

UPAVISTA KONÂSANA

Postura sentada en ángulo

Upavistha en sanscrito se refiere a estar “sentado” y kona significa “ángulo”, por lo que upavistha konâsana se traduce como “postura sentada en ángulo”, refiriéndose supuestamente al ángulo “abierto” que señalan las dos piernas al extenderlas con el máximo grado de apertura. A esta abducción de caderas se le añade una anteversión pélvica, inclinándose el tronco erecto hacia delante. Y, es esta combinación movimientos la que supone un difícil reto para muchos practicantes. De aquí a que en muchos casos se suela curvar la espalda en flexión para acercar el tronco al suelo. Pero, la forma más pura de upavista konâsana evita este último gesto.



1. ESCUCHA

Nos instalamos en una postura estable y a la vez relajada, que favorezca la quietud y el silencio interno, para desconectar de la actividad anterior y aterrizar en el presente, observando nuestro punto de partida y reconociendo el mapa de tensiones que se nos muestra en todos los niveles: corporal, energético, mental, emocional, hasta lo más sutil que corresponde a nuestra alma. A partir de aquí, planteamos nuestros objetivos:

OBJETIVOS DE UPAVISTA KONÂSANA

- Sentarse al suelo es un regalo para las piernas, pues descansan y se descargan de la habitual presión que suelen recibir durante el día. También es una oportunidad para recuperar movimientos articulares como el de upavista konâsana, tan comúnmente olvidados:
- El efecto más destacable es la flexibilidad de caderas: abducción con anteversión. A ello se le añade la dificultad de mantener las rodillas extendidas, incidiendo directamente sobre el músculo recto interno de los aductores i del bíceps largo de los isquiotibiales.
 - La musculatura aductora está relacionada con el chakra swadistana, permitiéndonos conectar con nuestra energía sexual. De hecho, se otorga a este âsana un poder regulador de la menstruación y el embarazo a partir de los tres primeros meses.



Postura de escucha: Baddha konâsana “Postura del ángulo atado”. Además de ser un gesto propicio para crear un espacio de escucha, la apertura relajada de caderas empieza a preparar upavista konâsana. Si resultase incómodo mantener la postura, podemos sentarnos sobre un cojín, o bien realizar la variante supta baddha konâsana, tumbados boca arriba o sustituirla por sukâsana, “la postura fácil”. (3-6 min.)

2. ACTITUD-SEMILLA



Decidimos sembrar en lo profundo de la conciencia la semilla de una cualidad sabia en beneficio de nuestro crecimiento personal. Ello dará un mayor sentido a la práctica de yoga.

ACTITUD SEMILLA PARA UPAVISTA KONÂSANA

Postura para la actitud semilla: Baddha konâsana con flexión de tronco. (3-6 min.)

“PERSEVERANCIA”

Un bosque se hace poco a poco, con cada arbusto y con cada árbol. Igualmente, nuestra práctica avanza lentamente, como las olas que van y vienen lamiendo la rigidez de la roca. Esta postura nos habla de la importancia de perseverar, cada día, cada sesión, cada âsana, es esa nueva ola que nos va acercando un poco más a nuestro objetivo.

3. PREPARACIÓN

El repertorio de ejercicios preparatorios dependerá del nivel de dificultad e intensidad que requiera el âsana. En general, lo más adecuado suele ser el desarrollo de la fase dinámica del âsana en cuestión, repitiendo de forma progresiva el gesto de hacer y deshacer la postura, y, por supuesto, partiendo de un nivel de intensidad bajo.



PREPARACIÓN DE UPAVISTA KONÂSANA

Dinámica hacia prasârîta pâda uttânâsana “Postura de estiramiento intenso abierto”. Viene a ser el mismo gesto que upavista konâsana, pero desde la gravedad de pie, de modo que la misma fuerza de gravedad invita a avanzar en la anteversión de la pelvis. Tratándose de un ejercicio preparatorio, será importante no forzar la apertura de piernas. La postura que enlaza con prasârîta pâda uttânâsana también prepara upavista konâsana (10-15 repet)

4. RELAJACIÓN



Apanâsana
"Postura de la hoja plegada"

Si partimos de un previo estado de relajación física, nuestro organismo responderá más eficazmente ante cualquier estímulo. Por ello, antes de realizar cualquier âsana es conveniente dedicar un tiempo para reponernos de la mínima fatiga muscular que haya ocasionado el anterior ejercicio de preparación. La duración de esta etapa no deberá ser muy larga, para prevenir que se pierda el efecto "calentamiento" del anterior ejercicio preparatorio. Este paso también deberá permitir relajar la mente para crear un pequeño espacio de escucha, reconectando con los objetivos propuestos en el inicio de la práctica. En este espacio, también podemos esquematizar mentalmente los pasos del âsana que sucederá. Con ello, favoreceremos la acción correcta hacia la estática.

RELAJACIÓN PREVIA A LA ESTÁTICA DE UPAVISTA KONÂSANA

El anterior ejercicio dinámico puede resultar intenso para algunos practicantes. Por ello, será especialmente importante recuperarse con una postura que permita la relajación general, como en apanâsana. Las piernas recogidas también compensan la abducción de caderas y extensión de rodillas del ejercicio anterior. (3-6 min.)

5. ESTÁTICA

Recordar que la "toma de postura" requiere un proceso progresivo para alcanzar la estática. De antemano, conviene tener claras las diferentes variantes y formas de autorregulación para adaptar el âsana a las posibilidades de cada individuo:

- "Dificultad baja" (comparada con la "postura de referencia").
- "Postura de referencia" (con un nivel medio de dificultad para un practicante con nivel medio).
- "Dificultad alta" (comparada con la "postura de referencia").

ESTÁTICA DE UPAVISTA KONÂSANA



DIFICULTAD BAJA

- Las manos tras la espalda ayudan a mantener el tronco erguido a personas con mucha dificultad.
- También podemos sentarnos sobre un cojín.
- Incluso, podríamos apoyar la espalda contra una pared.



POSTURA DE REFERENCIA

- 1º Las manos tras la espalda empujan el suelo para erguir el tronco y abrir piernas ampliamente.
- 2º Rotación externa de caderas: Los dedos de los pies señalan hacia arriba.
- 3º Las manos se alejan al frente mientras se crea una anteversión pélvica, de modo que el tronco se inclina por delante sin perder su proyección anatómica (sin flexionarse). (3-6 min.)



DIFICULTAD ALTA

- Máxima apertura de caderas.
- Máxima rotación externa de caderas.
- Mantener bien recta la proyección anatómica de la columna vertebral.
- Máxima anteversión pélvica, pretendiendo apoyar el vientre al suelo.
- **Manos a los pies.** Ello anula el control de las manos para el descenso del tronco.

6. COMPENSACIÓN

Tras la realización del âsana el cuerpo suele transmitir sensaciones placenteras fruto de la conquista de los objetivos predeterminados. Pero, también pueden quedar secuelas negativas, fruto de la intensidad del ejercicio realizado. Por ello, al finalizar el âsana debemos contemplar las "posturas compensatorias" que ayuden a eliminar los efectos nocivos residuales, para volver a un estado en punto neutro.



COMPENSACIÓN DE UPAVISTA KONÂSANA

Gomukhâsana "Postura de la cara de vaca", enlaza fácilmente con upavista konâsana, logrando el efecto contrario de abducción de caderas y de extensión de rodillas.

(3 min. cada)



Dvipada pitham "La mesa de dos patas" compensa la flexión de caderas. También corrige la común tendencia a flexionar la franja lumbar, y relaja la franja torácico-cervical. Esta postura enlaza fácilmente con savâsana, el siguiente paso de la serie. (3 min.)

7. SUSPENSIÓN



Savâsana
"Postura del cadáver"

Para finalizar el "ciclo de âsana" deberíamos volver a crear un espacio de escucha como en su inicio. En un principio, se trata de recoger los frutos de la experiencia, y observar los cambios sucedidos. De hecho, esta escucha final bien podría formar parte del inicio de un consecutivo ciclo de âsana a desarrollar. Esta "postura de suspensión" deberá ser estable y a la vez relajada, para favorecer un estado de "calma - atenta", conduciéndonos hacia el centramiento.

SUSPENSIÓN TRAS UPAVISTA KONÂSANA

Tal como sugiere su nombre: Savâsana "la postura del cadáver", nos permite quedar inactivos, estáticos de cuerpo y mente, un estado muy propicio para que se establezcan los cambios y el reequilibrio. (3-10 min)