

## Ficha de salud para la formación

De cara a las entrevistas individuales que vamos haciendo a lo largo de la formación, me gustaría tener presente vuestra ficha de salud. La salud está en la base de la vida y forma parte de uno de los objetivos del yoga. Si no hay salud el impulso trascendente puede perder fuerza, aunque, paradójicamente, una enfermedad puede invitarnos a reflexionar acerca de nuestros hábitos y provocar un cambio de actitud vital.

La propuesta que os hago no es simplemente un listado de trastornos u operaciones a lo largo de vuestra biografía, sino una reflexión más profunda. El cuerpo, lo sabemos todos, es una esponja que absorbe las tensiones emocionales y mentales. El cuerpo habla precisamente a través de sus síntomas y merece la pena preguntarse qué nos quiere decir el cuerpo cuando tiene un dolor de cabeza, una fiebre o un ataque de asma. Leer en el cuerpo es una de las posibilidades de saber qué nos quiere decir el alma.

No estaría mal contrastar también la salud en nuestra infancia con la salud en nuestra adultez y ver qué puentes mantenemos con una etapa donde teníamos, de entrada, más vigor. Y también, como otra posibilidad, ver nuestra salud en referencia a la salud de nuestra familia de origen. Si las enfermedades de los padres o abuelos están de alguna manera presentes en nosotros.

### OPERACIONES:

¿Qué tipo de operaciones y cómo fue la recuperación?

## ENFERMEDADES:

Columna y articulaciones: (desviaciones, hernias, protusiones, dolores, operaciones, artritis, reumatismo, etc)

Sistema respiratorio: (alergias, rinitis, sinusitis, asma, bronquitis, enfisema, pleura, neumonía, etc)

Sistema circulatorio: (tensión arterial, varices, embolia, arritmias, infarto, angina de pecho, etc)

Sistema digestivo: (hepatitis, diabetes, úlceras, gastritis, digestiones pesadas, hemorroides, operaciones, etc)

Sistema reproductor: (endometritis, amenorrea, embarazos ectópicos, cáncer de mama, prostatitis, etc)

Sistema nervioso y endocrino: (insomnio, tiroidismo, epilepsia, neuritis, depresión, trastorno bipolar , etc)

Sistema excretor: (nefritis, cistitis, uretritis, cólico nefrítico, etc)

Otros: (miopía, sordera, afonía, problemas de la piel y cabello, etc)

## ESTRÉS:

¿Qué elementos de tu vida generan tensión?

¿Cómo gestionas tu nivel de estrés?

## MEDICACIÓN:

¿Estás en tratamiento médico o psicológico?

¿Tu médico o psicólogo sabe que estás haciendo Yoga?

¿Actualmente estás tomando alguna medicación?

¿Crees que puede haber alguna contraindicación con la práctica del Yoga?

•Estos datos son de absoluta confidencialidad y no formarán parte de ninguna base de datos. Necesitamos tener datos sobre tu salud para poder adecuar el yoga a tus necesidades y prevenir posibles contraindicaciones.

---

---

## Anatomía: Escalenos

Ver en Pdf:

[Escalenos:](#)

Por Àlex Costa

---

---

## **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

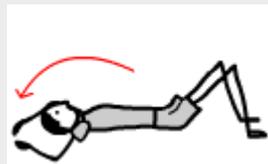
Observar las curvaturas en posición tumbados. Cómo la barbilla se eleva, o como los hombros no descansan en el suelo.



## 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. Apanāsana

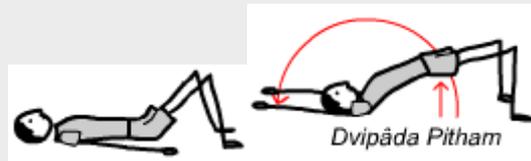
Lógicamente hay que corregir primero la lordosis lumbar. Para ello está bien coger las piernas y apretarlas contra el pecho, así como hacer movimientos en todas direcciones.



## 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

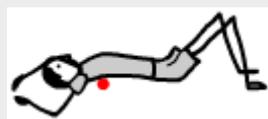
Estirar intensamente bajando las piernas, procurando que los tobillos se junten en una extensión de pies y que las rodillas no roten internamente. La lumbares apoyadas y los brazos en proyección hacia atrás manteniendo la barbilla bien dentro.

– 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

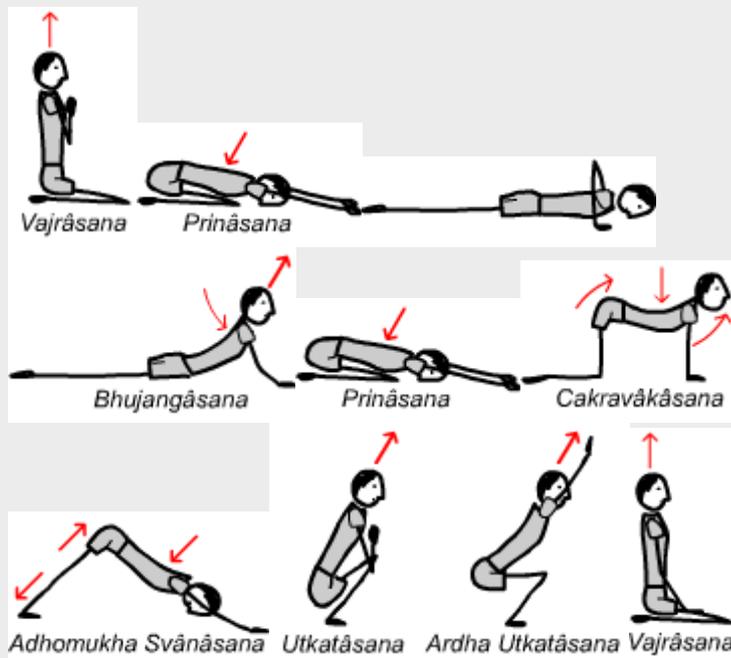
De la hoja plegada pasamos a llevar la frente, o bien la barbilla al suelo dejando toda la parte dorsal en posición de abertura.

– 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.



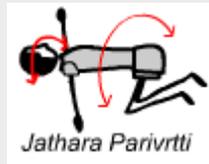
## 10. Buey

También hay que trabajar la flexibilidad lateral.



### 11. Y las rotaciones

Para flexibilizar la zona dorsal.

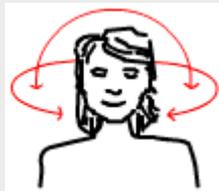


### 12. Y flexibilizar los hombros

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 raíces 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:

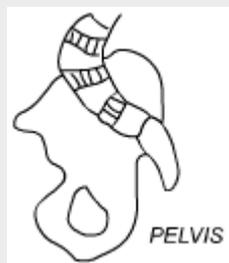
- Abdominales
- Glúteos
- Isquiotibiales según como se mire.

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.

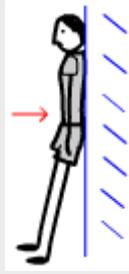


### 2. En el hueco de la pared

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



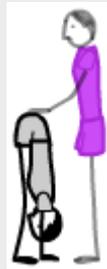
### 3. Lectura vertebral en pareja

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. Godhâpitham

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.



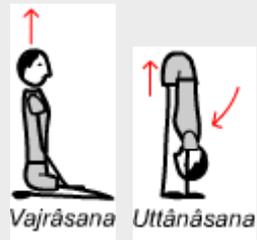
## 11. Estira isquio.

Los isquiotibiales los pedremos estirar con ardha Paschimotanasana.



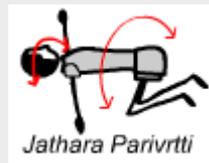
## 12. De Vajrâsana a Uttânâsana

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. Chakravākāsana

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

### 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 escoliástica 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.

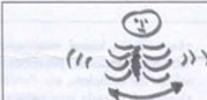
➤ **• Parejas.** Hacemos una lectura de frente, hombros costillas, clavículas, omóplatos. Si es necesario se puede utilizar un espejo. También hacemos una lectura en flexión. Observar el nivel de las crestas ilíacas por si una de las piernas fuera más corta. También hacerle hacer una flexión lateral y observar el movimiento de la curva escoliástica. 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.

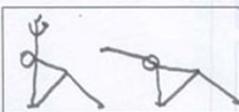
• **Abrir páginas de un libro.** Movimiento lateral de apertura insistiendo en el lado contraído. Las piernas están un poco abiertas.

• **Empujar pared lateralmente.** Ejercicio de chikung con los brazos en cruz y empujando a cada respiración.

• **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.

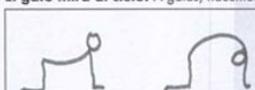


• **Triángulo.** Hacemos toda una serie de ejercicios de aproximación a Trikonasana. Trabajamos lateralmente, en flexión y torsión. Es interesante la rotación del hombro y su proyección, en esta problemática.

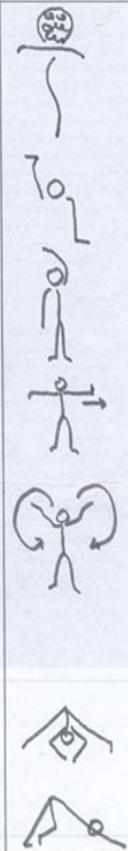


• **La montaña camina.** Serie de ejercicios que van desde un estiramiento con los brazos, la silla del yogui, flexión hacia delante y la montaña que coloca alternadamente sus talones en el suelo, insistiendo en estirar más la pierna y lado contraído.

• **El gato mira al cielo.** A gatas, hacemos el gato,



ARJUNA

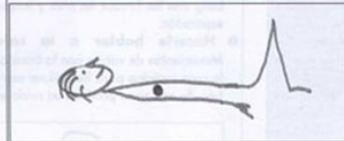


- La Joroba es debida al acortamiento vertebral, ya que un lado de las vértebras recibe más presión, y el otro extremo más libre permite el crecimiento óseo haciendo a lo largo de los años un conjunto de vértebras con los cuerpos vertebrales asimétricos.
- Hay que observar la escoliosis frente al espejo, 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. ☺



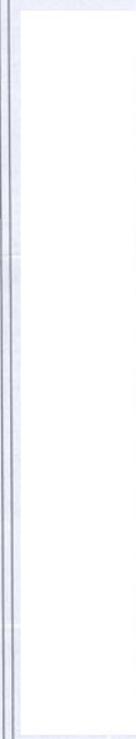
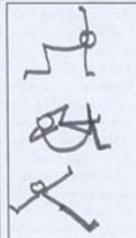
percibiendo la oleada de extensión-flexión. Después un brazo se proyecta al cielo en una pequeña torsión. Por último, en hoja plegada hacer un recorrido por todo el perfil, llevando la respiración a las zonas más desviadas.

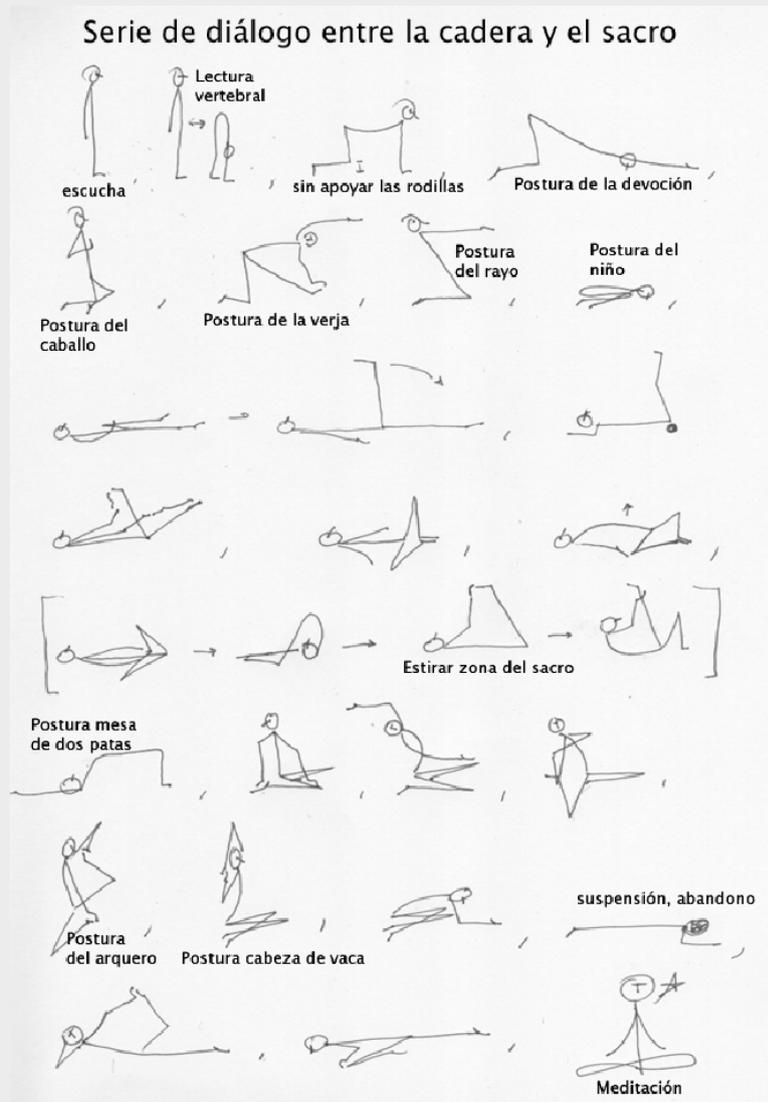
- **Torsión y abdominales.** Boca arriba y con los brazos entrelazados en la nuca girar a lado y lado, llevando la cabeza hacia arriba y los codos cuando las rodillas pasan por el centro.
- **Crucificados.** Es necesario una proyección global, desde las piernas, brazos y eje axial.
- **11 Sobre el borde.** 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

---

---

## La autorregulación de nuestros segmentos

El concepto de unidad o globalidad del cuerpo

*Si aceptas ser parte de ti*

*de todo serás parte*

*y en una cadena sin fin*

*todas las partes en ti*

*serán totalidades.*

*Jorge Carvajal*

Del libro "El elogio de la hierba" de Claude Nuridsany :

«Los seres humanos no somos reducciones de ensamblajes. El todo y la parte, el contenido y el continente es para ellos la expresión de una misma entidad. El ser vivo no se construye por sumas de estructuras, sino que desarrolla de modo conjugado los órganos que le son necesarios para sobrevivir, por un juego de contrapunto, de equilibrio recíproco, de los cuáles aún ignoramos la mayoría de sus leyes. Si el hueso de un esqueleto nos parece perfecto en su forma es porque refleja la armonía del cuerpo al que pertenece, lo mismo que la bóveda de una iglesia románica nos parece bella porque concentra la fuerza de la belleza de una necesidad arquitectónica de su conjunto»

La visión del ser humano en el yoga es que estamos constituidos por un cuerpo físico energético, un cuerpo emocional, un cuerpo mental y un cuerpo átmico o espiritual. Siendo el cuerpo físico el cuerpo más denso.

Durante este curso nos vamos a ceñir al cuerpo físico y a los conceptos de su funcionamiento biomecánico. A la vez veremos de forma soslayada como refleja e influye en los demás cuerpos.

En este sentido el concepto de unidad que empleamos en este trabajo se refiere al cuerpo físico en su anatomía músculo-aponeurótica, ya que este sistema es en sí, una unidad que abarca la globalidad de cuerpo.

Veamos de forma breve y esquemática las bases fisiológicas del sistema locomotor. Este esquema, es una visión general.

### **El sistema locomotor**

Esqueleto: huesos y articulaciones.

Tejido conjuntivo motor: músculos.

La musculatura fásica: es dinámica y voluntaria.

La musculatura tónica: es refleja no voluntaria y responde a la gravedad y a la estática.

## **Dos funciones del sistema locomotor**

- Función dinámica. Todos nuestros gestos son globales. Y parten de la noción de que somos cuadrúpedos erguidos. Esto se expresa en dos sistemas que son la base de todos nuestros gestos.

- El sistema muscular cruzado anterior.

Acerca los miembros superiores e inferiores opuestos.

- El sistema muscular cruzado posterior.

Aleja los miembros superiores e inferiores opuestos.

- Función estática. El equilibrio humano está formado por dos sistemas controlados por la musculatura tónica.

- Sistema o reflejo ascendente Parte de los pies y el resto del cuerpo se equilibra según los apoyos sobre el suelo. Cada segmento se equilibra sobre el subyacente.

- Sistema o reflejo descendente. Parte de la posición de la cabeza, y esta controlado por la horizontalidad y verticalidad de la mirada.

Estas dos funciones son interdependientes, y su activación es sinérgica. Según donde se de el desequilibrio se generaran reflejos compensatorios ascendentes o descendentes y en muchos casos una combinación de ambos.

## **Veamos con más detalle estos dos reflejos**

Cuando dejamos a un bebé en el suelo, de vientre, costado o espalda enseguida observamos un mayor tono en la zona que está en contacto con el suelo.

Este abrazo es consecuencia de su deseo de “abrazar” la pesantez o la gravedad y el resultado de su reacción a la gravedad. Estos cambios de tono establecen sus cambios de tonicidad y diálogo con el suelo.

El peso como resultado de la pesantez es a lo primero que reaccionamos los humanos, es una de las primeras fuerzas que se ejercen sobre nosotros y como seres vivos reaccionamos a ellas.

A través del “reflejo tónico laberíntico” establecemos nuestra relación con la tierra, nos sentimos atraídos hacia ella. Este reflejo tiene su origen en el cerebro inferior y se coordina con otras reacciones más complicadas pero queda oculto como una filigrana detrás de cada movimiento que realizamos. Otros reflejos nos llevarán a dejar el suelo y a verticalizarnos.

¿Os acordáis de aquella época en la que tenerse de pie para subirse a las rodillas de tu padre requería no relajarse?, igual que cuando había que mantenerse sentado en una silla con la espalda derecha : “prohibido apoyarse en el respaldo”. Este tipo de actitudes favorecían nuestro camino hacia lo alto estimulando los reflejos de axialidad y ayudándonos a inhibir insistentemente nuestra tendencia al reposo, hacia la tierra.

En embriología la ley céfalo-caudal y la

ley próximo-distal quieren decir que lo que está más cerca del polo cefálico, la cabeza, se desarrolla antes que la extremidad caudal, la cola asimilable al coxis, o de lo que está más cerca del centro antes que la extremidad más alejada.

Quien primero se verticaliza es la cabeza según la ley céfalo-caudal. Fijaros en los bebés como pasan de la vertical a la horizontal manteniendo siempre la cabeza en la vertical. El laberinto del oído interno “escucha las informaciones gravitacionales” y se produce una reacción en sus ojos.

Esas informaciones visuales le permiten situarse en relación a la vertical de otros elementos de su entorno. Se observa un aumento del tono no tanto de la superficie de apoyo (vientre) sino de la opuesta (espalda).

Conforme a la ley próximo-distal el recién nacido se desarrollará del ombligo hacia las extremidades, una vez que las extremidades se hayan integrado con el centro, cualquier estímulo que parta del centro inducirá una reacción en las extremidades y viceversa.

“Nos relacionamos con la atracción antigraavitatoria de los cielos”.

Los reflejos y las fuerzas que nos hacen reaccionar son los mismos para todos pero cada uno nos relacionamos con ellos de un modo diverso.

El suelo se nos ofrece a todos, pero cada uno tenemos una percepción diferente según la relación que establezcamos con él.

## **Desde los pies**

El tono comienza a desarrollarse en el interior del útero bajo la influencia de la gravedad y de los movimientos adaptativos internos. Durante los tres últimos meses de la vida intrauterina, el feto se enrosca sobre si mismo como una C, es la flexión fisiológica.

La hipertonicidad de los músculos flexores del esqueleto es la manifestación externa de la actividad visceral, de ahí viene la conocida relación víscera-tono. Esta tonicidad de los flexores se traduce inicialmente en la flexión plantar de los dedos de los pies y se propagará inmediatamente hasta la cabeza. La relación de este esquema de flexión y extensión fisiológica marcado por la hipertonicidad de los extensores tomará forma antes del nacimiento pero no se desarrollará plenamente hasta los 6 meses. El comienzo de la extensión es cuando el feto apoya sus pies contra la pared uterina, estimulando así los músculos plantales, o participando en la fase expulsatoria empujando hacia fuera del canal y guiando así la cabeza.

Después del nacimiento, el tono sigue siendo una respuesta a la gravedad o pesadez del cuerpo, pero se modificará o modulará por la manera en la que nos relacionemos físicamente y emocionalmente con nuestro entorno.

## **Desde la cabeza**

El ciclo de desarrollo motor se invierte y

de la tonicidad global de la flexión – extensión fisiológicas pasamos a la flexión – extensión más individualizadas.

Esto quiere decir que cada parte de nuestro cuerpo puede independientemente estar en flexión – extensión permaneciendo unido al resto del cuerpo.

El recorrido se hace no de los pies a la cabeza sino de la cabeza a los pies.

Permanecer verdaderamente vertical sobre los pies supone integrar todas estas etapas del desarrollo, saber pasar del enrosque al desenrosque de cada unidad motriz manteniendo una relación diferenciada.

- Ejercicio de flexión y extensión de rodillas, de pie y sobre las puntas de los pies observando el diálogo de los flexores plantales y el cuello.
- Si giro la cabeza hacia un lado, la caja torácica y la pelvis girarán hacia el otro, o la rotación de la caja del mismo lado que la cabeza y la pelvis del lado opuesto.

Estos reflejos se han organizado a lo largo de nuestra evolución alrededor de los grandes esquemas de coordinación :

Movimiento homólogo: Coordinación del alto y bajo

Movimiento homolateral: Coord. de un lado con el otro

Movimiento contralateral: Coord. opuesta y contraria

A estas diferentes etapas corresponden los

cambios y las diferentes maneras de ser.

La columna guarda oculta en su forma estos movimientos. En la posición vertical el cuerpo oscila sin cesar entre el enrosque y el desenrosque, y las curvas cóncavas compensan las convexas contrabalanceándolas, pero el estado de estas curvas testimoniará el aprendizaje de esos movimientos. El enrosque en las zonas de concavidad anterior (cabeza, caja y pelvis), el desenrosque en las zonas convexas (zona lumbar y cervicales).

Lo mismo sucede con el pie. Bajo esa forma de germen, se enrosca sobre si mismo para servir de apoyo más rígido y se desenrosca para amortiguar. Muy rico en receptores propioceptivos, sensibles a la presión, estabilidad, entre otros. El pie sigue el movimiento del cuerpo. De su capacidad de modificarse y ajustarse dependerá su relación con el suelo y su función en la vertical para transmitir las informaciones que deben llegar de lo alto al suelo.

Estos son los reflejos del recién nacido que le sirven de armadura, de base para desarrollar la marcha.

Realmente el caminar es una serie de enrosques y desenrosques del tronco, de empujes y retracciones, gracias a que el pie es muy sensible a la presión del suelo debido al impacto del peso del cuerpo.

Empezamos a trabajar desde los pies, ya que son la base de nuestra estática. No hay buena estática sin no hay buenos apoyos en el suelo.

En el trabajo constantemente haremos mención a su relación con el otro polo, la

cabeza, para ir creando los medios que nos permitan experimentar estas dos funciones, en una “homeostasis postural” que integre el aspecto psicosomático.

Trabajamos primeramente con las extremidades como medio para adquirir una reorganización de nuestro cuerpo, una armonización del conjunto y un cambio de tono en la columna vertebral.

Víctor Morera

---

---

## **Regulación de segmentos: la caja torácica**

La caja torácica es el lugar del cuerpo donde están guardados los órganos más vitales: corazón, pulmones, hígado, estómago.

Su función es de protección de los mismos.

La otra característica principal que tiene es que está diseñada de tal forma que permite y ayuda a la expansión y reducción de los pulmones en el movimiento respiratorio, junto con el diafragma.

Si observáis en su anatomía veréis que la unión de las costillas con el esternón es

cartilaginosa lo que le permite la flexibilidad costal.

El mantener esta flexibilidad es lo que llamamos "pecho dulce": Un estado de equilibrio que permite tanto la expansión como la reducción.

Cualquier estado de fijación tanto en la expansión como en la reducción limita la expresión respiratoria.

En este viaje que hemos empezado desde los pies hacia arriba, es la caja torácica junto con la posición de la cabeza la que más necesita que la base este con buen tono. Este tono de la faja abdominal evita que la caja torácica se vea arrastrada hacia abajo, que normalmente como compensación, crea una respuesta tónica de los escalenos, haciendo una respiración alta y forzada.

La caja torácica está suspendida de las cervicales mediante los músculos escalenos y de los intercostales a partir de las dos primeras costillas, que es donde se insertan los escalenos.

Esta imagen de estar suspendida de las cervicales nos da la importancia de la relación que hemos estudiado, pies-cabeza.

Esta imagen sobre la caja torácica durante la práctica, es aconsejable que sea tridimensional, es decir, que la podamos percibir por delante, por atrás, por los costados, por arriba y por abajo, ya que esto nos ayuda a tener una visión más real de sus diferentes movimientos, que dependen de la estructura, tanto ósea como muscular y de su armonía con el conjunto.

Y que durante la respiración se van activando de forma diferente según las diferentes costillas.

Veamos algunos aspectos prácticos para el trabajo de hatha yoga.

En la fase de la inspiración, la caja torácica se expande, aumenta su volumen, en todas direcciones, la columna dorsal se endereza. En un principio la única acción muscular son la de los músculos que la facilitan y estos se activan solos.

Solo me concentro en hacer una respiración amplia y relajada, desde dentro hacia fuera, intentando no hacer ningún gesto con la columna vertebral.

En la fase de la expulsión deja que salga el aire manteniendo la inmovilidad de la columna y ayudada por la musculatura abdominal, que activo para poder alargar la expulsión.

Como imagen, en la expulsión, se crece desde el centro de la coronilla, dejando que los hombros cuelguen, y las clavículas se mantengan abiertas. Esto se hace con "dulzura".

Al profundizar en la expulsión deja que la inspiración sea espontánea.

Una guía muy útil es la de tener en cuenta que la punta del esternón, el apéndice xifoideo, esté libre y en cierta manera apuntando hacia abajo, esto ayuda a evitar una sobre carga bastante habitual en la zona del plexo y una lordosis alta, muchas veces ocasionada por una acomodación del diafragma o por una debilidad postural

lumbar.

Es pues importante mantener la movilidad de la caja torácica e independizarla de la columna lumbar, sobre todo manteniendo las lumbares proyectadas, es decir con su lordosis fisiológica.

A más independencia más aseguramos su fortaleza sin reducir la capacidad respiratoria.

Es por eso que en los asanas, primero intentamos mantener la proyección desde la pelvis y la faja abdominal y después, articulamos la columna vertebral. De esta manera no comprimimos la columna y la caja torácica, cintura escapular y cuello no se ven forzados a hacer compensaciones que siempre crean tensiones indeseadas.

La caja torácica es la zona que transmite y absorbe el movimiento de torsión que se produce durante la marcha, es decir en la coordinación entre la cintura escapular y la cintura pélvica.

El movimiento de torsión que se produce tiene como centro de encuentro la zona interescapular.

Es por eso que esta zona también la llamamos la "zona ingrata" a este nivel se sitúa la zona de mayor tensión de fuerzas. Ten en cuenta que en la dinámica los movimientos de las cinturas son lanzados y propulsados desde el tronco.

La erección de la columna dorsal se hace por medio del músculo extensor de la espalda: epiespinoso, y por los transversos espinosos dorsales.

En la práctica mantenemos un constante dialogo entre los extensores de la espalda y los flexores, sobre todo con los abdominales.

Y un dialogo entre las dos cinturas, cuya respuesta de “baile” debe mantener un equilibrio entre las cadenas musculares cruzadas anteriores y posteriores.

Otro dialogo a tener en cuenta es la relación de la faja abdominal con la zona alta escapular y base del cuello. (ver en el dossier)

Todos estos diálogos entre las diferentes partes del cuerpo son el lenguaje que cada uno ha de traducir e interpretar en el movimiento y en los diferentes asanas.

#### La cintura escapular

La fisiología de la cintura escapular es dinámica y está al servicio de la mano. Los movimientos de las manos son los que dirigen toda la movilidad tónica de los miembros superiores.

El otro movimiento es pasivo y depende de los movimientos del tronco.

Esto nos lleva a que en la realización de los asanas la importancia de la colocación de las manos.

Es interesante trabajar la flexibilidad de la muñeca, al igual que tomar conciencia de que todo movimiento desde la mano se transmita por los brazos y termine en un ajuste en el tronco, que no se quede bloqueado, ni en los codos ni hombros.

El uso de los brazos en las asanas

La articulación con más grado de movilidad del cuerpo es el hombro, cuyos componentes anatómicos son: el húmero, la clavícula y la escápula.

Todas estas articulaciones funcionan de una manera u otra simultáneamente según el movimiento de los hombros y todas ellas permiten a los brazos una gran movilidad en todos los planos.

Las clavículas representan el timón de todos los movimientos de la cintura escapular, sus pequeños movimientos tienen mucha importancia en la movilidad del conjunto.

Estos pequeños movimientos son arriba, abajo, hacia dentro y afuera y en rotación interna y externa.

La articulación de la escápulo-torácica está considerada como una falsa articulación ya que el omóplato lo que hace es desplazarse sobre la parrilla costal para facilitar la movilidad del hombro y brazo.

Los movimientos de los omóplatos son de elevación y descenso, aducción y abducción y de "campanilleo".

La articulación escápulo-humeral:

La forma esférica de las superficies articulares hacen posible que estas articulaciones tengan mucha movilidad. Estos movimientos son de antepulsión y retropulsión, es decir, levantar frontalmente el brazo o llevarlo hacia atrás. Los movimientos de abducción y

aducción consisten en separa el brazo en cruz y volverlo a juntar al cuerpo, respectivamente. Por último están los movimientos de rotación interna y externa.

Hay numerosos músculos que intervienen en los movimientos de la cintura escapular y del brazo pero de todos ellos el más importante es el trapecio ya que junto con el angular del omóplato son músculos posturales que por sus inserciones intervienen en todos los movimientos de las escápulas y actúan como suspensores de las mismas.

La retracción de estos músculos provoca la mayoría de las veces una elevación de los hombros.

Otra retracción habitual es la de los músculos rotadores internos, ya que son más potentes y numerosos que los rotadores externos. Cuando levantas los brazos a la vertical tanto por delante como en cruz estas retracciones provocan que los hombros estén subidos y rotadores hacia delante con lo cual comprimen la zona interclavicular y el cuello, dificultando la respiración.

También la fase última de elevación de brazos activa la musculatura vertebral lo que provoca en aumento de a lordosis lumbar, si hay acortamiento de esta musculatura, la persona tiende a compensar con una hiperlordosis o una antepulsión de la pelvis.

La elevación de los brazos, en muchas personas, provoca que la caja torácica se eleve exageradamente con lo que contribuye al bloqueo respiratorio y a la compresión del cuello.

Las bases posturales en el uso de los brazos

- La elevación y uso de los brazos no debe comprimir el cuello. El cuello y cabeza deben de quedar siempre libres y relajados.
- Mantener la zona clavicular abierta.
- Regular la zona lumbar.
- Evitar el desplazar el cuerpo hacia atrás.
- Evitar el exceso de elevación de la caja torácica y el bloqueo en inspiración cuando los brazos suben a la vertical.

Para esto proponemos las siguientes bases:

1. La regulación de los hombros se hace desde los omóplatos. Mantén el gesto de aducción, esto provoca una ligera rotación externa de los hombros, la cual abre el espacio interclavicular.
2. El tono entre los omóplatos te sirve para evitar en el movimiento de brazos la elevación de los hombros.
3. Reglamos la zona lumbar desde el gesto de aflojar las rodillas.

Indicaciones para las dos tipologías

Tipología anterior:

Los omóplatos están condicionados por la forma de la parrilla costal.

En el caso de una parrilla costal cifoseada, que es lo más común en esta tipología, es muy importante el gesto de aducción de los omóplatos y el progresar lentamente en cuanto a la elevación de los brazos. Respeta tus límites.

Mantén las rodillas en extensión y la pantalla abdominal abierta.

Inicia el movimiento respiratorio en la fase de inspiración antes que los movimientos de los brazos.

a) Inspira y cuando estés con los pulmones a la mitad de su llenado eleva los

brazos. En el tiempo de la expulsión, el movimiento de los brazos lo

sincronizas con la respiración.

b) El movimiento de los brazos tanto al subir como al bajar lo haces sólo en la

fase de inspiración o incluso con los pulmones llenos en retención sin

forzar.

Al llegar al final del movimiento inicia la expulsión del aire manteniendo la

proyección de la columna y la pantalla abdominal abierta.

Tipología posterior:

En este caso sucede lo contrario que en el anterior y por eso aquí el gesto de los omóplatos se convierte en una intención para tomar conciencia de esa zona y relajarla.

En esta tipología en la que la musculatura posterior esta acortada, ten mucho cuidado en regular bien las lumbares y el arqueo hacia atrás del tronco usando la flexión de las rodillas.

Para regular la tendencia a mantener la caja torácica alta y en inspiración te ayudará el profundizar en la expulsión y la relajación de tórax.

Ejemplos:

– Sube los brazos al espirar, al mismo tiempo que basculas en retroversión la

pelvis, aflojando las rodillas e inclinándote ligeramente hacia delante desde

las caderas. Al inspirar baja los brazos.

– Con los brazos arriba espira profundamente, intentando descender la caja

torácica, la inspiración se hace sólo a nivel de últimas costillas. Respiración

“abdominal”.

Texto extraído del cuaderno “bases

posturales en el hatha yoga”

Víctor Morera

---