

**Preguntas, comentarios y respuestas sobre**

# **ASANAS**

- 003—Sesion de asanas y libros
  - 021—Relajación
  - 028—Programar una sesion
  - 041—Intensidad de la practica
    - 059—Música y yoga
    - 068—Detalles de asanas
    - 081—Detalles de la practica
    - 082—Ejercicio aeróbico
    - 084—Ejercicios de cadera
      - 085—Tolasana
      - 086—Yoga fuerte
      - 087—Saludo al sol
      - 088—Contraposturas
    - 111—Duración de la sesión
    - 116—Molestias en loto
    - 120—Ejercicios para el loto
    - 121—Progresion en la práctica
    - 126—Postura del escorpion
    - 130—Flexibilidad
  - 136—Postura invertida sobre la cabeza
- 139—Práctica aislada de la postura sobre la cabeza
  - 140—Sesión con una sola postura
  - 153—Cómo finalizar una sesión
  - 158—Respiración en las asanas
  - 161—Estancia prolongada en loto
    - 179—Pérdida de entusiasmo
    - 185—Fluir entre posturas
    - 201—Sarvangasana
    - 207—Asanas, ¿para todos?
    - 214—Apertura de piernas
    - 230—Orden de las asanas
    - 237—Salivación y fin de sesión
  - 258—Mantras en el saludo al sol
  - 261—Relajar el diafragma
  - 262—Respiracion en torsiones
  - 314—Sustituir sarvangasana
  - 336—Superficies para la práctica
  - 350—Hatha Yoga: varias preguntas

## 003—SESION DE ASANAS Y LIBROS

... Entonces, según me indicas, debo ir cambiando de ejercicios, ¿cuál es la razón?. ¿Los que hago no son los adecuados o es una técnica del yoga?. Pero seguire todos tus consejos, y dime que libro es bueno para que lo compre; dime el título y lo compraré. Y también compraré otro de pranayama para aprender más sobre la respiración.

Es bueno cambiar las asanas siguiendo una línea evolutiva personal, a fin de no caer en la rutina y que la práctica sea siempre algo nuevo y atractivo. Tu sesión es adecuada pero tu mismo debes modificarla a medida que la encuentres rutinaria, aburrida o, simplemente, fácil. En yoga se debe trabajar siempre al límite de las propias capacidades, tanto físicas como mentales (hay que caminar por el filo de la navaja...)

Te recomiendo los siguientes libros, tomados de mi bibliografía:

Lysebeth, Andre Van; Aprendo yoga; Urano; Barcelona; 1985;

Lysebeth, Andre Van; Mi sesión de yoga; Editorial Pomaire; Barcelona; 1979;

Lysebeth, Andre Van; Perfecciono mi yoga; Editorial Pomaire; Barcelona; 1973;

Lysebeth, Andre Van; Pranayama a la serenidad por el yoga; Editorial Pomaire; Barcelona; 1972;

Sivananda Yoga, Centro; Yoga una guía para su práctica; Plaza & Janes; Barcelona; 1989-----.

Silva, Mira y Shyam Mehta; Yoga, el método Iyengar; Editorial Everest; Leon; 1990

El de Pranayama de Lysebeth es esencial. De los otros, los de Lysebeth son clásicos para iniciarse correctamente en el hatha yoga; los dos últimos son libros modernos que permiten organizar una sesión en casa (el de Sivananda creo que también lo edita ahora Integral).

## 021—RELAJACIÓN

Sólo quiero hacerte unos comentarios: a veces la energía que esconde uno en su interior, cuando se ignora en su totalidad como manejarla, utilizarla ó encauzarla, considero que puede revertirse hacia uno mismo; ya que en mi caso sólo me concentro en preocupaciones y pensamientos profundos pero que a la vez en la mayoría de los casos no me ayudan sino que me hacen retroceder; en cambio, cuando logro obtener algo de paz me dura muy poco.

Te comentaba que a mí en lo particular lo puedo ver lejano aprender a canalizar todo esto, llegar a obtener el dominio de mí mismo para mí es un sueño ya que estoy tan acostumbrado a vivir preocupado y estresado que la verdad ya me está afectando físicamente... No es porque yo así lo deseé; simplemente me quedé acostumbrado a vivir en parte de mi pasado que la verdad fue por decirte... violento. Violento pero no malo, por circunstancias ajenas totalmente a mi voluntad... Disculpame pero yo sólo quiero pedirte, si puedes, me recomiendes un ejercicio para relajarme y sobre todo para descansar bien ya que a veces tengo mal sueño, o dime con cuál comienzo porque en tu página vienen algunos. (El que sea lo que quiero es sentirme mejor).

*Lo mejor para relajarse es practicar savasana. Este ejercicio lo puedes practicar sin ningún peligro pero debes ser constante y seguir la técnica con mucho detalle y atención; debes permanecer consciente en todo momento de la transformación que va teniendo lugar en los músculos de tu cuerpo, a medida que vas desarrollando el ejercicio.*

**Las indicaciones que doy en la página web**

**(<http://www.abserver.es/yogadarshana/savasana.htm>)**

**([http://www.abserver.es/yogadarshana/lumbago\\_28.htm](http://www.abserver.es/yogadarshana/lumbago_28.htm))**

**(<http://www.abserver.es/yogadarshana/353.htm>)**

**son algo escuetas pero si las estudias atentamente y las memorizas son suficientes. Debes practicar savasana en una habitación a media luz, sobre una superficie dura (una manta doblada puede servir), asegurándote que nadie va a molestarte durante los quince o veinte minutos que dura el ejercicio. Si el ejercicio es correcto tendrá lugar una bajada de la temperatura corporal por lo que debes taparte con una manta o ponerte mas ropa. Cuando finalices, mueve el cuerpo poco a poco, estirándote e incorporándote sin prisa.**

## **028—PROGRAMAR UNA SESION**

**Quería hacerte una consulta porque voy un poco agobiado con todos los ejercicios, y es que quiero hacer las asanas, ejercicios de respiración (pranayama), relajación y meditación y me falta tiempo, y de pensar en tantas cosas hay veces que me da pereza y no hago ninguna. ¿Qué secuencia dirías tu que debería seguir para hacer todo aunque sea en días alternados?, no se, dime algo, ¿cómo poder practicarlo todo sin agobiarme con el tiempo?**

**No debes preocuparte por el tiempo. Dicho así suena utópico, pero como con todo lo demás, en yoga debes buscar el equilibrio entre tiempo disponible y falta de tiempo. Poco a poco (a veces muy poco a poco), con la práctica constante el tiempo disponible se acrecienta.**

**Lo importante es partir del momento y las circunstancias que tienes ahora mismo. Quiero decir que no debes provocar un choque frontal entre tu práctica y tu vida cotidiana. ¡Siempre hay que alejarse de los extremismos!**

**En primer lugar, debes averiguar el tiempo que puedes dedicar a la práctica todos los días. Dependiendo de cada uno, este tiempo se distribuirá entre las prácticas que quieras efectuar.**

**Como ejemplo, si dispones de una hora, puedes dedicar media hora a asanas, diez minutos a relajación y veinte minutos a pranayama y meditación.**

**También puedes dividir la práctica en dos sesiones diarias: asanas y relajación por un lado (40 min.), y pranayama con meditación por otro (20 min).**

**Incluso, puedes practicar asanas y relajación en días alternos, tres días a la semana, y pranayama con meditación en los días intermedios.**

**Debes elegir la secuencia mas completa que puedas practicar con regularidad, pero siempre recordando el consejo que te he dado al principio: equilibrio.**

## **041—INTENSIDAD DE LA PRACTICA**

**Estoy sorprendido cuando leo que recomiendas practicar asanas con esfuerzo y rigor, cuando siempre he creído que la práctica debe ser suave y placentera. Desde luego, en mis clases nunca impongo las asanas, sino que trato de adaptarlas a las posibilidades de cada alumno.**

**Quizá me hayas malinterpretado o puede que yo no me haya explicado bien. Cuando hablaba del rigor en la práctica me refería al establecido de forma voluntaria y natural. Por supuesto que no se trata de imponer a nadie tus propios métodos o ascetismos. Cada uno tiene su propio límite y, como se dice en viniyoga: el yoga empieza en el nivel en que se encuentra el practicante y es el yoga el que se adapta al practicante, no al revés.**

*Respecto a mi mismo, creo que la práctica debe ser rigurosa porque yo soy riguroso. No solo con las técnicas del yoga. Con todo. Se que es muy difícil mantenerse en el límite de lo que puedes y no puedes hacer en cada momento; tal vez me consideres un extremista, pero la verdad es que intento hacer absolutamente todo lo mejor que puedo, en cada momento. Siendo esto así y poniendome en tu lugar para impartir un curso de formación en yoga, para practicantes con interés y seriedad, es por lo que yo trataría de acercarlos a mi forma de ver el yoga. Pero, repito, sin perder de vista el espíritu del viniyoga antes mencionado.*

### **059—MUSICA Y YOGA**

**Me gustaria saber el titulo de musica relajante para practicar yoga.**

*No hay una música concreta para practicar yoga. Si practicas meditación o pranayama, es mejor no utilizar música pues necesitas estar muy atento y concentrado en la técnica. Durante la práctica de posturas la atención es mas variable y la música en este caso puede servir para que la mente no divague. Pero, sobre todo durante la relajación, la música es cuando resulta mas conveniente para ayudar en la profundización y para evitar quedarse dormido. En cualquier caso, utiliza siempre música relajante, del tipo de nueva era o clásica. Resulta muy apropiada la música de flauta japonesa, las ragas hindúes (Ravi Shankar, por ejemplo) o la música de artistas como Kitaro. Siempre música sin estridencias, armoniosa, como la práctica misma del yoga...*

### **068—DETALLES DE ASANAS**

**La descripción que haces de las posturas es excelente: concisa y clara. Quizá resaltar que a lo mejor se podría completar con alguna indicación de sus efectos concretos y también si hay algunas contraindicaciones.**

*La exposición de asanas no la hago de forma detallada porque creo que hay muchos libros en el mercado donde los interesados pueden encontrar información.*

*Por otro lado, hay muchas variaciones en los detalles de ejecución, según la escuela que se siga. También, respecto a los efectos de las asanas, hay mucha mezcla de información y pocos análisis científicos rigurosos.*

*En cualquier caso, he incluido fotos de asanas con una sencilla descripción porque muchos lectores lo solicitaban; pero esto lo hice un par de años después de publicar la página por primera vez.*

*Pienso que la práctica de asanas es algo muy personal y puede ser peligroso si no se practica en contacto con alguien mas avanzado o acudiendo a un centro de yoga.*

*Sin embargo, es cuestión de tiempo el incluir mas adelante alguna información sobre contraindicaciones y efectos.*

### **081—DETALLES DE LA PRACTICA**

**Tengo el libro “Yoga, una guía para su practica” del Centro Sivananda Yoga (no se si lo ha visto), en el te describen las posturas pero me he dado cuenta que lamayoria son muy complicadas de realizar a la perfeccion; hay torsiones que son dignas de gimnastas, la sesión básica en este libro empieza por el parado de cabeza y termina con el triangulo y antes yo practicaba por un metodo que empezaba por el triangulo y terminaba en el parado de cabeza, mis preguntas son:**

**¿Porque en estos dos métodos la sesion basica es al revés?, ¿tiene algo que ver el orden de las asanas, y cual debo practicar?**

*El libro del Centro Sivananda es bastante bueno y resume muy bien la práctica que se imparte en los Centros Sivananda de todo el mundo. Presenta las posturas básicas y luego añade variaciones de posturas mas avanzadas. El libro es un complemento para todos los que practican en los Centros de Sivananda Vedanta pero para la práctica en solitario no profundiza lo suficiente y presenta pocos detalles.*

*El método Sivananda sigue un orden bastante rígido en la estructura de la sesión de yoga, a diferencia de otras escuelas (Iyengar, Pattabhi Jois, Indra Devi, Viniyoga, etc), en las que se cambia el orden de las posturas para practicar distintas sesiones a medida que progresa el practicante.*

*Un método no es mejor que otro. Lo principal es que las asanas sean las adecuadas para el practicante y que éste las ejecute correctamente.*

**¿Debo comenzar practicando con las variaciones de las asanas hasta lograr hacerlas a la perfección, como me las muestran en el libro de Sivananda?**

*Hay que practicar las asanas básicas tratando siempre de perfeccionarlas, pero lo difícil es juzgar cuando las practicamos “perfectamente”. De todas formas, siempre habrá asanas que podremos practicar con mas facilidad que otras y asanas que nunca podremos siquiera intentar, debido a nuestra propia morfología, edad, etc.*

*Tampoco importa mucho efectuarlas como las puedan efectuar otras personas (los modelos del libro, por ejemplo), pues lo mas importante de una asana no se puede ver en las fotografías (respiración, concentración, relajación, etc.)*

*Hay personas muy flexibles (un gimnasta o una bailarina, por ejemplo) que no se puede decir que hagan yoga, aunque aparentemente ejecuten posturas de yoga; también hay personas que con un mínimo de flexibilidad son auténticos yoguis, pues consiguen practicar en perfecta relajación y concentración.*

**¿Las asanas se pueden hacer por un tiempo largo de 3 a 10 minutos en lugar de hacer repeticiones (en el libro no me aclaran el tiempo que debo permanecer en la postura)?**

*Las asanas se practican contando respiraciones; el tiempo de permanencia en una asana depende de si se trata de una extensión hacia atrás (5 a 10 respiraciones de promedio) o hacia delante (unas 10 respiraciones); en las posturas invertidas se permanece mas tiempo (de un minuto a cinco, o mas); en las torsiones se puede permanecer hasta un minuto y en las posiciones de equilibrio y fuerza entre medio minuto y uno, aproximadamente.*

*Estos tiempos son solo indicativos, porque siempre dependerá de la propia capacidad y del tiempo disponible. Una regla a seguir en este caso es la de observar el ritmo respiratorio y procurar no alterarlo excesivamente, deshaciendo la postura cuando la respiración se note forzada. Asimismo, la siguiente postura no debe efectuarse antes de que se haya regulado el ritmo respiratorio.*

*Si es posible, se recomienda siempre efectuar las asanas de forma dinámica dos o tres veces (es decir, adoptar la posición y deshacerla seguidamente sin permanecer en ella), antes de adoptarla estáticamente; esto es válido para las flexiones hacia delante y las extensiones hacia atrás, en general, especialmente antes de las asanas básicas mas importantes. Sirve de calentamiento y preparación para poder inmovilizarse mejor en la fase estática de la asana, que es la principal.*

¿Puedo practicar la sesión básica de asanas completa por la mañana y por la tarde volver a ejecutar el parado de cabeza y los pranayamas?

*Normalmente se practica una sola sesión de asanas al día, por la mañana o por la tarde; pero si te es posible y lo deseas, también puedes practicar dos sesiones; en este caso, lo ideal es practicar dos sesiones distintas: las asanas más difíciles por la mañana y las inversiones y el pranayama por la tarde o noche. También puedes practicar como tu dices: sesión básica por la mañana y repetición de inversiones y pranayama por la tarde.*

¿Además de practicar la sesión de yoga, puedo practicar en algún horario del día los ritos tibetanos ?

*No se en qué consisten los ritos tibetanos que quieres practicar pero, en cualquier caso, el yoga es compatible con cualquier otra práctica espiritual.*

## 082—EJERCICIO AERÓBICO

¿Encuentras algún inconveniente en que se realice ejercicio aeróbico (p.ej. natación, footing, eski) antes o después de la práctica diaria ?

*Antes de la práctica diaria puede ser recomendable practicar ejercicio aeróbico, especialmente si la temperatura ambiente es fría o hemos permanecido sentados en inactividad.*

*De hecho, el saludo al sol se practica en la escuela Sivananda de orden de 12 a 20 veces a un ritmo rápido, antes de las asanas.*

*En el ashtangayoga de Pattabhi Jois también se utiliza el saludo al sol repitiendo entre 6 y 12 veces el normal y otras 6 a 12 veces uno más avanzado, antes de las asanas.*

*En el estilo Iyengar no se suele practicar el saludo al sol, pero no hace falta porque se practican tantas asanas que las primeras van preparando y calentando las siguientes.*

*Por supuesto, puedes sustituir el saludo al sol por cualquier ejercicio aeróbico, pero hasta cierto punto: nunca debe ser tan intenso que notes cansancio o fatiga muscular. Solo es conveniente hasta que aparece sudoración, la temperatura corporal sube y se produce calentamiento de músculos y articulaciones.*

*Lo que no me parece tan conveniente es el ejercicio después de las asanas. Al menos habría que dejar pasar una media hora (depende de lo avanzado de la sesión de asanas, por supuesto), antes de desviar la circulación de los órganos internos a los músculos con ejercicios aeróbicos.*

## 084—EJERCICIOS DE CADERA

He sido un poco practicante de yoga hace 16 años, ahora tengo 42 y hace tiempo que lo dejé. He practicado también artes marciales hace 20 años, pero tras un largo tiempo y por una lesión de codo lo tuve que dejar.

El caso es que actualmente tengo poquísima elasticidad de caderas, mucha rigidez de éstas y en alguna posición al doblar la pierna izquierda y acercar el tronco a la rodilla empieza una orquesta de crujimientos de la cadera izquierda. Eso pienso yo que es falta de elasticidad de la cadera izquierda, mucha rigidez. Pero me gustaría saber qué ejercicios podría realizar para darle juego a la cadera izquierda y quitar ese desagradable ruido que hace al realizar algunos ejercicios sobre esta pierna izquierda.



*Si entras en la sección Asana y picas después en Sesión (<http://www.abserver.es/yogadarshana/sesion.htm>), puedes estructurar una sesión de yoga practicando en este orden:*

- 1º.- Posturas: 1 a 12*
- 2º.- Posturas: 15 y 27*
- 3º.- Posturas 31 y 32*
- 4º.- Posturas: 34 a 37*

*Por supuesto, no tienes que hacer todas estas posturas necesariamente; son solo indicaciones para que practiques lo que puedas de acuerdo con tu disponibilidad de tiempo y, sobre todo, de acuerdo con tu flexibilidad.*

*Esto es solo una idea; debes ser tu mismo, con tu propia experimentación y observando la reacción de tu cuerpo, quien debe elegir las posturas adecuadas.*

*En todo caso, debes procurar que la sesión este equilibrada (los mismos ejercicios para las dos caderas y las dos piernas) y que las flexiones hacia delante tengan su contrapartida con flexiones o extensiones hacia detrás. (Te recomiendo leas antes la sección Tips, dentro de Asana.*

## **085—TOLASANA**

Una pregunta sobre una postura de yoga... yo es que tengo poca flexibilidad en el cuerpo, pero de forma inexplicable hay una postura que consigo hacer sin ningun esfuerzo apenas y me queria informar sobre ella si usted pudiera ayudarme...

Consiste en hacer la postura de loto bien conseguida (pies sobre muslos), y con los brazos a los dos lados del cuerpo y rectos, las manos en el suelo... se trataria de elevar el cuerpo del suelo, la espalda estaria recta y el cuerpo boca arriba no boca abajo (quiero decir sin pretension de hacer una postura parecida al pino... sino con el culo sobre el suelo y cabeza y espalda por encima, elevados tan solo por los brazos). No se si he explicado bien la postura... lo cierto es que yo no entiendo mucho de yoga... siento no haberlo expresado mejor...

El caso es que le pedia si por favor podria decirme el nombre de esa postura, asi como su significado o finalidades que consigue en la persona tanto a nivel fisico como espiritual...

*Creo que te refieres a la postura Tolasana (Balanza). La puedes ver en <http://www.abserver.es/yogadarshana/loto.htm>*

*Es una postura de equilibrio sobre las manos que refuerza la musculatura del hombro y los abdominales, principalmente.*

*En alguna escuela se mantiene esta posición durante 100 respiraciones al final de la sesión de asanas. Sin embargo, no es una de las asanas principales del Hatha Yoga y puede sustituirse por otras posturas similares.*

## **086—YOGA FUERTE.**

Tanto en fotos de Iyengar como de P. Jois veo a profesores "retorciendo" a alumnos. A estas técnicas se las suele denominar yoga fuerte (con un monton de sarcasmo), pero me interesa saber tu opinion sobre esto.

*Sobre el yoga "fuerte" de Iyengar o P. Jois, te puedo asegurar que realmente es fuerte. Es un sistema que utiliza elementos de ayuda (props) en el caso de Iyengar, y "ajustes" o forzamientos del instructor sobre el alumno, en el caso de P. Jois.*

*En ambos casos, se trata de facilitar al alumno la ejecución de un asana que, en caso contrario, sería incapaz de efectuar. Además permite ganar flexibilidad mas*



*rápidamente y con menor esfuerzo. Especialmente con los “ajustes”, el alumno puede relajarse mejor, pues el esfuerzo para mantener el asana lo efectúa el profesor.*

*La parte negativa de los “ajustes” es que, como el profesor no este bien capacitado puede lesionar al alumno gravemente. Con los “props” de Iyengar hay menos peligro pues sigue siendo el propio alumno quien controla el movimiento.*

*Cuando se avanza en la práctica suelen presentarse algunos asanas que (por constitución física, generalmente) resultan muy difíciles de practicar. Aquí se presentan dos opciones: renunciar a ese asana o utilizar props/ajustes.*

*Cualquier opción puede ser correcta. Depende del interés personal y del tipo de práctica que queramos desarrollar.*

## **087—SALUDO AL SOL**

Buscando en internet el saludo al sol he encontrado un montón de técnicas que me han deconcertado un poco. Por ejemplo, en el paso numero cinco, justo antes de pasar a la postura de los ocho puntos (palmas de las manos, menton, pecho, rodillas y pies en el suelo), la gran mayoría de las escuelas (por llamar así a alguna página) realizan parvatasana o la V invertida de modo que la hacen “a la ida y a la vuelta”, mientras que yo hago kokilasana intentando posar al mismo tiempo las rodillas, el pecho y la barbilla en el suelo al exhalar. Creo que son diferentes escuelas, pero, ¿a ver si lo llevo haciendo mal toda la vida!

*Si, son distintas versiones del saludo al sol. Tu practicas la versión de la escuela de Sivananda.*

*En realidad, todas estas variaciones de suryanamaskar son perfectamente válidas. Lo principal es regular la respiración de acuerdo con el movimiento y asegurarse de que la versión que practiquemos comprenda una serie de movimientos equilibrados en forma de rueda, es decir, iniciando y terminando la serie con el mismo movimiento.*

*De todas formas, el saludo al sol no forma parte del yoga tradicional. Se trata de un “invento” reciente (de principios del siglo pasado) que popularizaron los seguidores de Krishnamacharya el cual, a su vez, lo adaptó a su sesión de yoga de una tabla de gimnasia occidental. La idea de convertir estos ejercicios en parte de la sesión de asanas fue muy buena como ejercicio de calentamiento para preparar la intensa sesión de asanas que seguía en esta escuela.*

*En consecuencia, hay escuelas de yoga que no utilizan el saludo al sol (Iyengar, por ejemplo) y otras que lo utilizan en diferentes versiones, mas o menos intensas, dependiendo de la propia intensidad de la sesión de asanas y del calentamiento que se pretenda tener.*

## **088—CONTRAPOSTURAS**

En algunos centros de yoga no se practican contraposturas. ¿no son necesarias?

*Depende del estilo de yoga que practiquemos y de las condiciones personales del practicante. Por ejemplo, Iyengar no utiliza contraposturas específicas para las asanas intensas, sino que mas bien organiza la sesión en bloques de posturas similares que se ordenan de tal forma que un bloque entero constituye la contrapostura (o el complemento) del bloque anterior, y así sucesivamente.*

*Sin embargo, lo mas corriente es efectuar contraposturas siempre que se hagan posiciones extremas, especialmente cuando la práctica no es avanzada, o cuando “sentimos” que es necesario practicar una asana suave de sentido opuesto a las practicadas inmediatamente antes (como siempre, influye mucho la “sensibilidad” del practicante o del profesor).*

*En cualquier caso, las contraposturas constituyen un seguro ante cualquier exceso en las asanas y creo que en un centro de yoga, donde la práctica esta dirigida por un profesor, es totalmente aconsejable practicarlas.*

## 111—DURACION DE LA SESION

Pratico yoga desde hace un año. Pinza, cobra, lateral, torsion, ave invertida, vela. ¿Qué te parece la tabla? ¿Es demasiado corta para producir beneficios?

*Tu práctica de asanas esta bien. Pero si quieres seguir practicando, deberías seguir un método progresivo. Si no cambias las asanas, ni hay alguien que te corrija, la tendencia general es a dejar de practicarlas.*

*Esto lo puedes mejorar siguiendo instrucciones de buenos libros. Te recomiendo los de Andre Van Lysebeth, “Aprendo Yoga”, “Perfecciono mi Yoga” y “Mi sesión de Yoga”.*

Meditacion diaria 50-55 minutos (seguidos).  
¿Te parece mucho tiempo? ¿Poco?

*La meditación diaria tal como la haces esta bien, pero mas importante que el tiempo es la calidad de la meditación. Si disminuye la calidad, puede ser buena idea distribuir el tiempo entre dos meditaciones: una por la mañana y otra por la tarde. En las asanas puedo darte mas consejos, pero con la meditación eres tú quien puede decir si es mucho o poco tiempo.*

## 116—MOLESTIAS EN LOTO

Cuando estoy en padmasana durante un largo periodo (+15 minutos) se me entumecen las piernas, no lo noto hasta que salgo de la postura, ¿la falta de riego puede afectar? ¿como se puede evitar?

*Es normal que se entumezcan las piernas cuando se mantienen cruzadas durante un periodo mas o menos prolongado. Lógicamente, cuanto mas cerrado sea el cruce, mas corto será el periodo que pueda permanecerse sin entumecimiento. Pero este periodo puede alargarse progresivamente, con la práctica continuada.*

*El entumecimiento no presenta problemas porque solo son los músculos de las piernas y no hay ningún órgano vital que resulte afectado por la falta de riego. Bueno... buscando inconvenientes, el mantenimiento de una postura de meditación durante largo tiempo podría estar contraindicado en casos de hemorroides severas o varices, pues el aporte de riego sanguíneo destinado a las piernas resulta frenado y sirve para alimentar la zona próxima: región del bajo vientre, al mismo tiempo que facilita el “estancamiento” del flujo de retorno.*

*Este sería el único inconveniente, siempre que no se compensase esta actividad (o mejor, inactividad) con la práctica de las asanas: si se hacen asanas, se puede practicar sin peligro alguno en postura de meditación durante largo tiempo.*

*Ten en cuenta que, tradicionalmente, se domina la asana cuando se puede permanecer en ella durante tres horas seguidas; esto, que para la mayoría de las posturas resulta casi imposible, en las asanas de meditación (incluido el loto) no resulta tan extraño: cualquier persona que pretenda introducirse de lleno en la meditación o el pranayama deberá dominar esta postura durante una hora seguida, varias veces al dia.*

*Al principio, cuando se llega al límite de comodidad, se produce el entumecimiento, el cual, como tu bien dices, no se nota hasta que deshaces la postura; pero si se mantiene mas tiempo puede producir desde picores y temblores hasta dolor intenso. La prueba para comprobar que no resulta perjudicial es que después de deshacer la postura, la recuperación es muy rápida y efectiva, sin secuela alguna.*

## **120—EJERCICIOS PARA EL LOTO**

Desearía tu opinión sobre padmasana, la postura del loto. Actualmente se me resiste, no soy capaz de hacerla, sólo llego a hacer ardha padmasana, la postura a la mitad. Querría que me informaras, si lo sabes, de algún tipo de ejercicio o de asana preparatoria que dote de flexibilidad a las zonas que se activan en la postura del loto, para ir pudiendo realizarla poco a poco. Ahora lo que hago es la media postura con un pie en la ingle unos 3 minutos y otros 3 luego con el otro pie, no sé si eso irá sirviendo para poco a poco conseguir elasticidad para conseguir esa asana que me parece importante para un practicante de yoga.

*.....(enlace roto).....*

*En cualquier caso, para dominar el loto lo mas importante es practicar, permanecer el mayor tiempo posible con las piernas cruzadas (en medio loto, si es posible), haciendo previamente los ejercicios que se citan en el enlace de arriba u otros similares.*

## **121—PROGRESION EN LA PRÁCTICA**

Como te comenté, he comenzado a practicar yoga con bastante interés, y quería consultarte dos cosas. La primera es que practico yoga tres veces a la semana, una hora y media cada vez. No sé si esto es poco o está bien para ir comenzando. La otra cosa es que yo ahora practico yoga con el método sivananda, pero me gustaría probar con el de iyengar, y lo que quiero saber es si es recomendable o no practicar los dos a la vez o si son incompatibles.

*Entiendo que estas practicando el método Sivananda asistiendo a un Centro de Yoga tres días a la semana.*

*Si deseas profundizar deberías practicar al menos cinco días a la semana, pero no dejando los dos días de práctica seguidos, sino practicando tres días y descansando uno, para luego practicar dos días y descansar otro.*

*Puedes seguir asistiendo al Centro de Yoga tal como lo haces e intentar la misma práctica en tu casa los demás días.*

*Es mejor que no practiques al mismo tiempo el método Iyengar y el de Sivananda porque son muy distintos en las asanas que practican, en la secuencia que utilizan, en el énfasis de la concentración en las posturas, etc.*

*Puedes optar por practicar Iyengar una temporada y dejar de asistir a las clases de Sivananda. Siempre es bueno conocer distintos métodos.*

Si practico en casa: ¿hago la misma serie y empleo el mismo tiempo que en la clase de sivananda, es decir una hora y media en total?

*Si, haz lo mismo que en clase. Es lo mas seguro.*

*Con el tiempo (un año, dos...) podrás dejar de acudir a esas clases. Por ejemplo, dentro de un par de años, si sigues en Sivananda, con asistir a una clase semanal para avanzados será suficiente; el resto será tu práctica personal en casa.*

*Si optas por el método de Iyengar, también es parecido: práctica en el Centro hasta que domines la técnica de la clase normal y combínala con la práctica en casa para, poco a poco, ser lo más autosuficiente posible.*

Como sabes, en las clases normales del Centro de Yoga sólo hacen entre 12 y 14 asanas, en la serie Rishikesh. El caso es que yo esas asanas las hago más o menos bien, pero las hago ya todas, y me gustaría hacer otras nuevas. Lo que quiero preguntarte es si es mejor que machaque estas 12-14 posturas durante mucho tiempo antes de iniciar otras, si estas posturas básicas te dan elasticidad para emprender las otras, o si no hay problema para que yo empiece a hacer otras posturas por otras vías —que tampoco tengo muy claro cuáles serían, la verdad.

*Lo ideal es que practiques la serie Rishikesh añadiendo variaciones de las posturas principales, de tal forma que esas 12 ó 14 asanas se transformen en el doble manteniendo la misma estructura. Puedes hacerlo de dos formas: adquiriendo el libro que venden en el Centro o asistiendo a la clase de avanzados que dan un día a la semana, con objeto de aprender las variaciones y añadirlas a tu práctica en casa. Desde luego, las posturas básicas son precisamente eso: básicas; al menos el 70 ó el 80% de ellas se practican siempre.*

## 126—POSTURA DEL ESCORPION

Tengo una pregunta sobre la postura del escorpión o vrischikasana. He visto una bella foto tuya en tu galería de esta postura, pero no hay indicaciones sobre cómo hacerla. En el centro donde practico la gente la hace a partir de sirsasana o postura de la cabeza (que realizo ya sin dificultad), pero no me queda nada claro cómo, no sé si hay que hacer fuerza con los brazos o mantener el equilibrio de qué manera o qué. Quizás puedas explicarme cómo se hace, desde esa postura o desde otra, o qué ejercicios preliminares practicar para ir haciéndola poco a poco.

*Vrischikasana (<http://www.abserver.es/yogadarshana/rueda.htm>) puede efectuarse partiendo de sirsasana o directamente, apoyando los antebrazos en el suelo con la cabeza levantada.*

*En el primer caso es más fácil adoptarla y se hace esta técnica cuando se está aprendiendo hasta que se domina el equilibrio. En este caso, es recomendable practicar cerca de una pared, aunque se domine sirsasana, pero sin apoyar los pies en ella, salvo que se pierda el equilibrio. Partiendo de sirsasana, se debe soltar una mano y apoyar la palma en el suelo, junto a la cabeza; cuando se asegure el equilibrio, se suelta la otra mano exactamente igual, quedando la cabeza apoyada; ahora es conveniente arquear ligeramente el cuerpo doblando un poco las piernas y llevando las caderas hacia delante para que el peso del cuerpo se apoye más hacia la frente y, finalmente, apoyándose en los antebrazos y las palmas de las manos, levantar la frente del suelo.*

*En el momento de despegar del suelo, los brazos no estarán en ángulo recto con los antebrazos, siendo en este momento un ejercicio de fuerza; con cuidado se tratará de poner los brazos perpendiculares, las piernas rectas y el cuerpo recto, transformándose el ejercicio finalmente en una asana de equilibrio. La mirada debe estar, en lo posible, levantada.*

*Esta postura, en este momento, se denomina pincha mayurasana. El escorpión o vrischikasana, se practica cuando se ha dominado pincha mayurasana, convirtiendo la postura de equilibrio inicial en una postura de arqueamiento en equilibrio, mucho más avanzada.*

*Cuando se domina el equilibrio en estas posturas, se puede intentar adoptarlas directamente, con los antebrazos en el suelo, dando un salto e impulsándose con una pierna.*

He estado insistiendo unos días en el escorpión, pero hay un paso que se me atraganta: estoy sin dificultad con los antebrazos extendidos sobre la estera, las piernas colgando hacia atrás y la espalda curvada, con la cabeza entre los brazos. En esa posición puedo permanecer minutos. Pero cuando intento subir, y despegar y levantar la frente, toda la postura se me descompone.

*En este momento, empuja los hombros hacia arriba, quitando todo el peso de la cabeza. Una vez hecho esto, levanta la cabeza despacio y mantén la postura.*

No sé si es cuestión de falta de fuerza en los brazos, o de no mantener el equilibrio, o de que hago algo mal.

*Es cuestión de equilibrio, no de fuerza. Pero, inevitablemente, hasta que tengas confianza en la postura y en los movimientos necesarios para adoptarla, utilizarás la fuerza.*

Me gustaría que me indicaras qué hacer en este caso, si hay algún ejercicio especial para fortalecer esa parte de los brazos, o si es mejor que lo intente una y otra vez, hasta que coja el equilibrio o qué hacer.

*Lo mejor es intentarlo una y otra vez, todos los días.*

*Realmente, en el escorpión, el peso del cuerpo descansa sobre una superficie mucho mas amplia que cuando estas de pie. Cuando lo intentes, piensa en las manos y los brazos como si fuesen pies gigantescos.*

*También, antes de levantar la cabeza del suelo, adquiere soltura en los movimientos previos: desentrelazar los dedos, apoyar las palmas e incluso separar un poco las manos de la cabeza para que los antebrazos queden paralelos; y vuelta hacia atrás para entrelazar los dedos y adoptar nuevamente la postura sobre la cabeza.*

## 130—FLEXIBILIDAD

Me gustaría preguntarte si la flexibilidad viene condicionada genéticamente o según tu complejión, aunque se pueda mejorar con la práctica. La pregunta viene porque intento ejercitar las piernas regularmente con el fin de conseguir el loto y solo consigo mantenerlo unos segundos y esto después de mucho calentar ya que sino es imposible para mi realizarlo. El caso es que aunque al principio no conseguía hacerlo y ahora si, tengo que calentar muchísimo antes, y no veo demasiado progreso ya que aguanto unos pocos segundos por la presión y rigidez que siento en las piernas.

En cambio en otros aspectos si noto progreso, por ejemplo en la pinza o simplemente en flexibilidad general como tocar con las manos en el suelo en postura de pie y con las piernas rectas, cosa que antes no lograba. En cambio en loto el progreso si lo hubiere es muy lento y además noto que se me resienten las rodillas.

*En la flexibilidad intervienen muchos factores, unos son genéticos, como la constitución física, y otros circunstanciales, como la alimentación, el clima, el entrenamiento, la edad, etc. Si no lo has hecho ya, revisa la sección Ashtanga Yoga/asana (<http://www.abserver.es/yogadarshana/tipasana.htm>).*

*Normalmente, unas personas demuestran mas facilidad que otras para ejecutar ciertas posturas. Concretamente, el loto es una posición que exige mucha flexibilidad en tres puntos: caderas, rodillas y tobillos. Y suele ser corriente que en nuestra sociedad no tengamos mucha flexibilidad en estas tres zonas. Hay que ser muy paciente y constante para conseguir dominar el loto.*



*Es normal que notes gran progreso en otras posiciones y aparentemente se queden estancadas otras, como el loto. No te preocupes y continúa con los ejercicios porque el progreso en flexibilidad no suele ser lineal y, cuando menos lo esperes, notarás algún avance significativo.*

*También, debes tener mucha fuerza de voluntad y cronometrar el tiempo de permanencia en loto; lleva un registro o un plan de progreso; algo así como incrementar paulatinamente el tiempo de permanencia en la postura (aunque solo sea unos segundos).*

*Sin embargo, ten cuidado y no fuerzes; en el momento que notes las articulaciones resentidas, concédete un día de descanso, sin cruzar las piernas en absoluto. Esto permitirá que se relajen los músculos y articulaciones que se hayan excedido.*

### **136—POSTURA INVERTIDA SOBRE LA CABEZA**

Llevo practicando Yoga algún tiempo con ayuda de libros, información de internet, etc. Aunque no soy una persona dotada con una gran flexibilidad natural, desde el principio he hecho con gran facilidad la postura sobre la cabeza “Shirshasana”, seguramente debido a mi complexión delgada. El caso es que aunque puedo adoptarla y mantenerla sin mucho esfuerzo no respiro comodamente ya que siento la sensación de que se me taponan la nariz y prácticamente me obliga a respirar con la boca. No se si es normal, es debido a algún detalle que no hago correctamente o debería practicar limpieza de las fosas nasales por ejemplo antes.

*Tu problema con sirsasana puede deberse a varias causas. Contéstame a lo siguiente:*

*¿Qué parte de la cabeza apoyas en el suelo?*

*¿Dónde recae el peso del cuerpo: solo en la cabeza, o entre cabeza y antebrazos?*

*¿Tienes desviación del tabique nasal?*

*¿Eres alérgico o padeces algún tipo de rinitis?*

*Antes de responderte mejor, te anticipo que no es conveniente practicar antes la limpieza de las fosas nasales, porque tanto la limpieza con agua como con una sonda suelen producir una ligera rinitis lo cual agravaría el problema en sirsasana.*

*¿Qué parte de la cabeza apoyas en el suelo?*

La parte superior.

*¿Dónde recae el peso del cuerpo: solo en la cabeza, o entre cabeza y antebrazos?*

Siento la mayor parte del peso en la cabeza pero también me ayudo de los antebrazos sobre todo para guardar el equilibrio y repartir un poco el peso.

*¿Tienes desviación del tabique nasal?*

Creo que no, o hasta el momento nunca me lo han detectado en el médico. ¿Hay alguna prueba específica que me pueda hacer?

*¿Eres alérgico o padeces algún tipo de rinitis?*

Alérgico no tengo aunque en primavera estornudo más a menudo y tengo síntomas, las pruebas siempre me han dado negativo. Creo que si puedo tener algún tipo de rinitis ya que tengo la sensación de mucosidad en la nariz por lo normal. Puede ser que vayan los tiros del problema por ahí.

Te comento que viendo una foto que me saqué en esta postura he detectado que tengo los antebrazos bastante separados, es decir, el triángulo que se forma con los

dos brazos sobrepasa los hombros. Fijandome en este detalle he adoptado la postura en este par de días cerrandolos más, y parece que la respiración va mejor así y es más fácil encontrar el equilibrio a pesar de tener un apoyo más estrecho. (Aproximadamente con los antebrazos a la altura de los hombros) Quizás este sea el fallo que cometía, me gustaría saber tu opinión con este dato y mis respuestas ya que me interesa esta postura por lo bien que se habla de ella en todos los manuales y la facilidad con que la hago.

El otro día leí ésto sobre ella en un manual de yoga que encontré en internet:

“EFECTOS: No cabe aquí la descripción de todos los saludables efectos, tanto de orden físico como mental, que produce este maravilloso ejercicio. Sólo diremos que ejecutado con inteligencia y perseverancia produce una total transformación de la personalidad, en sus vertientes física y espiritual”.

Me gustaría saber si estás de acuerdo después de muchos años practicandola o es exagerado.

*Una correcta posición de la cabeza influye mucho para facilitar la respiración; en realidad, cualquier detalle es muy importante en esta postura. Sirsasana es una posición eminentemente estática; por eso hay que asegurarse que se cumplen los mas mínimos detalles en su adopción.*

*Entre los muchos puntos en los que hay que fijarse, la correcta posición del cuello es fundamental; el cuello debe estar recto, con la barbilla ligeramente metida hacia dentro, a fin de estirar un poco la región cervical. Esto proporcionará el apoyo de la parte superior de la cabeza que, dependiendo de la forma que tenga en nosotros dicha parte (mas o menos redondeada, etc.) podrá necesitar mas o menos ayuda de las manos haciendo cuña en ella. Además, el peso del cuerpo (idealmente) recaerá por completo en la cabeza, permitiéndonos (idealmente, por supuesto) no utilizar manos o codos.*

*Cuando la postura se efectúa guardando estos y otros detalles al máximo, el esfuerzo desaparece por completo y la circulación energética es máxima y fluida.*

*La variación que has introducido cerrando un poco la abertura de los codos, conduce a la adopción correcta de la postura, por lo que creo que es una variación acertada.*

*Efectivamente, la respiración debe mejorar con lo anterior, pero si sigues teniendo problemas (debidos con toda seguridad a algún tipo de rinitis alérgica, que esta postura acentúa), te recomiendo hacer antes de sirsasana (a tu elección, para que lo encajes en la serie que practiques): alguna postura de pie, el saludo al sol, o alguna postura de extensión hacia atrás sin inversión de la cabeza.*

*Si aún así, se te taponan la nariz, no continúes en la postura; deshazla cuando no puedas seguir respirando por la nariz. La posición invertida es muy importante en yoga, tanto en el aspecto puramente físico como en otros aspectos mas sutiles o esotéricos; pero no hay nada irremplazable. Desde los manuales de hatha yoga clásicos hasta muchos manuales modernos, existe una tendencia generalizada a magnificar los efectos de todas las posturas y, especialmente, de esta.*

*Sirsasana puede ser sustituida por sarvangasana (la vela), conservando la mayoría de sus beneficios y con la ventaja de que ésta última postura es muy buena contra las rinitis.*

*Por eso, un último consejo: después de sirsasana, practica sarvangasana.*

No sé muy bien que posturas son las de extensión hacia atrás sin inversión de la cabeza que me podrían venir bien, ¿te refieres por ejemplo al pez o la cobra?

La vela que me recomiendas para después la suelo hacer al principio de la sesión de asanas, después de la relajación, ¿Se puede hacer dos veces en la misma sesión? Yo sigo una sesión sencillita : relajación , vela, pinza, pez, cobra, torsion lateral a ambos lados y sirsasana.¿ Podría meter la vela de nuevo después de sirsasana para acabar?



En caso de que finalmente sea un problema de rinitis y no de posición, la práctica continuada de Neti o algún otro ejercicio ¿podría ayudar a curarla?

*En relación a la serie que practicas, yo probaría a efectuar el saludo al sol justo después de la relajación inicial (6 veces al principio, aumentando poco a poco hasta 12 saludos al sol encadenados).*

*Tras finalizar el saludo al sol, deja que la respiración y los latidos del corazón se tranquilicen en posición sentado entre los talones con los dedos gordos de los pies tocándose, la espalda y el cuello rectos, hombros y brazos relajados, y las manos sobre los muslos (vajrasana).*

*A continuación haz sirsasana y luego continúa la serie: vela, pinza, pez, cobra y torsión lateral a ambos lados.*

*No repitas sirsasana (generalmente, las posturas nunca se repiten en distintos lugares de una serie) y finaliza con una relajación.*

*Neti es un ejercicio muy recomendable para prevenir y combatir rinitis leves, pero tienes que practicarlo fuera de la sesión de asanas.*

### **139—PRÁCTICA AISLADA DE LA POSTURA SOBRE LA CABEZA**

Llevo tiempo practicando Shirshasana, postura sobre la cabeza, a razón de 10 a 15 minutos tres veces al día. Es mi postura favorita, de hecho es casi la única que hago con regularidad, me es cómoda y me gusta. Desde hace dos semanas estoy asistiendo a clases de yoga con unos compañeros, y en ellas comenté al monitor mi práctica diaria, a lo que éste comentó que no era aconsejable dicha práctica porque a la larga podría producir problemas. ¿Es esto cierto?

Llevo un año con ésta práctica y hasta el momento no he sentido ningún tipo de molestias.

*Seguramente tu monitor tiene razón.*

*La práctica aislada de una postura produce problemas con el tiempo porque es preciso compensar sus efectos con otras posturas.*

*La posición sobre la cabeza es una de las más beneficiosas, pero tienes que practicarla dentro de una serie lógica porque sino puedes dañarte las cervicales o desarrollar algún tipo de dolencia circulatoria, por ejemplo.*

*Es como en el caso de la dieta: si comes siempre lo mismo, aunque se trate del mejor alimento, a la larga no es correcto y tu organismo sufre.*

### **140—SESIÓN CON UNA SOLA POSTURA**

Hola, yo practico yoga desde hace algún tiempo (entre mes y medio 2 meses), y he leído bastante que las asanas se vuelen llegar a perfeccionar cuando se pueden estar en ellas mucho mucho tiempo, que cuando se domina una asana se conoce los demás caminos o algo así, y yo he pensado en si sería útil seguir este método. Por ejemplo, escoger una asana, y su opuesta, y practicar únicamente esa asana hasta pasado un tiempo en el que pueda ser perfectamente dominada, y cuando se sepa perfectamente, empezar con otra y así sucesivamente e ir acumulando posturas, pero de una en una, sería buen método?

*No, no es el mejor método para empezar.*

*En tu caso, lo más adecuado es practicar una serie equilibrada con una docena de asanas como mínimo, que se complementen y encadenen para lograr una secuencia integral.*

*Solo cuando se dominan las asanas, tras bastantes años de práctica y sin dejar de practicar una sesión equilibrada, se puede acometer la práctica de asanas aisladas durante largo tiempo.*

*También puedes intentar una sesión que tenga como protagonista central una asana determinada; pero en este caso, debe estar precedida por una serie de asanas preparatorias que trabajen aisladamente cada uno de los aspectos que trabajará posteriormente la asana central; y después de dicha asana central, hay que seguir con otra pequeña serie de asanas que “compensen” los esfuerzos realizados en la asana anterior.*

*Si no lo haces así, corres el riesgo de lesionarte algún músculo o articulación o, peor aún, adquirir algún vicio físico que desarrolle de forma no equilibrada el cuerpo.*

### **153—CÓMO FINALIZAR UNA SESIÓN**

Termino siempre con sirshasana mi practica de asanas y al 'bajar' de la postura quedo con las piernas dobladas, sentado sobre los talones con la frente en el suelo, como en supta vajrasana, pero simplemente aflojando bien el cuerpo; practico así una pequeña relajación de breves segundos. Al incorporarme lentamente para la práctica de pranayama el cuerpo me pide seguir sentado sobre los talones en vez de en loto sin embargo en un momento en el que interpreto que pranayama ha terminado puedo sentarme en loto cómodamente. De momento mi cuerpo acepta sentarse sobre los talones incluso para practicar uddiyana pero dudo si es demasiado ortodoxo.

Solo una cosa más: después de la 'meditación' al hacer savasana no creo que sea conveniente dar un repaso mental al cuerpo.....la cabeza esta tan bien así que me resulta como arrancar el motor del cortacesped. Supongo que con disfrutar sin palabras del cuerpo en reposo y dejarse llevar mentalmente por esa calma es perfectamente lícito.

*Sirsasana es una postura que exige una buena relajación posterior (para tiempos de permanencia superiores a un par de minutos), salvo que se practiquen las correspondientes contraposturas y no se integre al final de una serie. En tu caso, al ejecutarla al final, aunque haces una contrapostura adecuada, el cuerpo te sigue pidiendo quietud. Yo probaría a efectuar savasana en este momento y pranayama después. Haciéndolo de esta forma, quizás el cuerpo te pediría padmasana en lugar de vajrasana (que, para mas de 15 minutos, es mas correcto para la espalda). Pero bueno, solo es una sugerencia que te recomiendo probar. Yo personalmente creo que he probado todas las posibilidades: pranayama antes de asanas, pranayama después y antes de savasana, pranayama fuera de la sesión de asanas, etc.*

*Lo que no te aconsejo es que practiques uddiyana en vajrasana (quizás sería válido si modificas vajrasana para hacer mandukyasana: en fin, separando ampliamente las rodillas); si no lo haces de pie (que es la mejor posición cuando se practica aisladamente), el loto es la postura mas recomendada. Después de practicar meditación no es preciso un savasana profundo; solamente lo necesario (en el aspecto físico) para que las piernas y la espalda se recuperen, y (en otros aspectos) para que la conciencia ordinaria vuelva a su condición normal. Por eso, en los grupos de meditación budista, se suele finalizar la práctica con el canto de sutras o con alguna ceremonia concreta. También, como sabes, en muchas escuelas de yoga se finaliza con el canto de om o de cualquier otro mantra. Incluso, si se hace meditación en grupo, se puede hacer después una breve lectura de textos escogidos o establecer una sesión de preguntas y respuestas. Todo esto tiene como finalidad sustituir a la relajación de savasana y servir de tránsito entre la disposición mental adquirida durante la meditación y la vida ordinaria.*

## **158—RESPIRACION EN LAS ASANAS**

¿Cómo he de respirar cuando construyo un asana por ejemplo la pinza u otra cualquiera?

¿Con la respiración abdominal o la completa?

¿Cómo debe ser: inspirando y espirando más que la inspiración?

¿Siempre hay que prolongar más la espiración que la inspiración?

*Cada clase de asana puede exigir un tipo de respiración distinto: las asanas de flexión hacia delante (como la pinza) acentúan la respiración abdominal; las de extensión hacia detrás (como la cobra) necesitan una respiración más torácica; finalmente, las posturas de torsión (como la media postura de Matsyendra) precisan una respiración clavicular.*

*Lo anterior son consideraciones generales que deben revisarse para cada postura concreta.*

*Por otro lado, solo me he referido a la respiración durante la fase estática de la asana. Pero es muy importante también la respiración correcta durante la fase dinámica o de adopción de la postura. Aquí hay ya muchas más opciones y consideraciones, dependiendo de cada postura y escuela.*

*En general, siempre que se pueda y sin forzar, hay que utilizar la respiración más profunda y completa posible, alargando la espiración al doble de la inspiración en las asanas más relajadas, e igualando los tiempos en las demás.*

*No olvidar también que, salvo excepciones, tanto la inspiración como la espiración deben efectuarse por la nariz.*

*Debes saber también que en algunas escuelas se combinan técnicas de pranayama con las asanas; concretamente, la respiración frenada (ujjayi) se suele utilizar durante toda la sesión de asanas en las escuelas de Pattabhi Jois. Pero esto es otra historia...*

He leído en algunos libros que la respiración debe ser abdominal en todas las asanas. Salvo cuando se practica Pranayama

Lo que creo entender según tu respuesta, es que según la construcción del asana que sea, debido a su complejidad, se usa la respiración “adecuada” a la postura y que sea más fácil respirar.

Aunque sigo teniendo mis dudas, me gustaría que me aconsejaras cómo respirar, pues yo siempre uso la abdominal. Quiero saber como he de respirar porque he leído que una mala respiración no conduce a ningún beneficio en el yoga.

*Es una norma general en yoga: no luchar en ningún momento; más bien, adaptarse y fluir. En otras palabras, buscar siempre la armonía.*

*En la respiración durante las asanas también hay que buscar esa armonía.*

*Intenta utilizar la respiración abdominal mientras ejecutas el pez (matsyasana) y te darás cuenta que estás luchando (en esta asana la respiración debe ser profundamente torácica).*

*Ciertamente, la respiración debe ser lo más profunda y completa posible, pero adaptada a cada postura.*

*Si, por contra, efectúas la postura sobre la cabeza (sirsasana), técnicamente podrías efectuar cualquier tipo de respiración, pero en este caso se escoge la más completa (la abdominal).*

*Como ves, esto no significa que la respiración deba ser libre: en todo momento debe ser consciente y dirigida por el practicante.*

Entonces....¿la respiración debe ser siempre consciente y fluida aunque la forma de respirar sea diferente según surga automáticamente del asana?. No sé si me he explicado bien. Como el ejemplo del Pez y la parada sobre la cabeza (todavía me cuesta memorizar los nombres en el otro idioma) que tanto uno como otro te obliga

automáticamente a respirar de diferentes maneras, para que no halla una “lucha”. Si es así, creo que lo he entendido.

*Si, así es.*

Lo que pasa que siempre he usado la abdominal y creo que no he hecho lo correcto. Entonces tengo que prestar más atención a la forma de respirar que surga naturalmente en la construcción del asana sin obligarme “a respirar de una manera contraria a la que surga automáticamente”.

*La respiración tiene que ser natural, consciente y profunda. El problema con el primer punto es que nuestros instintos naturales suelen estar condicionados por vicios y defectos posturales inconscientes. Por eso, es muy importante la guía personal de alguien experimentado o, en su defecto, el estudio de buenos libros sobre posturas y respiración.*

Por cierto ¿la respiración “completa” involucra tanto el abdomen como el pecho?

*La respiración completa encadena en un solo movimiento la respiración abdominal, la torácica y la clavicular. Aunque es (como su nombre indica) la mas conveniente, en la práctica de las posturas es difícil de utilizar. Se suele reservar para la práctica del pranayama.*

*Tienes una descripción de esta respiración en la pregunta 077.*

¿Dónde puedo profundizar más sobre estos temas? Me parecen muy interesante saber más de este tipo de cosa.

*Sobre todo, contactando con algún practicante experimentado. Te recomiendo además los libros de André Van Lysebeth y los de TKV Desikachar. Puedes encontrar referencias en la sección de Bibliografía. La revista Viniyoga también suele tener artículos sobre este tema.*

## 161—ESTANCIA PROLONGADA EN LOTO

Me gustaría comentarte algo con respecto al loto o padmasana. Verás, llevo bastante tiempo practicándolo a diario. En un principio tardé un par de meses en poder ejecutarlo, pero pasado ya bastante tiempo no logro mantenerlo por más de 40 min, puesto que empieza a molestar bastante.

Me gustaría saber si de verdad es posible poder llegar a estar cómodamente durante largos periodos.

Por el momento medito sentado sobre una silla, puesto que así puedo prolongar cada sesión de meditación más de 1 hora, cosa que con el loto me resulta imposible.

¿Debería tratar de meditar en loto aunque fuera menos tiempo?

*Entre 30 y 40 minutos es el tiempo que generalmente puede mantenerse el loto confortablemente con nuestros hábitos de vida occidentales. Los practicantes de zen alargan este periodo a una hora mas o menos, aunque ya no tan confortablemente.*

*Si se quiere seguir practicando en loto mucho tiempo, lo mas normal es interrumpir la práctica cada media hora o 35 minutos y estirar las piernas 5 minutos; seguidamente continuar el pranayama o la meditación cambiando el cruce de las piernas. Esto se puede hacer así durante tres periodos disminuyendo progresivamente el tiempo, es decir (aproximadamente):*

*loto: 35-40 min.*

*descanso: 5 min.*

*loto: 25-30 min.*

**descanso: 5 min.**

**loto: 20-25 min.**

**Para no romper el ritmo de la práctica, el descanso no es tal “descanso”; se trata solo de cambiar la posición de las piernas para seguir practicando.**

**Así, por ejemplo, durante el periodo de “descanso” se pueden hacer los siguientes movimientos lentos de estiramiento con mucha concentración:**

**— deshacer el nudo de las piernas y esperar a que se desentumezcan o cese el “hormigueo”, en su caso.**

**— pasar directamente a ponerse de pie y dejar el cuerpo doblado hacia adelante con los brazos colgando (pinza de pie) durante 1 minuto.**

**— incorporarse totalmente y estirarse hacia arriba extendiendo los brazos al techo y poniéndose de puntillas al tiempo que se inspira profundamente y se retiene la respiración en el máximo estiramiento; permanecer unos segundos y bajar después los brazos y los talones espirando despacio.**

**— sentarse de nuevo en loto, cambiando el cruce de las piernas.**

**Con la práctica, puede incrementarse el periodo de estancia en loto y disminuir los periodos de descanso hasta permanecer con relativa comodidad una hora o más sin moverse.**

**Para practicar más de este tiempo, hay que hacerlo en dos periodos: mañana y tarde.**

**Esta es una forma de planificar la estancia en loto siempre que no se presenten problemas (normalmente en una rodilla). Si hay problemas es mejor parar, descansar unos días en la práctica del loto, y reanudar después con muchas precauciones.**

**Ten en cuenta que la mejor postura para pranayama y meditación es el loto, pero no es imprescindible.**

**Para meditación sirve perfectamente cualquier otra postura que mantenga la espalda recta: medio loto, siddhasana, vajrasana; incluso sentado en una silla (mejor en un banco de meditación o en una silla ergonómica).**

**Para el pranayama también puede utilizarse el medio loto o, en su defecto, alguna otra postura de las mencionadas anteriormente, dependiendo del tipo de pranayama que se practique.**

## **179—PÉRDIDA DE ENTUSIASMO**

**Practico yoga hace unos dos años de forma autodidacta, me inicié con el libro aprendo yoga de André van Lysebeth, y desde entonces he seguido siempre la serie de Rishikesh, es decir, no he modificado mi sesión, aunque dispongo de más libros como: el nuevo libro del yoga, el método de yoga en la vida cotidiana, las claves del yoga, el método iyengar, Pranayama a la serenidad por el yoga, y algún otro.**

**La serie de Rishikesh en un principio me fue tan bien y experimenté tantos beneficios en todos los niveles que la he seguido practicando. Ha llegado un momento en el que practicar Hatha yoga para mí es la serie Rishikesh.**

**Ahora me gustaría añadir alguna asana diferente, así como pranayama, dispongo de libros como te he mencionado, pero tengo cierto temor en practicar según que asanas y pranayamas, así como que método seguir, aunque creo que no existen muchas diferencias entre ellos, tal vez las más notables sean la manera de iniciar las asanas y su respiración. Creo que últimamente estoy “mecanizado” en dicha serie. ¿Que me recomiendas? ¿Que pranayamas puedo hacer ?**

**Me gustaría recuperar ese ánimo del principio en el que estaba deseando con “impaciencia” el momento de mi sesión de yoga. Muchas gracias.**



*Según Patañjali (I.30), “los obstáculos que se presentan ante el practicante de yoga son: 1. Enfermedad, 2. Apatía, 3. Indecisión, 4. Falta de entusiasmo, 5. Pereza, 6. Deseo obsesivo, 7. Confusión, 8. Incapacidad para alcanzar un cierto nivel de evolución y 9. Incapacidad para mantenerlo”.*

*Cuando las técnicas utilizadas son siempre las mismas, es fácil quedar atrapado en la apatía, la indecisión, la falta de entusiasmo y la pereza.*

*La serie Rishikesh esta muy bien para practicar una sesión corta y regular pero hay que completarla añadiendo poco a poco variaciones de las posturas. Por ejemplo, variaciones de la postura sobre la cabeza o de la vela, variaciones de la pinza, etc., incluso añadiendo asanas totalmente nuevas, como asanas de pie o de fuerza.*

*Si no se dispone de mas tiempo para practicar las variaciones o las nuevas asanas además de las posturas principales se puede optar por sustituir las posturas básicas por otras semejantes e, incluso, alterar ligeramente el orden (por ejemplo, practicar la postura sobre la cabeza antes de la vela).*

*Puedes encontrar muchas sugerencias en los libros que continúan la obra de Lysebeth: “Perfecciono el yoga” y “Mi sesión de yoga”.*

*Desde luego, yo seguiría practicando con los libros de Lysebeth porque proporcionan un elevado nivel de detalle y precaución, especialmente habiéndote iniciado con el primer libro.*

*Es importante hacer un “programa” de perfeccionamiento a largo alcance. Para ello, deberías adquirir los libros que te menciono, estudiar las asanas descritas y planificar unas cuantas series para un plazo de tiempo determinado (uno o dos años, por ejemplo, con series que cambien cada mes). Concretamente, en “Mi sesión de yoga” encontrarás ejemplos de series distintas a la de Rishikesh que pueden servirte de base para crear tus propias sesiones.*

*Más adelante, puedes introducir técnicas de El nuevo libro del yoga y Claves del yoga, porque son métodos similares (procedentes de la línea Sivananda).*

*Igualmente, puedes seguir los métodos de pranayama expuestos por Lysebeth en su libro. Pero si solo quieres practicar algunos pranayamas después de las asanas, te recomiendo kapalabhati, ujjayi y nadi sodhana (unos 15 minutos entre los tres).*

*El aprendizaje debe ser muy lento y progresivo, practicando solo uno de ellos cada mes, para después de tres meses practicarlos de dos en dos, etc.*

*Como sabes, lo mas importante es continuar con la práctica, aunque ésta pierda (aparentemente) su sentido.*

## **185—FLUIR ENTRE POSTURAS**

*He empezado a practicar yoga. Lo que me da cierto reparo es reconocer que siempre hago el mismo orden de posturas. Arriba de pie, simétricas por ambos lados, y echado arriba, torsión hacia atrás, echado abajo, torsión lateral y savasanah; hay días que me cabrea mas y otros en que fluye en los que no me preocupa tanto la inclusión o no de las posturas o su repetición reciente o bien presente; también introduzco algunos movimientos de enlace del chi kung, y no van mal. Es que sino, hacer a pelo las posturas una a continuación de otra sin ligadura entre ellas queda muy frío y desarrapado; las posturas han de tener movimientos de piernas o brazos que sirvan para ligar una a la siguiente, ¿no es así?*

*Lo importante en una sesión de asanas no son cuántas asanas se efectúan o qué grado de dificultad tienen. Tampoco es lo más importante la variación, es decir, el practicar una sesión distinta cada día o cada cierto tiempo.*

*Lo que realmente importa es hacer las asanas correctamente, con absoluta concentración, con lentitud y con el nivel perfecto de tensión-relajación.*

*Durante la adopción de las posturas y también cuando se deshacen, las asanas deben estar sincronizadas con la respiración; es más, la respiración y el movimiento de ejecución deben contemplarse como una sola acción, igual que dos músculos diferentes se combinan en su movimiento para colocar el cuerpo en una posición determinada.*

*De la misma forma, cuando se permanece de forma estática en la asana, la respiración debe ser el único movimiento y el objeto de nuestra concentración. De esta forma nos permite entrar en un estado de recogimiento sensorial (e incluso meditativo) que, en definitiva es el objetivo de todas estas prácticas; y si somos lo suficientemente sensibles, además, nos permitirá saber cuando debemos abandonar la asana, si la estamos manteniendo adecuadamente, o cuando nos habremos excedido en su ejecución.*

*Otro aspecto importante es el que tu apuntas cuando dices que las asanas no deben practicarse de forma individualizada y que todas deben ligarse entre sí. Yo pienso que las asanas practicadas durante una sesión de yoga deben formar un todo equilibrado y, si se practican correctamente, no debe existir separación alguna entre ellas (pues no debe aparecer el cansancio y la respiración no tiene porqué alterarse indebidamente). Los movimientos entre las distintas fases estáticas deben contemplarse como un fluir armonioso que combina respiración, concentración y lentitud de movimiento. Todo es uno en una sesión de yoga: unidad dentro de la diversidad.*

*Como ves, lo mas importante puede practicarse perfectamente con la sesión de asanas mas sencilla y sin variar el orden en absoluto. Solo hay que profundizar en estos aspectos.*

## **201—SARVANGASANA**

Quería comentarte una duda que tengo en mi sesión de asanas:

Hace ya unos 5 o 6 meses practico Hatha Yoga. Tengo varios libros sobre el tema y en todos ellos se recomienda ir aumentando el tiempo de permanencia en Sarvangasana hasta los 10 min aprox. Pues bien, este incremento debe hacerse progresivamente, es decir, aumentando 1 min cada 15 días más o menos, o según te vayas sintiendo cómodo.

Mi duda es que después de todo este tiempo de práctica a minuto y medio o 2 minutos de mantener la postura, siento que mis piernas se quedan sin sangre, y como es necesario mantener los glúteos y piernas firmes para mantener la verticalidad pues noto que me empiezan a temblar ligeramente.

Cuando ocurre esto, paso a halasana o hago un pequeño descanso. Mi pregunta es si esos pequeños temblores son normales y se debe seguir en la postura a pesar de ellos?

*Las indicaciones de los libros son recomendaciones generales que hay que adaptar a las circunstancias personales de cada practicante.*

*El tiempo de estancia en una asana como sarvangasana depende de muchos factores, tales como su lugar en la serie, el número de posturas efectuadas, el grado de flexibilidad del practicante o, simplemente, los efectos que se persigan (esotéricos, puramente físicos, fisiológicos, etc).*

*Diez minutos de estancia es una buena recomendación siempre que se haya efectuado la adecuada preparación anterior y se posea flexibilidad suficiente para*



*mantener la hiperextensión de la nuca y la verticalidad del cuerpo sin tensión. Por supuesto, después habrá que efectuar la correspondiente contrapostura.*

*Cuando un practicante se fija el objetivo de mantener sarvangasana durante 10 minutos, el progreso debe ser muy gradual y, aún así, a veces no se logra estar tanto tiempo porque no todos somos iguales. Entonces, si forzamos más tiempo del que nuestras capacidades nos permiten, las piernas tiemblan, la nuca puede acumular tensión, las muñecas y los brazos se cansan demasiado y la parte baja de la espalda se agarrota. Ante cualquiera de estos signos debemos deshacer la postura, fijándonos en el tiempo (número de respiraciones) que hemos permanecido con comodidad, y repetir los siguientes días durante el mismo tiempo. Llegará un momento en que podamos aumentar el tiempo de estancia sin experimentar esos signos de aviso y acercarnos poco a poco a nuestro objetivo.*

*También puede ser muy útil ayudarse de una o dos mantas dobladas justo debajo de los hombros y los brazos, de tal manera que la cabeza quede un poco por debajo de los hombros y la extensión del cuello no sea tan acusada. Esta forma de practicar permite mantener la verticalidad más fácilmente evitando así el temblor de las piernas.*

*En resumen, en tu caso quizás necesites aumentar 1 minuto no cada 15 días, sino cada mes o cada dos meses.*

*No te preocupes por la falta de riego sanguíneo en las piernas. Al revés, las inversiones son sumamente beneficiosas para aliviar el retorno de sangre venosa.*

*Te recomiendo también efectuar un pequeño descanso entre sarvangasana y halasana (no encadenar estas dos posturas), por lo menos hasta que domines la primera.*

*Y, por supuesto, no continuar en la postura si aparecen temblores o tensiones excesivas.*

## **207—ASANAS, ¿PARA TODOS?**

No es mi intención hablar de mí, pero creo que es necesario para que entiendas desde qué lugar lo hago. Hace cinco años que recibí mi título de profesora de Yoga en ... Siempre supe de las limitaciones de la formación. En realidad mi acercamiento al profesorado fue la necesidad de iniciarme en una práctica más completa, con el apoyo de la filosofía del Yoga. Específicamente hablando de la práctica del Hatha Yoga, el encontrarme con mis propias limitaciones físicas para la realización de determinadas posturas, me llevó a indagar más profundamente en la anatomía humana, y ésta, a hacer comparaciones con otras técnicas corporales. Observé que en general los libros de Yoga no hacen mención a la importancia de la condición física de partida del practicante. Con demasiada superficialidad se dice que todo puede ser superado con práctica, no dudo que práctica y paciencia son condiciones necesarias, pero no suficientes. Creo que esto quisiste expresar en una de las respuestas al decir que hay posturas que probablemente nunca podremos alcanzar.

Por ejemplo, Tadasana, la observación del practicante en esa postura es fundamental: el apoyo de los pies, de cada dedo, el alineamiento de la columna, la ubicación de la cadera, de las rodillas!!! Otro ejemplo: pude observar cómo la postura de loto es de fácil realización para quienes las rodillas están ubicadas en rotación interna. Por el contrario, quienes tiene sus rodillas alineadas según la postura anatómica normal, encuentran que Padmasana es casi imposible de realizar. Muchas posturas parecieran reñidas con el equilibrio corporal. Las observo y me pregunto : para qué? Si con una adaptación más sencilla se lograrían los mismos beneficios y sin riesgos de lesiones?! Otra cuestión es la práctica del Pranayama, estamos en un momento de la humanidad donde ya sería casi milagroso encontrar a un ser que sea consciente que respira, en una gran desconexión de la relación con el propio cuerpo. Estas cuestiones me han llevado a pensar en que los cuerpos, las mentes, de los hombres y

mujeres de hoy distan mucho de aquellos yogines que se exponían a extensas, rigurosas prácticas de los ocho pasos del Yoga clásico bajo la tutela de un maestro que aceptó esa guía tras haberlo probado sus aptitudes. El Hatha Yoga Pradipika o el Gheranda Samhita indican las técnicas como si éstas no tuvieran ninguna dificultad de realización.

Tendrían esos practicantes las espaldas en el estado de la mayoría de las personas que llegan hoy a un salón de práctica, pero que buscan además mucho más que solucionar sus dolores físicos, y están queriendo serenar sus mentes, y encontrar la trascendencia de la vida?

Lamentablemente estas cuestiones me han hecho pensar si no estoy siendo irreverente con esta disciplina a la que adopté como camino de búsqueda.

*En varios comentarios anteriores he indicado que el yoga debe adaptarse al practicante y no al revés. La sesión de yoga debe ser individualizada para ajustarse al nivel de flexibilidad, requerimientos físicos y médicos, morfología y aspiraciones espirituales de cada practicante. Esto es lo ideal.*

*Te recuerdo que hay una escuela concreta, el Viniyoga de Desikachar, que insiste especialmente en este punto.*

*Aparte de esa escuela, generalmente, la persona que desea aprender hatha yoga acude a un Centro donde sigue una sesión general de práctica que, más o menos, se adapta a su nivel, pero que en algunos casos podría causarle serios problemas. En esto, resulta fundamental que el profesor sea muy competente y que las clases no estén masificadas.*

*También he mencionado anteriormente que los textos clásicos son meros “apuntes” para el maestro. No proporcionan detalles específicos, son exagerados en sus beneficios y carecen de precisión. Gracias a las enseñanzas recibidas y, sobre todo, a su propia experiencia, es el maestro quien conoce los detalles, los posibles beneficios, las dificultades y todas las peculiaridades de las técnicas para adaptarlas a cada persona.*

*Claro, esto tiene el peligro de los falsos maestros que surgen por doquier, pero eso sería otro debate.*

## **214—APERTURA DE PIERNAS**

Me gustaría conseguir hacer hanumanasana, pero me resulta muy difícil, por falta de flexibilidad en la parte de las piernas que debe estirarse. Te agradecería que me indicases el modo de progresar en esta asana.

*Hanumanasana (<http://www.abserver.es/yogadarshana/mariposa.htm>) es una postura que trabaja los grandes músculos de los muslos. Se trata de estructuras muy fuertes y poco flexibles, por lo general. Se necesita mucha constancia, trabajo diario, a veces durante años, para sentirse cómodo en este asana.*

*Lo mejor es trabajar dentro de la sesión diaria de asanas, independientemente de que se haga una miniserie específica en otro periodo del día.*

*La sesión de asanas es recomendable que se inicie con la serie completa de posturas de pie para estirar la parte posterior de las piernas. A continuación se pueden incorporar posturas invertidas y pasar luego a las extensiones hacia atrás. No hay que olvidar anjaneyasana*

*(<http://www.abserver.es/yogadarshana/as32.htm>),*

*que trabaja la parte delantera de los muslos. En este grupo es necesario incorporar al final ekapadarajakapotasana,*

*(<http://www.abserver.es/yogadarshana/rueda.htm>)*

*o su esbozo, repitiéndola varias veces. Después de esto, se puede incorporar hanumanasana.*

*La forma de trabajar esta postura es manteniendo la mayor abertura de uno a dos minutos antes de cambiar el orden de las piernas. Se puede repetir dos o tres veces.*

*Al principio no se puede abrir mucho y hay que proceder con cuidado porque se puede producir un desgarro muscular. Las manos sostendrán el peso del cuerpo apoyadas en el suelo, pero una opción más cómoda es apoyarlas en dos soportes algo elevados (una silla, una mesa baja, un taburete), uno a cada lado.*

*También es importante que el talón de la pierna delantera se pueda deslizar con facilidad hacia adelante. Es mejor si el piso es de piedra pulida (terrazo, marmol, etc) o madera (parquet o tarima flotante), colocando el pie delantero sobre algún tejido doblado que amortigüe la presión del talón sobre el suelo y que facilite el desplazamiento. Al principio, el empeine de la pierna retrasada puede quedar fijo, pero cuando se avanza en esta postura también puede desplazarse un poco para abrir más. Es importante mantener la alineación correcta, aunque no se baje tanto. Si nos ladeamos un poco, nos engañaremos a nosotros mismos pensando que hacemos el asana, cuando en realidad podemos estar dañándonos.*

*Después de hanumanasana, la sesión puede continuar con posturas de torsión y flexiones hacia adelante.*

*Finalmente, te recomiendo una vez más mucha prudencia. Es un asana muy demandante y la impaciencia puede dar lugar a lesiones que tardan varios meses en curarse y ¡hay que empezar de nuevo!*

Según lo que me has explicado, entiendo que progresar en hanumanasana puede conllevar progresar también en upavisthakonasana (ángulo) ¿es así?

*Si, aunque yo lo diría al revés: upavisthakonasana sirve de preparación a hanumanasana y, sobre todo, a samakonasana.*

Entonces, para llegar a hanumanasana, el camino a recorrer primero pasa por samakonasana y luego por upavisthakonasana. Si no entiendo mal, en primer lugar deberé dominar estas dos últimas asanas, antes de acometer la ejecución de hanumanasana...

*No, no. Upavisthakonasana prepara samakonasana y, además, estira la cara posterior de las piernas, por lo que también es positiva para preparar hanumanasana o complementar su estiramiento. Pero samakonasana trabaja otras zonas distintas de hanumanasana. Normalmente, una vez trabajado hanumanasana, se pasa a upavisthakonasana y samakonasana.*

*Hanumanasana presenta dos zonas muy tensas que hay que preparar: la parte posterior de las piernas (las corvas), mediante posturas de pie; y la cara anterior de los muslos (mediante posturas hacia atrás, anjaneyasana y ekapadarajakapotasana).*

*Samakonasana entra en otro apartado de estiramientos distintos. Se trata de una abertura de piernas que trabaja especialmente caderas, abductores e ingles y, además de colocarla detrás de hanumanasana en el orden de la serie, precisa de otra preparación complementaria (como, por ejemplo, upavisthakonasana).*

Entonces, ¿primero tengo que centrarme en hanumanasana y, una vez que la perfeccione, será el momento de comenzar la práctica de upavisthakonasana y samakonasana?

*Puedes hacerlo así, o también, en lugar de insistir demasiado en hanumanasana, practica las dos. Es decir, en lugar de repetir hanumanasana dos o tres veces, hazla solo una vez y pasa seguidamente a baddhakonasana, upavisthakonasana y samakonasana.*

Así lo haré. Ya te contaré el progreso...

## **230—ORDEN DE LAS ASANAS**

Tengo una pregunta con respecto al orden de las Asanas.

Según la estructura que Ud. propone y en algunos libros, las posturas invertidas vienen después de las posturas de pie. En cambio en otros libros las posturas invertidas están colocadas al final, después de las posturas de flexión hacia adelante, hacia atrás y de torsión.

A qué se debe esta diferencia? De acuerdo al orden de las asanas se busca algún objetivo diferente?

*El orden de las series de asanas puede variar de una escuela a otra, de un practicante a otro y de unas circunstancias a otras. Lo importante es que la serie se mantenga equilibrada, practicando posturas compensatorias cuando sea preciso y alternando los distintos bloques de movimientos, tal como se especifica en:*

*<http://www.abserver.es/yogadarshana/tipasana.htm>*

*La sesión que propongo en <http://www.abserver.es/yogadarshana/sesion.htm> es una de las muchas que puedes encontrar en libros y escuelas. De hecho, propongo otra serie distinta cuando hay problemas de lumbalgia en:*

*<http://www.abserver.es/yogadarshana/lumbago.htm>*

*Como bien dices, depende también de los efectos que trates de provocar: en tiempo frío es conveniente iniciar con posturas de pie y saludo al sol precisamente para calentar articulaciones y músculos, pero si el tiempo es cálido o has mantenido cierta actividad física previa, puedes iniciar la sesión directamente con posturas invertidas y sus variaciones. Otras escuelas prefieren dejar las posturas invertidas para el final por sus efectos relajantes. Como ves, hay muchas posibilidades y es el profesor o el alumno experimentado quien debe elegir la más conveniente. Si se está aprendiendo solo es mejor seguir siempre la misma pauta mientras resulte satisfactoria, profundizando en las asanas en el mismo orden, al menos el primer y segundo años. A partir de ahí, se puede experimentar otra serie completamente distinta simplemente cambiando el orden de la práctica.*

## **237—SALIVACIÓN Y FIN DE SESIÓN**

Hola, llevo dos meses practicando yoga. Sigo una tabla de asanas de la página de Ramiro Calle y algunas veces añado alguna postura de más de alguno de sus libros. Hasta ahora me he guiado por las indicaciones de Ramiro Calle por que es lo que conocía (aparte de Eliade y textos clásicos de la India); su página la he conocido hace un par de días. Normalmente practico entre las 23,30 y la 1 de la noche, además por la mañana realizo 6 veces el “saludo al sol”.

El principal problema que me he encontrado hasta ahora es el de la salivación, es decir, suelo producir bastante saliva por lo cual tengo que estar constantemente tragando, cosa que me dificulta en ciertos momentos y sobre todo durante ejercicios de respiración y meditación. Esto me origina al final mucha tensión en la zona de la boca y nariz y termino sin saber cómo poner los labios, la lengua, etc... Me gustaría me dijera qué puedo hacer ante esto y también qué hacer una vez acabada la sesión, es decir, si debo dejar pasar algún tiempo o puedo directamente ir a la ducha, a la cama, etc...

*El problema de salivación es bastante común.*

*No tienes que hacer nada especial. Si tienes ganas de tragar saliva, traga saliva. Únicamente debes tener cuidado y evitar la salivación cuando lleves la cabeza hacia atrás, como en la cobra y en el pez.*

*Cuando permanezcas en postura de meditación, tampoco tienes que preocuparte. Pasa saliva siempre que tengas necesidad y se plenamente consciente de ello. Es decir, despreocúpate del problema y éste llegará a desaparecer por sí mismo.*

*Cuando finalizas una sesión de yoga, generalmente te hayas muy relajado y es conveniente esperar unos diez o quince minutos antes de tomar una ducha, comer o efectuar ejercicio físico. Pero esto son siempre recomendaciones generales. Por ejemplo, después de una sesión de asanas con temperatura ambiente de 30 o 35 grados, quizás lo más conveniente sea tomar una ducha fría después del último asana y antes de la relajación. Otro ejemplo, en invierno, justo después de la sesión de asanas puede ser reconfortante tomar una infusión caliente.*

*Tu mismo debes desarrollar la sensibilidad necesaria para dar a tu cuerpo lo más conveniente en cada momento. Pero si tienes dudas, espera diez o quince minutos antes de provocar cambios bruscos de cualquier tipo.*

## **258—MANTRAS EN EL SALUDO AL SOL**

**¿Puedes facilitarme los mantras que algunos asocian con cada asana de suryanamaskar y su traducción? ¿Qué opinas de su efecto?**

*En el saludo al sol (suryanamaskar), a cada posición física se asocia un mantra específico, de tal forma que se sincroniza en una secuencia el movimiento, la respiración y el mantra.*

*Cada mantra es, literalmente, un saludo al sol. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el significado literal de un mantra tiene pocas consecuencias. Lo que tiene importancia es la energía escondida en la estructura del mantra. Esta energía puede producir un tremendo impacto, normalmente de forma muy sutil, cuando se recita adecuadamente, en una secuencia determinada. Puesto que los mantras en el saludo al sol implican una especie de adoración, el elemento devocional cobra mucha importancia. El saludo al sol es, por tanto, un ejercicio físico que integra pranayama (control de la respiración) y adoración devocional (recitación de mantras).*

*Los doce mantras correspondientes a las doce posiciones tradicionales, se inician con el mantra raíz “om”, que simboliza lo absoluto, y finalizan con “namah”, que significa “saludo”.*

*Hay dos versiones tradicionales:*



1.  
*Om Adi Deva Namah*  
**Saludo al Sol brillante**  
*Om Mitraya Namah*  
**Saludo al Sol amigo de todos**



2.  
*Om Jata Veda Namah*  
**Saludo al Sol, del cual surge toda la sabiduría**  
*Om Ravaye Namah*  
**Saludo al Sol que brilla**



3.  
*Om Jyoti Mey Linga Namah*  
**Saludo al Sol, origen de vida**  
*Om Suryaya Namah*  
**Saludo al Sol que induce a la actividad**



4.  
*Om Devya Swarupa Namah*  
**Saludo al Sol, que es mi auténtica naturaleza divina**  
*Om Bhanave Namah*  
**Saludo al Sol que ilumina**



5.  
*Om Ansu Namah*  
**Saludo al Sol, presente en la partícula más diminuta de la materia**  
*Om Khagaya Namah*  
**Saludo al Sol, viajero del espacio**



6.  
*Om Rajaguna Rupa Namah*  
**Saludo al Sol, cuya forma es energía pura**  
*Om Pushnaye Namah*  
**Saludo al Sol, que proporciona fuerza**



7.  
*Om Amrita Swarupa Namah*  
**Saludo al Sol, el inmortal**  
*Om Hiranyagarbhaya Namah*  
**Saludo al Sol, el ser dorado cósmico**



8.  
*Om Usra Swarupa Namah*  
**Saludo al Sol, desde el primer rayo de luz al amanecer**  
*Om Marichye Namah*  
**Saludo al Sol, Señor del alba**



9.  
*Om Hiran Mey Namah*  
**Saludo al Sol dorado**  
*Om Adityaya Namah*  
**Saludo al Sol, hijo de Aditi (la madre cósmica)**



10.  
*Om Akasa Vihara Namah*  
**Saludo al Sol, que atraviesa el vacío**  
*Om Savitre Namah*  
**Saludo al Sol, Señor de la Creación**



11.  
*Om Adi Teya Namah*  
**Saludo al Sol, primera chispa de divinidad**  
*Om Arkaya Namah*  
**Saludo al Sol, dispuesto a ser adorado**



12.  
*Aum Maha Visnu Namah*  
**Saludo al Sol, el Gran Vishnu**  
*Om Bhaskaraya Namah*  
**Saludo al Sol, que conduce a la iluminación**



## **261—RELAJAR EL DIAFRAGMA**

Quería preguntarte qué asanas consideras apropiadas para desbloquear el diafragma. Tengo algún alumno que no puede hacer la respiración completa y pienso que puede deberse a un problema con dicho músculo, ya sabes, algún bloqueo emocional somatizado.

*Para soltar el diafragma son fundamentales dos tipos de posturas:*

*1) Las torsiones, que pueden ser:*

*[http://www.abserver.es/yogadarshana/lumbago\\_24.htm](http://www.abserver.es/yogadarshana/lumbago_24.htm)*

*<http://www.abserver.es/yogadarshana/parivrtatrikona.htm>*

*parsvahalasana en <http://www.abserver.es/yogadarshana/arado.htm>*

*o también las clásicas sentadas:*

*<http://www.abserver.es/yogadarshana/as35.htm>*

*<http://www.abserver.es/yogadarshana/as36.htm>*

*<http://www.abserver.es/yogadarshana/torsiones.htm>*

*En estos casos, siempre mejor si hay algún tipo de presión en el abdomen durante la postura, de tal forma que la respiración, naturalmente dirigida hacia el torax, sea conscientemente dirigida hacia el abdomen comprimido.*

*2) Posturas sentadas que flexibilicen caderas, rodillas, tobillos e ingles, como*

*<http://www.abserver.es/yogadarshana/as22.htm>*

*<http://www.abserver.es/yogadarshana/as23.htm>*

*<http://www.abserver.es/yogadarshana/as24.htm>*

*svastikasana y siddhasana en <http://www.abserver.es/yogadarshana/loto.htm>*

*También son una buena ayuda la práctica de bandhas y kriyas del vientre, como [http://www.abserver.es/yogadarshana/lumbago\\_27.htm](http://www.abserver.es/yogadarshana/lumbago_27.htm)*

*Un consejo más, entre asana y asana el alumno debe profundizar un poco más la relajación mientras es consciente del movimiento de su vientre al respirar. Se trataría así de tomar conciencia del abdomen y de los músculos implicados en su movimiento cada vez que se respira después de las asanas.*

*Por último, en cuanto sea capaz de mover el diafragma a voluntad para respirar abdominalmente, pasar a practicar la respiración completa junto con el ejercicio denominado prana mudra, tal como lo explica Andre Van Lysebeth en su libro “Pranayama”.*

## **262—RESPIRACION EN TORSIONES**

Soy practicante de yoga desde hace muchos años. En los últimos dos me he familiarizado con la ¿escuela? kundalini pero ahora mismo estoy trabajando en casa. Cuando practico una torsión lo hago siempre tal y como me enseñaron, es decir a) giro a la izquierda inspirando y b) giro a la derecha expirando, pero tengo una duda que ojalá usted pueda disiparme: ¿no se puede producir, no sé, algún tipo de desequilibrio al expandir los pulmones girando siempre hacia el mismo lado y contraer siempre al girar a la derecha? En fin, espero haber formulado correctamente la pregunta.

*Bajo mi punto de vista, cuando se adopta una torsión como ardhmatsyendrasana, por ejemplo, la respiración debería ser:*



- 1. Sin efectuar todavía ningún giro, inspirar profundamente estirando la columna hacia arriba, es decir, enderezando la espalda.*
- 2. Seguidamente, efectuar el giro espirando, tanto para un lado como para el otro, que puede ser primero hacia la izquierda o primero hacia la derecha, según la escuela, ya que cuando se efectúa una compresión de la masa abdominal y del torax es de rigor la espiración.*
- 3. Una vez en la postura, respirar profundamente forzando un poco el masaje abdominal.*
- 4. Para deshacer la postura, se puede inspirar lentamente, de acuerdo al movimiento o, en algunos casos indicados para algún problema concreto, también se puede espirar despacio, igual que al principio.*

*Lo de espirar hacia un lado e inspirar hacia otro cuando se hace el giro para adoptar la postura tiene que ver con la teoría de las energías femenina o lunar y masculina o solar, pero a mí personalmente no me parece correcto aplicarlo a este caso.*

### **314—SUSTITUIR SARVANGASANA**

Dando clases de yoga me encuentro con muchas personas que no son capaces de ejecutar la vela (tampoco ardha-Sarvangasana) ni, por tanto, el arado. ¿Qué asanas les podría proponer a estos alumnos, mientras los demás hacen la vela y el arado, que tengan unos efectos similares? En el sistema de Lysebeth, que es el que sigo principalmente, estas asanas aparecen en casi todas las sesiones que propone.

*La opción sería viparita karani:*

*([http://www.abserver.es/yogadarshana/lumbago\\_8.htm](http://www.abserver.es/yogadarshana/lumbago_8.htm)).*

*Se trata de una modificación de sarvangasana en la que no se mantiene el cuerpo recto, sino que se apoyan las caderas en las manos; el tronco queda formando un ángulo de 45-60° y las piernas perpendiculares al suelo.*

*Si esta postura sigue siendo difícil, la siguiente opción consiste en levantar solo las piernas rectas y mantenerlas perpendiculares al plano del suelo, mientras la espalda permanece completamente apoyada en la esterilla. Si además se desea mantener esta postura de forma relajada, se puede efectuar contra la pared.*

### **336—SUPERFICIES PARA LA PRACTICA**

Cuando hago Paschimottanasana es mejor realizarlo con una manta doblada debajo o es mejor hacerlo sin nada?

*El primer problema con que nos encontramos en paschimottanasana es que las piernas se resisten a permanecer completamente estiradas cuando doblamos la columna vertebral. Las manos agarran los tobillos o los dedos gordos de los pies e intentamos hacer tracción hacia delante para estirar especialmente la zona lumbar.*

*En estos casos, si se agarran los dedos o los bordes de los pies, conviene efectuar la asana sobre una superficie que nos permita resbalar los talones hacia adelante a medida que ganemos flexibilidad.*

*Por ello es recomendable adoptar la postura sobre una manta doblada.*

*Hay otros casos, como las posturas de pie, en los que se busca precisamente lo contrario: una superficie más dura y que nos impida resbalar. En general, habrá que combinar las dos opciones, dependiendo de las posturas:*

*1) superficie ligeramente blanda y resbaladiza (una manta doblada en dos o en tres) para posturas de flexión hacia adelante y postura sobre la cabeza.*

*2) superficie ligeramente blanda y que impida resbalar (una manta doblada en dos con una esterilla antideslizante encima) para la vela y sus variantes.*

*3) superficie muy firme y antideslizante, como una simple esterilla antideslizamiento, para posturas de pie y equilibrios.*

## **350—HATHA YOGA: VARIAS PREGUNTAS**

1.- Yo practico, en lugar de Sirshasana, la inversión con camilla. Como bien dices, en una respuesta a otra persona, es fácil, debido a la comodidad de su uso, pasarse con el tiempo. ¿Cuál es el tiempo máximo sin “pasarse”? ¿Está bien dos sesiones (mañana y noche) de 15 min. cada una de inversión más 15 min. de Sarvangasana (compensados, eso sí, con la postura del niño, del pez, de la pinza y de la cobra, y al final savasana), todo ello más Bhastrika o Kapalabhati y Uddiyana Bandha? ¿Será demasiado?

2.- Me recomiendas la práctica de trataka para desarrollar la concentración y la fuerza mental (más que un estado trascendente meditativo). En otra respuesta en tu web leí que debía aprenderse con un profesor cualificado. ¿Conoces alguno en ... que la enseñe (u otra similar)?

3.- ¿Conoces el “Centro de Yogashtanga” de ...? ¿Está bien?

4.- En respuesta a una pregunta sobre “yoga y pesas”, indicaste que la flexibilidad necesaria para el yoga se opone al desarrollo en volumen y rigidez del entrenamiento con pesas. Pero... ¿y si se hacen ejercicios de tipo isométrico, sin aumento de volumen?

*1.- Tu práctica es correcta aunque, si tienes tiempo, yo incluiría además Nadi Sodhana o Suryabhedha Pranayama entre Bhastrika/Kapalabhati y Uddiyana Bandha.*

*El tiempo máximo de permanencia en una camilla de inversión depende de la condición física, experiencia y edad del practicante.*

*Los textos clásicos, cuando tratan de Sirshasana o de cualquier otra postura “clásica” indican que ésta se domina o perfecciona cuando se puede mantener un máximo de 3 horas.*

*Estos textos no deben interpretarse siempre de forma literal y, además, en todo caso se refieren a individuos sanos y con mucha experiencia, pero nos dan una idea de que en teoría puede mantenerse la inversión durante mucho tiempo sin problemas, convirtiéndose así en una asana de meditación.*

*2.- No*

*3.- No lo conozco personalmente, pero me da buena impresión.*

*La práctica del Ashtanga Vinyasa Yoga, aparte de que se trata de un estilo muy demandante físicamente, utiliza una técnica de fijación de la mirada (drishti) similar a trataka durante la ejecución de las asanas.*

*4.- En ese caso no habría problema. De hecho, en Hatha Yoga hay ejercicios de este tipo en posturas de equilibrio sobre las manos o de reforzamiento de la cintura abdominal.*