

## Centro simbólico: Núria Nuviala



diciembre

2

0  
1  
2

---

## Anatomía: Angular del omóplato

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/12/angular-del-omoplato.pdf>

Por Àlex Costa

---

---

## Serie: Adhomukha Svanâsana

## Objetivo Adho mukha svanâsana - Postura del perro cara abajo

### CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN



### TOMA DE POSTURA



### DESACER LA POSTURA

### COMPENSACIÓN



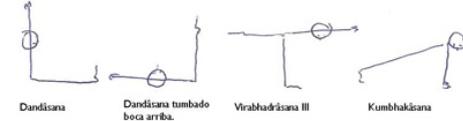
### ATORREGULACIÓN



### INTENSIFICACIÓN



### PREPARA



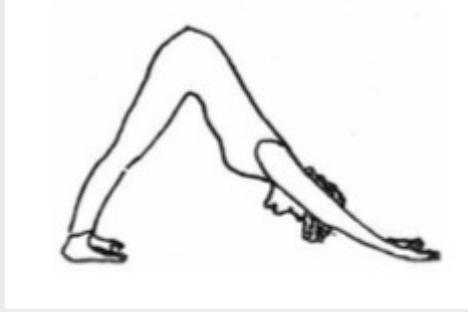
### COMBINA



ÂLEX COSTA

## Âsana: Adhomukha Svanâsana

### Postura del perro cara abajo



Ver en PDF:

[Adhomukha Svanâsana](#)

Àlex Costa

---

---

**Simbolismo: Vishnu**



No nos debemos confundir cuando entramos en contacto con el hinduismo, los miles y miles de dioses que encontramos en sus ritos y en sus oraciones no son más que aspectos o facetas de un Absoluto que escapa a toda concreción, acercamientos también a que el devoto pueda encontrar un aspecto sobre el que comulgue de todo corazón que pueda servir de puente hacia esa realidad trascendente que es, a todas luces, insondable.

---

## Karnapidâsana

### la postura de presión en la oreja



#### ESCUCHA

- Encontrar la postura adecuada para hacer una escucha en profundidad.
- Desconectar de la actividad anterior y centrarse en sí mismo.
- Hacer una escucha desde el mapa de tensiones corporales pasando por el nivel de energía, el espacio emocional, el mundo mental hasta lo más sutil que corresponde a nuestra alma.
- Buscar la mejor verticalidad de la postura y conectar con una actitud de disponibilidad y presencia.

#### OBJETIVOS en KARNAPIDÂSANA

- La postura de presión en la oreja intensifica en parte la acción de halâsana, la postura del arado, en la flexión dorso-cervical. La espalda queda con menos tensión de estiramiento y aumenta el riego sanguíneo.
- En otro sentido, también favorecemos la flexión intensa de cadera.
- Se favorece la interiorización en una actitud de repliegue total del cuerpo.
- Favorece la calma y tranquilidad interior.

#### CUALIDAD SABIA

- Podemos utilizar esta postura para desarrollar la **invisibilidad** en nuestra vida como cualidad sabia.
- Uno de los rasgos de las personas sabias es que para evitar la exaltación del ego en las acciones, éstas deben ser lo más anónimas posibles, como si pudiéramos hacer la acción justa sin presentar nuestra cara para recibir reconocimiento o halagos.
- Cuando uno se vuelve invisible, es decir, pasa desapercibido puede ver la verdadera cara de la humildad, nadie está actuando para conseguir un beneficio. La realidad queda al desnudo.



#### DINÁMICA

- Tumbados boca arriba, entrelazamos manos y pies durante unas respiraciones dejando que las piernas se abran hacia los lados.
- A continuación, sin soltar el agarre de los pies, rodamos vértebra a vértebra hacia atrás hasta que los pies toquen el suelo. Lo podemos hacer al espirar.
- Al inspirar, bajamos igualmente, vértebra a vértebra.
- Las personas que no puedan ir rodando lentamente pueden darse un impulso, a veces desde la posición sentada.

#### RELAJACIÓN

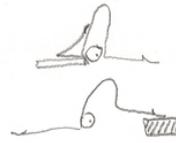
- Al bajar quedamos unas respiraciones en la posición de shavâsana.

#### ESTÁTICA

- Lo habitual es ir a la postura después de hacer halásana, estirar los brazos en el suelo y entrelazar las manos.

#### VARIANTES

- Podemos hacer una regulación de la postura si ponemos los hombros sobre una manta doblada, de esta manera el ángulo de flexión es menos. O también podemos poner las rodillas sobre la frente evitando una mayor intensidad de flexión. Y las manos sobre la espalda. Por otro lado, si los empeines no llegan al suelo, podemos poner un cojín o taburete bajo para que los pies reposen.
- Para intensificar podemos abrazar las piernas intensificando la flexión de cadera o, aún más, poner las manos debajo de la nuca para aumentar la flexión cervical.



#### COMPENSACIÓN

- Lógicamente nos conviene hacer una extensión suave de la espalda y las cervicales, lo podemos conseguir con alguna variante de matsyāsana, la postura del pez.

#### SILENCIO

- Buscamos brevemente una postura neutra que nos permita escuchar la reverberación de la postura realizada y enlazar con la siguiente desde la escucha.
- Aquí podemos proponer la postura tumbados en el suelo, con las piernas dobladas, y las manos sobre el vientre.

Julian Peragón (Arjuna)

## Las 7 etapas del nacimiento

### Las siete etapas del nacimiento

El terapeuta Bernard Montaud dice que, para venir al mundo, el bebé debe atravesar siete pruebas iniciáticas que influirán en su futura personalidad. A partir de esta hipótesis, surge una nueva forma de acompañamiento por parte de padres y

parteros.

En su libro "L'accompagnement de la naissance", el francés Bernard Montaud presenta una visión radicalmente nueva del nacimiento, elaborada a partir de los testimonios de un centenar de personas que lo han "revivido" en los talleres que él coordina.

Según esta concepción, el individuo experimenta un verdadero periplo iniciático cuando nace. El nacimiento se desarrollaría en siete etapas -siete pruebas físicas- de las cuales el niño extraería enseñanzas fundamentales. La manera en que el bebé atraviesa esas etapas daría lugar a futuros rasgos de su personalidad: la capacidad de tomar decisiones, la relación con el placer, el temperamento activo o pasivo, optimista o pesimista, la combatividad, la perseverancia...

Esta teoría conduce a una nueva visión del parto y sirve especialmente a las madres y los padres, cuya misión será acompañar cada una de esas etapas, con el objeto de aliviar los sufrimientos y favorecer la venida al mundo de un ser más pleno, más libre, más autónomo.

Primera etapa: la decisión de nacer

En un momento dado del embarazo, el niño siente que el vientre de la madre le es estrecho. El cómodo nido se vuelve asfixiante. Por primera vez, el feto se encuentra en peligro de muerte. Una única solución: la huida. "Es el momento en el que el niño tomaría la decisión de nacer", afirma Bernard Montaud. "La naturaleza de esta primera decisión va a marcar todas las que seguirán: su voluntad de aprender, de

tener éxito en su trabajo, de superar las dificultades...”

Con respecto a los nacimientos por cesárea, Patricia Montaud, esposa y colaboradora del autor, explica que “así como no tomó la decisión de nacer, más adelante será una persona indecisa o todo lo contrario, no querrá que nadie tome nunca una decisión en su lugar”.

Segunda etapa: la facultad de perseverancia

Es la fase de las primeras contracciones. Masajeado, y “aplastado”, el niño descubre la presencia de otro cuerpo: el de su madre. Atraviesa, entonces, un “largo túnel oscuro, resbaladizo, liso y vacío”. En este cuerpo a cuerpo, está obligado a ir más allá de sus propias fuerzas para avanzar. Según Bernard Montaud, el ser humano aprendería en este momento una ley fundamental: “Únicamente el que progresa evita el dolor y la muerte”. La manera en que recorre este túnel forjaría sus capacidades de perseverancia.

Tercera etapa: la experiencia del sacrificio

De pronto, la progresión del feto se encuentra detenida por un obstáculo: el cuello del útero. No puede seguir avanzando... ¡a menos que desgarre el vientre materno! “Para vivir debe matar”, resume Montaud. En este momento, el niño por nacer se enfrenta con su primera elección: morir o desgarrar al ser más amado, su madre. Es la etapa llamada del sacrificio. “Luego, el

adulto buscará reproducir las mismas condiciones en todas sus elecciones importantes”, concluye Bernard Montaud. Esta etapa explicaría por qué infligimos tanto sufrimiento en nuestras parejas destinadas al fracaso, o soportamos una mediocre vida cotidiana antes de poder hacer la elección desgarradora de que todo debe cambiar.

#### Cuarta etapa: el acceso al placer

Todavía ligado a su madre por el cordón umbilical, agotado por las etapas precedentes, el feto vivirá la expulsión como un momento de embriagadora libertad. Pero, a este goce, le sucede un inmenso desasosiego: una vez emitido el primer grito o llanto, en el instante de su primera respiración, sobreviene la separación de su madre y el descubrimiento de sensaciones de frío, luz, ruidos... “Esta etapa es determinante en cuanto a la facultad de placer del futuro adulto”, explica Patricia Montaud. “El bebé que no puede vivir plenamente esta etapa porque, por ejemplo, el cordón le es cortado muy pronto, pasará su vida buscando aquella sensación embriagadora o, por el contrario, se aferrará a las obligaciones que lo separan del placer”.

#### Quinta etapa: el descubrimiento de la soledad

A continuación, el bebé, que capta todo lo de su entorno, es tomado a cargo del equipo médico. Lavado, pesado, medido, arropado, descubrirá de pronto la ausencia del calor

materno y el "sin amor" de esas manos desconocidas que lo manipulan como un paquete. Así abandonado, se enfrentaría con una terrible soledad. Para Bernard Montaud, "es la etapa durante la cual el niño se ejercita en soportar mirar la realidad que tiene enfrente, la del hombre sin amor". Esta etapa, dice el especialista, influye sobre la sociabilidad, actuando sobre su propensión a ver o a ignorar el mundo "mentiroso" en el cual vive.

Sexta etapa: la necesidad de crear

Cuando se reencuentra con sus progenitores, el bebé percibe de sus padres sentimientos de los cuales ni ellos mismos tienen conciencia. Entonces descubre, según dice Montaud, una terrible verdad: "Sus padres se sirven de él para ocupar un lugar en el clan. No es más que una pieza del tablero familiar. Papá hubiera preferido un varón, mamá se dice que papá la mirará de nuevo, su hermano lo cela..." Nadie se interesa realmente por el recién nacido por lo que es. Después del 'sin amor humano', el niño descubre el 'sin amor familiar'. Y para que su espíritu sobreviva a esta insostenible creencia que lo llevaría a la locura, el recién nacido desarrolla un nuevo amor interior: el placer de crear. Explotar su "genio creador" le permitiría entonces evitar el sufrimiento. La intensidad de esta etapa jugaría un papel fundamental en la manera de encarar nuestro lugar en la tierra: ser "genial" o "banal", servir para algo o no servir para nada.

Séptima etapa: la conciencia de las propias responsabilidades

En las horas subsiguientes, para sufrir menos y adaptarse a su medio ambiente, el

recién nacido instalaría una “pantalla” entre él y ese mundo, separando así su vida interior de su vida exterior. Para Bernard Montaud, esta etapa determinaría la concientización de los acontecimientos que jalonarán su existencia. Algunos proyectarán en los otros la responsabilidad de sus sufrimientos, otros aceptarán la responsabilidad de lo que les sucede. “Los primeros buscan recibir a todo precio, los segundos buscan dar”.

En resumen, el bebé sería “un héroe del espíritu”, que vive en el momento del nacimiento una experiencia iniciática fundamental, totalmente incomprendida por las personas que lo acogen. Este enfoque puede dar lugar a nuevos rituales para el momento del nacimiento. Como dice Montaud: “Es importante hacer del nacimiento un momento sagrado. Los padres deben estar más presentes y tener conciencia de esta dimensión”.

La manera en que el bebé atraviesa esas etapas daría lugar a futuros rasgos de su personalidad: la capacidad de tomar decisiones, la relación con el placer, el temperamento activo o pasivo, optimista o pesimista, la combatividad, la perseverancia...

“Es importante hacer del nacimiento un momento sagrado. Los padres deben estar más presentes y tener conciencia de esta dimensión”. Bernard Montaud

---

---

## Yoga en prisión



A la hora de hablar de impartir (tremenda palabra) clases de yoga en cualquier ámbito o a cualquier persona, lo primero que se me ocurre decir es que las clases de yoga no comienzan con la relación entre alumno y profesor sino en la práctica personal del profesor. En pocas disciplinas se cumple tanto aquella frase de «se enseña lo que se sabe, se transmite lo que se es». Y el yoga es una transmisión que va más allá de la técnica (aunque es imprescindible que la técnica sea impecable). Al decir «más allá de la técnica» no me estoy refiriendo a que el yoga deba confundirse con dinámicas de crecimiento personal o a que podamos meter

un poquito de aquí y otro poquito de allá para hacer la clase amena, sino al hecho de que un profesor debería ser alguien que mostrase un camino (o, al menos, un trecho del camino) por el que ya ha ido y ha vuelto y por tanto fuera capaz de transmitir al alumno, junto con la técnica, la esencia de su experiencia. En ese caso, el acto de impartir clase se convierte en un acto de amor. En el caso del yoga en prisión, esta depuración previa del profesor es especialmente útil si quiere ofrecer a sus alumnos un conocimiento purificado de algunas cosas que pueden aparecer en el camino de alguien que decide impartir yoga en prisión:

En primer lugar la vanidad: «Voy a hacer algo diferente, original, algo que muchos consideran arriesgado, algo que muchos consideran altruista; cuando hable de ello, mis compañeros dirán: “Oh, yo no podría...”, etc...». La vanidad siempre es ridícula, pero está ahí, parloteando, y muchas veces gracias a ella nos ponemos en marcha para cumplir una vocación muy profunda, pero aún débil, de servicio a los demás. La vanidad puede ser una buena amiga siempre que, en la relación, no sea ella la que lleve la voz cantante.

En segundo lugar, el miedo: «Voy a estar rodeada de criminales, asesinos, violadores... ¿qué va a ser de mí si me atacan?». El miedo siempre es empobrecedor, pero está ahí, paralizando nuestro impulso de abrazar al hermano en los demás. El miedo al criminal tiene su origen, muchas veces, en que para nosotros, que formamos parte de eso que Brassens llamaba «gens bien intentionnés», matar, robar, violar... no son sólo delitos, no son sólo pecados,

sino que son, sobre todo, tabús: algo que nosotros pensamos que «no seríamos capaces de hacer». Eso nos sitúa en el lado de los impotentes frente a los que han roto el tabú y por tanto tienen más poder que nosotros. En la medida en la que podamos contemplar el asesinato, la violación, el robo como tremendos errores que destrozan a quien los hace más aún que a sus víctimas no solo estaremos mucho más cerca de la realidad sino que además podremos sentir compasión (en vez de miedo) por aquellas personas que han cometido esos errores. Y nos situaremos no en el lugar de quienes «no son capaces de hacerlo» sino en el de quienes «eligen no hacerlo». Ya no seremos impotentes. No olvidemos, además, que si imponemos la identidad de asesino a una persona que ha cometido un asesinato deberíamos, en justicia, imponernos a nosotros la identidad de mentirosos porque alguna vez hemos mentido o de desleales o mezquinos porque hemos cometido deslealtades o mezquindades. Y si sabemos que nosotros somos mucho más que nuestros errores, deberíamos pensar que los demás también lo son. El miedo es un buen amigo, un guardaespaldas que nos ha hecho sobrevivir como especie pero que a estas alturas de la evolución humana ya merece una jubilación. Y, como casi todos los jubilados, nos cuenta batallitas. Hay que ser cariñosos con el miedo; es la única forma de que se calle.

En tercer lugar, la Institución. Me refiero a la cárcel en sí misma. Un lugar que no es lo que vemos en el cine (Celda 211 se rodó en una antigua cárcel porque las actuales no servían a la escenografía deseada), pero que conserva dentro de sí el ambiente de desesperanza que se respira en todos los

lugares en los que el espíritu humano está muy, muy escondido bajo capas de indiferencia, desprecio y autodesprecio, impotencia miedo y apatía. Ese ambiente se contagia tanto a los internos como a los trabajadores, a pesar de que estos últimos salen y entran, e informa la manera de funcionar. Dar clases de yoga en la cárcel es a estar a expensas de olvidos, de ineficacia, de retrasos... es parte del plan y una buena oportunidad para marcar la diferencia entre la reacción habitual ante esas circunstancias y la de un practicante de yoga.

Estos tres obstáculos: vanidad, miedo, nuestras reacciones ante la propia institución, pueden proyectarse en nuestra enseñanza y sólo una práctica personal cuidadosa puede hacer que, poco a poco, vayamos suavizándolos para estar en condiciones de dar lo mejor a nuestros alumnos.

Por lo demás, una clase en prisión es como una clase en cualquier otro sitio. En la sala hay alumnos y profesora. Y esta tendrá que atender, en la medida de lo posible, a las características individuales de cada uno de sus alumnos. Siempre es bueno recordar que menos es más. El yoga que yo transmito es muy sencillo pero desde el primer día abarca los cuatro aspectos fundamentales: Moral (yama y niyama), âsana, prânâyâma y concentración en el objeto. Para esto último, propongo visualización de determinadas cualidades, con lo que enlazo de esa forma con yama y niyama. Las âsanas son sencillas y muy centradas en coordinar respiración y movimiento. En prânâyâma alargamos la expiración. Todo va encaminado a soltar

lastre y nervios. Usamos la voz, por dos razones: para superar el aislamiento y la vergüenza y para crear sensación de equipo. A veces basta una sílaba tan significativa como MA para crear otro ambiente en la sala. A veces aprendemos algún mantra, con su significado. La concentración en el objeto es corta, apenas cinco minutos, interrumpidos a veces en periodos de uno para que sean conscientes de su distracción. Y ya está.

Mis alumnos de la prisión son muy buenos alumnos, respetuosos y agradecidos. A lo largo del curso suele mejorar el ambiente general de la clase y muchos de ellos muestran más iniciativa y más alegría. Por supuesto, hay abandonos y hay personas que han decidido que se saben el final de su película y no van a hacer otra cosa que contarlo. O sea, como en todas partes.

A la hora de dar clase en prisión es importante, bajo mi punto de vista, tener muy claro que el foco debe ponerse en transmitir yoga, no en tomar partido cuando los alumnos te hacen partícipe de sus agravios; tampoco se debe ir de colega, porque colegas tienen muchos, pero profesor de yoga no te tienen más que a ti. Eso no excluye un trato cariñoso, interesarse por sus vidas y prestarles la ayuda que en conciencia creas que se les debe prestar. Pero es fundamental, en este caso más aún que en otros, no juzgar a tus alumnos; y «no juzgar» no quiere decir solamente «no condenar» sino también «no absolver». Proyectar sobre los alumnos encarcelados nuestra ambición de «mejorar el mundo» o nuestra ideología no les ayuda a ellos sino que alimenta nuestro ego.

Confío en que estas notas sobre mi

experiencia os hayan resultado útiles.

**Por Luisa Cuerda**

*fotografía de Chema Olmos, mayo 2012*

---

---

### **Eneagrama del amor (E5): desamor**

#### DESAMOR

Hay quien se muestra ante el amor frío, apático e indiferente, y no es porque no desee ser querido sino porque más que a nadie no quiere engañarse ante el amor y ante su propia incapacidad de relacionarse amorosamente. No solo no le interesa el amor, no le interesa el mundo, las personas, no le interesa los vínculos, está, por así decir, bien solo, en su propio mundo.

No puede vivir la dependencia del amor, la fusión que implica, el caos que se establece, aceptar otro orden, otro ritmo, alguien que pide, que da, que necesita, que molesta, que exige. Se vive el desamor, pero uno se ha acostumbrado a no necesitar, a vivir con lo mínimo, a no pedir. Prefiere su propia limitación, su autoimpuesta restricción, su control a una voracidad (fantaseada) que le lleve a una mayor

frustración.

Es como el avaro que no derrocha, no gasta, no se entrega por miedo a que esa actitud de entrega le lleve a la carencia, al vacío. Por eso uno se encierra, se aísla, y no se muestra disponible. Puesto a amar se prefieren los ideales o el amor a Dios que son mucho más inefables y no llaman a la puerta. Hasta la sexualidad es percibida como una exigencia.

---

---

## **Eneagrama del amor (E9): Pseudoamor**

### PSEUDOAMOR

Hay un amor que está a medio camino de todo, es tibio, cómodo, flemático. Normalmente está distraído, no escucha, y muestra su desinterés o desatención al otro a través de la negligencia, los actos fallidos, los olvidos, las actitudes automáticas.

Sin embargo, es un amor que puede dar mucho en el plano de la acción, que puede ser abnegado, servicial, pero que le falta la comunicación profunda, el entusiasmo, en definitiva el amor. Uno se ha desconectado de si mismo, de la propia interioridad porque hay una pereza como actitud. Cualquier cosa que comporte conflicto, incomodidad, cuestionamiento, cambio, etc, es evitado. El amor es confundido con algo cálido, cómodo, fácil.

Quizá en la infancia uno tuvo que

desaparecer, volverse invisible, o tempranamente responsable como única manera de supervivencia, tuvo que renunciar a sus propias necesidades como si tal sacrificio fuera una muestra de amor. Se vive en una actitud simbiótica con el otro, en la pareja. Los deseos del otro son los propios deseos, las decisiones las mismas. Mejor no llevar la contraria, no discutir, comerse los problemas.

Esa abnegación tonta sin pensar, sin casi sentir es como la de la madre que abriga demasiado al hijo sin preguntarle si tiene frío. La propia dificultad de darse a sí mismo amor, cuidado, pasa por el estar pendiente del otro, estar «pegado» al otro sin más. También es la estrategia del avestruz que cree que metiendo la cabeza en un agujero desaparece el problema.

---