



ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA

La anatomía estudia el cuerpo humano, su estructura, sus distintas partes y la interrelación entre las mismas. Al ser el yoga una técnica que trabaja a nivel físico, resulta necesario tener unos conocimientos básicos de fisiología, es decir, de los sistemas orgánicos, del movimiento corporal y el funcionamiento general del cuerpo. En este capítulo se exponen los conceptos generales sobre el sistema esquelético, el sistema muscular, el sistema nervioso y el sistema endocrino. La práctica continuada de yoga beneficia, de una manera u otra, a todos estos sistemas.

Los sistemas del cuerpo

En el cuerpo humano encontramos diversos niveles de organización estructural. El nivel más complejo agrupa a los sistemas del cuerpo, y todos ellos juntos integran el organismo o ser vivo. Cada sistema está constituido por diferentes órganos, que a su vez están formados por una combinación de tejidos. Estos tejidos son una agrupación de células, que es la parte más pequeña de nuestro cuerpo con vida.

ANATOMÍA Y NIVELES DE ORGANIZACIÓN

La anatomía humana estudia las estructuras y las partes del cuerpo humano, así como las relaciones que hay entre las mismas. La anatomía general se puede subdividir en dos disciplinas, según sea su campo de estudio: la anatomía macroscópica y la anatomía microscópica.

La anatomía macroscópica estudia un nivel de estructura corporal grande, por ejemplo los huesos y los órganos.

La anatomía microscópica estudia las estructuras corporales muy pequeñas como células, fibras y tejidos.

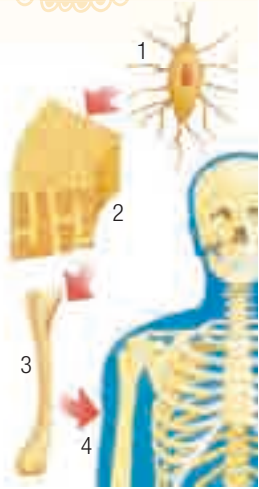
En el cuerpo humano, según estudios anatómicos encontramos seis niveles relevantes de organización estructural interna: átomos, células, tejidos, órganos, sistemas y, finalmente, organismo humano.

ÁTOMOS Y CÉLULAS

El primer nivel de organización estructural es químico; los átomos se combinan entre sí para formar moléculas (proteínas, glúcidos, lípidos). De la asociación de estas moléculas aparecen las células. El cuerpo humano está formado por billones de células. Estas representan las unidades más pequeñas que forman los seres vivos y tienen, por ellas mismas, capacidad de relacionarse con el medio, metabolizar y reproducirse. Las funciones vitales del ser humano dependen del estado de sus células, por lo tanto, un cuerpo sano estará formado por células sanas.

LOS TEJIDOS

Los grupos de células similares con una función en común forma un tejido. El cuerpo humano presenta cuatro tejidos principales: epitelial, muscular, nervioso y conectivo.



Cuatro de los niveles de organización estructural:

1. nivel celular,
2. nivel tisular,
3. nivel orgánico,
4. nivel de sistema orgánico.

LOS SISTEMAS ORGÁNICOS MÁS BENEFICIADOS POR EL YOGA

Sistema esquelético.

Compuesto de huesos, cartílagos, ligamentos y articulaciones. Son el soporte del cuerpo y los órganos pasivos del movimiento. También protegen las partes delicadas (por ejemplo el cráneo). Además, en los huesos es donde se forman las células sanguíneas y se almacenan minerales. La práctica del yoga beneficiará las articulaciones y tonificará la columna vertebral.



Sistema muscular.

Está formado por los músculos esqueléticos, responsables del movimiento, ya que a través de sus contracciones mueven el esqueleto. Todos los músculos se encuentran unidos a los huesos por dos puntos de anclaje, que hacen posible el movimiento. Para mantener los músculos sanos es necesario ejercitarlos de manera regular, en caso contrario se atrofian. El yoga les proporciona fuerza y elasticidad.



Sistema nervioso.

Compuesto por el cerebro, la médula espinal, los nervios y los receptores sensoriales. Controla la actuación del cuerpo, es decir, frente a los cambios internos y externos responde activando los músculos o las glándulas. El sistema nervioso protege los tejidos del cuerpo, avisándonos mediante el dolor cuando se produce un estiramiento excesivo. El yoga en general mejora la función del sistema nervioso y la función cerebral.





Tejido epitelial. Cubre la mayor parte de los órganos internos, forma todas las glándulas y produce algunas estructuras concretas (pelo, uñas, mucosa gástrica, córnea del ojo...).

Tejido muscular. Formado por fibras musculares que tienen la capacidad de contraerse. Su función es de movimiento y de sostén.

Tejido nervioso. Responsable de transmitir la información a todo el cuerpo a través de impulsos nerviosos. Está compuesto por células de soporte y por células irritables que son las neuronas.

Tejido conectivo. Envuelve a los demás tejidos, sosteniéndolos, dándoles forma y frenando su actividad. En un estiramiento, el tejido conectivo es el que establece los límites máximos (ejemplos: grasas, ligamentos, tendones, huesos y cartílagos).

ÓRGANOS

La asociación de tejidos genera los órganos, cada uno de los cuales desempeñará una función específica en el cuerpo (los ojos, el corazón, el hígado, los intestinos...). A su vez, los órganos pueden coordinarse para funcionar conjuntamente y ejecutar funciones complejas, formando los sistemas orgánicos o aparatos.

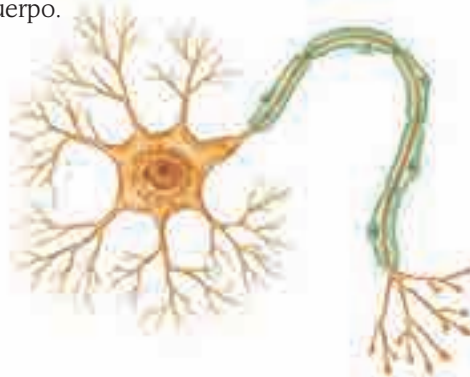
SISTEMAS ORGÁNICOS

Nuestro cuerpo se compone de once sistemas orgánicos: sistema tegumentario, sistema esquelético, sistema muscular, sistema nervioso, sistema endocrino, sistema cardiovascular, sistema linfático, sistema respiratorio, sistema digestivo, sistema urinario y sistema reproductor.

La práctica del yoga influye de una manera u otra en todos ellos, pero sobre todo resultan ampliamente beneficiados los sistemas esquelético, muscular, nervioso, endocrino, respiratorio y cardiovascular.

ORGANISMO HUMANO

El conjunto de los once sistemas orgánicos forman este último nivel de organización estructural: el organismo humano. La equilibrada colaboración e interrelación entre todos los sistemas contribuirá al correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.



Neurona: célula del sistema nervioso con la capacidad de recibir y transmitir, de una parte del cuerpo a otra, los impulsos nerviosos.

Sistema endocrino.

Constituido por las glándulas endocrinas siguientes: hipófisis, tiroides y paratiroides, glándula suprarrenal, timo, páncreas, glándula pineal, ovarios y testículos. Estas glándulas producen las hormonas que regulan y controlan las actividades corporales. El yoga disminuye los niveles de la hormona cortisol (que se segrega en respuesta al estrés).



Sistema cardiovascular.

Sus órganos principales son el corazón y los vasos sanguíneos. El corazón es el encargado de bombear la sangre, transportándola por los vasos sanguíneos a todos los tejidos del cuerpo. El yoga mejora el retorno venoso, aumenta el flujo sanguíneo de las partes periféricas del cuerpo (manos y pies) y mejora la capacidad aeróbica.



Sistema respiratorio.

Integrado por las fosas nasales, la laringe, la faringe, la tráquea, los bronquios y los pulmones. En los pulmones se encuentran los alvéolos, en los cuales se produce el intercambio de gases con la sangre. La práctica del yoga mejora la función pulmonar y ayuda a respirar de manera más consciente, lenta y profundamente.



SISTEMA ESQUELÉTICO

El sistema esquelético

El sistema esquelético es un conjunto organizado de piezas óseas que tiene la función de proteger y soportar los órganos del cuerpo. Permite, junto con el sistema muscular, el movimiento. En el interior de los huesos, se forman las células sanguíneas y se almacenan minerales. Este sistema está compuesto por: huesos, articulaciones, cartílagos y ligamentos.

Existen tres tipos principales de células óseas: los osteoblastos (células formadoras de hueso), los osteoclastos (las que destruyen el hueso y liberan iones de calcio en la sangre) y los osteocitos (células óseas maduras, que se encuentran dentro de la matriz).

La estructura de un hueso largo presenta dos epífisis o extremos, que es donde termina el hueso. Están cubiertas por cartílago articular, y son las zonas que conectan unos huesos con otros. La diáfisis es la zona cilíndrica, compuesta por tejido óseo compacto, que se encuentra cubierta por una membrana, el periostio. En sus cavidades internas, el hueso alberga un tejido esponjoso y graso, es la médula ósea amarilla.

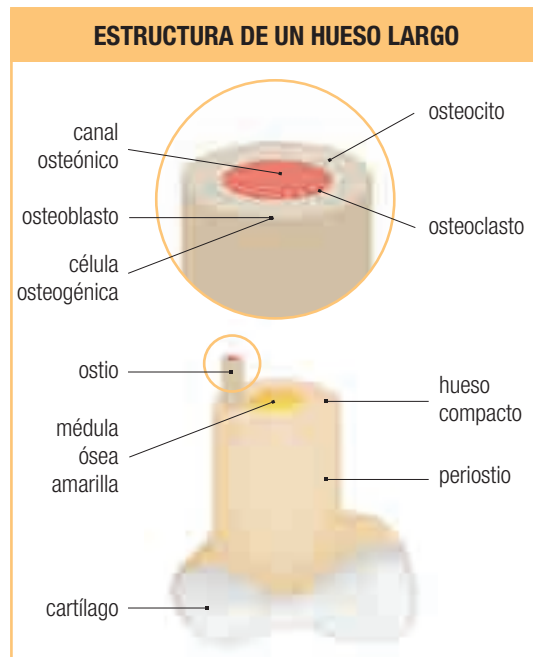
LOS HUESOS

Forman la estructura interna del cuerpo. Junto con los músculos esqueléticos permiten el movimiento corporal y la marcha. Además de soportar el peso del cuerpo, protegen los órganos y tejidos blandos de cualquier golpe procedente del exterior: el cráneo preserva el cerebro, las vértebras de la columna envuelven la médula espinal y la caja torácica protege los pulmones y el corazón.

En los huesos se almacenan minerales indispensables para la vida, como el calcio y el fósforo, y también en el interior de algunos se forman las células sanguíneas.

El cuerpo humano se compone de 206 huesos, que se clasifican en cuatro grandes grupos según su forma y tamaño:

- huesos largos (como el fémur, el húmero...),
- huesos cortos (la rótula),
- huesos planos (los del cráneo, esternón y costillas),
- huesos irregulares (las vértebras).



PRINCIPALES CÉLULAS ÓSEAS



LAS ARTICULACIONES

Son las partes del cuerpo en que se encuentran dos o más huesos. Su función es unir los huesos y proporcionar movilidad al organismo. Se clasifican según su grado de movimiento y por su estructura.

Según la cantidad de movimiento que permite la articulación, se clasifican en:

- sinartrosis: son las articulaciones rígidas, como las del cráneo.
- anfiartrosis: permiten ligeros movimientos, como los cuerpos vertebrales.
- diartrosis: articulaciones totalmente móviles: rodillas, húmero con escápula...

Otra clasificación es estructural, pues depende del tejido y la forma en que las regiones óseas se conectan entre sí:

- por un tejido fibroso (articulaciones fibrosas),
- por un cartílago (articulaciones cartilaginosas),
- por una cavidad articular (articulaciones sinoviales). Estas articulaciones se corresponden con las diartrosis, son las más numerosas en el esqueleto y permiten realizar diversos movimientos. En ellas los huesos no se unen directamente, sino que están separados por una cavidad articular o sinovial (que contiene el líquido sinovial).



TIPOS DE ARTICULACIONES SINOVIALES



articulación esferoidea (enartrosis)



articulación en bisagra (ginglimo)



articulación plana



articulación trocoide (en pivote)



articulación en silla de montar



articulación elipsoidea (condílea)

ARTICULACIÓN SINOVIAL



LOS CARTÍLAGOS

Existen tres tipos de cartilago: el cartilago hialino, el fibrocartilago y el cartilago elástico. El cartilago hialino es el más abundante en el cuerpo, recubre el final de muchos huesos y une las costillas al esternón. El fibrocartilago lo encontramos en los discos intervertebrales. El cartilago elástico es, por ejemplo, el que conforma las orejas.

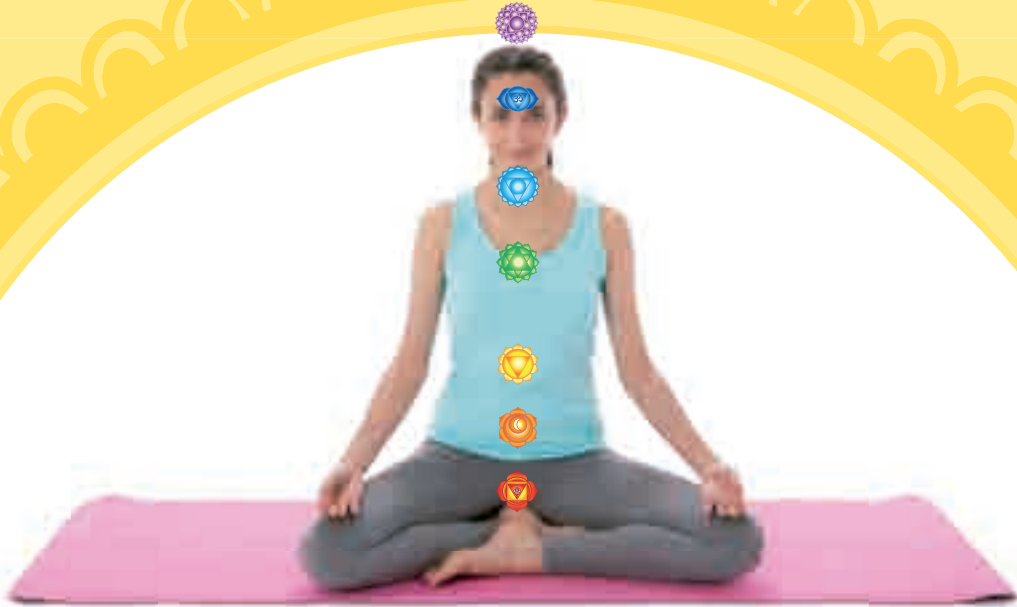
LOS LIGAMENTOS

Son estructuras de tejido fibroso que unen dos huesos adyacentes entre sí, normalmente se encuentran entre los huesos y los cartílagos. Los ligamentos tienen sensibilidad propioceptora, es decir, perciben (gracias a sus receptores nerviosos sensitivos) la posición del movimiento y su velocidad, lo cual les permite realizar un movimiento anatómicamente natural y, al mismo tiempo, restringir cualquier movimiento anómalo a fin de impedir lesiones.

Las **lesiones** más comunes en los ligamentos son los esguinces y se producen por un exceso de movimiento en la articulación. No todos los ligamentos unen dos huesos entre sí, algunos conectan órganos internos.



Los ligamentos del hombro.



ANATOMÍA ENERGÉTICA DEL SER HUMANO

La anatomía energética estudia el cuerpo humano desde la perspectiva de la existencia de diferentes cuerpos, canales, centros y envolturas energéticas del organismo. La práctica del yoga no solo trabaja a nivel físico, también se ocupa del cuerpo sutil y energético. Sin esta práctica, el yoga sería un mero ejercicio físico. En este capítulo se describen los tres cuerpos del ser humano: las cinco *koshas* o envolturas, los *nadis* o canales energéticos y los *chakras*, centros de energía vital y psíquica del cuerpo sutil.



SHARIRAS

Los tres cuerpos del ser humano

Desde la perspectiva del yoga, el ser humano es algo más que un cuerpo físico compuesto por diferentes sistemas orgánicos, también está formado por otros cuerpos más sutiles, invisibles al ojo humano. En la práctica del yoga se trabajan los distintos cuerpos, un trabajo integral sin el cual esta antigua disciplina sería un mero ejercicio físico.

Encontramos una doble clasificación. Una de ellas refiere los tres cuerpos del ser humano, que se encuentran interrelacionados entre sí: *Sthula Sharira*, *Sukshma Sharira* y *Karana Sharira*. La otra clasificación, más precisa, concuerda con la anterior y concibe el ser humano como un cuerpo con cinco envolturas o *koshas*: *Annamaya Kosha*, *Pranamaya Kosha*, *Manomaya Kosha*, *Vijnanamaya Kosha* y *Anandamaya Kosha*. Existe una correspondencia entre los tres cuerpos, las *koshas* y los estados de consciencia.

STHULA SHARIRA

Este primer cuerpo se corresponde con el cuerpo físico, es decir, un organismo pluricelular que funciona como una compleja máquina perfecta. Es el cuerpo que se estudia en anatomía humana, formado por los diferentes sistemas orgánicos. Está constituido por materia que se transforma y se reconvierte de nuevo en materia. Según la filosofía antigua, estaría compuesto de cinco elementos o *tattvas*: tierra, agua, aire, fuego y éter.

SUKSHMA SHARIRA

Es el cuerpo sutil o cuerpo astral. Engloba las facetas emocionales, mentales y psíquicas del ser humano. No es visible, sin embargo, lo experimentamos en el día a día. Se encuentra interconectado con el cuerpo físico mediante un "cordón" (doble etérico) por donde pasa la corriente vital. Se cree que este cuerpo puede sobrevivir después de la muerte por algún tiempo, luego también deja de existir. Está formado por 19 elementos:

- cinco aires vitales (*pancha pranas*),
- cinco órganos sutiles de acción (*karmendriyas*),
- cinco órganos de conocimiento (*gñanendriyas*) y
- cuatro facultades mentales (*antah karana*) de la mente individual: *buddhi* (el intelecto), *ahamkara* (el ego), *manas* (el pensamiento) y *chitta* (la memoria).

Las *gunas*. Las facultades mentales se verán influenciadas por las tres *gunas*. Se trata de las cualidades básicas que impregnan todo lo que existe y se encuentran de manera inseparable en toda la creación cósmica: *sattva* (representa la pureza, la iluminación y la perfección), *rajas* (el aspecto activo, recio) y *tamas* (el aspecto inerte, oscuro).

Cuando el intelecto o *buddhi* es influenciado por *sattva*, se convierte en conciencia discriminativa (y el resultado es sabiduría, pureza, humildad...). En caso contrario, si es influido por *tamas*, aparece la confusión y la ignorancia (*avidya*).

Con el ego sucede lo mismo. Cuando es influenciado por *rajas* y *tamas* se despiertan nuestras tendencias más egoístas, y cuando es influido por *sattva* forma un conocimiento del propio ser más espiritual.

KARANA SHARIRA

También llamado cuerpo causal. Es la esencia del ser humano, la causa y el origen de los otros dos cuerpos. Se halla más allá de la mente y de los procesos mentales, correspondería al Espíritu, la esencia más pura del ser humano. En este cuerpo reside el Ser o *Atman* (alma o suprema conciencia). Se puede experimentar a través de la meditación.

CUERPO	KOSHA
STHULA SHARIRA (cuerpo físico, denso)	Annamaya Kosha (envoltura de la materia)
SUKSHMA SHARIRA (cuerpo astral)	Pranamaya Kosha (envoltura del aire vital) Manomaya Kosha (envoltura de la mente) Vijnanamaya Kosha (envoltura de la consciencia)
KARANA SHARIRA (cuerpo causal)	Anandamaya Kosha (envoltura de bienaventuranza)



KOSHAS

Las cinco koshas o envolturas

Las *koshas* o cinco envolturas se encuentran rodeando el espíritu puro, el Ser. Tal como nos lo transmiten muchas escrituras místicas, en el interior de nuestro ser se encuentra el verdadero Yo, el espíritu imperecedero.

[...] en el centro del castillo de Brahman (nuestro cuerpo) hay un sagrario en forma de una flor de loto que tiene un pequeño espacio. Deberíamos hallar quién mora en él y deberíamos conocerlo [...] El Espíritu que reside en el cuerpo no crece ni muere... este es el verdadero castillo de Brahman, en el que vive todo el amor del universo.

Chandonga Upanishad 8,1



"... yo moro en el corazón de todo ser."
Bhagavad Gita, XV,15

ANNAMAYA KOSHA

Envoltura donde se encuentran todas las demás. Es el cuerpo físico, denso, con el que podemos manifestarnos en el plano terrestre. Está constituido por los alimentos y por los cinco elementos. Coincide con *Sthula Sharira*.

PRANAMAYA KOSHA

Envoltura energética, compuesta por cinco pranas vitales (*prana, apana, samana, udana* y *vyana*) y cinco pranas secundarios. Prana es la energía vital que se encuentra en todas partes, nosotros podemos captarla, principalmente, mediante la respiración. La función de esta envoltura es absorber Prana y repartirlo por todo el cuerpo, también hace de intermediaria entre el cuerpo físico y el astral. *Pranamaya Kosha* es una réplica del cuerpo físico, subsiste unos días después de la muerte.

MANOMAYA KOSHA

Cuerpo mental, compuesto por la mente consciente y el subconsciente, los cinco órganos de la percepción (*jñanaindriyas*: oído, tacto, vista, gusto y olfato) y los cinco órganos de la acción (*karmendriyas*: órganos del movimiento, manipulación, excreción, procreación y habla). Esta kosha utiliza los órganos de los sentidos y las experiencias pasadas para, por una parte, transmitir la información hacia el cuerpo mental superior y, por otra, poner en comunicación las dos koshas superiores con las dos inferiores.

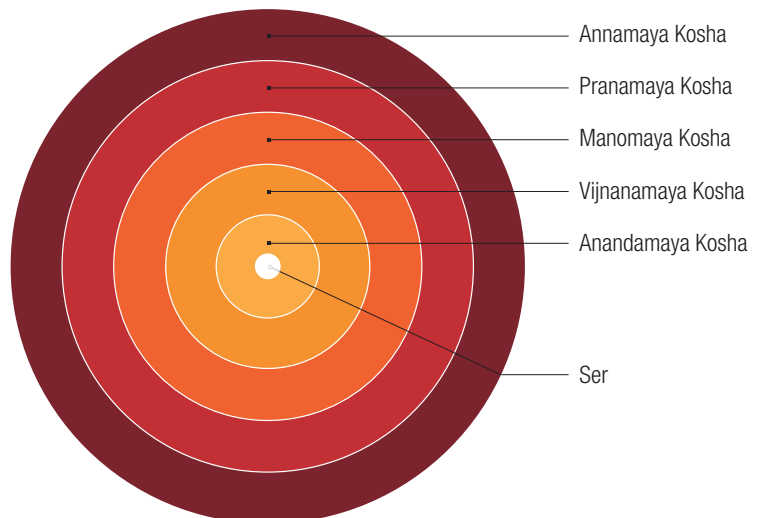
VIJNANAMAYA KOSHA

Envoltura psíquica o intuitiva del conocimiento que comprende sin razonar. Solo con la intuición experimenta la consciencia del Yo como ser individual. Se encuentra constituida por *buddhi* (intelecto que puede discriminar y tomar decisiones). En esta envoltura se hallan las facultades superiores de la mente (la belleza, la sabiduría, la inspiración, así como todo proceso creativo).

ANANDAMAYA KOSHA

Envoltura de la felicidad o bienaventuranza. En esta kosha se experimenta la transcendencia del ser humano, sin conocimiento ni experiencia mental. El espacio, el tiempo y el ser individual desaparecen, emerge la liberación y la unión. En el interior de esta envoltura reside el Ser o *Atman*, cuya naturaleza es *SAT-CHIT-ANANDA*, es decir, Existencia, Conciencia Pura y Bienaventuranza, respectivamente.

Esquema de las cinco koshas o envolturas.

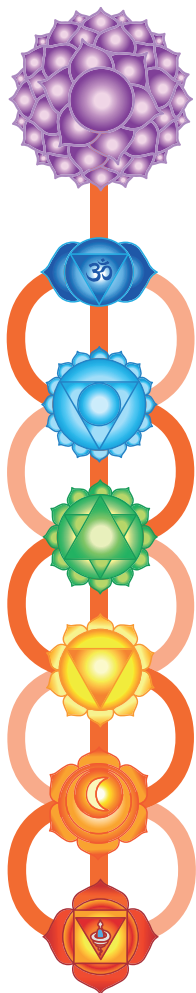


NADIS

Los nadis o canales energéticos

Los nadis son nervios o canales sutiles que pertenecen al cuerpo astral. La palabra *nadi* viene de la raíz sánscrita *nad*, que significa “movimiento”. Los nadis son los caminos que recorre la energía, o dicho de otra manera, los canales por donde pasa el flujo del prana. El prana es la energía vital del universo y del cuerpo, se traduce como fuerza, aliento, vida, vitalidad, energía, respiración. El texto *Hatha Yoga Pradipika* dice que existen 72.000 nadis, los cuales forman una gran red que interconecta todo el cuerpo energético (*Pranamaya Kosha*). Su naturaleza es sutil, no física.

A medida que ascienden los nadis Ida y Pingala, se van enlazando con los chakras principales y con Sushumna de manera alternada y opuesta.



Los diez principales nadis están conectados con las “diez puertas”, o aberturas del cuerpo, que son: *Sushumna* (fontanela), *Ida* (fosa nasal izquierda), *Pingala* (fosa nasal derecha), *Gandhari* (ojo izquierdo), *Hastajihva* (ojo derecho), *Yahavini* (oreja izquierda), *Pusha* (oreja derecha), *Alambusha* (boca), *Kuhu* (genitales), *Shankhini* (ano). En acupuntura, existen algunos meridianos que parecen tener una correspondencia con estos nadis.

De todos ellos, los tres más importantes son Sushumna, Ida y Pingala. Todos los nadis están vinculados a Sushumna, que es el nadi central. En la práctica del yoga se trabaja principalmente con estos tres canales.

SUSHUMNA NADI

Es el canal central, el más importante. Parte del periné/cérvix (Muladhara Chakra) y asciende por el interior de la columna vertebral hasta llegar a la coronilla (Sahasrara Chakra). Este nadi atraviesa todos los chakras intermedios del cuerpo. Dentro de Sushumna hay otros tres nadis esenciales que se encuentran encerrados concéntricamente uno dentro del otro: *Vajrini*, *Chitrini* y *Brahmanadi*. Por este último asciende la energía *Kundalini* (energía espiritual) cuando se despierta, recorriendo de manera ascendente todo el canal central y pasando por todos los chakras hasta alcanzar la coronilla. De Sushumna salen miles de nadis menores que recorren, en forma de red, el cuerpo humano. Este nadi está vinculado al sistema nervioso central del cuerpo físico.

IDA NADI

Es el canal izquierdo. A través de él pasa la fuerza mental o energía del pensamiento (*manas shakti*). Tiene su origen en lado izquierdo de Muladhara Chakra y asciende de manera semi-

circular, pasando por todos los chakras intermedios y la fosa nasal izquierda, hasta llegar a Ajna Chakra. Rige la parte izquierda del cuerpo y el lado derecho del cerebro, de modo que es el canal de naturaleza visual, creativa, emocional e intuitiva. Se asocia a la energía lunar, por eso se le llama también *Chandra Nadi* (nadi lunar). Su color es metal o plata. Representa al THA de Hatha. Este canal es estimulado por la respiración a través de la fosa nasal izquierda y se le vincula al sistema nervioso parasimpático.

PINGALA NADI

Es el canal derecho. Por él circula la fuerza vital o energía física (*prana shakti*). Tiene su origen en el lado derecho de Muladhara Chakra y sigue el mismo sentido ascendente que Ida pero opuesto, pasando por los chakras intermedios y la fosa nasal derecha hasta llegar a Ajna Chakra. Rige la parte derecha del cuerpo y el lado izquierdo del cerebro, por lo que se relaciona con la parte racional, lógica y verbal. Se asocia con la energía solar, por eso se le conoce como *Surya Nadi* (nadi solar). Representa al HA de Hatha. Su color es dorado. Se estimula por la respiración a través de la fosa nasal derecha y se le vincula con el sistema nervioso simpático.

CHAKRAS

Los chakras

Los chakras son los centros de energía vital y psíquica del cuerpo sutil. La palabra *chakra* significa “círculo” o “rueda”. Podemos imaginarlos como remolinos energéticos que vibran cada uno de diferente manera, generando y acumulando energía.

Pueden captar la energía cósmica, transmitirla a lo largo de Sushumna y repartirla a través de la red de nadis, en forma de prana. Son puntos de conexión entre el cuerpo físico y el cuerpo astral: entre *Annamaya Kosha* (envoltura de la materia) y *Pranamaya Kosha* (envoltura del aire vital) y entre este último y *Manomaya Kosha* (envoltura de la mente).

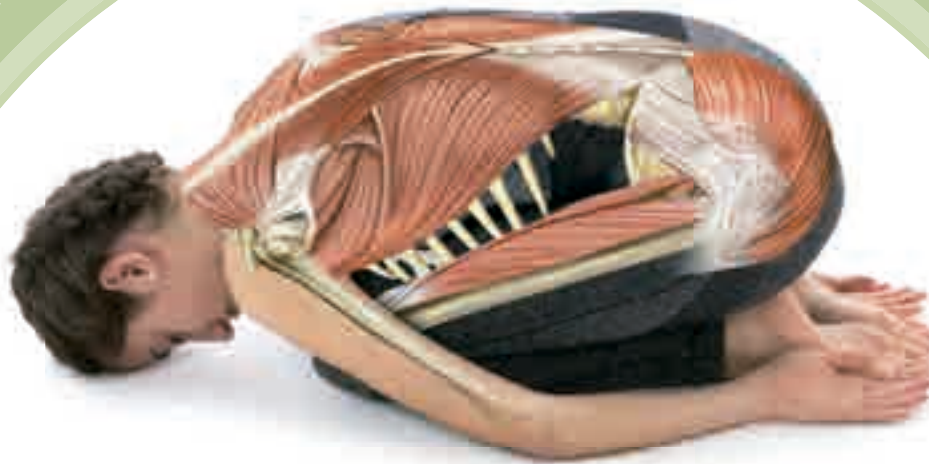
CLASIFICACIÓN Y RELACIÓN DE LOS CHAKRAS

Los chakras más importantes que se encuentran en el cuerpo humano son los siete que recorren el canal central Sushumna; estos son, de abajo arriba: *Muladhara Chakra*, *Svadhithana Chakra*, *Manipura Chakra*, *Anahata Chakra*, *Vishuddha Chakra*, *Ajna Chakra* y *Sahasrara Chakra*. Cada uno de ellos tiene un patrón específico energético que se acostumbra a representar por medio de un dibujo simbólico. También está relacionado con un nivel de conciencia diferente, siendo los inferiores (del primero al cuarto chakra) los que poseen un nivel más bajo y tosco, y los superiores (del quinto al séptimo) un nivel mucho más sutil.



De abajo arriba:
 Muladhara Chakra,
 Svadhithana Chakra,
 Manipura Chakra,
 Anahata Chakra,
 Vishuddha Chakra,
 Ajna Chakra y
 Sahasrara Chakra.





ASANAS

Las asanas son las posturas que adopta nuestro cuerpo en la práctica física del yoga. Su realización es indicada para la mayoría de personas, si bien alguna de las asanas puede estar contraindicada en caso de preexistir una dolencia o una enfermedad. En este capítulo se describen 34 asanas, clasificadas según el movimiento general de la columna. Se explican las diferentes técnicas para realizar cada una de ellas, así como sus beneficios y contraindicaciones, sus alternativas y consideraciones anatómicas. Al final del capítulo se expone, paso a paso, la sucesión de posturas que conforman el tradicional Saludo al Sol.

INTRODUCCIÓN

Las asanas del yoga

Las asanas son las posturas físicas que adoptamos en la práctica del yoga y que nos permiten integrar cuerpo y mente. Se trata de posturas confortables, que podemos mantener por un tiempo con un esfuerzo moderado y sin perder la concentración.

CLASIFICACIÓN DE LAS ASANAS

Para empezar a practicar las asanas, lo más importante no es tener flexibilidad y fuerza para desarrollar todas las posturas sino aprender a ser conscientes del cuerpo, de la postura y de la respiración. Este es el aspecto esencial de una asana, una mente atenta que observa con plena consciencia todo aquello que le sucede al cuerpo físico y a la respiración. El yoga es presencia, atención plena, vivencia del momento, es decir, del "aquí y ahora". Poner toda la atención en lo que estamos realizando nos ayudará a progresar en el trabajo físico y a interiorizarlo cada vez más a un nivel mental y psíquico.

Dividimos las asanas en diferentes grupos, según sea su movimiento en correspondencia con aquello que se trabaja y también en relación con el movimiento general del tronco. Se trata de una clasificación general, no definitiva, para

El yoga es experiencia plena, la vivencia del momento presente.

asociar las posturas. Ordenamos los grupos de asanas en función de la secuencia que establecemos en el transcurso de una sesión de yoga:

- asanas básicas,
- de fuerza,
- de equilibrio,
- de inclinación lateral y trikonas,
- de extensión o flexión hacia atrás,
- de flexión hacia delante,
- de torsión,
- e invertidas.

PREMISAS EXTERNAS PARA LA PRÁCTICA

«Vale más un gramo de práctica que una tonelada de teoría.»

SWAMI VISHNUDEVANANDA

Necesitamos tener un espacio y unas condiciones adecuadas, tiempo suficiente y unos pocos accesorios para practicar las asanas. Podemos realizar un plan semanal, en el que nos marquemos el tiempo que le vamos a dedicar (cada día o días alternos, por la mañana, por tarde...). Es mejor empezar con un objetivo fácil y realista y cumplirlo.

El lugar. Debe ser un sitio tranquilo, con una temperatura agradable, lo suficientemente calentado para no pasar frío durante la relajación. Una leve penumbra ayuda al sistema nervioso a relajarse.

El tiempo. Es importante encontrar un espacio de tiempo propio, que sea solo para nosotros, sin interrupciones; y resistir la tentación de contestar al teléfono u otras distracciones.

El material básico. Necesitamos una esterilla antideslizante donde realizar las asanas sin riesgo de resbalar. Puede ser útil

Un "ejercicio equilibrante" es Vrikasana, la postura del árbol.





una almohada o manta doblada, para apoyar la cabeza o sentarse sobre ella. La manta también servirá para taparnos un poco cuando nos relajamos o meditamos. Por último, un ladrillo de corcho y una cinta ayudan a avanzar en las posturas más difíciles.

La ropa. Utilizar preferentemente prendas de fibras naturales. Unas mallas y una camiseta de algodón un poco ajustadas pueden ser adecuadas, ya que nos permiten observar la posición de nuestro cuerpo, por ejemplo, detectar si una pierna se encuentra alineada o no. La ropa ancha también es válida si nos encontramos cómodos. Con respecto a los calcetines, si la temperatura de la sala es confortable, se aconseja no llevar, ya que con los pies desnudos podemos notar mejor las sensaciones más sutiles de la planta del pie y observar su postura.

PREMISAS INTERNAS: PREPARACIÓN DEL CUERPO

Cada vez que empezamos una práctica es necesario preparar el cuerpo con movimientos fáciles y simples. Podemos realizar las asanas básicas (como Marjariasana o Apanasana), o también iniciar la sesión con el Saludo al Sol. Concluidos estos movimientos, ya podemos comenzar la sesión. Para realizar una asana seguimos cuatro pasos fundamentales:

1. Tomamos la posición de partida.
2. Realizamos los movimientos para formar la asana.
3. Nos instalamos en la asana y la mantenemos un tiempo.
4. Deshacemos la asana.

Los movimientos. Deben ser siempre lentos, pausados, y el tiempo de ejecución de la asana puede ir desde unos segundos hasta un par de minutos o más, según el criterio del practicante y de su evolución.

La postura. Tiene que ser cómoda y firme. Cuando se acaba una asana se realiza un pequeño descanso, que puede ser en Savasana, Advasana o incluso Pranatasana. Algunas posturas son intensas e inciden en una parte del cuerpo concreta, de modo que después podemos llevar a cabo una contrapostura, que contrarrestará el efecto excesivo sufrido. Por ejemplo, a una postura intensa de extensión le puede seguir, como contrapostura, otra suave que implique una flexión hacia delante.

La respiración. Finalmente, una vez que adquiramos práctica en una postura determinada, seremos conscientes no solo de nuestro cuerpo físico, sino también de la respiración que nos acompaña. Podremos dirigir nuestra conciencia hacia nuestro interior, observar nuestros pensamientos y dejarlos pasar, tranquilizarnos, haciéndonos plenamente conscientes de nuestro cuerpo, mente y respiración. La asana entera se convierte, de esta manera, en unión y experiencia meditativa por sí misma.

CONSIDERACIONES PARA LA PRÁCTICA

- Practicar en un lugar ventilado y con temperatura agradable.
- Tener la digestión acabada.
- Utilizar ropa cómoda, si es posible de algodón.
- Realizar un pequeño calentamiento antes de cada sesión (por ejemplo, el Saludo al Sol o sus variantes).
- Entrar y salir de las asanas de manera pausada y con plena consciencia.
- Después de cada asana, realizar un pequeño descanso.
- Trabajar *ahimsa* (la no violencia) con nuestro cuerpo, por lo que nunca debemos llegar al dolor. Practicar sin forzar, sin estrés de exigir demasiado al cuerpo.
- Es necesario controlar la posición y el movimiento para evitar lesiones.
- Respetar nuestro ritmo y observar las contraindicaciones de cada postura.
- Ser constante y paciente. Más vale trabajar un poco cada día.
- Observar el recuadro de la página 17 sobre las precauciones en la práctica.

PROPUESTA DE UNA SESIÓN DE YOGA

- Toma de conciencia del cuerpo (asanas básicas 1)
- Desbloqueo o calentamiento (asanas básicas 2 o Saludo al Sol)
- Asana de equilibrio
- Asanas de inclinación lateral y trikonas
- Asanas de extensión
- Asana de flexión hacia delante
- Asana de torsión
- Asana invertida
- Pranayama
- Relajación
- Meditación



ASANAS DE PARTIDA

Tadasana

Tadasana procede de la palabra *tada* que significa “montaña”, por lo que se traduciría como “postura de la montaña”. Practicando esta asana se desarrolla la estabilidad, la solidez y la fuerza.

BENEFICIOS

■ **Elimina** malas posturas y desarrolla una correcta alineación del esqueleto.

■ **Permite** tomar conciencia de una buena repartición del peso del cuerpo, facilitando así la flexibilidad de la columna y el descanso de la pelvis y la región lumbar.

CONTRAINDICACIONES

■ **Presión sanguínea** muy baja.

■ **Evitar realizarla** después de haber estado estirado o sentado por largo tiempo. Efectuar primero algún ejercicio de movimiento que aumente la circulación sanguínea.

CLASIFICACIÓN

Postura básica, de pie, simétrica.

TÉCNICA

Nos colocamos derechos con los pies juntos (si no hay mucha estabilidad, al principio pueden estar ligeramente separados, sin superar la anchura de las caderas). Repartimos el peso en ambos pies, en toda su superficie, ni muy hacia las puntas ni hacia los talones. Imaginamos una línea vertical que divide el cuerpo en dos mitades idénticas, que parte del centro de los pies y sube hasta la coronilla. La columna vertebral se encuentra erguida, se levanta suavemente el pecho y las cervicales se estiran un poco. Las palmas de las manos están juntas frente al pecho. Mantenemos la postura observando la respiración y siendo conscientes del cuerpo, que permanece tranquilo en su equilibrio natural.

VARIANTES

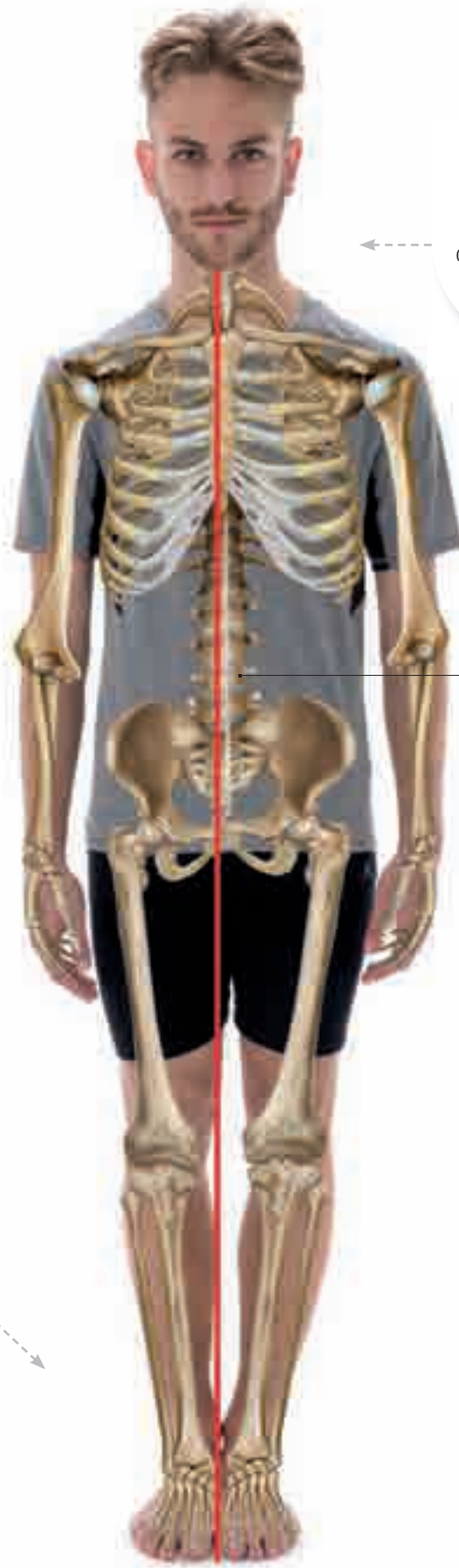
Samasthiti. *Sama* significa “derecho”, “equitativo”, y *sthiti* significa “quieto” y “equilibrado”. Esta variante se realiza con los pies separados, de modo que tenemos una base más amplia de apoyo. Es el punto de partida de otras asanas de pie.

Detalle de la posición de las manos, palmas juntas a la altura del esternón. Los dedos pueden estar un poco separados.





La postura nos arraiga a la tierra, de manera que establecemos una base importante a fin de elevarnos hacia el cielo, del mismo modo que la cima de la montaña. Nos enseña a mantenernos en calma sobre nuestros pies, proporcionando estabilidad y solidez a nivel físico y mental.



El estiramiento trata de alargar la coronilla hacia arriba, con el mentón entrado, para elongar toda la columna.

columna vertebral

La pelvis se encuentra ligeramente en retroversión.

Los pies permanecen juntos y firmes en el suelo.



ASANAS DE PARTIDA

Dandasana

Danda significa “bastón”, “palo” o “vara”. En esta postura la columna vertebral se mantiene recta como un bastón. Es una asana básica, punto de partida de otras posturas.

BENEFICIOS

- **Fortalece** la musculatura de la espalda, el abdomen y las piernas.
- **Favorece** el estiramiento de los isquiotibiales.
- **Suscita la toma de conciencia** de la postura alineada de la columna vertebral en posición sentada.

CONTRAINDICACIONES

- **Lesiones** en la columna vertebral.

CLASIFICACIÓN

Postura básica, sentada, simétrica.

TÉCNICA

Sentados en el suelo con las piernas dobladas, el tronco erguido y las manos apoyadas en el suelo. Colocamos las nalgas hacia fuera hasta notar el contacto con los isquiones en el suelo. Estiramos las piernas, que han de formar con el tronco un ángulo de 90°. Elevamos e inclinamos el tórax hacia delante. Tiramos los hombros hacia atrás, con las manos apoyadas en el suelo, presionando. Realizamos respiración abdominal. En una postura más avanzada se pueden juntar las palmas de las manos frente al pecho en *namasté* (a modo de saludo). Para deshacer la postura volvemos a doblar las piernas, manteniendo los pies en el suelo, y descansamos rodeando las piernas con los brazos y apoyando la cabeza sobre las rodillas.

ADAPTACIONES

Si existen tensiones en la parte posterior de la espalda o falta de flexibilidad en los isquiotibiales, practicar la postura sentados sobre un cojín o una manta.

VARIANTE

A partir de la postura inicial, elevamos las manos del suelo y las colocamos en *namasté*. Es una variante avanzada que requiere fuerza en la espalda.



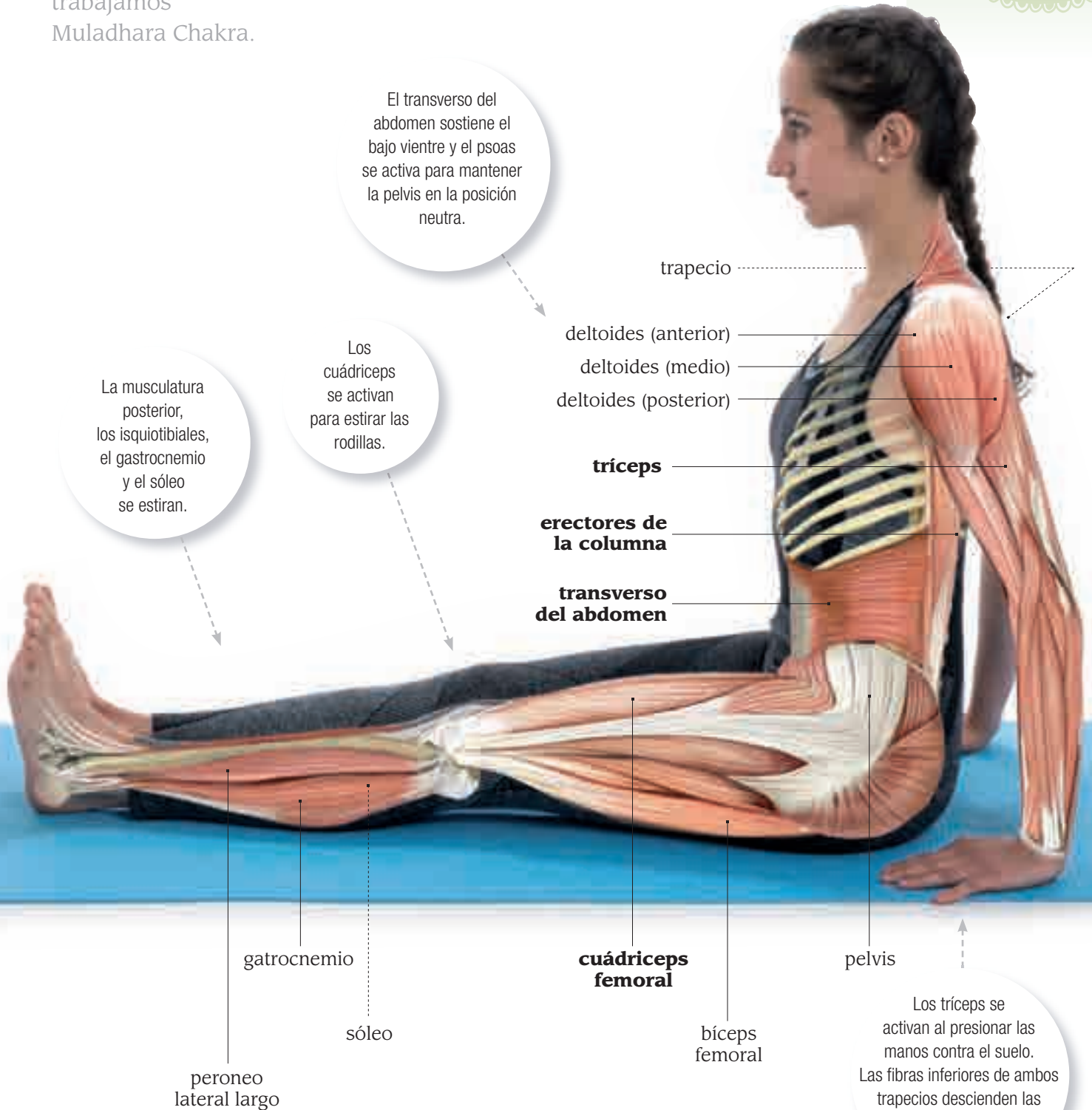


Dandasana nos proporciona concentración y solidez. En ella trabajamos Muladhara Chakra.

El transverso del abdomen sostiene el bajo vientre y el psoas se activa para mantener la pelvis en la posición neutra.

Los cuádriceps se activan para estirar las rodillas.

La musculatura posterior, los isquiotibiales, el gastrocnemio y el sóleo se estiran.



trapecio

deltoides (anterior)

deltoides (medio)

deltoides (posterior)

tríceps

erectores de la columna

transverso del abdomen

gastrocnemio

sóleo

peroneo lateral largo

cuádriceps femoral

bíceps femoral

pelvis

Los tríceps se activan al presionar las manos contra el suelo. Las fibras inferiores de ambos trapecios descienden las escápulas y las alejan de las orejas.



ASANAS DE PARTIDA

Savasana

Sava significa "cadáver". Esta postura imita a un cadáver, por su inmovilidad. También se la llama postura de la muerte o *Mrtasana*. En esta asana, el cuerpo permanece quieto y se trabaja la mente para mantenerla en calma.

BENEFICIOS

- Elimina la fatiga.
- Tranquiliza el cuerpo, calma la mente.

CONTRAINDICACIONES

■ **Gestación avanzada.** Si hay dolor de espalda colocar una manta enrollada o un cojín debajo de las piernas. Con bronquitis o problemas cardiacos colocar un cojín debajo de la cabeza.

■ **Tensión arterial baja.** Girar hacia el lado izquierdo antes de incorporarse de nuevo para aumentar el flujo sanguíneo.

CLASIFICACIÓN

Postura básica, de decúbito supino, simétrica.

TÉCNICA

Tumbados en el suelo, de espaldas, con los brazos un poco separados del cuerpo, y las manos hacia arriba. Las piernas ligeramente separadas, los pies caen hacia los lados. Revisamos si existen tensiones en el cuerpo y las vamos aflojando. Relajamos también cualquier tensión en la cara, dejamos caer la mandíbula y descansamos los ojos. Respiramos de forma suave, lenta y profunda. Si tenemos problemas en las lumbares, podemos colocar una manta doblada debajo de las piernas, incluso un cojín bajo la cabeza. Para salir de la postura realizamos unas respiraciones más amplias y nos incorporamos lentamente.

ADAPTACIÓN

Si la postura resulta incómoda, poner diferentes gruesos de mantas debajo de las piernas, o una almohada debajo de la cabeza. También alivia doblar las piernas o colocar los brazos sobre el pecho.

Savasana nos aporta armonía, calma interior, paz y sosiego.

ASANAS RELACIONADAS

Advasana es una asana relacionada en decúbito prono. Tumbados boca abajo, juntamos las puntas de los pies y dejamos caer los talones hacia los lados. Extendemos los brazos y colocamos la mejilla en el suelo.

La misma posición que en la anterior, pero los antebrazos descansan a ambos lados de la cabeza. También se puede realizar con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos vueltas hacia arriba.

Es una variante de Advasana. Se puede realizar a modo de relajación después de una postura intensa. Doblamos un brazo y una pierna, mientras el brazo y la pierna contraria permanecen estirados. Apoyamos la mejilla en el suelo.





PRANAYAMA Y BANDHAS

El *pranayama* es un conjunto de técnicas que hacen posible un autocontrol voluntario del proceso respiratorio. Su objetivo principal es dominar los estados mentales y equilibrar los flujos energéticos del organismo. Los *bandhas*, por su parte, son contracciones musculares voluntarias que permiten controlar y canalizar la energía. En la primera parte de este capítulo se describe la anatomía y la biomecánica del sistema respiratorio, necesarias para introducir los ejercicios propuestos. A continuación, se exponen algunas técnicas básicas comunes utilizadas en la práctica del pranayama. Por último, se describen los tres bandhas más importantes.

PRANAYAMA

El sistema respiratorio

El sistema respiratorio trabaja en cooperación con el cardiovascular para proveer de oxígeno a nuestro organismo y eliminar del mismo el dióxido de carbono. El intercambio, que se produce a nivel celular, se denomina respiración celular. El oxígeno se obtiene de la atmósfera y pasa a los pulmones, y de ahí a la sangre, la cual, gracias al bombeo del corazón, lo transporta por el organismo hasta llegar a todas las células donde se produce el intercambio. De manera inversa, el dióxido de carbono es eliminado de nuestro cuerpo.

LOS ÓRGANOS DEL SISTEMA RESPIRATORIO

El sistema respiratorio está constituido por distintos órganos: cavidades nasales, faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones, y estos últimos contienen los alvéolos. La función principal de todos ellos es transportar, humidificar, calentar y purificar el aire que entra en los pulmones. En los alvéolos es donde se producirá el intercambio de gases.

Las cavidades nasales. Están revestidas de una mucosa cuya función es filtrar, calentar y humedecer el aire que inspiramos. En esta mucosa se encuentran los receptores olfativos. El aire que entra es impulsado hacia la parte posterior de la nariz, donde gira unos 90° para entrar en la faringe.

La faringe. Llamada de manera común garganta, está constituida por tres regiones: nasofaringe, orofaringe y laringofaringe. Solo la primera es exclusiva de la respiración, las otras dos son

compartidas con el tubo digestivo. En la faringe encontramos las tonsilas (amígdalas), que tienen una función defensiva en el organismo.

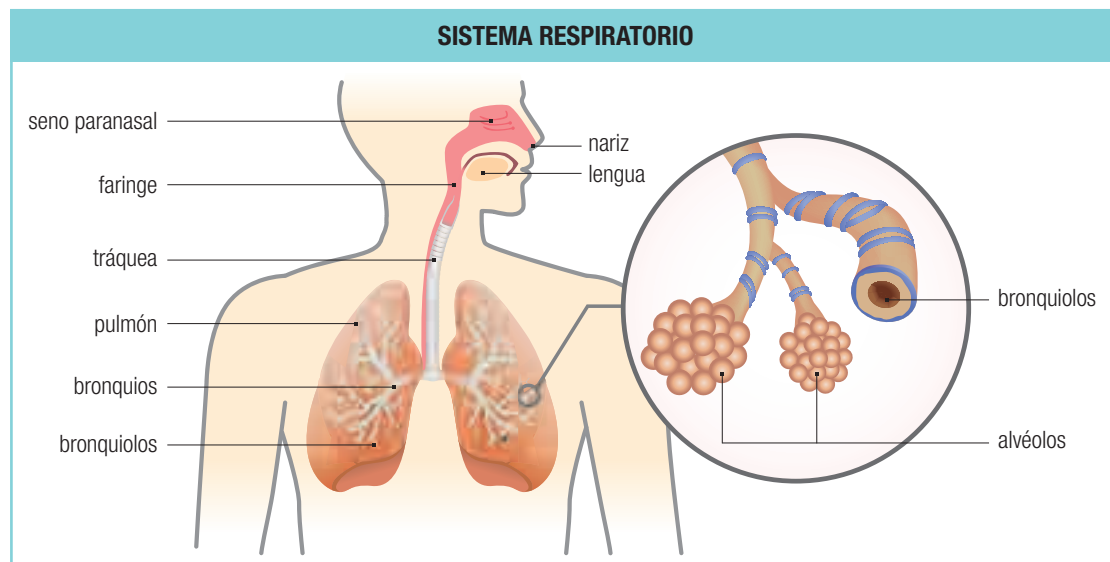
La laringe. Dirige el aire hacia la tráquea e impide el paso de alimentos durante la deglución, que se produce gracias a la glotis. Además, es el órgano de fonación; sus pliegues o cuerdas vocales tienen la capacidad de vibrar y generar el sonido de la voz.

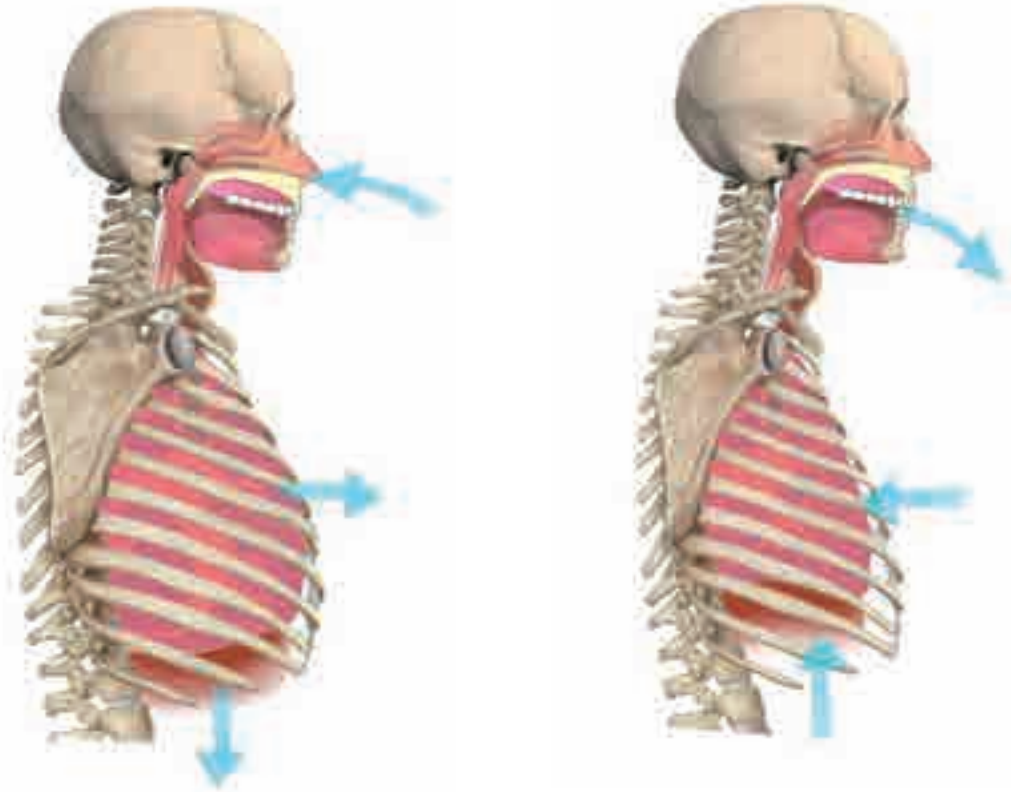
La tráquea. Es un tubo que se encuentra reforzado por unos anillos cartilagosos y musculatura lisa. Es el encargado de transportar el aire desde la laringe al bronquio principal.

Los bronquios primarios. La tráquea se subdivide en bronquio derecho y bronquio izquierdo. De estos, pasa el aire hacia los pulmones.

Los pulmones. Cada pulmón está compuesto principalmente por tejido elástico y vías respiratorias. Cada uno contiene 10 segmentos bronco-pulmonares que se subdividen en bronquios secundarios, terciarios, y bronquiolos. Todo ello constituye el árbol bronquial.

En los alvéolos es donde se produce el intercambio gaseoso.





Los alvéolos. Los bronquiolos menores acaban en los alvéolos o sacos aéreos. Aquí es donde se produce el intercambio gaseoso, es decir, el oxígeno obtenido de la atmósfera pasa del alvéolo a un diminuto capilar sanguíneo y el dióxido de carbono de los capilares pasa hacia los alvéolos.

LOS MÚSCULOS DE LA RESPIRACIÓN

Las inspiraciones se producen mediante una acción muscular combinada, mientras que en la espiración el pulmón, que es elástico, recupera su estado natural al contraerse junto a la caja torácica. En la respiración intervienen principalmente tres grupos musculares:

Los músculos intercostales intervienen en la expansión y contracción del pecho. En la inspiración participan los músculos intercostales externos, ensanchando la caja torácica. En una espiración forzada son los músculos intercostales internos los que contraen el tórax.

Los músculos abdominales intervienen en las espiraciones profundas y conscientemente forzadas. En yoga, son muy importantes y los utilizamos en pranayama.

El diafragma es un gran músculo en forma de paraguas situado entre la cavidad torácica y la abdominal. Lo forma un tendón central unido a fibras musculares, formando a su alrededor bandas musculares.

BIOMECÁNICA DE LA RESPIRACIÓN

Los cambios en el volumen de la caja torácica provocan un continuo cambio de presión entre el interior y el exterior de los pulmones. Estos cambios de presión se compensan a través del flujo de aire entrante o saliente.

La inspiración se produce cuando el aire entra en los pulmones, y con ello aumenta la caja torácica debido a la contracción del diafragma y de los músculos intercostales externos. El diafragma, al contraerse, se desplaza hacia abajo y se aplatina, mientras que los músculos intercostales elevan las costillas. Esta operación genera más volumen intrapulmonar, así como un ligero vacío, que hace fluir el aire hacia el interior de la caja torácica.

La espiración suele ser un proceso pasivo. La elasticidad pulmonar natural junto con la relajación de los músculos inspiratorios hacen disminuir el volumen intrapulmonar y el torácico. El diafragma asciende. La presión intrapulmonar es superior a la atmosférica y el aire sale al exterior a fin de igualar la presión dentro y fuera de la caja torácica.

Cuando la espiración se convierte en un proceso activo, se la denomina espiración forzada. Se activan los músculos intercostales y se contraen los abdominales, y la combinación de unos y otros ayuda a expulsar el aire hacia fuera.

Los pulmones están formados por un tejido elástico que se adapta a las dimensiones de la caja torácica. En la inspiración: se elevan las costillas por la contracción de los músculos intercostales externos, descendiendo el diafragma y el aire entra en los pulmones. En la espiración: se relajan los músculos intercostales, asciende el diafragma y el aire sale de los pulmones.

PRANAYAMA

Tipos básicos de respiración

Antes de introducir el pranayama presentamos los cuatro tipos de respiración básicos que podemos realizar de manera consciente: respiración diafragmática, respiración torácica, respiración clavicular y respiración paradójica.

Es preciso tomar conciencia de nuestra respiración natural antes de iniciar cualquier ejercicio. La observación de la respiración nos permite obtener mucha información sobre nuestro estado físico y psicológico.

Estos primeros ejercicios de respiración que proponemos nos van a facilitar la práctica posterior del pranayama.

OBSERVACIÓN DE LA RESPIRACIÓN NATURAL

Antes de cualquier modificación consciente de nuestra respiración debemos escuchar nuestro interior, observar cómo estamos respirando antes y después del ejercicio. De esta manera, podemos enfocarnos en el presente, el aquí y el ahora de nuestro proceso respiratorio.

Técnica

Para tomar conciencia de cómo respiramos, nos sentamos en Sukasana o bien nos tumbamos en Savasana. Cerramos los ojos y, sin modificar nuestro proceso respiratorio, percibimos cómo entra y cómo sale el aire por nuestros orificios nasales. La observación ha de ser pasiva, advertimos dónde surge, qué parte de nuestro cuerpo se expande, cuál se contrae, así como el tacto y la temperatura del aire que entra y sale por la nariz.

Vamos aceptando nuestra respiración tal y como es, sin intentar modificarla. Permanecemos así unos minutos. Si aparece un bloqueo o nos fatigamos paramos y bostezamos estirando el cuerpo.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Esta es la respiración más sencilla y natural, la que observamos en un bebé cuando duerme plácidamente. Sin embargo, la respiración diafragmática no solo es una respiración abdominal relajada, hay que ejecutarla teniendo en cuenta la cintura abdominal.

Técnica

Estirados en Savasana o postura del cadáver, colocamos las manos a ambos lados del abdomen. En un primer momento, instauramos una respiración abdominal de manera que al inspirar el abdomen se eleva y al exhalar baja en dirección al suelo.

Una vez conseguida esta respiración abdominal "relajada", efectuamos la respiración centrando la atención en la cintura abdominal. Para ello, es necesario que mantengamos un ligero tono muscular por debajo del ombligo. Al inspirar, se ensancha solo la parte superior del abdomen. El volumen de aire inspirado es el mismo que en una respiración relajada, pero ahora la contrapresión de los abdominales hace que se ensanche la parte superior del abdomen, creando además una presión intraabdominal adecuada. Esto es importante a fin de evitar una deformación permanente del bajo vientre.

Observación de la respiración abdominal.





Observación de la respiración torácica.

RESPIRACIÓN TORÁCICA

Es una respiración profunda. El aire entra en el tórax y este se expande hacia arriba y a los lados. La elevación del pecho se realiza gracias a los músculos intercostales.

Técnica

La posición de Savasana es idónea para experimentar la respiración torácica. Colocamos ambas manos a la altura de las costillas, e inspiramos intentando que el tórax se expanda hacia los lados y hacia arriba. La pared abdominal permanece relajada, pero al mismo tiempo conserva un suave tono muscular. En la inspiración, la caja torácica se ensancha al máximo y el diafragma solo interviene a fin de que su bóveda no sea presionada hacia arriba (como sucedería en una espiración o en una respiración inversa o paradójica).

RESPIRACIÓN CLAVICULAR

Es una respiración muy superficial, se eleva solo la parte superior del pecho. Los músculos en-

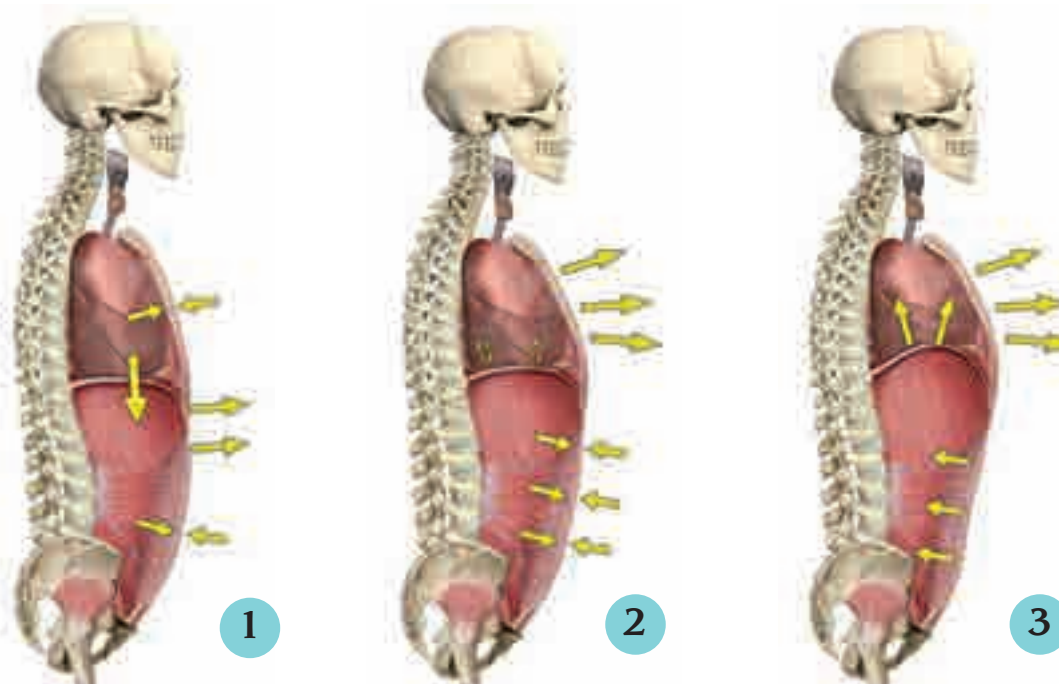
cargados de esta respiración son los escalenos, que tienen su origen en la columna cervical, y se insertan en la primera y la segunda costilla. Observamos nuestra respiración clavicular en el transcurso de una respiración completa (ver Maha Yoga Pranayama).

RESPIRACIÓN PARADÓJICA

Aparece tras tener un susto o sufrir una situación inesperada que nos causa una impresión. En situaciones estresantes de gran intensidad también adoptamos esta respiración.

Se denomina "paradójica" porque la pared abdominal, durante la inspiración, se mueve hacia dentro, y en la espiración, hacia fuera. Todo lo contrario de lo que sucede en la respiración diafragmática. Los músculos intercostales externos crean un vacío en la caja torácica que empuja el diafragma hacia arriba.

Esta respiración estimula el sistema nervioso simpático, prepara para una situación estresante de lucha o huida en situaciones de emergencia.



1. Respiración diafragmática.

2. Respiración torácica.

3. Respiración paradójica.

PRANAYAMA

La práctica del pranayama

Los antiguos yoguis de la India idearon el pranayama, que es un conjunto de técnicas que permiten autocontrolar el proceso respiratorio. Con su práctica continuada se pueden dominar los estados mentales y equilibrar los flujos energéticos del organismo.

EL PRANA

El término prana se ha traducido de muchas maneras diferentes: aliento, aire, vida, fuerza vital, energía. También ha tenido distintas interpretaciones que, de manera sintética, describen el prana como la esencia del principio energético del universo. A partir de esta definición, el prana se encontraría en todas partes, manifestándose en un movimiento y transformación constante. La respiración, además de proveer de oxígeno a todas las células del organismo y eliminar el dióxido de carbono, es la principal fuente de obtención de prana. También absorbemos prana a través de la piel.

El prana es la energía vital, pura y sutil que impregna todo el universo.

EL PRANAYAMA

El término "pranayama" procede de la palabra *prana*, que se traduce como "energía vital", y de *ayama*, que significa "contener", "controlar". El pranayama es, pues, un conjunto de técnicas que, a través de la regulación del proceso respiratorio, permiten controlar el prana. Este control de la respiración se produce de manera consciente, mediante la prolongación de la inspiración, la retención y la espiración.

Su objetivo principal es la captación, acumulación y distribución del prana en todo nuestro organismo. Con su práctica continuada se incrementan y se equilibran los flujos energéticos vitales. Además, al controlar la respiración podemos, al mismo tiempo, controlar los estados mentales.

El prana que absorbemos es una forma de especialización del *prana cósmico*. En el cuerpo humano el prana realiza 10 funciones conocidas como *pranavayus* (aires vitales). Los cinco *pranavayus* que funcionan dentro del cuerpo se llaman *vayus* o *pancha pranas*, estos son: *prana*, *apana*, *samana*, *udana* y *vyana*.





RELAJACIÓN, MUDRAS, MEDITACIÓN

La relajación es un momento en el que permitimos al cuerpo y a la mente tomar un descanso después de una sesión de asanas. La meditación es un estado en el que se acalla la mente y observamos, en profundidad, nuestro propio ser interior. Los *mudras* son gestos simbólicos realizados normalmente con las manos que nos permiten canalizar energías y entrar en estados meditativos. Este capítulo es, pues, una introducción a las técnicas de relajación, la práctica de algunos mudras, las posturas adecuadas para la meditación y, finalmente, a la última etapa del yoga: el silencio interior.



La relajación

Al acabar la práctica de las asanas nos liberamos de las tensiones profundas a través de la relajación. Este espacio de tiempo, al que dedicamos unos diez minutos, tiene como fin “aflojar” el cuerpo, propiciando un estado de calma física y mental. Este momento de tranquilidad nos permite asimilar los beneficios de la práctica de las asanas.

La relajación, por el hecho de permanecer en la completa quietud corporal, nos da la oportunidad de percibir con claridad nuestro estado interior. Todo nuestro movimiento mental interno aflora a la superficie, por lo tanto, es una buena ocasión para hacernos conscientes de si existe alguna tensión física o mental. La relajación nos va a permitir “soltar” tensiones de manera que, poco a poco, los problemas pierdan su fuerza.

Existen muchas técnicas específicas de relajación (véanse los trabajos del Dr. Coué, el Dr. Jacobson o el Dr. Schultz, o bien algunas técnicas orientales, etc.). También se practica en diversas posturas, aunque la más conocida, es Savasana, la postura del cadáver. Otras se realizan en posición prona: Advasana, Makarasana, o variantes adaptadas.

TÉCNICA FÍSICA Y MENTAL

Estirados en el suelo, separamos ligeramente las piernas y dejamos caer los pies hacia fuera. Los brazos están un poco separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia arriba. Cerramos los ojos y observamos nuestro cuerpo, nuestra respiración, nuestros pensamientos, sin juzgar, sin modificar nada, tan solo vamos intensificando la consciencia.

Para entrar en la relajación, poco a poco, instalamos la respiración en la zona abdominal, respiramos de manera espontánea y libre. Empezamos tomando consciencia de nuestros pies, de su forma, sus sensaciones, su contacto con el suelo, su peso. Al exhalar los aflojamos, los relajamos. Tomamos consciencia de nuestros tobillos, de su forma, sus sensaciones, su peso, y los aflojamos también. Continuamos con las pantorrillas, las rodillas, los muslos, las nalgas; de abajo hacia arriba, vamos tomando consciencia, por partes, de la forma, las sensaciones interiores y exteriores, y las vamos aflojando. Una vez relajadas las piernas seguimos con la pelvis, la cadera y el bajo vientre, y vamos aflojando los músculos, relajando los órganos internos. Después, centramos nuestra atención en el tórax, la espalda, la columna vertebral, siempre de abajo arriba, relajando y aflojando todo el tronco. Seguimos con los brazos; empezamos por los dedos, las manos, notando su forma y sus sensaciones, percibiendo el contacto con el suelo, y los vamos aflojando. Antebrazo, brazo y hombro, en este orden; sentimos el contacto con el suelo, y los dejamos caer relajados. Por último, fijamos la atención en el cuello, la cabeza y la cara; relajamos la mandíbula, los labios, la lengua, las mejillas, los párpados, los ojos... La cara está completamente relajada, y aparece entonces una sonrisa interior.

Relajación en Savasana. Durante la relajación suele descender un poco la temperatura corporal, por lo que es aconsejable cubrir el cuerpo con una manta.





Con el cuerpo profundamente relajado, conducimos nuestra atención a la respiración. Con cada exhalación liberamos la mente de pensamientos y con cada inhalación llenamos nuestro cuerpo de luz procedente del cosmos, una luz que nos colma de paz, calma, sosiego, serenidad, placidez y alegría interior.

Para salir de la relajación, alargamos un poco la respiración. Con mucha lentitud, movemos los dedos de las manos y los pies. Transmitimos el movimiento muy despacio por brazos y piernas. Estiramos el cuerpo, abrimos los ojos, frotamos las palmas de las manos y las plantas de los pies entre ellas. Permanecemos sentados unos minutos antes de ponernos de pie.

BENEFICIOS

- **Ayuda a asimilar** el trabajo realizado con las asanas.
- **Permite** el descanso del cuerpo y la mente.
- **Reduce** del estrés físico y mental.
- **Desarrolla** la consciencia del cuerpo y de la respiración.
- **Prepara** el cuerpo y la mente para la meditación.

CONTRAINDICACIONES

- **Trastornos psíquicos** graves.

PREMISAS ANTES Y DURANTE LA RELAJACIÓN

Antes de iniciar cada relajación, debemos preparar el lugar y prever el material que vamos a necesitar en función de la postura.

El espacio donde realicemos la relajación ha de ser un lugar tranquilo y tener una temperatura agradable. Conviene que esté en penumbra, ya que esto ayudará a nuestra mente a relajarse.

Necesitamos pocos accesorios. Por ejemplo, para apoyar la cabeza podemos utilizar un cojín. También nos será de gran ayuda colocar una manta doblada debajo de las piernas.

La postura ha de ser cómoda, y procuraremos permanecer despiertos, con la mente atenta y una actitud positiva. Si nos entra sueño, podemos juntar un poco las piernas y acercar los brazos al cuerpo. Si normalmente nos dormimos, podemos intentar cambiar de postura en la siguiente sesión.

Durante el embarazo, es aconsejable tumbarse de lado, con una pierna doblada.

Como una ola que rompe en la orilla, que viene y va... Así, en la relajación, podemos inspirar llevando la atención de los pies a la cabeza y exhalar devolviendo la atención de la cabeza a los pies. También podemos imaginarnos que las olas van calmándose cada vez más al mismo tiempo que nuestra mente se va aquietando.



Postura de relajación adaptada, idónea en caso de embarazo.