

35 âsanas principales

Ver en PDF:

[35 âsanas principales](#)

Âsana: 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 âsana 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. Cierto que 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 siológica 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 dificultades 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

[Nomenclatura āsanas](#)

Ver en PDF

[Nomenclatura de āsanas](#)

Por Ana Ramón

01 SECUENCIAS DE ÂSANAS

Seguir la siguiente secuencia:

- Investigar individualmente con la propia práctica
- Diseñarla en el papel
- Compartirla en pequeños grupos
- Ponerla en común. Debatirla
- Dirigirla para el grupo

[Secuencia 01: propuesta](#)

[Secuencia 01: resultado](#)

Julián Peragón

Âsana: terminología por grupos

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/11/asana_vocabulario.pdf

Lai Villegas

Calentamiento: Desplazamientos de los animales

Ver Pdf:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/04/Desplazamientos-animales.pdf>

Âsana: Garudâsana serie

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/04/Serie-garudasana.pdf>