

¿Por qué el yoga es para ti?

Guión para el Taller Experimental

Introducción en el Taller

- ¿Qué es yoga?
- ¿Qué saben de él?
- ¿Cuántos de ustedes lo han probado realmente y por cuanto tiempo?

(anotar en lo posible las respuestas)

Aparte de saber que el yoga es una disciplina práctica, fruto de la experiencia directa de millones de seres humanos a lo largo de más de 6000 años desde sus orígenes hasta el día de hoy y que ni una sola generación de seres humanos ha dejado caer el relevo de su experimentación directa, han de saber que su objeto de estudio es el cien por cien de la expresión y el desarrollo de la naturaleza humana, usando para ello la vía óptima según la personalidad de cada cual.

Eso es, Yoga es sinónimo de unificación y por tanto, de optimización a todos los niveles de la existencia humana, léase anatómica, fisiológica, emocional, perceptiva, intelectual, intuitiva y espiritual (en el amplio sentido de esta palabra). El proceso de práctica de yoga es un continuo trabajo de eliminación de obstáculos externos e internos hacia el perfeccionamiento personal en todos los planos citados según el límite de percepción que cada cual tenga sobre sí mismo. La expresión resultante de este proceso es el estado de felicidad, o como mínimo, la disminución del sufrimiento personal.

Es por esto que maneja muy a menudo conceptos como “equilibrio”, “ser uno con...”, “alineación”, pues el desarrollo parejo e integral de todas las capas que nos componen surge como propiedad emergente de la sintonía de todas a través de ejercicios muy sofisticados que comienzan solo con movimientos osteomusculares y de respiración (como verán hoy) y a medida que maduran, van involucrando cada vez una mayor parte de nosotros mismos, balanceando y sintonizando nuestro sistema osteomuscular con el respiratorio, marcando el ritmo del circulatorio, actualizando al sistema sensitivo-motor del cerebro, reorganizando y sincronizando el resto de funciones vitales, mejorando la función del sueño y el rendimiento cerebral. A su vez, la presencia requerida de la mente en el ejercicio va a eliminar la capa de pensamientos superfluos y ruidosos que turban la consciencia y darán estabilidad y eficiencia a la mente.

Todos estos cambios generan un impacto endocrino y por tanto emocional muy importante, la tolerancia, la neutralidad y el espacio de reflexión personal crecen haciendo que nuestro carácter se moldee y nos permita crecer en nuestras relaciones personales y en nuestra relación con nosotros mismos y con nuestro entorno a través de la introspección, el autoanálisis y la atención sostenida.

Podría estar hablándoles horas sobre los beneficios del Yoga pero para eso ya tienen mil libros y documentales en Internet. Pero les hablaré en términos prácticos y directos. Si yo no conociera el

yoga hoy, ¿por qué debería verlo como una excelente disciplina de práctica personal hecha para mí?
Muy simple:

- *¿Cuántos de ustedes van o han ido al gimnasio?*
- *¿Qué practican o han practicado? ¿Fitness? ¿Alterofilia? ¿Mantenimiento? ¿Spinning? ¿Stepping?...*
- *¿Cuántos músculos entrenan allí y en cuanto tiempo?*
- *¿Cuántos ejercicios deben hacer para esto y qué garantía tienen de que las cadenas musculares que están trabajando están en equilibrio entre sí?*

(anotar en la medida de lo posible las respuestas)

En primer lugar, yoga se aplica en escanear, encontrar y fortalecer las zonas musculares más débiles y las zonas más comprimidas extenderlas:

Ejemplo 1

testing de la cadena posterior de la pierna con supta padangustasana I:

1. Hacer supta padangustasana I con cinto en el puente del pie elevado. Observar el estiramiento de la parte baja del isquiotibial)
2. Hacer supta padangustasana I con cinto en el talón del pie elevado. Observar el estiramiento de la parte alta de los isquiotibiales
3. Hacer supta padangustasana I con cinto en los metatarsos del pie elevado. Observar el estiramiento de los gemelos y la planta del pie.
4. Comparar y sacar la información personalizada del estado de la pierna.

Como han visto, con este simple ejercicio hemos dado con los puntos de acortamiento más importantes de la pierna en su cara posterior. De esta manera sabremos aplicar con inteligencia los ejercicios de tonificación en la zona más laxa y los de estiramiento en las zonas más duras y comprimidas.

De esta manera podemos recorrer el cuerpo entero por todas sus cadenas principales con simples ejercicios “test” como este y así desarrollar secuencias de ejercicios con instrucciones personales que nos mantenga un nivel de tono y elasticidad muscular en equilibrio en todo el cuerpo a la vez y lo mejor de todo, utilizando solo una media hora al día, con una frecuencia de 4 o 5 veces a la semana.

- *¿Creen ustedes que este estado óptimo de nuestro sistema músculo-esquelético no valen 2 horas y media de nuestro tiempo a la semana?*
- *¿Y si les dijera que existen ejercicios “test” para el cuerpo fisiológico interno y también secuencias de ejercicios a medida para esto?*
- *¿Y si les dijera que les tomaría también 2 horas a la semana?*
- *¿Y SI LES DIJERA QUE SON LAS MISMAS 2 HORAS Y MEDIA?*

Yo les invito hoy, aquí, durante dos horas, a un taller de experimentación en el que sientan claramente su estado corporal y mental, tomen nota de él y con simples ejercicios lo mejoren palpablemente.

Desarrollo del taller

Primera Parte. Osteomuscular.

En orden ascendente se abordarán las zonas más conflictivas del cuerpo según el diseño natural del sistema músculo-esquelético. En este taller tocaremos solo las más frecuentes y obvias: región sacro-ilíaca, lumbar, dorsal (área entre los omóplatos), hombros y cuello.

1. Articulación sacroilíaca. Prevención/tratamiento de la ciatalgia y la sacroilitis.
Mostrar a los alumnos la pelvis ósea y muscular. Explicar brevemente por qué es esta un área conflictiva del cuerpo y por qué se da la ciática.
 - **Adhomukha swastikasana**. En caso de que el alumno padezca dolor crónico en las rodillas o condropatía, se debe sustituir por utthita marichyasana en silla.
 - **Adhomukha svanasana** con apoyo de tacos en las manos. Si el alumno no es capaz de poner los talones en el suelo ni siquiera con tacos, usar silla para las manos.

Aquí el alumno experimentará una gran extensión de la articulación sacro-ilíaca, si normalmente padece de ciática experimentará un gran alivio y descanso muscular en la zona posterior de la pelvis y las vértebras lumbares más bajas.

2. Vertebras lumbares: prevención/tratamiento de lumbalgia y protusiones lumbares.
Mostrar a los alumnos la lumbar ósea y muscular, explicar brevemente por qué es una zona conflictiva del cuerpo, explicar el síndrome del aplastamiento vertebral por mala postura en la silla o de pie.
 - **Pavanamuktasana** (tumbado abrazando las piernas)
 - **Uttanasana 1** (si es necesario poner el yogamatt enrollado en la pelvis)
 - **Utthita trikonasana** (en pared escalando)
 - **Utthita trikonasana** (en pared separado al máximo de la misma)
 - **Ardha uttanasana** (en pared)
 - **Adhomukha svanasana** en parejas con el cinto. extender la lumbar hacia la pelvis con el cinto. Usar el mismo soporte de tacos o silla para las manos. La planta del pie apoyada en el suelo y que el alumno haga por huir de la presión del cinto.

Aquí el alumno debe haber sentido libertad en la lumbar, alivio si normalmente siente compresión o dolor. Además, debe sentir descanso en los músculos de la espalda inferior.

3. Columna dorsal (región escapular): Prevención/tratamiento de dolor dorsal.

Mostrar la columna dorsal y omoplatos y las dos capas musculares más externas de esa zona, por lo menos trapecios, dorsal ancho y romboides. Explicar brevemente por qué se comprimen los músculos entre los omoplatos y da el dolor en la espalda, aparte del aplastamiento vertebral.

- **Bharadvajasana I** con piernas de swastikasana.
- **Garudasana** de espaldas a la pared sentados en swastika
- **Malasana** en pared. Malasana en silla si se padece de condropatía o limitación de la flexión de las rodillas).

Aquí el alumno debe haber reconocido la musculatura dorsal y su correcto funcionamiento, debe haber experimentado extensión o alivio de esta zona y los omoplatos. Debe haber comprendido la ventaja de la alineación y tonificación dorsal.

3.1 Articulación glenohumeral: prevención/ tratamiento de tendinitis y dolor del cuello provenientes de la mala postura del cinturón escapular.

- **Tadasana** con hombros atados con cinto. Hacerlo por parejas.
- Manos en la pared (el reloj)
- **Tadasana** con antebrazos en la pared (forma de tenedor)
- **Urdhva hastasana.**
- **Paschima baddahastasana.**

Aquí el alumno debe reconocer el estado de su hombro, entender lo que significa que esté fuera de sitio y haber sentido la potencia de funcionamiento del mismo cuando está conectado. La libertad que genera en el cuello y la garganta.

4. El concepto del ejercicio isométrico aplicado a todo el cuerpo a la vez. El conocimiento del cuerpo y la interrelación de sus partes. Las propiedades emergentes de la práctica consciente. Explicar cómo todo lo anteriormente expuesto está presente, explícita o implícitamente en cada asana que se ejecuta.

- Mostrar **utthita trikonasana**. Resistencia de la pierna posterior y peso en la base de los dedos del pie delantero (punto 1, espacio sacro-ilíaco). Latero-flexión pélvica y extensión del costado lumbar delantero, descenso de isquiones, adelanto del coxis y elevación de la sínfisis púbica (punto 2, espacio lumbar). Extensión de los brazos, espacio entre los omoplatos y pectorales, torsión de la columna que extiende los dorsales transversalmente (punto 3, zona dorsal extendida). Trapecios y omoplatos en descenso y elevación frontal de las axilas y el arco clavicular junto a las cervicales (punto 4, espacio cervical y ajuste del hombro). Todo el ejercicio es observado a la vez conscientemente y manteniendo una respiración pausada y regular.
- Pedir a los alumnos que le acompañen. Hacer una segunda vez utthita trikonasana con todas estas instrucciones. Tomar nota de los resultados.

Conclusión de la primera parte. Reconocimiento de las zonas conflictivas. Posibilidad real de prevenir su colapso o flaccidez. Capacidad de hacer ejercicios que abarquen la máxima zona corporal posible sosteniendo una respiración estable, sin apnea.

Es posible experimentar libertad, movilidad, espacio y tono muscular en todas las zonas dañadas, comprimidas, flácidas o insensibles de nuestro cuerpo.

Breve sesión de preguntas y respuestas, anotar las dudas más frecuentes o las notables.

Break de 10 minutos.

Segunda parte. Fisiológico-orgánico.

- ¿Qué saben de los procesos psicosomáticos?
- ¿Qué saben del sobre-estres?
- ¿Hasta qué punto creen que no les afecta o que saben paliarlo a tiempo para no experimentar los resultados de su acumulación?
- ¿Saben medir su estado a través de su cuerpo?

El cerebro es un gran “camaleón” que copia la textura y tensión del sistema sensitivo-motor externo en la musculatura interna de las cavidades. El resultado de esto es el proceso somático. Los ejercicios experimentales que les proponemos tratarán las cavidades pélvica, abdominal y craneal por ser las más fáciles de abordar con soporte y contacto de peso. Las cavidades de la garganta y el tórax quedan para un estudio posterior en clases, donde se desarrollará mayor capacidad perceptiva.

1. Cavidad Pélvica. Prevención/tratamiento de los procesos somáticos en los órganos genitales y renales. Mostrar a los alumnos la cavidad pélvica, el suelo pélvico y los órganos internos. Explicar brevemente el proceso de somatización y su impacto en el ciclo menstrual en la mujer así como en la próstata en el hombre.
 - **Supta virasana con soporte.** Si la rigidez de los cuádriceps es muy grande, usar una silla para recostar al alumno en vez de las mantas escalonadas.
 - **Supta baddhakonasana con soporte.** Observar el espacio transversal y longitudinal de la postura
 - **Viparita karani con soporte.** Si se tiene bolster ponerlo en los pies y las 2 mantas restantes debajo de la pelvis. Observar la relajación de la pelvis exterior y luego de su contenido.

Es importante sentir y evaluar la presión a la que sometemos a los órganos genitales y renales durante el día a día. La extensión y relajación de los mismos genera tolerancia y espacio en las relaciones interpersonales así como suavidad y descanso en las piernas. Libera la presión de los uréteres regulando el ciclo urinario y menstrual así como el tránsito del colon descendente. Se siente descanso en las piernas, especialmente en caderas, rodillas y planta de los pies.

2. Cavidad abdominal. Prevención/ tratamiento de los procesos somáticos del sistema digestivo y la musculatura profunda del abdomen. Mostrar las imágenes de los órganos abdominales y

la musculatura interna de la cavidad. Hablar sucintamente de las alteraciones que produce la tensión nerviosa en el estómago, los intestinos y los músculos que le rodean.

- **Viparita dandasana con soporte.** Extender y observar la fibra del recto y el transverso del abdomen
- **Marichyasana III en pared.** Observar el masaje del abdomen sobre la pierna delantera doblada. Movilizar y extender toda la fibra muscular oblicua.
- **Advaasana o adhomukha savasana.** Observar el peso del cuerpo sobre el abdomen y la reacción del mismo.
- **Supta baddhakonasana** con peso en el abdomen. Atar con un cinto las piernas y con el otro las mantas. Poner las mantas atadas en el abdomen o en su caso, el bolster. Observar el descanso del contenido abdominal.

Es importante sentir el estado de compresión al que están sometidos los órganos abdominales inconscientemente y la relajación y espacio interno que se percibe con estos ejercicios. La tensión que se almacena en el abdomen deja, al liberarse, una sensación de paz y tranquilidad en la mente. La sensación de “presente” solo es posible con un vientre profundamente relajado. Se regula la función digestiva y el tránsito intestinal. Se siente alivio y espacio en todo el cuerpo. Ayuda a mejorar la función respiratoria. Aumenta el estado energético del cuerpo.

3. Cavidad craneal. Prevención/tratamiento de los procesos psicosomáticos cerebrales. Mostrar imágenes del cerebro en su cavidad, el líquido céfalo-raquídeo y la musculatura facial. Explicar los resultados de la tensión crónica sobre la mandíbula, las sienes, la musculatura y nervadura ocular, etc.

- **Tadasana.** Mostrar la diferencia entre el cerebro y la cabeza cuando la columna está extendida y cuando está comprimida. El contacto interno del mismo con la cara interna del cráneo.
- **Uttanasana I** con soporte en la frente. Observar que la cabeza continúe la dirección de movimiento de la columna aun cuando las piernas se elevan desde los isquiones.
- **Adhomukha svanasana** con soporte de taco en la frente. Observar cómo la columna debe extenderse sin acortar el cuello ni tensar los músculos de la cabeza.
- **Advaasana** con peso en el costado del cráneo. Observar el apoyo y relajación de la musculatura del costado del cráneo y de ese hemisferio cerebral.
- **Viparita karani** con peso en la frente. Observar la relajación del entrecejo y el lóbulo frontal del cerebro.

El cerebro está casi continuamente comprimido y sobre-estresado por estímulos externos. La toma de consciencia de este hecho es vital para el aumento de la calidad de vida en general, pues el ritmo y equilibrio de todo el organismo depende de que este proceso de marcha atrás.

El espacio y descanso de este órgano dentro de la cavidad craneal hace que automáticamente percibamos “descanso real” en todo el organismo. Los ojos, oídos y lengua se relajan y con ellos las principales vías sensoriales del cuerpo. Todos los ejercicios anteriores se potencian con esta sensación. Todas las cavidades y sus órganos se expanden y relajan. Todas las funciones vitales se

potencian y se sintonizan mutuamente. La respiración se estabiliza, se hace rítmica y profunda. La mente se focaliza sin tanto esfuerzo. Desaparece gran parte del “ruido mental” que producen todos los pensamientos residuales que provocamos por el sobre-estrés. Experimentamos presencia de la mente y una gran toma de consciencia del cuerpo, su espacio y su descanso.

4. Todo el cuerpo interno. Mostrar a los alumnos imágenes del cuerpo interno. Todos sus órganos y músculos internos a la vez que el cuerpo osteomuscular externo. Hablar de la integración de las dos capas en un mismo ejercicio. Ese ejercicio se llama pranayama.
 - **Tadasana** en pared. Dar las instrucciones para alinear el cuerpo y expandir los diafragmas respiratorio y vocal.
 - **Shavasana** con soporte en la espalda y la cabeza. Observar el descanso del contenido de las cavidades a la vez que los músculos externos. Sentir el descanso del cerebro y cómo esto se refleja en la profundidad de la respiración.

Conclusión del taller. La mente y el cuerpo hacen una gimnasia conjunta en la que cada vez la capacidad de síntesis de la primera hace que el trabajo con el segundo sea más fluido y sostenido. El aprovechamiento y redirección de la energía en el cuerpo cada vez se acerca más al óptimo, regulando no solo la flexibilidad y tono muscular sino también las funciones vitales y el rendimiento cerebral y endocrino. Yoga es un ejercicio óptimo en el tiempo y en la energía, exige toda la atención y la presencia que podamos aplicarle pero entrega en consecuencia.

ESTE ES UN PROCESO INFINITO EN EL QUE SOLO NOSOTROS MARCAMOS EL LÍMITE.

Solo en el primer mes de práctica se observa un cambio importante en la capa osteomuscular externa, y en pocos meses sus resultados comienzan a ser notados en los órganos internos. Salud, equilibrio, relajación, potencia, estabilidad y vitalidad son los resultados de una práctica sostenida de un año siguiendo un método verificado y controlado por un profesor competente.

Cierre del taller y Oferta.

Consejo del profesor para dar “el próximo paso” y motivar a probar durante 8 clases (1 mes) para sentir el resultado por sí mismos.

¡NO DEJEN QUE ESTA DISCIPLINA PRÁCTICA QUEDE SOLO EN LA TEORÍA DEL TALLER!