

Módulo V

ASANAS:

Para ser espiritual no hay que negar el cuerpo, el yogui sabe que el cuerpo físico es el templo del alma, es el medio por el cual nos embarcamos hacia el viaje más profundo de nuestro ser. A través del cuerpo podemos llegar a comprender la mente y alcanzar el alma. Para un yogui el cuerpo es como un lugar para experimentar que debe buscar saber leer... hasta acá palabras casi textuales de B.K.S. Iyengar donde reflejan claramente lo importante del cuerpo para lograr esa conexión con el alma, con lo más profundo de nuestro ser y por supuesto todos los pasos del yoga son importantes, pero nos detenemos mucho en este porque a yoga la mayoría de las personas llega porque se enfermó y el médico le receta yoga, o tiene un cuadro de stress o ansiedad y también le recomiendan yoga. O por curiosidad, o por una búsqueda personal, y la mayoría empezamos haciendo posturas, asanas, es decir vamos lo físico termina siendo algo muy importante dentro de la práctica de yoga, pero a esta altura de la formación sabemos que es solo una parte. Y una parte de la cual nos servimos para trabajar nuestras emociones y nuestra mente, por eso le dedicamos gran parte de nuestro tiempo, el cuerpo es sabio, la mente puede darle la orden al pie para que toque la punta de la nariz pero si el cuerpo no llega, no lo hará, debemos hacer un trabajo muy profundo en nuestro cuerpo para lograr su flexibilidad y por supuesto así lograremos la flexibilidad de nuestra mente.

El yoga utiliza el cuerpo para ejercitar y controlar la mente, de forma que en un momento cuerpo y mente pueden armonizar el alma. Y allá vamos, ya que la práctica de solo algunas asanas sería suficiente para restaurar el equilibrio físico y mental. Ya que el asana es un dialogo silencioso entre el cuerpo y la mente que nos da la posibilidad de observar nuestra realidad fisiológica, ya que nos ayuda a comprender cómo funciona y cuáles son los estímulos que necesita para equilibrarse y armonizarse. Y el aspecto más importante es la atención, es decir tomar consciencia de todo lo que está sucediendo en nuestro cuerpo. Cada asana tiene un efecto que se va a ver reflejado positivamente en todos los sistemas del cuerpo, en el cuerpo energético, el estado emocional y en la mente. Hay que tener una actitud amorosa con el cuerpo y no violentarlo, respetándolo y aprendiendo a escucharlo. Una actitud de espectadores de nosotros mismos y como el asana nos está influyendo. Solo estar presente y abierto, intensificando la

vivencia de nosotros mismos. La postura hace el trabajo por nosotros, mientras la conciencia nos va informando de lo que ocurre en nuestro cuerpo. De esta manera el proceso de la asana se transforma en una meditación donde se integra cuerpo, mente y respiración.

RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA:

- El estómago y los intestinos deben estar vacíos. Si se come liviano pueden pasar dos horas y si la comida es abundante son 4 horas.
- Usar ropa cómoda que permitan la respiración y la circulación. No utilizar cosas metálicas como anillos, pulseras o reloj.
- No practicar expuestos a la luz solar directa, ni en una habitación demasiado fría. Asegúrate que haya buena ventilación, sin corrientes de aire y a una temperatura agradable.
- No contener la respiración durante la ejecución de las asanas, los ojos, los oídos, cuello y abdomen deben estar relajados.
- No forzar el cuerpo más allá de tu propia capacidad.
- Si durante la práctica surgen dolores de espalda u otras cuestiones consulta o informe a su profesor o pruebe el yoga terapéutico, revise como estas realizando las posturas. Si hay dolor solo debería ser temporal y bajo ningún punto de vista permanente ya que esto puede indicar que estamos realizando incorrectamente la postura.
- Si vas practicar yoga solo, asegurarte que sabes las alineaciones correctas de las posturas (por eso las fichas técnicas)
- Evitar lugares ruidosos o ser interrumpido durante la práctica, apaga el celular, es el encuentro con vos mismo.
- No practicar cuando estas enfermo, tienes fiebre o algún dolor muy fuerte.
- Si sos principiante es importante prepararse, y hacer un calentamiento de las articulaciones.
- No creer sobrepasar tu capacidad y no compararte ni competir con los demás.
- Es muy importante la perseverancia y disfruta de la práctica, no te impongas un plan de trabajo rígido
- No realices la práctica apurada, es preferible hacer menos posturas pero con conciencia, tomándote tu tiempo.
- Evita caer en la repetición, hace cada postura como si fuera la primera vez, con atención, alegría, predisposición y si te sentís baja de ánimo simplemente obsérvate... y realiza la práctica prestando atención a la técnica y observando.

- Entra y salí de la postura de manera consiente, lentamente observando los músculos, los apoyos, busca tener una mirada integrativa de tu cuerpo logrando así ampliar tu conciencia.
- La práctica debe ser progresiva, empieza con un calentamiento, posturas simples y luego las más intensas y luego vamos cerrando buscando llegar a svasana.
- Lo ideal para alcanzar un mejor beneficio es repetir la serie, y luego ir agregando posturas.
- Si practicas al aire libre que no te de el sol directo, o el sol muy intenso.
- Evita realizar los ejercicios de manera mecánica o con la mente ausente. Realiza cada postura como si fuera la primera vez
- Respira siempre por la nariz y deja que la respiración se torne profunda, pausada y natural. En cada postura observa tu respiración. En el caso que se produzca apnea desarmar la postura.
- En algunas escuelas realizan una postura y luego su contra postura, y en otras si se esta trabajando por ejemplo flexiones hacia adelante o extensiones con apertura del pecho, se va creciendo de manera paulatina en la practica hasta llegar a la postura que trabaje mas profundamente lo que se esta buscando, depende de la meta planteada en la practica, y cuando ya estemos terminando la practica realizar posturas de cierre. Por ejemplo quiero trabajar arcos, trabajo apertura de la pelvis, apertura de pecho y termino con arco, o Dhanurasana, y luego cierro con algunas flexiones hacia adelante.
- Buscamos mantener la postura en completa inmovilidad, pero sin tensión, ni rigidez. Manteniendote en una actitud de “aquí y ahora” con la consciencia en la respiración y en todo el cuerpo, generalmente llevamos la atención a la parte del cuerpo que me molesta, o que me duele en la postura, a partir de que puedo poner toda mi atención en todo mi cuerpo, es decir en la integridad logre ampliar mi conciencia.
- Terminar siempre la practica en Shavasana, es la postura mas importante de tu practica ya que te permite integrar las demás posturas, y que mas mismas hagan su efecto.

LA ACTITUD MENTAL DURANTE EL ASANA:

Siempre la atención va a ser clave durante la práctica, porque sin atención no hay yoga. Es decir que realizar un asana es un proceso de investigación consciente sobre tu propio cuerpo. Y aprender a leer tu cuerpo es fundamental, para poder intervenir en el proceso alquímico que buscamos para sanar cuerpo, mente y espíritu. Depende de la experiencia del practicante, pero para nosotros como profesores, va a ser fundamental que aprendas a guiar la conciencia para ayudar a tu alumno que su mente este en el cuerpo, y que el cuerpo participe de la transformación que estamos buscando a nivel psicológico y neurológico. Recuerda que buscamos la neuroplasticidad del cerebro a través del cuerpo.

Es por eso que es muy importante estar presente durante la postura sintiendo el efecto de la misma en cada parte del cuerpo, observando como así como sentimos una emoción frente a un hecho puntual y eso nos dispara distintas emociones que las sentimos en el cuerpo, el cuerpo puede generar una emoción a partir de una postura corporal, la intención durante la práctica es sentir la emoción que voy sintiendo en cada postura.

Momentos del asana:

- Un momento con movimiento: ARMADO Y DESARMADO: El proceso de construir o armar la postura y tomar la posición final, para luego desarmar para volver a la posición de partida: Se debe realizar de manera lenta, sincronizando el movimiento de la respiración. Esta lentitud permite reconocer los músculos que van participando y logrando la alineación correcta en cada asana. En general la respiración va siempre acompañando el movimiento, por ejemplo cuando armamos posturas hacia adelante, flexión, o en las torsiones usamos la exhalación en cambio cuando nos abrimos en extensión usamos la inhalación.

También en esta fase podemos acompañar con una actitud que refleje lo que estamos haciendo por ejemplo “siento que me abro a lo nuevo” Sentir como el estiramiento del cuerpo, estira nuestra mente.

A su vez es muy importante estar presente en el armado observar por ejemplo si me siento ansiosa, si disfruto del armado, si estoy presente en la postura o voy directamente a la postura sin prestar atención al como. Todo esto nos permitirá leer nuestro cuerpo y nuestras emociones que predominan y modificando este “como” armamos la posturas, quizás nos llevemos a realizar aquello en nuestra vida de manera armónica, sattvica.

Por lo tanto el movimiento debe ser lento, fluido y relajado; y la respiración abdominal, lenta y amplia y coordinando el movimiento.

Y la actitud mental en el armado:

- o Consciencia de los grupos musculares que van interviniendo, regulando el tono adecuado y economizando energía.
 - o Consciencia de la columna vertebral y las modificaciones que va sufriendo a cada instante.
 - o Acompañando el movimiento con un gesto psicológico emparentando con la actitud física que este adoptándose.
- Un momento estático: la postura propiamente dicha.
El cuerpo permanece inmóvil, y la atención reconoce todo lo que esta sucediendo en el organismo. Características:
 - o Respiración abdominal lenta, amplia y rítmica. Algunas posturas requieren respiración torácica.
 - o Comodidad y relajación equilibrando con el tono muscular adecuado.
 - o Inmovilidad, equilibrio y firmeza
 - o Toma de consciencia del todo cuerpo, permitiendo así ampliar nuestra percepción.
 - o Integración de mente y cuerpo.

Es decir la atención es lo clave para los efectos de las posturas, primero llevamos la mente a lo externo y luego a lo interno o más profundo de la postura. Este momento donde permanecemos inmóviles en la postura es donde se estabiliza la atención y surge ese estado de silencio mental. Un estado donde mente y cuerpo se unen y permiten experimentar la esencia de la postura.

Pautas sobre dónde dirigir la atención durante la postura:

Hay que desarrollar una doble atención, primero y fundamental en la respiración, y en segundo lugar pero no menos importante en recorrer todo el cuerpo relajando o intensificando o corrigiendo e informar de todo lo que está sucediendo en el cuerpo. Finalmente cuando esto se logra la atención puede ir a un punto del cuerpo donde consolidemos la atención por ejemplo el chakra que necesitamos trabajar.

La verdadera inmovilidad es relajada y natural no obligada ni forzada.

Por lo tanto se debe llevar la atención:

RESPIRACIÓN: Se debe observar la respiración, dejando que se manifieste libremente en el abdomen. Se va tornando fácil, fluida, lenta, silenciosa, rítmica. Solo algunas posturas requieren una respiración torácica.

RELAJACIÓN: esta respiración que describimos nos va a llevar una sensación de estar conectado con uno mismo y centrado. Se podrá reconocer las tensiones del cuerpo y así soltarlas o eliminarlas solo con la voluntad y la conciencia. Los músculos que no intervienen en la postura deben quedar relajados, y los músculos que lo requieran tomarán una posición más firme. Es decir se requiere observar y ahí donde llevamos la conciencia no hay tensión.

INMOVILIDAD, EQUILIBRIO Y FIRMEZA: luego de lograr la respiración y la relajación lograremos este estado y donde la postura hace su efecto estos tres aspectos también se van a reflejar en la mente, que quedará estabilizada y unificada con el cuerpo.

Tomar Consciencia:

Luego de haber logrado estos tres aspectos mencionados, Respiración, relajación e inmovilidad, podemos ir en dirección a una toma de consciencia mucho más profundo, en los sistemas y órganos del cuerpo.

1. *La respiración:* Observa que tipo de respiración nos invita a hacer cada postura, si te revitaliza, si te relaja, si te equilibra.
También puedes ir experimentando distintos tipos de respiración en cada postura y como estas te van afectando
Podemos observar como la respiración afecta en mis emociones durante la postura, la relación entre la respiración y el sistema cardiaco y observar el masaje de la respiración en las vísceras sobre todo en las torsiones.
2. *La Relajación y el tono muscular:* durante las posturas algunas partes del cuerpo tienden a tensarse, observa cuales son y desloquealas, permitiendo así el fluir de la energía durante la ejecución del asana.
3. *Circulación Sanguínea:* durante el asana la circulación sanguínea trabaja en un área específica, sobre todo lo podemos observar en las posturas invertidas, donde el que más se beneficia es nuestro cerebro, además que el cuerpo se descongestiona. También podrías intentar imaginar lo que ocurre en tu torrente sanguíneo en la ejecución del asana.
4. *La columna vertebral y el esqueleto:* Sabemos que durante las posturas vamos haciendo espacio entre las vértebras, buscamos alinearnos, pero además de esta conciencia es importante estimular los impulsos nerviosos y energéticos que recorren la columna.

5. *Glándulas endócrinas*: sabemos que las posturas afectan directamente al sistema endócrino y haras muy bien en prestar atención sostenida sobre las zonas físicas donde se ubican dichas glándulas. Sobre todo las tiroides, adrenales, gónadas y pineal, el año próximo profundizaremos mas en este abordaje desde la práctica.
6. *Sistema nervioso*: las posturas afectan directamente al sistema nervioso, algunas posturas ayudan a relajar y tranquilizar, otras a vitalizar y otros tiene un efecto equilibrador.
7. *Esquema corporal y actitud psicológica*: en esto es donde principalmente hacemos foco en nuestro abordaje de “Yoga de las emociones” y sabemos que cada postura nos proporciona energías bien definidas como por ejemplo humildad, relajación, estabilidad, firmeza, flexibilidad, confianza, apertura, introspección, fuerza, etc.
8. *Cuerpo energético*: este es el otro punto donde hacemos foco en nuestra formación, es por esto que las asanas afectan directamente a los centros psíquicos-energéticos y su influencia se hace notar en la aparición de estados de conciencia más profundos. Todas las posturas repercuten en el conjunto de los chakras, aunque alguno de ellos sea especialmente influido.
9. *Meditación*: el asana termina cuando llega el estado meditativo, que por supuesto no se llega de un día para el otro, hay que darle tiempo de maduración, y para ello se requiere de una práctica sistemática y una actitud de desapego, pudiendo así disfrutar del proceso, sin apegarse a un resultado.

Lograr una asana nos puede llevar mucho tiempo, siempre un buen comienzo será aceptar como está tu cuerpo en este momento y desde ahí simplemente observar con objetividad y comprender los obstáculos que dificultan tu progreso. Ser conciente de los obstáculos y poder vivenciarlos profundamente nos permitirá superarlos. Los obstáculos son generalmente las tensiones y los bloqueos que limitan la movilidad corporal. Por eso no es que queremos eliminar el obstáculo queremos conocerlo y comprender.

Entonces acepta esa tensión, ese bloqueo obsérvalo, experimenta la incomodidad, seguila hasta la raíz y observa como algo cambia. Podes ayudarte respirando de manera consciente en esa área. Siempre teniendo presente que para lograr la Flexibilidad previamente debí haber relajado. Exhala la dureza y la rigidez, y las molestias. Dale tiempo a la postura y deja que actúe por si misma.

El tiempo en la postura: lo ideal es mantenerla lo que más se pueda, siempre y cuando cumpla con los requisitos de estar relajados, inmóviles, firmes y que la respiración sea calmada, y serena. Si te sentis cansado en la postura lo mejor es desarmar. Y la mejor forma de darte cuenta es la atención, si no se pone suficiente sensibilidad corporal, lo mejor es estar poco tiempo pero cómodamente en la postura. Lo mejor es que sea natural. Por supuesto que hay posturas donde nos podemos quedar mas tiempo que otras, creo q lo ideal es que tengas tu propio estándar y vayas observando tu evolución en tu propia práctica.

Beneficios de las asanas:

- A nivel osteomuscular; trabajan músculos, tendones, ligamentos ayudando a que se recupere la flexibilidad natural de la columna y se tonifiquen. También las articulaciones se fortalecen y recuperan su movilidad. La columna se compensa y adquiere elasticidad y se van corrigiendo las desviaciones ayuda a mejorar la postura con todos los beneficios que esto conlleva.
- A Nivel fisiológico; el sistema circulatorio, nervioso, digestivo, endocrino, excretor, son armonizados y tonificados. Ayudando a recuperar su funcionamiento normal
- A nivel energético: las posturas trabajando directamente en recomponer el circuito energético, equilibrando ida y pingala, ayudando a elevar los estados de conciencia.
- A nivel emocional: al estabilizarse la mente las emociones tienden a lograr un estado positivo de las emociones. Podemos decir que las posturas ayudan directamente a la neuroplasticidad del cerebro, y como las asanas van dejando huellas en las sensaciones que producen en el cuerpo se graban en la memoria del sistema límbico y frente a una situación de stres el cuerpo y la mente van a tender a reaccionar de una forma distinta gracias al entrenamiento constante de la coordinación entre respiración, postura, atención, y relajación.

División de las asanas:

Según los efectos que tiene las posturas podemos dividir las en:

1. **Posturas energizantes:** son las que estimulan las glándulas endócrinas y el sistema nervioso simpático Activan el nivel energético del organismo. Aquí incluimos las posturas de extensión hacia atrás, vinyasa o yoga dinámico y posturas de pie.

2. **Posturas Relajantes:** son aquellas que afectan en los niveles energéticos, emocional y mental, y generan un estado de introspección descanso, relajación y tranquilidad. Todas las posturas de Flexión hacia adelante, o posturas de meditación y relación entran en esta clasificación.
3. **Posturas equilibrantes:** Ayudan al balance de las cadenas nerviosas, simpáticas y parasimpáticas, la actividad de los hemisferios cerebrales y los flujos energéticos de ida y pingala, estas posturas son las invertidas, torsiones, posturas de equilibrio y las lateralizaciones.

