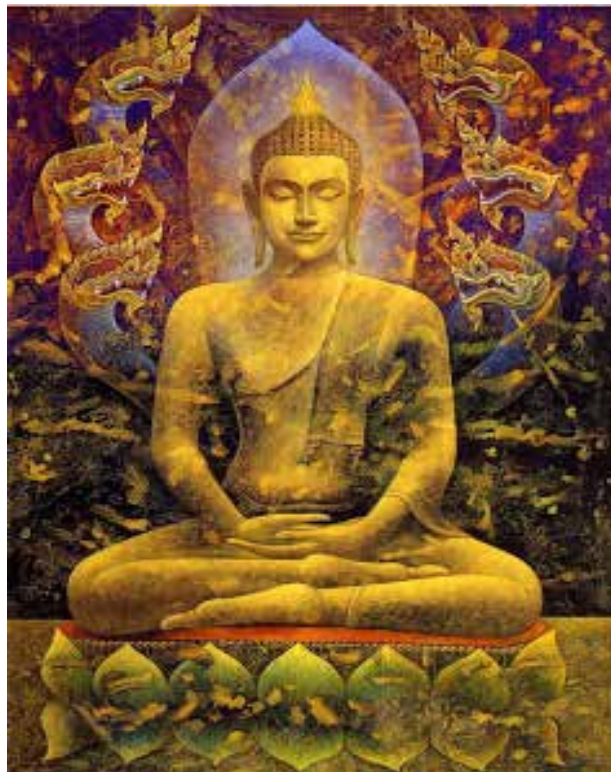


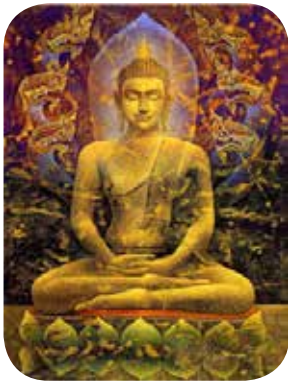
LA TÉCNICA ALEXANDER

YOGA Y ALIENACIÓN POSTURAL



ALINEACIÓN EN SUKASANA O POSTURA FÁCIL

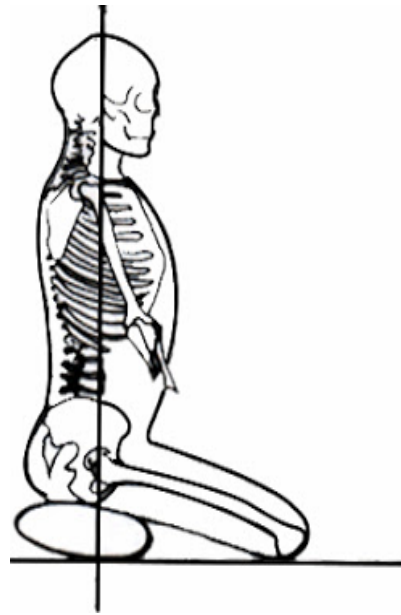
Hoy compartiremos una entrada basada en un escrito de Guy Mokuho Mercier, monje budista, muy interesante sobre la postura de meditación (postura fácil) y su corrección. Creemos que el conocimiento de la alineación en esta postura es fundamental para la práctica de meditación. En el texto original Guy Mokuho, aplica lo expuesto para la práctica de zazen (meditación zen), pero nosotros en este escrito lo hemos adaptada a la meditación o práctica de pranayama en postura fácil.



LA CORRECTA
ALINEACIÓN EN
SUKASANA O
POSTURA FÁCIL

La postura refleja todos los aspectos de nuestra práctica dado que toda expresión corporal tiene su correlación espiritual y todo estado espiritual se refleja también corporalmente. Por esta razón es para todo practicante muy recomendable estudiar a fondo todos los aspectos de las posturas. En esta entrada hablaremos de la postura en la que comenzamos la práctica de yoga, que es; "postura fácil", Sukasana en sanscrito.

La realidad morfológica de la postura fácil es que frecuentemente esta mal alineada en una gran cantidad de practicantes. Hasta que esta no sea comprendida y practicada correctamente, pueden aparecer dificultades para la práctica de meditación o pranayama, e incluso hacerla imposible.



La postura reside en una percepción clara de la verticalidad y de los mecanismos corporales que influyen sobre la misma.

La postura fácil es una postura

sin tensión donde todo es un juego de equilibrios. Los malos hábitos corporales, se oponen a la comprensión intuitiva de esta verdad. Por naturaleza, el equilibrio en si es inestable; es la impermanencia, la capacidad de cuestionarse todo en todo momento, ajustándose así al momento presente. La perdida de esta búsqueda de equilibrio fija la postura dentro de una rigidez corporal que a la vez refleja y crea la rigidez del espíritu. Pero a pesar de esta aparente contradicción, para mantenerse sentado con la columna alineada, no es necesario ningún esfuerzo, dado que esta posición corresponde a un estado de equilibrio estable. Mantenerse inmóvil en este estado significa conservar en todo momento la atención despierta, sin ningún esfuerzo, pero con una implicación total. Dentro del "solo sentarse" no hay más que hacer que buscar la condición optima del cuerpo, dentro del equilibrio justo entre la tensión y el estar relajado. Entre el "hacer" y "no hacer".

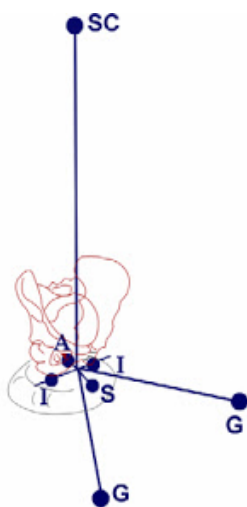
Un mejor conocimiento del cuerpo facilitara mucho la práctica. Es imposible describir todos los mecanismos que la simple postura sentada implica, pero cada uno podrá de acuerdo a sus necesidades ampliar algunos de los principios expuestos

aquí con respecto a la pelvis y a la columna vertebral.



LA PELVIS

El postulado básico de la “postura fácil” es: «la postura entera depende de la posición de la pelvis» que es donde se encuentra el centro de gravedad del cuerpo. Es esencial comprender que en posición sentada la pelvis debe permitir la elevación sin tensión de toda la columna vertebral, lo que colocará automáticamente la cabeza en la posición justa. De ahí la importancia de un zafu (cojín especial para meditación) suficientemente alto o relleno, (o en su caso mantas y/o cojines) adaptando la altura a cada individuo. La parte baja de la pelvis, los isquiones, lo que algunas veces llamamos “los huesos del trasero” deben estar en contacto con el zafu. El punto meridiano entre los dos isquiones (detrás de cual se encuentra el ano, y que delante del cual se encuentran los genitales) es el punto de partida del eje vertical de donde se eleva la postura y que pasa por la coronilla del cráneo y que es también la cumbre del triangulo que la coronilla compone con los puntos de contacto entre las rodillas y el suelo.



G: rodillas, I: isquion, SC: coronilla, A: ano, S: genitales

En función de este triangulo, es como se estabiliza la pelvis y como se eleva el eje vertical de la postura. Si la estabilidad de los isquiones avanzan, por una razón u otra, antes de alcanzar el punto de equilibrio, la espalda se redondea y el mentón sobresale, o bien si la columna vertebral esta exageradamente tensa, con hiper curvatura lumbar, con la caja torácica bloqueada y la nuca rígida, se pierde el alineamiento y con él, el equilibrio. Mantenerse inmóvil durante un lapso de tiempo dentro de una de estas actitudes va a terminar creando a corto o largo plazo, dolor de espalda y por supuesto va dificultar la práctica de meditación.

El principio de la interdependencia es el segundo postulado que se aplica a todos los elementos del esqueleto y la musculatura. Este determina a partir del centro (que es la pelvis), todo el juego de equilibrio, tensiones y relajaciones que van a crear la postura. La tensión, o la relajación justa de la columna vertebral, la posición justa de la cabeza dependen únicamente de la posición justa de la pelvis (que puede corregirse con la altura del zafu según las necesidades de cada persona). Corregir la cabeza sin corregir la pelvis, corregir la pelvis sin tener en cuenta la altura del zafu es significativo para una comprensión incompleta o una visión parcial de la alineación de la postura.



LA COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral es un mango óseo compuesto por 7 vértebras cervicales, 12 vértebras dorsales, 5 vértebras lumbares, el sacro (hueso meridiano de la pelvis) y el cóccix. El conjunto de vértebras compone una serie de curvas que varían de un individuo al otro y que son moldeadas por el comportamiento o los hábitos posturales.

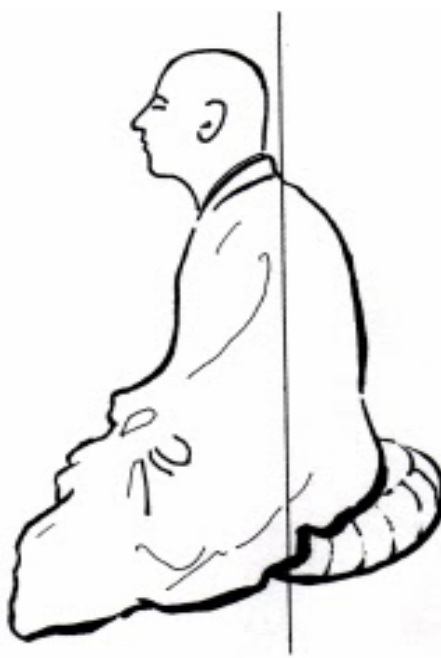
Esto va hasta deformaciones irreversibles que hay que tener en cuenta cuando se corrige la postura. En el estado óptimo las vértebras están sobrepuestas una a otra como un pilar de cubos. Estas están separadas por un disco intervertebral previsto de una medula, el núcleo, una especie de bola rellena de un líquido gelatinoso. El disco y el núcleo forman un amortiguador que esta hecho para soportar el máximo de carga recibido por las vértebras.

Las vértebras están unidas por un conjunto de ligamentos continuos o incontinuos que mantienen las articulaciones entre ellas. Ellas cumplen un papel pasivo y no se extienden. La movilidad de las vértebras esta asegurada por un serie compleja de músculos delante, detrás y laterales que permiten la flexión, la tensión y la torsión de la columna vertebral.

En posición sentada, cuando la pelvis esta correctamente posicionada sobre un zafu suficientemente alto (dependiendo de las necesidades) el juego de toda la musculación intervertebral se ajusta según la ley de mínimo esfuerzo, entre adelante y atrás, derecha e izquierda, creando así una posición de equilibrio sin tensión en la cual dejamos verdaderamente que la columna vertebral se relaje en dirección al cielo, en el sentido de la verticalidad. Las vértebras dejan de estar comprimidas y la energía es distribuida por todo el cuerpo por el canal central o raquídeo sin tensiones. Para un individuo con constitución normal no hay esfuerzo para mantener la columna vertebral es su posición optima de equilibrio. Solo pequeños e ínfimos movimientos de los músculos intervertebrales pueden generar el equilibrio sin crear tensión.

Sin embargo, en función del individuo, las posturas se encuentran de una o de otra parte de la posición óptima de equilibrio, hasta llegar a los dos extremos que son; la espalda redondeada y la híper lordosis.

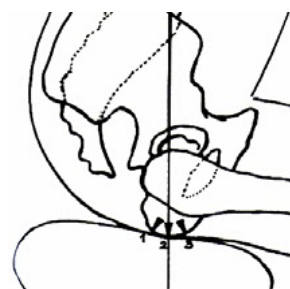
LA ESPALDA REDONDEADA:



LAS CAUSAS PARA LA ESPALDA REDONDEADA PUEDEN SER NUMEROSAS: LA INCAPACIDAD DE BASCULAR LA PELVIS HACIA ADELANTE A CAUSA DE MÚSCULOS RÍGIDOS O PIERNAS MUY MUSCULOSAS, PROBLEMAS MECÁNICOS. EL PESO DEL CUERPO DESCANSA DETRÁS DE LOS ÍSQUIONES EN RETROVERSIÓN PÉLVICA.



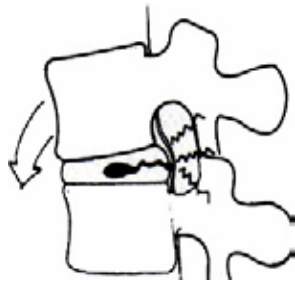
Ver en la siguiente figura, el isquion en la posición 1:



La cabeza, debido al juego de interdependencia de las vértebras va caer hacia adelante. La nuca soporta sola el peso de la

cabeza que creará una tensión en la altura del hueso. En esta postura redondeada la caja torácica esta comprimida y la respiración disminuida.

Si se mantiene esta postura durante la duración de la meditación, las vértebras se encuentran en una situación de desequilibrio que genera tensión en los músculos intervertebrales y en los discos. Se instala un desequilibrio entre la musculatura de adelante y de atrás, la de la izquierda y derecha. Los ligamentos y músculos posteriores se mantienen en tensión crónica. El disco intervertebral queda atrapado hacia adelante y suelto hacia atrás comprimiendo los elementos nerviosos que se sitúan dentro del canal Raquídeo. En especial el nervio ciático donde las raíces salen a nivel lumbar - ver figura:



La consecuencia a medio plazo de este conjunto de tensiones crónicas es que pueden provocar una inflamación local o general, una hernia discal u otros problemas que llevaran tarde o temprano a una práctica dolorosa o hasta incluso imposible.

Para corregir una espalda redondeada, es necesario intervenir sobre la misma pelvis, ejerciendo hacia adelante presión sobre el hueso sacro.

La ayuda que también podemos aportar, si es posible, consiste en elevar la pelvis utilizando un zafu más alto, o también liberando las piernas permitiendo provisoriamente un soporte debajo de una o de las dos rodillas. No te limites, utiliza todos los medios que requieras para poder mantenerte alineado en la postura.



LA HÍPER CURVATURA O HÍPER LORDOSIS:



EN EL CASO DE LA HÍPER CURVATURA, EXISTE UNA INCOMPENSIÓN SOBRE LA NOCIÓN DEL EQUILIBRIO, DE LA RELAJACIÓN Y HAY MIEDO A ABANDONARSE. EL PRACTICANTE FUERZA EN CUANTO AL DESEO DE HACERLO BIEN, DE MANTENERSE EN LA "BUENA" POSTURA, DE OBTENER ALGO.

Es este caso la pelvis esta exageradamente puesta en una ante versión (hacia delante). La curva exagerada va a tensar los músculos lumbares como cuerda, sosteniendo



igualmente los ligamentos anteriores, cerrando los discos intervertebrales hacia atrás, haciéndolos bailar hacia adelante.

En consecuencia, la caja tórica va a quedar bloqueada, estilo militar, frenando el movimiento natural de la respiración. La cabeza va a inclinarse naturalmente para atrás y el mentón se ira para adelante. Si solo corrigiéramos la postura de la cabeza, el mentón reentraría creando de nuevo una tensión exagerada en el cuello pero sobretodo en la nuca. También vemos como aparece un doble mentón (papada). Como en el caso de la espalda redondeada a largo plazo la híper curvatura también va a cargar los ligamentos, los músculos y los discos con un esfuerzo perjudicial con múltiples consecuencias; fatiga, inflamación, desordenes mecánicos etc.

Para corregir esta postura hipertensa, lo ideal seria posicionar la pelvis hacia atrás. Intervenir también sobre la altura del zafu (disminuirla).

SACAR FÁCILMENTE CONCLUSIONES ES IMPOSIBLE.

Cada practicante se encuentra en su práctica con dificultades que son personales. No existe una corrección "estándar". Siendo todo interdependiente, cada corrección se repercute en otra parte. Si no sabemos de donde surge el desequilibrio, es mejor no corregir. Si no comprendemos una corrección, no hay que dudar en preguntarle al profesor durante la práctica de yoga. Toma conciencia del posicionamiento de la pelvis, y crece hacia el cielo elevándote, alargándote, sin forzar la postura y el resto se dará solo, aunque sea poco a poco. Podemos llegar a corregir deformaciones remotas de la columna vertebral, con paciencia y una práctica constante.

Incluso se recomienda, si la postura es

muy dolorosa o complicada para ti, utilizar una silla, y comenzar desde ahí a alinear la postura y poco a poco volver a practicar sentados en el suelo.

Lo esencial es hacer lo mejor posible para que la espalda se mantenga recta sin esfuerzo.

Igualmente, todo quien busque corregirse no deberá ni luchar contra sus desequilibrios en la postura, ni tampoco ser negligente con ellos o querer dominarlos a la fuerza. Al contrario, deberá preocuparse para dirigir su propia corrección. Algunas veces cometer un error posibilita comprender mejor.

La postura se crea con cada práctica nueva, manteniéndonos atentos a todo lo que sucede dentro del cuerpo e intentando comprender su dinámica desde el interior.

En cuanto al cuerpo mismo, es efímero por naturaleza y condicionado por las leyes de la impermanencia, pero el Buda le utiliza para aparecer en este mundo. Esta es la razón por la cual esta morada debe ser mantenida, respetada y utilizada con amor para practicar. Es en la postura donde cada uno ve su propio espíritu y que revela nuestra verdad original.

.....

**EL CUERPO, EL ESPÍRITU,
SON UNA UNIDAD, SON LA
ETERNIDAD EN UNA
SIMPLE POSTURA, EN UN
SOLO INSTANTE.**

.....