colocamos en una posición para recuperar la respiración y aflojar la musculatura anterior que ha estado muy solicitada.

ESTÁTICA

- Es necesario en esta postura que los empeines estén pegados al suelo y, si es posible, que el pie esté en el movimiento de inversión para poder acoger la pelvis sentada.

VARIANTES

- Podemos ponernos sentarnos sobre un cojín para suavizar la presión de los empeines o sentarnos en un taburete para aliviar la compresión en las rodillas.



COMPENSACIÓN

- Vajrāsana no requiere demasiada compensación en una situación normalizada. Bastará con sacudir los pies o movilizarlos. Podremos hacer también uttānāsana muy suavemente para estira las 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 de samasthiti, o bien, la postura de tumbados boca abajo.

Julian Peragon (Arjuna)

Sutras: el esquema del Yoga Sûtra

El Yoga Sûtra está compuesto de cuatro partes o libros (pâdah, que literalmente significa 'pierna' ó 'pie') numerados en su transcripción con números romanos (I, II, III y IV). Cada uno de estos libros tiene una serie de aforismos o sûttras que nos ilustran acerca del título correspondiente.

Samâdhipâdah: 51 sûttras.

Sâdhanapâdah: 55 sûtras

Vibhûtipâdah: 55 sûtras

Kaivalyapâdah: 34 sûtras

El primer libro es una visión general del yoga: qué es el yoga, qué se consigue con su práctica, qué es la mente y de qué está compuesta, cómo se puede conseguir un estado de yoga y qué interrupciones encontramos en el camino, con sus síntomas y sus remedios. El final del capítulo nos define los diferentes tipos de samâdhi (tenéis colgado el cuadro que vimos el pasado junio) y el proceso hacia ellos (samâpatti). Cuando yo lo leí por primera vez me dejó una sensación de «Vale, todo esto está muy bien, pero, ¿por donde empiezo?» Porque es fácil hablar de orientar la mente sin descanso hacia un objeto hasta alcanzar la claridad, pero hacerlo plantea (o al menos a mí me plantea) bastantes dificultades de orden práctico. Por eso se dice también que este libro, aunque es el primero, está dedicado a un tipo de estudiante algo más avanzado, estando el segundo libro orientado a los principiantes, es decir, todos nosotros.

En el segundo libro, que precisamente se llama Sâdhanapâdah, es decir, el libro de la práctica, las cosas comienzan a concretarse. Desde el primer momento, se nos habla de tres formas muy concretas y complementarias de abordar la práctica: tapah, svâdhyâya, Îsvaraprânidhâna (disciplina, autoindagación y devoción) y de los obstáculos (y sus consecuencias dolorosas) que pueden irse eliminando con el programa del yoga, un programa de ocho miembros (ash tanga) que se nos explica en este capítulo y en el siguiente. Así, de

manera progresiva, se nos va haciendo posible iniciar el camino. Este libro nos habla de la relación entre «Lo que percibe», es decir purusha y «lo que es percibido», es decir, la materia (en la que están incluidos la mente y los sentidos) y nos hace ver cómo el origen de todo sufrimiento es nuestra incapacidad para diferenciar lo uno de lo otro (es decir, nuestra ignorancia de que nuestro verdadero ser está en purusha y nuestra correspondiente identificación con nuestra mente y nuestros sentidos lo que nos lleva a desear, rechazar, temer, obcecarnos en «nuestra verdad»...). Nos habla también de las gunas (explicadas en el artículo anterior), las tres cualidades que componen, con diferentes combinaciones, todo lo que existe. El paso que va desde de ser víctimas de sus mutaciones hasta llegar a tener la capacidad de influir sobre ellas es el paso de la esclavitud a la libertad.

El tercer libro, Vibhûtipâdah termina de desarrollar los tres últimos miembros del yoga, justamente los que se refieren a la concentración en el objeto, una concentración cada vez más refinada hasta llegar a la completa absorción en él, a la pura percepción de su esencia y, con ello, a la pura percepción de la realidad sin ningún tipo de velo que la oculte. Esta absorción se conoce como samâdhi y tiene como fruto la libertad. Sin embargo, en el camino, la práctica exhaustiva de la concentración en el objeto en sus tres fases (dhârâna, dhyâna, samâdhi), llamada samyama, puede hacer que surjan y se desarrollen en nosotros poderes especiales (este es el sentido, aquí, de la palabra vibhûti, que en otro contexto significa 'cenizas sagradas'). El tercer libro del

Yoga Sûtra nos habla de diferentes poderes y nos advierte que quedarnos fascinados por ellos o procurarlos por sí mismos nos alejará del camino de kaivalya la verdadera libertad.

Del cuarto libro, que justamente se llama Kaivalyapadâh, hay quien dice que es un añadido posterior a los otros tres libros del Yoga Sûtra. Es el más corto y también el más complicado, pero ahonda en algunos temas que se plantean a lo largo de los otros tres libros, como el de las relaciones entre la materia y el espíritu, y el papel de la mente humana como una herramienta de percepción, como el filtro o cristal a través del cual purusha, el alma, experimenta todo lo que puede ser percibido por los sentidos (incluida la propia mente y sus mudanzas). Nos dice, además, que cuando la herramienta-mente está suficientemente entrenada y purificada de obstáculos, cuando las tres gunas (actividad, pesadez y claridad) ya no la esclavizan con sus mutaciones sirve para reflejar al propio purusha, produciéndose así la absoluta claridad que nos conduce a la libertad plena.

Conociendo ya el esquema general, estamos más cerca de comprender el sentido que tiene el estudio pormenorizado de los sûtras de Patañjali, lo que se hará aún más fácil con el esquema de cada uno de los libros, comenzando con el segundo, Sâdhanapâdah que es el que este año vamos a estudiar.

Luisa Cuerda

Sutras: el marco filosófico del Yoga Sûtra

Como sabemos, el yoga es uno de los seis darshanas derivados del estudio de los Vedas. La palabra veda puede traducirse como 'revelación' o 'conocimiento' y se ha asimilado erróneamente a otras compilaciones como la Biblia, el Corán, la Torá, etc...Sin embargo, mientras que estas últimas son realmente una compilación de normas de conducta o nos ofrecen una determinada cosmogonía o una visión de la Historia, los Vedas nos revelan cómo dirigirnos a las fuerzas de la naturaleza mediante las palabras y el sonido (canto) adecuados. Curiosamente, la revelación no consiste en decirnos qué tenemos que comer o a quién debemos o no debemos matar; ni tampoco nos descubre como pueblo elegido ni nos recuerda cuánto sufrimos aquí o allá. Los Vedas más antiguos hablan de la manera de hacer sacrificios a Dios (es decir, de comunicarnos con algo más grande que nosotros) y nos ofrecen «fórmulas mágicas», es decir, las palabras adecuadas con la vibración adecuada para nuestra transformación interior. Algo, tal vez, demasiado sutil para una humanidad que, si atendemos a las leyendas que existen en todas y cada una de las culturas y tradiciones, va de mal en peor desde que apareció en este planeta con todo por estrenar, como amiga de los dioses y compartiendo con ellos belleza, fuerza y

salud.

Seguramente por ello fueron apareciendo a partir de los estudiosos de los Vedas, explicaciones de cómo está hecho el mundo, cómo estamos hechos los seres humanos y qué debemos hacer para responder adecuadamente a un sufrimiento que parece inherente al hecho de vivir. Los Upanishads, enseñanza transmitida por maestros y anacoretas que solían vivir en los bosques, contenían ya propuestas acerca de la naturaleza de Dios, el hombre y la relación entre ambos. Se considera que estas enseñanzas están aún dentro del ámbito védico si bien fueron construidas al menos cinco siglos más tarde. A partir de la interpretación de estas enseñanzas aparecieron, sucesivamente, diferentes puntos de vista o «espejos» de la realidad (darshanas). Cada uno de ellos bebe de los anteriores y los acepta o rechaza en parte o totalmente. Por lo que, para entender el yoga, es muy importante tener una idea, por leve que sea, de la cosmogonía del Sâmkhya, el darshana anterior a él y que constituye la base filosófica de un sistema eminentemente dirigido a la práctica como es el yoga.

Según el Sâmkhya, existen dos grandes fuerzas, la materia primordial (aún no manifestada pero llena de posibilidades) o Mula Prakrti, y el espíritu o Purusha. Y la vida surge a partir de esta materia primordial debido a su cercanía con el espíritu. Una información, esta de la «proximidad generativa» entre ambas fuerzas, bastante ambigua y vaga, que fue ampliada por algunos de los Upanishads más tardíos, añadiendo que esta infusión de vida se produce cuando el espíritu transmite su luz y su calor a la materia.

Digámoslo ahora usando nombres sánscritos. Cuando el espíritu (Purusha) transmite su luz y su calor (prâna) a la materia primordial (Mula Prakrti), surge la vida. Vemos pues desde ese primer momento la importancia que tiene el prâna como fuerza vital. De su gestión dependerá nuestro estado en todas y cada una de nuestras envolturas (física, energética, mental, cognitiva y emocional). Y será a partir de esa primera materia imbuida ahora de vida, de la que poco a poco se irán formando, de más sutil a más burdo, los componentes que nos forman.

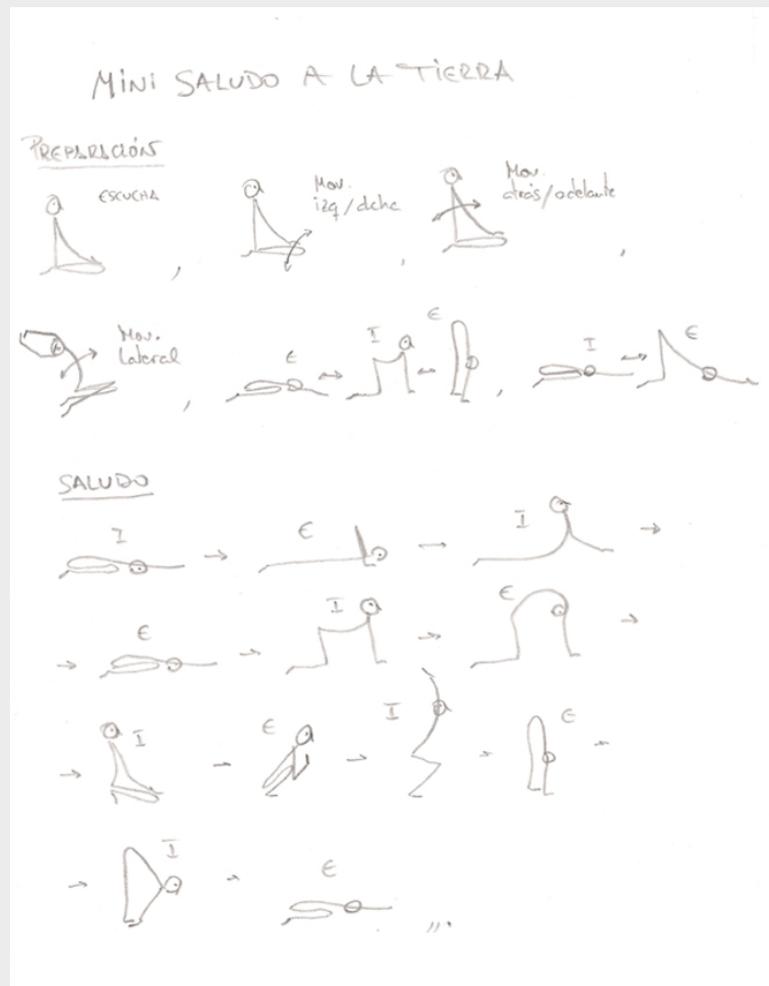
Se excede de la extensión de estos pequeños artículos explicar la cosmogonía de Sâmkhya, aunque si tenéis interés podemos dedicar algún momento a escudriñar un esquema fascinante en el que todo encaja. Pero sí es importante que nos quedemos con ese concepto de Purusha y Prakrti como cofuentes de vida. Y con la sustancia (prâna) que enlaza los dos grandes poderes, espíritu y materia yendo del espíritu a la materia (y no al revés) lo que nos da una idea de la dirección adecuada si queremos retornar a la fuente.

Todo lo que es materia está compuesta de las tres gunas o cualidades materiales, de las que el Yoga Sûtra habla ampliamente, porque son ellas las que determinan la naturaleza de todas las cosas vivas y son sus cambios (podríamos decir la variación de sus respectivos porcentajes) lo que determinan los cambios observables en todo lo que nos rodea y en nosotros mismos. De las tres gunas (rajas, tamas y sattva: actividad, pesadez y claridad) las dos primeras tienen bastante mala fama mientras la tercera aparece como aquello a lo que

hemos de tender. Una idea que deberíamos revisar, ya que rajas no significa solamente ambición e hiperactividad sino también creatividad y movimiento; y tamas no es solo pereza y oscuridad, sino también estabilidad y cohesión; sattva, la pureza, es aquel punto neutro necesario para combinar con los anteriores y si bien es cierto que el yoga nos hace tender hacia lo sátvico, también lo es que sattva no deja de ser una de las tres gunas y por lo tanto también su desaparición es necesaria para alcanzar kaivalya, la libertad absoluta. En todo caso, estamos aún muy lejos de ese punto, de modo que nos será más útil observar en nosotros mismos, como un buen campo de experimentación, la alternancia de esas tres cualidades y a lo que nos lleva el predominio de una o de la otra. De momento las tres son muy necesarias para nuestro propio conocimiento. Porque, según el Sâmkhya, la razón de prakriti (la materia) es llevar la conciencia a Purusha (el Espíritu). Que traducido a lo concreto significa que tú y yo estamos aquí para que el espíritu que hay en cada uno de nosotros experimente materialmente la vida y así se acabe conociendo a sí mismo en todos sus aspectos. No sé lo que pensarás tú, pero para mí es un gran alivio y un maravilloso descubrimiento pensar hemos venido aquí a vivir. Ni más ni menos.

Luisa Cuerda

Miniserie: Saludo a la tierra

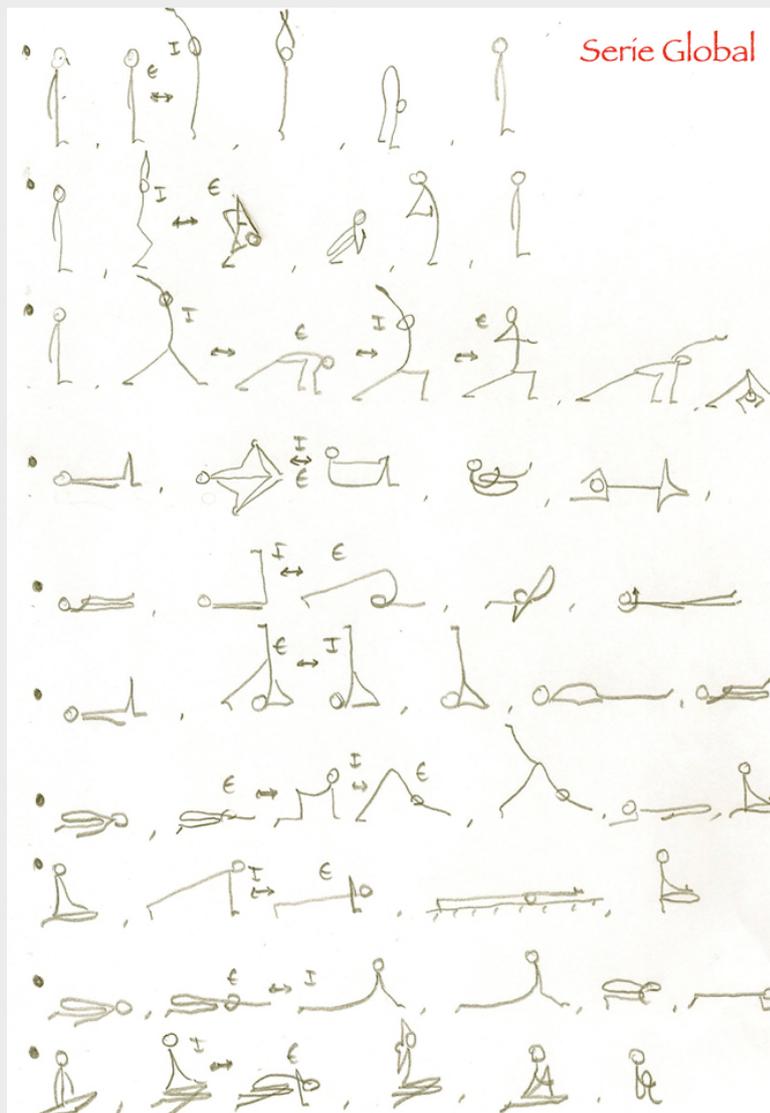


Miniserie: Virabhadrasana II

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/10/VirabhadrasanaII_miniserie.pdf

Serie Global 9, dinámica, estática, compensación



Serie regulación: Cifosis dorsal

Primero hemos de distinguir entre cifosis flexibles que con un esfuerzo voluntario se endereza, de aquellas rígidas donde puede haber deformación ósea y degeneración fibrosa de ligamentos.

Las causas principales pueden ser: –
Debilidad general, enfermedades, brotes de crecimiento.

– Malas posturas escolares y profesionales, muchas horas sentados delante de un escritorio.

– Por compensación de una lordosis lumbar u otras descompensaciones.

– Osteoporosis en los ancianos.

– Una insuficiente respiración puede ocasionar una caída de costillas hacia delante favoreciendo la cifosis.

Podemos encontrar dos tipos de cifosis:

– Cifosis de gran arco compensada por una lordosis baja muy acodada. Frecuente en niños y casi siempre flexible.

– Cifosis alta de arco corto compensada por una lordosis de gran arco afecta a las últimas cervicales.

Con la cifosis existe un estiramiento y elongación de los músculos del dorso:

– transverso espinoso

– epiespinoso

– dorsal largo

– sacrolumbar

· También de los ligamentos del dorso, ligamento amarillo, interespinosos, supraespinosos, etc.

· Esto produce un enrollamiento de las costillas hacia delante, acortando los músculos intercostales e impidiendo una adecuada expansión torácica, y por tanto, una respiración amplia.

· También se produce una fijación de los hombros hacia delante.

· Otro factor interesante a observar es el emplazamiento de la cabeza hacia atrás para mantener dificultosamente la horizontal. Excesiva extensión cervical que conlleva muchas veces artrosis.

· No hemos de olvidar la actitud psicológica que se pone en juego, de defensa del mundo emocional, de avaricia, temor, tendente siempre a la soledad y a no poder mirar la realidad directamente, lo impide la cabeza.

SERIE:

1. Toma de conciencia

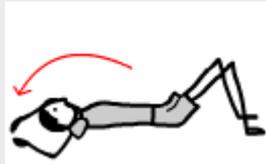
Observar las curvaturas en posición tumbados. Cómo la barbilla se eleva, o como los hombros no descansan en el suelo.



2. Abrir los brazos

Abrir los brazos al inspirar hacia atrás y reposarlos detrás de la cabeza, y observar la distancia al suelo.

– Hacerlo también acompañando la respiración.



3. Apanâsana

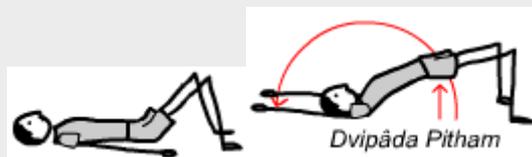
Lógicamente hay que corregir primero la lordosis lumbar. Para ello está bien coger las piernas y apretarlas contra el pecho, así como hacer movimientos en todas direcciones.



4. Puente

Empezamos a preparar la extensión haciendo el pequeño puente acompañado con el movimiento de brazos.

– Mantener la postura unos minutos.



5. Estiramiento longitudinal

Estirar intensamente bajando las piernas, procurando que los tobillos se junten en una extensión de pies y que las rodillas no roten internamente. La lumbares apoyadas y

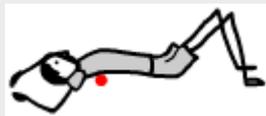
los brazos en proyección hacia atrás
manteniendo la barbilla bien dentro.

– Podemos abrir los brazos como en abanico
sin perder la proyección de estiramiento.



6. Rodillo

Un rodillo o una pelota de espuma blanda en
medio de las paletillas y con los brazos
abiertos. Respirar y disolver la gran
tensión dorsal. Cada uno puede aumentar
tiempo o grosor del apoyo corrector.



7. De hoja plegada al gato

Se trata de subir con la inspiración pero
sobretudo de bajar tomando conciencia de la
basculación de la pelvis. Con esto vamos a
flexibilizar toda la espalda, poniendo
especial atención en el movimiento
inspiratorio.



8. Un gran saludo

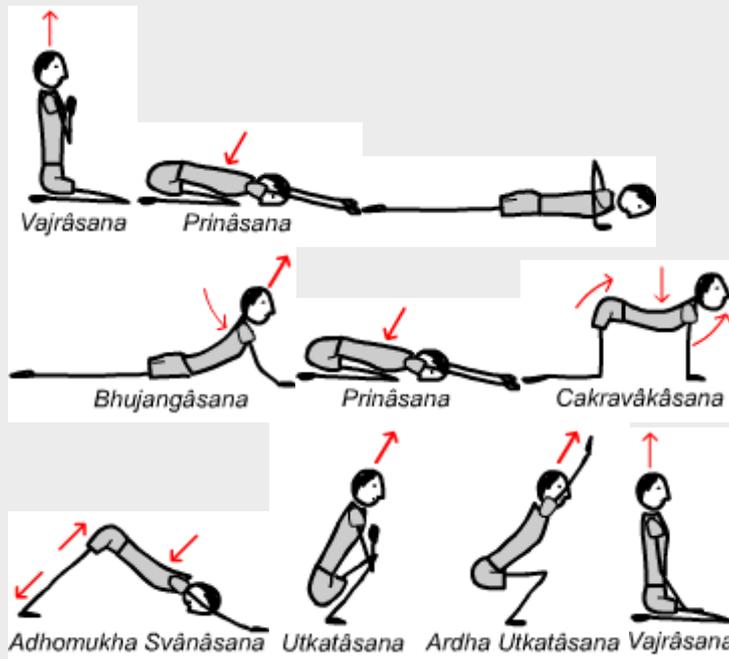
De la hoja plegada pasamos a llevar la
frente, o bien la barbilla al suelo dejando
toda la parte dorsal en posición de
abertura.

– Se puede hacer también de una forma
dinámica.



9. Saludo a la Tierra

Todos estos ejercicios entrelazados tienen la función de dar tono a la zona dorsal.



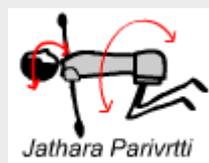
10. Buey

También hay que trabajar la flexibilidad lateral.



11. Y las rotaciones

Para flexibilizar la zona dorsal.

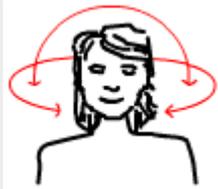


12. Y flexibilizar los hombros

Haciendo rotaciones en todas direcciones.
Cogiéndonos con las manos (o una cuerda) en
la espalda.

13. Movimientos del cuello

Que se encuentra rígido.



14. El avión

Boca abajo podemos hacer «malabarismos»
para tonificar un poco más las dorsales.

- Piernas y brazos alternados.
- El avión, cambiando de mejilla.
- Y la esfinge.



MASAJE

Boca abajo:

Levantar la piel.

Presionar acompañando la respiración.

Boca arriba:

Planchar hombros en el suelo.

Estirar cervicales.

Por Julián Peragón
