

La Clase Básica de Hatha Yoga

<http://www.fundacion-indra-devi.org>

Cuando se practica el Hatha Yoga es muy importante ajustarse a una determinada pauta de trabajo, que tenga en cuenta el objetivo buscado y las características de los alumnos que la ejecutan. Por ello podemos hablar de sesiones generales y particulares. En el primer caso se trata de una clase compuesta por posturas que en su mayoría pueden ser ejecutadas por todos los participantes, y en el segundo caso se adaptarían las posturas de acuerdo a las posibilidades y las necesidades del practicante. Lo que aquí vamos a desarrollar es una clase general.

La misma es fruto de más de 50 años de trabajo y experiencia, que Mataji Indra Devi nos ha transmitido. Consta de una serie de ejercicios preparatorios y asanas basados en un sólido conocimiento científico. Esta pensada para mantener la curvatura, elasticidad y tonicidad adecuada de la columna.

Mataji Indra Devi nos dice que dentro de nuestra clase grupal pueden participar alumnos de distintos niveles y el instructor/a a cargo de la misma, debe dar las indicaciones y/o variantes de cada postura como para que todos los participantes puedan realizarla de acuerdo al nivel de su flexibilidad.

La sesión comienza con una toma de conciencia, sentados en la postura del loto o piernas cruzadas. Después de unos instantes, luego de haber armonizado la respiración, aquietado la mente y relajado el cuerpo, se entona el mantra OM, por 3 veces.

Sin cambiar de postura, alivie toda rigidez en la parte superior del cuerpo practicando ejercicios para el cuello y hombros, y después los ejercicios para los ojos, que fortalecerán los músculos oculares.

Ahora cambie de posición, sentado sobre los talones para hacer la postura del león, que libera las tensiones del cuello y de la garganta.

La mecedora, es uno de los ejercicios predilectos de Mataji, para aflojar la columna vertebral.

Para hacer el Saludo al Sol se pondrá de pie. Tanto los movimientos de extensión como de flexión del mismo, 12 en total, calientan y entonan el cuerpo entero, dando flexibilidad a la columna y facilitando la realización de las demás asanas que integran la secuencia.

Viene ahora la flexión hacia atrás, es una serie de 3 asanas que trabajan boca abajo: la cobra, la langosta, y el arco que aumentan la flexibilidad de toda la espalda.

En la Cobra, la cabeza y la parte superior del cuerpo se elevan y arquean hacia atrás.

En la Langosta, mientras el mentón y el pecho permanecen en el piso, se elevan las piernas y las caderas.

El Arco, combina los movimientos de las 2 posturas anteriormente mencionadas, arqueando simultáneamente ambas mitades del cuerpo, con apoyo solamente sobre el abdomen. Los principiantes deberán relajarse luego de estas asanas.

Viene ahora la flexión hacia adelante, las más clásicas son cabeza contra rodilla - Janushirshasana - y la pinza. Aquí es en la parte baja y posterior de la columna donde se da el mayor estiramiento.

Luego viene una serie de 3 posturas -la pelviana invertida, parada sobre los hombros y el arado- que se realizan a partir de de la misma posición de partida, boca arriba.

En la Pelviana Invertida, la influencia va ejercerse sobre los órganos sexuales y en segundo lugar sobre tiroides y para tiroide s.

En la postura parada sobre los hombros o la vela, el efecto es primero sobre tiroides y en segundo lugar sobre los órganos sexuales.

En el arado, se produce un estiramiento en la parte alta y posterior de la columna vertebral. Los principiantes necesitarán relajarse por unos instantes luego de estas 3 asanas.

Ahora el puente, nos servirá para compensar la postura anterior, el arado, y preparará la columna para la siguiente postura, el pez, que ayuda a abrir la caja torácica, y actúa como contrapostura de las asanas anteriores.

Luego, la postura para eliminar gases servirá para aflojar la zona lumbar de la columna.

Después de haber flexionado el cuerpo hacia adelante y hacia atrás, ahora se sentará para practicar la media torsión de columna, que hace rotar el cuerpo hacia cada lado, imponiendo a la columna de una torsión lateral.

La postura para eliminar gases, servirá además para aflojar la zona lumbar de la columna.

Llegamos a la postura que Mataji llama la reina de las asanas, la parada de cabeza, ya que actúa sobre las glándulas pineal y pituitaria, ejerciendo su influencia sobre todo el sistema endocrino. Mantener esta postura otorga grandes beneficios. A continuación, el alumno deberá hacer una pequeña relajación antes de continuar con la sesión.

Podemos continuar con algunas posturas de pie, como el triángulo, el árbol o la cigüeña.

La postura del loto, será el asana preparatorio a practicar antes de asumir el yoga mudra, no sólo es el símbolo del Yoga sino que además es un asana que produce un suave y a la vez profundo masaje intestinal.

Todas las sesiones concluyen acostados, boca arriba, en la postura de relajación, durante 10 minutos por lo menos.

Al finalizar la misma, vuelvase a sentar con piernas cruzadas o loto, para una corta meditación, para aquietar la mente y reconfortar el espíritu. Para concluir Mataji siempre aconseja repetir una afirmación, el asatoma.