

Análisis global de las posturas



Para sacarle todo el jugo a un âsana, para no equivocarnos y poder colocarla en su justo punto

dentro de nuestra práctica tenemos que poder analizar un âsana desde todos los puntos posibles:

- **Nombre del âsana**

Es interesante conocer el nombre (o los nombres que en diferentes tradiciones se le dan) en sânscrito porque es una información valiosa para entender el objetivo o la cualidad de la postura. Podemos utilizar la traducción a nuestro idioma. De hecho, el nombre vulgar a veces es necesario porque hace más familiar la postura o la acerca a nuestra cultura. La postura en cuclillas será la rana, y la postura de un rey lejano será la postura del héroe, y así sucesivamente.

- **Definición de la postura base**

Debemos indicar cómo es la postura, sentada por ejemplo, con los brazos estirados, etc. Cuando más preciso en la definición más

claridad para su práctica.

Incluso al dibujarla (el esquema) podemos añadir flechas que remarcan algunas características principales de la postura.

- **Objetivos del âsana**

Está claro que traemos a colación una postura porque nos interesa para algo. Hay un objetivo principal o secundarios que debemos saber. Cada postura incide postural o energéticamente en un sentido. Por ejemplo uttanâsana, postura en flexión de pie, nos lleva a un estiramiento global de la cadena muscular posterior incidiendo en el estiramiento posterior de las piernas y de la zona lumbar. Pero también es una postura semi invertida pues la cabeza está más baja que el corazón.

- **Beneficios y contraindicaciones**

A) Debemos matizar una vez sabemos los objetivos del âsana que nos puede reportar unos beneficios aunque no podemos caer en una visión mecanicista en la que a tal postura le corresponde tal beneficio porque depende de la realización de la postura, de la estructura corporal de la persona, de la intensidad con la que la realiza, etc
Incluso a veces puede darse efectos contrarios al hacer una misma postura en dos individuos diferentes, o en la misma persona en momentos diferentes.

B) Y por el contrario está bien conocer las posibles contraindicaciones de una postura.

Vale la pena pecar por prudencia que por temeridad. No obstante, el Yoga bien hecho lleva consigo un seguro, y es el de la propia escucha, el respeto de los propios límites que no hay que traspasar.

- **Progresión (Vinyâsa)**

A) También debemos saber que una postura se llega a ella no de un brinco sino a través de una serie de movimientos pautados cuyo objetivo es llegar sin tensión y con el mínimo esfuerzo posible. Esa toma de la postura podrá ser breve o larga, fácil o compleja dependiendo del alumno, su estado, el tono de la serie que se imprima, etc. Simplificando, una persona mayor, enferma o con dificultades necesitará un mayor recorrido en la toma de la postura (donde hay más elementos de autorregulación) que una persona joven y sin problemas.

B) Pero la toma de la postura no basta, debo conocer como prepararla a lo largo de una serie pues quizá deba preparar piernas y espalda antes de mantener esta postura largo tiempo.

C) Y aún debo contemplar una progresión a largo tiempo, pues quizá hoy la consecución de la postura no es estable y confortable y necesitaremos tiempo de progresión.

- **Actitud mental (Bhâvana)**

Los bhâvanas son las formas con las que nos

relacionamos con la postura, la actitud mental. Todos los aspectos de la observación durante la práctica. Pero también son las pautas que marcamos en la postura para mantener la presencia y la concentración.

Podemos sentir una zona, unos recorridos, marcar un ritmo respiratorio, contar respiraciones, percibir las sensaciones, etc.

- **Respiración**

La respiración merece una consideración especial. Tanto en la parte dinámica como sincronización, como en la estática, la respiración y sus kramas o paradas respiratorias, las retenciones, si hay bandhas o no, hay que precisarlo.

- **Pratikriyâsana**

A) Complementación: A una postura base le corresponde otra ideal que trabaje en sentido opuesto. Para que no hay desequilibrio en el trabajo global hemos de complementar un âsana con otra u otras que equilibren el trabajo muscular o articular. Si trabajamos una postura que inide sobre la derecha habremos de trabajar también sobre la izquierda. Si trabajamos lumbares no estaría mal complementar con abdominales y así sucesivamente.

B) Compensación: No está mal diferenciar la postura que complementa a la postura base en cuanto a su trabajo muscular o

articular, de las posturas que corrigen los efectos indeseables, que nos lleva a la calma, a un estado neutro desde donde continuar la serie.

Esta parte es importantísima porque asegura una forma de hacer Yoga sin tensión ni sobrecarga. Ya que no hay ninguna âsana perfecta que no comporte en algún grado una sobrecarga, hay que tenerla en cuenta con posturas suaves.

- **Variantes**

No basta con conocer la postura base, hay que conocer el abanico de posiciones que juegan en el mismo sentido tanto en su gravedad como en el sentido del movimiento que expresan.

A) De entre estas variantes hay algunas que favorecen la AUTORREGULACIÓN porque permiten el aprendizaje o la adecuación a la propia estructura y las tensiones que tenemos.

B) Otras sin embargo facilitarán la INTENSIFICACIÓN pues darán un mayor estímulo al practicante cuando la postura base ya está dominada.

C) Y a la vez esta postura base puede ser medio o progresión para otras posturas más intensas. Por ejemplo cakravakasana puede preparar la postura de la rueda, etc.

- **Modificaciones**

Con cualquiera de las posiciones anteriores podemos añadir modificaciones a nivel de hacer la postura con una sólo pierna por ejemplo, o con el brazo en otra posición.

- **Soportes**

Y además esas posturas base o sus variantes pueden ser hechas apoyándonos en ciertos soportes externos como cintas, pelotas, sillas, pared, etc.

Por Julián Peragón

Mandalas: las 4 estaciones

La meditación de los Mandalas



Las estaciones nos recuerdan que el tiempo no es sólo lineal, cronológico sino también circular. De la misma manera que el corazón late y el cuerpo respira rítmicamente, las estaciones son la respiración de la naturaleza. Año tras año se reproduce el más bello espectáculo, el nacimiento de la vida, su desarrollo, reproducción y decaimiento. Incluso en la muerte invernal, la vida se esconde en las raíces, un secreto guardado en el fondo de la tierra que en la primavera será desvelado.

En este tiempo cíclico todo se repite pero extraordinariamente todo aparece como nuevo, refulgente, fresco, impoluto. Nada es artificial pues en la sabiduría reconocemos nuestra propia esencia. Es por eso que el lenguaje natural nos dice que podemos reposar en lo que realmente somos, como el árbol, la nube o la piedra.

La tierra se nos aparece redonda pues girando sobre sí mismo el horizonte curvo marca con nitidez un círculo apenas

fragmentado por montañas o precipicios. Este mandala que hemos representado arriba nos recuerda esta circularidad no sólo del horizonte sino también de las cuatro fases que en nuestras latitudes se expresan con carácter. La fuerza de la primavera se hace plena en el verano, y el marchicho otoño se refugia en la soledad del invierno. Ninguna fase puede sobrevivir por sí sola. Pensar en una eterna primavera es olvidar que hay un tiempo para marchitarse y otro para morir. Querer siempre la templanza es desterrar la belleza de la flor que rompe por primera vez la escarcha del frío invierno. Nuestra parte infantil sueña con el verano en medio del frío y con el fresco en pleno calor. Aceptar cada una de las fases es aceptar con plenitud la vida y su transformación.

- Mandala tomado de «Mandalas, ventanas del alma. Varda Fiszbein. Ed. Obelisco»

Por Julián Peragón
