

YOGA

yoga
JOURNAL

EXTRA Nº 3

SELECCIÓN DE YOGA JOURNAL
ESPAÑA: 2,90€
PORTUGAL CONT.: 3€

PARA PRINCIPIANTES

5 asanas poderosas

- Aumentan la vitalidad y la serenidad
- Paso a paso, para aprovechar sus beneficios

PRACTICA SIN RIESGOS

Con estas pautas

3 MEDITACIONES BÁSICAS

para relajar y vaciar tu mente



Consejos esenciales de los expertos

Ojos, frente y mandíbulas
relajados y receptivos

Parte superior del pecho
elevada y expandida

Hombros directamente por
encima de las muñecas

Columna profundamente arqueada

Parte inferior de la espalda estirada

Sacro alargado y proyectado
hacia los talones

Abdomen inferior
ligeramente contraído

El peso se distribuye
entre los dedos, palmas
y muñecas

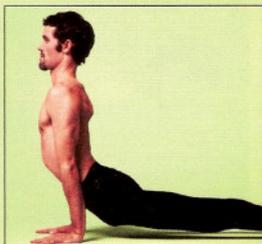
El Perro y Chaturanga

Has hecho la Chaturanga y el Perro Hacia Arriba cientos de veces, pero ¿cómo saber si los estás haciendo bien? Aprende los secretos de un flujo suave

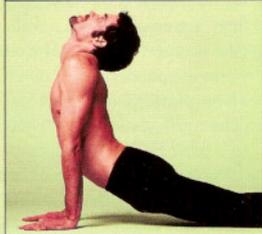
SI ALGUNA VEZ HAS ASISTIDO a una clase de posturas fluidas, habrás escuchado al profesor mandar hacer Chaturanga, Perro Hacia Arriba, Perro Hacia Abajo una y otra vez. Conocida como una vinyasa, esta secuencia suele insertarse entre las posturas, haciendo que sean las más repetidas en una clase de secuencias fluidas de

posturas. Cuando se realizan correctamente, aumentan la ligereza, la fuerza y la resistencia. También hacen que tengas que estirar la columna cuando te mueves en el perro Hacia Arriba y que la arquees en el Perro Hacia Abajo, colocándola por último en una postura neutra. Estas posturas limpian el fondo del cuerpo, preparándolo para la siguiente postura.

Chaturanga y el Perro hacia Arriba son difíciles y desafiantes para cualquier practicante, y moverse repetidamente en ellas puede parecer una dura batalla. ¿No has sentido nunca el cuello tenso y los hombros contraídos al moverte en Chaturanga desplomándote por último en el suelo? ¿O un tirón repentino en la parte inferior de la espalda al trabajar el Perro hacia Arriba buscando inmediatamente un alivio en el Perro Hacia Abajo? Estos frecuentes errores



Sí mantén los hombros directamente por encima de las muñecas.



No contraigas los hombros ni fuerces y dobles el cuello para mirar hacia arriba.

Piernas giradas hacia dentro y muy estiradas

Empelnes presionando el suelo



CHATURANGA DANDASANA MODIFICADA

—por otro lado normales— pueden evitarse si aprendes a alinearte bien y te fortaleces para sentirte más seguro en todo el movimiento de flujo. Ten en cuenta que si realizas estas posturas erróneamente una y otra vez, puedes crear lesiones a largo plazo, sobre todo en las débiles articulaciones del hombro y en la parte baja de la espalda.

Aprender estas posturas con detalle puede resultar muy difícil, sobre todo en una clase de secuencias fluidas en la que el ritmo suele preceder los sutiles entresijos de las posturas. De forma que al observar a tus compañeros moverse en Chaturanga y en el Perro Hacia Abajo, quizás te sientas presionado a sumergirte en las posturas para intentar mantener el mismo nivel que la clase, en vez de quedar como un solitario neófito. Pero te animo a que no caigas en esta tentación.

Por el contrario, te ruego (como hago con mis estudiantes) que las aprendas despacio y las modifiques. En vez de lanzarte a sus movimientos y pasar por alto sus aspectos más difíciles, desarrolla estas posturas con finura y conciencia. En realidad, si te permites ser un novato —y estar un poco perdido— en vez de

intimidarte y engañarte con sus movimientos, tu curva de aprendizaje será más firme. Cuando aprendas esta versión modificada de Chaturanga y dediques tiempo a permanecer inmóvil justo por encima del suelo, dejando que tus brazos tiemblen, aumentarás tu fuerza. Y cuando empieces a permanecer durante más tiempo en el Perro Cabeza Arriba, crearás una apertura en el pecho y la parte superior de la espalda, necesarias para dominar unas curvaturas de espalda más complejas. Date tiempo para detenerte, recompensarte y replantearte las posturas uno y otro día, sin apretar las mandíbulas o contener la respiración; así controlarás la Chaturanga y flotarás sin esfuerzo durante el Perro Cabeza Arriba.

EXPLORA TU CHATURANGA

Ponte a cuatro patas con las palmas de las manos directamente por debajo de los hombros y las rodillas varios centímetros por detrás de las caderas. Apoya las espinillas y los empeines de los pies en el suelo. Separa los dedos y presiona la base de cada uno en el suelo para distribuir el peso del cuerpo superior.

A continuación, centra tu

conciencia en el vientre y la pelvis. Mete el cóccix con una pequeña retroversión de la pelvis y contrae suavemente el abdomen inferior (justo por debajo del ombligo). Estos dos actos son vitales en la Chaturanga y el Perro Cabeza Arriba porque estiran y soportan la parte baja de la espalda.

Ahora, separa los hombros de las orejas y junta los bordes inferiores de los omoplatos. Siente cómo este acto despierta la parte superior de tu espalda mientras dilata tu pecho. Mira hacia delante mientras relajas las mandíbulas, el entreciejo e incluso la textura de la respiración.

Con las rodillas apoyadas en el suelo, mueve hacia delante y hacia abajo el pecho mientras doblas lentamente los codos y pegas la mitad superior de los brazos a ambos lados del cuerpo. Al mover el pecho hacia delante y hacia abajo —y no solo hacia abajo— mantendrás los codos alineados por encima de las muñecas y la arquitectura natural de soporte de los hombros y los brazos. Cuando bajes, mantén las caderas alineadas con los hombros y el pecho.

Sigue moviendo el pecho hacia delante y hacia abajo hasta que los brazos queden paralelos al suelo pero no más abajo (los hombros deben formar un ángulo aproximado de 90 grados). Permanece aquí durante cuatro respiraciones completas, sin apresurarte. Respira profundamente y relaja los músculos faciales mientras navegas por la dificultad de este momento. Si es demasiado difícil, da marcha atrás y mantén la integridad de tu cuerpo en vez de estresarte en la

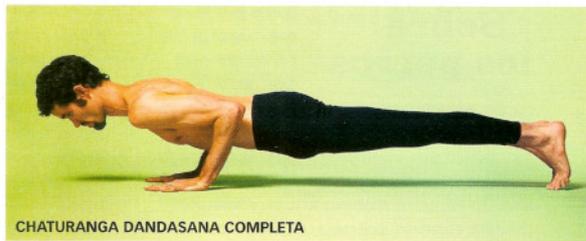
postura, lo que crearía un tirón o colapso. Si no puedes mantener la parte superior de los brazos en paralelo al suelo, sal de la postura levantándote en vez de apoyándote en el suelo.

Tras un par de respiraciones en la Chaturanga modificada, baja todo el cuerpo hacia el suelo. Luego adopta la Balasana (Postura del Niño) para descansar un momento.

DEL PERRO HACIA DELANTE AL PERRO HACIA ARRIBA

Cuando se practican las curvaturas de espalda, lo importante no es la profundidad de la curvatura. Es más importante distribuir la curva a lo largo de toda la longitud de la columna. Esto es algo difícil en el Perro Hacia Arriba porque estás sosteniendo el peso de todo el torso con los brazos y las piernas. Pero no te desanimes—el Perro Hacia Arriba fortalece los hombros, los brazos y el abdomen, aunque tu curvatura de espalda no sea muy profunda.

Antes de intentar el Perro Hacia Arriba, considera esta información sobre anatomía. El hueso pélvico es uno de los huesos más pesados de tu cuerpo—y es más o menos tu centro de gravedad—. Esto significa que si no tiene el apoyo necesario, se inclinará hacia el suelo. Aunque es frecuente trabajar duro la parte superior del cuerpo para permanecer levantado, la clave para soportar tu peso en el Perro Hacia Arriba es utilizar el abdomen y las piernas para mantener estable la pelvis. Esto hace que la postura sea más sencilla y sostenible.



CHATURANGA DANDASANA COMPLETA

A partir de la Postura del Niño, apóyate en manos y rodillas. Adopta la Chaturanga modificada, flotando por encima del suelo unos seis centímetros. Luego pasa al Perro Hacia Arriba estirando los brazos y colocando los hombros directamente por encima de las muñecas. Los hombros pueden acabar enfrente de las muñecas, lo que los tensaría, así que mira hacia abajo, hacia las manos, para comprobar dónde se encuentran los hombros y ajustar su posición moviéndote hacia delante o hacia atrás.

Ahora que los brazos y los hombros están bien alineados, puedes centrarte en las piernas. Para evitar la compresión en la parte baja de la espalda en el Perro Hacia Arriba, mantén el sacro extendido y alargado. Para lo primero, gira hacia dentro las piernas dirigiendo los lados externos de los muslos hacia el suelo y presionando los dedos gordos de los pies en el suelo. Para lo segundo, dirige el cóccix hacia los talones con una retroversión pélvica—como hiciste en Chaturanga—y contrae la parte inferior del abdomen. Después de estos ajustes, alarga con fuerza las piernas, levantando las espinillas y las rodillas del suelo. Cuando lo hagas,

Beneficia porque...

La Chaturanga modificada

Fortalece y estabiliza los hombros, pecho, brazos y abdomen

Produce calor en el cuerpo

Te prepara para la Chaturanga Dandasana completa

Postura del Perro Hacia Arriba

Fortalece y estabiliza los hombros, pecho, brazos y abdomen

Cultiva la flexibilidad de la columna

Fortalece los músculos pectorales y los músculos profundos del abdomen

Contraindicaciones

En ambas posturas

Lesiones en las muñecas

Síndrome del túnel carpiano

Lesiones en el hombro

Dolor en la zona lumbar

Lesiones en los discos intervertebrales

Sobre los perros

Quizás ya te hayas dado cuenta de que hay bastantes posturas que deben su nombre a nuestros amigos los animales. Junto con el perro, las asanas incluyen otros mamíferos (vaca, camello, gato, caballo, león, mono, toro); pájaros (águila, cigüeña, ganso, grulla, garza, gallo, paloma, perdiz); un pez y una rana; reptiles (cobra, cocodrilo, tortuga); y artrópodos (langosta, escorpión, luciérnaga). Incluso existe una postura que debe su nombre a un mítico monstruo marino, el makara, el capricornio del zodiaco hindú, que es representado con las piernas y la cabeza de un venado y el cuerpo y la cola de un pescado.

No cabe duda de que el animal más reverenciado por los hindúes es la vaca. Cualquier cosa asociada o

procedente de la vaca es considerada sagrada. Incluso el polvo que levanta tras su paso o las marcas que deja sobre la tierra. El perro –a pesar de la popularidad actual de su postura– no comparte la misma fama en la India, donde muchos lo consideran un animal sucio y evitan el menor contacto. Pero aquí y allí existen viejas historias de alguien que amó a un perro. Un ejemplo famoso tiene lugar cerca del final del *Mahabharata*, la épica nacional monumental de la India. El dios Indra invita al rey-héroe Yudhishthira al cielo si se desprende de su leal compañero canino. El rey lo rechaza, diciendo: "No quiero la prosperidad si tengo que abandonar a una criatura que se dedica por completo a mí". A su vez, el perro no es otro que Drama, el dios de la virtud, quien después de escuchar estas palabras asume su verdadera forma y dice a Yudhishthira: "No hay nadie en el cielo como tú."

no contraigas los glúteos. Quizás te resulte difícil mantener los glúteos relajados y las piernas firmes, pero si contraes los glúteos, presionarás la inferior de la espalda.

Llegados a este punto, lo único que ha de tocar el suelo son los empeines y las palmas de las manos. Para completar el Perro hacia Arriba, realiza unos últimos ajustes en la parte superior del cuerpo: Primero, observa cómo se distribuye el peso en las manos y en las muñecas. ¿Está concentrado en las muñecas? ¿Localizado en un lado de la palma? ¿O está completamente distribuido? Realiza los cambios necesarios en manos y brazos hasta que el peso esté bien distribuido y no haya ninguna parte de las muñecas estresada.

Permanece en la postura cuando levantes, extiendas y llevés el pecho hacia delante. Eleva las clavículas como si fueran a sobresalir por encima de los hombros, y desliza los omoplatos hacia la espalda. Como

hiciste en Chaturanga, junta los bordes inferiores de los omoplatos, asentándolos en la parte posterior del pecho. Lleva los hombros hacia abajo y hacia atrás y observa cómo este acto te ayuda a levantar más el pecho. Por último, con la cabeza colocada directamente sobre los hombros, mira hacia delante y hacia arriba. Evita bajar la parte posterior del cráneo hacia los hombros. Por el contrario, mantén una curvatura sencilla y natural en el cuello cuando mires hacia arriba.

Tras tres o seis respiraciones en el Perro Cabeza Arriba, coloca las rodillas en el suelo y pasa a la Postura del Niño.

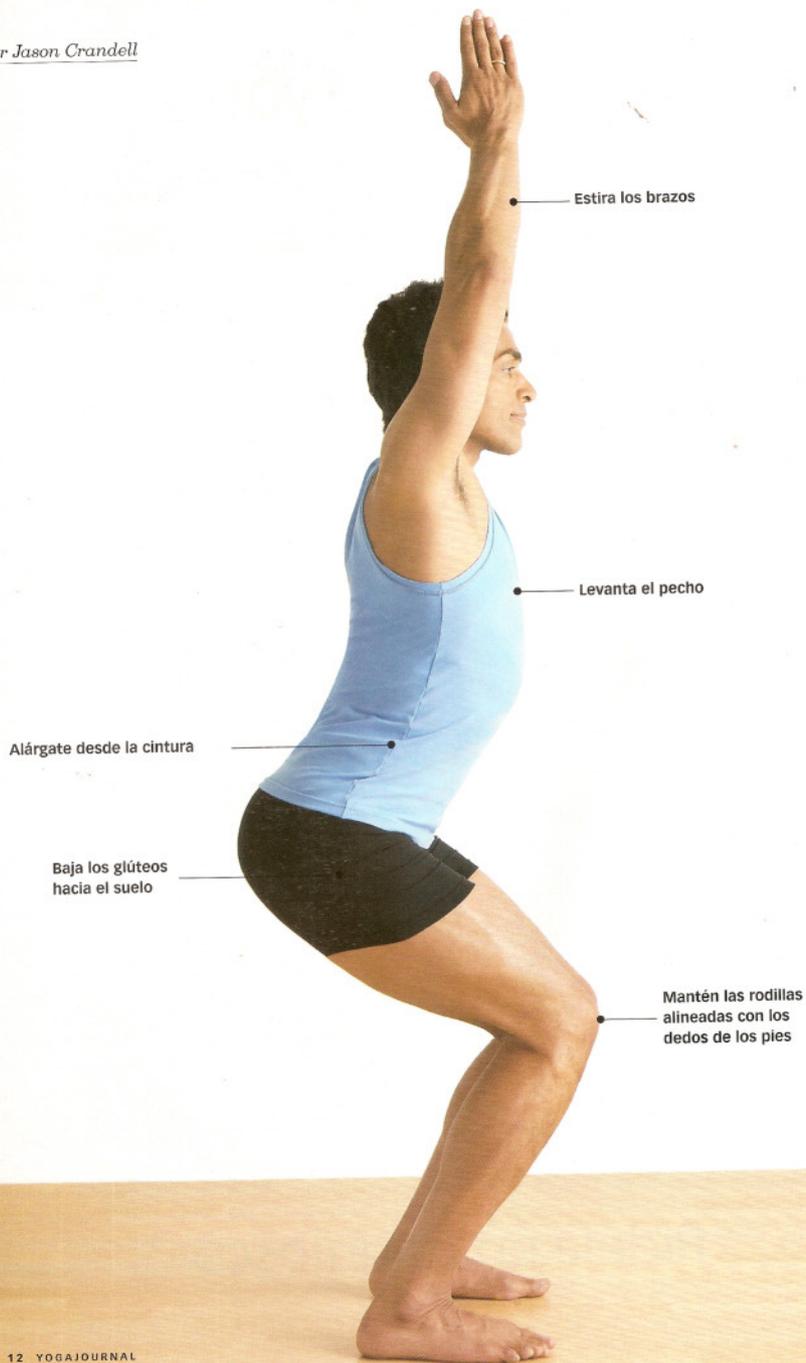
AHORA TODO SEGUIDO

Ahora que has practicado la Chaturanga y el Perro Hacia Arriba por separado, puedes juntarlos e incorporar la respiración en una secuencia fluida.

Empieza a cuatro patas, con las muñecas directamente por debajo

de los hombros y las rodillas unos 30cm por detrás de las caderas. Realiza una inhalación completa y suave. Cuando exhales, dobla los codos y baja el pecho hacia el suelo (y hacia delante) hasta que la parte superior de los brazos quede paralela al suelo. Inhala y estira los codos hasta que los hombros queden colocados directamente sobre las muñecas. Sigue inhalando, llenando tus pulmones al límite de tu capacidad, y eleva la parte superior de los muslos y las rodillas del suelo. Exhala y vuelve a poner te a cuatro patas, o, como haces en los Saludos al Sol, realiza el Perro Cabeza Abajo.

Practica estas posturas con insistencia y comprobarás cómo te resultan más fáciles cada vez. Cuando esto ocurra, felicítate (con humildad) y empieza a levantarte y estirar las piernas cuando practiques Chaturanga. Y lo que es mejor aún: disfruta de la sensación de fluidez en el cuerpo en cada fase.



Estira los brazos

Levanta el pecho

Alárgate desde la cintura

Baja los glúteos
hacia el suelo

Mantén las rodillas
alineadas con los
dedos de los pies

Rec
Tarr

Rue
ISB
ISB
ISB
ISB
ISB

N
C
Cl
Di
Fe

Gast
De co
Céroc
C/Mz

Postura de la Silla

Aumenta tu fuerza y equilibrio con Utkatasana, cuclillas nada fáciles

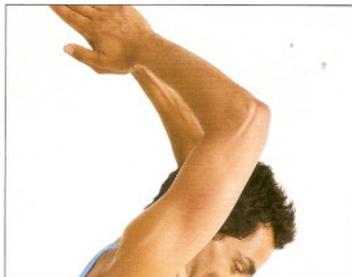
QUIZÁS TE RESULTE SORPRENDENTE que el término sánscrito de Utkatasana se traduzca a veces por Asiento Intenso o Postura Poderosa. La postura es bastante sencilla en apariencia: doblas las rodillas como si te fueras a sentar

sobre una silla. Parece como si estuvieras sentado en una silla imaginaria, por lo que en realidad acostumbramos a llamarla la Postura de la Silla.

Pero en vez de relajarte y apoyar tu espalda en el respaldo, la Utkatasana requiere un apoyo por parte de tus piernas. Este acto implica a los músculos de las piernas y la espalda, y es el mejor movimiento para fortalecer los muslos, tanto los cuádriceps como los isquiotibiales, y los músculos *erector spinae* de la espalda. Estos músculos suelen trabajarse en el gimnasio con pesas. Nuestra asana de hoy los trabaja de forma parecida, pero genera menos tensión y desgarro en las articulaciones a largo plazo.

FORTALECE LAS PIERNAS

Sostener tu propio peso en la Utkatasana resulta difícil. Se recomienda a los atletas que realizan deportes en los que se necesitan unas piernas fuertes, y evita la pérdida de masa muscular con el paso de los años. En algunas versiones de la Utkatasana, como en el Saludo al Sol B en la práctica



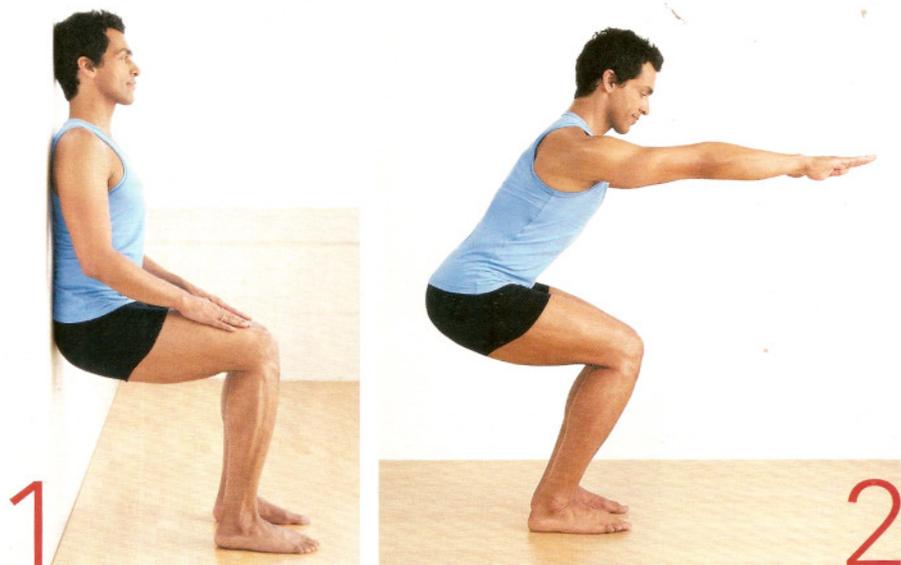
No dobles los codos



Las rodillas **No** deben sobresalir hacia dentro ni hacia fuera



Mantén las rodillas y los pies paralelos entre sí



Ashtanga, los pies y las rodillas se mantienen juntos y las palmas se presionan por encima de la cabeza. Otras tradiciones mantienen las piernas separadas, lo que hace el equilibrio más fácil, y los brazos paralelos, lo que genera menos tensión en los hombros. Mi profesora, Esther Myers de Toronto, creía que una postura más amplia era más apropiada para la mayoría de los cuerpos occidentales –sobre todo las mujeres, cuyas caderas tienden a ser más anchas que las de los hombres–. Por eso practico y enseño esta postura de esta forma.

PODER PÉLVICO

La región pélvica controla el flujo de energía por la columna. Para lograr un flujo óptimo de energía, la pelvis debe estar convenientemente alineada. La idea es mantener

la pelvis equilibrada y centrada cuando las rodillas se doblan y los glúteos bajan, mientras mantienes al mismo tiempo el torso elevado y la columna estirada. Para experimentar el acto de la pelvis, ponte de pie en Tadasana (Postura de la Montaña) con los pies separados a la altura de las caderas, las rodillas relajadas y las manos en las caderas. Coloca los dedos sobre las protuberancias puntiagudas enfrente de los huesos de la cadera, las crestas iliacas, e inclina la pelvis hacia delante y hacia atrás unas cuantas veces (movimiento de anteversión y retroversión). Inclina la pelvis hacia delante moviendo el hueso púbico hacia atrás.

PUNTO DE EQUILIBRIO

Comprueba cómo la parte inferior de la espalda se comprime en un

arco. A continuación, inclina la pelvis hacia atrás metiendo el cóccix hacia dentro. Comprueba cómo tu abdomen se contrae y constriñe. Para encontrar un equilibrio saludable entre estos dos extremos, realiza ambos movimientos pero con más delicadeza. Mueve suavemente el cóccix hacia delante mientras mueves el hueso púbico hacia atrás. Estos dos huesos parecen moverse el uno hacia el otro y encontrar un punto de equilibrio cuando la parte inferior de la espalda se alarga y se descomprime y el abdomen está firme, pero no tenso. Para sostener la parte inferior de la espalda, hunde el abdomen hacia dentro y hacia arriba. No contraigas los músculos abdominales; por el contrario, deja que el acto sea una elevación suave.

Ahora, mantén esta alineación pélvica equilibrada en una postura de "mini-silla". Dobra ligeramente las rodillas – comprueba que quedan directamente por encima de los dedos de los pies – y baja los glúteos dos o cuatro centímetros. Mantén el pecho elevado, los hombros relajados, y los pies presionando con fuerza contra el suelo. Permanece aquí durante dos o tres respiraciones, manteniendo estirada la columna y la pelvis estable, luego vuelve a la Postura de la Montaña.

BIENVENIDA, GRAVEDAD

La Utkatasana es más difícil cuanto más te acuclilles; cuanto más bajas, más tiene que trabajar el cuerpo para contrarrestar la gravedad. Mantener las piernas y el torso recto cuando los glúteos bajan requiere mucha fuerza en los músculos de los muslos. Así pues, la postura puede ser algo paradójica para quienes tienen problemas de rodilla. Aunque el estiramiento de los músculos que soportan la rodilla puede beneficiar a una articulación vulnerable, si te agachas demasiado podrías dañar la rodilla, sobre todo si has sufrido una lesión. Las personas con problemas de rodilla deben permanecer en la versión modificada ("Minisilla") o la versión con apoyo en la pared de la foto 1), y evitar doblar excesivamente las rodillas.

Para aumentar la fuerza en los muslos, practica primero la Utkatasana contra una pared (foto 1). Ponte de pie de espaldas a una pared, con los pies separados a la

altura de los hombros y los talones unos 20 o 25 cm de la pared. Mantén las rodillas ligeramente flexionadas y las manos en los muslos. Presiona los pies contra el suelo y estira la columna hasta la coronilla. Deja que la parte posterior de la cabeza, los omoplatos y la parte posterior de la pelvis descansen contra la pared. Equilibra la pelvis – el cóccix y el hueso púbico han de moverse el uno hacia el otro – de forma que la parte inferior de la espalda mantenga su ligera curvatura natural. Dirige una inhalación hacia la columna y hunde el abdomen hacia dentro y arriba.

En una exhalación, dobla lentamente las rodillas y baja los glúteos. Estira la columna y levanta el pecho cuando flexiones el torso hacia delante, comprobando que te mueves sobre las caderas y que mantienes una buena alineación pélvica, con la parte posterior de la pelvis apoyada contra la pared. Deja que las manos se deslicen hacia abajo, hacia las rodillas. Permanece tan relajado y elevado como puedas y sigue respirando lenta y profundamente mientras bajas. Cuando alcances un punto en que sientas verdadera dificultad pero no tensión, para y permanece en la postura durante dos o tres respiraciones, relajando la cara, hombros y garganta. No bajas las caderas más que las rodillas, y no dejes que éstas flexionadas sobresalgan por fuera de los dedos de los pies. Para salir de la postura, presiona los pies contra el suelo al inhalar, estira las piernas y sube.

Beneficia porque...

Fortalece los tobillos, muslos, gemelos y columna

Aumenta la estabilidad

Estira los hombros y expande el pecho

Alivia los pies planos

Tonifica los órganos abdominales y la espalda

Contraindicaciones

Lesiones en la rodilla (adopta las versiones modificadas; no dobles las rodillas demasiado)

Tensión baja

ENCIENDE EL FUEGO

A continuación, prueba la postura separado de la pared con una modificación: extendiendo los brazos hacia delante para facilitar un agradable contraequilibrio de la parte superior del cuerpo mientras los glúteos bajan (foto 2). Permanece en esta versión de Utkatasana si tienes problemas en los hombros o la postura completa es demasiado intensa para ti.

Para ello, ponte de pie con los pies separados a la altura de las caderas. En una inhalación, coloca los brazos enfrente de ti a la altura de los hombros, las palmas hacia abajo. Extender los brazos hacia delante es más fácil que colocarlos por encima de la cabeza.

En una exhalación, dobla las rodillas y baja los glúteos hacia

Cambios de forma

La Utkatasana suele llamarse Postura de la Silla. Pero la palabra sánscrita *utkata* no significa "silla", sino que se refiere a lo que es superior y también difícil. Literalmente, pues, significa Postura Superior, aunque muchos preferiríamos llamarla Postura Difícil.

La forma original de la Utkatasana fue descrita hace unos 300 años por el autor anónimo de Gheranda Samhita, un manual clásico de hatha yoga. En aquellos días, se trataba de unas cuclillas con los talones levantados del suelo y los glúteos apoyados sobre ellos.

La transformación de la Utkatasana nos recuerda que las asanas cambian con el paso del tiempo. Algunas son inventadas y remodeladas, otras a veces asumen el nombre de un progenitor fallecido. El manual Gheranda nos facilita un par de ejemplos. ¿Alguna vez has oído hablar de Vrisahasana (Postura del Toro)? Aunque te parezca extraño, hace tiempo era una postura sentada —una pierna en Virasana (Postura del Héroe), la otra en Baddha Konasana (Postura de la Mariposa)—. Garudhasana (Postura del Águila) ahora es un giro de pie, pero hace 300

años se trataba de una postura sentada, como Virasana excepto que los pies se giraban hacia los arcos interiores señalando hacia las caderas.

Muchas asanas cuentan con cientos de años, mientras que otras son relativamente jóvenes. La práctica fue esencialmente "reinventada" hace 70 años por T. Krishnamacharya, que enseñó a K. Pattabhi Jois, B.K.S. Iyengar y T.K.V. Desikachar. Sin su trabajo, es poco probable que el yoga fuera tan popular como lo es hoy en el Occidente y que estuvieras leyendo ahora *Yoga Journal*.

¿Quieres probar la Utkatasana original? Prepara un par de bloques. Ponte de pie con los pies separados a lo ancho de las caderas, luego exhala y ponte de cuclillas. Cuando dobles las rodillas, levanta los talones del suelo y baja los glúteos hacia ellos. Te equilibrarás sobre los talones. Coloca los bloques debajo de las espinillas para ayudarte a mantener el equilibrio. Coloca las manos en los muslos y presionalas la una contra la otra en Anjali Mudra (Sello del Saludo) enfrente del corazón. Permanece un minuto y luego ponte de pie en una inhalación.

Esfuézate

¿Quieres probar la Utkatasana original? Prepara un par de bloques. Ponte de pie con los pies separados a lo ancho de las caderas, luego exhala y ponte de cuclillas. Cuando dobles las rodillas, levanta los talones del suelo y baja los glúteos hacia ellos. Te equilibrarás sobre los talones. Coloca los bloques debajo de las espinillas para ayudarte a mantener el equilibrio. Coloca las manos en los muslos y presionalas la una contra la otra en Anjali Mudra (Sello del Saludo) enfrente del corazón. Permanece un minuto y luego ponte de pie en una inhalación.

Sobre la filosofía del yoga

el suelo. Cuando bajas, deja que el cuerpo forme un ángulo hacia delante. Mantén una buena alineación pélvica, con el pecho elevado y la coronilla de la cabeza estirada hacia el techo. Los muslos han de estar paralelos al suelo, respira mientras mantienes la postura durante dos o tres respiraciones. Para salir de ella, presiona los pies hacia el suelo en una inhalación y estira las piernas.

Para realizar la postura completa, ponte de pie con las piernas separadas a la altura de la cadera y coloca los brazos por encima de la cabeza cuando inhales, las palmas una enfrente de la otra. Relaja los hombros hacia abajo y mira hacia delante. En una exhalación, dobla las rodillas lentamente y baja los glúteos hacia el suelo, manteniendo la pelvis

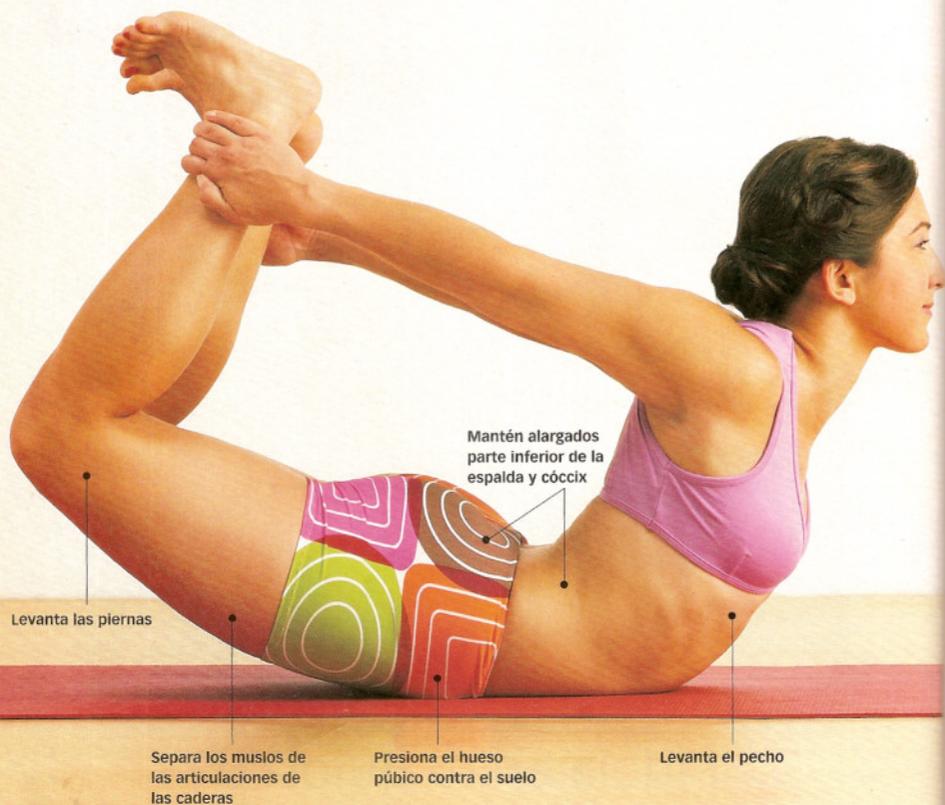
equilibrada mientras dejas que el cuerpo forme un ángulo ligeramente inclinado hacia delante. Recuerda que has de meter el abdomen hacia dentro y hacia arriba, que has de agacharte desde la articulación coxofemoral de la cadera, doblar las rodillas directamente por encima de los dedos de los pies y asentarte firmemente sobre los pies. Mantén la cabeza alineada con la columna para mirar hacia delante y ligeramente hacia abajo.

PROFUNDIZA SIN ABUSAR

Céntrate en bajar los glúteos mientras sintonizas con las sensaciones internas de la postura. Quizás empieces a sentir un calor intenso en el abdomen y un sentido de ligereza en la cabeza. Desafíate para sentarte profundamente, pero no sobrepases

tus límites ni te fuerces demasiado. Sigue profundizando en la exhalación y estirándote hacia arriba en la inhalación. Cuando estés preparado para salir de la postura, presiona hacia el suelo con los pies, estirando las piernas y relajando los brazos. Luego flexiónate hacia delante en una refrescante Uttanasana (Inclinación de Pie Hacia Delante) durante varias respiraciones.

Recuerda ser paciente contigo mismo y consistente con tu práctica. No te preocupes si la postura no te sale bien al principio y te parece extraña —en realidad, una de las traducciones del nombre sánscrito es Postura Extraña—. Con el paso del tiempo, progresarás y serás recompensado con la fuerza, estabilidad y piernas fuertes que te acompañarán allá donde decidas ir.



Levanta las piernas

Separa los muslos de las articulaciones de las caderas

Presiona el hueso púbico contra el suelo

Mantén alargados parte inferior de la espalda y cóccix

Levanta el pecho

Postura del Arco

Dhanurasana es un antídoto contra la tendencia a ir con los hombros caídos

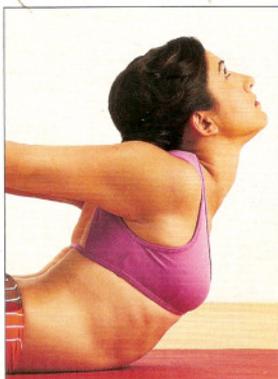
EN EL YOGA, EXISTE UNA POSTURA que lleva el nombre del arco (*dhanu* en sánscrito), arma con la que un guerrero habilidoso y bien entrenado podía defenderse de su enemigo. La postura Dhanurasana

estira el cuerpo hacia atrás adquiriendo la forma de un arco cuando las manos agarran los talones por detrás, formando la "cuerda" de la asana. Si está bien hecha, la Dhanurasana es una estupenda postura para fortalecer la espalda y también evita la mala higiene postural de los hombros caídos. Al arquear el cuerpo hacia atrás, abrimos el pecho y estiramos con fuerza la parte anterior de los hombros y los cuádriceps, una estupenda vacuna contra la inclinación hacia delante en la que nos pasamos media vida. La práctica regular de esta postura ayuda a mantener flexible la columna y contrarresta la tendencia de caminar con los hombros caídos.

Como otras inclinaciones hacia atrás, Dhanurasana es dinámica y energizante. El estiramiento de la parte frontal del cuerpo aumenta el flujo de sangre en el tracto digestivo y estimula la función estomacal, intestinal y reguladora del hígado, mientras que al contraer la parte posterior del cuerpo se estimulan los riñones y la glándulas adrenales. Pero puede ser tan vigorizante que, si sufres insomnio, no debes practicarla a última hora del día.

CUIDADO CON LA ESPALDA

Los efectos de Dhanurasana en el estiramiento de la espalda y del abdomen son superiores a los de otras inclinaciones hacia atrás –como Bhujangasana (Cobra) y Salabhasana (Langosta)–, que suelen utilizarse como posturas preparatorias. Aunque agarrarse los tobillos y los pies forma parte de la postura, también puede comprimir la espalda. Por este motivo, es importante crear espacio entre las vértebras y permanecer tan relajado



No levantes la cabeza; por el contrario, alarga el cuello



Sí tira de los pies, separándolos lo que puedas de los glúteos



como sea posible. También puedes modificar Dhanurasana levantando los brazos hacia atrás sin agarrarte los tobillos o utilizando una cuerda. Así que empieza con las versiones modificadas y permanece en ellas todo lo que necesites. No te empeñes en agarrarte los tobillos si presionas las rodillas o la parte inferior de la espalda. Recuerda que el Yoga Sutra de Patanjali —la guía clásica compilada aproximadamente durante el segundo siglo a. C.— establece que una asana de yoga debe tener dos cualidades: *sthirā* y *sukha*, que suelen traducirse como “firmeza” y “comodidad”. Si no te sientes firme y cómodo en esta postura, o en cualquier otra, realiza una versión más sencilla. Desafiate, pero no te fuerces más de la cuenta.

CALIENTA EL CUERPO

Como Dhanurasana requiere un fuerte estiramiento de los hombros, columna y muslos, calienta estas áreas adecuadamente. Empieza en

Balasana (Postura del Niño) con los brazos estirados hacia delante, y centra tu conciencia en la parte inferior de la espalda, sintiendo cómo la respiración llega a las costillas posteriores y baja por las caderas hacia los talones. Descansa la cabeza, los brazos y los hombros. En una inhalación, apóyate sobre manos y rodillas. Luego, en una exhalación, alárgate hacia atrás en Adho Mukha Svanasana (Postura del Perro Cabeza Abajo). Inhala una vez sobre rodillas y manos y exhala en Balasana, repitiendo esta serie de posturas durante cinco o seis veces, sincronizando los movimientos con la respiración.

Luego pasa a Anjaneyasana (Postura de la Media Luna) para abrir la parte frontal de los muslos. Desde el Perro hacia Abajo, coloca el pie derecho más hacia delante, entre las manos, con los dedos de los pies paralelos a los dedos de la mano. Coloca las manos en las caderas y baja la pelvis para que la rodilla de enfrente se doble hacia

delante, por encima de los dedos de los pies. Añade un estiramiento de hombros agarrándote las manos por detrás de la espalda —mantén una “microcurvatura” en los codos— y separa las manos del cóccix. Luego vuelve a colocar las manos en el suelo a cada lado de los pies, y pasa al Perro Hacia Abajo. Repite del otro lado.

HACIA DELANTE, SIN MANOS

Antes de intentar formar la “cuerda” del arco con los brazos, practica una versión preparatoria que no requiera agarrarse los tobillos. Tumbate boca abajo con las piernas separadas la misma distancia que las caderas, y los brazos a los lados, las palmas hacia abajo. Dobra las rodillas para que las espinillas queden perpendiculares al suelo, y luego levanta las plantas de los pies. Exhala por completo. En una inhalación, eleva la cabeza, hombros y parte superior de la espalda todo lo que puedas sin dejar de sentirte cómodo y mantén el

cuello estirado hasta la coronilla.

Permanece ahí y cuando exhales, levanta los pies más hacia el techo. No te preocupes si no levantas demasiado los muslos, simplemente hazlo lo mejor que puedas. Permanece ahí durante dos o tres respiraciones, mientras sigues levantando la espalda superior y los pies. Mantén estirada la parte inferior de la espalda llevando la respiración hacia la cintura. Luego relájate y descansa.

UN ARCO DETRÁS DE OTRO

Algunas personas pueden agarrarse un tobillo pero no los dos, bien porque tengan contraídos los cuádriceps, los hombros o debido a un problema en las rodillas. La variación del Medio Arco (figura 1) ofrece la experiencia del completo, integrando la postura de un lado. Cuando te sientas cómodo en la forma básica de la postura sin manos, prueba el Medio Arco.

Para ello, tumbate boca abajo con los dos brazos estirados hacia delante. Dobra la rodilla derecha, echa hacia atrás el brazo derecho y prueba a agarrarte el tobillo derecho. Flexiona el pie derecho y, en una inhalación, separa el talón derecho de los glúteos, utilizando este acto para ayudarte a levantar la cabeza y el hombro derecho del suelo y doblar el cuerpo hacia atrás todo lo que puedas sin dejar de sentirte cómodo. Mientras sujetas un tobillo, estira la otra pierna y brazo, presionándolos contra el suelo para estabilizarte en la postura. Si necesitas apoyo debajo de las caderas, tumbate sobre una manta doblada.



UNA CORREA TE AYUDA

También puedes utilizar una correa para ayudarte en la Postura del Arco (figura 2). Coloca la correa a un lado de la alfombra y dóblala en forma de U. Tumbate boca abajo encima de la alfombra, con la correa debajo de las espinillas, y toma cada borde de las caderas, dobla las rodillas y flexiona los pies, moviendo la correa para que descance sobre los tobillos. Baja las manos por la correa para que estén tan cerca de los pies como sea posible.

Ahora, acerca los talones hacia los glúteos mientras contraes los abdominales. Haz unas cuantas respiraciones, estirando el cóccix hacia las rodillas y ensanchando la parte posterior de la pelvis. En una inhalación "crea la cuerda" separando las espinillas de los glúteos, dejando que este acto eche los hombros hacia atrás y levante la cabeza y el pecho del suelo. Céntrate en levantar las

Beneficia porque...

- Fortalece la espalda, glúteos y piernas
- Abre la parte superior del pecho, garganta y parte frontal de los hombros
- Estimula los riñones y glándulas adrenales
- Energiza cuerpo y mente

Contraindicaciones

- Embarazo
- Lesión grave en la parte inferior de la espalda, hombros, rodillas o cuello
- Tensión alta
- Dolencias cardiacas

El arco de tus sentidos

yoga por *ahimsa* (no-violencia), puede parecer extraño que una asana deba su nombre a un arma de guerra. Pero la guerra ha servido como imagen central de la enseñanza del yoga durante muchos siglos.

Un ejemplo importante de la metáfora de que la vida es como una guerra en la literatura india espiritual se encuentra en el *Bhagavad Gita* (Canción del Señor). Las enseñanzas toman la forma de un diálogo entre el guerrero Arjuna y el auriga Krishna, que en realidad es la forma terrestre del dios hindú Vishu. Están en el campo de batalla justo antes de emprender una lucha fratricida.

El campo de batalla representa nuestras vidas. El guerrero personifica al alumno de yoga, luchador y cuestionador; el conductor de su carroza es el profesor, que en realidad es nuestro Yo auténtico. Vishu suele representarse con un arco en las manos. Este arco, llamado Sharnaga (literalmente, "hecho con cuernos"), representa el origen de nuestros cinco sentidos, que utilizamos para proyectar

Teniendo en cuenta la predilección tradicional del

nuestras "flechas" en el mundo que nos rodea.

Otra imagen del arco muy conocida se encuentra en *Murdaka Upanishad*, 2, 2.1; una referencia a las cabezas rapadas de algunos ascetas indios. Aquí se nos dice que el arco es igual que el "gran arma" del mantra Om; el arco, "formado por la meditación" es nuestro Yo auténtico o "encarnado" (el *jiva-atman*), y el ojo del toro es la fuente "impercadera" o el Yo "grande" (*parama-atman*). "Hacer diana" es lo mismo que lograr nuestra unión última con la creación.

Al principio, el objetivo siempre parece que está a kilómetros de distancia y que nuestras mañas de arquero dejan bastante que desear, pero debemos intentarlo sin desmoralizarnos, aunque nuestras habilidades no estén todavía desarrolladas.

Ejercicio con Om

Durante unos minutos, siéntate en una postura cómoda, cierra los ojos y céntrate en tu respiración. En cada exhalación, susurra suavemente Om, estirando la M todo lo que puedas. Luego descansa un instante antes de la siguiente inhalación, sintiendo el eco del sonido reverberando en tu cuerpo.

costillas y los muslos del suelo, y asienta el hueso púbico y los de las caderas. Flexiona los pies y levanta las plantas hacia el techo, de forma que las rodillas y la mayor parte de los muslos se separen del suelo. Mantén el cuello estirado, levantando la coronilla hacia el techo. Mira hacia arriba, pero no eches la cabeza hacia atrás. Si te duele el cuello, no mires hacia arriba, sino hacia delante.

EQUILIBRIO EN ARCO

Después de que hayas perfeccionado la postura con la ayuda de la correa, puedes intentar realizar la postura completa. Al principio, practica inhalando hacia arriba, creando el arco completo, y luego exhalando hacia abajo. Cuando estés preparado, inhala en

la postura y permanece ahí durante dos o cinco respiraciones, mientras sigues elevando el pecho y los pies, y permaneces fijo en el suelo con el hueso púbico y los de la cadera. Presiona las espinillas contra las manos para ayudarte a elevar el pecho. Mantén la zona inferior de la espalda estirada todo lo que puedas llevando la respiración a la parte de atrás de la cintura y ensanchando la parte de atrás de la pelvis.

Siente como se abre el espacio entre las costillas cuando inhalas. Siente el estiramiento de la columna con tu respiración, y sal de la postura soltándote los tobillos y apoyándote en el suelo. Pasa a la Postura del Niño para estirar toda la espalda.

En la postura clásica, las piernas están juntas, pero puede suponer una presión en la parte inferior de

la espalda, así que deja las piernas lo suficientemente abiertas como para sentirte cómodo. No obstante, no las separes mucho, porque esto también puede comprimir la espalda. Intenta, pues, mantener las piernas paralelas.

MANTÉN LA FIRMEZA

Sea cual sea la versión que hagas, recuerda que debes equilibrar el esfuerzo necesario para mantener tirante tu arco con la relajación necesaria para evitar comprimir la espalda. Intenta centrarte en mantener la firmeza y la comodidad mientras haces todo lo que puedes para alcanzar tu propia versión de la postura. No te preocupes por lograr una figura perfecta. Por el contrario, la Postura de Arco ha de sentirse estimulante y libre.



Claves para una buena iniciación

Integrar correctamente los elementos del yoga es esencial para iniciarte en una experiencia que puede ser transformadora. Estas son las claves de Yoga Center

Cualquier persona puede enriquecerse con el yoga. Se puede practicar desde la niñez hasta edades muy avanzadas. Existen algunas nociones o pasos básicos que un alumno novel encontrará en un buen curso para principiantes:

1º paso: Evocar en los estudiantes actitudes y valores que les despierten una nueva relación para consigo mismos y con su existencia. Lo que importa es la experiencia, no el resultado. Se pone énfasis en escuchar el cuerpo y prestar atención a los sentimientos. Se busca la cualidad y no la cantidad de los movimientos. Por ello *ha* es sol, actividad; y *tha*, luna, quietud. *Hatba:*

la unión de pares opuestos. Meditación en movimiento.

2º paso: Se aprende a respirar suave y profundamente de forma equilibrada; así la energía vital (*prana*) puede fluir sin obstrucciones, aquejando la mente, haciéndola receptiva y pasiva a la vez, lo que la induce a un estado meditativo. Se aprende a respirar conscientemente para relajarse, disolver la ansiedad y devolver la calma y atención al cuerpo y la mente. La respiración abdominal es la práctica básica y más importante para un principiante, a partir de la cual se podrán desarrollar las otras prácticas respiratorias de pranayama.

3º paso: Se propone una secuencia

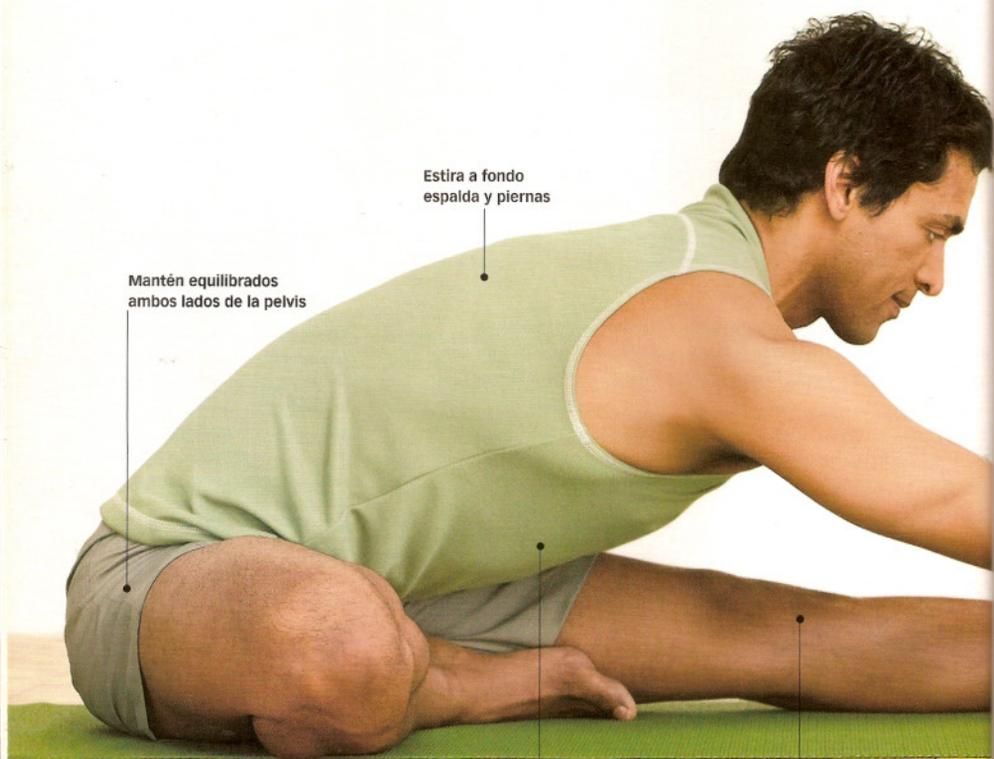
de movimientos de calentamiento que se combinan con la respiración, de tal manera que cuando el cuerpo se abre o hay una extensión, se inspira. Y cuando el cuerpo se cierra o flexiona, se espira. El reto es realizar la secuencia con atención y coordinación, de tal modo que se convierta en meditación en movimiento (*Surya Namascar* o Saludo al Sol).

4º paso: En la práctica de las asanas o posturas de yoga, el cuerpo y la mente aprenden a ser conscientes, dirigiendo la atención a las partes más pequeñas del primero de manera que la segunda aprende a estar atenta, a la vez que se obtiene una gran agudeza mental. Se presentan siete tipos de posturas: boca arriba (supinas), boca abajo (pronas), abdominales, sentadas, de pie, de equilibrio, invertidas. Estas posturas se realizan lentamente con atención y consciencia de la respiración. Cada una se ejecuta de acuerdo con las posibilidades personales.

5º paso: Al estudiante se le enseña a profundizar en su consciencia corporal hasta que puede activar ciertas partes del cuerpo mientras a la vez suelta otras. Este estado de práctica es un reto para los principiantes.

6º paso: Para poder entrar en un proceso de relajación profunda el estudiante tendrá que aprender a abandonar toda la tensión muscular mientras se mantiene consciente, sin entregarse a la tentación del sueño. Así descubre una nueva dimensión de una relajación profunda consciente.

7º paso: La integración de la consciencia del cuerpo, la respiración, la relajación y la quietud mental ayudan a alcanzar una experiencia de conexión o unión entre el cuerpo, la mente y el presente que para algunos se convierte en una experiencia transformadora.



Mantén equilibrados
ambos lados de la pelvis

Estira a fondo
espalda y piernas

Separa de la cadera la
pierna doblada,
apoyándola en el suelo

Alarga el torso frontal desde
el pubis hasta la parte
superior de los pectorales

La rodilla de la pierna
estirada ha de apuntar
hacia el techo

Flexión hacia Delante

Doblégate ante esta postura y aprenderás a liberar la tensión del cuerpo y de la mente

LA FLEXIÓN HACIA DELANTE SENTADO, la postura Janu Sirsasana, tiene unos interesantes beneficios físicos: estira los tendones de las corvas, los gemelos y la espalda inferior; abre las caderas y las rodillas; estimula la digestión y

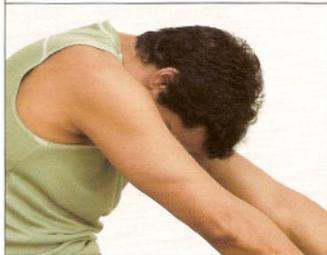
facilita la eliminación. Pero sus mejores regalos suelen ser los mentales y emocionales: aumentando la flexibilidad del cerebro, aparte de la muscular.

CULTIVA LA PACIENCIA

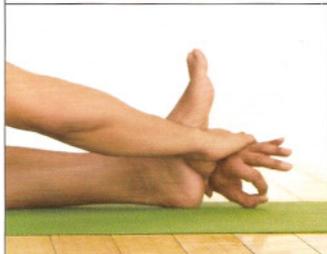
Como otras posturas en las que se flexiona el cuerpo hacia delante, Janu Sirsasana es relajante y restauradora, disminuye el rit-



No dobles la espalda inferior



No contraigas los hombros



Sí Estira la pierna hasta el tobillo

La punta de los dedos de la pierna estirada ha de apuntar hacia arriba



Beneficia porque...

Estira los tendones de la corva, músculos de las pantorrillas y de la espalda inferior

Abre las caderas, rodillas y tobillos

Calma la mente

Ayuda a la digestión

Estimula el hígado y los riñones

Alivia las molestias menstruales y los síntomas de la menopausia

Disminuye la tensión y el insomnio

Contraindicaciones

Contraindicaciones

Lesión o dolor en la rodilla

Asma

mo cardíaco y relaja el sistema nervioso. Pero si tienes unos tendones y unas caderas endurecidos, puede resultarte difícil sentarte en el suelo, e inclinarte hacia delante, algo casi imposible. Para que esta postura te resulte accesible desde el principio, probablemente necesites unos apoyos: una manta doblada para elevar la pelvis y una cuerda para agarrarte los pies. Es perfectamente normal sentirse impaciente y algo frustrado con estos trucos. Pero si tu ambición es alcanzar la postura real sin la ayuda de estos elementos, puedes lesionarte al intentar tocarte los pies con las manos.

Esta asana consiste en mucho más que en estirar unas piernas y espalda entumecidas. Janu Sirsasana ofrece una lección de veracidad y exactitud, una disciplina moral denominada satya, uno de los cinco comportamientos éticos o yamas,

descritos en el sabio Yoga Sutra de Patanjali. Una actitud de total honestidad es crítica para alcanzar esta postura de humildad, que inclina la cabeza sobre la rodilla. Si separas tu ego de la postura, y eres sincero sobre tu estado, podrás progresar con seguridad y eficiencia. La recompensa de su sutil giro es enorme; esta asana ayuda a cultivar la paciencia, aceptación y rendimiento, y enseña el delicado arte de dejarse llevar, liberando la tensión del cuerpo y de la mente.

PROTEGE LA ESPALDA

En sánscrito, *janu* significa rodilla, y *sirsa*, cabeza, por lo que esta postura suele traducirse como Postura de Cabeza a Rodilla. Pero puede dar lugar a equivocaciones porque si eres capaz de inclinarla totalmente hacia delante, la cabeza sobrepasará la rodilla y si eres extremadamente flexible apoyarás la cabeza en la espinilla. En su guía clásica, *Light on Yoga*, B.K.S. Iyengar dice que "primero hay que apoyar la frente, luego la nariz, luego los labios, y por último la barbilla en la rodilla derecha". El nombre Postura de Cabeza a Rodilla sugiere que la cabeza ha de apoyarse en la rodilla, lo que induce a doblar la espalda. Pero, "si doblas la parte baja de la espalda presionarás demasiado los discos intervertebrales -escribe Judith Hanson Lasater sobre la asana que llama Postura de Cabeza Fuera de la Rodilla en su libro *30 Posturas esenciales de yoga*-. Es muy importante que este movimiento se realice inclinando la pelvis hacia delante sin doblar la parte inferior

de la espalda", aclara Hanson.

Para evitar problemas en esta zona, recuerda que la postura neutra para la zona lumbar es un arco cóncavo. Mantén esta curva natural en la zona inferior de la espalda inclinando primero la pelvis hacia delante y dejando que la columna le siga a continuación.

PRIMERO, CALENTAR

Como Janu Sirsasana es un fuerte estiramiento para la espalda y un ligero giro, suele practicarse por lo general al final de una clase, después de que el cuerpo haya sido calentado. Prepárate con varias series de Saludos al Sol y sigue con una postura de pie que abra las caderas, como Virabhadrasana II (Guerrero II); un giro de pie, como Trikonasana (Postura del Triángulo); y una inclinación de pie hacia delante, como Prasarita Padottanasana (De Flexión Hacia Delante De Pie, con las Piernas muy Separadas). Luego siéntate y prepara las caderas con Baddha Konasana (Postura del Ángulo Inclinado) y energiza la espalda con Bharadvajasana (Giro de Bharadvaja).

Empieza sentándote en el borde de una manta doblada y estira las dos piernas enfrente de ti. Utiliza las manos para asentar firmemente los glúteos, y no los muslos, en la manta. Flexiona la rodilla derecha y lleva el talón del pie derecho hacia la ingle izquierda, colocándolo todo lo dentro que puedas (figura 1). Deja que la rodilla derecha doblada se separe de la cadera y caiga hacia el suelo. Si no puedes rozar el suelo, coloca un bloque o manta doblada por debajo de la rodilla

para que te sirva de apoyo.

Siéntate recto, coloca las manos en las caderas, y cuádralas hacia delante, enfrente de la habitación. Flexiona el pie izquierdo, con los dedos y la rodilla señalando hacia el techo. Baja la pelvis cuando exhales y estira la columna hacia arriba cuando coloques la mano derecha en el suelo por detrás de ti. Gira el torso ligeramente hacia la izquierda y coloca la mano derecha por fuera de la pierna izquierda, encima del muslo, rodilla, pantorrilla, o donde te sientas más cómodo.

CÉNTRATE EN EL ESTIRAMIENTO

Inhala y estira la columna, luego exhala y muévete hacia delante a partir de las caderas, inclinando hacia delante el sacro y llevando hacia atrás el hueso púbico. No te olvides de mantener la curva natural de tu espalda inferior cuando deslices suavemente la mano derecha por fuera de la pierna izquierda, hacia el dedo meñique.

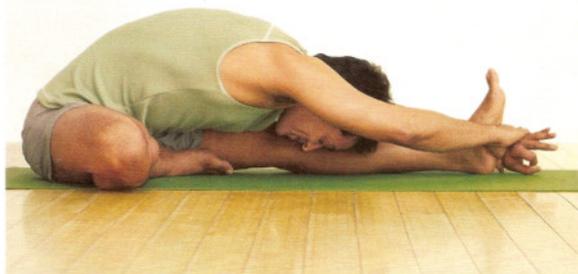
Mantén una actitud de honestidad, curiosidad y exploración precavida cuando levantes la mano izquierda del suelo y la derecha de la pierna, y estires los dos brazos hacia el pie izquierdo. Si no puedes alcanzar el pie con comodidad, coloca una cuerda a su alrededor y tira de ambos extremos.

Mantén la cara y la garganta relajadas, los hombros distendidos y el cuello alineado con la columna cuando te alargues lentamente sobre la pierna izquierda. Flexiona los codos hacia fuera para expandir las clavículas y no colapsar la espalda.

SIENTE LA RESPIRACIÓN

Deja que la sensación en la parte posterior de la pierna estirada determine el alcance de la postura. Mantén implicados los músculos de la pierna estirada, llevando la rótula y el cuádriceps hacia las caderas. No dejes que la pierna estirada sobresalga hacia la izquierda. Cuando alcances el "límite" de resistencia, para, respira e invita a tus músculos

2



Devoción a lo divino

Los primeros dos elementos de kriya yoga, tapas (autodisciplina) y svadhaya (autoestudio), se aplican al cuerpo y a la mente, respectivamente. El tercero, Ishvara pranidhana, pasa por el campo material –que es un flujo y la causa de dukkha (sufrimiento existencial)–, hacia el Yo inmaterial –que es eterno, inmutable, y la fuente de sukha (alegría)–. Se nos pide abandonar lo que sabemos y navegar por lo desconocido. Es una poderosa prueba de nuestra shraddha (fe) en las enseñanzas del yoga.

¿Qué es exactamente Ishvara pranidhana? Pranidhana significa “devoción o dedicación”. Pranidhana implica que todo lo que hacemos se transforma en una meditación. Ish significa “maestro, regulador,” y vara quiere decir “elegir”. Así pues, Ishvara se puede traducir como el señor supremo, el Yo elegido.

Ofrece el fruto de tu trabajo

Una interpretación de Ishvara pranidhana nos llega del primer comentario superviviente de las enseñanzas de Patanjali, atribuido al sabio místico y experto en yoga

Los primeros dos elementos de kriya yoga, tapas (autodisciplina)

Vyasa, cuyo nombre significa “compilador”. Además de su comentario, se piensa que Vyasa escribió las cuatro Vedas, la épica Mahabharata (que incluye la Bhagavad Gita), y otras obras. Estos escritos se extienden por un marco temporal de varios miles de años, así que, o bien tenemos a varios Vyasa o un compilador muy anciano; seguramente lo primero. Nuestro Vyasa nos dice que Ishvara pranidhana implica el “rendimiento de todos los actos al gran Maestro... Es decir, abandono de todo anhelo después de los frutos de un acto”. Quizás te suene esta frase de algo si has leído el Bhagavad Gita: “Tienes derecho a tus actos, pero nunca a los frutos de tus actos” (2.47), dice la deidad encarnada Krishna, anticipándose a Vyasa. En este texto, Ishvara pranidhana es conocido como karma yoga.

Por lo general, nuestros actos están dirigidos por nuestro ego autocentrado, que anhela recompensas. Patanjali nos enseña que un comportamiento así nos aliena de nuestro auténtico Yo y nos causa sufrimiento. No desea que dejemos de actuar, ni nos pide que nos convirtamos en seres pasivos o en ascetas. Por “rendimiento” se refiere a entregar, activa y alegremente, los frutos de nuestros trabajos y, como Krishna concluye, “ganar la paz perfecta” (Bhagavad Gita 5.12).

a relajarse. Centra tu atención en el acto de la respiración que se mueve como una onda por tu cuerpo. Percibe cómo el torso se eleva ligeramente con cada inhalación y se relaja con cada exhalación, quizás dejándote profundizar un poco más en la postura. Lleva tu respiración al interior del torso, los isquiotibiales o donde sientas tirantez.

LIBERA TENSIONES

Si puedes sujetarte los pies sin la ayuda de una cuerda, tira del dedo meñique del pie hacia ti. Mientras sigues profundizando en la postura, continua bajando el torso hacia los muslos y mantén la cabeza alineada con la columna y la mirada relajada. Si puedes, agárrate la muñeca por

debajo del pie (figura 2). Cuando te hayas flexionado por completo, permanece así y haz 10 respiraciones profundas e intenta que desaparezca la tensión. Para salir de la postura, coloca las manos a lo largo de las caderas y alárgalas hacia atrás y hacia arriba suavemente. Repite toda la serie del otro lado. Si puedes sentarte recto y cómodo en el suelo, de forma que una línea imaginaria desde el ombligo hasta el pubis quede perpendicular al suelo, prueba a realizar la postura sin la manta.

AHONDA Y HAZ MENOS

Janu Sirsasana es una experiencia de apertura para muchas personas que persiguen una finalidad determinada porque contrarresta

nuestra tendencia de “dar el 110 por ciento”. En definitiva, está indicada para quienes son incapaces de relajarse porque cuanto más “trabajen” en la intención de dejarte llevar, peor lo harás. De este modo, resulta todo un descubrimiento ver cómo la forma de profundizar en esta postura es haciendo menos.

Sé honesto sobre dónde estás en cada momento, ten paciencia, respira, y deja que tu cuerpo se desdoble. Siente cómo las actitudes y las prácticas que utilizas para liberar la resistencia en los isquiotibiales pueden ayudarte a liberarte de otras tensiones indeseadas en tu vida. Pues la realización de Janu Sirsasana nos enseña el delicado arte de dejarse llevar para liberar la tensión del cuerpo y de la mente.

Señor de los Peces

Experimenta este giro suave y profundo a la vez y siente cómo transforma tu columna

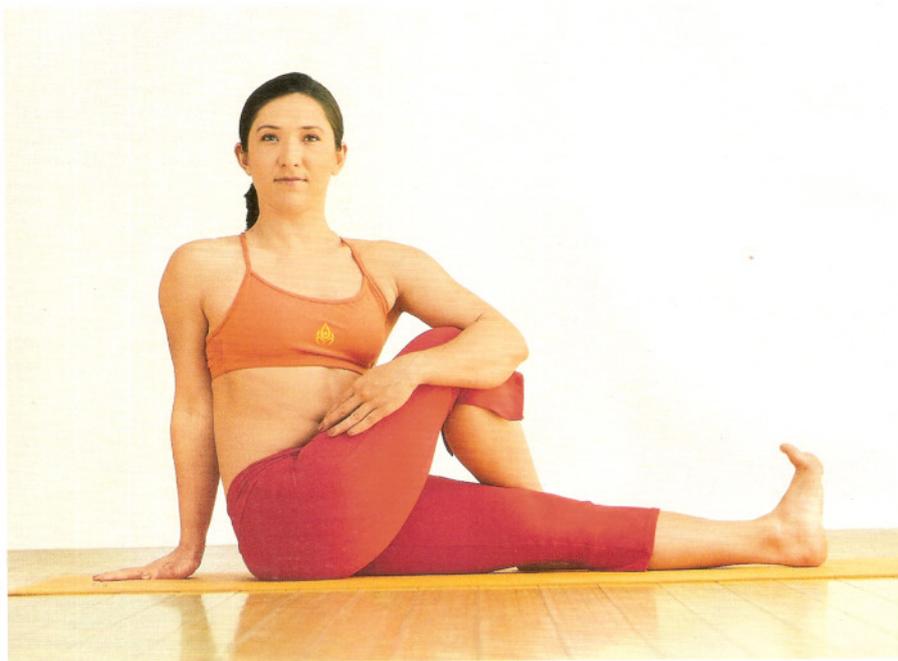
Coronilla de la cabeza elevada

La circunferencia de las costillas se levanta profundamente

El giro se inicia en la región del ombligo

Glúteos bien apoyados en el suelo

Brazo y rodilla presionando el uno contra la otra cuando la espalda se estira



LAS POSTURAS DEL YOGA suelen llevar el nombre de figuras mitológicas con la esperanza de que su práctica nos ayude a alcanzar algunos de sus atributos heroicos. La historia del pez Matsyendra es una exaltación a las virtudes de la concentración y el sosiego, y, con frecuencia, una hermosa parábola del poder transformador del yoga.

De acuerdo con la antigua historia, la deidad hindú Shiva estaba en una isla explicando los misterios del yoga a su consorte Parvati. Un pez que había cerca de

la orilla escuchaba quieto y atento. Cuando Shiva se dio cuenta de que el pez había aprendido yoga, lo bendijo como Matsyendra, el Señor de los Peces. El pez tomó entonces una forma divina, fue a la tierra y asumió una postura sentada de giro de la columna que le permitió absorber por completo las enseñanzas.

La tradición yogui atribuye a este giro, llamado Paripurna Matsyendrasana (Postura Completa del Señor de los Peces) unos beneficios tan importantes que es

una de las pocas asanas descritas en un manual de yoga del siglo XIV, llamado de Hatha Yoga Pradipika. Esta guía clásica habla de Matsyendra como el primer profesor de hatha yoga, y dice que la postura dedicada a él desencadena el fuego gástrico, cura todas las enfermedades y despierta a kundalini shakti, la energía femenina durmiente enrollada en la base de la columna en forma de serpiente. Ardha Matsyendrasana (Media Postura del Señor de los Peces) es una versión suave de este giro.

Cuando se realiza correctamente, este profundo giro sentado tiene el poder de transformar tu columna. Aumenta la capacidad rotacional de la misma, estimula el flujo sanguíneo entre los discos, así como la fuerza y flexibilidad en los músculos erectores de la espalda, los pequeños músculos que sujetan la columna. La postura también nutre los órganos internos, y como comprimen y estiran alternativamente el torso se considera que aumentan la circulación en esas zonas. En Ardha Matsyendrasana, el estómago, intestinos, y riñones se comprimen ligeramente, estimulando la digestión y eliminación, mientras que los hombros, caderas y cuello se estiran maravillosamente.

CALENTANDO

Antes de intentar realizar cualquier giro, es muy importante que realices ejercicios de calentamiento: Imagina que estrujas una esponja seca y lo entenderás perfectamente. Prepárate con unas

suaves asanas que aporten sangre a los músculos que flexibilizan y estiran la columna, como Gato-Vaca. También te ayudará realizar algunas posturas que alivien las caderas, como Baddha Konasana (Postura del Ángulo Inclinado), y flexibilicen los tendones de la corva, como Janu Sirsasana (Postura Cabeza a Rodilla) y Supta Padangusthasana (Postura de Inclinación Mano a Dedo Gordo). Unas cuantas rondas de Saludos al Sol, vinculando el movimiento con la respiración, también ayudan a preparar cuerpo y mente.

ALARGA LA COLUMNA

Para evitar compresión y lesiones, es importante que alargues la columna antes y durante el giro. Empieza practicando una versión modificada de pierna estirada de la postura (foto superior) y céntrate en estos tres actos clave: estirar la columna, girar desde dentro hacia afuera, y respirar. Empieza sentándote en el suelo con las dos piernas estiradas, y dobla la rodilla derecha, colocando la planta del pie derecho en el suelo por fuera del muslo izquierdo, tan cerca del muslo como puedas. Con las manos agarradas, mantén la espinilla derecha justo por debajo de la rodilla.

Utiliza ese acto para alargar la columna, estirándote hasta la coronilla de la cabeza mientras asientas bien los glúteos. En una inhalación, levanta la base del cráneo, manteniendo la barbilla paralela al suelo. En una exhalación, baja el peso de las caderas hacia el



No levantes los hombros



No dobles el torso



Sí hombros relajados y bajos

Beneficia porque...

Abre las costillas y el pecho

Estimula la digestión y la eliminación

Estimula el hígado y los riñones

Energiza la columna

Estira los hombros, caderas, espalda y cuello

Contraindicaciones

Lesiones en columna

Dolor o lesiones en la espalda

Embarazo

suelo. Haz unas cuantas respiraciones aquí e imagina crear un espacio entre las vértebras mientras realizas los actos contrarios.

GIRO DESDE DENTRO HACIA AFUERA

Ahora coloca la mano derecha por detrás de la cadera derecha y aprieta la rodilla derecha contra el pecho con el brazo izquierdo. Inhala y estira la columna, luego exhala y mete el ombligo hacia adentro cuando empieces a girarte a la derecha. Empieza la rotación en la tripa para que el ombligo se gire primero y muevas gradualmente la columna. Piensa en la columna como el eje central de la postura e imagina que el giro sube en espiral hacia arriba. Evita el error tan común de utilizar los brazos para "dar la vuelta" al cuerpo. Por el contrario, inicia el giro desde el centro, desde dentro hacia afuera, mientras permaneces asentado en los glúteos. No empujes con la cabeza; mantén el cuello alineado con la columna y la barbilla paralela al suelo. Para profundizar en la postura, lleva el codo izquierdo hacia fuera de la rodilla derecha y presiona el codo y la rodilla el uno contra la otra.

RESPIRA PROFUNDAMENTE

Sigue el ritmo de la respiración de forma que con cada inhalación estires la columna y con cada exhalación gires. Mantén los hombros relajados y presiona con el pie derecho cuando gires haciendo una espiral más profunda. Per-

manece aquí durante tres o cinco respiraciones cortas y profundas, luego libérate poco a poco en una exhalación y repite del otro lado. Al juntar las manos, asegúrate también de cambiar el dedo pulgar que está encima de la otra mano.

ESPIRAL DE ENERGÍA

Para realizar la postura completa, adopta la versión de la pierna estirada descrita anteriormente. A partir de aquí, dobla la rodilla izquierda y coloca el talón izquierdo por detrás de la cadera derecha. Señala con la rodilla derecha hacia el techo. Entrelaza los dedos y agarra la espinilla derecha justo por debajo de la rodilla, utilizando ese acto para estirar todo el torso. En tu mente, imagina y dibuja los cuatro lados de las costillas—las frontales, las posteriores, las de la derecha y las de la izquierda—e intenta levantarlas profundamente. Te resultará más fácil hacerlo del lado derecho de la columna, pero no has de descuidar el izquierdo.

Permanece centrado en levantar toda la circunferencia de las costillas a la misma altura para conseguir un mayor giro de la columna. Ahora afiánzate a través de los glúteos y levanta la coronilla de la cabeza, relajando los hombros y separándolos de las orejas. Con la columna estirada, sigue respirando rítmicamente y girando desde dentro hacia afuera. Para ello, deja que los sentimientos de tu cuerpo interior dicten cuándo girar más en vez de forzar la columna.

Cuando tu cuerpo haya girado lo suficiente, coloca el codo izquier-

Estudia tu alma suprema

En este número vamos a centrarnos en una de las partes del Kriya Yoga, del Yoga Sutra de Patanjali, concretamente en svadhyaya (auto-estudio). Recuerda que aunque Kriya Yoga contiene tres actos distintos –tapas (autodisciplina), svadhyaya y Ishvara pranidhana (devoción)– no son independientes. Cada acto contiene a los otros dos: tapas, por ejemplo, no solo nos prepara para svadhaya, sino que también es un medio para el auto-estudio.

Svadhyaya significa literalmente “recitar, repetir o enumerarse a uno mismo.” La cuestión es: ¿recitar, repetir o enumerar qué? De acuerdo con Vyasa, un comentarista del siglo V sobre el Yoga Sutra, svadhyaya implica la “repetición de un mantra sagrado, la sagrada sílaba Om, o el estudio de las escrituras sobre Moksha, o la libertad de fronteras.”

Así pues, Svadhyaya tiene dos aspectos. El primero es la recitación de mantras. Patanjali hizo particular énfasis en el mantra Om, que es el símbolo del Yo o del Señor más alto. Recitando este sonido, podemos sintonizar con su

fuente y, como dice Vyasa, revelar el alma suprema.

El segundo aspecto es el estudio de escrituras sagradas. ¿Cuáles? Patanjali estaba pensando seguramente en su propia compilación de versos en el Yoga Sutra, pero quizás también en libros como el Bhagavad Gita o los Vedas. La finalidad no era hacer acopio de ideas intelectuales, sino utilizar el material como un espejo para un auto-estudio intenso. En la actualidad tenemos acceso a muchos libros y escuelas de pensamiento, tanto occidentales como orientales, antiguas y modernas, así que nuestras posibilidades para este segundo aspecto de svadhyaya son infinitas.

Cómo recitar un mantra

Quizás pienses que la mejor forma de recitar un mantra es hacerlo en voz tan alta como sea posible para que todas las deidades del universo te escuchen. Pero la forma más efectiva de recitarlo es tan en silencio como puedas.

Prueba esto al principio de tu próxima pranayama o sesión de meditación: inhala, y luego, cuando exhales, susurra un largo y lento Om. Repite durante 10 o 15 respiraciones, sintiendo el sonido reverberar en tu cráneo y extenderse por el cuerpo.

do por fuera del muslo derecho y utiliza este acto para que la columna se gire más aún. Permanece aquí durante cinco respiraciones lentas y profundas, luego libérate poco a poco en una exhalación y repite del otro lado.

CORRIGE DESEQUILIBRIOS

No es raro descubrir que Ardha Matsyendrasana es más sencilla de un lado que de otro, generalmente porque la mayoría de nosotros tendemos a favorecer nuestro brazo dominante, de forma que no utilizamos nuestro cuerpo de una manera simétrica al cien por cien. Esta tendencia puede verse más pronunciada en las personas que practican actividades de giros de

un solo lado del cuerpo, como son el golf o el tenis. Para solucionar estos desequilibrios posturales puede resultarte de gran ayuda empezar con el lado más difícil y realizar la postura dos veces o mantenerla el doble de tiempo.

Los principiantes suelen ponerse rígidos en esta postura. Pero una clave de esta asana es poder relajarse en el giro. Asegúrate de relajar la mirada –incluso cerrar los ojos– mientras te centras en tu respiración y sientes la postura relajarse ligeramente en una inhalación y profundizarse en una exhalación. Concéntrate y disfruta de esta profunda tranquilidad de la postura. Y como el gran pez Matsyendra, quizás te descubras transformado.

Practica sin riesgos

**Peligros ocultos
pueden acechar
incluso en la postura
más familiar**

LA VIDA SUPONE RIESGO, YA ESTÉS CAMINANDO por la calle o haciendo equilibrios en un cable de alta tensión. Pero como somos unos seres tan complicados, no siempre percibimos los riesgos mayores;

las cosas, así como nuestras emociones, pueden interferir en nuestro juicio.

Contra toda lógica, solemos pensar que algunas actividades son más arriesgadas de lo que en realidad lo son, y viceversa. Muchas actividades diarias - conducir es un buen ejemplo - son, en realidad, mucho más peligrosas de lo que queremos reconocer, mientras que otras - viajar en avión, por ejemplo - son más seguras, aunque no nos lo parezcan.

Lo mismo ocurre con el yoga. Aunque la probabilidad de sufrir una lesión física es realmente baja, ninguna postura está completamente libre de riesgos. Y no siempre sabemos con certeza cuáles son las posturas más peligrosas.

Existen muchas razones por las que podemos equivocarnos. Quizás no sepas lo suficiente de anatomía como para entender por qué una postura puede ser peligrosa; tu familiaridad con una postura y tu amor hacia sus beneficios pueden llevarte a pensar que es más segura de lo que en realidad es; quizás veas a otros estudiantes cómo la practican y asumas que tú también puedes hacerla...

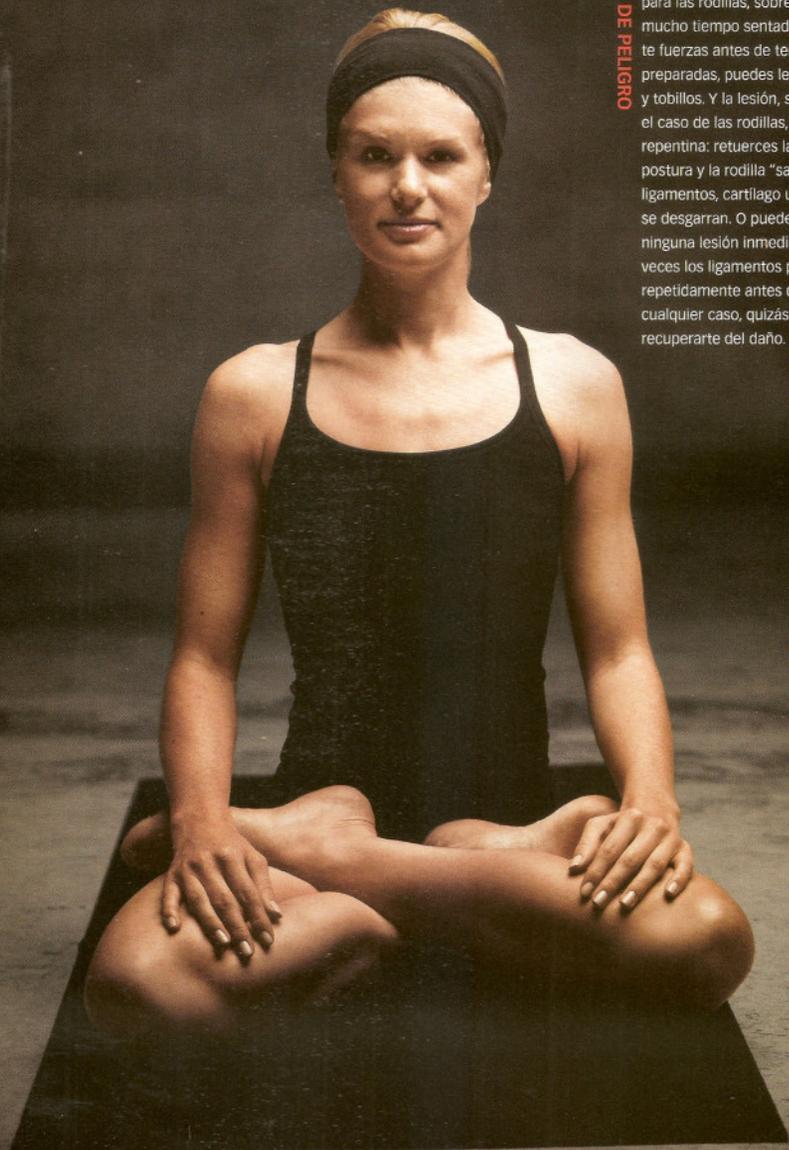
Pero incluso las posturas más practicadas y aparentemente inocuas pueden ser peligrosas. Puedes hacerte daño no solo por su riesgo inherente, sino porque no tengas el conocimiento, flexibilidad, fuerza y conciencia necesarios para proceder con seguridad. Eso no quiere decir que tengas que dejar de practicarlas o enseñarlas, sino que tienes que informarte a fondo y prepararte bien antes de intentarlas.

Hemos elegido cuatro posturas comunes pero potencialmente peligrosas: Padmasana (Postura del Loto), Paschimottanasana (Sentado e Inclinado hacia Adelante), Marichyasana III (Postura dedicada al Sabio Marichi III), y Chaturangasana (Postura del Bastón de los Cuatro Miembros). Te enseñaremos a valorar sus riesgos, a saber cuándo evitarlas y a practicarlas con seguridad. De esta forma puedes practicarlas con entusiasmo, curiosidad y alegría, sin obtener a cambio un legado de lesiones.

PRÁCTICA SIN RIESGOS

Padmasana { Postura del Loto }

ZONA DE PELIGRO La Padmasana es una bella y clásica asana, pero puede ser problemática para las rodillas, sobre todo si pasas mucho tiempo sentado en sillas. Si te fuerzas antes de tener las rodillas preparadas, puedes lesionar rodillas y tobillos. Y la lesión, sobre todo en el caso de las rodillas, puede ser repentina: retuerces las piernas en la postura y la rodilla "salta" porque los ligamentos, cartilago u otros tejidos se desgarran. O puede que no notes ninguna lesión inmediatamente; a veces los ligamentos pueden forzarse repetidamente antes de protestar. En cualquier caso, quizás tardes años en recuperarte del daño.



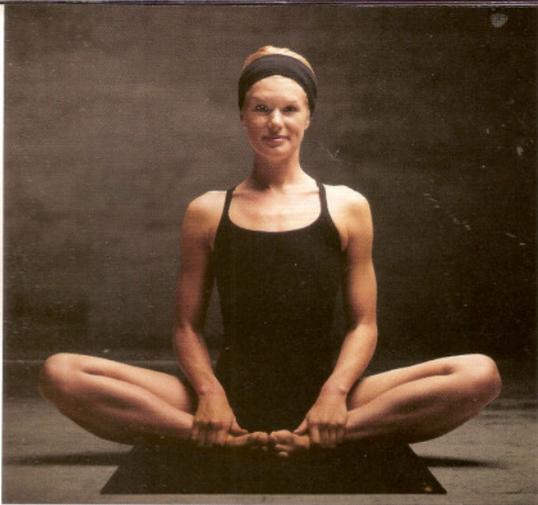
PADMASANA

Debes poder hacer dos cosas: sentarte en Baddha Konasana (Postura del Ángulo Abierto) fácilmente, con las rodillas casi tocando el suelo, y adoptar la Padmasana sin sentir dolor en rodillas o tobillos.

Siéntate en el suelo. Doblando la rodilla derecha y girando hacia afuera el muslo derecho, sujétate la espinilla con la mano derecha y el talón con la izquierda. No agarres la parte superior o lateral del pie, ya que podrías forzar los ligamentos de los tobillos cuando coloques la pierna en la postura.

Cuando exhales, coloca el talón derecho por encima del muslo interior izquierdo para que la planta del pie derecho se gire hacia arriba, doblando mínimamente el tobillo. Si te sientes cómodo, haz lo mismo con la pierna izquierda, colocando el pie izquierdo por encima del muslo derecho. Si la Padmasana es nueva para ti, mantén durante 15 segundos, y luego repite con la pierna izquierda por debajo de la derecha. Llegará un momento en que puedas mantenerla 2 minutos de cada lado.

No la practiques si estás rehabilitándote de un tobillo o rodilla, o si al hacerla sientes tirón, incomodidad o dolor en o alrededor de las articulaciones. Cuando estés en Padmasana, comprueba si hay una ligera diferencia entre las alturas de las rodillas. Una rodilla suele estar un poco más alta que la otra. No es un problema, salvo que la diferencia sea grande, en cuyo caso lo mejor sería dejar la práctica de la Padmasana para otra ocasión más propicia.



DEBES

Para la Padmasana tienes que flexibilizar los rotadores externos de la cadera.

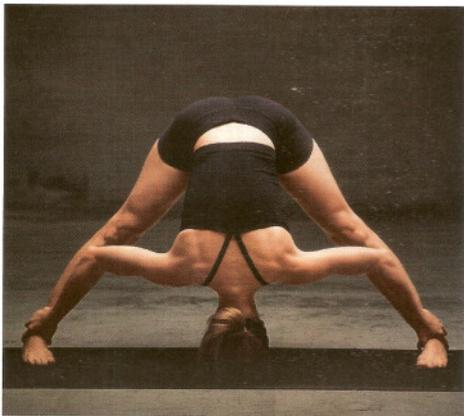
Puedes hacerlo con Baddha Konasana, Agnistambhasana (Postura del Leño Encendido, con Postura de Rodilla a Tobillo) y la versión de la flexión hacia adelante de Eka Pada Rajakapotasana (Postura de la Paloma Real con un Solo Pie). También tienes que flexibilizar los aductores de la cadera; para ello, haz la Prasarita Padottanasana Flexión Hacia Adelante con las Piernas Separadas, Parsvakonasana (Postura del Ángulo de Lado), y Supta Padangusthasana (Postura Inclinada de Mano a Dedo Gordo) con una pierna a un lado.

Baddha Konasana

(POSTURA DEL ÁNGULO ABIERTO)

Siéntate en el suelo con las piernas estiradas enfrente de ti. Para conseguir que la pelvis esté recta hacia arriba o se incline ligeramente hacia adelante en vez de rodar hacia atrás, siéntate sobre una manta o dos. Doblando las rodillas y girando hacia afuera los muslos, coloca los pies hacia la pelvis. Junta las plantas de los pies y apoya los dedos meñiques en el suelo. La distancia de los pies con relación

a la pelvis varía cada vez que practicas la Baddha Konasana, de forma que cada vez trabajas partes ligeramente diferentes de la articulación de la cadera. Asienta los glúteos, alarga la columna y mantén la postura de 1 a 5 minutos.



Prasarita Padottanasana

(FLEXIÓN HACIA ADELANTE CON LAS PIERNAS SEPARADAS)

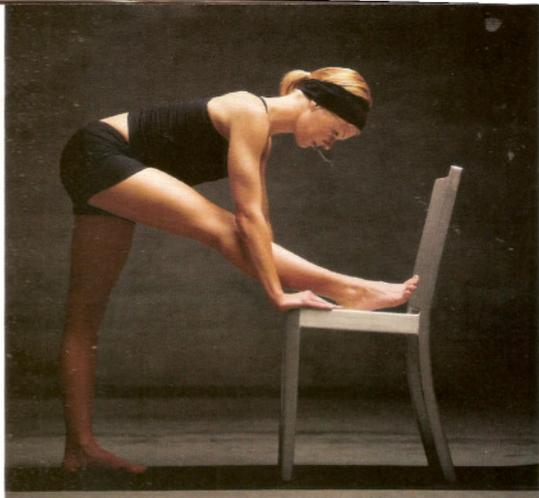
De pie, con los pies separados a un metro y medio de distancia y ligeramente girados hacia adentro, coloca las manos en las caderas, justo donde los muslos se unen al torso. Inhala y luego, en una exhalación, flexiónate hacia adelante a la altura de las caderas, manteniendo las curvas naturales de la columna. Cuando el torso descienda hacia el suelo, lleva las manos a los tobillos y deja que la coronilla de la cabeza toque el suelo. Mantén la postura durante 5 o 7 respiraciones, y luego incorpórate en una inhalación.

PASCHIMOTTANASANA

Para evitar lesiones en las inclinaciones hacia adelante cuando estás sentado, incluida la Paschimottanasana, hazla inclinando la pelvis, no la columna, hacia adelante. La pelvis debe girar con facilidad hacia los muslos, la parte posterior de la pelvis debe inclinarse hacia el suelo, y tienes que sentir el alargamiento de los músculos isquiotibiales en mitad de los muslos (no por detrás de las rodillas), en los glúteos o en la parte inferior de la espalda.

Si te han diagnosticado una hernia discal o sientes dolor en los glúteos y/o en las piernas, evita estas flexiones hasta que consultes con un profesional y profesor de yoga con experiencia. Si te dan el visto bueno, sigue sus indicaciones personalizadas con atención. También has de evitar estas inclinaciones si la parte inferior de la espalda se echa hacia atrás cuando te inclinas hacia adelante; esto quiere decir que estás realizando la flexión a partir de la columna y no de la pelvis.

Si la pelvis y el sacro se mueven hacia delante en Paschimottanasana, probablemente has procedido con seguridad en las flexiones hacia adelante cuando estás sentado. Pero si la pelvis y el sacro van hacia atrás cuando te doblas hacia delante –o si el pecho se colapsa, los hombros se hunden y la parte superior de la columna se encorva excesivamente–, deberías realizar más trabajo preparatorio, ya que es un gran indicativo de que la columna se mueve pero la pelvis no.



DEBERES

Los isquiotibiales van desde los glúteos hasta los huesos por debajo de la rodilla. Su estiramiento es crucial para realizar con seguridad las flexiones hacia adelante sentado. El alargamiento más efectivo de los isquiotibiales se sirve del peso de todo el cuerpo. Te recomendamos el estiramiento con una silla (ver ejercicio con foto en pág. 98), Uttanasana (De Pie, flexionado Hacia Adelante) y Parsvottanasana (Postura del Alargamiento Intenso de Lado).

Estiramiento de los isquiotibiales con una silla

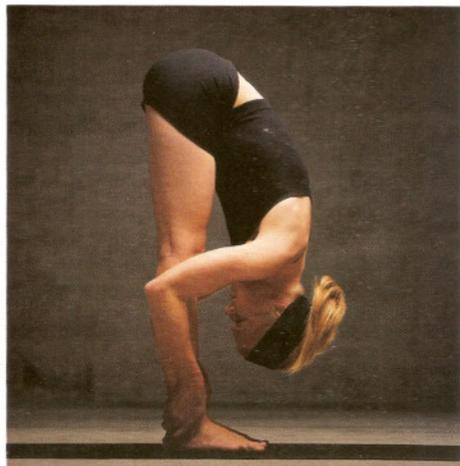
Ponte de pie enfrente de un mueble estable. Coloca un talón encima; si pierdes el equilibrio, sujétate a otro mueble. Mantén las dos rodillas estiradas y la levantada ligeramente girada hacia adentro, y asegúrate de que el pie que permanece en el suelo también está ligeramente girado hacia adentro. En una exhalación, flexiónate hacia adelante desde la pelvis, llevando hacia atrás

los glúteos para que la pelvis se incline hacia adelante. Implica lo menos posible a la columna. Aunque estés ligero, sentirás un estiramiento en la pierna levantada si la alineación es la correcta, moviéndote a partir de las caderas en vez de la columna. Mantén la postura durante 30 segundos o 2 minutos, respirando suave pero profundamente. Repite del otro lado.

Uttanasana

(FLEXIÓN HACIA ADELANTE DE PIE)

De pie, pies separados unos 25 cm y bordes externos de los pies paralelos. En una exhalación, dobla las articulaciones de la cadera para que el torso se pegue a los muslos. Tómate los tobillos o lleva la punta de los dedos al suelo, cerca de los dedos de los pies. Si no llegas a tocar el suelo, coloca los dedos en un bloque. Relaja el cuello, inclina la coronilla hacia el suelo, y mantén la postura de 5 o 20 respiraciones. Inhala para elevarte, agitando los brazos por encima de la cabeza cuando te incorpores. Luego, en una exhalación, lleva las manos en una postura de oración a la altura del corazón.



Paschimottanasana

{ Flexión Hacia Adelante Sentado }

ZONA DE PELIGRO

De la misma forma en que la Tadasana (Postura de la Montaña) puede considerarse la quintaesencia de las posturas de pie –la más básica, aquella en la que se basan las demás–, la Paschimottanasana puede considerarse el paradigma de la flexiones hacia adelante sentado. Así pues, los peligros de esta postura también son los riesgos básicos que implican todas las flexiones hacia adelante. La flexión de la columna lumbar (inclinación hacia adelante de la parte inferior de la espalda) aumenta tremendamente la presión de los discos intervertebrales en esa zona. Cuando te flexionas hacia adelante con la espalda doblada, la presión empuja hacia atrás y hacia los lados los discos lumbares situados entre las vértebras, donde pueden pinzar los nervios espinales. Para la mayoría de las personas con discos sanos que no tienen micro-esgarros, el aumento de la presión en la parte frontal del disco y el ligero movimiento hacia atrás no ocasionan ningún problema. Pero no hay forma segura de saber sin equivocación si una persona tiene bien la espalda. Por este motivo, lo mejor es evitar el riesgo de las flexiones hacia adelante, moviéndonos principalmente desde las articulaciones de la cadera y menos desde la columna, aunque esto implique que no puedas bajar tanto en la postura.



Marichyasana III

{ Postura dedicada al sabio Marichi }

ZONA DE PELIGRO Los giros son estupendos para aliviar la espalda después de unas fuertes flexiones hacia atrás o unas intensivas hacia adelante, pero pueden suponer un riesgo para las articulaciones sacroilíacas. Estas articulaciones están localizadas en la unión del sacro (el hueso grande, en forma de espada en la base de la columna vertebral) y el ilium (la porción superior de la pelvis); están diseñados principalmente para la estabilidad. Si los giros estiran los ligamentos que soportan las articulaciones sacroilíacas, la laxitud resultante puede ocasionar dolor o incomodidad aguda. No está de más prevenir estas lesiones, ya que la relajación de los ligamentos en estas articulaciones puede ocasionar molestias y dolores.



MARICHYASANA III

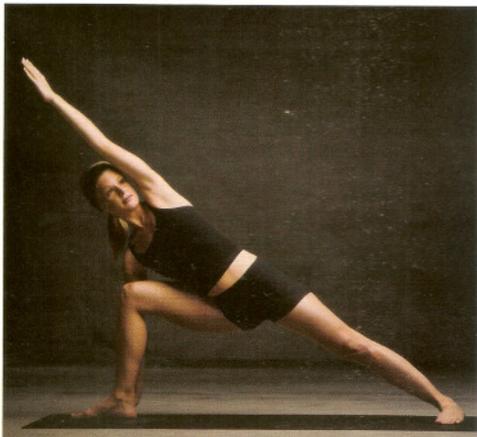
Comprueba que la pelvis gira en la misma dirección que la columna. Para ello, siéntate en Dandasana (Postura del Bastón) con la columna recta y las piernas alargadas frente a ti. Carga tu peso en el borde frontal de los glúteos para que la pelvis y la parte inferior de la columna no se deslicen hacia atrás. Intenta mantener esta alineación a lo largo de la postura.

Luego, flexiona la rodilla derecha hacia el pecho, colocando la planta del pie en el suelo, cerca del glúteo derecho. En una exhalación, abraza la pierna derecha con el brazo izquierdo y desliza la pierna izquierda y el lado izquierdo de la pelvis hacia adelante. No mantengas la pelvis fija cuando gires la columna, ya que separarías el sacro del ilium; lo que relajaría excesivamente la articulación y ocasionaría dolor.

Imagina que tu pelvis es la vértebra más inferior; debe girar para no lesionar los ligamentos que unen el ilium con el sacro. Cuando estés seguro de haber entendido el movimiento, puedes girar más, recolocándote para completar la postura tradicional.

Las precauciones de la Marichyasana III son aplicables a la mayoría de los demás giros sentados. Evita estas posturas si sufres dolor agudo sacro iliaco, y consulta con un profesional para crear un programa de asanas que puedas practicar con seguridad.

Si tienes la regla, estás a punto de tenerla o estás embarazada, quizás tengas que evitarla. Los ligamentos están más distendidos durante los cambios hormonales, lo que supone un riesgo de lesiones.



DEBERES

Unas articulaciones flexibles en las caderas hacen los giros más sencillos. La mayoría de las posturas de pie, sobre todo la Parivrtta Trikonasana (Postura del Triángulo Girado), Trikonasana (Postura del Triángulo), Ardha Chandrasana (Postura de la Media Luna), y Parsvakonasana (Postura del Ángulo de Lado) sirven para desarrollar la flexibilidad alrededor de las articulaciones de la cadera, lo que te ayuda a entender el movimiento necesario para evitar lesiones en los giros sentados.

Parivrtta Trikonasana

(POSTURA DEL TRIÁNGULO GIRADO)

De pie, con los pies separados a un metro, gira el pie derecho hacia afuera a 90 grados y el izquierdo ligeramente hacia adentro. Cuando exhales, dobla la rodilla derecha hacia el dedo meñique del pie derecho hasta que la espinilla esté perpendicular al suelo y el muslo paralelo al suelo. Inhala de nuevo; cuando exhales, flexiónate desde las caderas para que tu torso se incline hacia la pierna derecha, lleva los dedos de la mano derecha al suelo por detrás

del pie derecho y alarga el brazo izquierdo por encima de la cabeza, creando una línea larga desde el talón hasta la punta de los dedos de las manos. Gira suavemente el torso hacia el techo y mantén la postura durante 5 o 10 respiraciones. Sal en una inhalación, y repite del otro lado.

Parsvakonasana (POSTURA DEL ÁNGULO LATERAL)

Separa tus pies; gira el pie derecho 90° hacia afuera, y el izquierdo hacia adentro. Espira, flexionando tu rodilla derecha hacia el meñique del pie derecho, hasta que la espinilla quede perpendicular al suelo. Gira la cadera para traer el torso hacia la pierna derecha, coloca la mano derecha en el suelo, detrás del pie derecho, y alarga el brazo izquierdo sobre la cabeza. Gira el tronco hacia arriba y mantén la postura de 5 a 10 respiraciones. Vuelve a la postura inicial con una inspiración, y repite.

Chaturanga Dandasana

ZONA DE PELIGRO

Si los Saludos al Sol forman gran parte de tu práctica, quizás acabes realizando la Chaturanga Dandasana 20 o 30 veces –o incluso más– en cada sesión de práctica. Y si no lo estás haciendo correctamente, o no tienes fuerza suficiente, puedes acabar con dolor o lesión en los hombros. Unos rotadores externos débiles, por ejemplo, quizás no están preparados para soportar tu peso repetidamente cuando practicas múltiples Chaturangas. Si te inclinas en el suelo incontroladamente en la Chaturanga, probablemente se deba a que te falta fuerza en estos músculos para practicarla con total seguridad.

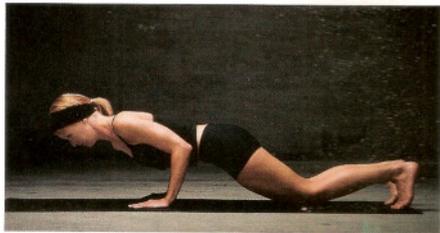
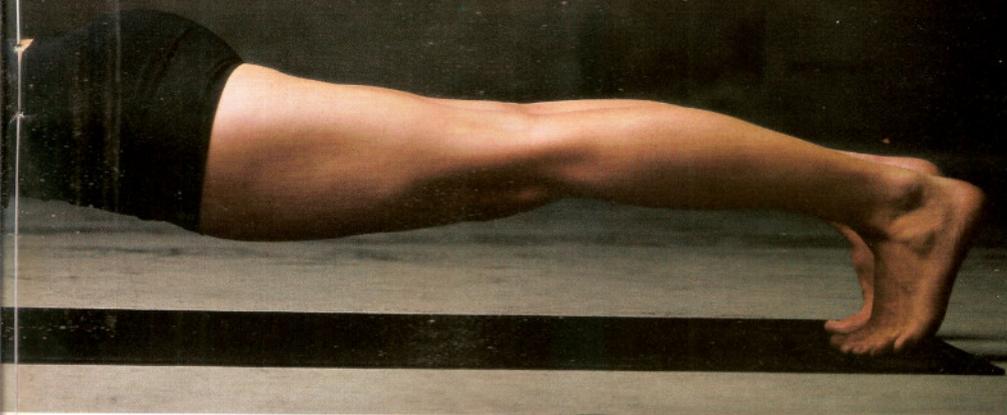
CHATURANGA DANDASANA

Para evitar daños en las articulaciones del hombro durante la Chaturanga Dandasana, baja las escápulas (omóplatos) hacia la cintura y júntalas ligeramente, sobre todo en los bordes inferiores. Además, baja la parte superior del húmero (hueso del brazo superior) firmemente hacia la cintura y gira el brazo hacia afuera, de forma que los codos se peguen al torso. Deberías sentir como si la cabeza del húmero en el hombro se levantara hacia el techo y luego bajara hacia la cintura. Por último, asegúrate de que los antebrazos están perpendiculares al suelo; esto contribuye a unas alineación general segura en el cinturón del hombro y también evita la tensión en las muñecas. La Chaturanga implica a todo el cuerpo, no solo a los hombros, y si piensas de esta forma evitarás daños. Contrae los músculos abdominales para sujetar tu centro cuando adoptes la Chaturanga Dandasana. Mantén

los muslos y piernas activas, presionando y separándolas de las manos mientras que presionas al mismo tiempo los fémures (huesos del muslo) hacia la parte posterior de los isquiotibiales, y levantando la parte posterior de los muslos. Si tienes una lesión en el hombro o sientes incomodidad en la articulación, evita esta postura. También has de evitarla si estás embarazada de más de tres meses o han pasado menos de tres meses desde que has dado a luz. Si no puedes evitar que los omóplatos se muevan hacia las orejas y que sus bordes internos inferiores se separen de la columna, te puede venir bien practicar unas versiones modificadas de la postura. Salvo que puedas mover los omóplatos hacia las caderas y los bordes internos los unos hacia los otros, tendrás problemas al estabilizar la articulación y correrás más riesgo de sufrir un daño.

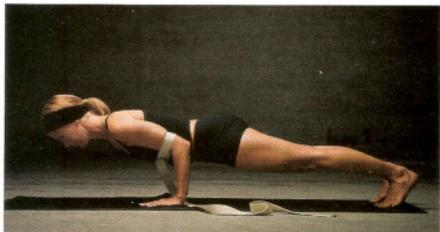
DEBERES

La práctica hace la perfección con la Chaturanga, pero deberías modificarla lo necesario para fortalecer los músculos que estabilizan los hombros en vez de sobrecargarlos con tu peso corporal. Prueba a empezar en la Postura de la Tabla y bajar hacia Chaturanga sólo lo que puedas, manteniendo una adecuada alineación en los hombros. Si empiezas a perder la alineación o si las caderas o costillas inferiores se comban, apoya las rodillas en el suelo; luego deja que el torso baje hasta que los brazos superiores queden casi paralelos al suelo. Otra forma de modificar la Chaturanga es utilizando un cinturón de yoga para sujetar la postura (ver página de al lado).



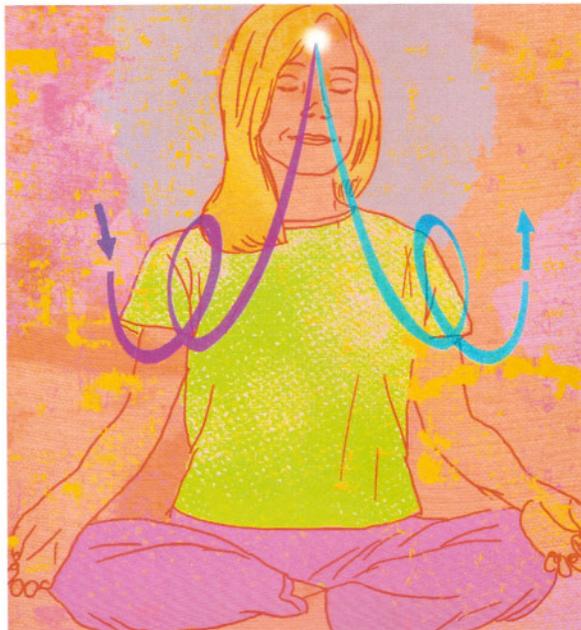
Chaturanga Dandasana modificada

Empleza en la Postura de la Tabla con los codos y las muñecas directamente por debajo de los hombros, los brazos completamente estirados, y los omóplatos hacia abajo. Gira las cabezas de los huesos del brazo superior primero hacia el techo y luego hacia las caderas. Crea una línea recta desde los talones hasta la punta de la cabeza presionando hacia atrás con los pies, implicando a los músculos frontales e interiores de los muslos y elevando el abdomen hacia la columna. Cuando exhales, baja despacio hacia el suelo. Cuando empieces a perder la alineación en los brazos y en los omóplatos, coloca las rodillas en el suelo, y luego baja el torso hasta que los brazos superiores queden casi paralelos al suelo.



Chaturanga Dandasana con un cinturón

Haz un lazo con un cinturón y colócalo justo por encima de los codos, o por debajo si estás más cómodo. Cuando dobles los brazos en la Postura de la Tabla, el cinturón sujetará el peso de las costillas inferiores, ayudándote a crear la alineación adecuada en los hombros sin crear tensión.



Meditación para relajar la mente

Si te parece imposible sosegar y dejar en blanco tu mente, ponla en movimiento. Pero hazlo en la dirección de la plena conciencia

Alegre y pleno: así es como te gustaría sentirte, y sabes que la meditación puede ayudarte a conseguirlo. Sin embargo, por el motivo que sea, no lo consigues. Quizás pienses que no tienes el temperamento adecuado, o simplemente que no cuentas con el tiempo necesario para hacerlo. Pero aparte de todas las excusas que encuentres, también sabes que lo último que quiere hacer

tu mente es quedarse en blanco.

De acuerdo con la tradición del yoga, la mente es, por definición, actividad. Su trabajo, que sigue realizándose aún cuando estás dormido, es valorar constantemente tus circunstancias, asegurarse de que estás a salvo y buscar placer. Por otro lado, la meditación es lo que experimentas cuando tu mente no está buscando algo: la alegría oculta detrás de cada momento. Pero cuando intentas rela-

jar la mente lo único que consigues es distracción e inseguridad. Así pues, ¿puedes conseguir esa sensación de felicidad y plenitud si tu mente se resiste a ello de forma natural? Aunque no te parezca tan sencillo, existen varias formas de lograrlo, cada una de las cuales alcanza diferentes niveles de alegría y conciencia.

El estado meditativo, que tiene lugar de forma espontánea, se encuentra en primer lugar. Se da cuando te implicas en algo que te gusta, ya sea la práctica del yoga, la contemplación de los pájaros o hacer el amor. Esa actividad tranquiliza tu mente sin necesidad de realizar ningún esfuerzo, está absorta en el momento que estás viviendo y abierta a un elevado sentido del ser. Aunque puede resultar muy satisfactorio, es una experiencia meditativa menos profunda que las demás, ya que parte de tu atención se centra en la actividad realizada y la aleja de la verdadera fuente de la bendición; suele durar lo que dura la actividad.

La meditación intencionada está en segundo lugar. Suele implicar el cambio postural físico: has de sentarte (o caminar) y permanecer en silencio para relajar la mente o dissociarla de su estado normal de actividad. Para conseguirlo, debes centrarte en un objeto como un mantra o tu respiración, o en la "conciencia" de tus pensamientos sin implicarte en ellos. Si alguna vez has intentado meditar de forma intencionada, puedes haber percibido que la mente —al menos al principio— se resiste a ello. Tiene menos que ver con tu temperamento que con tu cerebro, que prefiere evitar esta tranquilidad mental.

El Tantra, que es anterior a Patanjali, viene a continuación. Esta tradición ofrece algunas alternativas poderosas a las prácticas de medi-

Continúa pág. 46

¿Qué es el Tantra?

Aunque la palabra tantra tiene muchas definiciones (libro de texto, sistema, telar), su significado literal procede de la raíz tan (extender o expandir) y tra (instrumento). Por consiguiente, el Tantra podría entenderse como el cuerpo del conocimiento o instrumento que te mueve más allá de todas las limitaciones. El enfoque tántrico se utiliza para todos los aspectos de tu vida y de tu propio yo, para ayudarte a vencer todas las limitaciones, físicas, psicológicas y espirituales. Las prácticas tántricas incluyen la asana, pranayama, mudra, ayurveda, visualización, contemplación, mantras, técnicas mentales y físicas que cultivan la kundalini (energía espiritual), astrología, herbología, varias formas de prácticas devocionarias o rituales, y una infinita variedad de técnicas específicas.

El yoga tantra y el clásico se diferencian tanto en su enfoque como en su finalidad. En el yoga clásico, el objetivo principal es relajar la mente. Como Patanjali dice en el Yoga Sutra, "Yoga chitta vritti Nirodha", o "La finalidad del yoga es el cese de la fluctuación de la mente". Lo hacemos para aislar nuestra naturaleza más elevada (purusha) de cualquier otra cosa (prakriti). En el Tantra, se pone menos énfasis en la mente y más en la transformación de la energía. Esto se debe a que tu experiencia del mundo y tus actos en él tienen sus bases en tu campo de energía (pranic). "De la misma forma en que una puerta se abre con una llave, un yogui abre la puerta a la liberación con el Kundalini/Shakti (poder espiritual sin límites)," afirma el Pradipika Yoga Hatha.

Los videntes tántricos creían que la experiencia espiritual y

vivir en el mundo podían exaltarse al mismo tiempo. La finalidad última del Tantra es capacitarnos para ser una expresión vital, alegre y segura de nuestra fuente creadora: una continuación infinita de la verdad, belleza y buen augurio.

La visión del tercer ojo

Esta antigua técnica tántrica, prana shuddhi, es una versión mental de la respiración en la que se alternan los orificios de la nariz, y que equilibra y relaja nuestra mente.

La visión del tercer ojo

Esta antigua técnica tántrica, prana shuddhi, es una versión mental de la respiración en la que se alternan los orificios de la nariz, y que equilibra y relaja nuestra mente.

Siéntate recto, con la columna completamente erguida. Cierra los ojos y sé consciente de tu respiración, que fluye por los dos orificios y sube y baja como dos líneas separadas.

Empieza por sentir o visualizar la respiración subiendo por los orificios para alcanzar el centro de tu cerebro o tercer ojo. Las dos líneas de respiración forman una V invertida.

Sigue observando estas dos corrientes subiendo y bajando por los orificios. A los pocos minutos, serás más sensible y percibirás una sensación de energía o luz que se desprende de tu respiración. Poco a poco, experimentarás la relación entre esta energía o luz y el tercer ojo. Estas ligeras corrientes alimentan, nutren y activan tu centro del cerebro medio.

En la última práctica, serás consciente de una presencia o un suave resplandor de luz en el tercer ojo. Deja que la mente y el cuerpo y todas las limitaciones se mezclen sin esfuerzo, en esa presencia dentro del tercer ojo, mientras permaneces consciente del movimiento de tu respiración. En ese espacio, descubrirás un sublime sentido de tu ser total emergiendo en la presencia y paz universales. Permanece así todo el tiempo que desees.

Para terminar la práctica, frótate las manos y coloca las palmas calientes sobre los ojos. Vuelve al mundo que te rodea.

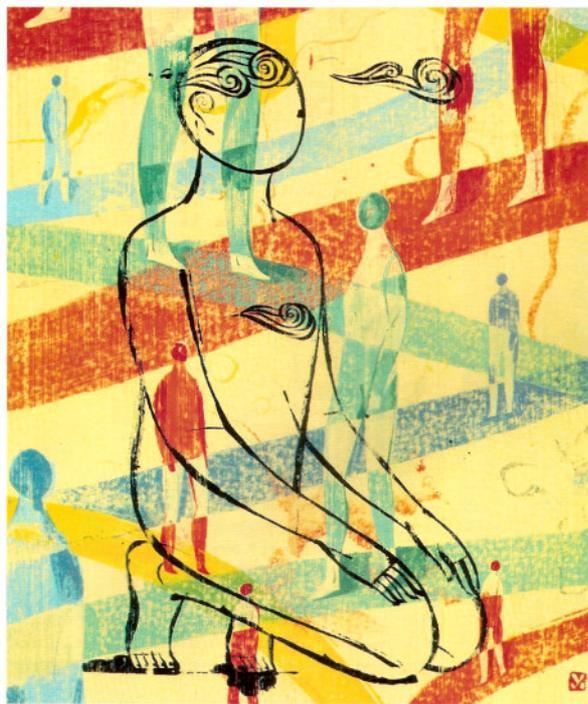
tación más frecuentes. En vez de intentar relajar la mente o separarla del cuerpo, le pides que haga lo que más le gusta: imerse!

El Tantra ofrece un amplio abanico de técnicas que ponen en movimiento la mente, asociando con frecuencia una imagen dinámica a ella: repartiendo tu respiración a lo largo de unos canales de energía o "visualizando" un símbolo sublime que se abre y se cierra en tu cuerpo. Cuando "recreas" el movimiento de la imagen con cada respiración, tu mente está tan ocupada que no tiene tiempo para pensar en otra cosa ni para resistirse.

La respiración mental alternando los orificios de la nariz, o prana shuddhi, es otra alternativa. Descrita en un antiguo texto tántrico, es una versión meditativa de la clásica técnica de pranayama, que no requiere esfuerzo. En vez de bloquear físicamente un orificio, uno detrás de otro, y respirar profundamente, vas visualizando tus respiraciones como una corriente que fluye de un orificio a otro, que es la finalidad del centro del tercer ojo. Los rishis, o antiguos videntes, que revelaron muchas prácticas yoguis, descubrieron que cuando el flujo entre los dos orificios está equilibrado, los dos

lados del cerebro armonizan entre sí y la mente se relaja. De acuerdo con las enseñanzas tántricas, un centro activo del tercer ojo —la parte del cerebro asociada con la sabiduría intuitiva y la visión espiritual— puede abrirte a una experiencia directa con lo Infinito.

Mientras que la práctica física del pranayama afecta al cuerpo y al sistema nervioso, el prana shuddhi puede representar un camino más directo hacia la relajación y equilibrio mental. Puedes utilizar este método tan sencillo bien como una práctica completa o como una preparación a una práctica regular de meditación.



Medita por la paz

Cuando te sientas extraño y diferente al resto del mundo, practica la siguiente meditación para recuperar la armonía

Me pongo enferma cada vez que le oigo hablar”, dice una de mis estudiantes como respuesta a los comentarios de un dirigente político. “No les deseo nada bueno”, comenta otro con un tono triste, avergonzado ante sus propias reacciones. “Simplemente soy incapaz de practicar la amabilidad con estas personas”, añade un tercero. En los últimos años, muchos practicantes de meditación se han enfrentado con

este tipo de emociones en su lucha para encontrar la paz mental. Las dificultades con un compañero de trabajo, la traición de un amigo, una ruptura dolorosa o una situación familiar injusta, crean sentimientos similares de ira, disgusto y rencor entre mis alumnos.

Con frecuencia, estos estudiantes me preguntan qué deben hacer cuando su hostilidad persiste a pesar de las horas de práctica meditativa y repetidos intentos de perdón. Incluso los alumnos más entrenados a veces

descubren que los sentimientos de rabia y frustración persisten.

¿Cómo no sucumbir ellos y mantener tu motivación para luchar por la justicia? De la misma forma, cuando tu matrimonio está rompiéndose, ¿cómo asumir el enfado, la amargura y la culpabilidad mientras te mantienes firme en lo que crees que es correcto, sobre todo cuando hay niños por medio?

Una estudiante me dijo en una ocasión que cuando finalizó su meditación, descubrió que se sentía indignada y que había aumentado su fijación sobre el malísimo comportamiento que había tenido con ella su ex marido.

Un hombre lleno de desesperanza desde que su mujer le dejó por otro, llevándose a sus dos hijos, me preguntó si podía irse a casa. “Quizás necesite antidepresivos, no meditación”.

Una posibilidad para los meditadores que desean procesar sus experiencias de hostilidad es la práctica de la reconciliación. Con frecuencia, la gente que realiza esta práctica constata una reducción en su espiral emocional. Sobre todo, ante las dificultades matrimoniales y las circunstancias familiares, han descubierto que tras el trabajo constante, la meditación de la reconciliación les ha permitido seguir adelante con sus vidas.

RESTAURA LO SAGRADO

Reconciliación significa restaurar para armonizar lo sagrado. También es reconciliar tus ideales con la realidad. Cuando practicas la reconciliación, te concillas con la verdad de que en ese momento existen diferencias dolorosas entre tú y otro, y en vez de dejar que tu corazón se cierre al otro, intentas alinear mente y corazón para incluirle tal y como es.

Tu bienestar tiene un coste tremendo cuando cierras tu corazón a los de-

Continúa pág. 50

Que todos nosotros experimentemos la reconciliación

- Siéntate cómodamente en un lugar tranquilo. Coloca el texto de la siguiente columna enfrente de ti durante los primeros minutos de esta práctica; antes o después lo habrás memorizado.
- Algunas personas sólo hacen la primera mitad de esta práctica de reconciliación, que está relacionada con la familia y las relaciones personales, lo que a su vez tiene que ver con formar parte de una comunidad mayor.
- Repite cada frase tres veces a medida que avanzas en tu práctica. Cuando te enfrentes a una situación difícil que se relacione con una frase específica, quizás te resulte útil repetir simplemente esa frase una y otra vez.
- A veces surgen emociones fuertes, y lo que sientes no tiene

más. En el nivel más práctico, cegarte por el enfado o el odio no es efectivo para moverte hacia el cambio. Negarse a aceptar lo irremediable significa que estás derrochando tu energía sin esperanza. Un profesor lo dice así: "No esperes un mejor pasado." Por último, cerrar tu corazón a los demás — en un intento de evitar admitir que tú, como los demás seres humanos, eres capaz de un comportamiento inapropiado — impide que sientas tus propias emociones.

La práctica de la reconciliación no implica resignación ni derrotismo. Por el contrario, es el deseo de conectarse con la unicidad sagrada de ese momento a pesar de cualquier diferencia, y encontrar armonía ante cualquier situación, incluso las dolorosas.

ACEPTA LA VERDAD

Esto no quiere decir que tengas que aprobar lo que es inapropiado ni rechazarlo apasionadamente en pro de lo que crees que es correcto. Es el respeto reflejado por el Dalai Lama cuando se refiere a los chinos como "mis amigos, los enemigos".

Una de mis estudiantes estuvo

sumergida en el enfado durante varios meses, incapaz de gestionar los asuntos de su divorcio; luchaba por perdonar a su marido, aunque este seguía asumiendo un patrón de comportamiento dañino. Al final se dio cuenta de que no estaba progresando porque todavía seguía esperando que él cambiara. A través de la práctica de la reconciliación pudo aceptarle tal y como era, y negociar un acuerdo de divorcio que evitara el sufrimiento a sus hijos.

Otro estudiante, para su gran asombro, volvió a conectar con su esposa cuando reconcilió algunas dificultades en su personalidad. Otra persona pudo deshacerse de su ira alimentada por los abusos de su padre, mientras que otra descubrió que en realidad podía tolerar, e incluso respetar, a un supervisor en su trabajo que antes le parecía intolerable.

En ninguno de estos ejemplos los alumnos manifestaron sentimientos de compasión o amabilidad hacia la otra persona, si no que cada uno experimentó la liberación de la tensión interior que había estado bloqueando una aceptación de la verdad de cómo

nada que ver con la aceptación y reconciliación. No te desanimas. Es un tiempo ideal para inclinar tu corazón hacia valores más profundos, que llegarán con el tiempo y la práctica.

Texto para repetir:

- Que se reconcilien todos los padres e hijos.
- Que se reconcilien todos los hermanos y hermanas.
- Que se reconcilien todas las madres y padres.
- Que se reconcilien todos los cónyuges, amantes y parejas.
- Que se reconcilien todos los amigos y enemigos.
- Que se reconcilien todos los profesores y estudiantes.
- Que se reconcilien todas las comunidades y sus miembros.
- Que se reconcilien todos los países y sus habitantes.
- Que se reconcilien todas las naciones en guerra.
- Que se reconcilien todas las razas y religiones.
- Que se reconcilien todas las gentes del mundo.
- Que se reconcilien todas las personas con el mundo.

eran en realidad las cosas. Cuando la verdad del momento fue aceptada, pudieron trabajar con cada una de sus situaciones de forma que les proporcione paz interior. Pudieron reconciliarse con independencia de que sus antagonistas participasen en el proceso, ¡y eso resultó estupendo!

UN LUGAR DE INICIO

La reconciliación no es un punto y fina: es un lugar de inicio para continuar liberando el corazón.

El Dalai Lama emana dicho sentimiento. La mujer que por fin pudo divorciarse de su marido es capaz ahora de experimentar momentos de amabilidad hacia él como otro ser "al que deseo felicidad". La reconciliación facilita que brote amabilidad en el corazón.

Mercede la pena recordar que Buda nos amonesta para que no nos aferramos a nuestras ideas o puntos de vista, teniendo en cuenta que el odio sólo conquista odio. Te deseo que te reconcilies con quienes tienes dificultades en tu vida. Deseo que todos los seres del mundo se reconcilien.