



SHALA LUNA

ARMADO DEL DICTADO I APUNTES PEDAGOGICOS

1er Año Profesorado Hatha Yoga
Profesora Ana Parodi

ÍNDICE

Definición de YOGA.....	pág 3
Principios fundamentales del Hatha Yoga.....	pág 4
Asanas y su práctica.....	pág 6
Importancia de los movimientos articulares.....	pág 13
Profundización en ASANAS.....	pág 14
La Función del Profesor.....	pág 19
VINYASA	pág 24
La respiración adecuada	pág 39
Relajación.....	pág 49

Definición de YOGA

Yoga como Meta y Sendero

Yoga es la Meta Suprema a la cual debe aspirar toda criatura humana. Es un regreso a nuestra Real Naturaleza, la cual no es otra cosa que la Esencia Divina de la que todo proviene.

En verdad, como nos enseñan los Upanishads (libros Sagrados de la India) el Ser Humano es Dios en Esencia que en algún momento producto del “olvido” de nuestra Real Naturaleza se creyó un simple mortal que deambula en la Tierra. Ese Divino Despertar es Yoga, el reencuentro del Alma con su Origen.

El Yoga también indica el Sendero. Cuando hablamos de práctica del Yoga, son las Sâdhanas o disciplinas espirituales tendientes a purificar la mente y el corazón. La purificación de nuestro ser abre las puertas a la Sabiduría Divina que nos acerca a nuestra verdadera sagrada Esencia.

Definición de *PATANJALI*: capítulo I Sutra 2

Se llama Yoga a la cesación de todos los movimientos de la mente (Yoga Chitta Vritti Nirodhaha)

Los movimientos de la mente hacen que el ser humano pierda la Visión de su real Naturaleza. La serenidad de la mente abre las puertas a la percepción de nuestro Ser Espiritual.

Los impedimentos de la práctica del *YOGA* se superan, según el sabio *PATANJALI*, por medio de: “*TAPAS, SVADHYAYA e ISHVARAPRANIDHANA*”, es decir, “Austeridad, estudio y entrega a Dios”, lo que constituyen el *YOGA* de la Acción o *KRIYA YOGA*. Y representa un llamado a todo el hombre por entero: cuerpo (*TAPAS* o ascesis), mente (estudio) y espíritu (entrega a Dios).

PATANJALI define cómo debe ser la postura del cuerpo y el control de la respiración, *ASANAS* y *PRANAYAMA*, en el tercer y cuarto paso del *ASHTANGA YOGA* o *YOGA* Real.

Utiliza para ello los siguientes *SUTRAS*:

II, 46: La postura debe ser estable y cómoda.

II, 47: Mediante una relajación del esfuerzo y la contemplación del Infinito.

II, 48: De ahí, la cesación absoluta de la perturbación por los pares de opuestos.

II, 49: Logrado esto (el dominio de la Postura), sigue el Control de la Respiración o Control de la Energía Vital, que tiende a la supresión de los movimientos de inhalación y exhalación.

II, 50: Este control puede ser de tres formas: suspender el aliento después de exhalación, hacerlo después de la inhalación, o bien permanecer en estado de serena suspensión del aliento. Además cuando estas prácticas son realizadas teniendo en cuenta el espacio, la duración, y el número, pueden tornarse prolongadas y sutiles.

II, 51: Sin embargo, existe una cuarta forma del control de la Energía Vital que va más allá, consiste en la superación de la inhalación y la exhalación.

II, 52: Gracias a ésta última forma del Control de la Energía Vital, es posible descender el pesado velo que impide que la Luz del Conocimiento pueda llegar hasta nuestro corazón.

II, 53: Así, con la práctica del control de la Energía Vital, el Yogui puede lograr que su mente adquiera la capacidad de la fijeza y la estabilidad.

A través del estudio de los ocho grados o pasos descritos por *PATANJALI*, vemos que lo primero es la preparación moral del discípulo, la que debe verse acompañada por la preparación física adecuada, mediante el entrenamiento del cuerpo y el control de la respiración; para avanzar luego a los estadios superiores que es establecerse en la práctica espiritual, y lograr así la meta final del *YOGA* que es la Perfecta Concentración en la Unidad.

Principios fundamentales del Hatha Yoga

Swami Vishnudevananda sintetizó la antigua sabiduría del YOGA en cinco Principios Básicos que son fáciles de incorporar a nuestra propia forma de vivir y que constituyen la base de una Vida Larga y Saludable.

Ellos son:

- A. La relajación adecuada:** Libera la tensión existente en los músculos y descansa el organismo entero, dejándolo tan renovado como después de una buena noche de sueño. La relajación perdura en todas las actividades, y nos enseña a conservar la energía y a desentendernos de preocupaciones o temores.
- B. El ejercicio adecuado:** Lo proporcionan las posturas yóguicas, o ASANAS, que actúan sistemáticamente sobre todas las partes del cuerpo, estirando y tonificando músculos y ligamentos, manteniendo flexibles la columna y las articulaciones y mejorando la circulación.
Practicados de una forma consciente, cada sensación, cada respiración, instante tras instante, sintiendo el Aquí y el Ahora, cada postura es una meditación, escuchando a nuestro cuerpo, conociéndonos más.
- C. La respiración adecuada:** Es una respiración plena y rítmica en la cual, para incrementar el aporte de oxígeno, no se usa simplemente una parte de los pulmones, sino la totalidad. La Respiración está centrada en el abdomen. Es Consciente. El aire entra hasta el fondo de los pulmones. El oxígeno llega hasta la última de nuestras células, llenándonos de Fuerza, Salud, Alegría, Bienestar. Absorbemos el Prana, la Energía Vital del Universo que nos alimenta física y espiritualmente.
A través de la Respiración Consciente nos ponemos en contacto con nuestro mundo interno, nos situamos en nuestro eje central, en nuestro espacio de Silencio, Calma y Armonía.
- D. La dieta adecuada:** Es nutritiva y bien equilibrada, basada en alimentos naturales. Mantiene el cuerpo ligero y flexible. Calma la mente, a la vez que da gran resistencia a la enfermedad.
- E. El pensamiento positivo y la meditación:** Aquí está el punto más importante de todos. Nos convertimos en aquello que pensamos. Por tanto, debiéramos de tener pensamientos positivos y creativos ya que estos contribuirán a una salud vibrante y una mente pacífica, llena de alegría.
Una visión positiva sobre la vida puede ser desarrollada a través del aprendizaje y práctica de las enseñanzas Sagradas. La mente podrá ser traída a un perfecto estado de control por medio de la práctica regular de meditación.

El cuerpo físico puede compararse a un automóvil. Para ponerlo en marcha se necesita combustible, corriente eléctrica para la ignición, un sistema de refrigeración, lubricante y un conductor inteligente para controlar sus movimientos. Nuestro cuerpo tiene cinco necesidades similares. Sabemos que ningún motor de automóvil puede funcionar sin los requisitos arriba mencionados; del mismo modo, el cuerpo físico no puede funcionar por un período prolongado sin carburante, corriente eléctrica, refrigeración, lubricación y una dirección inteligente.

En primer lugar, el cuerpo obtiene su combustible de los alimentos que comemos, del agua que bebemos, del aire que respiramos y una pequeña cantidad de la radiación de los rayos solares. La mayor parte de la energía del cuerpo la obtenemos del aire que respiramos, y no como se cree comúnmente, de la comida y del agua. El plexo solar es la batería que abastece de energía pránica a todo el cuerpo. Ahora necesitamos un sistema de refrigeración. Ningún ingenio puede funcionar mucho tiempo sin un mecanismo de refrigeración. Tampoco el cuerpo físico. Este sistema de refrigeración es el relax. El siguiente punto importante es la lubricación de las articulaciones: esto se alcanza por medio de diversos movimientos del cuerpo. Las corrientes nerviosas son la electricidad en los seres humanos, y la falta de ésta dejará definitivamente fuera de circulación todo el sistema. Por último, el cuerpo tiene que ser debidamente controlado por un conductor inteligente: la mente. La oración, la devoción a un Ser Supremo, la simpatía, el amor, el coraje, la discriminación entre lo real y lo ilusorio, harán de la mente un inteligente conductor.

Para obtener el máximo beneficio durante la práctica es preciso utilizar los cinco requisitos arriba mencionados.

Asanas y su práctica

Asana (Sánscrito sentarse) es una posición del cuerpo, típicamente asociada con la práctica de YOGA, destinado principalmente al restablecimiento y mantenimiento del bienestar, mejorar el cuerpo, darle flexibilidad y vitalidad, y promover la capacidad de permanecer en la meditación sentado durante períodos prolongados.

En el contexto de la práctica del YOGA, asanas se refiere a dos cosas:

- a) el lugar donde un practicante se sienta;
- b) la forma (postura) en cómo se sienta.

En los YOGA Sutras, Patanjali sugiere que asana es "estar sentado en una posición que es firme, pero relajada". Menciona la realización de un asana como el tercero de los ocho miembros de la clásica o Raja YOGA .

A. Advertencia y precauciones para la práctica de las ASANAS.

1. Una casa no puede sostenerse sin firmes cimientos. Sin la práctica de los principios de YAMA y NIYAMA, que constituyen los cimientos de la edificación del carácter, no se puede conseguir una personalidad íntegra. La práctica de las ASANAS sin la base de YAMA y NIYAMA es como efectuar meros ejercicios acrobáticos.

2. Las cualidades exigidas a un aspirante son: disciplina, fe, tenacidad y perseverancia en la práctica regular y sin interrupciones.

3. *Limpieza y alimentación.* Antes de empezar a practicar las ASANAS debe vaciarse la vejiga urinaria y evacuar los intestinos. Las posturas cabeza abajo favorecen los movimientos intestinales. Si el discípulo padece constipación o le es imposible evacuar el intestino antes de empezar las ASANAS, deberá empezar con SIRSANA, SARVANGASANA y sus variaciones. Sólo se intentarán otras posturas después de la evacuación. No deben practicarse nunca ejercicios adelantados sin previa evacuación intestinal.

4. *Baño.* Las ASANAS se presentan más fáciles después de un baño. Tras el ejercicio, el cuerpo se pone sudoroso y es conveniente tomar otro baño a los cinco minutos. Un baño o una ducha antes y después del ejercicio refrescan cuerpo y espíritu.

5. *Alimentación.* Es preferible practicar las ASANAS con el estómago vacío. Si no es posible tómese solamente una taza de té o café, cacao o leche. Se practicarán sin molestias alrededor de una hora después de la comida más ligera o por lo menos pasadas cuatro horas de la comida más abundante. Puede tomarse alimento media hora después de terminar el ejercicio.

6. *Hora.* La mejor hora para la práctica es la de temprano por la mañana o a última hora de la tarde. Por la mañana el ejercicio ofrece alguna dificultad dado que el cuerpo conserva aún cierta rigidez. Por el contrario, la mente se halla todavía fresca pero no está lo suficientemente despierta; por otra parte a medida que el tiempo pasa disminuye su poder determinativo. La rigidez corporal se evita con la práctica regular, con lo que se podrán ejecutar bien las ASANAS. Al atardecer el cuerpo se mueve con mayor soltura que por la mañana y por lo tanto se pueden practicar los ejercicios más cómodamente y con más facilidad. La práctica matinal se compagina mejor con la vocación personal; por la tarde disipa la fatiga del esfuerzo diurno y le deja a uno fresco y sosegado. Sin embargo los ejercicios difíciles deberán practicarse por la mañana cuando mayor es la capacidad de determinación y por la noche será mejor practicar ejercicios estimulantes tales como SIRSANA, SARVANGASANA y sus variaciones, y PASCHIMOTTASANA.

7. *Sol*. No deben ejecutarse ASANAS tras haber permanecido varias horas bajo un sol cálido.
8. *Lugar*. Escójase un sitio aireado y claro, libre de insectos y ruidos. No practicar ejercicio alguno en suelo desnudo o en piso desigual sino encima de una manta doblada y en piso regular.
9. *Precauciones*. No deben someterse a fatiga inútil alguna los músculos faciales así como oídos, ojos y respiración durante los ejercicios.
10. *Ojos*. Al principio manténganse los ojos abiertos. Entonces uno debe saber lo que hace y cuando se equivoca. Si se cierran los ojos no se podrá saber si se ha adoptado la posición conveniente ni si se efectúan correctamente los movimientos del cuerpo ni en qué dirección. Solamente se mantendrán los ojos cerrados cuando se conozca perfectamente determinada ASANA y se puedan ajustar correctamente los movimientos del cuerpo con la extensión debida.
11. *Espejo*. Recomendamos no usarlos para la práctica ya que nos distrae, de nuestro principal objetivo que es el autoconocimiento. El profesor nos ayudara a corregir los ejercicios o posturas que efectuemos.
12. *La mente*. Durante la práctica de las ASANAS sólo debe estar activo el cuerpo mientras que la mente debe permanecer en estado pasivo, aunque despierta y vigilante. Si se emplea la mente (distrayéndose), difícil será ver nuestros propios errores.
14. No retener la respiración durante el ejercicio. Síganse las instrucciones que a este respecto se consignan en la técnica de las diversas ASANAS.
15. SAVASANA: Una vez completada la práctica, acostarse siempre en posición SAVASANA (boca arriba) o ADVASANA (boca abajo) siempre que la columna vertebral este alineada, por lo menos durante diez o quince minutos. Con ello se elimina la fatiga.
16. ASANAS y PRANAYAMA: Léanse cuidadosamente las advertencias y precauciones que hay que tener en cuenta en los ejercicios de pranayama antes de intentarlos.

YOGA cien por cien ~ IYENGAR, B. K. S.

B. La práctica de las posturas.

Las ASANAS no son sólo la puerta de entrada del llamado YOGA corporal; abren también una vía de acceso a todos los estadios psico-fisiológicos del YOGA. La práctica correcta de las ASANAS es una exigencia básica para todo adepto del YOGA. Antes de estudiar en detalle las condiciones de su ejecución, recordemos que una ASANA es una postura corporal que se mantiene:

- 1) en la inmovilidad;
- 2) largo tiempo;
- 3) sin esfuerzo;
- 4) con control respiratorio y
- 5) con control mental.

Para que haya ASANA, y por consiguiente YOGA, es necesario y suficiente que se dé este conjunto de condiciones.

Una sesión de YOGA comprende:

- a. La toma de consciencia.
- b. Ejercicios para calentar la musculatura y prepararla para las ASANAS. La “Salutación al Sol” constituye el “corazón” de esta “puesta en marcha”.
- c. La serie de ASANAS, terminada por la relajación total en SAVASANA

C. Fases dinámica y estática.

Las posturas pueden hacerse de dos maneras: dinámicas por la repetición, o estáticas, permaneciendo en la postura por algún tiempo; por ejemplo, PASCHIMOTANASANA. Es mejor siempre hacer una postura dinámica antes de probar la estática, y esto tanto en una práctica como en una serie de prácticas sucesivas. El movimiento dinámico precede siempre a la postura estática, para habituar al cuerpo a alcanzar la posición, y compensarla. Estos son algunos de los principios del planteamiento de una práctica: partir exactamente de donde estamos; preparar el cuerpo para que todas las articulaciones estén flexibles; antes de hacer una postura, estar seguros de que conocemos la contrapostura; hacer siempre la contrapostura después de cada postura principal; practicar la postura dinámica antes de la estática.

Conversaciones sobre YOGA ~ DESIKACHAR T. K. V. ~ Pág. 55 y 56

La fase dinámica es la preparación para la ASANA estática. Durante los movimientos que preceden a la inmovilización final, es necesario tomar consciencia de los músculos que han de sufrir el estiramiento e ir descontrayéndolos ya todo lo que sea posible mientras se mueven. De esta manera, cuando llegue el momento de franquear el límite de elasticidad normal del músculo, éste se hallará ya descontraído. Por ende, la fase dinámica debe efectuarse con atención, interiorizándose en los grupos musculares que van a ser sometidos al estiramiento.

Mi sesión de YOGA ~ VAN LYSEBETH, André ~ Pág. 16

Uso estático de las ASANAS. El trabajo estático en una postura, tras la preparación adecuada, es habitualmente más beneficioso si su cuerpo está lo bastante elástico y fuerte como para entrar totalmente en el ASANA y si puede, luego, permanecer cómodamente allí (por un tiempo mínimo de 1,30 m.). Sin embargo, si usted está falto de elasticidad o si su espalda está elástica pero débil, y necesita fortalecerse, entonces, habitualmente es mejor un movimiento dinámico).

D. Principios de la contrapostura.

Cuando hacemos una postura, debemos compensarla inmediatamente. Cuando sentimos estiramiento en algún punto del cuerpo debemos compensarlo con ayuda de una contrapostura. Puede haber diferentes contraposturas para la misma postura, según dónde se sienta el estiramiento. La contrapostura para un estiramiento cualquiera es en general la posición más fácil en dirección opuesta a la del estiramiento. Cuando hacemos una profunda flexión, la contrapostura de compensación es una suave extensión. Cuando hacemos una fuerte extensión, la contrapostura es una ligera inclinación hacia delante. La razón por la que hacemos esto es para poner al cuerpo en una condición normal. La contrapostura para una postura dada, no es siempre la misma. La contrapostura se define por los efectos de la postura original más bien que por su forma. Mucho de esto podéis sentirlo en la práctica.

Conversaciones sobre YOGA - DESIKACHAR T. K. V. - Pág. 53, 54

La duración de la contrapostura.

El tiempo que usted podrá mantener una contrapostura variará según cuán difícil encuentre esa postura particular. Sin embargo, una guía general es de un tercio a la mitad de la cantidad total de respiraciones efectuadas durante el ASANA anterior (o los anteriores).

Antes de intentar una nueva postura es importante que se asegure de que es capaz de la contrapostura. Teniendo en cuenta que las contraposturas son en su mayoría posturas bastante fáciles, habitualmente esto no es problema.

SAVASANA: Una contrapostura importante. Al SAVASANA se lo usa como una contrapostura, entre diferentes ASANAS o grupos de ASANAS, y a veces a continuación del PRANAYAMA. Es una postura muy importante y usted debería incluirla regularmente durante su práctica. No sólo le da ocasión de descansar y recuperarse, sino que también le da tiempo para observar el efecto de los ASANAS anteriores.

E. Inmovilidad prolongada.

La duración de la inmovilidad es uno de los factores que determinan el grado de intensidad de una asana.

Hay que distinguir tres niveles de intensidad creciente, en relación con el tiempo de mantenimiento de las posturas:

a) Grado inferior: inmovilidad de uno a dos minutos. Es el mínimo para que una postura corporal sea un asana. Es el grado en el que se hallan la mayor parte de los adeptos occidentales y por debajo de la cual jamás habría que descender.

b) Grado intermedio: inmovilidad de dos a cinco minutos. La duración de la inmovilización se prolonga gradualmente agregando cada semana algunos segundos al tiempo de mantenimiento de las posturas. Lo más difícil es no tolerar ningún movimiento parásito del cuerpo, por mínimo que sea (ni siquiera mover ligeramente la cabeza o los ojos, pues no es el cuerpo el que exige movimiento: es que la mente se impacienta.

c) Grado superior: inmovilidad de cinco a quince minutos. En este nivel el adepto prolonga, siempre gradualmente, el tiempo de mantenimiento de las asanas. Hay algunas posturas en las que la comodidad disminuye hacia el final de la asana y para mantenerla es necesario cierto esfuerzo de voluntad.

d) Grado máximo. Trabajo a voluntad. Hasta tres horas. Pasados los quince o veinte minutos, se entra en la fase de voluntad, que se extiende a una hora e incluso más. En los antiguos tratados de yoga, tales como el Hatha-Yoga Pradipika, el Gheranda Samhita, se dice que una asana no está realmente lograda si el adepto no es capaz de mantenerla durante tres horas. La postura influye profundamente sobre el funcionamiento de la mente.

F. La ausencia de esfuerzo.

La ausencia de esfuerzo es otra característica que distingue al yoga de las disciplinas corporales comunes e implica la total ausencia de competición, incluso de competición consigo mismo.

Los resultados que produce el yoga se obtienen siempre sin esfuerzo. ¡El yogui se economiza siempre! Hay esfuerzo cuando se fuerza a un músculo a estirarse, es decir, cuando hay un músculo que se defiende contra la tracción en vez de aceptar ir más allá de sus límites habituales de elongación. El adepto trata siempre de no utilizar más que el mínimo de músculos con la más débil contracción que sea compatible con la ejecución y el mantenimiento de la postura, sin recurrir jamás a la violencia. El verdadero secreto del éxito en el yoga reside en el trabajo paciente y cotidiano, en la indiferencia frente al progreso o a la falta de progreso. El yoga debe resultar siempre cómodo, y es la práctica cotidiana lo que permite, mediante el entrenamiento, realizar con idéntica comodidad asanas cada vez más complejas y adelantadas. Mediante una observación interior de las zonas de resistencia, descubrirá medios de disolverla y conocerá cada vez mejor su cuerpo para superar lo que hoy es capaz de realizar.

La atención del yogui estará continuamente puesta en su universo corporal, a fin de percibir si hay en él algún grupo de músculos contraídos innecesariamente.

Un esfuerzo mínimo puede provocar una tensión intolerable, e incluso calambres si la posición se mantiene durante mucho tiempo. Para poder mantener durante mucho tiempo una postura es necesario, evitar todo esfuerzo muscular que no sea indispensable.

Si se interioriza con el fin de descontraer lo más completamente posible los músculos antagonistas, el adepto realizará las asanas con mayor facilidad. Esta regla de la ausencia de esfuerzo es válida también para los ejercicios de respiración y de pranayama, principalmente cuando se practican con retención del aliento y también para los aspectos mentales del yoga, por ejemplo durante los ejercicios de concentración. El yogui no obtiene ni mantiene la fijación mediante un “calambre atencional”, que fatiga rápidamente, sino más bien por una eliminación paciente de las distracciones, volviendo sin violencia la mente, cada vez que ésta se escapa, al objeto de la concentración. A fin de evitar cualquier esfuerzo inútil, es necesario mantener la actitud mental correcta.

Para economizar el esfuerzo, los yoguis recurren también habitualmente al desplazamiento del centro de gravedad. Mediante este control del centro de gravedad y la utilización programada y consciente de los diversos grupos musculares necesarios, se hace posible realizar y mantener durante mucho tiempo y sin esfuerzo actitudes que normalmente deberían exigir un intenso trabajo muscular.

Cuanto más delicadeza se use para “trabajar” el yoga, cuanto más focalizada esté la atención, tanto más se acercará el adepto al verdadero yoga. Y en esto, nuevamente, cada adepto se encuentra día a día en la misma situación, cada uno debe recordar y respetar las reglas esenciales. Así, día tras días, controlará con mayor eficacia la maravilla de su mecánica corporal. Y así, hasta el final de nuestros días seremos siempre, cada uno de nosotros, eternos principiantes.... ¡y nos sentiremos felices de serlo!

G. La toma de Conciencia.

Abordaremos los aspectos mentales de las asanas.

El cuerpo y el mental son dos dimensiones de un mismo ser.

Las asanas son una actividad del mental que ordena y guía su desarrollo. El yoga corporal es yoga mental que toma como objeto el cuerpo.

Durante la fase dinámica y los primeros segundos de inmovilidad en la postura se debe seguir interiormente el desarrollo del movimiento e ir tomando conciencia de todo lo que en él interviene. Esto significa que nada debería escapar de la observación del mental.

La toma de conciencia del cuerpo es uno de los elementos esenciales de la práctica de las asanas, y debe acompañar todo el desarrollo de las mismas. El adepto debe concentrarse en la audición de su cuerpo, debe sentir los músculos relajados antes de adoptar la asana. Debe tomar conciencia de los movimientos de sus articulaciones y muy especialmente de la columna vertebral, para formarse así una “imagen del cuerpo”.

Es menester estar atento a TODO lo que sucede en nuestro cuerpo. Tan esencial como percibir de manera nítida y precisa todas sus partes, lo es percibir las con igual nitidez del lado izquierdo y del derecho. No importa que seamos derechos o zurdos: fatalmente manejamos y percibimos mejor una mitad del cuerpo

que otra. No somos jamás absolutamente simétricos, ni siquiera en nuestras percepciones interiores. En la realización de las asanas será necesario restablecer el equilibrio.

Si uno no está atento a conseguir esta percepción equilibrada del cuerpo, el costado más “débil” sigue de alguna manera al otro que sirve de verdadero guía. En la práctica de las asanas, las dos partes deben trabajar de manera igualmente dinámica, activa y consciente. Es menester evitar la rutina y el condicionamiento. Durante su sesión, el neófito tiene tantas cosas que pensar y que hacer que le acaparan la mente de manera casi automática. Pero cuando se ha adquirido el hábito, si no se pone cuidado, podría uno llegar a realizar las asanas de manera casi mecánica, pensando en otra cosa, en sus problemas, dejando, en una palabra, que el pensamiento vagabundee.

Hasta el momento, no hemos considerado más que la fase dinámica de las asanas y el comienzo de la fase estática. Una vez alcanzada la inmovilidad, parecería que el papel del mental casi ha terminado. Para conservar una inmovilidad prolongada no es el cuerpo el que va a plantear dificultades sino el mental.

Entonces ¿cómo proceder? El hecho de regular minuciosamente la duración de la inspiración y la de la espiración a fin de equilibrarlas constituye ya un buen anclaje para el mental. Vamos, pues, a conservar este enganche entre el mental y el aliento, agregándole la siguiente dimensión suplementaria: Por ej. Durante la inspiración, el adepto, se imaginará el sonido OM y lo mismo hará durante la espiración. La O debe ocupar aproximadamente la mitad del tiempo de la inspiración (o de la espiración) y la M la segunda mitad. Además, los OM sucesivos no deben estar separados. No se trata por ende, de una serie de OM, OM, OM separados, sino de OMOMOM ligados entre sí sin solución de continuidad. Poco a poco, la atención, sin dejar de estar fijada en el proceso respiratorio, se va centrando en el ritmo y el sonido interior. El mental se desliza así hacia un plano más sutil, hacia un nivel de conciencia diferente. La vibración OM actúa poderosamente sobre el mental; primero lo pacifica, antes de transformar el clima interior.

Aunque al OM se lo practique en silencio y con la imaginación, su vibración impregnará todo el cuerpo.

La Relajación durante una práctica de yoga.

Observamos que durante una práctica de yoga se desarrollan 3 tipos de relajación:

1. Toma de conciencia o relajación Inicial.
2. Relajación entre ejercicios o posturas.
3. Relajación Final.

Toma de conciencia o Relajación inicial.

Se realiza en la mayoría de los casos de pie.

Ejemplo. Postura inicial: TADASANA.

La 1ra etapa de la toma de conciencia es a nivel físico. La atención se dirige desde la base del apoyo o sea las plantas de los pies hacia arriba, tratando de inducir la relajación de cada parte del cuerpo.

En la 2da etapa la atención se dirige a la respiración. Llevamos la mente al acto de inhalar y exhalar. No usamos palabras como negatividad o dolor, debiendo poner énfasis en lo positivo o bueno.

La 3ra etapa es a nivel mental. “Nos entregamos”, “nos predisponemos a vivir la experiencia del yoga, de la unidad, de la armonía”; “a entregar lo mejor de nosotros a la práctica y a recibir todos sus beneficios”.

Relajación entre ejercicios o posturas.

No están marcadas en el apunte. ¿Entonces cuando hay que realizarlas? Tenemos dos campanas que nos indican el momento adecuado.

- 1) La auto observación. Si se está agitado, nos detenemos. No podemos empezar un ejercicio o un ASANA con el ritmo respiratorio del anterior. Debemos volver a nuestro ritmo normal de respiración y recién continuar.
- 2) Mirar a los alumnos. Uno está preparado pero la gente no. Una de las necesidades de memorizar la serie es para poner la atención en la observación del alumno sin distraernos en mirar el papel.

Relajación final.

La guía del profesor es más breve. Se inicia sobre el aspecto físico, comenzando desde los pies para finalizar en la cabeza. Luego se pasa a la respiración. Y a nivel mental se trata de aquietar los pensamientos. Hay que encontrarse con un estado interior.

Se usan menos palabras. Al final es el silencio, para que se viva la experiencia. La mente se acalla, buscamos que descanse, que se relaje. En definitiva buscamos alcanzar una relajación profunda y quedar a un paso de la meditación, por lo tanto tener la experiencia de nuestra propia naturaleza.

Las visualizaciones, la música, hacen que la mente se evada. La idea es “quedarse y ver conscientemente”. De esta manera evitamos generar hábitos y dependencias. Debemos aprender a saber leernos interiormente a reconocer nuestras tensiones, tanto físicas como mentales; como también aprender a incorporar nuestras propias herramientas, para poder relajarnos en cualquier momento y situación.

Beneficios de la práctica constante.

Para que el practicante pueda obtener los máximos beneficios de la clase de Hatha Yoga, es de suma importancia mantener la práctica de una serie en forma ininterrumpida, por lo menos durante **tres meses (12 clases)**.

¿Por qué se propone desde esta cátedra este tiempo?

Porque para que la práctica de Hatha Yoga sea efectiva, se deben desarrollar varios aspectos de nuestra memoria:

- la memoria visual.
- la memoria auditiva.
- la memoria física.

Por esto, en la primera etapa se da lugar al desarrollo de la memoria visual, en la cual se está pendiente de lo que hace el profesor, se lo imita.

Luego sobreviene la memoria auditiva, porque ya no se necesita tanto mirar y solo alcanza con seguir la voz del profesor.

Y por último la memoria o el registro corporal. El practicante se puede establecer conscientemente en el ejercicio o ASANA sin la necesidad de “salir” para saber lo que hay que hacer. Escuchar las indicaciones y realizarlas en toda su expresión se convierte en un solo acto, lo que permite sentir el cuerpo en cada respiración, en cada músculo.

Por lo arriba expuesto nos queda ahora más claro que para conseguir todos los beneficios que el HATHA YOGA nos brinda se hace necesario perseverar con una Serie. Aquí proponemos el mínimo de tiempo para vislumbrar dichos resultados. Queda en cada practicante, en cada profesor cual es el tiempo máximo.

Los grandes maestros de esta disciplina nos hablan de practicar como máximo tres o cuatro posturas a lo largo de nuestra vida. Sabemos que vivimos en occidente por ello nuestras propuestas para la práctica hablan de perseverar un mínimo en el tiempo.

Para saber quiénes somos realmente, y cuál es nuestra verdadera naturaleza, se deben adquirir valores como la práctica de la constancia, la paciencia y la perseverancia que nos permitirán arribar al tan anhelado autoconocimiento.

Atención: Ser espontáneo y creativo durante la práctica lleva mucho tiempo de disciplina ya que la espontaneidad y la creatividad deben estar basadas en un estado de comunión interna. Si no, caeremos bajo la dirección de nuestra mente y sus diversos estados, haciendo de la práctica algo totalmente anárquico y sin sentido.

Sabemos y estudiamos constantemente los beneficios de esta práctica maravillosa. No olvidemos nunca la disciplina y la constancia, bases de una verdadera libertad interior.

Importancia de los movimientos articulares

Una postura correcta y una espina dorsal flexible son el remedio de algunos males y sirven para prevenir otros muchos. Practicando YOGA no solamente se mantiene la elasticidad y se eliminan los anormales depósitos de minerales de los huesos, sino que es posible recuperar la juventud perdida. Después, la elasticidad del cuerpo depende del estado de las arterias y de la columna vertebral; la acumulación gradual de sedimentos, como cal, en las válvulas arteriales y venosas, debida a las impurezas de la sangre, da lugar a la inflexibilidad de estas partes. Cuanto más rápidamente se acumulan estos depósitos más rápidamente sobreviene la vejez.

El libro de YOGA ~ Swami VISHNUDEVANANDA ~ Págs. 126 y 127.

Al adquirir mayor flexibilidad, y al conservarla, el YOGI quiere conquistar la juventud de sus tejidos y de todo su organismo. Conservar, e incrementar incluso la flexibilidad del cuerpo, es indudablemente uno de los principales objetivos de las ASANAS. Pero veremos que tal flexibilidad va mucho más allá que la simple movilidad de las articulaciones y del cuerpo.

Es indudable que cuando se tiene ocasión de comenzar desde muy temprano la práctica del YOGA, se está en mejores condiciones para adquirir y conservar la flexibilidad; mejor que si se inicia alrededor de los cincuenta o más tarde. Sin embargo, gracias a la técnica adecuada, se puede recuperar muy bien la flexibilidad, ¡pues somos mucho más flexibles de lo que creemos! Creemos que lo único que limita nuestra flexibilidad de movimientos son los músculos y los ligamentos, pero esto sólo es verdad hasta cierto punto. Mentalmente todos estamos encorsetados, ¡y mucho más de lo que creemos! Es decir que podemos lograr una flexibilidad infinitamente mayor mediante una actitud mental correcta que por una tracción violenta sobre los músculos que se resisten.

Para acrecentar nuestra flexibilidad real es indispensable, pues, trabajar en el nivel del control nervioso, es decir actuar mentalmente sobre nuestro cuerpo.

Hay todo un trabajo de relajación que debe hacerse en el inconsciente. Comenzad la ASANA pensando: “ágil ~ flexible ~ ágil ~ flexible”. Desde el primer intento sentiréis que vuestro cuerpo es efectivamente más flexible y más ágil. Si mantenéis la imagen interior sin abrir los ojos, permitiréis que vuestro cerebro vaya descubriendo poco a poco cómo relajar los músculos al máximo. Y no olvidar que, en resumidas cuentas, es el mental el que lo rige todo.

Mi sesión de YOGA ~ André Van Lysebeth ~ Pág. 65 a 70.

Profundización en ASANAS.

Según el texto sagrado *GHERANDA SAMHITA*, en la mitología y filosofía de la India se menciona que la totalidad de las variedades y criaturas en el universo es de ochenta y cuatro *LAKH*, donde la palabra *LAKH* es una unidad de medida igual a 100.000, o sea 8.400.000 criaturas. Ochenta y cuatro tipos de criaturas son consideradas importantes y de ellas nacen las *ASANAS*. En el *HATHA YOGA PRADIPIKA* se habla de que *SHIVA* declaró que eran ochenta y cuatro *ASANAS*, y se las transmitió a su esposa *PARVATI*.

Según el texto Sagrado *GHERANDA SAMHITA* (2.1), hay tantas posturas como números de seres vivos. *SHIVA* enseñó ocho mil cuatrocientas posturas, de las cuales ochenta y cuatro son importantes para los yoguis, y treinta y dos de ellas son las que se describen en el texto.

De acuerdo con el *HATHA YOGA PRADIPIKA* (1.33) *SHIVA* sin embargo solo enseñó ochenta y cuatro posturas a su esposa *PARVATI*, siendo las más importantes cuatro posiciones de meditación.

Existen *ASANAS* que llevan nombre de pájaros, reptiles, etc., pero esto no significa que se relacionen con los reinos inferiores al del hombre. Sólo nos recuerdan que el mundo es un lugar en el que muchas criaturas tienen su existencia. Toda vida es sagrada. Jamás deberíamos ser tan orgullosos y desdeñar el estudio de sus características. El sabio comprende que, teniendo una actitud justa, hecha de maestría, sinceridad y humildad, se puede aprender de todo contacto y así encontrar verdadero equilibrio. Los textos tradicionales del *HATHA YOGA* insisten en eso. Los maestros de todas las épocas han señalado la importancia del equilibrio para el verdadero desarrollo humano.

Dado que cada *ASANA* representa un símbolo de esta manifestación universal, podríamos decir que desde la naturaleza misma, el hombre desde tiempos remotos fue tomando elementos que tenía a su alrededor para darse cuenta de cuál era el camino que debía seguir. Así, observando a través de los tiempos lo que había a su alrededor, fueron clasificando las *ASANAS*.

Desarrollaremos ahora los componentes fundamentales del *ASANA*.

El concepto de la postura.

El concepto de cada *ASANA* es el análisis de un conjunto de ideas precisas acerca de un *ASANA* clásica. Esto nos va a permitir tener un conocimiento más claro de lo que estamos realizando.

El concepto está comprendido por:

- a) El nombre de la postura o *ASANA*.
- b) Una definición concisa del *ASANA*
- c) Un esquema, que representa a esa *ASANA* clásica.

a) El nombre de la postura o ASANA.

La traducción y el análisis del nombre sánscrito del *ASANA* puede proporcionar informaciones interesantes sobre la postura a efectuar o indicaciones útiles, a propósito de los efectos posibles de su práctica.

El siguiente cuadro nos da una idea general de los nombres utilizados para designar las posturas.

Los nombres de las posturas son elegidos entre: 1. Nombre de un animal. Ej. *SIMHASANA* (León).

2. Nombre de un vegetal. Ej. *PADMASANA* (Loto). 3. Nombre de un mineral. Ej. *VAJRASANA*” o Postura Diamantina. 4. Nombre de un sabio o de un héroe de la mitología. Ej. *VIRABHADRASANA*

(postura del héroe Guerrero). 5. Nombre de una forma o de un aspecto particular de la naturaleza. Ej. **VAJRASANA** (rayo). 6. Nombre de un objeto fabricado por el hombre. Ej. **HALASANA** (arado). 7. Nombre que evoca cualidades o experiencias particulares. Ej. **UTKATASANA**. (Intenso, poderoso). 8. Nombre de ciertas partes del cuerpo o de acciones particulares sobre el cuerpo. Ej. **UTTANASANA** (intenso estiramiento) 9. Nombre de una forma geométrica. Ej. **TRIKONASANA** (triángulo)

b) Definición y características del ASANA.

Al análisis del nombre, sigue naturalmente una definición de la postura y, más precisamente, la descripción de las características que permitirán comprender mejor el concepto y, quizás, a partir de esto será posible mejorar la práctica.

Las distintas características se presentan lógicamente en un orden de importancia decreciente. Ejemplo:

Nombre: **DANDĀSANA**, postura denominada del bastón.

Definición y característica:

- postura sentada.
- el tronco alineado.
- los miembros inferiores extendidos sobre el suelo y juntos.

La característica más importante de la postura es sin duda el enderezamiento del tronco, siendo las restantes accesorias con relación a este enderezamiento dorsal.

En otros términos, en la aplicación práctica se intenta acercarse lo más posible a la característica dominante y para ello, conviene, quizás, adaptar ciertas características secundarias.

En el caso de **DANDĀSANA**, una de estas características secundarias es la rectitud de los miembros inferiores. Se constata que muy a menudo, cuando la postura se realiza con las piernas rígidas, la espalda tiene tendencia a redondearse. Se puede entonces, pues, proponer ciertas modificaciones, doblando ligeramente los miembros inferiores, por ejemplo, para facilitar el enderezamiento de la espalda, (característica más importante).

Este método de presentación de las características de una postura clásica puede aportar puntos de referencia útiles para una mejor adaptación de la práctica y permite igualmente comparar mejor las posturas entre sí, precisando las similitudes y las complementariedades.

c) El esquema del ASANA.

Para completar el estudio del concepto de la postura, se la representa generalmente con una **figura muy simple**, donde se indican por orden, las diversas características; lo que nos permite ser más específicos en la ejecución o dirección de la toma de la postura.

1. Enderezamiento de la espalda.
2. Ligera contracción abdominal.
3. Piernas estiradas y juntas.
4. Movimientos o colocación de los brazos.
5. Mentón entrado y en contacto con la parte alta del pecho.

Nombre: **UTTANASANA**, postura del estiramiento intenso.

Definición y característica:

- Postura de pie.
- De flexión.
- Ojos abiertos.
- Piernas estiradas, dedos gordos de los pies en contacto.
- Manos en el suelo a cada lado de los pies, sin apoyarse en ellas.

El estiramiento posterior constituye la característica principal de esta postura. Debe repartirse de forma homogénea por toda la parte posterior del cuerpo.

Una ligera flexión de rodillas permite armonizar el alargamiento muscular.



Otra característica importante se desprende de la anterior; el acortamiento de la musculatura anterior y la compresión de la región abdominal. Una tercera característica interesante proviene de la posición de la cabeza, la nuca y los hombros colocados más bajos que el abdomen y la cintura, por ende es invertida.

Saber esto nos permite dirigir un ejercicio o **ASANA** en forma clara, breve y realizar alguna modificación ante la dificultad física.

Esquema:

1. Estiramiento de la nuca, de toda la espalda (cervicales a lumbares), de las pantorrillas.
2. Compresión torácica.
3. Mentón entrado y en contacto con la parte alta del pecho.
4. Piernas juntas y extendidas.
5. Frente contra las piernas.
6. Palmas de las manos en el suelo a los costados de los pies.

Simetría.

Hay dos tipos de posturas de acuerdo a la simetría.

En el primer tipo, la postura es simétrica como el caso de la pinza, la vela o el arco.

Pero hay otro tipo de posturas que son asimétricas como las posturas de torsión, la postura de **ARDHA PADMASANA**, triángulo, etc., es decir que trabajan el cuerpo de forma desigual. En este segundo caso, la postura debe repetirse exactamente igual y mantenerse durante el mismo tiempo hacia el lado contrario.

Las torsiones y flexiones hacia delante asimétricas deben efectuarse primero hacia el lado en que se comprima la parte derecha del vientre. En otros casos en que no se comprime el vientre (árbol, loto o **ARDHA PADMASANA**, etc.), se alternará el orden de su ejecución empezando por la derecha y luego por la izquierda.

En las posturas simétricas hay que cuidar exquisitamente dicha simetría.

Tres fundamentos básicos.

La práctica del **YOGA** físico tiene tres fundamentos básicos que condicionan su realización. Todo **ASANA** o postura debe ser establecido y mantenido sobre la base de tres características: **inmovilidad, duración y relajación.**

El **ASANA** debe mantenerse con **inmovilidad** absoluta física y mental; igualmente debe **durar** o sea mantenerse el mayor tiempo posible, y encontrando siempre el mayor grado de **relajación** muscular que el practicante pueda obtener.

Únicamente los músculos que se encuentran relajados son los que se pueden estirar, contribuyendo por tanto a perfeccionar la postura o **ASANA**. Un músculo contraído no cede, y en consecuencia dificulta la realización de la postura.

Desde una valoración fisiológica, se considera que la práctica de las **ASANAS** o posturas del **YOGA**, son ejercicios donde el músculo se alarga en su longitud y se utiliza oxígeno en el mantenimiento del estiramiento muscular. Estos datos diferencian la práctica del **YOGA** de la gimnasia muscular dinámica, en la que se realiza un ejercicio donde el músculo no varía en su longitud y se encuentra contraído y en tensión (potencia), lo que condiciona la no utilización de oxígeno para mantener el trabajo muscular, favoreciéndose la presencia de fatiga muscular, por depósito de ácido láctico en el interior del músculo a consecuencia de la anaerobiosis, ya que dicho ácido láctico es una sustancia de desecho del metabolismo energético realizado en condiciones de falta de oxígeno.

Cualquier practicante de **YOGA** físico puede experimentar por sí mismo, en su propio cuerpo, si está realizando correctamente las posturas de **YOGA**, al mantenerlas con la relajación muscular adecuada; o por el contrario las está manteniendo desde la tensión muscular innecesaria y contraria a la práctica correcta. La relajación muscular como ejercicio, no genera cansancio muscular, ni fatiga; por lo que si aparecen estos síntomas durante o después de la sesión de **YOGA**, es que ésta, ha sido realizada, no sobre la base de la relajación muscular, sino del inútil esfuerzo muscular, la tensión.

Al mismo tiempo el principio de «duración» en las posturas, se puede valorar por los mismos motivos ya indicados, de presencia de fatiga muscular o no, si los **ASANAS** se están manteniendo en el tiempo desde la actitud correcta de relajación y atención mental concentrada, o por el contrario, la inicial relajación muscular se va convirtiendo en tensión al mantener inmóvil la postura; ya que fisiológicamente hay una tendencia a que el ejercicio, inicialmente aeróbico, si se prolonga, se convierte en ejercicio anaeróbico. La forma de superar dicho automatismo metabólico es mantener el correcto grado de relajación muscular a través de la correcta atención mental y concentración, durante todo el tiempo que se mantenga el **ASANA** por prolongada que sea.

Para conseguir el mayor grado de relajación posible en cuerpo inmovilizado en la postura, se exige como requisito complementario, mantener un estado de concentración mental en el conjunto del esquema corporal, sintiéndolo y recorriéndolo mentalmente repetidas veces desde la cabeza a los pies de forma lenta; para conseguir así relajar todos los grupos musculares que inconscientemente puedan permanecer contraídos, dificultando y oponiéndose a la postura.

Solo apoyándose en estos requisitos se puede afirmar que se está practicando YOGA, de no ser así se estará realizando una gimnasia de estiramiento muscular más o menos interesante, pero no será nunca una técnica de superación y evolución interior de la persona, que apoyándose en su propio cuerpo busque desarrollar niveles de crecimiento y expansión de su conciencia.

El **ASANA** mantenido con inmovilidad absoluta, sin tiempo, y con un grado de concentración mental en el cuerpo casi total, es el camino para conseguir la completa relajación muscular y por lo tanto el camino para conseguir realizar el segundo aforismo de Patánjali:

“**YOGA** es la abolición de las fluctuaciones mentales”. El cuerpo totalmente relajado, inmóvil, y la mente absorbida en la vivencia y concentrada en la propia inmovilidad física; y por consiguiente, ésta permanece igualmente inmóvil.

YOGA es: «el arte de parar».

El **HATHA YOGA**, para y detiene el cuerpo y la mente a la vez; sólo exige ser realizado desde los aspectos citados para poderlo conseguir.

Los tres principios citados (inmovilidad, duración y relajación), tienen al mismo tiempo un sustento filosófico en la doctrina del **SANKHYA**. Anteriormente se habló de las filosofías indias previas a los Vedas, como por ejemplo el **SANKHYA**. El **YOGA** desde su validación filosófica en el **SANKHYA**, establece como ya se ha indicado, que el ser humano está constituido por espíritu (**PURUSA**) y por materia (**PRAKRITI**).

La materia a su vez, está constituida por los tres **GUNAS: TAMAS, RAJAS y SATTVA**.

Inmovilidad: corresponde al principio material **tamásico** de inercia, abandono y pasividad.

Duración: corresponde al principio material **rajásico**, de fuerza, energía y actividad.

Relajación: corresponde al principio material **sáttvico** de conciencia, atención mental y sabiduría.

Consiguiendo incrementar el principio sáttvico, se disminuye la proporción de tamas y rajas. La forma de desarrollar el principio sáttvico es, como ya se ha indicado, a través de la toma de conciencia en el propio cuerpo inmovilizado en la postura. Concentración rigurosa y mantenida en el esquema corporal.

Según el SANKHYA el aspecto más luminoso de SATTVA corresponde a BUDHI, el principio de la sabiduría. Cuando en una persona domina el SATTVA sobre el TAMAS y el RAJAS, su naturaleza material es como BUDHI, es decir como un espejo capaz de reflejar el espíritu (PURUSA). El principio material se purifica a sí mismo y se aproxima al principio espiritual.

Mantener el **ASANA** el mayor tiempo posible, con la mayor inmovilidad posible y la mayor relajación que se consiga, implica que el **ASANA** se está realizando sobre la base de la conciencia y la atención mental; es decir que se está trabajando con los tres principios del **SANKHYA: TAMAS, RAJAS y SATTVA**, pero al mismo tiempo supeditando el principio tamásico y el principio rajásico, al principio sáttvico (de la conciencia, la atención mental y la sabiduría).

Si mantenemos una postura durante varios minutos, al inicio, nuestra mente puede estar concentrada en ella sin mayor dificultad; pero llega un momento en el que la mente se aburre, y es entonces cuando hay que realizar el esfuerzo por ser consciente y mantener la atención mental voluntariamente; tomando conciencia e incrementando la relajación muscular del cuerpo, para así poder seguir en el **ASANA**.

Libro: YOGA terapia, Dr.Miguel Fraile.

La Función del Profesor

Antiguamente los maestros de *YOGA* conocían personalmente a sus alumnos y esto implicaba una responsabilidad.

Estos maestros definían su función no sólo como una enseñanza (*SIKSHANA*) sino también como una protección (*RAKSHANA*) del alumno.

Básicamente *SIKSHANA* son “las cosas que hay que hacer” y *RAKSHANA* son “las cosas que no hay que hacer”.

Un buen profesor debería mantener el delicado equilibrio entre estas dos tareas de enseñar y proteger (recordar la definición de *HATHA YOGA*) y, aplicarla al arte de enseñar.

Un profesor demasiado ansioso por proteger (*RAKSHANA*) podría impedir que el alumno avanzara adecuadamente, por otra parte, un profesor demasiado determinado en alcanzar un objetivo podría hacer daño.

Así el equilibrio entre *SIKSHANA* y *RAKSHANA* es ideal, y como profesores debemos lograrlo.

Dar énfasis a la función de la postura más que a la forma.

A pesar de la tendencia de la gente a asignar un propósito general a *ASANAS* específicas, no hay un propósito estándar para ninguna.

Se espera que una postura sea la cura para una espalda dolorida; otra el remedio para el estreñimiento. En realidad, si bien una postura puede tener una cierta función, como estirar la espalda, el efecto de la postura variará según el cuerpo, el modo de moverse, la edad, el estado mental y el estilo de vida del alumno.

Cada *ASANA* tiene un nombre, tiene una forma y unas características. Las características definen la función (por ejemplo *PASCHIMOTANASANA*, estirar la espalda) y por lo tanto son el aspecto más importante. Así se adapta la forma al individuo, para preservar la función.

Desgraciadamente con frecuencia el único objetivo de un practicante es conseguir la forma final de la postura. Tratando de imitar una forma él o ella pierden de vista la función real de la postura. Esta enérgica distorsión es contraria al progreso del alumno y no debería producirse en ningún aspecto del *YOGA* (cuerpo, respiración mente). La postura no debería ser solamente una forma externa a la que uno adapta el cuerpo, sino que debería nacer de nuestro interior. Lo que se ve es la forma de la postura, lo que se siente es la función de la postura. La unidad, no la uniformidad, es el objetivo del *YOGA*.

A este respecto, un punto importante de la función del profesor: es responsabilidad del alumno comprender bien al observar cómo un profesor demuestra una postura. Cuando aprende un *ASANA* por primera vez, lo normal es que observe como la ejecuta su profesor y después lo intente.

Hay ventajas e inconvenientes en este enfoque. Observar una postura le ayudará a comprender cómo se hace, pero también puede fijar en su mente una imagen de cómo debería verse la postura. Si no es capaz de reproducir esa imagen con su propio cuerpo, puede que termine forzando el movimiento. Por lo tanto es mejor observar al profesor, manteniendo una cierta separación, y controlar su propia vivencia de la postura.

Los mejores indicadores de un trabajo excesivo o de esfuerzo insuficiente son: la respiración y, la propia vivencia interna.

Venciendo las resistencias mediante el uso adecuado de la respiración.

La respiración es vida, y *ASANA* sin respiración adecuada no es útil desde el punto de vista de la reintegración personal ni del verdadero *YOGA*.

La respiración funciona de muchas maneras. El estado de su respiración refleja instantáneamente la resistencia y por lo tanto es una manera efectiva de descubrirla y controlarla. La respiración indica también cuanto está trabajando, evidenciando si es que esta sobrepasando sus límites. También es un medio para concentrar la mente lo cual es un requisito previo para una práctica efectiva de *ASANA*.

Además la respiración puede ser un medio para vencer la resistencia. Por ejemplo, cuando practica *PASCHIMOTANASANA* (flexión hacia delante sentado) puede esquivar la resistencia creada por una espalda y tendones rígidos exhalando suavemente mientras relaja el tronco hacia delante. Esto también es un dispositivo de seguridad, no es posible forzar el cuerpo más allá de sus límites si se concentra en la calidad de su respiración durante la práctica.

En resumen para tanta práctica efectiva que resulte en constancia y comodidad, fuerza y flexibilidad considere los siguientes factores:

- Comprenda y aprecie la conexión entre su cuerpo, su respiración y su mente.
- Evalúe su resistencia a la práctica propuesta en términos de su cuerpo, su respiración y su mente.
- Use su respiración para reconocer y reducir la resistencia, para evaluar la inteligencia de su esfuerzo y para determinar si es que está alcanzando su objetivo.

El mal uso de la práctica *YOGA*.

El profesor deberá guiar y poner en aviso sobre este punto.

El *YOGA* es un proceso lento, previo y reflexivo, cuyo beneficio se deriva del proceso mismo. Una práctica bien realizada le lleva a usted automáticamente a reflexionar sobre su experiencia. Aprender a leer su propio cuerpo. Respiración y mente. Gana el conocimiento y la conciencia de qué tiene que hacer, qué tiene que dejar de hacer, qué tiene que cambiar. Sin esta reflexión, apoyada en la información técnica y en la guía apropiada, falta la misma base de la práctica.

Uno de los más típicos usos Incorrectos del *YOGA* es la práctica de posturas que se ven impresionantes, como pararse de cabeza, etc., pero que pueden ser completamente inadecuadas para una persona en particular. Si uno no es reflexivo, si no ha recibido suficiente instrucción, o si es aficionado a las posturas impresionantes, no podrá darse cuenta cuando se esté haciendo daño.

Por ejemplo hay muchos casos de diversos problemas tales como insensibilidad en los brazos, distorsión del habla, y otros que son resultado del uso inapropiado de la parada sobre la cabeza. Generalmente el daño es el resultado de una adicción por la postura acompañado por una falta de reflexión.

Observación y análisis.

Conducción de grupos de *YOGA*.

La observación y el análisis representan un papel absolutamente vital en la enseñanza eficaz del *YOGA*. Sin el uso correcto de estas dos herramientas fundamentales, un maestro de *YOGA* podrá a veces causar más daño que beneficio. Por ejemplo, si un alumno tiene las rodillas muy faltas de elasticidad y el maestro no observa esto y le enseña *PADMASANA*, le podrá causar un grave daño. La no observación del estado mental del

alumno podrá tener resultados igualmente perjudiciales. Un alumno que sufra una tensión podría necesitar una práctica muy suave, sin unas posturas decúbiteo dorsal; si se hicieran predominar posturas de pie, particularmente al comienzo de la práctica, eso podría aumentar fácilmente la tensión ya presente. Es posible evaluar el estado físico de un estudiante y, hasta cierto punto, su estado mental, observando cómo realiza una cantidad de *ASANAS* sencillas.

Bibliografía: Ian Rawlinson - *YOGA* para Occidente

La interacción de fuerzas entre el cuerpo y la mente es innegable, aunque permanezca imperceptible durante mucho tiempo. Nosotros no vemos crecer nuestro cuerpo físico y no obstante él crece. Del mismo modo, no hay ninguna duda del hecho de que las actividades del cuerpo influyen en lo mental. Correr, nadar o bailar nos levanta la moral mientras que cantar, salmodiar o reír ejerce sobre nosotros una influencia más sutil. Cuando se domina un *ASANA* gracias a la inteligencia, que se pone así al servicio de un nuevo fin, nuestra toma de conciencia inunda cada fibra y cada célula del cuerpo. Aparece entonces una impresión nueva de unión en el cuerpo y en el yo. Y se ha cumplido el viaje que lleva a la esencia misma del *HATHA YOGA*.

El instructor no tiene idea del impacto que puede lograr sobre sus alumnos. Mientras la atención está dirigida al cuerpo para la ejecución de la postura, otro aspecto de la mente debe focalizarse sobre las recomendaciones del instructor, como éstas; (para tomar un ejemplo del *PASCHIMOTANASANA*) con la espalda derecha y mantenga la columna erecta; inclínese a partir de las caderas; inspire, estírese hacia adelante; exhale, distiéndase en la postura. Es muy importante que cada palabra se elija cuidadosamente para inducir efectos positivos.

Los instructores notarán que cuando sus alumnos tienen sólo pocos problemas personales cuentan con una buena base de desarrollo. Pero quizás en sus cursos hay también alumnos que sufren graves problemas afectivos, y que por lo tanto no encuentran allí su lugar. Es preferible mandarlos a consultar a otro profesional que acepte el *YOGA* como instrumento alternativo. Este tipo de cooperación y de respeto contribuye a tender un puente entre el enfoque oriental y occidental, que será benéfico para todos.

Swami Sivananda Radha - *HATHA YOGA*

Observación y análisis.

Trabajo corporal.

- Ubicar la cadena de apoyos.
- Repliegue y despliegue.(Cierres y aperturas)
- Centro de gravedad.
- Respiración y relajación.

Observar.

- Actitud.
- Postura.
- Flexibilidad-rigidez.
- Debilidad Muscular.*
- Coordinación – Control.
- Atención - conciencia corporal.

- Concentración.

* **Debilidad muscular.**

Reconocerla a partir de ubicar las zonas donde se producen temblores, cuando se contiene un esfuerzo durante un determinado tiempo. Determinar si esta puede ser la causa del desarme demasiado rápido de una postura.

- Observar si se levanta el cuello y la espalda del suelo al desarmar *SARVANGASANA*.
- Si las posturas invertidas deben comenzarse con movimiento de envión en las piernas por falta de fuerza en abdomen.

Acortamiento.

- Encorvamiento de la columna vertebral en *DANDASANA*, por acortamiento de los músculos de las piernas.
- Observar *URDHVA PRASARITA PADASANA*.
- Con piernas a 45°, detectar también debilidad en musculatura abdominal

Coordinación-Control.

Trabajar con *SURYANAMASKAR* los distintos ritmos. Con respiración normal, rápido, lentitud extrema sosteniendo las posturas como *ASANAS*; con lentitud y sin detener los movimientos en ningún momento.

Trabajar con.

- Fuerza, equilibrio, respiración, ritmos.
- Respiración - movimiento.
- Respiración relajación

Atención-conciencia corporal.

- Combatir la mecanización trabajando con variantes de posturas.
- Observar y promover la auto observación ejercitando la toma de conciencia y distintos modos de relajación.
- De lo superficial a lo profundo (piel, músculos, articulaciones, respiración, órganos profundos).
- Relajación rápida entre posturas.
- Contracción y relajación muscular progresiva.
- Relajación y tono muscular.

Concentración.

- Observar si los movimientos se efectúan con cuidado y atención.
- Si se realizan de modo automático o monótonamente.
- Si puede trabajar con los ojos cerrados.
- Trabajar la concentración progresivamente (en la técnica, en la relajación, en la respiración, en la imagen mental de la postura).
- Observar la calidad de la mirada.

- Observar la calidad de la escucha.

La concentración, es decir la focalización de la atención sobre un objeto, depende en gran parte del proceso del pensamiento y del método gracias al cual la persona intenta concentrarse. Existen personas cuyo pensamiento es tan rápido o bien tan vago que son incapaces de lograrlo. En este caso, podrá resultar útil practicar "la observación de la mente" trabajando las posturas.

Observación de la mente: este ejercicio de diez minutos consiste en cerrar los ojos y observar lo que transcurre delante del "ojo mental". Los diez minutos siguientes se utilizan para anotar lo que vio el observador. Según los resultados, podrá ser necesario repetir el ejercicio muchas veces antes de tener una buena comprensión del modo en que funciona la mente. Las notas tomadas revelarán también los obstáculos que probablemente convendrá solucionar antes de alcanzar una verdadera concentración.

Es probable que esos problemas se expresen en el cuerpo: miedo de hacer un ejercicio, incapacidad de inclinarse de determinada manera o de dar vuelta en una dirección determinada, etc.

La partida que se juega entre fuerzas físicas y mentales se vuelve más evidente a medida que se practican los *ASANAS*, y también a medida que surgen las dificultades. Al ocuparse de problemas, obstáculos, trabas, el alumno de *YOGA* se pone al mando y se vuelve total-mente responsable de sus progresos, de su ritmo, de sus éxitos y también de la activación positiva de sus facultades que hasta ese momento estaban inutilizadas. En otros términos, el proceso así desencadenado no sólo da una visión de lo que son las posibilidades humanas, si no que, además, las pone al alcance de la mano.

Swami Sivananda Radha - *HATHA YOGA*

VINYASA

Introducción.

El **VINYASA** es muy importante para la práctica de las **ASANAS**. Estimula una actitud creativa hacia su enfoque del **YOGA** y le permite planificar y estructurar su práctica, cambiándola y adaptándola según las necesidades.

La palabra misma significa "*empezar en un punto particular, ascender gradualmente a una meta fijada, y luego descender otra vez*".

Cuando se aplica a la práctica de **ASANAS**, entraña la selección de una cantidad de posturas dispuestas en una secuencia inteligente con un objetivo definido. Su meta podría ser una postura particular, o mantener una posición durante cierto lapso, o, asimismo, usar un ritmo respiratorio en una cantidad de **ASANAS**. Las posibilidades son muchas. En el **VINYASA** se usarán algunas posturas para preparar la finalidad principal de la práctica, y otras como un descenso gradual, pues "los **ASANAS** no podrán ser dominados si no se recurre al **VINYASA**".

El **VINYASA** es importante psicológica y fisiológicamente. La importancia psicológica estriba en preparar una secuencia de **ASANAS** para que existan una estructura y una figura definidas, facilitándole así a la mente su concentración. La importancia fisiológica del **VINYASA** es evidente. Usted puede lesionarse si intenta **ASANAS**, particularmente difíciles, sin preparación adecuada.

¿Cuál es el mejor horario para la práctica?

De forma absoluta, sin tener en cuenta otras consideraciones, se puede decir que la práctica ideal y tradicional, es mejor llevarla a cabo a primera hora de la mañana, de madrugada, después de efectuar las limpiezas tradicionales (**DHAUTIS**). Sin embargo, cada caso debe considerarse por separado. Lo principal es poder establecer un horario regular, sea el que sea.

Por la mañana el cuerpo está más rígido, pero hay mayor determinación. Por la tarde, en cambio, el cuerpo está más flexible, pero la mente está más cansada.

Quizá, lo ideal fuese efectuar dos sesiones de **ASANA**: por la mañana con **ASANAS** más suaves, y por la tarde con posturas más fuertes.

Fluyendo entre posturas.

Una sesión de **ASANA** debe ser armoniosa. Lo importante no es sólo hacer correctamente las **ASANAS**, sino pasar de una a otra sin brusquedad, sin violencia, con movimientos lentos y de acuerdo con el ritmo respiratorio. El paso de una postura a otra debe ser como el aceite fluyendo de uno a otro recipiente. En realidad, no hay posturas separadas; toda la sesión es un encadenamiento entre posturas.

¿Cuánto tiempo hay que permanecer en una postura?

Una **ASANA** es cualquier posición que pueda mantenerse largo tiempo con comodidad. Por consiguiente, el tiempo de estancia debe ser el mayor tiempo que pueda mantenerse sin menoscabo de la comodidad inicial.

Todo esto es muy relativo y sujeto a numerosas variables, sobre todo al tiempo disponible para la práctica.

Se pueden apuntar las siguientes normas generales:

- En las posturas invertidas, el tiempo de estancia será de varios minutos.
- En las posturas asimétricas la duración será corta, contando igual número de respiraciones para ambos lados.
- Las extensiones no podrán mantenerse mucho tiempo, como mucho un minuto, mientras que las flexiones simétricas pueden sostenerse hasta 2 y 3 minutos.
- En todo caso, el tiempo de permanencia en una postura deberá controlarse contando respiraciones y, una vez alcanzado el tiempo óptimo que pueda dedicarse a esa postura en concreto, mantener siempre la misma duración.

¿Cuánto tiempo practicar?

La duración de una sesión depende sobre todo del tiempo que podamos y deseemos dedicar a la práctica.

Lo más importante es la práctica regular, diaria a ser posible, aunque solo podamos dedicar 10 minutos diarios.

Una sesión solo de *ASANAS* puede durar de una hora a hora y cuarto, como promedio.

Lo ideal es ejecutar una sesión diaria, descansando un día a la semana, pero también es correcto practicar 3 ó 4 días a la semana. Sin embargo es importante no dejar pasar más de dos días sin practicar, dado que la pérdida de flexibilidad y de tono muscular se acentúa notablemente.

¿Por qué un día se está menos flexible que otro?

La flexibilidad considerada día a día, depende de múltiples factores:

	Mayor flexibilidad	Menor flexibilidad
Alimentación en general	Vegetarianismo.	Alimentación rica en grasa y proteínas animales.
Digestión	Estómago, vejiga e intestino vacíos.	Digestión pesada.
Relajación	Movimientos relajados.	Strés.
Temperatura	Calor.	Frio.
Hora del día	Por la tarde.	Por la mañana.
Horas de sueño	Pocas horas (6 a 8 horas).	Más de 8 horas.
Concentración	Actitud concentrada.	Actitud distraída.
Respiración	Armonización entre movimientos corporales y movimientos respiratorios.	No armonización.

La tabla anterior es solo indicativa de los numerosos factores que contribuyen a mejorar o disminuir la flexibilidad. No obstante, lo que más incidencia tiene es la constancia en la práctica regular.

Factores a tener en cuenta en un *VINYASA*.

Los siguientes factores pueden influir sobre la planificación de un *VINYASA*:

1. El estado mental.
2. El estado físico.
3. La hora del día.
4. El tiempo que se dispone.

Usted necesita considerar todos los factores cuando decida sobre la secuencia de posturas para el logro de su meta. Por ejemplo si su mente está embotada y pesada, ¿por qué no elegir una práctica estimulante que lo haga sentir alerta? De modo parecido, alguien con un cuerpo muy falto de elasticidad necesitará planificar un *VINYASA* diferente al de alguien con un cuerpo muy elástico.

La hora del día constituye una considerable diferencia en un *VINYASA*. Por la mañana, cuando su cuerpo no está elástico, necesitará ocupar tiempo y cuidados en planificar la primera parte de la *VINYASA* a fin de asegurarse de eliminar la falta de elasticidad. Las posturas de pie son particularmente útiles en esa situación. En cambio, cuando la práctica es mas tarde en el día, especialmente si usted ya practico por la mañana, su preparación no necesita ser tan prolongada. Sin embargo, una práctica vespertina muy estimulante hará difícil conciliar el sueño.

Como no empezar una sesión de *HATHA YOGA*.

Posición invertida.

Postura estática.

El cuerpo entrelazado.

Articulaciones fijas o bloqueadas.

Torsión.

Asimetría.

Como empezar.

Posturas sencillas, confortables, cómodas.

Ya que al cuerpo le resulta más fácil el movimiento hacia delante, empezar con movimientos de flexión en esta dirección.

Trabajo dinámico.

Evitar desplazar el eje de la columna con posturas asimétricas.

Posturas congruentes dentro del plan de la globalidad de la práctica.

Durante la práctica.

Estar con la respiración.

Que los movimientos estén con coordinados con la respiración.

Esfuerzo inteligente, que produzca la mínima reacción.

El *ASANA* debe ser confortable y la respiración es la que puede indicarlo.

No sacrificar nunca la respiración para conseguir “mejorar” la postura.

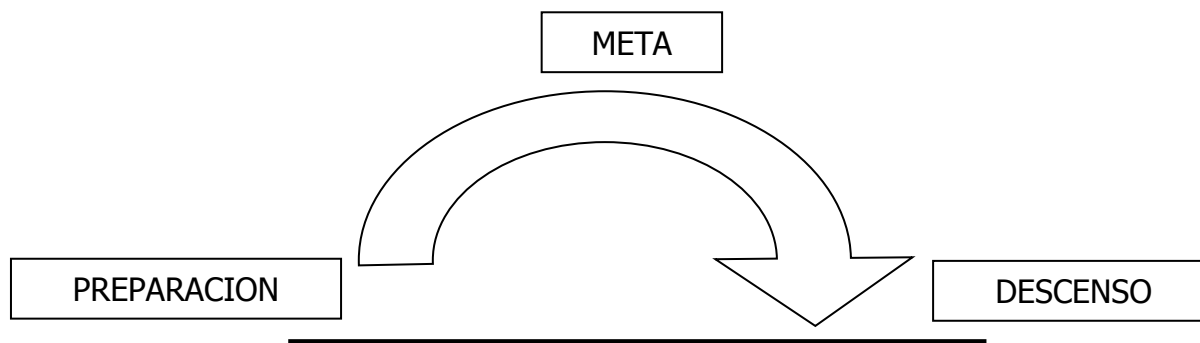
Evitar el luchar contra sí mismo.

Llegar progresivamente a un objetivo establecido previamente, y volver progresivamente a la vida ordinaria.

VINYASA. Diagramación de clases.

Recordando la definición de *VINYASA* "empezar en un punto particular, ascender gradualmente a una meta fijada, y luego descender otra vez", debemos asegurarnos que en la práctica se incluyan los tres aspectos del *VINYASA* que son:

1. Preparación.
2. Meta.
3. Descenso.



Lo primero que usted necesita es elegir una meta particular como el objetivo de la práctica.

Este podría ser:

- Un *ASANA*, o unos *ASANAS*, como una fuerte *EXTENSIÓN* o una postura igualmente vigorosa.
- Ver cuánto tiempo podrá mantenerse una postura particular.
- Ver cómo una postura es afectada por un ritmo respiratorio particular.
- Determinar el más prolongado ritmo respiratorio posible en un *ASANA*, o unas *ASANAS* en particular.

Luego de decidir sobre el objetivo, pasar algún tiempo planificando cómo debería disponerse la práctica. A menudo es de utilidad apuntar la secuencia de antemano, con la cantidad de respiraciones o ritmos respiratorios que usted se propone ensayar en cada postura

VINYASA: Diferentes aspectos.

Estudiamos anteriormente que el concepto de una postura está comprendido por:

- a) El nombre de la postura.
- b) Una definición concisa del *ASANA*.
- c) Un esquema, que representa a esa *ASANA* clásica.

Ahora desarrollaremos la segunda parte del *ASANA* en función de un *VINYASA*. Aprenderemos como diagramar un *VINYASANA*, como llegar a la postura y como volver de ella.

El término *VINYASANA* tiene además un sentido más amplio, que refiere a “reglas de las modalidades de ejecución y de preparación de la postura”.

En tal sentido vamos a proponer dos grandes tipos de *VINYASANA*.

1. *VINYASA de la toma de la postura*. Comprenden dos o tres ejercicios o *ASANAS* en fases dinámica o las *ARDHAS* o medias posturas, que permiten realizar la postura o las posturas que se marcaron como objetivo del *VINYASA*.
2. *VINYASA de la preparación de la postura como meta de la clase*. Corresponde a la diagramación completa del *VINYASA*. Allí se colocarían varios ejercicios o *ASANAS* para el ascenso hasta llegar a la meta u objetivo deseado y luego todos los ejercicios o *ASANAS* que corresponden al descenso, hasta llegar a la relajación final.

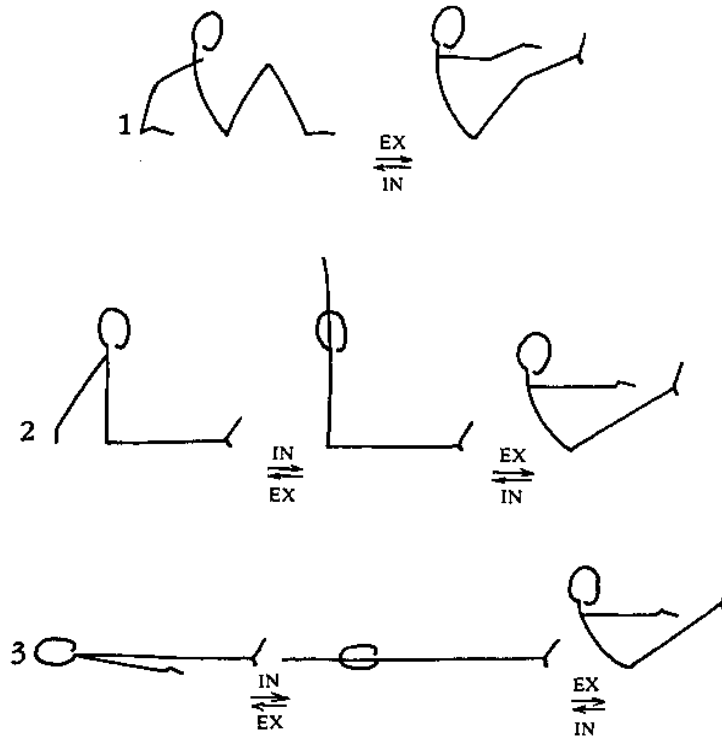
1. *VINYASA de la toma de la postura*

Se trata de las diversas maneras tradicionales de hacer la postura. El *VINYASA* comprende una posición de partida, seguida de una sucesión de movimientos muy precisos, sincronizados con la respiración, que llevan por etapas a los diferentes segmentos corporales hacia la posición final, efectuándose el movimiento de retorno a la posición de partida, generalmente en el sentido inverso.

La intensidad de los *VINYASA* puede, por lo tanto, variar en función de la elección de las posiciones de partida y de llegada, la elección de las etapas intermedias, de la respiración y de las modalidades del encadenamiento.

Se puede, pues, modificar los *VINYASA* hasta el infinito, tomándose ciertas libertades con la enseñanza tradicional.

Para ilustrar esta noción, tomemos como ejemplo tres partes de un *VINYASA* para tomar la postura de *NAVASANA*.



2. VINYASA de la preparación de la postura como meta de la clase.

Cuando se analizan seriamente los *ASANAS* en relación con las posiciones de la vida ordinaria, se constata que ciertas posturas son actitudes corporales bastante próximas a gestos y actitudes cotidianas, mientras que otras pueden estar muy alejadas.

En general, cuanto más se aleja la forma de una postura de las actitudes cotidianas, más necesita una preparación prudente, minuciosa y gradual. El término *VINYASA* se utiliza aquí igualmente para designar todos los aspectos de esta preparación.

De hecho, hay en la preparación dos aspectos principales a considerar que desarrollan la preparación y meta del *VINYASA*:

- a. La preparación de una postura en el *VINYASA*.
- b. La preparación llamada “a largo plazo”.

a. La preparación de una postura en el *VINYASA*.

Tomemos primero como ejemplo la preparación en la sesión práctica, de la postura *SÂLAMBASARVÂNGÂSANA*, postura invertida apoyándose sobre la nuca, los hombros y los brazos, a través de etapas sucesivas.

Esta postura debe, en principio, considerarse como una posición invertida y por ello hace falta acercarse a ella con prudencia.

El estiramiento de la región cervico dorsal y la posición particular de los brazos necesitan igualmente una preparación muscular y articular.

b. La preparación “a largo plazo”.

VINYASA representa el conjunto de ejercicios preparatorios cuya práctica regular debería permitir, al cabo de cierto tiempo, el dominio de una nueva postura.

Tomemos el ejemplo de *PADMÂSANA*. La postura del loto es una de las posturas que exigen, sobre todo para muchos occidentales, varias semanas o varios meses de preparación.

Estos ejercicios preparatorios están destinados a resolver las dificultades que se presentan.

Descenso en un VINYASA.

Para comprender mejor el concepto de descenso en un *VINYASA* vamos a desarrollar lo que conocemos por **Contrapostura o PRATIKRIYÂSANA**. (Releer el apunte de Pedagogía I.)

Este término técnico puede traducirse por **Contrapostura** y señala uno de los aspectos importantes de la práctica de *ASANA*.

La idea es la siguiente: cuando se mantiene una postura determinada durante varias respiraciones, se espera obtener de ello ciertos aspectos benéficos y, al mismo tiempo, se intenta evitar que no lleve consigo repercusiones que, en otro aspecto, podrían ser nocivas.

Tomemos, en este sentido, un ejemplo concreto. Yo practico *SARVANGASANA* para descontraer mis piernas y estimular en ellas la circulación. Después de ejecutar la postura, percibo que mi nuca, que he estirado exageradamente, se ha puesto tensa y dolorida. Tengo necesidad de una contrapostura.

La contrapostura consiste en uno o varios gestos, movimientos o posturas, que, preservando la acción benéfica de la postura, van a permitir evitar los eventuales efectos indeseables.

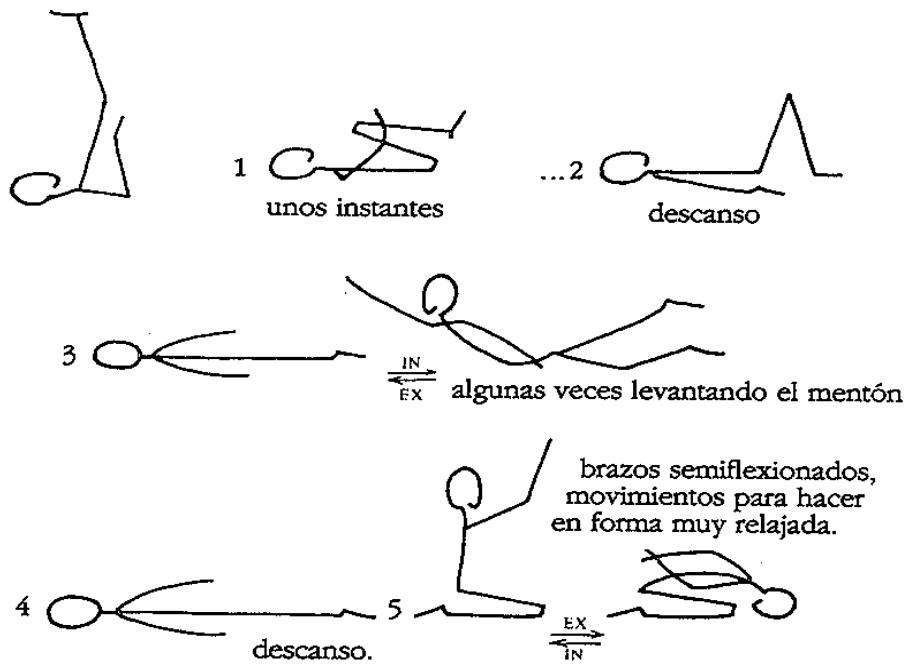
En los gestos de la vida ordinaria estos ajustes se hacen automáticamente.

Con la experiencia el practicante de *YOGA* descubre y adopta las contraposturas que más le convienen y las practica conscientemente. Se trata, lo más frecuentemente, de movimientos ligeros que van en la dirección opuesta al desplazamiento de los segmentos de la postura precedente.

Para cada *ASANA* describiremos algunas de las contraposturas utilizadas con mayor frecuencia.

La figura siguiente nos muestra cuáles podrían ser los movimientos ejecutados después de haber mantenido *SARVANGASANA* durante varios minutos.

Ejemplo de contrapostura después de la ejecución de *SARVANGASANA*.

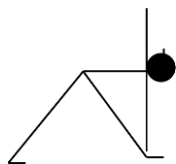


La necesidad psicológica y fisiológica de una contrapostura.

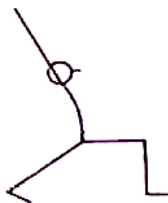
Una contrapostura elimina los efectos negativos de anteriores *ASANAS* y, en consecuencia, le ayuda a mantener un equilibrio psicológico durante su práctica. Habitualmente, una contrapostura funciona en la dirección contraria al *ASANA* anterior, pero de un modo más suave y menos vigoroso.

El equilibrio psicológico.

A fin de decidir cuál sería una contrapostura conveniente usted necesita observar los efectos mentales y físicos del *ASANA* o de los *ASANAS* anteriores. Consideremos en primer lugar los efectos mentales. Con posturas dinámicas, vigorosas y expansivas, como *VIRABHADRASANA*, *TRIKONASANA* y *USTRASANA*, el efecto psicológico es el de abrir y liberar inhibiciones y tensiones mentales. A fin de mantener estos efectos en equilibrio es necesario contrarrestar estas posturas con movimientos de contracción, como *UTTANASANA* o *VAJRASANA*.



TRIKONASANA

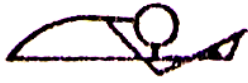


VIRABHADRASANA

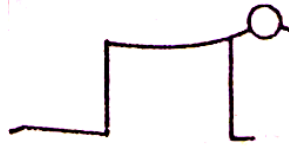


USTRASANA

En cambio, posturas fuertes de ante flexión, como *PASCHIMOTANASANA*, necesitan contraposturas expansivas como *DVIPADAPITHAM*, o *CHAKRAVAKASANA*, para mantener un equilibrio psicológico.



PASCHIMOTASAN



CHAKRAVAKASANA



**DVIPADA PITHAM
O
SETTU**

El equilibrio fisiológico.

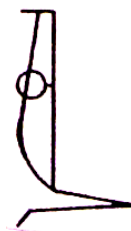
A fin de equilibrar los efectos físicos del **ASANA** o de los **ASANAS** anteriores, usted debería observar cuales son las partes del cuerpo que más trabajaron y que, en consecuencia, necesitan compensación. Algunos ejemplos ayudarán a ilustrar esta cuestión. Con un **ASANA** vigoroso como el **UTTANASANA**, los músculos de la espalda y los tendones de las rodillas se estiran muy vigorosamente y el movimiento contrario, en el que se contraen por ejemplo, **UTKATASANA** o **APANASANA**, ayuda a contrarrestar este estiramiento. En una postura como el **KRAUNCASANA** la espalda y las piernas también se estiran y el pecho se comprime. Una postura como el **DVIPADA PITHAM** elimina los efectos negativos abriendo el pecho y los músculos de la espalda, aflojando los hombros y flexionando las piernas



**UTTANASANA
O
PADAHASTASANA**



UTKATASANA



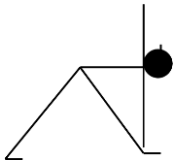
KRAUNCASANA



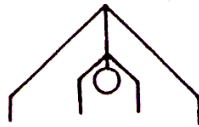
DVIPADA PITAM

Más de una contrapostura.

Una contrapostura tal vez no sea suficiente para eliminar los efectos combinados de un *ASANA*. El *TRIKONASANA* es una postura que necesita dos contraposturas. Como postura de torsión, necesita una flexión como contrapostura a fin de ayudar a que los músculos y órganos se realineen, de modo que usted podría seguir al *TRIKONASANA* con *PRASARITA PADA UTTANASANA*. Sin embargo, esto necesitará, a su vez, una contrapostura para las piernas, las caderas y la ingle, y también la espalda, como lo es el *UTKATASANA*.



***PARIVARTA
TRIKONASANA***

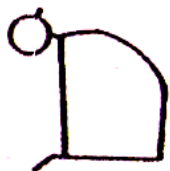


***PRASRITA PADA
UTTANASANA***



UTKATASANA

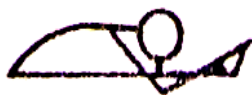
Otro ejemplo de un *ASANA* que necesita dos contraposturas es una extensión fuerte como el *USHTRASANA*. Después de este *ASANA* usted podría descubrir que una flexión suave como *BALASANA* no es de por sí una contrapostura bastante fuerte y usted tal vez necesite una flexión fuerte como el *PASCHIMOTANASANA*.



USTRASANA



BALASANA



PASCHIMOTANASANA

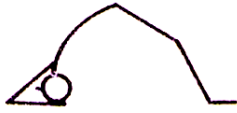


APASANA

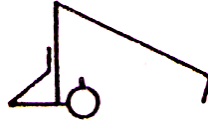
Uso dinámico y estático de la contrapostura.

En general, si a una postura se la mantuvo estáticamente, la contrapostura debería ser dinámica. Esto ayuda para trabajar y elastizar las regiones que experimentaron el máximo esfuerzo.

Por ejemplo, si durante varios minutos se mantuvo estáticamente el *VIPARITA DANDASANA*, la contrapostura, *HALASANA* debería ser dinámica.



**VIPARITA
DANDASANA**



HALASANA

De modo parecido, en el *VIRASANA* a las rodillas se las hace rotar y luego permanecen estáticas; una contrapostura dinámica como el *APANASANA* ayuda a liberar las articulaciones.

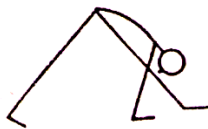


**VIRASANA
DIAMANTINA**



APANASANA

Por otra parte, si se ha usado dinámicamente una postura como el *PARSVA UTTANASANA* o el *PRASRTA PADA UTTANASANA*, su contrapostura, el *VAJRASANA* puede ser estática.

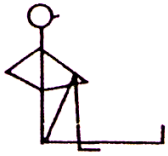


**PARSVA
UTTANASANA**

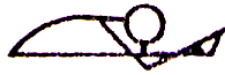


**VIRASANA
DIAMANTINA**

De modo parecido, aunque el *PASCHIMOTANASANA* podría ser una contrapostura adecuada para la torsión *ARDHA MATSIENDRASANA*, usted podría encontrar que es demasiado fuerte, en cuyo caso serían más adecuados el *BALASANA* o el *APANASANA*.



ARDHA PASCHIMOTANASANA BALASANA



MATSIENDRASANA

Cómo cambiar un VINYASA.

Usted podrá cambiar un *VINYASA* en un período de varios días. Pueden abandonarse una o dos posturas e introducirse otras. Esto es mejor cuando se empieza por primera vez a efectuar las prácticas. A medida que usted se familiarice más con las posturas y su cuerpo se torne más elástico y fuerte, podrá efectuar más fácil y rápidamente cambios de un tipo de *VINYASA* a otro.

Respiración.

La sincronización de los movimientos corporales con la respiración obedece a cierta observación de la fisiología tradicional.

Así por ejemplo:

- Todos los movimientos del tronco, que naturalmente producen una contracción torácica, la flexión del tronco, su inclinación lateral, su rotación, están asociados a la espiración.
- Los movimientos de expansión torácica, los movimientos del tronco hacia atrás, ciertos movimientos de los brazos, etc., están asociados a la inspiración.

Estas reglas de sincronización han sido codificadas de manera precisa. Lo expuesto anteriormente en la descripción del *VINYASA* de la postura nos informa sobre estos movimientos respiratorios asociados a los gestos. Sin embargo dedicamos un apartado a la respiración, por ser ésta de importancia considerable.

Variantes y modificaciones.

El estadio de cada *ASANA* comprende igualmente la enumeración y la descripción de un número de variaciones y modificaciones.

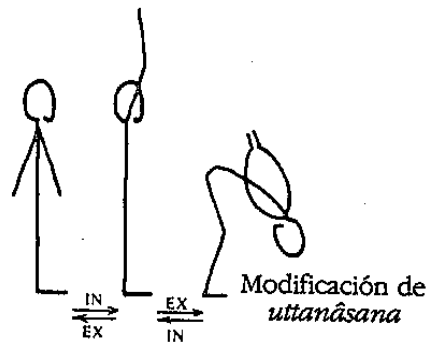
Hemos acordado adoptar el término “variante” para designar las posturas próximas a la postura clásica, y que pueden variar su función. Mientras que el término “modificación” se empleará más frecuentemente para designar las distintas adaptaciones destinadas a facilitar el aprendizaje, evitar ciertos riesgos o inconvenientes de la postura clásica, o en ciertos casos, producir efectos particulares.

Tomemos como ejemplo la postura *UTANASANA*, esta postura presenta fundamentalmente dos variantes muy precisas: *PADANGUSTHÂSANA* y *PADAHASTÂSANA*.

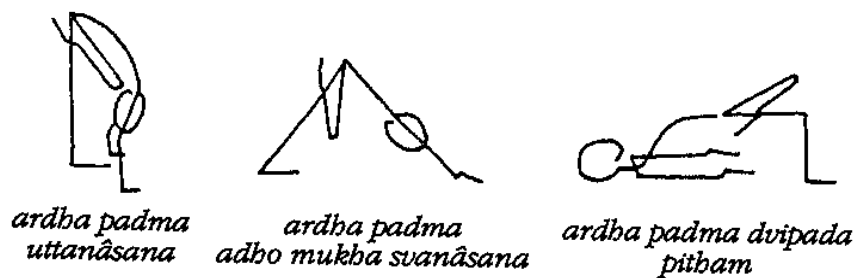


Las dos posturas presentan pequeñas diferencias en relación a la postura clásica, en cuanto producen claramente una cierta intensificación. En la primera los dedos gordos de los pies están tomados con los de las manos; en la segunda la palma de las manos está en contacto con la planta de los pies. Por lo demás es la misma postura que *UTANASANA*. *PADANGUSTHÂSANA* y *PADAHASTÂSANA* son, por tanto, consideradas como variantes de *UTANASANA*.

Si, además, *UTANASANA* se practica en forma dinámica, redondeando la espalda, doblando ligeramente los miembros superiores e inferiores y añadiendo cierto movimiento de brazos, por ejemplo, llamaremos a esto una modificación.



Ciertos tipos de variantes son muy precisas y están codificadas. Las volveremos a encontrar casi sistemáticamente en gran número de posturas. Un ejemplo es el caso de *ARDHAPADMASANA*. Ejemplo:



En la práctica estas nociones de variantes y modificaciones no son realmente diferentes de forma muy clara. Por tanto pueden introducirse a menudo en una sesión práctica.

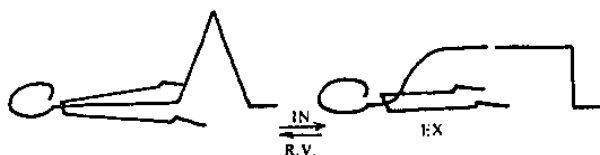
Actitud mental: BHAVANA.

Dado que este aspecto técnico está íntimamente relacionado con la acción de la postura, en el contexto de este último apartado abordaremos la noción esencial de **BHAVANA**. **BHAVANA** puede traducirse por “actitud mental”. Este término designa por tanto, todos los aspectos de la observación durante la práctica de la postura. **BHAVANA** es verdaderamente la forma en que la mente se relaciona con la postura, la forma en que esta última es pensada o percibida en el momento de su ejecución.

Un **BHAVANA** puede ser completamente pasivo, por ejemplo, observar atentamente todas las sensaciones que comporta la postura. O puede ser activo, es decir, orientado de antemano en una dirección de observación particular, por ejemplo:

1. Atención precisa a tal zona del cuerpo.
2. A un ritmo de respiración determinado.
3. A un concepto más sutil, más abstracto.

Ejemplo de un **BHAVANA**:



1. Hacer 10 veces este movimiento, empezar la postura inspirando, espirar en la postura y volver al punto de partida durante la retención a pulmones vacíos,
2. Poner la atención sobre el vientre.
3. Aumentar la duración de la retención a pulmones vacíos; esto implica una disminución del movimiento.

Trabajo sugerido

Realizar **VINYASAS** para:

“**La preparación de una postura en la sesión práctica**” pues queremos o pretendemos mejorar o perfeccionar las posturas de: **PASCHIMOTANASANA, MATSYENDRASANA, DHANURASANA O BHUJANGASANA.**

La preparación “a largo plazo”: Diagramar para **PADMASANA.**

Queda a criterio del profesor la duración de las mismas (cantidad de ejercicios o posturas a tener en cuenta en el ascenso y descenso del **VINYASA**).

Sugerimos que al llegar a la postura deseada (meta) poner en práctica todo lo concerniente al **ASANA**, por Ej., duración, quietud, actitud mental, etc.

A modo de ayuda brindamos los siguientes puntos para tomar como referencia al hacer los **VINYASAS**.

Ejemplo:

Preguntar: ¿qué es lo que me impide físicamente hacer dicha postura; por ej., en **PASCHIMOTANASANA**?

La respuesta podría ser: acortamiento de los músculos posteriores de las piernas o rigidez en la zona dorsal baja. Lo cual lleva a reflexionar y diagramar por ejemplo de la siguiente manera:

El **ascenso** del **VINYASA** estará compuesto por posturas de flexión (estiramiento posterior de las piernas y espalda); posturas de torsión, laterales (flexibilización de la columna vertebral y musculatura de la espalda) y obviamente todas las **ARDHAS** (medias posturas) de **PASCHIMOTANASANA**.

La meta. Llegado el momento de realizar la postura (**PASCHIMOTANASA**) trataremos en esta de realizarla con todos los componentes de un **ASANA** propiamente dicha (reparar los puntos anteriores de este apunte) y darle una permanencia mayor, al principio lo haremos aumentando la cantidad de respiraciones.

El **descenso**. Estará conformado por una cantidad menor de posturas que el ascenso y prevalecerán las posturas de suave retroflexión y realineamiento de columna vertebral. Tener en cuenta los principios de la contrapostura.

Atención: Recordemos que tanto en el ascenso como en el descenso no pueden colocarse ejercicios o posturas más fuertes que el objetivo mismo.

La respiración adecuada

Es posible abstenerse de alimento sólido durante semanas, de líquido durante algunos días, pero privados de aire falleceríamos en unos pocos minutos.

Todos los fenómenos vitales están ligados a procesos de oxidación y de reducción: sin oxígeno no hay vida. Nuestras células dependen de la sangre para su aprovisionamiento de oxígeno. Si por sus arterias circula sangre pobre en oxígeno, la vitalidad de cada una de sus células se encuentra disminuida. "Realice" esta verdad primera, imprégñese de ella, dese cuenta de que millones de células, dispuestas a servirle fielmente hasta el límite de sus fuerzas, son tributarias del aporte de oxígeno que les llega por intermedio de ese líquido mágico: la sangre. Su deber, en sentido estricto, es el de asegurarles este aprovisionamiento de oxígeno al que tienen derecho.

No solamente respiramos muy mal, sino que a menudo la calidad del aire respirado es más que dudosa. De aquí nuestra falta de resistencia a las enfermedades, a la fatiga, nuestra repugnancia a todo esfuerzo físico, nuestro nerviosismo, nuestra irritabilidad.

El aporte de oxígeno es sólo un aspecto de la función respiratoria, la que abarca también la expulsión del CO₂. Las células no disponen de ningún otro medio para desembarazarse de los restos que producen, fuera del de arrojarlos a la sangre; la purificación tiene lugar especialmente en los pulmones. Además, en los pulmones mal ventilados, innumerables gérmenes pueden desarrollarse en la oscuridad tibia y húmeda que les es favorable. El bacilo de Koch no resiste la acción del oxígeno. La respiración correcta, al asegurar la ventilación completa de los pulmones, inmuniza contra la tuberculosis.

He aquí los beneficios que SWAMI SIVANANDA atribuye a la respiración yóguica: «El cuerpo se vuelve fuerte y sano; el exceso de grasa desaparece, el rostro resplandece, los ojos centellean y un encanto particular se desprende de toda la personalidad. La voz se vuelve dulce y melodiosa. El adepto ya no es presa de la enfermedad. La digestión se hace con facilidad (recuerde el apetito que tiene Ud. después de una larga caminata al aire libre). Todo el cuerpo se purifica, el espíritu se concentra fácilmente. La práctica constante despierta las fuerzas espirituales latentes, trae la dicha y la paz». Antes de su nacimiento, su mamá respiraba por usted. Pero desde su llegada al mundo, cuando el contenido de CO₂ de su sangre aumentó, el centro respiratorio puso en marcha su primera y profunda inspiración. Los pulmones se desplegaron en la caja torácica: acababa Ud. de realizar su primer acto autónomo. Desde entonces, el flujo y el reflujo de la respiración ritman su vida hasta el último suspiro. Para usar la expresión de C. L. Schleich, desde el momento en que la matrona corta el cordón umbilical, los pulmones se convierten en la placenta que une al hombre con la madre cósmica.

Vivir es respirar y respirar es vivir. Los YOGUIS miden la duración de la vida humana por el número de respiraciones.

Antes de emprender ejercicios respiratorios complicados, aprendamos primero a respirar bien. O más bien, ¡volvamos a aprender!... Todos hemos sabido respirar tan bien... ¡cuando éramos nenes! Después, han cambiado tantas cosas, sin mejorar muchas veces, sobre todo en materia de respiración, la que ha llegado a ser incompleta, superficial, a tirones, apresurada, porque estamos perpetuamente crispados y en tensión bajo el imperio de emociones negativas: ansiedad, cólera, entre otras.

Antes de cualquier reforma respiratoria hay que recordar que el hálito es anterior a nosotros y que no podemos enseñarle nada. Debemos abrirnos a sus poderes vivificantes, apartando todos los obstáculos que se opongan a su acción. El hálito espera de nosotros la eliminación de las tensiones, la corrección de los malos hábitos, de las actitudes físicas y mentales erradas. En cuanto hayamos apartado los obstáculos, se manifestará en su plenitud y nos concederá vitalidad y salud.

Respiración nasal.

El aparato respiratorio del hombre está constituido de tal manera que pueda respirar tanto por la boca como por las vías nasales. Es de vital importancia el método que se siga, pues de él dependerá la salud o la enfermedad. Normalmente el movimiento respiratorio debe hacerse por las fosas nasales, que son las verdaderas vías de acceso fisiológico: durante todo el acto respiratorio la boca debe permanecer cerrada,

salvo indicación contraria (ej.: cuando se practica en exhalación sobre el sonido OM; deuda de O₂ por ejercicio físico intenso, aplicado esto último en actividades no yóguicas). La nariz es el aparato de acondicionamiento de aire al organismo ofreciendo la protección a los órganos respiratorios: regula la entrada de aire, lo desembaraza de polvos y de gérmenes nocivos, lo calienta y lo humedece, quedando así el aire en condiciones de ser absorbido por los pulmones y la hematosis se produce en forma normal. La vía bucal deberá ser utilizada sólo como vía excepcional de auxilio, dado que ésta no sustituye fisiológicamente a las vías nasales en la función respiratoria.

Los YOGIS -punto esencial- consideran la nariz como el principal órgano de absorción del PRANA, siendo el aire su principal fuente, lo que constituye la base misma de la vida.

Primacía a la espiración.

En el acto respiratorio, el occidental atribuye la primacía a la inspiración. El YOGA, por el contrario, afirma que toda buena respiración comienza no sólo por una espiración completa y lenta sino también que esta **espiración** perfecta es la condición sine qua non de una inspiración correcta y completa, por la razón tan simple de que no se puede llenar un recipiente si no ha sido previamente... ¡vaciado! Imposible respirar bien si no espiramos antes a fondo.

La respiración normal comienza, pues, por una espiración lenta y tranquila, realizada mediante la relajación de los músculos respiratorios. El tórax se hunde por su propio peso, expulsando así el aire. Esta espiración debe ser silenciosa, como todo acto respiratorio (no debe escucharse respirar) y, por este motivo, será lenta. Al final de la espiración, los músculos abdominales pueden ayudar a vaciar los pulmones lo más completamente posible, por una contracción que expulse los últimos restos de aire viciado. La constitución esponjosa de los pulmones no permite vaciarlos en un 100%: siempre quedará aire impuro en ellos, el aire “residual”, que hay que esforzarse por reducir al mínimo, porque el aire fresco, traído por la inspiración, se mezcla a este aire residual para formar el verdadero aire respiratorio de cada uno. Mientras más a fondo espire, mayor será la cantidad de aire fresco que podrá entrar y más puro será el aire en contacto con la superficie alveolar.

El volumen de aire que los pulmones pueden contener se llama “capacidad vital”. Raras veces una designación ha sido más pertinente, y la meta de numerosas técnicas respiratorias es la de aumentar esta capacidad. Sin embargo antes de preocuparse de aumentarla, utilicemos al máximo aquella de que disponemos, mediante una cuidadosa espiración.

B. Clasificación de la respiración.

Los YOGUIS distinguen tres tipos de respiración: la respiración abdominal, la respiración costal y la respiración clavicular. La respiración yóguica completa combina las tres y constituye la respiración ideal.

La respiración abdominal. De este modo respira la mayor parte de los hombres. El diafragma desciende en el momento de la inspiración, el abdomen se hincha. Es el modo menos malo de respirar. La base de los pulmones se llena de aire, el descenso rítmico del diafragma provoca un masaje suave y constante de todo el contenido abdominal y favorece el buen funcionamiento de los órganos.

La respiración costal. Se efectúa separando las costillas y dilatando la caja torácica como un fuelle. Esta respiración llena los pulmones en su región media. Hace penetrar menos aire que la respiración abdominal y requiere más de un esfuerzo. Es la respiración “atlética”. Combinada con la respiración abdominal, permite una ventilación satisfactoria de los pulmones.

La respiración clavicular. El aire se introduce levantando las clavículas. Sólo la parte superior de los pulmones recibe un aporte de aire fresco. Es el modo menos bueno de respirar; por lo común, es atributo de las mujeres.

La respiración completa: La respiración yóguica completa engloba los tres modos de respiración y los integra en un único movimiento amplio y ritmado.

¿Cómo aprender en la práctica esta respiración? Primero es necesario ejercitarse en disociar las diversas fases antes de intentar su síntesis. Ésta consiste en el encadenamiento flexible y continuo de las tres fases, que se suceden entonces sin solución de continuidad, en un solo movimiento amplio y armonioso que llena los pulmones de aire vivificante y despliega los 70 millones de alvéolos pulmonares que, según parece, todos poseemos.

C. Ejercicios respiratorios.

Ejercicio 1. La respiración clavicular o alta.

En este tipo de respiración hay que procurar levantar las clavículas al mismo tiempo que se inspira.

Bloquee los músculos abdominales, como durante el aprendizaje de la respiración torácica, guardando las manos sobre las costillas en la posición descrita más arriba.

Procure ahora hacer entrar aire atrayendo las clavículas hacia arriba, pero sin levantar los hombros, lo que sería por lo demás prácticamente imposible si se mantienen las manos a los costados.

Percibirá la entrada del aire, pero tomará también consciencia que penetra poco, a pesar de un esfuerzo mucho mayor aún que durante la respiración torácica. Es el modo de respirar menos eficiente. Muchas mujeres respiran de este modo en forma habitual. Es ésta también la respiración de los nerviosos, de los deprimidos, de los ansiosos. No es tolerable ni útil sino integrada en la respiración yóguica completa, y no adquiere sentido sino precedida de las otras dos fases de esta respiración.

¿Porqué las mujeres respiran con la parte alta de los pulmones? Hemos supuesto durante mucho tiempo que su única causa eran razones de vestimenta (corsés, fajas, sostenes, vestidos estrechos, etc.). Sin embargo, aun las mujeres que no usan corsé (afortunadamente éste tiende a desaparecer, y las fajas modernas son muy elásticas) presentan este tipo de respiración, teniendo vestidos que no las privan más que los de los hombres. Creemos que hay que buscar más lejos la causa profunda de esta situación.

Al observar a los bebés de ambos sexos se puede percibir que los de sexo femenino, aunque respiran habitualmente con el abdomen, tal como los de sexo masculino, tienen períodos en que la respiración se hace con la parte alta del pecho. ¡Evidentemente que en este caso los vestidos no tienen nada que ver!

Para encontrar la clave del enigma hay que echar un vistazo al papel fundamental de la mujer, el que más la diferencia del hombre: la maternidad. ¿Qué sucede durante el embarazo? A medida que el útero grávido adquiere volumen, invade la cavidad abdominal y, durante los últimos meses del embarazo, la mujer ya no puede prácticamente respirar con el diafragma, al no poder éste descender por la presencia del niño y de la placenta. En este momento la mujer recurre a una respiración de auxilio prevista para ese caso: la respiración clavicular. Observe cómo respira una mujer encinta y verá que está obligada a respirar así, especialmente durante el período final. Las respiraciones profundas le son, y con causa, imposibles. El bebé de sexo femenino, por instinto, ¡realiza desde la cuna este tipo de respiración!

Ejercicio 2. La respiración costal.

Como su nombre lo indica, lo que va a provocar que los pulmones se hinchen y afluya aire a ellos es la separación de las costillas.

Esta vez vamos a trabajar sentados. No tiene importancia estar sentado en una silla o sobre el suelo, el resultado es idéntico.

Vacíe los pulmones a fondo y mantenga la cintura abdominal contraída: de este modo se hace imposible respirar con el vientre. Mientras dure la inspiración debe guardar el abdomen contraído a fin de impedir cualquier respiración con el diafragma.

Coloque las manos en los costados de forma que las palmas sientan las costillas, unos pocos centímetros bajo las axilas, los dedos dirigidos hacia adelante.

Inspire procurando separar las manos lo más lejos que pueda con las costillas, es decir, separándolas no frente a usted sino hacia los costados. Después de algunos ensayos se dará cuenta exactamente cómo debe hacerlo.

Notará nítidamente una mayor resistencia a la entrada del aire a diferencia de la respiración abdominal, que hace penetrar el mayor volumen de aire con el esfuerzo mínimo. A pesar de esta resistencia, entrará una cantidad apreciable de aire durante la respiración torácica.

Haga una veintena de respiraciones localizadas exclusivamente en las costillas.

Ejercicio 3. Respiración abdominal o diafragmática.

Vamos, pues, a aprender a respirar correctamente con el diafragma, de un modo cómodo, amplio y natural.

Es preferible ejercitarse acostado de espaldas, porque en esta posición es más fácil relajar la musculatura abdominal que contribuye a mantenernos erguidos cuando estamos sentados o cuando caminamos. Más tarde podrá respirar con el diafragma en cualquier circunstancia, aun caminando o corriendo.

Para estar verdaderamente cómodo, es útil colocar un cojín bajo las rodillas a fin de disminuir el arqueamiento lumbar. No se tienda sobre un soporte demasiado blando, porque, aunque es posible respirar con el diafragma acostado en la cama, es preferible hacer el ejercicio sobre un soporte firme, mejor aún sobre un tapiz colocado directamente sobre el suelo.

Es bueno cerrar los ojos durante el ejercicio para concentrarse mejor. Antes del ejercicio, espire a fondo varias veces, sea emitiendo algunos suspiros, después de los cuales debe entrar un poco el vientre contrayendo los abdominales para expulsar los últimos restos de aire; sea, si está solo en una pieza, emitiendo el sonido OM, que obliga a espirar lentamente, a fondo, y como el sonido debe ser uniforme, le permite dosificar el débito de aire a voluntad. Mientras pronuncia el OOOOMMM largo y grave haciendo vibrar el MMMM... en la caja craneana, concentre su atención en la cintura abdominal tomando consciencia de los movimientos de los diversos músculos que la componen. Después de algunas espiraciones largas, lentas y profundas, automáticamente se manifiesta una tendencia a inspirar más profundamente y con el abdomen. Vamos a acentuar esta tendencia y a llevarla a su máximo.

Después de haber vaciado a fondo los pulmones y retenido el aliento durante algunos segundos, percibirá muy pronto que su respiración quiere ponerse en marcha por sí misma; relaje el vientre y déjela partir en este momento. Mientras entra el aire en los pulmones, el abdomen se hincha y se levanta a consecuencia del aplastamiento de la cima del diafragma y no por una contracción de los músculos de la cintura abdominal. A menudo sucede que algunas personas creen, de muy buena fe, que “respiran por el vientre” hinchándolo mediante un trabajo de la cintura muscular abdominal. De hecho, ésta debe estar relajada y permanecer así durante toda la inspiración. Poco a poco los pulmones se llenan de aire desde abajo. La inspiración debe ser lenta, cómoda, y estará seguro de ello respirando silenciosamente. Si no se escucha respirar, su respiración tendrá la lentitud deseada. Si se escucha significa que inspira demasiado de prisa.

Es esencial inspirar y espirar por la nariz. El abdomen debe levantarse suavemente como un balón que se infla y la cintura debe permanecer floja; si desea controlar el movimiento, puede colocar su mano sobre el vientre, aproximadamente en el ombligo, dejando el codo apoyado en el suelo. Así podrá seguir fácilmente el movimiento de dilatación del abdomen.

Durante este tiempo la espalda debe permanecer relajada y las costillas en absoluto reposo.

Para asegurarse, puede aplicar la otra mano al costado y darse cuenta que las costillas permanecen efectivamente inmóviles, que la respiración abdominal está dissociada de la respiración torácica. ¿Y si las costillas se moviesen, a pesar de todo, al tiempo que se hincha el vientre? En este caso habría que inmovilizarlas ciñéndose el tórax mediante un cinturón colocado aproximadamente a la altura del extremo del esternón, en la boca del estómago. Cierre el cinturón con los pulmones vacíos. Al inspirar, las costillas chocarán con la resistencia del cinturón y no participarán en el movimiento, con lo que el diafragma quedará automáticamente forzado a aplanarse y el vientre a hincharse. (Es recomendable bajo la supervisión de un profesor).

Mientras inspira, debe vivir conscientemente lo que sucede en las profundidades tibias de su tórax: muy pronto tomará consciencia del diafragma y de sus movimientos, podrá escindir las dos fases y prescindir del cinturón.

Efectos de la respiración diafragmática. Esta respiración, además de relajar, constituye uno de los motores más activos de la circulación. El diafragma es un segundo corazón, puesto que sus movimientos de pistón llenan la base de los pulmones, los que aspiran así sangre venosa en gran abundancia. Al acelerarse la circulación venosa, el corazón propiamente dicho está bien alimentado de sangre desde atrás, como hemos dicho anteriormente; de todo esto se sigue una mejoría notable de la circulación general.

Los movimientos de vaivén del pistón diafragmático producen además un masaje muy eficaz -a la vez suave y poderoso- de los órganos abdominales.

El hígado se descongiona y la vesícula evacúa la bilis en el momento oportuno. La circulación acelerada en el hígado y la estimulación de la vesícula previenen la formación de cálculos. El bazo, el estómago, el páncreas y todo el tubo digestivo son masajeados y tonificados. Las estagnaciones sanguíneas son eliminadas. A menudo sucede escuchar “glu-glus” durante la práctica de la respiración diafragmática, los que revelan la activación de los movimientos peristálticos del tubo digestivo.

Hay que mencionar aquí la acción descongionante de esta respiración sobre el plexo solar, ese cerebro abdominal vegetativo, cuya importancia escapa a la mayoría de nuestros contemporáneos que, a menudo, ignoran hasta su existencia. Es el plexo de la ansiedad lo que explica el efecto calmante y tranquilizador de la respiración abdominal.

Ejercicio 4. La respiración yóguica completa.

Ya sabemos que la respiración yóguica engloba los tres tipos de respiración parcial.

El aprendizaje se hará de preferencia acostado sobre la espalda. Comience por una inspiración lenta y profunda del vientre, y cuando sienta que éste no puede hincharse más, dilate las costillas y haga entrar aún más aire en los pulmones.

Cuando las costillas estén dilatadas al máximo, levante las clavículas para hacer entrar aún un poco de aire. Esta vez Ud. está lleno de aire al máximo. Evite contraer los músculos de las manos o los del rostro y del cuello, especialmente durante la última fase (clavicular) de la respiración. Los tres movimientos, como hemos dicho al comienzo, deben ejecutarse “en encadenamiento fundido”, pero deben permanecer netamente distinto y discernibles para un observador exterior.

Error. Después de haber hinchado el vientre haciendo descender el diafragma, sucede que algunas personas dejan de hacer entrar aire en ese momento y retractan el vientre para hacer que el aire suba a lo alto de los pulmones, o al menos así lo creen ellas.

Vértigos. Sucede a veces, en personas que respiran habitualmente con lo alto de los pulmones, que la respiración yóguica completa provoca una sensación de vértigo, absolutamente anodina aunque desagradable. ¿Cuál es la explicación de este fenómeno? Es, simplemente, el efecto de succión que aspira literalmente la sangre venosa, especialmente del cerebro, lo que es muy favorable. Sin embargo, en las personas que tienen una ligera hipotensión general, esta pequeña baja de tensión intracerebral lleva consigo la sensación de vértigo ya dicha. El remedio es ultra simple: basta con llevar las piernas a la vertical, es

decir, perpendicularmente al tronco, ya que se está acostado; la tensión se restablece inmediatamente y el vértigo desaparece al punto. ¿Hay que continuar con los ejercicios? Por supuesto, porque en pocos días el organismo se adapta y este ligero inconveniente anodino desaparece.

Muy importante. Su espíritu debe estar concentrado enteramente en el acto respiratorio.

Cuando haya llenado los pulmones por completo, espire en el orden de la inspiración, siempre lentamente, sin sacudidas ni esfuerzo. Entrar bien el abdomen al final de la espiración. Recomenzar enseguida a inspirar del mismo modo. Se puede prolongar este ejercicio tanto como uno quiera. No debe provocar ni molestias ni fatiga. Puede practicarlo en cualquier momento; cada vez que piense en ello, en el trabajo, caminando, en cualquier ocasión, respire consciente y lo más completamente que pueda. Poco a poco adquirirá el hábito de la respiración completa y su modo de respirar mejorará a medida de sus progresos. Pero es indispensable que reserve cada día un momento fijo a elección suya (por la mañana al despertar es muy favorable, como también por la noche antes de quedarse dormido) para practicar durante algunos minutos.

Cuando se sienta fatigado, deprimido, sin ánimo, haga algunas respiraciones completas: su fatiga desaparecerá como por encanto, su mente experimentará sus beneficios y volverá al trabajo con renovado entusiasmo.

Tal como la espiración, la inspiración debe ser silenciosa, lenta, continua y cómoda. No se hinche como un balón de fútbol o como un neumático. Respire cómodamente, sin forzar jamás. Recuerde que la respiración ideal es **profunda, lenta, silenciosa, cómoda.**

D. Beneficios de la respiración completa.

En los sedentarios se producen acumulaciones de sangre o congestiones en uno u otro órgano. El torrente circulatorio refrenado produce un desgaste y envejecimiento prematuros del organismo. La respiración completa impide que en nuestros órganos se frene la corriente sanguínea hasta el punto de formar estagnaciones y que de torrente se convierta en “pantano”.

El efecto de succión, de espiración, provocado por la respiración profunda, constituye una de las más importantes correlaciones entre la respiración profunda y la circulación. Un ejemplo, citado por el doctor Fritsche, ilumina suficientemente este mecanismo. La gran vena que lleva al corazón en forma ininterrumpida la sangre proveniente del hígado, es vaciada regularmente por la succión que el pulmón ejerce sobre ella al respirar. Si la sangre venosa hepática no circula libremente, el hígado se hincha y se congestiona, lo que trae molestas repercusiones sobre la circulación de la sangre que proviene del tubo digestivo, y de aquí se sigue una digestión perturbada. La respiración profunda y lenta disipa casi instantáneamente este estado congestivo del hígado, porque el pulmón aspira literalmente el exceso de sangre acumulado en el hígado, que llega al corazón derecho. Por lo demás, los movimientos del diafragma y de la caja torácica ejercen una influencia aceleradora sobre la circulación venosa en el organismo entero.

Al inspirar, no aspira Ud. solamente aire a los pulmones, también bombea **sangre** en los tejidos de todo el cuerpo. Cuando el pulmón contiene más aire es cuando contiene también sangre, según las investigaciones de P. Héger.

Cuando, en la primera fase de la respiración, el diafragma desciende y se aplanan, la vena cava inferior impulsa su sangre hacia el corazón, porque sus paredes están tensas. El bazo también obtiene benéficos efectos de la respiración profunda.

Así la respiración profunda y lenta es un poderoso motor circulatorio. El corazón es la bomba que impele la sangre en la red arterial, en tanto que los pulmones hacen el oficio de bomba aspirante sobre la circulación venosa. La circulación depende del funcionamiento correcto y complementario de esas dos bombas motrices. La respiración es el tónico por excelencia del corazón.

Los intercambios gaseosos en el pulmón, absorción de oxígeno y expulsión de CO₂, se hacen mejor cuando la respiración es profunda, completa y **lenta**. Según Walter Michel: «Si la respiración pulmonar no es completa, abundante y lenta, la superficie por oxidar pierde integridad y la fijación de oxígeno se hace mal, a pesar de la presencia de fermentos». Para un intercambio gaseoso óptimo es preciso «que la sangre

venosa adapte lentamente su tensión a la del aire alveolar...». Las tensiones se aproximan cuando el aire alveolar permanece largo tiempo en contacto con la sangre. La máxima aproximación se alcanza cuando el aire permanece de 10 a 20 segundos en los alvéolos. La velocidad de la circulación de la sangre y el tiempo que permanece el aire en los alvéolos, en otros términos, el volumen minuto y la forma de respirar, determinan igualmente la importancia de los intercambios gaseosos al nivel de los pulmones. Se aumenta la superficie de eficacia, porque están en acción todos los alvéolos habitualmente inactivos en la respiración corriente. La lección que la medicina tiene derecho a sacar de estos hechos es que un buen llenado alveolar es necesario para una buena oxigenación. En efecto, es preciso que el mayor número posible de alvéolos participe en esta acción, a fin de aumentar así la superficie de difusión; también es preciso, según los fisiólogos, que el aire inspirado permanezca de 10 a 20 segundos en el alvéolo, a fin de obtener el intercambio más completo posible de los gases de la respiración. Está demostrado cuán esencial es el ritmo de la respiración, y especialmente cuánto influye la respiración **lenta** en la respiración de los tejidos, aumentando por este simple medio, mejor que cualquier terapéutico, el consumo de oxígeno de todo el organismo.

Todos los trastornos orgánicos o funcionales que provocan el estado de enfermedad son influenciados, cuando no siempre curables, por la respiración voluntaria. Los futuros bronquíticos, los futuros asmáticos, los futuros enfisematosos son invariablemente respiradores insuficientes, como dice el Dr. J. Peschier.

La respiración voluntaria es el medio más importante de que disponemos para aumentar la resistencia del organismo. «Disminuid la resistencia orgánica por cualquier medio y veréis los microbios, hasta entonces inofensivos, convertirse en agentes de infección» (Pasteur). La seroterapia conoce fracasos al igual que la sulfamidoterapia o la peniciloterapia. Algunos remedios, como tales, no tienen ninguna acción directa sobre el agente infeccioso. Por el contrario, está comprobado que algunos estados de la sangre o de los humores (temperatura, densidad, viscosidad o simplemente pH), bastan para destruir un agente infeccioso sin la ayuda de ninguna terapia traída conscientemente desde el exterior.

Existe una inmunidad natural, atribuida a un equilibrio iónico de la sangre. Depende, por tanto, de la respiración, que actuando sobre el pH de los humores, lo hace sobre el pH óptimo del microbio. Da al equilibrio ácido-base una regulación que se restablece en cada respiración y permite al organismo mantener o volver a encontrar el pH vital.

Si la respiración voluntaria no basta siempre para combatir las enfermedades infecciosas, ayuda a mantener el combate que nos libera de ellas y asegura al organismo los medios de evitarlas. ¡Uno queda confundido ante la clarividencia de los YOGIS que han establecido desde hace milenios las reglas y las técnicas de la respiración ideal! Recomiendan respirar como si en nuestro nacimiento nos hubiesen dado en crédito un cierto número de respiraciones y nuestra vida fuera a durar hasta el agotamiento del capital “número de respiraciones”. Si estuviéramos penetrados de esta creencia, ¡qué cuidado pondríamos en respirar lentamente! Sí, respirar es vivir. Pero respirar lentamente es vivir mucho tiempo. Y en buena salud.

Mientras que para las ASANAS es preciso estar en ayunas, en ropa y lugar adecuados, la respiración voluntaria puede practicarse en cualquier lugar, en cualquier tiempo, sin que ni siquiera se den cuenta los que nos rodean.

Comience su jornada con algunas respiraciones profundas, lentas, silenciosas, en la cama, en los breves minutos que se concede desde que despierta hasta que se levanta... En seguida, durante su sesión de ASANAS respire yóguicamente.

E. Respiración y PRANAYAMA.

Muchos estudiosos del YOGA consideran a menudo estos dos términos como sinónimos. En realidad son bien diferentes, aunque guardan cierta relación entre sí. Veamos pues:

- se denomina respiración al intercambio gaseoso entre el organismo y el medio externo.
- se denomina PRANAYAMA a la ciencia del control del PRANA.

¿Qué es el PRANA? SWAMI SIVANANDA dice: «PRANA es la suma total de todas las energías contenidas en el Universo».

Según los YOGIS el PRANA está presente en el aire y sin embargo no es ni el O₂, ni el nitrógeno, ni ninguno de los componentes químicos de la atmósfera.

El PRANA existe en los alimentos, en el agua, en la luz solar y sin embargo no es ni las vitaminas, ni el calor y los rayos ultravioleta.

El aire, el agua, los alimentos, la luz solar, sirven de vehículo al PRANA, del cual depende toda la vida animal e incluso vegetal.

Los RISHIS proclaman (y esto forma la base misma del YOGA) que el PRANA puede ser almacenado y acumulado en el sistema nervioso, más especialmente en el plexo solar acentuando además esta noción capital y esencial, a saber: que el YOGA nos da el poder de dirigir a voluntad esta corriente de PRANA mediante el pensamiento. El YOGA proporciona así un acceso consciente y voluntario a las fuentes mismas de la vida.

Descubrir la existencia del PRANA es notable. Descubrir que es posible controlarlo, determinar leyes y técnicas propias para este fin es maravilloso: los YOGIS han hecho ambas cosas.

Todos los ejercicios del YOGA tienen este objetivo y entre ellos las técnicas respiratorias.

Diríamos, entonces, que entre respiración y PRANAYAMA existe una estrecha relación.

F. Fases y aspectos del proceso respiratorio.

Veamos ahora un estudio concreto y particular del proceso respiratorio en cada uno de sus aspectos y fases, una somera explicación de cada punto, ampliando lo expuesto arriba:

1. **Respiración superficial.** Se denomina así porque la cantidad de aire que permite ingresar a los pulmones es pequeña. Puede realizarse mediante la respiración alta, media o baja y está directamente relacionada con la actividad superficial de nuestro psiquismo.
2. **Respiración profunda.** Se denomina así porque utiliza toda la capacidad pulmonar de acuerdo con la necesidad del organismo en un momento dado. Se consigue hacerlo cuando se domina perfectamente la respiración completa. Es la expresión de la personalidad total, profunda y superficial, libre de impurezas físicas, psíquicas y mentales.
3. **Inspiración o PURAKA.** Es el movimiento del aparato respiratorio gracias al cual ingresa aire a los pulmones.
4. **Espiración o RECHAKA.** Es el movimiento del aparato respiratorio mediante el cual egresa el aire de los pulmones.
5. **Suspensión o KUMBHAKA.** El KUMBHAKA interno es la fase o tiempo de retención que tiene lugar, más o menos prolongada, entre la inspiración y la espiración. Este tipo de KUMBHAKA tiene mucha importancia en la práctica de YOGA. KUMBHAKA externo es la fase o tiempo que transcurre entre una espiración y la inspiración siguiente.
6. **Respiración rápida.** En su aspecto fisiológico, indica la necesidad de proveer al organismo mucho O₂, como el caso de un vigoroso esfuerzo físico. En el aspecto psicológico se refiere a un estado de agitación emocional y mental. Puede ser superficial o profunda.
7. **Respiración lenta.** Es la del estado de reposo, de tranquilidad física, emocional y mental.
8. **Respiración irregular.** Es la resultante de una mezcla de estímulos emocionales y mentales de intensidades diversas o de carácter contradictorio (por ej., deseo de hacer algo y, al mismo tiempo miedo de hacerlo). Es uno de los tipos de respiración más frecuente en el hombre civilizado. Es una alteración de los movimientos respiratorios.
9. **Respiración rítmica.** Tiene lugar cuando toda la persona se aúna, es decir, el cuerpo, el estado emocional, la mente y la voluntad están todas integradas en una sola unidad. La persona integral marcha

(interna y externamente) de modo firme y seguro hacia su objetivo. Inspiración y espiración se suceden armoniosamente.

10. **Polaridad de la respiración:** Se denomina al hecho de que la inspiración puede hacerse por una u otra de las fosas nasales. Según la teoría YOGA, el PRANA inspirado se polariza de modo positivo o solar si se inspira a través del orificio nasal derecho, ya que entonces sigue la trayectoria del principal NADI de carácter positivo denominado PINGALA. Por su parte la inspiración efectuada a través del orificio nasal izquierdo se polariza de modo negativo ya que sigue el curso del NADI lunar denominado IDA. (Tema que será desarrollado en el 2do. Año del profesorado).

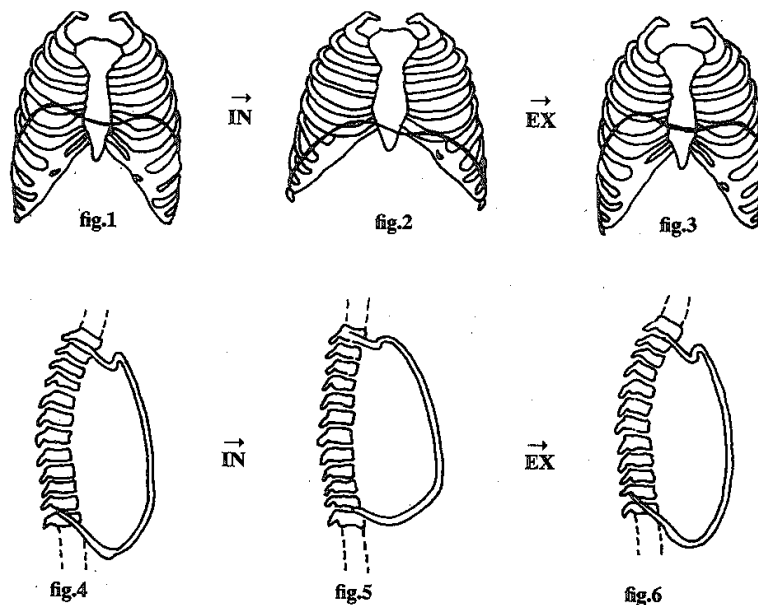
G. Relación entre el cuerpo y la respiración en la práctica postural.

En la práctica de las posturas vamos a encontrar que en el acto respiratorio se encuentra en íntima relación con el **eje vertebral, la caja torácica y el diafragma**. A continuación vamos a detallar estas relaciones que llamaremos conexiones.

1. La primera conexión es la que existe entre la **columna vertebral y la caja torácica**. Cada costilla está ligada a la columna vertebral, la cual queda movilizada necesariamente, por mediación de las costillas, con la respiración. Toda respiración induce en el eje vertebral un movimiento más o menos amplio.

Los antiguos yoguis habían observado el fenómeno siguiente: durante la inspiración, las costillas se levantan provocando el enderezamiento de la columna vertebral y, durante la espiración, se produce el fenómeno inverso, las costillas descienden produciendo una inclinación de la columna.

A partir de tal constatación, establecieron un principio de trabajo a nivel del cuerpo: todo movimiento dirigido en el sentido del enderezamiento del eje vertebral se hará durante la inspiración y todo movimiento de cierre o inclinación de la columna irá acompañado de una espiración (fig. 4, 5 y 6).



Convexidad y enderezamiento de la columna vertebral en función de la respiración.

Las figuras anteriores muestran claramente el descenso del diafragma durante la inspiración, acompañado de una abertura torácica (fig. 2) y del enderezamiento de la columna vertebral (fig. 5), y el proceso inverso durante la espiración.

2. La segunda relación importante se da entre las costillas y el diafragma, músculo respiratorio fundamental. Éste está unido a las costillas, por lo que juega su papel en la movilización de la columna vertebral durante la respiración.

3. La tercera relación es la de los músculos abdominales, que están pegados a la parte baja del tronco, sobre los muslos, así como a las costillas y la misma columna vertebral, haciendo posible la espiración profunda. Este conjunto de relaciones constituye el ámbito de la respiración del cuerpo.

Las posturas no se practican solamente para mejorar la flexibilidad y tonicidad del cuerpo o para realizar compresiones sobre los órganos internos, sino también para hacerse más consciente de esas distintas relaciones que se dan entre el aparato respiratorio y la columna vertebral. Esto sólo es posible si se aplica el principio descrito más arriba: **inspirar durante los movimientos de abertura y espirar durante los movimientos de cierre.**

Relajación

Crispado, nervioso, ansioso, en tensión, el hombre moderno está cogido por el engranaje infernal que lo empuja infaliblemente hacia el “stress”, porque su nerviosidad constante no le permite hacer frente a las exigencias de la vida moderna que, tras un decorado confortable y amable, oculta un mecanismo inhumano y una lucha implacable por la vida. Qué tiene de extraño que millones de civilizados vivan con la impresión deprimente de haber “perdido los pedales” y que se les impone una tarea insuperable que se sienten incapaces de realizar, sin poder sustraerse a ella. La química moderna, con sus tranquilizantes, sus píldoras de felicidad, les proporciona un descanso engañoso; pero, a la larga, el remedio es peor que el mal, porque no extirpa las causas de esta ansiedad, de este nerviosismo, sino que se contenta con inhibir sus manifestaciones.

Existen, sin embargo, dos remedios, a la vez preventivos y curativos: la respiración controlada y la relajación, siendo esta última el antídoto más directo del nerviosismo y de la tensión. Además, sin relajación no hay verdadero Yoga, no hay paz, ni dicha, ni siquiera salud. Un ser en tensión, aunque disponga de todo para ser feliz, se prohíbe el acceso a la dicha.

La relajación es la fuente del pensamiento creador, y no esta es la menor de sus virtudes. Recordemos a Cicerón: «Únicamente el hombre relajado es verdaderamente creador y las ideas le vienen como un relámpago».

La relajación incluso en la acción no debe ser patrimonio de los niños y de los animales (el gato es un modelo del género); debemos volver a aprender a relajarnos conscientemente algunos minutos cada día para poder permanecer relajados en cualquier circunstancia. Sin embargo, antes de estudiar las técnicas que conducen a este delicioso estado de ultra-reposo, superior al mismo sueño, hay que comprender sus mecanismos profundos para captar su razón de ser y aplicarlo inteligentemente. El arte de la relajación se adquiere y, para las personas que experimentan por primera vez este estado eufórico, es una revelación. El cuerpo, al comienzo inerte y pesado, queda abandonado, flojo, y relajado, en tanto que el alma parece vagar, desprendida de las contingencias materiales, fuera de su envoltura carnal.

¿Cuántos viven perpetuamente con las mandíbulas apretadas, los músculos del cuello tensos, las cejas fruncidas, los músculos de la espalda endurecidos? Es una pérdida continua de corriente, un gasto constante de energía, una hemorragia de flujo nervioso. Descargan sus baterías sin ninguna necesidad, porque el desgaste de energía nerviosa depende más del número de motores musculares puestos en acción que de la potencia de cada uno de ellos. Como se necesita casi tanto flujo nervioso para contraer un pequeño músculo, del rostro por ejemplo, que para uno grande, por ejemplo, de las piernas, el consumo de flujo será no sólo proporcional al número de motores puestos en acción, sino a la intensidad de la corriente que circula por cada uno de los hilos conductores. El leñador, por ejemplo, utiliza relativamente poco influjo nervioso para desarrollar un importante trabajo muscular, en tanto que el profesor o el orador gastan mucha energía nerviosa a causa del gran número de músculos puestos en acción. ¡Una mecanógrafa consume más influjo nervioso que un leñador! Esto explica, por lo demás, el valor dinamógeno del silencio por la economía de influjo nervioso que realiza.

Represéntese lo que sucede cuando usted habla. Una idea surge en su mente consciente, la que proviene de las profundidades del inconsciente. Hay que traducirla primero en palabras, que su inconsciente le proporciona inmediatamente, en el orden prescrito por la gramática y la sintaxis. Para articular, piense en el número incalculable de órdenes muy precisas que deben llegar hasta los músculos para tensar y aflojar las cuerdas vocales y hacer variar constantemente el flujo de aire. Piense en las innumerables contracciones de los músculos de la lengua, de las mandíbulas, de los labios, del rostro, y aún de las manos, que participan en la expresión por los gestos. Para cada frase, millares de pequeños motores son puestos en acción, y cada uno reclama su parte de corriente. ¿Es extraño, entonces, que un discurso de dos horas pueda “vaciar” a un hombre? Muy raros son los oradores que llegan al término de un discurso de esta duración sin estar agotados..., a menos de conocer y practicar las técnicas yóguicas de recuperación nerviosa. La práctica del silencio, recomendada por Swami Sivananda, se encuentra así justificada. Pero hay que detener también el verbalismo mental, porque “hablarse a sí mismo” es casi tan fatigante, desde el punto de vista “gasto de corriente nerviosa”, como hablar en alta voz. Cuando usted piensa con palabras, además de las cuerdas

vocales, todo el aparato fonético esboza los movimientos que debería efectuar para articular en alta voz. No importa, pues, sólo el silencio exterior, puramente “mecánico”, sino también el silencio interior.

La relajación es Yoga en estado puro, puesto que la mente controla integralmente el cuerpo, desconectando uno a uno todos los hilos conductores, reduciendo casi a cero el envío de corriente hacia los electroimanes musculares repartidos por todo el organismo. Es el ejercicio ideal para la voluntad tal como los *yogis* la conciben, es decir, no una potencia dura y dictatorial que se hace obedecer por el látigo, sino un querer suave y paciente. Durante la relajación está excluido utilizar la voluntad “dura” al modo occidental; es imposible “forzar” la relajación, y el dominio de la mente sobre el cuerpo se ejerce del modo más eficaz, es decir, sin apremio ni violencia.

Antes de ver en detalle cómo provocar esta descontracción absoluta, debemos pasar en revista las posiciones del relax, del que la principal se llama *Savâsana*, que significa literalmente “postura del cadáver”.

No puede haber verdadera belleza sin relajación, y la persona más bonita no es verdaderamente bella si está crispada; a la inversa, un rostro distendido no es nunca feo: un encanto misterioso dimana de él. Practique la relajación e irradie calma, paz y armonía en torno suyo.

Por lo general, en Occidente sólo se conoce *Savâsana*; pero en la India los *yogis* utilizan muchas posturas para la relajación, especialmente sobre el costado, muy preciosa para dormir, porque recomiendan no dormir de espalda, posición que provoca a menudo el roncar, ya que la boca se abre por sí misma. Es preferible dormir sobre el costado izquierdo. ¿Por qué? La explicación occidental es la siguiente: el estómago, que forma un bolsillo, está bien apoyado cuando se está acostado sobre este lado, en cambio se halla en el aire si se reposa sobre el costado derecho. La explicación yóguica es diferente. Sobre el flanco izquierdo, la fosa nasal derecha queda libre y se respira durante toda la noche por ella. Observadores finos, han descubierto los efectos favorables de esta práctica.

Aprenda estas dos posiciones a fin de descubrir la que le dé el máximo confort. Antes de describirlas, escuchemos esta reflexión de un adepto occidental: “Aunque el Yoga no me hubiese procurado sino la relajación, ya sería maravilloso”. Usted compartirá su parecer cuando haga, también, su descubrimiento.

La postura de relajación más clásica y más conocida en Occidente es *Savâsana*, la postura del cadáver: los pies se apartan ligeramente uno de otro; los brazos están extendidos fláccidamente a lo largo del cuerpo; las palmas de las manos miran hacia arriba o están ligeramente desviadas hacia el interior, los dedos semidoblados; la cabeza debe estar muy cuidadosamente apoyada en el suelo en una posición tal que no se produzcan contracturas en la nuca durante la relajación. Relajarse siempre sobre una base *dura*. Si fuese necesario, colocar un cojín bajo los riñones y otro bajo la nuca.

Para relajarse sobre el costado, doblar una pierna y sobreponerle la otra, en tal forma que estén en contacto las rodillas y los tobillos. Un brazo está replegado bajo la cabeza y el otro cuelga blandamente sobre la cadera. Esta posición no conviene a ejercicios de relajación prolongados.

Aprendo Yoga - André Van Lysebeth - Pág. 58 a 64

B. La relajación integral.

La práctica de los ejercicios anteriormente descritos pone a su alcance la relajación total y profunda: para conseguirla, basta con recorrer el cuerpo de abajo hacia arriba, paso a paso, relajando progresivamente todos los músculos.

¿Por qué de abajo hacia arriba?

Porque la experiencia enseña que los músculos voluminosos se relajan más fácilmente. Es lógico, pues, comenzar por abajo, siendo los músculos de las piernas los más gruesos y los del rostro los más pequeños del cuerpo.

Durante la relajación total hay que guardar una inmovilidad absoluta, porque esbozar el menor movimiento, por ejemplo, para controlar la relajación del brazo, vuelve a contraer los músculos y retarda la

relajación integral. Es inútil querer verificar su relajación, porque durante los primeros minutos no se presenta ninguna sensación particular.

Recorra ahora el cuerpo, relajando primero los pies (dedos, tobillos, talón), para pasar enseguida a las pantorrillas. Proceda por fracciones, progresando de articulación en articulación, por tanto del tobillo a la rodilla; en seguida de la rodilla a la cadera, sin tratar de relajar la pierna de una vez. Al llegar a la cadera, relaje el abdomen, dé la vuelta por la cintura, relaje los músculos del término de la espalda, después los de la región del estómago; suba después hacia lo alto del tórax, contórnelo, por último relaje lo alto de la espalda. Después relajará el cuello (garganta, región de la tiroides), en seguida el rostro, donde deberá relajar con cuidado, uno a uno, una multitud de pequeños músculos, de los que algunos están permanentemente contracturados. Para el rostro comience por la mandíbula inferior.

Tal vez descubra usted en esta ocasión que mantiene siempre los dientes apretados. Deje que la mandíbula inferior caiga, pero sin que se abra la boca. No olvide relajar la lengua, que debe quedar flácida en la boca. Después distienda los músculos que rodean la boca (labios) y las ventanillas de la nariz. Deje que las mejillas queden flácidas, lo que volverá inexpresivo su rostro. Adquirirá así la impassibilidad oriental y su rostro impenetrable no traicionará sus emociones cuando así lo desee. Volvamos a nuestra relajación.

Hemos llegado a los ojos, que hay que relajar meticulosamente. Deje reposar los párpados suavemente, sin esfuerzo, sobre los globos oculares, sin oprimirlos ni permitirles que vibren o parpadeen. Después de los ojos relajemos la frente. ¡Cuántas personas fruncen las cejas inconscientemente! Es en la frente, así como en la nuca y los hombros, donde se localizan las crispaciones debidas a la ansiedad. De allí la expresión “un entrecejo fruncido”. Después relaje el cuero cabelludo. Nuestra exploración sistemática del cuerpo va a partir ahora de la punta de los dedos. Relaje cada dedo, uno tras otro, sin olvidar los pulgares; afloje la palma y la muñeca, suba a lo largo del antebrazo hasta el codo, después hasta los hombros y omóplatos, recorra la nuca y, pasando por las orejas, vuelva a las mejillas, a las aletas de la nariz, a los ojos, a la frente y al cuero cabelludo. Es bueno relajar por segunda vez el rostro, tan difícil del relajar.

Después de haber recorrido todo el cuerpo de abajo hacia arriba, repita la misma operación y podrá constatar que, mientras tanto, algunos músculos han vuelto a recontractarse. La segunda vuelta se efectúa más rápidamente que la primera. Dispone de tiempo -¡tómese!-: recorra por tercera vez el mismo circuito de desconstrucción.

El estudio siguiente va permitirnos percibir *el estado de relajación*.

Hasta el momento no se ha manifestado ninguna sensación particular; como lo hemos convenido, usted ha permanecido rigurosamente inmóvil, por lo que nada le indica si ha realizado con éxito el ejercicio o no. La primera sensación que le informará que todo va bien será la del propio *peso*.

Se trata de percibir la atracción terrestre generalizada en todo el cuerpo, recurriendo, si es preciso, a la imagen mental de que el suelo es un gigantesco imán que atrae su cuerpo, lo que es, por lo demás, verdadero. Cada fibra del cuerpo, cada célula, cada gota de sangre, cada molécula de su ser sufre esta atracción. Sienta cómo la gravedad se ejerce sobre sus pies, pantorrillas y sus piernas. Sienta que se vuelven cada vez más pesados. Tampoco aquí se trata de una autosugestión, sino más bien de la percepción de una acción no percibida en estado normal y que se manifiesta cuando sus músculos se distienden. ¡Cómo pesa su tronco sobre la alfombra atraído irresistiblemente por el suelo! ¡Cuán pesada está su cabeza! En cuanto al rostro, donde mejor se percibe la gravedad es en la mandíbula inferior y en las mejillas. Después de la cabeza volvamos a las manos, sienta cómo se tornan inertes y pesadas. Después es el turno de los antebrazos y de todo el brazo, en tanto que se desploman los hombros. Si es posible, repita rápidamente por segunda y por tercera vez la experiencia de la gravedad en todo el cuerpo.

En este estadio es posible experimentar el estado de relajación, imposible de describir, en que el cuerpo está olvidado y parece inmaterial.

¿Cuál es el mecanismo fisiológico que está en la base de esta sensación? He lo aquí: durante la primera parte del ejercicio en que usted ha desconstruido los músculos, los nervios motores dejan de enviar órdenes, están desconectados. Inmediatamente las células nerviosas motrices aprovechan para descansar, imitadas muy pronto por las células de los nervios sensitivos (que transmiten al cerebro los mensajes de los sentidos), lo que provoca esta sensación extraña y deliciosa de perder poco a poco la conciencia y el contacto del cuerpo. Al cabo de cierto tiempo, se tiene la impresión de flotar fuera del propio cuerpo, lo que puede

desconcertar a las personas no prevenidas y denota una relajación integral que, con el entrenamiento, se produce cada vez más rápidamente y gana en profundidad. Si usted no logra este estado inmediatamente, no se extraña, no pierda ánimo, es muy normal. ¡Continúe! ¡Continúe siempre! A veces se precisan semanas para llegar a él, pero en ningún caso el ejercicio es inútil.

Por la relajación, las células nerviosas se sumergen en un verdadero baño de Juvencio; liberadas por algún tiempo de la preocupación de ordenar los movimientos del cuerpo o de transmitir los mensajes de los sentidos, extraen más reposo de los pocos minutos de relax que de largas horas de sueño agitado. Este estado de “ultra-reposo” les permite recuperarse en un tiempo récord. Esta facultad de desconectarse pronto y a fondo constituye el secreto de esos hombres reputados por su resistencia física y mental.

Este estado de hipotonía integral constituye un punto de partida, no una meta final, porque la relajación psíquica es su coronamiento. El relax físico prepara el relax psíquico, el que provoca a su vez una intensificación en la relajación física. El estado de relajación corporal integral es la pista de vuelo hacia el descubrimiento del maravilloso mundo interior, experiencia culminante del Yoga físico, lugar en que confluye con el Yoga mental. Cuando ha terminado el estado de relajación, es necesario - casi a disgusto- volver a tomar contacto con el mundo de todos los días y conducir a los músculos y nervios a su estado de vigilia normal. Para esto, apretar progresivamente los puños, estirarse, frotarse los ojos y bostezar como al salir de un sueño profundo y reparador.

Esta observación no se aplica al relax que se practica antes de dormirse y que termina por el adormecimiento. Aquí debemos abrir un paréntesis. Sucede que algunas personas que sufren de insomnio quieren servirse de las técnicas de la relajación para quedarse dormidas sin drogas, y no lo consiguen. Es perfectamente normal. Hay que estar muy bien entrenado en la relajación diurna antes de utilizarla para dormirse más pronto. La explicación es simple: en el principiante, la relajación requiere una atención activa que mantiene lúcido el cerebro, lo que de día no tiene inconvenientes y no perturba la relajación, pero, en cambio, puede impedir el quedarse dormido. La paradoja es sólo aparente.

Relax relámpago.

No siempre se dispone del tiempo necesario para un relax completo, que requiere de quince a veinte minutos. Hay que ejercitarse también en el relax relámpago, acostándose de espaldas, dejando que todos los músculos del cuerpo se transformen lo más rápidamente posible en una pasta inconsistente y llegando a ser semejante a un títere a quien se le hubiesen cortado los hilos. Este relax relámpago es, por lo demás, practicado por los *yogis* entre los *âsanas*, y sólo requiere de algunos segundos: el tiempo de hacer una o dos respiraciones completas. Imítelos, aunque no logre su grado de perfección el cual se adquiere poco a poco.

En el curso del día aproveche cada ocasión que se presente para intercalar algunos relax relámpagos, aún sentado; esto no constituye una pérdida de tiempo, porque redundará en el equilibrio del sistema nervioso.

Relajación y Energía.

¿Qué es la Relajación General Consciente (RGC)?

La **RGC** es un estado de completa pasividad donde lo que predomina es un estado de contemplación, no existe ninguna tensión en el cuerpo, ni en la mente. Es una manera de **ESTAR** distinto al habitual, en el no hay **ACCION** siendo esta la contrapartida de la **RELAJACION**.

No es un simple descanso corporal es un estado donde las **GUNAS** que rigen la materia tiende a **SATVA** esto es Quietud y Paz, y en ese aspecto luminoso es donde **BUDDHI** predomina, se puede manifestar el aspecto espiritual o **PURUSHA**.

Para que esto se produzca tiene que permanecer todo el tiempo la **ATENCION** presente en el proceso de Relajación, para que la relajación se profundice desde las periferias de nuestro cuerpo hacia el centro de nuestro **SER**. Si esto es posible nos facilita el proceso de **MEDITACION** y podemos entonces decir que la práctica nos conduce a sus puertas, logrando que la manta de práctica se convierta en nuestro lugar de

MEDITACION y el altar sea entonces nuestro propio CORAZON, objetivo principal del *HATHA YOGA* siendo un medio y no un fin en sí mismo como lo ve el *ASTHANGA YOGA* o *YOGA* de *PATANJALI*. Para que esto se realice debemos trabajar durante toda la práctica con profunda observación, donde la firmeza no sea rigidez y la flexibilidad y fuerza se equilibren, la respiración de esta manera se convierte en nuestra aliada en dos aspectos, ya que ella nos indica con sus ritmos donde comienza a no lograrse el objetivo y a su vez, cuando esto sucede, y lo podemos observar, nos apoyamos en la exhalación como camino para retomar la relajación.

¿Por qué la ATENCION y la conciencia en el proceso son tan importantes?

Sin observación y ATENCION no hay transformación. La **RGC** lleva un proceso donde la mente participa de manera activa, ya que se va dando la orden desde la mente y sincronizamos la orden de relajarnos con el movimiento de la respiración, en su fase de exhalación. Al principio la atención es la que utilizamos para mirar cualquier situación con interés, luego poco a poco, esta se va centrando en las sensaciones internas del cuerpo, luego esta atención particular se hace más global, hay un menor tono muscular y el estado mental que lo acompaña.

La atención se centra, se hace estable, al estar conectada con las vías de sensibilidad interior, esta interiorización de la mente es difícil al principio, porque ella, siempre busca de agarrarse de imágenes, al no haber imágenes cae en sopor y sueño, situación que debemos evitar para alcanzar profundos niveles de Relajación.

Factores que facilitan este tipo de RGC.

1. **EL TRABAJO CONSCIENTE.** Cuanto más consciente es una contractura más fácil es relajarla. Convertir la contractura inconsciente en consciente es uno de los efectos que producen las *ASANAS YOGUICAS*. La práctica misma se convierte en una preparación para la relajación.
2. **LA RESPIRACION CONSCIENTE.** Es el medio más fácil para profundizar el grado de relajación ya que una **RESPIRACION ABDOMINAL LENTA Y PROFUNDA SEGUIDA POR LA MENTE** también lleva a fases adelantadas de relajación.
3. **LA MENTE CONTROLADA Y LA ATENCION CENTRAL.**
 - Aprender a focalizar la mente en el estado interno somático y psíquico.
 - Aumentar la profundización del estado con una mente que ordena con suavidad y seguridad el hecho de: soltar, liberar.
 - Mantenerse despierto y tranquilo sin pensar, como espectador atento que contempla.

Ventajas sobre otras formas de descanso:

- La RELAJACION es un estado superior al descanso.
- Hay más recuperación física que en el sueño.
- Permite resolver conflictos emocionales.
- Aumento efectivo de la energía Mental.
- Auto comprensión.
- Alcanzar niveles más profundos y superiores de personalidad.

Fases y grados de relajación.

Como hemos dicho y visto en Pedagogía I, la relajación profunda se logra cuando CUERPO, EMOCION Y MENTE se logran aquietar. Para favorecer este proceso dijimos que la respiración es un medio de mucha utilidad ya que ella es parámetro y vehículo.

Parámetro para la observación, a nivel físico, cuando hay tensión, ella se agita, al igual que cuando una emoción nos invade (temor, ansiedad). Y vehículo de RELAJACION ya que la exhalación facilita ese proceso.

Hay diferentes grados de relajación. Estos grados tienen efectos objetivos y subjetivos.

1. RELAJACION DE LOS MUSCULOS SUPERFICIALES, es la que se da después de una práctica intensa. La sensación es de descanso de todo el cuerpo y la sensación es meramente física.
2. CONCIENCIA PRÁNICA, sensación de hormigueo y calor en todo el cuerpo que comienza en las extremidades y se da durante el descanso físico mantenido logrado en la fase anterior.
3. AUTOCONCIENCIA SENSITIVO EMOTIVO. Esta tercera fase se da automáticamente y es de abandono progresivo, siempre consciente de todo el cuerpo y con una sensación de bienestar que nos inunda la conciencia.
4. AUTOCONCIENCIA MENTAL. En esta fase la mente deja de dar vueltas y se calla, observamos el proceso del acto de pensar sin modificarlo, solo lo observamos, y de esa actitud nace el silencio.
5. AFLOJAR GESTO Y TONO MENTAL BASICO. Se da cuando logramos mantener los estados anteriores sin dormirnos, sintiendo que nos hundimos por aflojar el gesto que mantenemos en estado de vigilia. A veces podemos ver nuestro cuerpo desde un plano superior, no debemos temer, no hay peligro, el relax puede interrumpirse a voluntad, nada sucederá.
6. CONCIENCIA DE PLENITUD. Esta etapa es difícil de describir. Si el practicante persevera llega a una plenitud donde no se MIRA, se CONTEMPLA.

Por lo tanto, a medida que progresa el estado de relajación consciente se produce una liberación de la mente de los niveles superficiales y un automático DESPERTAR o toma de conciencia de niveles de profundos o INTERIORIZACION.

Efectos.

Todo proceso VITAL requiere ENERGIA. Al vivir de una manera más relajada sin contracturas mentales, ni físicas innecesarias, logramos menor gasto de esta Energía.

- Liberamos Energía inconsciente.
- Crea nueva Energía (por la mayor oxigenación al respirar de manera consciente).
- Mejor funcionamiento de procesos anatómicos y mentales.
- Mayor percepción e interiorización.

Como consecuencia de todo esto acumulamos energía e incrementamos la vitalidad general dando más profundidad en el actuar y pensar.

Impedimentos y contraindicaciones.

Aunque quizás la aclaración no es necesaria recordamos que los impedimentos son aquellas razones por las cuales no se puede llegar a la relajación por más esfuerzo que se realice. Y contraindicación, sería aquellos casos donde resulta perjudicial someter a la persona a la relajación.

Impedimentos.

- **FISICOS.** Consideramos en este punto enfermedades o malestares que no permitan colocar al cuerpo en situación de descanso o que ya haya un tono muy bajo muscular (miastenia grave), así como problemas respiratorios que generen en las posiciones de relajación, apnea (falta de oxígeno) o ruidos respiratorios molestos que no permitan la atención.
- **EMOCIONALES.** Cuando se tiene una vida afectiva buena se facilita la relajación emocional, no obstante es el mayor impedimento para lograrlo: el MIEDO, como también la ansiedad, la tristeza etc. Estas emociones nos dificultan el poder abandonarnos a la relajación, ya que debe haber certeza de que alguien o algo nos sostiene. Ese SOSTEN nos deja CONFIAR Y ABANDONARNOS. Aquí la filosofía del Yoga nos da las bases de la FE en DIOS, EN CUALQUIERA DE SUS NOMBRES Y FORMAS. Solo así todo lo que nos suceda, sucederá para nuestro desarrollo espiritual, aprendiendo a ver a Dios en todos los acontecimientos.
- **MENTALES.** Sabemos lo difícil que es tranquilizar la mente. Si la mente no está relajada y silenciosa no podrá nunca alcanzarse la relajación profunda, la mayor parte de los estímulos que ella recibe viene de lo físico y emocional; logrando aquietar estos dos aspectos la mente descansa. También las bases éticas y morales nos dan a nivel mental una mayor tranquilidad con nuestro actuar que nos conduce a la PAZ.

Estos diversos factores (físicos, emocionales y mentales) no son impedimentos unos de otros, sino una triple manifestación del existir humano en el plano superficial de su personalidad.

Contraindicaciones.

1. Personas que tienden a huir de situaciones (evasión).
2. Atonía muscular (miastenia).
3. Dispersión psíquica (Déficit de atención A.D.D).
4. Trastornos psíquicos graves (psicosis, esquizofrenia).

EN ESTOS CASOS NO INICIAR EJERCICIOS DE RELAJACION SIN CONTROL Y AUTORIZACION MEDICA O PSIQUIATRICA.

Condiciones ideales para una buena práctica.

1. **LUGAR.** Tranquilo, sobre base dura, temperatura agradable, suave penumbra.
2. **ROPA.** Cómoda que no ajuste o moleste al cuerpo.

3. HORA. Tratar de fijar una hora, preferible primeras horas del día.
4. DURACION. No menos de 15 minutos.
5. POSICION. Cómoda con C.V. en apoyo e inmovilidad absoluta.

Los estados mentales se irán transformando y con las sucesivas prácticas nuestras mentes hallaran más fácil el camino de la relajación, que se manifestará en una profunda transformación de nuestra personalidad.