EL ARTE DE SECUENCIAR

¿Qué es secuenciar?

Secuenciar es colocar en orden las posturas con una meta en común, es decir, las asanas se ordenan de forma tal que cumplen con un objetivo. Ustedes van a encontrar que en distintas escuelas secuencian de distintas formas.
En asthanga yoga, por ejemplo, son secuencias predeterminadas que se hacen de una forma y se realizan siempre las mismas posturas en el mismo orden. Es decir: la vas a aprendiendo de a poco. Y todos los días es la misma secuencia, que integra todo: posturas de pie, flexiones, extensiones, etc.
Personalmente entiendo que esto sería para una persona promedio; se podría decir que no tiene en cuenta las individualidades (no digo que sea mala, solo que no todos podrían hacerla).
También quizás escucharon hablar de posturas y contraposturas: en yoga de las emociones buscamos no hacer esto. Si apunto a extender, abrir, voy a estar buscando que el cuerpo que se abra, que se extienda, y luego el cuerpo va a tender a cerrarse (que lo hace de manera inconsciente), busca volver a lo viejo. Se está resistiendo al cambio generando la contra postura. Por eso lo ideal es una extensión neutral, como adho mukha svanasana.
Luego ya terminando la secuencia podremos ir cerrando y entonces sí realizamos posturas restaurativas, aunque lo que buscamos es que, si abrimos el corazón, por ejemplo, es bueno en savasana mantener la apertura.

Entonces debemos tener en claro:

1. La división de las asanas:

    a. Posturas de pie: dan estabilidad y firmeza.
    b. Flexiones: generan calma y serenidad, actitud de ir hacia adentro.
    c. Extensiones: mejoran el estado de ánimo; antidepresivas.
    d. Torsiones: desintoxican el cuerpo, y lo nutren de lo nuevo.
    e. Invertidas: Invitan a enfrentar miedos, y mirar la vida desde otro lugar.
    f. Restaurativas: son de gran ayuda para recomponernos, en momentos de dolor (y no solo físicos).
    g. Equilibrio: ayudan a desarrollar estabilidad y ecuanimidad en nuestra vida.
    h. Aperturas de cadera: colaboran con nuestra capacidad creativa, de ser flexibles y desarrollar el disfrute.

La anterior es la división más común y la que te será útil para yoga de las emociones. Pero también podemos dividirlas:

- Según el Plano:
    - Frontal
    - Sagital
    - Transversal

- Según el balance o el apoyo:
    - Pies
    - Sedentes
    - Supinas
    - Invertidas

- Según los tipos de movimiento:
    - Flexión
    - Extensión
    - Lateralización
    - Torsión
    - Abducción
    - Aducción

- Según la parte del cuerpo que más trabaja:
    - Miembros inferiores
    - Miembros superiores
    - Abdominales y lumbares

- Según el objetivo:
    - Posturas de fuerza
    - Posturas de equilibrio
    - Posturas de flexibilidad.
    - Posturas restaurativas.

2. Cómo ordenarlas de acuerdo al objetivo de la práctica:

   El arte va a estar en identificar claramente cuál es tu objetivo en la práctica. Y desde yoga de las emociones tendremos:

   a. Objetivos emocionales (podemos decir espirituales, también): nuestras clases están orientadas a generar una emocionalidad de calma, seguridad, confianza, y no es que neguemos las emociones, simplemente elevamos nuestra frecuencia vibratoria para que cuando una emoción se presente podamos observarla y soltarla, dejarla ir sin resistirla: el cuerpo es el mejor aliado para ello.

   b. Objetivos mentales: cuando planteamos este tipo de objetivos estamos pensando en cuáles van a ser nuestras palabras a la hora de guiar la práctica. Tus palabras no solo van dirigidas a guiar la postura, sino también a la actitud con la que el alumno realiza la práctica. Es importante leer los yoga sutras, empaparnos y nutrirnos con la energía de las escrituras sagradas para así poder transmitir a los alumnos esta sabiduría ancestral desde la práctica.

   c. Objetivos físicos: conocer los efectos de los desequilibrios del cuerpo a partir de los desequilibrios de los chakras. El cuerpo tiene su propio

lenguaje; conocer el cómo lo expresa es lo que nos ayudará y permitirá abordar un tema específico en los alumnos.

Objetivos que, por supuesto, tendrán una coherencia, y toda la práctica va a estar dirigida con tus palabras, con tu emocionalidad y las posturas previamente elegidas para ir en dirección a cumplir con el objetivo (aunque sabemos que lo importante es conectar con el proceso, olvidándonos del resultado en sí).

CONSEJOS GENERALES A LA HORA DE SECUENCIAR:

- Las posturas de pie preparan tanto para las extensiones como para las flexiones, ya que nos ayudan a entender y preparar el cuerpo de una manera equilibrada y estable.

- Adho mukha svanasana es buena para prepararnos para todos las posturas o neutralizar luego de flexiones o extensiones. Es excelente para empezar y poder diagnosticar el cuerpo del alumno. Si querés enfriar o estirar, también es aconsejable. En fin, los que me conocen saben de mi amor por esta postura. Ahora, esto tiene un fundamento biológico (aunque también emocional): los problemas en la columna comenzaron cuando nos hicimos bípedos, es decir que nuestra esencia está un poco en adho mukha svanasana, quizás por eso es una de las posturas más completas.

- No realizar postura y contrapostura: Iyengar sugiere no alternar hacia delante y atrás en flexiones y extensiones. Me sumo a esta mirada haciendo una analogía con la búsqueda del cambio: cuando buscamos hacer las cosas de una manera diferente la tendencia es volver a lo anterior. Por ejemplo: nos proponemos levantarnos todos los días a las 5 de la mañana y la tendencia (o nuestro cuerpo) nos va a pedir quedarnos más tiempo en la cama; o quiero cambiar mi tendencia a agradar a todo el mundo, entonces voy a tener que aprender a sostener la incomodidad de cuando el otro se moleste conmigo cuando le digo que no. Aprender a sostener la incomodidad es una de las claves del cambio, por eso es que buscamos en la práctica de yoga de las emociones, sostener la incomodidad (y no aliviar a través de la contrapostura inmediata, que resultaría indulgente).
- Es preferible no realizar posturas de calentamiento luego de empezar con las posturas de enfriamiento. Una vez que la práctica llegó a su punto cúlmine o central y el cuerpo está caliente y empezamos a descender, a enfriar, no volvemos atrás.

- En general las torsiones se usan para soltar la columna luego de las flexiones muy profundas. Pero no terminar con torsión porque queda la sensación de asimetría en el cuerpo.

- Para cerrar sesiones de extensión lo mejor es adho mukha svanasana y para enfriar adho mukha virasana.

Tomando la primera división de asanas veremos las principales instrucciones que daremos en el grupo de posturas y los beneficios físicos y emociones:

POSTURAS DE PIE:

Tadasana es la madre de todas las posturas de pie y lo primero que vamos a enseñar a principiantes, tener la base de tadasana es fundamental para luego tomar instrucciones y alineamientos para las posturas de pie.

Instrucciones generales:

- La distancia de pie a pie ~~te~~ la va a ir dando la estabilidad que la persona sienta; en la base de tadasana, los pies van juntos, pero si está con el periodo menstrual lo ideal es mantener el espacio de las caderas. Y si está en posturas como por ejemplo parsvakonasana, es importante que la persona mantenga una distancia donde se sienta estable. De todas maneras si vemos que la persona tiene miedo -sobre todo al principio- de generar más apertura, poco a poco iremos estimulando o motivando al alumno para que separe más los pies.

- En las posturas como parsvakonasana o virabhadrasana I, o utthita trikonasana el pie de atrás va a tender a moverse, por eso debemos llevar el peso del cuerpo al pie de atrás y al contrario el pie de adelante que se tiende a llevar más peso, por eso es más estable. Se debe repartir el peso de manera pareja en ambos pies, buscando los pies de tadasana en la postura.

- Se suele utilizar el salto para entrar a una postura, no se sugieren hacerlo cuando hay lesiones de rodilla o cadera o si la persona esta con el periodo menstrual.

Beneficios físicos:

- En general, desarrollan fuerza y estabilidad, y ayudan al equilibrio.

Beneficios emocionales:

- Generan una sensación de confianza, autoestima, fuerza y estabilidad emocional.
- Ayudan a desarrollar la concentración.

POSTURAS DE FLEXIÓN:

Consideramos flexiones a las posturas en que la cadera se flexiona y se mantiene la espalda recta, o apenas redondeada, o hacia delante.
Es decir que dentro de las flexiones podemos encontrar posturas de pie, sedentes o supinas, e incluso invertidas.

Instrucciones generales:

Podemos decir que hay dos momentos, primero la concavidad de la espalda baja y la extensión de la columna desde la base del sacro hasta la coronilla y luego la flexión hacia delante mientras continúa la extensión de la espalda que logramos primero.
Y en un segundo momento la columna vertebral se redondea pero de manera suave y gradual. Es muy importante en las flexiones sedentes la utilización de mantas o altura en la pelvis para lograr una buena flexión y no comprimir los órganos.

Beneficios físicos:

- Estiran las piernas por detrás, es decir isquiotibiales, los glúteos y la parte baja de la espalda.
- Tonifican los órganos internos, bazo, hígado, riñones, estómago, páncreas, vesicular biliar e intestinos.

Beneficios emocionales:

- Ayudan a calmar la mente
- Excelentes para trabajar la ansiedad
- Colaboran con llevar la conciencia hacia adentro
- Activan el sistema parasimpático generando serenidad y paz.

POSTURAS DE EXTENSIÓN:

Si observamos el comportamiento de nuestro cuerpo la tendencia natural es a cerrarse. ¡Y si queremos abrirlo, entonces hay que ponernos en acción! Cuando lo abrimos tenemos que estar muy conscientes de lo que pasa en la parte posterior del cuerpo, sobre todo en las lumbares.
Otra observación importante es que, en nuestros ancestros (si entendemos que nuestra postura anterior era en cuatro patas), la cara anterior o delantera del cuerpo estaba cubierta, cerrada. Por eso es la más sensible; por eso también la reacción natural, instintiva es la de protegernos en esa zona: cuando nos queremos proteger de un peligro nos cerramos, cuando envejecemos nos cerramos, las manos, el pecho, etc.
Por eso las extensiones son fundamentales para mantener un cuerpo joven y vital.

Instrucciones generales:

- Elevar el esternón buscando el ajuste desde las costillas flotantes, ensanchando la caja torácica, evitando el *efecto airbag* (abdomen hacia delante en punta).
- Descender las nalgas (los glúteos) a los talones, utilizando la fuerza de los cuádriceps para que las piernas colaboren en la extensión.
- Siempre prestar atención al espacio en la zona lumbar del cuerpo.

Beneficios físicos:

- Dan flexibilidad, elasticidad y movimiento por lo que genera liviandad en los hombros y las piernas, manteniendo el cuerpo joven y móvil. Todo lo contrario a la tendencia del cuerpo, justamente cuando van pasando los años el cuerpo tiene la tendencia a cerrarse, a contraerse y endurecerse.
- Se fortalecen los músculos de la espalda.

- Mejora la respiración ya que le da espacio a los pulmones oxigenando en cuerpo y ayudando a la mejor circulación de la sangre.
- Principalmente dan flexibilidad y estabilidad.

Beneficios emocionales:

- Son el grupo de posturas ideales para la depresión y levantar el ánimo.
- Como dijimos en la introducción el cuerpo tiende a cerrarse sobre todo cuando tenemos miedo, o estamos tristes, o sentimos vergüenza, son emociones que llevan a cerrar el cuerpo, por eso este grupo de posturas van a otorgar valentía, ayudan a abrir el corazón.
- Nos permiten liberar emociones guardadas y ocultas en nuestro cuerpo.
- Ayudan a desarrollar el entusiasmo, nos llenan de una sensación de poder interno.
- Abren nuestro corazón, generando esa sensación de libertad de ser quienes somos y nos abre a la posibilidad de sentirnos felices y gozosos.

POSTURAS DE TORSIÓN:

Son las reinas de la desintoxicación de todos los cuerpos: el físico, mental y emocional. Es una sensación de liberación de todo lo que al cuerpo no le sirve. ¡Me gusta pensar en la imagen de columna como una toalla mojada que estrujamos al máximo para sacarle el agua acumulada! Ahora imaginemos que la columna es como una esponja, que estrujamos, le sacamos la sangre en la torsión, como si apretáramos la esponja y luego al volver a su estado natural absorbe la sangre limpia y nueva, nutriendo principalmente los huesos que, como sabemos, son porosos y necesitan nutrirse. Esto además de nutrir las articulaciones, que tenemos muchísimas. Es decir, no solo limpia y desintoxica, sino que también permite nutrir de sangre limpia y oxigenada.

Instrucciones generales:

- Lo más importante a la hora de hacer una torsión es buscar la extensión para no comprimir ninguna parte sobre todo de las vértebras.
- Identificar que en las torsiones hay partes del cuerpo que son arrastradas: por ejemplo en parivrtta trikonasana, la pierna de atrás, junto con la cadera se adelanta, entonces debemos estar atentos a mantener estable la cadera generando una base firme sobre la cual girar y hacer la torsión. Enraizar las plantas de los pies.
- Mantener los dos hemitórax -o lados del tronco- paralelos; se suele comprimir y acortar el lado hacia el que se gira. Para eso la instrucción debe ser ensanchar el pecho sin perder el largo o la extensión. O también podemos decir que llevamos las costillas de la izquierda a la derecha, si el giro es hacia izquierda.
- Cuidar también el giro del cuello: éste se suele comprimir, con la intensión de girar más la cabeza de acorta el lado hacia donde se gira, es importante mantener la distancia entra la oreja y el hombro, y ambas orejas y hombros siempre paralelos.

Beneficios físicos:

- Masajean y tonifican las vísceras.
- Mejoran la circulación sanguínea en músculos y discos de la columna.

- Las fascias alrededor de la columna se liberan, permitiendo mayor movilidad para los pulmones y el diafragma, generando un impacto en la respiración.
- Desintoxican el cuerpo en general, órganos y glándulas en particular, mejoran y favorecen la evacuación y la eliminación de toxinas del cuerpo. Ayudan a purificar el cuerpo físico.

Beneficios emocionales:

- Ayuda a liberar pensamientos y emociones que no necesitamos. Por ejemplo si la ira impacta en el hígado, al masajearlo estamos ayudando a liberar esa ira contenida.
- Visualizar la torsión como la toalla mojada donde liberamos pensamientos y emociones, cual agua que se desprende de la toalla mojada es una buena forma de trabajarlas.
- Me gusta la visualización de la luz que desciende por la columna haciendo las veces de limpiador de los chakras, pasando por cada uno de los cuencos (chakras), liberando cualquier cosa que bloquee este fluir de la energía.
- Se pueden usar sonidos de liberación que son muy efectivos a la hora de hacer la torsión.