

[35 âsanas principales](#)

Ver en PDF:

[35 âsanas principales](#)

[Serie Global PINO](#)

Ver en JPG:

[Serie Global PINO](#)

Por Julián Peragón

[Conferencia: El Yoga del Siglo XXI](#)

Aunque el yoga nace en India hoy en día podemos proclamar un **Yoga universal**. Se hace Yoga en todos sitios, jóvenes y mayores, orientales y occidentales, budistas y cristianos.

Universal porque dar respuestas a las necesidades de la vida y de cualquier cultura. Es necesario remarcar que el yoga no necesita apoyarse en ninguna religión porque **es un método es de experimentación**. Dice: *no creas, experimenta*. Para que el Yoga sea profundo y Espiritual no necesita soportarse en una doctrina de fe o en un cuerpo de creencias.

Cuando tomamos un camino que le da sentido a nuestra vida

porque le sacamos jugo a la experiencia, y cuando ampliamos más allá de nuestros límites aunque sea la misma naturaleza estamos empezando a tocar la espiritualidad.

Es actual por qué no se sostiene en un hipotético purismo puesto que la historia nos habla de toda la evolución de una práctica, de la simbiosis con nuevas corrientes filosóficas, de los cambios en la aceptación por la misma India y del impacto de la cultura occidental. Nunca hubo un Yoga puro al cual hemos de someternos. La tradición es suficientemente flexible para adaptarse a cada época y mentalidad.

El Yoga necesariamente tiene que ser creativo porque las necesidades cambian debido a que las formas de vivir también cambian y no podemos ofrecer respuestas viejas a problemas nuevos.

Yoga es INTEGRAL

Somos una unidad (esta concepción está en la base del significado del yoga). Yoga viene de **yuj** que significa unir, uncir, yugo, magia, etc. No tendría sentido atender a una parte de lo que somos marginando el resto. En el Yoga encontramos una ascesis, pero también una filosofía, una forma de vivir y también una mística.

El Yoga en nosotros nace como una semilla que después nuestra práctica se encarga de desarrollar hasta que se convierte en un árbol. El árbol es una imagen que Iyengar describió muy bien. Asociando los ocho pasos del Yoga. Es un árbol que crece desde la raíces pero de forma orgánica en todas direcciones. En el árbol todo está conectado. **Por eso la práctica no se puede separar.**

La práctica, para que el árbol adquiere fuerza y sea fecundo ha de ser:

– **Continuada y sin interrupciones.** Porque el Yoga es un método

de descondicionamiento y nuestros mecanismos automáticos de vida se rearmen con mucha facilidad.

– **Intensa pero prudente.** Si no tiene la intensidad adecuada no podremos vencer la resistencias y obtener la suficiente energía para tirar adelante nuestro proceso. Aunque demasiada intensidad puede dañarnos y por eso hay que ser prudente.

– **Respetuosa y supervisada.** Movemos elementos intensos y sensibles, y es por eso que la práctica tiene que apoyarse en la tradición y a la vez ser supervisarla, no vaya ser que nos estemos desviando de nuestro propósito principal. Al supervisar tomamos perspectiva.

– **Entusiasmo y con fe.** Si no tenemos entusiasmo no tenemos gasolina para caminar con fuerza, si no nos apasionamos la práctica perderá fuelle. Pero cuando nos topamos con la amplitud del misterio necesitamos la confianza profunda que nos da la fe para sortear los obstáculos.

– **Práctica completa y armónica.** También necesitamos que la práctica sea completa, que trabaje en todas las dimensiones, cuerpo, mente y espíritu y además que guarde la necesaria armonía, una buena proporción entre sus partes. Hacer ejercicios que se compensan entre sí.

– **Práctica adaptada y progresiva.** La práctica tiene que ser la nuestra, la que necesitamos en este momento, ni más ni menos. No podemos actuar desde la precipitación, ignorancia o mimetismo, tenemos que hacer un esfuerzo de adaptación, eligiendo unos objetivos deseables y yendo progresivamente hacia ellos.

Yoga es ADAPTACIÓN

¿Nos pondríamos los zapatos grandes o pequeños, una ropa que no sea de nuestra talla? ¿Comeríamos o dormiríamos más de lo que necesitamos? De forma natural buscamos la adaptación. Cuando un médico nos atiende, nos escucha, nos hace pruebas,

establece un diagnóstico, nos da una terapéutica y hace un seguimiento hasta que nos sanemos decimos que es un buen doctor o doctora.

¿Por qué no actuamos de la misma manera en el Yoga? En parte tiene que ver con la forma grupal que ha adoptado el Yoga donde es muy difícil adaptar la práctica. Además de creer que todo el Yoga (se haga como se haga) es saludable. Y, por otro lado, la deficiencia formativa y pedagógica de una gran parte del profesorado que no tiene la experiencia de adaptar el Yoga.

Para adaptar el Yoga hay que empezar a **cultivar la escucha**. Antes, durante y después de un ejercicio, el alumno se escucha y aborda dicho ejercicio con las fuerzas y seguridad de que dispone.

Ahí es muy importante dar pautas bien claras, pautas vivenciales, ¿cómo estás? ¿cómo sientes? ¿puedes acercarte a tu límite? ¿puedes dialogar con él? De esta manera podemos sensibilizar lo que está dormido, tenso, cerrado, bloqueado, etc. ¿Nos han educado para actuar desde la escucha? O, más bien, desde lo que tienes que hacer esto!

Paralelamente a una clase grupal de yoga tiene que haber, de tanto en tanto, un espacio individual donde poder saber del alumno, de su historia de salud, de sus capacidades corporales (coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza, etc.) y poder observar las tensiones y desviaciones de su cuerpo para poder proponerle una práctica adaptada. Darle también la seguridad para que se pueda regular cuando esté en una clase grupal. De esta manera evitaremos la gran mayoría de lesiones.

Yoga es ESCUCHA

No podemos avanzar si el alumno no cultiva la **atención**. La mente está muy polarizada hacia el exterior en la vida moderna. Si el exterior es complejo, amenazante, excitante, etc, nuestros sentidos, y con ellos la mente, se fijan en una

extroversión. Para darle la vuelta al calcetín de la mente hay que pararse, prestar atención y volverse sutil. ¿Como sale un niño que la piedra que ha dejado caer en el pozo ha llegado al fondo? Escuchando para parar la mente, olvidándose de sus preocupaciones, esto es, olvidándose de sí.

El Yoga de la escucha implica volver a centrarse en uno mismo, replegarse para atenderse de una forma amorosa en lo que uno siente y lo que uno es. Y esto produce una transformación, una nueva orientación de vida. Escucharse significa reconocerse de forma original, en un proceso único de vida y conciencia. Y esto se plasma en libertad, en la conciencia de que no hay nada que demostrar. No podemos comparar procesos de toma de conciencia. Cuando practicas lo que verdaderamente importa es la toma de conciencia en tu propio interior.

La técnica es importante para favorecer la experiencia, y para no hacerse daño pero es importante no mistificarla. Desde el Yoga buscamos en la práctica recuperar y aumentar la sensibilidad porque cuando el cuerpo y la mente son sensibles, la fluidez para regularse en los cambios vitales y sociales es mayor.

Yoga es SALUD ACTIVA

Para el Yoga la vida es sagrada entendida como un don que hay que cuidar, proteger y mejorar. **El Yoga del siglo XXI se distancia del culto al cuerpo** que busca una mirada externa para recuperar el sentir profundo del cuerpo esto es, una mirada más interna. Entendemos la salud como la fuerza vital que nos permite recuperar un estado óptimo de funcionamiento aunque esto se consiga a través de periódicas crisis de depuración que interpretamos muchas veces como enfermedad. Un cuerpo sin síntomas no es necesariamente más sano. Lo que buscamos en la práctica es una gestión autónoma de la salud. Y si bien es cierto que las diferentes terapéuticas son necesarias en momentos puntuales, necesitamos responsabilizarnos en el día día de nuestra salud.

En Yoga aprendemos para esta gestión de la salud a estirar y tonificar el cuerpo, a una higiene en profundidad, a vigorizar el cuerpo, a ampliar la respiración, a reconocer las tensiones y saber relajarnos, a gestionar el estrés, a encontrar un ritmo de vida más pausado, a simplificar la vida y recuperar tiempo.

Yoga es AUTODESCUBRIMIENTO

Pero también el Yoga nos ayuda a una mayor comprensión de uno mismo. En primer lugar nos pone enfrente de nuestros propios límites corporales, energéticos, emocionales y mentales, despertando del sueño omnipotente en el que no aceptamos nuestros límites. Ante el límite, o lo sobredimensionados (y nos da pereza, miedo o anticipamos el dolor), o lo atropellamos de forma violenta. Pecamos por demasiado o por demasiado poco. Escuchar, reconocer, aceptar y dialogar con él requiere de una madurez. El equilibrio con el límite es un equilibrio de aceptación y de coraje. Tenemos que avanzar desde límite con relajación, respiración, paciencia, y desapego

El Yoga avanza hacia el crecimiento personal en tanto que con su filosofía nos ayuda repensar la realidad que vivimos. El yoga se pregunta: ¿qué es esta realidad que tengo delante? ¿la información que me dan los sentidos? ¿la información que me da la ciencia? ¿la información que me da la sociedad? ¿la información que yo creo? De la claridad que podamos obtener depende que nuestras acciones sean adecuadas. Conocer la realidad nos ayuda **a evitar el error** que seguramente producirá sufrimiento. Puede ser grave, por ejemplo, si te equivocas de medicamento o si te equivocas de relación de vida.

Y no sólo es necesario conocer la realidad sino también la realidad interna. ¿Quién soy? ¿Soy un cuerpo, unas emociones, unos pensamientos, un yo, una alma? ¿qué o quién somos? Porque si nos identificamos solo en una parte de ese *continuum* que somos vamos también a fragmentar la vida toda.

En Yoga se **svadhyaya**, el estudio de uno mismo. Desnudar la realidad para reflejar seguro mismo o viceversa, desnudarse uno mismo para ver con nitidez de la realidad. En todo caso, ser conscientes de la propia interioridad es necesario para reconocerse en lo que hacemos. ¿No será que estamos buscando todavía el reconocimiento del papá, la complacencia de la mamá, la aceptación del grupo, la identificación del grupo social y la encarnación de unos valores establecidos? Porque de ser así estaríamos viviendo una vida inventada y una impostura vital.

Yoga es MÍSTICA

Pero todavía falta un nuevo salto mortal. Decía San Agustín que *había que ir de fuera hacia adentro, y de dentro hacia arriba.*

El yoga trabaja en el cuerpo a través de la salud y en la mente para la madurez buscando unión y equilibrio pero el objetivo último del Yoga es **la unión con la totalidad** con algo más grande que uno mismo, llámese naturaleza, universo, Tao, Inteligencia Suprema o Dios. Esto es claramente un vuelo místico porque se trata de abrazar el misterio sin necesidad de racionalizarlo. Nos encontramos en la dificultad de definir lo que el Yoga entiende por espiritualidad.

En la conciencia ordinaria que todos usamos habitualmente, la realidad es la realidad que veo, la información que me dan los sentidos. Pero la realidad es inabarcable por los sentidos, ni siquiera la mente puede captarla en su totalidad. La conciencia ordinaria no se da cuenta que ve esta realidad limitada desde un punto (una perspectiva) y no tiene la suficiente flexibilidad de cambiar de posición, ponerse en otro punto de vista.

La conciencia ordinaria ve cosas y personas y cree que son fijas porque esa fijeza simplifica o facilita el manejo, pero en realidad todo está en proceso, todo cambia. La flor florece

pero también se marchita. **Todo es impermanente.**

Por otro lado, la conciencia ordinaria cree que las circunstancias son “buenas” o “malas” o “indiferentes” sin percatarse de que en realidad las circunstancias están imbuidas de un significado que le otorgamos personal o colectivamente. Y en realidad las circunstancias se viven de cómo las encaramos.

- La enfermedad es “mala” cuando puede ser una profunda purificación.
- Las crisis son “malas” pero pueden ser una oportunidad de cambio.
- El premio gordo de la lotería nos llevará la “felicidad” pero la felicidad no depende de algo externo.

La conciencia ordinaria es como un burro con anteojeras atado a una noria (con infinidad de dependencias no cuestionadas) persiguiendo una zanahoria que llama deseo y huyendo de un palo que representa las aversiones irracionales que nos amenazan.

Esta conciencia ordinaria que no reconoce fácilmente la mortalidad cree que posee una vida y se enreda en un laberinto de sufrimiento emocional y cognitivo.

La conciencia profana ve un árbol y no ve el bosque que hay en su interior. Ve la madera y no la savia que la nutre. Ve un objeto que puede consumir o utilizar pero no del alma del árbol. No ve la conexión con la nube, la apertura a la luz, el nido de vida entre sus hojas y la expansión en la oscuridad de la tierra. Pero la visión sagrada no sólo ve el árbol, ve también la interconexión con todos los otros árboles, la oración que hace a la lluvia, la perfecta adaptación al viento, la humedad, la luz, etc.

Lo sagrado es saber permanecer en el centro de la rueda de la vida y sus circunstancias para no perder lo esencial. Las formas son cambiantes pero al Ser que somos permanece en la

quietud. La vida está para reconocerla, experimentarla, celebrarla y dejarla marchar.

En Yoga está *bogha* que es la experiencia y está *kaivalya* que es el desapego que implica saborear la vida sin necesidad de apresarla. Esto nos lleva a *kaivalya* que es la liberación del sufrimiento.

Espero que estas líneas sirvan para reflexionar acerca de nuestra práctica y de la ética que lo sostiene. Om shanti, paz a todos los seres.

Julián Peragón

Conferencia inaugural en la Universidad de Barcelona

Máster de Relajación, Meditación y Mindfulness. octubre 2017

Āsana: Infinitud

El Yoga también nos ayuda a comprender que las prisas y el agobio no tienen sentido, pues lo que nos interesa es observar el flujo de la vida y para ello se necesita calma. Nosotros formamos parte de ese flujo... La vida está para ser contemplada, para ser vivida y para ser celebrada. A nadie se le ocurre pagar una entrada cara en la ópera para terminar durmiéndose o para rumiar lo que va a hacer al día siguiente; si pagamos esa entrada es para fundirnos en el arte operístico. Y esto requiere concentración en lo que está sucediendo en el escenario.

Cuando Patañjali nos habla de āsana nos habla de infinito (ananta), de eterno e ilimitado, nos habla también de

absorción y concentración profunda. Entonces ya tenemos todas las piezas del puzzle. En el sūtra 48 del libro II de los Yoga-sūtras se dice: **“la postura se domina mediante el esfuerzo inteligente con vistas a la reducción de los obstáculos y la realización del infinito. Entonces cesa todo ataque de los opuestos”**.

Pero, ¿qué es este infinito? Este infinito está fuera y está dentro, siempre ha estado y siempre estará, no podemos definirlo pero sí señalarlo, no podemos verlo pero si intuirlo en su reflejo, en su manifestación. No podemos ver sus contornos porque no tiene límites; no podemos darle cualidades porque no es una cosa; no es ninguna experiencia pero sí lo que soporta toda experiencia. No nos confundamos, el Yoga es una práctica y una filosofía, pero sobretodo es un vuelo místico. Āsana es un buen trampolín para saltar y zambullirnos en el océano infinito del espíritu.

Julián Peragón

La Síntesis del Yoga

Editorial Acanto

Āsana: Fortaleza

Además de ganar libertad, una práctica constante nos lleva poco a poco a una fortaleza interna, a una resistencia natural en las situaciones extremas. El frío y el calor, el hambre y la sed, el sueño y el cansancio, el ruido o el caos de la vida presionan y nos producen incomodidad. A veces hemos de caminar un gran trayecto, trabajar de sol a sol, apenas comer o soportar un gran calor. En este sentido en el Hatha-yoga-pradīpikā encontramos: “mediante la práctica de āsana se alcanza la estabilidad, la ausencia de trastornos y la

ligereza de los miembros”.

Sin embargo, el cuerpo muestra una gran fortaleza en momentos cruciales, siendo nuestra mente la que se posiciona como nuestra peor enemiga. Es nuestra mente la que nos suele decir que no podemos más, que estar un día sin apenas comer o descansar es insoportable. Con el Yoga aprendemos a distinguir cuando el límite está en el cuerpo, (si por ejemplo nos estamos deshidratando y es urgente actuar) de cuando la resistencia es puramente mental. Esto mismo nos da un gran margen de acción.

Qué duda cabe que el cuerpo se fortalece enormemente con los ejercicios de flexión y tonificación, se vigoriza con los ejercicios de respiración y encuentra la calma con los ejercicios de relajación. Sin embargo, junto al cuerpo es la mente la que tiene que trabajar a fondo. Nos podemos encontrar en situaciones de éxito o de fracaso, de alabanza o de desprecio, de soledad o de compañías ingratas, y todo ello, si no lo manejamos bien y no conservamos nuestra serenidad interna, nos puede comportar un elevado nivel de sufrimiento.

Un cuerpo fuerte y una mente estable, desarrollados con una práctica adecuada, nos ayudan a afrontar esas circunstancias con una mayor capacidad de aguante y a reaccionar ante los sucesos inesperados con una mayor entereza. La vida es cambio, pasamos de estar dormidos a conducir hacia el trabajo por las mañanas en un breve periodo de tiempo, pasamos de contemplar las olas en la orilla del mar a trabajar a pleno rendimiento en la ciudad en apenas un día, de tomar un refresco en una terraza a correr porque perdemos el autobús. El Yoga nos ayuda a esta adaptabilidad a los cambios inevitables.

Julián Peragón

La Síntesis del Yoga

Editorial Acanto

Āsana: Descondicionar

Venimos diciendo que āsana no es algo fijo sino un proceso con muchos matices, unos más externos, otros más internos. La atención en la postura reside en reajustar tanto el exceso como la falta de esfuerzo constantemente. Cada postura requiere el impulso justo para su realización y mantenimiento, ni más ni menos, pues de esta manera conseguiremos una experiencia de armonía. El sobreesfuerzo en la práctica del Yoga puede ser más fácilmente detectable que cuando estamos en medio de la complejidad de la vida misma. Percibimos claramente dónde aprieta una postura, pero nos cuesta, en cambio, ver aquello que es fuente de sufrimiento en nuestra realidad cotidiana. Por eso el Yoga es un laboratorio en el que podemos experimentar la forma en que reaccionamos frente a aquello que nos es difícil, aquello que supone un reto, aquello que nos causa tedio o bien nos ilusiona profundamente.

Durante un día, tenemos la oportunidad de hacer un reajuste de nuestros esfuerzos de la misma manera que vamos aprendiendo a hacer en Yoga. Es cierto que hay un tiempo para trabajar y otro para descansar, para ir de compras, de ocio, con los amigos, también para cuidar el hogar y atender a nuestros hijos. A menudo saltamos de un espacio a otro de forma compulsiva, casi por reacción y llegamos al final del día, bien con la lengua fuera o con el humor agrio.

Āsana es como aprender a conducir un coche; cuando somos novatos accionamos el freno junto con la tensión de los hombros y la mandíbula apretada. Llegamos al final del trayecto totalmente agotados. El Yoga a través de āsana nos enseña a no añadir más tensión de la necesaria, nos enseña a soltarla, a descondicionar nuestros hábitos corporales, a centrar nuestra atención dispersa y a mantener la vigilancia. El Yoga es una

gran herramienta para detectar y desactivar los automatismos que reproducimos desde nuestros hábitos. Al final la única manera de ganar libertad es: libertad de movimiento y libertad de decisión.

Julián Peragón
La Síntesis del Yoga
Editorial Acanto

Āsana: Vivencia

Vivencia

Mientras el barco navega, el marinero tiene unas tareas precisas que desarrollar, además de controlar el timón: tendrá que tensar o aflojar las velas según sople el viento y achicar el agua si fuese preciso. Cuando realizamos una postura a menudo no contamos con muchas indicaciones acerca de aquello que tenemos que hacer y es posible también que muchos āsanas se asemejen a cáscaras vacías con muy poca vida interior. Ciertamente podemos encontrarnos con muchas instrucciones en el plano físico pero muy pocas en lo vivencial del āsana y aún menos en la dimensión espiritual. Para hacer una buena digestión necesitamos unas cuantas vísceras coordinadas entre sí con sus jugos gástricos que se vierten a la luz del intestino en el momento adecuado. Esta imagen fisiológica nos insinúa que hay un metabolismo interno cuando practicamos Yoga que hay que favorecer, una vivencia profunda arropada por soportes de atención.

Esta vivencia profunda en āsana es una forma de comunicación con uno mismo, con aquello que nos habita, sea nuestro cuerpo,

nuestras emociones, nuestra mente o nuestras motivaciones. Lo mismo ocurre con el trato informal con un buen amigo: hay momentos para expresar, para escuchar, para banalizar o para profundizar, momentos para la risa, para la complicidad y para expresar el sufrimiento. Hay un flujo en esa comunicación en la que nos vamos liberando de protocolos sociales, de lo puramente anecdótico y vamos expresando el ser que somos ante nuestro amigo que nos acoge incondicionalmente. Con el Yoga hacemos un viaje parecido, vamos navegando entre nuestras sensaciones hasta unificarnos en lo que somos, como una danza ya libre de todo corsé muscular.

Cualquier fotografía de un āsana sólo atinará a mostrar la punta del iceberg de esa vivencia interior que puede ser inmensamente rica en matices y comprensiones. Acercarnos delicadamente a nuestros límites, dialogar sin violencia con ellos, reconocer y sensibilizar zonas del cuerpo que la vida social excluye, encontrar el equilibrio entre comodidad y atención y, cómo no, diluirse en la presencia del momento hasta abrazar lo inconmensurable.

Veamos en detalle algunos de estos elementos que forman parte del núcleo del āsana.

Recorridos. Una vez ya hemos realizado la postura es conveniente hacer delicadamente un recorrido por todo el cuerpo, especialmente en las zonas donde incide ese āsana en concreto, para darnos cuenta de si la posición es adecuada para mantener la estabilidad durante el tiempo necesario. A veces simplemente es suficiente con modificar levemente la postura para alinearnos con la gravedad.

Relajación. En ese recorrido también nos vamos a dar cuenta de las zonas que tensamos innecesariamente y a las que podríamos llevar nuestra atención y nuestra actitud de abandono. Puede que nos descubramos con el ceño fruncido, la mandíbula apretada, los hombros subidos o las nalgas contraídas y, a

menudo, basta con darse cuenta de ello para aflojar dicha tensión excesiva. Con la relajación intentamos mantener un estado lo más natural posible. Hay que insistir, no obstante, en que la relajación es una actitud de abandono, un no esfuerzo y no un mero aflojar un músculo. Podríamos decir que masajeamos nuestra musculatura con la mente y ésta, a su vez, nos ayuda a frenar su propia dispersión.

Sensibilización. No sólo ponemos atención en los puntos tensos que reclaman una mayor observación, también hemos de sensibilizar aquellas zonas que permanecen mudas o insensibles, faltas de tono o energía. La misma postura ya predispone (con su exión o extensión, con su torsión o inclinación lateral) a estar alertas a esas zonas. Llevar la atención (y tal vez una sonrisa interna como actitud de aceptación y de reconocimiento) puede ayudarnos a darle vida a esas regiones críticas. Y a la vez, podemos correlacionarlas con tensiones o actitudes vitales. No es difícil, por ejemplo, percibir en un pecho hundido un mundo afectivo con di cultades de expresión.

Globalidad. Ciertamente que la postura de Yoga nos “obliga” a prestar atención allí donde se produce la mayor intensidad, sea en las lumbares o cervicales, en la cadera o los abdominales... Sin embargo, para no perder la armonía no podemos olvidar la globalidad de la que formamos parte. Estamos, por ejemplo, en las dorsales pero también en todo el cuerpo, en la inspiración, sin olvidar la conciencia respiratoria en su conjunto, y también en el centro energético del pecho, aunque sin omitir los sentidos. Es un permanente diálogo entre lo concreto y lo global, para profundizar por un lado y para vivir la armonía por otro.

Es importante no caer en la trampa de la racionalidad en la práctica de āsana. Aunque parece evidente, no se trata tanto de pensar el cuerpo sino de vivirlo, no tanto de controlarlo como de acompañarlo y no tanto de imponerse sobre él sino de aprender de su sabiduría.

Respiración. La respiración es el alma de la postura. Le insufla energía y le da ritmo interior. La respiración en Yoga tiene que salir de los estrechos espacios por los que circula en lo cotidiano, y poco a poco volverse profunda y sutil, siendo así rítmica, silenciosa y consciente. Durante la permanencia en el āsana, la respiración se adapta a la postura para colaborar con el objetivo que ésta persigue; de esta manera, si hacemos alguna postura de flexión hacia delante puede que tengamos que priorizar la espiración y la respiración abdominal, o incidir en la inspiración y la respiración pectoral en alguna postura de extensión. La respiración en la postura puede ser superficial o profunda, y siempre supeditada a las condiciones del āsana.

Inmovilidad. En realidad la inmovilidad en la postura debería sobrevenir de forma natural, como un deseo de estar en ese lugar y en ese momento sin más, sin escapes. En la inmovilidad la postura actúa con todo su efecto pues damos tiempo a que la musculatura, la respiración y la energía circulen, se relajen o se abran. Al no haber movimiento tampoco hay distracción y entonces sobreviene la intensidad con más facilidad.

Silencio. Cuando la inmovilidad se ha hecho natural no tarda en aparecer el silencio: el silencio interno, la calma mental. Es, de hecho, un espacio de integración de todos los niveles del Ser: desde el físico al emocional, desde el energético al mental. El pensamiento se ha absorbido y aparece el silencio, denso, vibrante, revelador. Este silencio no es meramente una ausencia de pensamiento y ni siquiera se puede forzar; es el resultado de alinear, e integrar, múltiples factores, desde los más burdos a los más sutiles. El silencio llega a ser el alma del āsana.

Julián Peragón

La Síntesis del Yoga

Editorial Acanto

TALLER PRÂNÂYÂMA CREATIVO 26 MAYO 2018



PRÂNÂYÂMA
creativo

sábado
26 mayo 2018
9-15 h / 69 €

- Escucha sutil de la respiración
- Desbloqueo del diafragma
- Yoga para flexibilizar tórax
- Mecanismos involuntarios
- Juegos respiratorios
- Técnica tradicional
- Serie completa prânâyâma

C/ Riera d'Horta, 38 5°. Barcelona
julianperagon@gmail.com / 650 221 551
www.yogasintesis.com

YS PRUEBA TRIMESTRE A MARZO

2018 respuestas

YOGA SÍNTESIS . PRUEBA TEST. PRIMER TRIMESTRE 2018

Nombre y apellidos:

Grupo:

Año cursado:

01

- Si alguien me partiera en dos sagitalmente es que...
- a. Dividiría parte superior e inferior del cuerpo.
- b. **Me partiría el ombligo en dos de arriba a abajo.**
- c. El cuerpo quedaría seccionado en la parte anterior y en la posterior.

02

- Todo movimiento que se dirige hacia la línea media del cuerpo se llama...
- a. Antepulsión.
- b. Flexión central.
- c. **Aducción.**
- d. Extensión.

03

- Todas las vértebras tienen un agujero vertebral por donde...
- a. Pasan los nervios que salen de la médula.
- b. Se acomoda el disco intervertebral.
- c. **Pasa la médula espinal.**

04

- Los discos intervertebrales de las lumbares son mucho más gruesos...
 - a. Para que los grandes músculos tengan espacio de inserción.
 - b. Porque los nervios requieren más espacio de movimiento.
 - c. **Para soportar más presión y tener más movimiento.**

05

- Cuando palpamos la columna por detrás, la cordillera de vértebras que notamos son en verdad:
 - a. Las apófisis articulares de las vértebras.
 - b. Las apófisis transversas.
 - c. **Apófisis espinosas.**
 - d. Los pedículos vertebrales.

06

- Las apófisis espinosas cortas y las transversas planas de las vértebras lumbares permiten con facilidad...
 - a. **Los movimientos de extensión y de inclinación lateral.**
 - b. Facilitan el movimiento de rotación pues las superficies articulares hacen de tope.
 - c. Impiden los movimientos excesivos de flexión.

07

- En la articulación D11-D12 encontramos...
 - a. **Un gran movimiento de rotación.**
 - b. Una limitación general de todos los movimientos.

c. Un movimiento bisagra parecido a C7-D1.

08

• La parte baja de la columna cervical se caracteriza por...

a. **Buena flexión y extensión, también rotación pero menos en inclinación lateral pues la arteria vertebral pasa por las apófisis transversas.**

b. Importante flexión, rotación y lateralización pero muy limitada la extensión.

c. Todos los movimientos son amplios por igual.

09

• El diente del axis, C2 se llama:

a. Apéndice xifoide.

b. **Apófisis odontoides.**

c. Cóndilo vertebral.

d. Occipitoaxoideo.

10

• La C7 es una vértebra de transición y es característica por...

a. Un agujero oblicuo por donde pasa la arteria craneal.

b. Un cuerpo vertebral doble que las anteriores para soportar el peso de 5 ó 6 kilos de la cabeza.

c. **Una gran apófisis espinosas que soporta la inserción de grandes músculos.**

11

• Un dato importante es que cuando se produce una flexión lateral del raquis, automáticamente...

a. **Los cuerpos vertebrales giran sobre si mismos hacia la convexidad de la curva.**

b. Son las apófisis espinosas las que giran hacia la convexidad empujadas por los músculos sometidos a tensión.

12

• ¿Cuál es el origen del músculo cuadrado lumbar?

a. Cresta ilíaca y costillas

b. Tercio medial de la cresta ilíaca y apófisis transversas de las vertebrae lumbares

c. **Tercio medial de la cresta ilíaca y ligamento ilio-lumbar**

d. Ninguna de las respuestas anteriores

13

• ¿Que músculo es el más interno?

a. erector de la columna

b. cuadrado lumbar

c. dorsal ancho

d. **psoas mayor**

14

• ¿Qué músculos son los antagonistas del erector de la columna?

a. cuadrado lumbar

b. cuadrado lumbar y dorsal ancho

c. **recto anterior del abdomen**

d. todos los anteriores

15

- ¿Qué provocará la retracción del músculo psoas mayor?
 - a. la rectificación de la columna mediante una hipercifosis dorsal
 - b. generará una dificultad en la flexión de cadera
 - c. **provocará un aumento de la lordosis lumbar**
 - d. generará una caída de la hemipelvis del lado afectado

16

- ¿En urdhvadhanurâsana, qué pauta de progresión es cierta?
 - a. Conviene practicarla al inicio de la sesión para disponer de suficiente energía.
 - b. Como calentamiento, nos basaremos únicamente en preparar la extensión de tronco.
 - c. **Antes de elevar el tronco por completo, hay la opción de mantener el apoyo de la cabeza junto al de manos y pies.**
 - d. Tras finalizar, conviene compensar el ejercicio con extensiones de tronco cambiando a la gravedad boca abajo.

17

- En urdhvadhanurâsana, además del tronco extendido, brazos y piernas se encuentran en...
 - a. Brazos en retropulsión y muslos en flexión.
 - b. Brazos en retropulsión y muslos en extensión.
 - c. Brazos en antepulsión y muslos en flexión.
 - d. **Brazos en antepulsión y muslos en extensión.**

19

- Urdhvanurasana, exige...
 - a. Fuerza de brazos, piernas y espalda.
 - b. Flexibilidad de brazos, piernas y espalda.
 - c. **Fuerza y flexibilidad de brazos, piernas y tronco.**
 - d. Fuerza de brazos y flexibilidad de espalda y piernas.

20

• El gesto de uttanâsana es muy parecido al de pascimottanâsana, la pinza "sentada". ¿Qué comparación es correcta?

- a. Uttanâsana ofrece una mayor estabilidad postural.
- b. La fuerza de gravedad actúa por igual en las dos posturas.
- c. **En uttanâsana el suelo fija los pies, mientras que en pascimottanâsana el suelo favorece la fijación de rodillas.**
- d. Individuos obesos o con acortamiento muscular posterior se encuentran más cómodos en pascimottanâsana (sentados).

21

• ¿En cuanto a la acción de las rodillas en uttanâsana, qué afirmación es correcta?

- a. Semiflexionar las rodillas para reducir el estiramiento de los miembros inferiores.
- b. Semiflexionar las rodillas para reducir el estiramiento del tronco.
- c. Semiflexionar las rodillas para alcanzar el apoyo de las manos sobre el suelo.
- d. **Todas las afirmaciones son correctas.**

22

• ¿En cuanto a la acción del tronco en uttanâsana, qué afirmación es correcta?

- a. **En una primera fase, la espalda está activa para descender el tronco proyectado en extensión. En una segunda fase, la espalda se relaja para abandonar el tronco en flexión.**
- b. Inspirando, el tronco progresa en su descenso, mientras que al espirar el tronco tiende a recuperar altura.
- c. El tronco debe permanecer completamente extendido.
- d. El tronco debe permanecer completamente flexionado.

23

• El movimiento respiratorio natural en cualquier torsión es:

- a. **La espiración**
- b. El vacío respiratorio
- c. La inspiración

24

• ¿Qué significa exactamente el concepto de pratikriyâsana?

- a. El núcleo de la serie
- b. **La compensación de la postura o la serie**
- c. La progresión en la postura o la serie
- d. Las suspensiones

25

• El vinyasa krama de una postura corresponde:

- a. **A la toma de la postura**
- b. A la permencencia en la postura con estabilidad
- c. A la compensación de los efectos indeseables

26

• Anu kriyâsana significa:

- a. Progresión a lo largo del tiempo
- b. Toma de conciencia
- c. **Suspensiones**
- d. Tránsito hacia la interiorización.

27

• ¿Por qué empezamos una serie de âsanas en la gravedad de pie? **Marca la respuesta falsa**

- a. Porque al venir del mundo de pie, es lo más natural
- b. Porque en la cultura del sedentarismo nos conviene trabajar las piernas y el enraizamiento
- c. **Porque al apoyar los pies sobre el triángulo de sustentación promovemos un bombeo sanguíneo a todo el cuerpo**
- d. Porque hay una máxima libertad de movimiento en la mayoría

de segmentos corporales

28

• En la gravedad invertida, ¿qué contraindicaciones hemos de indicar? **Marca la respuesta falsa**

- a. Si estamos en el periodo de menstruación con más abundancia de flujo
- b. Si tenemos alguna inflamación de nuestros sentidos
- c. Si estamos embarazadas
- d. **Si tenemos varices**

29

• En el tránsito hacia la interiorización, ¿en qué gravedad solemos trabajar?

- a. Gravedad tumbados boca arriba
- b. **Gravedad sentados**
- c. Gravedad invertidas
- d. Gravedad de pie

30

• ¿En la construcción de una serie, la gravedad de pie es seguida por...?:

- a. La misma gravedad de pie
- b. La gravedad boca abajo
- c. **La gravedad invertida**
- d. La gravedad sentada

31

• ¿Cómo llegamos a definir lo que es el núcleo de una serie?:

- a. Por las posturas más intensas que podamos hacer
- b. **Por una escucha precisa de nuestro momento presente**
- c. Evidentemente por el nivel de principiante o avanzado que tengamos en el Yoga
- d. Son las posturas que se encuentran en medio de la serie las más intensas

32

• El calentamiento previo a una serie de âsanas tiene como

objetivo: (marca la respuesta falsa)

- a. Fomentar la voluntad
- b. Movilizar la energía de reserva
- c. **Tonificar y flexibilizar el cuerpo**
- d. Despertar la sensibilidad de segmentos corporales

33

- La secuencia clásica de suryanamaskar, en qué contexto histórico podemos ubicarla:
 - a. En antiguas postraciones al sol
 - b. **En el encuentro entre cultura india y británica en el siglo pasado**
 - c. En la tradición del Hatha Yoga con la corriente tántrica
 - d. En posiciones saludables experimentadas a lo largo de los siglos

34

- Dibuja toda la secuencia del saludo al sol “integral” incorporando el movimiento respiratorio.

AUTOEVALUACIÓN

Ya hemos comentado varias veces que la evaluación no depende exclusivamente de una prueba final de curso, son importantes también la práctica y el estudio, la asistencia y la motivación. Todo merece tenerse en cuenta. Y también es importante vuestra visión acerca del compromiso con una formación. Creemos que autoevaluarse es un ejercicio de honestidad tanto con uno mismo como con la escuela. De todo ello hablaremos en su momento. Para finalizar os agradecemos vuestro esfuerzo y dedicación.

Donde 10 es práctica intensa cada día, entrega de todos los trabajos, asistencia completa a los encuentros, estudio riguroso de todo el material impartido y total motivación.

ASISTENCIA de 0 a 10 =

TRABAJOS de 0 A 10 =

PRÁCTICA de 0 a 10 =

ESTUDIO de 0 a 10 =

MOTIVACIÓN de 0 a 10 =

COMENTARIOS Y SUGERENCIAS:

Serie Gravedad Sentados II

[Serie gravedad sentados II](#)

Por Julián Peragón