

ASANAS DE FORTALEZA Y RESILIENCIA



Podríamos decir que hay dos tipos de personas, las que adoran los ejercicios abdominales y las que se niegan a practicarlos; lo mismo sucede con nuestros brazos, hay quienes harán todo lo necesario para desarrollar unos músculos «de fotografía» y otros que no harán nada por sus brazos, aunque ya no tengan la fuerza ni para abrir una lata.

El yoga toma muy en cuenta estas tendencias opuestas y nos lleva de la mano para encontrar el camino medio entre la fortaleza y la debilidad extremas. Biológicamente, en términos de evolución, el ser humano tuvo que desarrollar una musculatura fuerte en brazos y abdomen para realizar los trabajos necesarios que le permitieran sobrevivir –suponemos que cazar un mamut o escapar de él no era tarea fácil–. De hecho el deseo de tener un cuerpo y músculos fuertes responde a nuestra necesidad de seguridad y resiliencia, que siempre van de la mano: podemos tener músculos grandes y atractivos, quizá hasta hacer 100 abdominales seguidas, pero nos derrumbamos emocionalmente ante alguna adversidad.

El yoga nos lleva al camino medio de la fortaleza, con posturas que trabajan la zona abdominal y los brazos de forma creativa, segura, sin avidez y a favor de lograr la fortaleza física y emocional de forma simultánea.

Para practicar estas posturas se requiere paciencia y observación, porque tienen la característica de detonar la avidez o el rechazo. Hay que observar nuestra expresión facial: ¿estamos frunciendo el ceño, apretando los dientes o mordiéndonos los labios cuando estamos sintiendo el abdomen contraído, o cuando nuestros brazos se activan más allá de nuestra zona de confort? O ¿queremos que de la noche a la mañana ya podamos hacer posturas como Chaturanga Dandasana o cantar nuestra canción o mantra favorito mientras estamos en Navasana?

Es de utilidad observar estas posturas como un juego que lleva un poco de reto, no será fácil practicarlas las primeras veces, pero la calidad del juego nos recordará que podemos sonreírles y el reto nos permitirá decir: lo intentaré otra vez.

URDHVA PRASARITA PADASANA

POSTURA DE LAS PIERNAS ESTIRADAS HACIA ARRIBA

Urdhva: hacia arriba

Prasarita: estirado

Pada: pie o pierna



El abdomen y las piernas son esas partes de nuestro cuerpo que queremos mantener fuertes, no solo por cuestión estética, sino porque la sensación de fortaleza física nos inyecta una sensación de seguridad. Solo que muchas veces la sola palabra de «abdominales» nos puede llevar a fruncir el ceño. Esta postura es un buen inicio para conectar con esa parte del cuerpo que a veces no queremos ver y prepararnos para indagar en las cualidades de fortaleza y resiliencia.

EN QUÉ MOMENTO PRACTICARLA

Cuando necesites sentirte fuerte, habiendo practicado primero algunas posturas de pie.

CÓMO ENTRAR A LA POSTURA

- Inicia recostado en el suelo boca arriba, con las piernas extendidas hacia el techo en un ángulo de 90 grados y los brazos extendidos hacia atrás.
- Exhala y descende las piernas a 45 grados.
- Vuelve a exhalar y descíndelas hasta casi tocar el suelo.
- Inhala y vuelve a llevar las piernas hacia arriba a 90 grados.
- Repite de 3 a 5 veces toda la secuencia.
- Termina con el cuerpo alargado al suelo y relajando.

QUÉ HACER DENTRO DE LA POSTURA

- Mantén la curvatura lumbar casi en contacto con el suelo mientras subes y bajas, pero sin perder completamente la curvatura.
- Conserva el abdomen muy firme, tanto al subir como bajar las piernas.
- Las rodillas se mantienen estiradas y los muslos compactos.
- Sostén los brazos bien estirados desde la zona axilar hasta las palmas de las manos.
- Las piernas descienden durante la exhalación y suben en la inhalación.
- Repite la serie de 5 a 10 veces.

BENEFICIOS

- Fortalece la zona del abdomen.
- Las piernas adquieren firmeza.
- Brinda flexibilidad y fortaleza a cadera y piernas.
- Desarrolla resistencia y resiliencia.

MODIFICACIONES PARA CASOS ESPECÍFICOS

- Si la parte baja de la espalda es débil, si hay hernias discales o se sufre de lumbalgia, es suficiente con mantener las piernas hacia arriba y recargadas contra una pared, estirando los brazos lo más que sea posible.

UTTHITA CHATURANGA DANDASANA

BASTÓN ESTIRADO SOBRE CUATRO PARTES

Utthita: extendido o estirado

Chaturanga: cuatro partes

Danda: bastón



Esta postura, que también se conoce como la «plancha», se encuentra en la mayoría de los estilos de yoga y es una de las favoritas de los practicantes, siempre y cuando sus muñecas sean estables. ¿Y por qué nos gusta?, porque combina tres cualidades: presencia, atención y fortaleza (paf). Cabe recordar que la fortaleza es diferente a la fuerza.

EN QUÉ MOMENTO PRACTICARLA

Cuando necesites contactar con la fuerza, el aguante, la energía, y hayas practicado otras posturas para alargar y fortalecer brazos, piernas y abdomen.

CÓMO ENTRAR A LA POSTURA

- Inicia en la postura de Adho Muka Svanasana.
- Exhala y transfiere el peso del cuerpo hacia el frente, hasta que los brazos queden verticales y estirados en línea con las muñecas.
- El resto del cuerpo queda en una línea inclinada con los metatarsos firmemente apoyados en el suelo.
- Mantén la postura de 10 a 15 segundos.
- Exhalando regresa a Adho Muka Svanasana.

QUÉ HACER DENTRO DE LA POSTURA

- Observa que manos y codos estén en línea con los hombros.
- Mantén los omóplatos alejados uno del otro.
- Conserva el abdomen largo y compacto.
- Lleva el sacro hacia el pubis con una acción suave, para evitar que la cadera se salga de su eje.
- Observa que las piernas y rodillas estén bien estiradas.
- Apoya firmemente los metatarsos.
- Mantén el cuello suave y largo con la mirada hacia el frente.
- Sostén la postura de 15 a 30 segundos, puedes repetirla no más de 3 veces descansando entre una y otra repetición.

BENEFICIOS

- Se tonifican las muñecas, brazos y piernas.
- Se fortalece la espalda y el abdomen.
- Se desarrolla vitalidad, resistencia y resiliencia.