

La terapia del buen caminar

LA TERAPIA DEL BUEN CAMINAR

Caminar es el ejercicio más natural que puedes hacer con el cuerpo. Es al tiempo una acción biomecánica y una actitud; una manera de mover tu cuerpo y de moverte por la vida. Si caminas correctamente, utilizando todo tu cuerpo, te vitalizará y mejorará tu postura, sino la deformará. La Terapia del Buen Caminar combina equilibrio en la postura, armonía en el movimiento y una actitud presente.

Caminas cada día y se supone que no tienes nada que aprender. Y es cierto, lo que ocurre es que las interferencias debidas a malos hábitos posturales y las cargas emocionales acumuladas se reflejan en tu manera de caminar haciendo que pierdes contacto con la postura, la amplitud y fluidez del movimiento. Recuperar el buen caminar es devolver la soltura al movimiento, reencontrando su frescura, naturalidad y el estado mental que esto genera. Para ello hará falta que vuelvas a poner conciencia en cómo caminas, es decir, cómo mueves tu cuerpo y qué actitud acompaña este movimiento. Entonces podrás empezar a desbloquear las rigideces, vicios adquiridos y reencontrarte con tu buen caminar para reincorporándolo en lo cotidiano.

Caminar puede ser mucho más que un ejercicio saludable: es un lugar de encuentro contigo mismo, sea en forma de caminar reflexivo, contemplativo o una meditación en movimiento. Desde la excelencia biomecánica los pensamientos se articulan de otra manera y te ofrecen una perspectiva mental más dinámica y aireada

que puede contribuir a calmar tu mente.

Un buen caminar implica establecer una relación constructiva y vertebradora con la fuerza de gravedad.

Una gravedad que, si en vez de vivirla como un peso que te aplasta la experimentas como una amiga que te ayuda a encontrar el soporte del suelo, entonces se convertirá en un punto de apoyo para impulsarte hacia arriba y hacia delante.

Es a través del diálogo con la fuerza de gravedad que ha ido tomando forma tu cuerpo. Desde que naces estás en continua interacción con la fuerza de gravedad y en función de como te has relacionado con esta te resultará más o menos fácil ponerte de pie y moverte.

Ponerte de pie es mucho más que un acto mecánico, necesita de la confianza y del soporte emocional que estimule tu tono vital, el que desde bebés todos hemos necesitamos para ponernos en marcha y caminar por nuestro propio pie. Y esto es la suma de una postura y una actitud. Actitud es también una postura ante las dificultades: dejas que te hundan o las utilizas para crecer.

Tu caminar es armonioso cuando lo haces utilizando todo tu cuerpo.

En la excelencia biomecánica comprometes todas las cadenas musculares.

Las cadenas musculares son grupos de músculos que se asocian para realizar una función; sea para mantener una postura o para realizar un movimiento. La activación

de estos grupos musculares está asociado a aspectos mecánicos, pero también comportamentales y emocionales*.

Un determinado comportamiento activa unos grupos musculares que se corresponden con el tipo de acción asociada al mismo. Si dicho comportamiento se realiza de manera reiterada hará que estos grupos musculares sean más activos y dominen sobre los otros, hasta el punto de moldear tu postura, e incluso de dejarte fijado en una determinada actitud postural.

Por ejemplo, hay un grupo de músculos en la zona posterior que se asocia cuando desplazas el eje hacia delante para impedir que te caigas. Esa postura de inclinarte hacia delante está asociada con una actitud tendente a la acción, emprendedora, de dirigirte hacia algo (un objetivo, un proyecto...). Cuando te pones a caminar desde esta actitud la parte superior del cuerpo va por delante de la inferior, por lo que para no caerte tendrás que dar rápidamente un paso hacia delante, e inmediatamente otro. Esto hace que tu movimiento se acelere: vas hacia tu objetivo, pero si no hay otro grupo muscular que regule este impulso puede que se convierta en un movimiento desenfrenado, actitud que en lo patológico puede representar la «huida hacia delante», o el funcionamiento obsesivo: caminas con la mirada fijada en un objetivo, pero perdiendo de vista todo lo que hay alrededor.

El caminar se articula alrededor del eje corporal y las cadenas musculares ayudan a mantenerte en equilibrio, a estar centrado.

Así por ejemplo, mientras unas te sujetan para no caer hacia delante, otras impiden que caigas hacia atrás anclándote en el suelo. Pero si dominan las que te anclan, entonces te fijan, frenan y dificultan que te muevas hacia delante, hacia tus objetivos. Ese grupo muscular se transformará en una cadena que te dejara «encadenado»; en vez de funcionar de manera solidaria con las otras cadenas musculares, interferirá en la fluidez de tu movimiento.

La fluidez es que haya movimiento entre las diversas cadenas.

Si utilizas cada cadena en el momento que es necesaria y puedes relajarla cuando ya no lo es, esto te facilita la movilidad. No es una lucha entre cadenas, sino la complementariedad, la solidaridad y el uso de un antagonismo equilibrado lo que permite articular el movimiento con soltura. Es como caminar: el pie te impulsa y el talón te frena: si solo hay impulso tu caminar será acelerado, si solo es talón es como si fueses un coche que acelera con el freno de mano puesto. Es fácil de comprobar, no tienes más que caminar durante unos instantes sólo con la punta de los pies y después probar de hacerlo solo con los talones, y observar las partes del cuerpo que se activan, la actitud y la velocidad de cada forma de caminar.

Un caminar equilibrado combina el impulso que te proyecta hacia delante y el freno que impide que te embales; así te mantendrás en el eje, no perderás tu centro.

Lo armonioso sucede cuando puedes articular con fluidez y amplitud el movimiento alrededor de tu eje.

Estar en el eje es lo que te permite

encontrar la mejor relación posible con la fuerza de gravedad y mantenerte derecho con el mínimo esfuerzo, conectando tierra-cielo y proyectándote hacia delante sin desequilibrarte.

Estar alineado y en tu eje tiene muchas implicaciones: es la verticalidad característica del homo sapiens, la alineación de los chackras, lo que permite la fluidez del movimiento pulsátil**. Pero también se asocia a una actitud equilibrada y centrada.

Una vez entras en el ritmo de un caminar fluido, la virtud de la repetición va dando forma a una postura equilibrada, armonizando el movimiento y propiciando un estado de mayor centramiento mental. Y es ahí donde el buen caminar te abre a un estar distinto, en el que el equilibrio entre dentro-fuera y arriba-abajo te acerca a una contemplación simultánea del estar hacia dentro (con tu naturaleza interna) y al tiempo hacia fuera (con el entorno, con los otros): estar hacia fuera al tiempo que conservas tu eje interno.

Caminar de esta manera, no solo se convierte en un ejercicio muy completo para el cuerpo, sino que puede ser una forma de meditación en movimiento.

Caminar utilizando los palos de Marcha Nórdica.

Si te preguntan con que parte del cuerpo caminas posiblemente lo primero que se te ocurra es que con las extremidades inferiores. Ya hemos visto que no es así, pero lo cierto es que al caminar solemos

dar más prioridad a la parte inferior del cuerpo (si es que no fijamos también la pelvis) y a veces incluso se nos hinchan las manos. Por eso incorporar los palos para acompañar tu caminar puede ayudarte a tener mucho más presente la parte superior del cuerpo. En este sentido la Marcha Nórdica es una técnica que bien practicada es un complemento que potencia el buen caminar, porque desarrolla el movimiento alrededor del eje*** , al tiempo que trabaja de manera equilibrada la parte superior e inferior del cuerpo.

La diferencia entre el uso del palo de Marcha Nórdica y el de senderismo es que el último lo utilizarás más para apoyarte, es decir para «protegerte» de la atracción de la fuerza de gravedad, mientras que con el de Marcha Nórdica trabajas a favor de la fuerza de gravedad ya que te servirá para propulsarte e impulsarte; a cada paso te estiras al tiempo que rotas alrededor del eje vertebral. Esto contribuye a mejorar la sensación integrada de todo tu cuerpo, la armonización del movimiento y el estado vital e interiorizado que propone el Buen Caminar.

Caminar es un diálogo entre tierra y cielo, una danza con la gravedad amiga, un constante perder y recobrar el equilibrio. Hay algo en el caminar que es esencialmente animal (primario), al tiempo que profundamente íntimo y espiritual. Y esa polaridad se hace más evidente cuando utilizas los palos, ya que caminas de cuatro patas al tiempo que permaneces erguido: te pone en contacto con el caminar integrado propio del animal cuadrúpedo, al tiempo que permaneces en la verticalidad que te caracteriza como humano.

Antoni Alcaide

Psicoterapeuta, Terapeuta Analítico-Corporal

terapiadelbuencaminar.blogspot.com

* Un aspecto ampliamente desarrollado por Gudelive Denys Struyf y Philippe Champignon en el método GDS.

** concepto desarrollado por Stanley Kelleman en su libro «anatomía Emocional» Ed. Desclè de Boubuar.

*** La Marcha Nórdica tiene varias variantes. Yo me refiero a la técnica ALFA 247, porque trabaja sobre el eje y con excelencia biomecánica.

Yoga con Pelota Anatómica



En la práctica del Yoga, una de las cosas esenciales es un equilibrio entre sthira-sukha, esto es, entre la firmeza y el abandono, lo que marca una cualidad de sensibilidad y atención extraordinario y evita, de paso, el riesgo de lesión. Hacemos Yoga siempre desde una escucha profunda que nos permite percibir con claridad el límite, el nuestro, y poderlo acompañar amorosamente para que se vaya haciendo cada vez más silencioso.

A todo esto lo llamamos AUTORREGULACIÓN, una manera de hacer prudente y respetuosa con el propio cuerpo. Acercarnos a la postura progresivamente, por etapas, buscando la intensidad adecuada. A veces, haciendo una variante de la postura de referencia, otras aflojando la tensión de las piernas o los brazos, de la misma manera que el cocinero añade algo más de sal o de agua para encontrar el punto justo de sabor.

Esta autorregulación también la podemos hacer con elementos externos. Una silla puede facilitarnos mantener la vertical adecuada, una cinta, sujetarnos de los pies a los que no llegamos. La pared, por otro lado, puede permitirnos un abordaje a posturas invertidas con más seguridad; el cojín adoptar una posición más estable que permita ampliar la respiración con menos esfuerzo. Y así, con infinidad de elementos que podemos tener a nuestro alcance.

La pelota anatómica es un gran elemento que nos permite trabajar las posturas, muchas de ellas en descarga. Podemos abrazar a ella para relajarnos; dejarnos caer de espaldas para soltar la tensión posterior; rodar sobre ella para tonificar brazos y glúteos, un sinfín de

posibilidades.

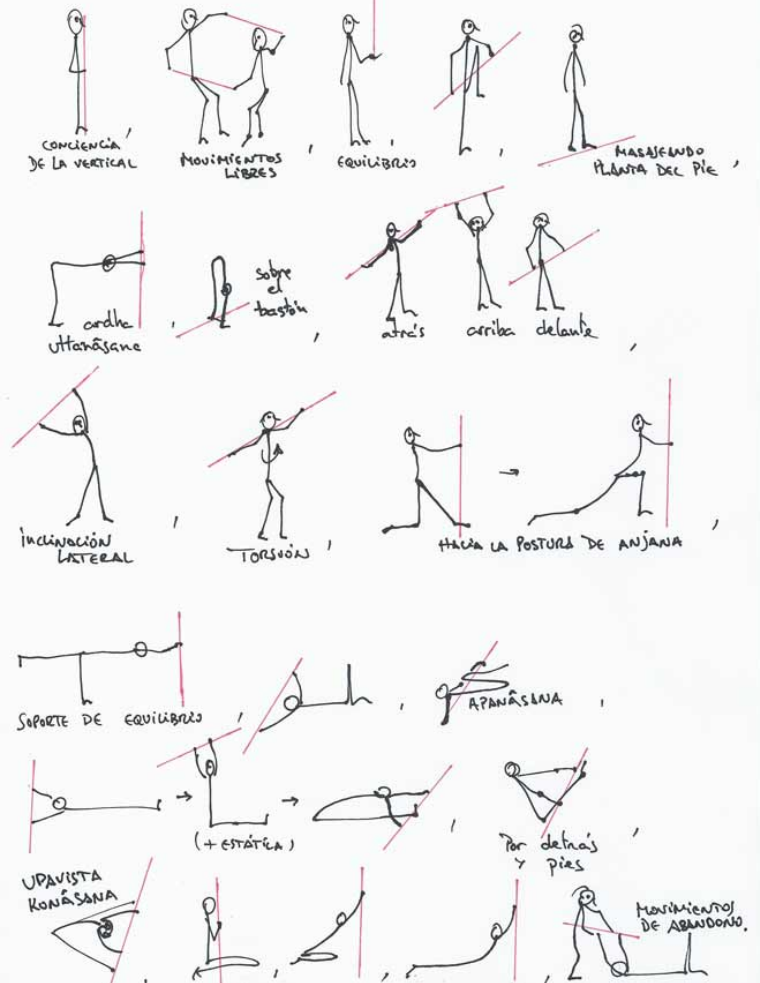
Utilizar diferentes elementos en la práctica de âsana no implica perder un ápice de la concentración, sensibilidad y presencia que aplicamos habitualmente. Un medio es sólo eso, un puente que nos facilita acercarnos a nuestro objetivo, sin caer en un exceso de tecnicismo ni en una banalización de la práctica. La técnica en su justa medida como cuando utilizamos una cuchara para comer la sopa, hasta el punto que la cuchara se vuelve invisible y sólo queda el sabor cálido y aromático en la boca.

Por Julián Peragón

Serie Regulación: elemento Bastón

SERIE CON BASTÓN

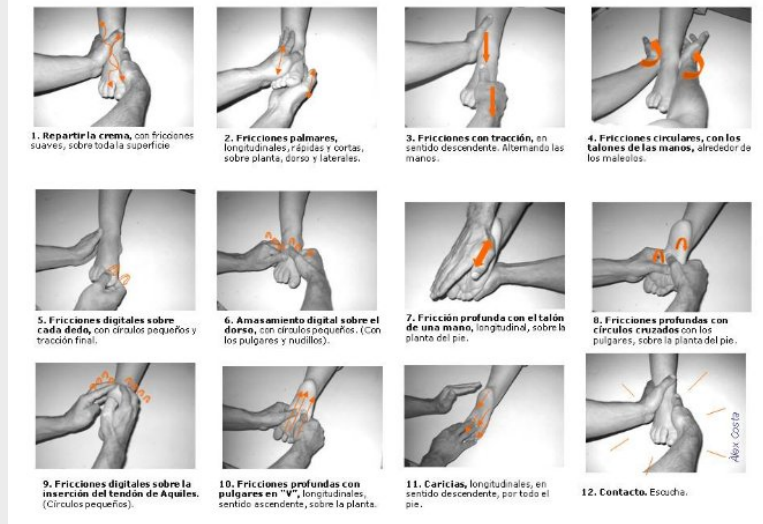
YOGA SÍNTESIS
ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES



Formato din 4

Masaje: pies

MASAJE DE PIES (CON ACEITE O CREMA)



[ver en formato PDF](#)

Serie regulación: Cifosis dorsal

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

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

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

– Por compensación de una lordosis lumbar u otras descompensaciones.

- Osteoporosis en los ancianos.
- Una insuficiente respiración puede ocasionar una caída de costillas hacia delante favoreciendo la cifosis.

Podemos encontrar dos tipos de cifosis:

- Cifosis de gran arco compensada por una lordosis baja muy acodada. Frecuente en niños y casi siempre flexible.
- Cifosis alta de arco corto compensada por una lordosis de gran arco afecta a las últimas cervicales.

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

- transverso espinoso
 - epiespinoso
 - dorsal largo
 - sacrolumbar
- También de los ligamentos del dorso, ligamento amarillo, interespinosos, supraespinosos, etc.
 - Esto produce un enrollamiento de las costillas hacia delante, acortando los músculos intercostales e impidiendo una adecuada expansión torácica, y por tanto, una respiración amplia.
 - También se produce una fijación de los hombros hacia delante.
 - Otro factor interesante a observar es el

emplazamiento de la cabeza hacia atrás para mantener dificultosamente la horizontal. Excesiva extensión cervical que conlleva muchas veces artrosis.

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

SERIE:

1. Toma de conciencia

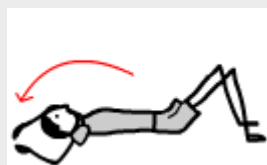
Observar las curvaturas en posición tumbados. Cómo la barbilla se eleva, o como los hombros no descansan en el suelo.



2. Abrir los brazos

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

– Hacerlo también acompañando la respiración.



3. Apanâsana

Lógicamente hay que corregir primero la lordosis lumbar. Para ello está bien coger las piernas y apretarlas contra el pecho,

así como hacer movimientos en todas direcciones.



4. Puente

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

– Mantener la postura unos minutos.



5. Estiramiento longitudinal

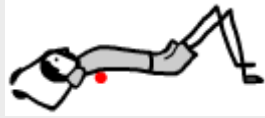
Estirar intensamente bajando las piernas, procurando que los tobillos se junten en una extensión de pies y que las rodillas no roten internamente. La lumbares apoyadas y los brazos en proyección hacia atrás manteniendo la barbilla bien dentro.

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



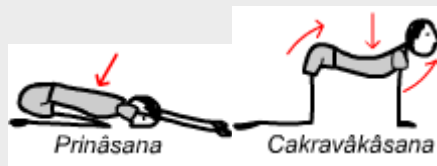
6. Rodillo

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



7. De hoja plegada al gato

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



8. Un gran saludo

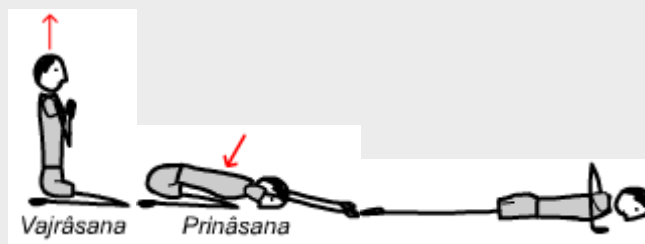
De la hoja plegada pasamos a llevar la frente, o bien la barbilla al suelo dejando toda la parte dorsal en posición de abertura.

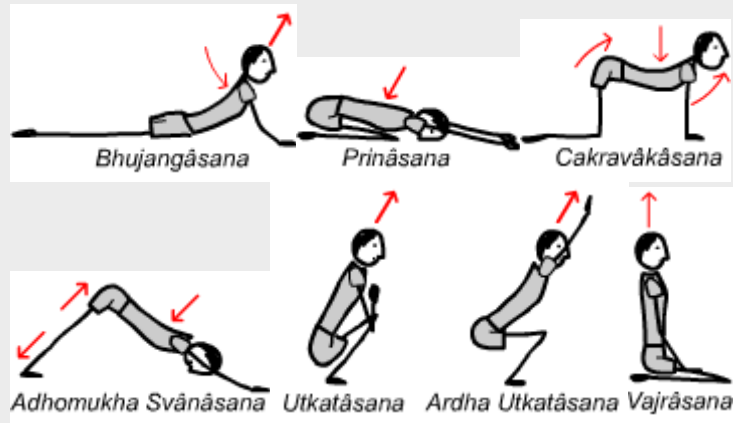
– Se puede hacer también de una forma dinámica.



9. Saludo a la Tierra

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





10. Buey

También hay que trabajar la flexibilidad lateral.



11. Y las rotaciones

Para flexibilizar la zona dorsal.



12. Y flexibilizar los hombros

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

13. Movimientos del cuello

Que se encuentra rígido.



14. El avión

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

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



MASAJE

Boca abajo:

Levantar la piel.

Presionar acompañando la respiración.

Boca arriba:

Planchar hombros en el suelo.

Estirar cervicales.

Por Julián Peragón

Serie regulación: hiperlordosis lumbar

La **hiperlordosis lumbar** tiene sus raíz en múltiples causas:

- Debilidad en general que hace que la musculatura posterior más potente, se lleve la pelvis hacia atrás.
- Atonía abdominal. Son las grandes barrigas que terminan en acordeón en la zona hipertensa lumbar.
- También la atonía del cuádriceps que mantiene la rodilla flexionada no mantiene la presencia anterior.
- Asimismo el predominio del psoas, muy tenso, tira de la cresta ilíaca hacia abajo produciendo la anteversión.
- Embarazos, tacones, etc, producen temporalmente esta hiperlordosis.
- También puede ser una compensación de otras curvaturas en la columna.
- Hay que contemplar también el estereotipo femenino que en nuestra cultura tira el culo hacia atrás provocativamente pero que en realidad hace un retraimiento de la zona lumbar. Es la lordosis de la sirena.

Hemos de recordar que los músculos anteversores que producen la hiperlordosis son:

- Psoas ilíaco
- Lumbares
- Cuadrado lumbar
- Recto anterior de la pierna
- Sartorio
- Tensor de la fascia lata.

En cambio los músculos retroversores que habremos de potenciar son:

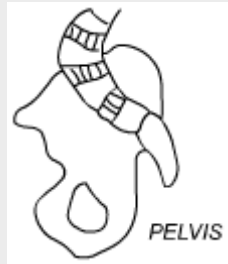
- Abdominales
- Glúteos
- Isquiotibiales según como se mire.

SERIE:

1. Observar

Observar la posición de la pelvis al caminar por la sala, tanto en uno como en los demás. ¿Qué actitud psicológica trasluce la actitud lordótica?.

- Notar la rotación interna de rodillas y el apoyo interno de los pies.



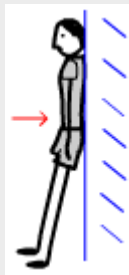
2. En el hueco de la pared

O contra la espalda de un compañero palpar el hueco lumbar.

– Observar si la lordosis es alta o baja, rígida o flexible.

– ¿Acompaña una cifosis?

Corregir la curvatura flexionando un poco las piernas y basculando la pelvis



3. Lectura vertebral en pareja

Mientras uno flexiona vértebra a vértebra, el otro ve las compensaciones de su columna.

– después golpea toda la zona, y la estira como si la planchara.

– una vez en la vertical poner las manos, delante y detrás de la zona lumbar, y mantener la presencia de la vertical.

– Corregir la curvatura flexionando un poco las piernas y basculando la pelvis.



4. Trikonâsana

Necesitamos estirar también los erctores lumbares, trapecio y dorsal ancho con la postura del triángulo.



5. Dejando huella

Tumbados boca arriba con las piernas dobladas, pies separados. Al espirar sólo presionamos los pies de tal manera que la pelvis bascula de forma natural.



6. Balanceo

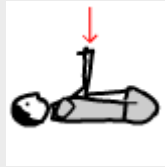
Con una mano en cada rodilla hacer mecimientos de izquierda a derecha masajeando la zona lumbar. A continuación tomar conciencia del nuevo apoyo de las lumbares en el suelo.



7. Como bebés

Cogiéndonos los pulgares de los pies en

posición boca arriba, estirar en todas direcciones para hacer un estiramiento posterior, para la abertura coxo-inguinal, y coxo-femoral.



8. El gato a dos

Hacemos el ejercicio del gato pero el compañero ayuda en la basculación, le hace notar la diferencia.



9. Un gran paso

Alargamos el Psoas, estiramos el recto de la pierna. Con la asana del caballo o jinete.



10. Godhâpitam

Sentados y con una pierna recogida, balanceando primeramente trataremos de estirar el psoas y el recto. Relajar con el bello durmiente y llegar al héroe.



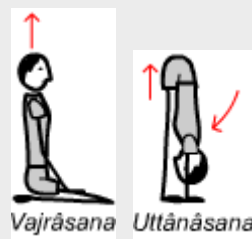
11. Estira isquio.

Los isquiotibiales los pedremos estirar con ardha Paschimotanasana.



12. De Vajrâsana a Uttânâsana

Sintiendo la posición de la pelvis, meciéndose de adelante a atrás, llegar a la posición de flexión de pie.



13. Descomprimir

Con alguna rotación sencilla en el suelo.



14. Chakravâkâsana

Estirando la pierna hacia atrás para tonificar los gluteos.



15. La montaña que lo estira todo

Intentando que los talones lleguen al suelo.



16. Relax

Boca arriba y piernas dobladas, relajar lumbar.



MASAJE

Descompresión zona lumbar en parejas

Llevar rodillas al pecho y hacerle ligera presión. Después mover de izquierda a derecha.

Dejar caer las rodillas hacia un lado y descomprimirle la zona lumbar mientras los hombros se mantienen fijos en el suelo.

Llevarle las dos piernas a la vertical de manera que estire los talones y, si acaso, meterle nuestro pie debajo de su sacro para que voluntariamente presione hacia el suelo.

Tirar un poco de las piernas hacia atrás

levantándole las lumbares para que al apoyarles de nuevo abra toda esa zona.

Con la espalda en el suelo y las piernas dobladas, meterle la mano en el sacro y traccionar junto con la respiración.

Acabar llevando las manos al bajo vientre observando que no haya compensación lumbar. Si es necesario colocarle una cuña, y respirar.

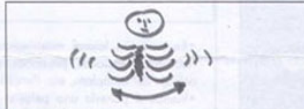
Por Julián Peragón

Serie regulación: escoliosis

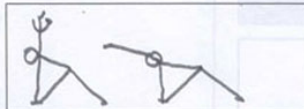
- La escoliosis es la curvatura lateral de la columna desplazada de su eje.
- Se puede dar en niños y adolescentes en crecimiento, si bien esto se puede corregir de forma natural cuando son adultos.
- Básicamente una pierna más corta que la otra produce una lateralización de la pelvis que se compensa a lo largo de la columna.
- También un mal hábito postural puede dar una escoliosis.
- Encontramos primeramente una escoliosis funcional, no rígida, que es más bien una actitud escoliótica pero que aún conserva una cierta flexibilidad.
- Y de forma grave, una escoliosis estructurada, que puede deformar toda la caja torácica ya que la lateralización de las vértebras conlleva también una cierta rotación, creando una jiba, una joroba.
 - suele haber un hombro más alto que el otro.
 - costillas más salidas.
 - desnivel entre escápulas.
- Esta deformación puede dar insuficiencia respiratoria al volver rígida la caja torácica.
- Así como complicaciones cardíacas por la mayor presión que sufre el corazón.♥

ARIJUNA

- **Parejas.** Hacemos una lectura de frente, hombros costillas, clavículas, omóplatos. Si es necesario se puede utilizar un espejo. También hacemos una lectura en flexión. Observar el nivel de las crestas ilíacas por si una de las piernas fuera más corta. También hacerle hacer una flexión lateral y observar el movimiento de la curva escoliótica. Comprobar si la altura de los dos brazos coinciden.
- **Empujar cielo y tierra.** Un estiramiento lateral hacia arriba con las manos flexionadas, cambiando con la respiración. Observar qué lado cuesta más.
- **Abrir páginas de un libro.** Movimiento lateral de apertura insistiendo en el lado contraído. Las piernas están un poco abiertas.
- **Empujar pared lateralmente.** Ejercicio de chikung con los brazos en cruz y empujando a cada espiración.
- **Hacerle hablar a la caja torácica.** Movimientos de vaivén con la boca abierta de toda la caja torácica para flexibilizar esa parte. El bombeo de esa zona produce un ruido especial.



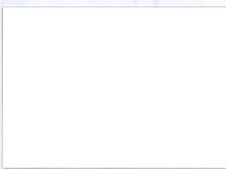
- **Triángulo.** Hacemos toda una serie de ejercicios de aproximación a Trikonasana. Trabajamos lateralmente, en flexión y torsión. Es interesante la rotación del hombro y su proyección, en esta problemática.



- **La montaña camina.** Serie de ejercicios que van desde un estiramiento con los brazos, la silla del yogui, flexión hacia delante y la montaña que coloca alternadamente sus talones en el suelo, insistiendo en estirar más la pierna y lado contraído.
- **El gato mira al cielo.** A gatas, hacemos el gato,

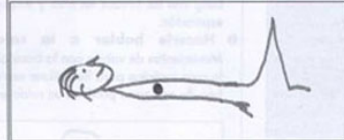


- La Joroba es debida al acortamiento vertebral, ya que un lado de las vértebras recibe más presión, y el otro extremo más libre permite el crecimiento óseo haciendo a lo largo de los años un conjunto de vértebras con los cuerpos vertebrales asimétricos.
- Hay que observar la escoliosis frente al espejo, mejor con unas marcas horizontales y verticales, y también en flexión, bajando poco a poco para observar los desniveles y compensaciones.
- La metodología consistirá en estirar la musculatura acortada del lado cócavo a través de flexiones laterales y hacer una desrotación para equilibrar el eje de las costillas, sin olvidar nunca un estiramiento global y descompresión de toda la columna.
- Es importante saber nombrar las curvaturas. Nombrar las mayores. Pueden haber una o dos mayores. Se nombran desde atrás, de arriba a abajo, por el nombre de la zona vertebral y por el lado por donde se dirige la convexidad de la curva. Por ejemplo: lumbar izquierda, dorsal derecha. ☺



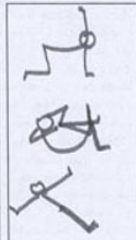
percibiendo la oleada de extensión-flexión. Después un brazo se proyecta al cielo en una pequeña torsión. Por último, en hoja plegada hacer un recorrido por todo el perfil, llevando la respiración a las zonas más desviadas.

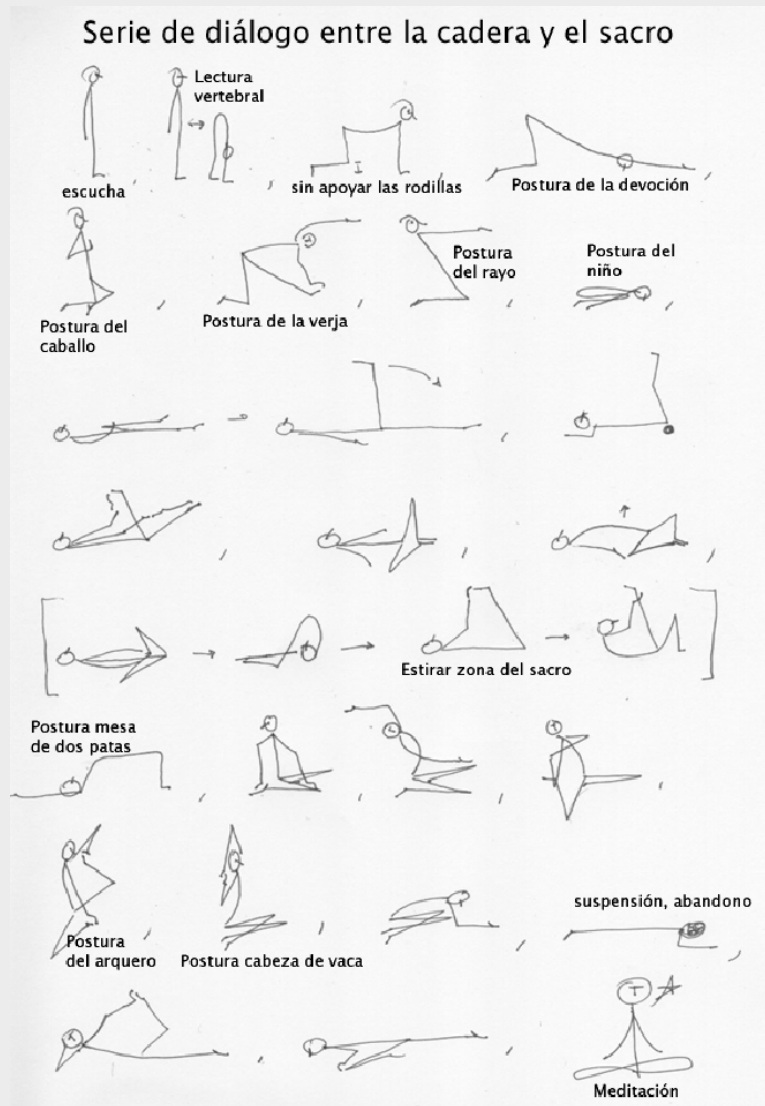
- **Torsión y abdominales.** Boca arriba y con los brazos entrelazados en la nuca girar a lado y lado, llevando la cabeza hacia arriba y los codos cuando las rodillas pasan por el centro.
- **Crucificados.** Es necesario una proyección global, desde las piernas, brazos y eje axial.
- **11 Sobre el borde.** Si pudiéramos descansar sobre una barra de cartón duro para sentir la verticalidad de la columna, o bien, colocarnos un palo sobre el cuerpo para adaptarnos a una nueva verticalidad interna.
- **12 Masaje.**



- En posición lateral masajeamos todo el hombro haciendo rotaciones, presiones, metiendo los dedos debajo del omóplato, etc. Percibir la diferencia.
- Vamos a ponerle una pelotita pequeña de goma dura en la zona dorsal o lumbar donde se percibe la curvatura mayor, en la parte contraída. Llevar la respiración ahí, atravesar el dolor.

Volver a observar.





Regulación de segmentos: las cadenas musculares

Las cadenas musculares fue en su día, uno de los estudios que más me motivaron, ya que me aportaban un conocimiento que me permitía unir asana, la anatomía y su relación psíquica.

Esta relación es muy interesante ya que nos ayuda a ir deslumbrando el valor del trabajo de asana y dando herramientas muy útiles tanto para la propia práctica como

para ejercer de profesores de yoga.

Las cadenas musculares son mapas que nos ayudan a entender la globalidad del cuerpo, la parte integrada en el todo y su interrelación.

Las cadenas musculares nos hablan de que todo el sistema de fascias y músculos tiene una continuidad en todo el organismo, desde la piel al hueso, y desde la cabeza a los pies. Esa continuidad de fascias y tejidos es la que nos da la globalidad del organismo, y nos permite experimentar la relación de sus diferentes partes. Nos describen esa continuidad de fascias y músculos según su función conjunta en la motricidad y en la estática. También hacen mención a la psique y al soma, manifestando cualidades psicológicas de cada cadena muscular.

Como todo mapa no es más que una guía para ayudarnos en nuestra experiencia corporal y poder llevarla en la práctica de asana.

Durante el curso cada uno ha ido haciéndose, ya ideas claras de las zonas corporales fuertes, débiles, las que necesitan abrirse, las que se necesitan cuidar...., ahora es llevar toda esta conciencia de las parte a un solo movimiento donde el control de las mismas nos permita un movimiento propio, es decir:

“Ahora y aquí según mi sentir y mis conocimientos ésta es mi asana, estos son mis límites y está es la forma de progresar, que es genuina en mí. Y es genuina por que nace desde dentro no como una imitación.”

El conocimiento de lo que comprendo a nivel

conceptual, de los mapas del cuerpo y por otra parte de la experiencia, de la vivencia fruto de la práctica se expresa por una espontaneidad en el gesto.

Fruto primero, de una toma de conciencia del cuerpo, segundo de un desaprender patrones corporales y tercero de desarrollar formas creativas de hacer.

Este proceso es posible solamente desde la experiencia y la introspección de cada uno en esa intrincada relación entre psique y cuerpo.

En cada asana entra de forma más activa una cadena muscular, es decir que la acción de el conjunto de una serie de músculos ejecutan un movimiento, tanto agonistas como antagonistas, y es aquí donde este conocimiento nos puede servir de guía, a la hora de la práctica de los diferentes asanas.

Tengamos en cuenta toda la cadena muscular y esto nos ayudará a experimentar algo que hemos repetido ya en otras ocasiones: Asana implica todo el cuerpo.

Por ejemplo Uttanasana:

Exige un estiramiento de la cadena posterior llamada PM y esta ha grandes rasgos consta de los siguientes músculos: flexores plantares y de los dedos, soleo, isquitibiales internos, glúteo mayor, la aponeruososis lumbar, para vertebrales, hasta los suboccipitales, y se prolonga hacia los miembros superiores a través del gran dorsal y trapecio inferior, el redondo menor, deltoides posterior, tríceps braquial y los flexores de los dedos.

Nos da una idea de cómo podemos ir desplegando e incorporando todos estos músculos, y que nos exigirá mucha atención, sensibilidad y conectar con zonas que de otra manera es fácil “olvidar” para que todo las partes participen durante la ejecución del asana.

Es un buen método para acrecentar la conciencia corporal y la capacidad de atención.

Una asana es la expresión externa de una postura interna y a la vez con la práctica cada asana se convierte en un modelaje interno.

Con la vivencia de la práctica, el hacer nos ayuda a conectar con el Ser, y la práctica desde el Ser, espiritualiza la practica.

Asana, como expresión del Ser, se convierte en un mudra, en un gesto total.

Los mapas nos ayudan a descubrir nuestra geografía, y nuestra responsabilidad es usar los conocimientos para hacer una práctica saludable y armónica.

Para los que esteis interesados en este tema y queráis investigar, os damos ésta bibliografía:

- Las cadenas musculares

Léopold Busquet

Editorial Pidotribo

- El manual del mezierista

Godielieve Denys-Struyf

Editorial padidotribo

Víctor Morera

Regulación de segmentos: presentación

La parte influye en el conjunto

El cuerpo es una unidad, y cualquier cosa que ocurre en una de sus partes influye en el conjunto. Este trabajo que llamamos “autorregulación”, en el marco de asana tiene que ver con esta primera realidad: la parte influye en el conjunto.

Para ello proponemos un trabajo intenso y minucioso de diferentes segmentos del cuerpo, y su relación con el conjunto, cuya finalidad es: aumentar la capacidad de toma de conciencia corporal y la atención, para que mejore el equilibrio psicósomático. Dar los medios que faciliten que asana sea una experiencia creativa y saludable según las necesidades y las condiciones de cada uno.

Estos medios son:

- 1.- Adquirir conocimiento anatómico y biomecánico de los diferentes segmentos corporales.
- 2.- Facilitar la experiencia de reconocer dichos segmento mediante un trabajo físico y de neuropercepción.
- 3.- Facilitar la experiencia para reconocer las implicaciones y relaciones que tiene en cada uno el trabajo de un segmento con el conjunto y con los demás segmentos. Lo cual nos ayuda a tener una lectura corporal más completa e integrativa. Esto es importante para los profesores de yoga.
- 4.- Ver su aplicación e importancia en la realización de asana. Aprender diferentes variantes de una misma postura para adaptarla según la necesidad de cada uno.

El resultado de este trabajo es:

- A) Nos ayuda a reconocer los límites y respetarlos
- B) Nos muestra los hábitos posturales, sus mecanismos y las tensiones del aparato músculo esquelético y el cómo disolverlos. Ir del todo a la parte y viceversa.
- C) Aprendemos a usar los diferentes segmentos corporales como medios reguladores dentro de asana.
- D) Tener las bases de observación para hacer una lectura corporal pedagógica.

E) Una introspección sobre la relación psico-somática.

1.- Estudio anatómico y biomecánico de los diferentes segmentos corporales. Haciendo hincapié en las articulaciones, su movilidad y función

Las articulaciones a estudiar son:

Pies, rodillas, caderas, pelvis, columna lumbar, caja torácica, hombros, cervicales y columna vertebral.

2.- Las prácticas en cada segmento

Series dinámicas de calentamiento con la intención de trabajar un segmento determinado.

Series lentas de mantenimiento de posturas con ayuda de soportes, (cintas, mantas, pared) con la intención de trabajar la musculatura implica en un segmento en una secuencia progresiva: relajación, estiramiento, tonificación y relajación.

Estiramientos pasivos por parejas.

Trabajos de masaje y de movimientos articulares pasivos, en cada segmento

Trabajos de conciencia sensorial y psicomotricidad.

3.- La relación de la parte con el conjunto

Experimentamos las relaciones de los

diferentes segmentos, sus cualidades y funciones, para ir descifrando el mapa corporal en su conjunto, ayudándonos a comprender cómo nos afectan las tensiones, las zonas de debilidad, los acortamientos y compresiones en la salud, en la estática y en la dinámica. Estas son las bases donde se asienta las lecturas corporales y las claves para la autorregulación en asana.

4.- Individualizar la práctica

Asana se adapta a uno y no a la inversa. Esto supone adecuar el esfuerzo y la calidad de atención a nuestra individualidad. Para ello cada asana tiene variantes. Aprendemos a reconocer cual es la que nos es más beneficiosa para trabajar según nuestras necesidades al igual que aquellas que nos permitan progresar de forma armoniosa en la parte y en el conjunto.

A) Reconocer los límites

Un principio del yoga a recordar es: que nos aceptamos como somos. Aceptamos nuestros límites, como la única manera de progresar. Porque aceptarse es respetarse, y cuando nos respetamos podemos relajarnos y enfocarnos de manera inteligente hacia una progresión saludable y armoniosa.

Los límites son nuestros aliados ya que son los que nos permiten entrar en el territorio de la sensibilidad y del ritmo. Y estar en el propio ritmo es practicar con corazón. Significa el dejar de competir con el vecino o con uno mismo, dejar de estar

centrado en la meta y centrarse en el proceso. Lo importante es el proceso de aprendizaje.

Esto nos ayuda a tener una imagen mas real de nosotros mismos, y por tanto empezar a comprender la relación psicosomática y sus consecuencias.

B) Los hábitos posturales

Todos los hábitos posturales implican una amnesia sensorio motora. Esto significa que un conjunto de músculos están fuera de control voluntario y se activan de forma automática e inconsciente, condicionando nuestras posturas y gestos.

Se trata de crear nuevas vías sensitivo motoras para salir de los circuitos de las tensiones nocivas. Nuevas formas de percibir y hacer, en un proceso creativo que disuelva los automatismos.

C) Los medios reguladores

Pueden ser dos: gestos y posiciones de diferentes segmentos corporales o materiales de soporte y facilitación como cintas, sillas, bastones, cojines, mantas... cuya finalidad es conseguir que asana sea firme y confortable. Esto nos facilita el ir despertando la sensibilidad corporal y la auto observación (Svâdhyâya).

D) La lectura corporal

Cuando adquirimos el conocimiento teórico y

vivencial de las relaciones de las partes con el todo y vemos su manifestación en la forma corporal, en la estática y en el movimiento podemos ver que son patrones parecidos, en otros podemos descifrar la estructura interior. La lectura corporal nos sirve como base para poder personalizar una práctica.

E) Patrones psico-emocionales

Podemos decir que: “tono emocional y tono muscular son lo mismo”

Con el trabajo de yoga despertamos la sensibilidad corporal, conectamos con sensaciones nuevas, desde una actitud relajada y atenta puede que afloren emociones y patrones psicológicos. Reconocemos como estos patrones psíco emocionales tienen su repercusión en el cuerpo y en la salud. El Proceso del yoga nos ayuda a verlos, a disolverlos o a reconocer que necesitamos ayuda de otros profesionales de la salud.

En resumen, la autorregulación consigue la armonía del conjunto y el bienestar de cada parte que lo compone. Cuando la autorregulación funciona, el bienestar es esa sensación que siente todo nuestro organismo.

Al principio es algo voluntarioso, requiere bastante esfuerzo, luego cambiamos el esfuerzo por la intensidad de la escucha. Vemos que no se trata de copiar una forma, una posición. A través de la calidad de esta escucha florece una sensación de

totalidad o de unidad.

En el trabajo de asana es fundamental ya que nos da las claves del trabajo personal y la comprensión de las partes del cuerpo que necesitan más atención.

Nos ayuda a prestar atención a los pequeños detalles para que el trabajo de asana sea efectivo. Vamos tomando consciencia de las variantes que cada postura tiene y cual es la que más me conviene para ir progresando hacia un estado de mayor salud y armonía corporal.

Todo esto nos da conocimiento de nuestros límites. Tomar conciencia de nuestros límites es lo que nos permite progresar de forma segura, evitando hacernos daño, y esto es de suma importancia ya que nos enseña a respetarnos y adecuar el esfuerzo y la calidad de atención a nuestra individualidad.

Víctor Morera
