

## Toma de conciencia

### Fases de una Serie. La toma de conciencia

La toma de conciencia que hacemos previo a todo es, de alguna manera, una preparación mental, un cambio de chip, desconectar con lo anterior para sumergirnos en un ritmo pausado y consciente.

Es un momento imprescindible para sentir el propio cuerpo, sus apoyos, su inercia, momento para respirar de forma consciente como si uno volviera a retomar las riendas de su propia vivencia que el mundo ajetreado nos lo arrebatara.

Es muy sutil ese momento de tránsito. En una sesión de Yoga mientras el grupo está en silencio y la respiración de cada uno se va asentando hay un cambio de energía. Es como si de verdad uno hubiera traspasado el umbral de una cierta interioridad y ya está dispuesto para aterrizar en un espacio sagrado de práctica.

El punto de partida quizá pueda ser la propia observación del espacio mental si hay aceleración, del espacio emocional, si hay agitación y del espacio vital, si hay falta de energía, por ejemplo.

Lo que el alumno comprende en esa etapa inicial es que el tiempo es su tiempo, el cuerpo su espacio de vivencia y la serie está dedicada para su salud y su disfrute.

Por Julián Peragón

---

---

## Compensación en la serie de Yoga

### Fases de una Serie. La compensación

Yoga es intensidad tanto en la actitud como en la práctica. Una práctica sin esa dimensión intensa no podría substraernos de nuestros círculos repetitivos mentales y no nos haría progresar. Pues bien, en esa intensidad que se vive más claramente en el núcleo de la serie, en ese centro de la práctica aparece algo a lo que hemos de estar atentos, son los efectos indeseables. Estos efectos secundarios no los podemos olvidar y algo hay que hacer con ellos. Sarvangâsana es una postura estupenda para los efectos beneficiosos de la inversión y un largo etcétera pero las cervicales o los hombros pueden absorber una carga de tensión que no nos interesa. Por eso, a continuación de la postura hacemos otra u otras que compensen esa sobrecarga, tal vez una postura de extensión cervical suave, una variante de la postura del pez, matsyasâna.

El médico nos manda un antibiótico para la infección pero como el antibiótico es demasiado fuerte nos receta también un protector gástrico. Si nos hemos levantado muy temprano y estamos agotados al mediodía, hacemos la siesta. Después nos levantamos renovados.

No hemos de confundir esta idea de compensación con la contrapostura porque puede que una contrapostura, trabaje en sentido inverso pero no compense los efectos indeseables de la postura anterior. Aquí es donde nosotros intentamos distinguir entre compensación y complementación del trabajo que realiza la

postura núcleo. Es posible que si trabajas la musculatura posterior de las piernas tengas que trabajar también la anterior para que el efecto sea más amplio. Si bien es cierto que en innumerables casos puede coincidir compensación con complementación. El trabajo intenso que realizo sobre el hombro derecho requiere una compensación sobre el mismo hombro, tal vez de apertura y relajación. En cambio el trabajo complementario requiere ir al hombro izquierdo para hacer su contraparte. Hasta aquí nos encontramos con las tres fases fundamentales de una serie de Yoga, Progresión, Núcleo y Compensación que nos aseguran una práctica estable e inteligente. No obstante habremos de incluir otras pequeñas fases que aseguran la entrada y salida de una serie de Yoga, así como otros elementos de ajuste.

Por Julián Peragón

---

---

## Progresión en una serie de Yoga

### Fases de una Serie. La progresión

Hemos dicho que siempre tenemos un objetivo en la práctica, en la sesión de Yoga. Es el núcleo donde nos dejaremos estar, donde culminaremos con nuestra mayor intensidad. A ese núcleo hay que llegar de forma progresiva, esto es, de forma inteligente para abordarlo en las mejores condiciones.

Es el Vinyasa Krama de una serie. Digamos que es el sentido común aplicado al Yoga, la progresión que todo proceso necesita.

Al igual que para comer el plato fuerte necesitas un entrante, una comida ligera que prepare la digestión, en una sesión no podemos abordar lo más difícil, complicado e intenso si no hay previamente una preparación. Las caricias anteceden al acto amoroso o los preparativos del viaje al viaje mismo.

Como hemos visto en el análisis postural el Vinyasa Krama lo podemos aplicar en tres niveles.

A) En la realización de una postura ya que para abordarla necesitamos muchas veces de movimientos pautados y progresivos, no de cualquier manera.

B) A lo largo de una serie para preparar el núcleo donde está la postura o posturas intensas de difícil ejecución. El Vinyasa Krama de la serie dependerá lógicamente de la complejidad misma de la postura pero también del punto de partida de la persona, si es mayor o joven, sano o enfermo, ágil o torpe, experto o novato, etc.

C) Y a lo largo del tiempo, en la propia práctica. Tal vez lo que ahora sería imposible de realizar, con la constancia y la progresión inteligente lograremos un día la realización de aquellas posturas.

**Julián Peragón**

---

---

## Núcleo de la serie de Yoga

### Fases de una Serie. El núcleo

En el centro de la sesión de Yoga encontramos nuestro objetivo primero, es el núcleo de la serie. Si nuestro Yoga es inteligente vamos a hacer previamente una escucha profunda y a establecer un diagnóstico. Nos vamos a preguntar ¿y qué necesito en este momento? Así pues, desde esa escucha vamos a establecer un objetivo y vamos a desarrollarlo a lo largo de la serie.

Por ejemplo, si hoy ha sido un día ajetreado y he estado muchas horas de pie con la consecuente sobrecarga para las piernas, la espalda y la hinchazón lógica en la parte inferior del cuerpo por una retención de la circulación sanguínea, planteo un objetivo: una serie de Yoga que favorezca el retorno venoso y la relajación de las piernas.

Si tenemos recursos dentro del Yoga sabremos que hemos de poner hincapié en posturas invertidas, y dentro de éstas puedo elegir una postura que cumpla al máximo esas expectativas como por ejemplo sarvangâsana, la postura de la vela. Ahí está, ya tenemos el objetivo primario de la serie. En el núcleo de la serie colocaremos obviamente esta postura invertida.

Objetivos hay infinitos dependiendo de cada persona, de sus necesidades, de cada momento en el largo proceso de una práctica. Podemos proponer como objetivo un trabajo sobre la cintura escapular o pélvica, un trabajo sobre los isquiotibiales acortados, sobre los abdominales hipotónicos, pero también sobre el acortamiento de la respiración, la dificultad de concentración, sobre tal

articulación o sobre aspectos energéticos,  
etc, etc

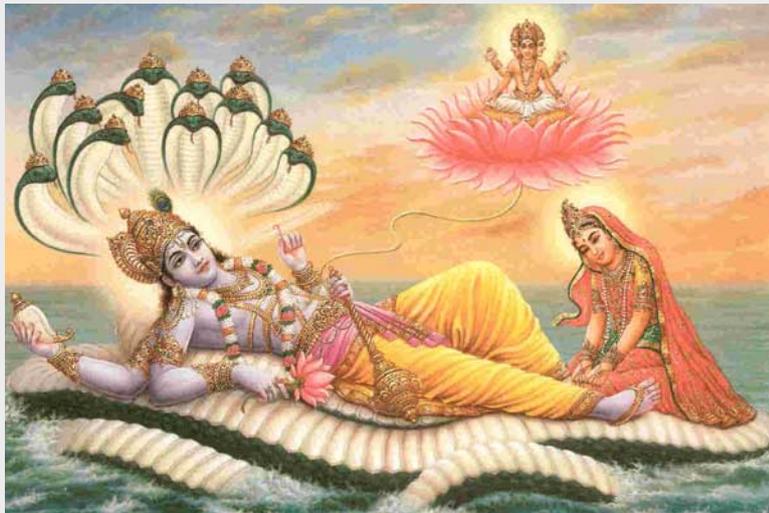
El Yoga así se adapta al individuo y no al contrario, esta disciplina es una herramienta que está a nuestro servicio en aras de nuestro desarrollo personal ya sea en lo físico, psíquico o espiritual. Evidentemente el arte de un guía dentro del Yoga es el de saber establecer ese collar de objetivos adecuados a cada persona que sean abordables desde nuestros propios límites.

Por Julián Peragón

---

---

## El corazón del âsana



*Âsana es el primer elemento del método trinitario del Yoga. El sutra 46 de los yoga sutras de Patanjali (cap. II) nos dice:*

**sthira sukham âsanam**

*El hecho de sentarse o estar sentado debe*

*ser estable y cómodo largo tiempo.*

**âs-:** estar sentado, sentarse, existir, habitar. Está claro que para permanecer largo tiempo en una postura se necesita que ésta sea estable y cómoda.

**Sthira:** firme, sólido, permanente, continuo, en alerta. Sin cambios. Así una de las ideas claves de sthira es vigilancia y la de continuidad. Está más cercano a la idea de purusha (espíritu). El observador eterno e inmutable.

**Sukha:** Agradable, cómodo, espacioso, abandono, sin esfuerzo. Reposo, relajación. Más cercano a prakriti (naturaleza). Es lo observado, eterno, pero cambiante.

**Prayatna:** significa el esfuerzo adaptado. Tono justo. Por eso si hay demasiado sthira nos encontraremos con sobreesfuerzo, competencia, crispación o tensión. Si, por el contrario, hay demasiado sukha habrá pasividad, adormecimiento. Sin posibilidad de avance, de progresión.

En un extremo sthira sería repetir un movimiento hasta el límite de resistencia, escoger posturas difíciles, ir hacia una mayor complejidad de la postura, llegar directamente a la postura sin previa preparación, tender hacia las posturas de pie.

En otro extremo sukha sería adaptar cada una de las posturas. Prepararla y compensarla adecuadamente. No llegar a la fatiga. Escoger posturas fáciles y agradables. Tender hacia las posturas tendidas.

**Imagen mítica**

En el Sanatâna dharma (hinduismo), la ley universal eterna para los hindúes hay una imagen mítica del dios Vishnu que descansa sobre su primer discípulo, la serpiente Ananta (infinito, de innumerables cabezas), cuyos anillos corporales ofrecen descanso al dios mientras su cabeza erguida mantiene el techo del universo, simbolizando la firmeza, la estabilidad y la continuidad. Desde la perspectiva de los gunas, cualidades básicas del universo, podemos decir que un exceso de rajas (innumerables cabezas de la serpiente) o un exceso de tamas (los anillos inertes del cuerpo) deberían equilibrarse en sattva, la armonía.

La leyenda nos lo dice que la serpiente Ananta era prima del pájaro Garuda. Éste había matado muchas serpientes por lo que las serpientes pidieron protección al Señor Vishnu. El Señor dijo que las protegería pero a cambio de que con sus anillos le hicieran un colchón para descansar. Claro, la serpiente tenía que estar muy relajada para que el Señor se encontrará muy cómodo. Pero éste les pidió además que sostuviera la estructura del universo con sus múltiples cabezas para que su descanso fuera absoluto.

La serpiente estaba en un brete, si se relajaba demasiado, el techo del universo se caería, pero si los músculos se ponían demasiado tensos, el Señor se despertaría de su descanso. Además como Garuda, el pájaro lleva a Vishnu a todas partes sobre su lomo, estaba delante de la serpiente. A pesar de que el pájaro era peligroso debía mantener un equilibrio entre estar vigilante y estar relajada.

Cuando despertó Vishnu le dijo a la serpiente que era un buen maestro. «No te has asustado, eres un buen ejemplo. Has

sufrido, pero has tenido una actitud diferente. Puedes ser un acarya”. Un acarya, un maestro, es aquél que dice «sé lo que es el sufrimiento, y sé cuál es el camino para salir de él» . Entonces lo puede compartir.

### **Interpretaciones del concepto âsana**

En los sutras 47 y 48 de los Yoga-sutra se dice: “la postura se domina mediante el esfuerzo inteligente con vistas a la reducción de los obstáculos y la realización del infinito». «Entonces cesa todo ataque de los opuestos”. De alguna manera tenemos que pasar de la noche al día, del descanso al trabajo, de una posición a otra, del calor al frío, etc, y mediante âsana se consigue adaptabilidad a los cambios. Âsana vendría a ser una vigilancia extrema del espíritu en una relajación corporal total.

En otro tratado, en el Hatha Yoga Pradipika, de Svâtmârâma, tratado tántrico de hatha yoga encontramos: “mediante la práctica de âsana se alcanza la estabilidad, la ausencia de trastornos y la ligereza de los miembros”.

A un nivel básico también podemos interpretar âsana como un ir haciéndonos conscientes del cuerpo para aflojar los automatismos y los aspectos mecánicos e involuntarios a nivel físico.

**Por Julián Peragón**

---