

Concentración: Atravesando el dolor

En realidad el dolor es el mejor amigo de nuestra vida. Sin él no distinguiríamos lo que es esencial para la supervivencia de lo que nos amenaza. El dolor es pues, una información de cómo reaccionar a diferentes situaciones. Sin embargo, la sensibilidad varía de una persona a otra, y se interpreta diferente en cada cultura. El dolor tiene algo de imperativo y de reacción ciega. Afortunadamente saltamos ante un pinchazo pero también hay quien sufre dolores generalizados por todo su cuerpo. El dolor presiona, el dolor quema y hasta llega a matar.

Sabemos en nuestra práctica que la ley sagrada es la de no hacerse daño, respetar ahimsa. La vía del Yoga no es la vía del faquirismo, no nos interesa el dolor innecesario. Pero también es cierto que el dolor es consustancial a la vida y tarde o temprano tenemos que aprender a manejarnos con él. Cuando estamos en meditación y nos duele una rodilla, por poner un ejemplo, nos resistimos al dolor llevando la pelvis hacia atrás. Con ello lo que conseguimos es que nuestra respiración se vuelva superficial, y con los minutos no tardará en dolernos la espalda. Cosa que compensaremos con la posición de la cabeza comprimiendo aún más el cuello. Podríamos decir, como dice el refrán, que es peor el remedio que la enfermedad. Está claro que una postura de Yoga o de meditación la podemos deshacer cuando queramos, pero hay situaciones en la vida de mucha presión que no podemos desactivar.

EJERCICIO

Marcamos un límite de tiempo como 45 minutos. Adoptamos una posición que de entrada es cómoda pero que con el tiempo empieza a presionar en empeines y rodillas. Es importante que la incomodidad venga poco a poco para poder afrontarla sin la urgencia de un dolor agudo. Por supuesto, hay que estar en total inmovilidad. Sólo en el caso de superar un límite podemos ponernos en la postura de la hoja plegada o del niño para aliviar la tensión y continuar nuevamente en la vertical. Si nuestro límite nos saca del ejercicio podemos entonces tumbarnos boca abajo y esperar a que acabe el ejercicio para todos.

CONTRAINDICACIONES

Es evidente que es un ejercicio puntual, de aprendizaje sobre el dolor y por tanto, no tiene sentido llevarlo a una práctica continuada. Este ejercicio no conviene hacerlo a las personas que tienen varices, retenciones de líquidos, dificultad circulatoria o inflamaciones de las articulaciones de pies, rodillas o caderas. Hay que recordar que es una postura que los asiáticos adoptan con total comodidad durante largo tiempo. Personas con muchas limitaciones podrían empezar con un cojín bajo el periné para amortiguar un poco el peso sobre las piernas.

Julián Peragón

