



Yoga Anatómico

ANATOMÍA DEL YOGA

EL ARTE DE SECUENCIAR



Impartido por Joan Sendra

Cuando creamos series y secuencias tenemos una tendencia a realizar âsanas y contraposturas porque así lo hemos aprendido, pero esta regla no escrita solo tiene el fundamento de la relajación muscular y postural. Pero hay muchas más posibilidades que van a ser infinitamente más efectivas que solo tratando esa regla.

La única regla es que no hay reglas, eso depende de varios factores, como el estado físico, orgánico, glandular, energético y emocional del alumno o de uno mismo. Como cada día somos diferentes, la hora de la práctica, la estación del año y del clima es diferente, tendremos que realizar una práctica según los objetivos marcados y todos los aspectos físico-emocionales y ambientales que la van a influenciar.

El movimiento es vida y por ello tendremos que ir variando nuestra práctica y para ello tenemos que tener en cuenta los siguientes aspectos.

La intensidad, los tiempos y el objetivo

La intensidad no solo de la serie, sino del diseño de la energía empleada es una herramienta donde podríamos jugar con diferentes modelos según los objetivos que nos marquemos. El objetivo marcado es de gran importancia, ya que va a variar las âsanas y las técnicas yóguicas que se van a emplear.

El diseño de la intensidad

La variabilidad de la intensidad de las âsanas modifica el resultado de los efectos de la serie y para ello podemos ver diferentes patrones:

1. Patrón ascendente

El más orgánico y más utilizado es el progresivo, que al final de la serie se alcanza la cúspide de la intensidad, para luego dar paso a la relajación.

Este tipo de patrón se suele utilizar para obtener un sensación de fuerza energética y de relajación al final de la clase, ya que al ir aumentando la intensidad de las posturas, conseguimos un aumento del gasto cardíaco y de la capacidad respiratoria, juntamente con una activación hormonal. Todo en conjunto hace una activación del sistema nervioso simpático para luego, por compensación del parasimpático, que es reconstructivo y sedante para la mente.



Ejemplo de serie:

Buscaremos âsanas que vayan de menor a mayor intensidad y dificultad, para ir adaptándonos a la práctica y a la conciencia corporal. Al ir ascendiendo vamos aumentando la circulación sanguínea y ampliando la capacidad respiratoria, como también la implicación hormonal y mental desde el trabajo físico.

1. **Marjaryasana-Bitilasana:** Es una âsana dinámica suave en movimiento que mueve el líquido cefalorraquídeo, abre el pecho, incentiva el movimiento sanguíneo, aumenta la capacidad respiratoria, comprime y descomprime los órganos y las glándulas.



2. **Balasana:** La frente al suelo activa el prefrontal, que es el resolutivo y activa Ajna Chakra (sexto), relaja las suprarrenales, y ayuda al tránsito intestinal.



3. **Malasana:** Es una âsana de apertura de la pelvis y relajación de la musculatura lumbar, abre el pecho y ayuda a la concentración.



4. **Janu Sirsasana:** Es una flexión unilateral que estira la cadena muscular posterior, abre la pelvis y ayuda a aumentar la capacidad respiratoria.



5. **Adho Mukha Svanasana:** Es una semi-inversa que ayuda a estirar toda la cadena muscular posterior, lleva sangre hacia la cabeza, permitiendo una activación de las glándulas intercraneales.



6. **Anjaneyasana:** Una âsana en extensión, estira el Psoas y abre la caja torácica, como también incentiva la circulación sanguínea y deja espacio a que el corazón pueda bombear.



7. **Navasana:** Es una flexión de fuerza que aumenta la circulación sanguínea, amplía la capacidad respiratoria y activa el sistema nervioso simpático.



8. **Savasana:** La relajación es tan importante como las âsanas activas, ya que permite la relajación físico-mental y favorece el retorno de la sangre de la periferia hacia el centro, en especial hacia el hígado y el cerebro.



2. Patrón repetitivo

El siguiente patrón que vamos a ver es el de subidas y bajadas de intensidad de una manera estable. Este patrón favorece, por la repetición (Japa) de intensidad, la insistencia de una acción, para crear nuevos patrones físicos y mentales.



Hay que tener en cuenta que las âsanas de más intensidad **no** generen agotamiento y bloqueo físico-mental, ya que eso solo va a producir un abandono de la serie. Pero en cambio si elegimos las âsanas adecuadas, podemos a tener una buena experiencia o obtener el objetivo marcado.

Hay varias maneras de realizar este patrón, podemos repetir las mismas âsanas o buscar parecidas que hagan el mismo efecto.

1. **Balāsana:** Es una buena postura de relajación donde estiramos la cadena muscular posterior y expandimos los riñones y las suprarrenales.



2. **Adho Mukha Svanāsana:** Es una postura semi-inversa, donde por el efecto de la gravedad llevamos la sangre, el líquido cefalorraquídeo y la linfa hacia el cráneo, activando las glándulas intercraneales, Ajna y Sahasrara Chakra.



3. **Balāsana:** Al volver a Balāsana, volvemos a realizar los mismos efectos, pero además insistimos en la relajación.



4. **Eka Pada Adho Mukha Svanasana con la pierna derecha arriba:** Es una variante de Adho Mukha Svanasana, con la diferencia que al levantar la pierna aumentamos la presión intercraneal. El Hipotálamo que se encarga de toda la gestión corporal y al aumentar la presión dentro del cráneo activamos el hipotálamo, la pituitaria y la pineal. Vaciamos de sangre los órganos del lado derecho, en especial el hígado.



5. **Eka Pada Rajakapotasana con la pierna derecha delante:** Desde Eka Pada adho Mukha Svanasana cruzamos la pierna derecha por delante, hasta apoyar la cara externa de la rodilla en el suelo. Es una âsana que calma la mente por el apoyo de la frente en el suelo y además estiramos el glúteo y el piramidal de la pierna derecha.



6. **Eka Pada Adho Mukha Svanasana con la pierna izquierda arriba:** Volvemos a insistir con la misma postura pero cambiando de pierna. Volvemos a llevar la sangre hacia la cabeza para activar el sistema nervioso y las glándulas intercraneales.



7. **Eka Pada Rajakapotasana con la pierna izquierda delante:** Volvemos a una postura de calma después de la acción intensa anterior. A medida que vamos entrando en la serie vamos aumentando los tiempos de la âsana.



8. **Adho Mukha Svanasana:** Volvemos a realizar una postura semi-inversa, pero en este caso intentamos estar de 3 a 5 minutos. Al estar más tiempo aumentamos la dificultad y la intensidad, generando una activación de la circulación sanguínea, del aumento de la respiración por el consumo de O₂, activamos el sistema nervioso simpático y hormonal.



9. **Balasana:** Volvemos a la calma mental y física, pero en esta última âsana nos quedamos respirando larga y profundamente 7 minutos para activar el sistema nervioso parasimpático.



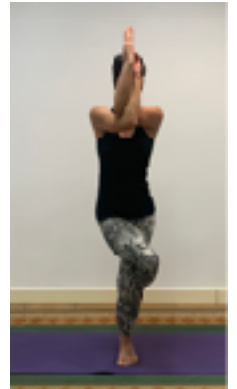
3. Patrón descendente: Este tipo de patrón empieza con una cierta intensidad y poco a poco desciende hasta conseguir la relajación. Se consigue una relajación profunda, física y mental, ya que el inicio puede ser mas o menos intenso para generar una expulsión de hormonas y de tóxicos, para ir poco a poco regulando el sistema hormonal, nervioso, circulatorio, respiratorio, mental y emocional.



1. Utkatanasana: Esta postura de fuerza de pie la mantenemos 3 minutos. Va a generar mucho fuego interno (Agni) por el aumento de consumo de O₂, activando la respiración y la presión sanguínea.



2. Garudasana Las posturas de equilibrio, si las mantenemos un largo rato (al menos 1 minuto), generan un aumento de la coordinación de los dos hemisferios cerebrales para la gestión muscular del equilibrio, un aumento del consumo energético, de la presión sanguínea y de la activación del sistema nervioso. Al cambiar de pierna cambiamos el lado de la activación del hemisferio cerebral



3. Uttanasana: Una vez hemos activado todo el organismo, las hormonas, la circulación, la respiración y el sistema nervioso, ahora queda hacer un descenso lento hasta llegar a la relajación. Esta postura relaja el sistema nervioso central por el aumento del O₂ cerebral, estiramos la cadena muscular posterior y activamos el prefrontal.



4. Parighasana: Las inclinaciones laterales comprimen los órganos, mejorando la circulación sanguínea y la nutrición celular cerebral. Como es una apertura torácica, relajamos el diafragma que está vinculado al Anahata Chakra (4º chakra).



5. **Baddha Konasana:** Es una âsana de apertura pélvica, donde mejoramos el funcionamiento de los órganos, las glándulas reproductoras y digestivas. Regula las ondas peristálticas del nervio vago y ayuda a la concentración mental si nos enfocamos en el entrecejo (Ajna Chakra).



6. **Paschimottasana :** Es una âsana en flexión que ayuda a la compresión de los órganos digestivos y ayuda a equilibrar el sistema nervioso, en especial activa el sistema nervioso parasimpático para "neutralizar" el simpático.



7. **Gomukhasana:** Es una âsana sentada en apertura pectoral, al llevar los brazos hacia arriba abrimos el pecho y dejamos espacio tanto a los pulmones como el corazón, permitiendo una mejor captación y distribución del O2 hacia el cuerpo, en especial hacia el cerebro.



8. **Jathara Parivartanasana:** Las torsiones en el suelo estiran la cadena muscular cruzada de una manera pasiva, ya que la gravedad es la que va a ayudar a la relajación corporal.



9. **Savasana:** La relajación postural es imprescindible para que la sangre que ha sido expulsada hacia la periferia, en esta postura la sangre retorna hacia el hígado y ayuda a la relajación muscular. La mente necesita un espacio para comunicarse con el cuerpo y dar las órdenes del sistema nervioso parasimpático y regular la nutrición celular.



Los tiempos en el mantenimiento de las posturas

Los tiempos son una herramienta para regular la intensidad de las âsanas y de la serie, ya que cuanto más tiempo estemos en la postura, más importantes serán los efectos sobre el organismo y la mente.

Una célula sanguínea tarda entre 1 y 3 minutos en dar una vuelta completa al organismo, por ello los músculos necesitan nutrientes y O₂ para poder alimentarse y relajarse con su aportación. Cuanto más tiempo estemos en la postura más O₂ puede consumir el organismo y por ello el sistema nervioso simpático se activa, en cambio para la relajación en Savasana, la relajación muscular y sobre todo mental, tendríamos que mantener la âsana de 5 a 11 minutos.

Los músculos son "gandules" y no les gusta trabajar, por ello siempre hay una resistencia inicial, y para poder traspasar esa resistencia, lo ideal si se puede, es que las posturas de estiramiento y de elongación tendrían que superar los 90 segundos en estático.

Por una lado hay una aportación de O₂ y por el otro lado el hipotálamo se pone en comunicación con todo el organismo mediante el sistema nervioso (que es rápido) y el endocrino (lento) para realizar la homeostasis.

ASPECTOS ANATÓMICOS

El profesor de yoga no es un terapeuta (a nos ser que sea), y por ello el objetivo explícito no es curar a nadie, pero como trabajamos con cuerpos y personas pensantes que sienten (las emociones), lo mínimo que tenemos que saber que hay posturas que van a tener un repercusión tanto positiva como negativa. Al menos tendríamos que saber que âsanas no son recomendables para ciertas patologías más comunes y si por lo que sea no sabemos que hacer, le aconsejamos una âsana suave y tranquila.

El yoga no es milagroso, pero es maravilloso para poder mejorar las patologías y es una herramienta preventiva para nuestra salud.

LA COLUMNA VERTEBRAL

Podemos hacer diferentes clasificaciones:

La flexibilidad y elongación: Unos de los objetivos claros de las posturas estáticas es la flexibilidad muscular, pero no como objetivo en si, sino como herramienta necesaria para alineación estructural y su salud articular.

Las cadenas musculares como concepto general, sin entrar en músculos específicos, podemos encontrar que hay cuatro grandes cadenas musculares.

La cadena muscular anterior: Como su nombre indica es toda la musculatura que discurre por la parte anterior del cuerpo y para estirar y ganar flexibilidad realizaremos posturas en extensión.

La cadena muscular posterior: Para estirar, elongación y ganar flexibilidad de esta cadena muscular, realizaremos posturas en flexión.

La cadena muscular lateral: Las posturas en inclinación lateral como por ejemplo Utthita trikonasana, son las que nos permiten la elongación de esa musculatura.

La cadena muscular cruzada: Las posturas en torsión como por ejemplo Ardha Matsyendrasana consiguen estirar la musculatura que cruza el cuerpo, por delante y por detrás.

Para aplicar un orden de las cadenas musculares, la cadena muscular lateral y anterior son las más fáciles de estirar y las que menos implicaciones estructurales tienen.

Serie para la flexibilidad y la elongación

1. **Tadasana:** No es una âsana específica para la flexibilidad, pero si tiene una gran importancia a la hora de programar al cerebro para las acciones que vamos a realizar. Es una conexión con el cuerpo y la mente, ya que de alguna manera tenemos que pedir permiso a nuestro cuerpo para sacarlo de la posición estática.



2. **Uttanasana:** Es una flexión y por lo tanto va a estirar toda la cadena muscular posterior, y si al bajar hacia al suelo mantenemos la columna recta y alargada, conseguimos una elongación de la musculatura posterior de la columna. Empezamos por las flexiones porque es el movimiento natural, ya que tenemos los ojos, la nariz, la boca y las orejas apuntando hacia delante. El cuerpo humano tiene mas movilidad articular hacia la flexión por ello hay muchas más âsanas en flexión que en extensión.



3. **Marjaryasana-Bitilasana:** No siempre hay que hacer una extensión después de una flexión, en especial cuando el cuerpo está frío. Por ello podemos hacer una transición antes de la extensión. Esta postura en dinámico favorece la circulación sanguínea hacia los músculos, les aporta nutrientes, O2 y genera calor para dilatar las fibras musculares.



4. **Bhujangasana:** Es una extensión para estirar la cadena muscular anterior, pero compromete las lumbares y por ello se puede hacer la variante de apoyar los codos en el suelo. La cadena muscular anterior incluye el diafragma, que es uno de los músculos más importantes, en especial en la respiración.



5. **Balasana:** Después de las extensiones podemos hacer una flexión para relajar las lumbares, además estiramos la cadena posterior superior y las suprarrenales. Es una postura de relajación mental que ayuda a combatir los miedos.



6. **Anjaneyasana:** Cuando utilizamos el concepto "Japa" repetición, podemos repetir la âsana o el efecto, cambiando de postura pero insistiendo en la extensión, en la apertura de la caja torácica y de la cadena muscular anterior.



7. **Parighasana:** Utilizamos las inclinaciones laterales para poder estirar esta cadena muscular lateral. Siempre que estiramos la musculatura tenemos que aplicar el concepto de elongación y separación de las articulaciones.



8. **Parivrtta Parsvakonasana:** Cuando ya hemos trabajado la cadena anterior, la posterior y la lateral, cuando el cuerpo ya está elongación y caliente podemos realizar las posturas en torsión. Estas son mas complejas para la coordinación muscular pero desbloquea todas las articulaciones y además comprimen los órganos y las glándulas.



9. **Parivrtta Janu Sirsasana:** Esta âsana es una mezcla entre torsión e inclinación lateral, estirando ambas cadenas musculares.



10. **Paschimottanasana:** Las flexiones al final de la serie da una sensación de tranquilidad, además de estirar la cadena posterior y relajar las suprarrenales.



11. **Savasana:** La relajación de las cadenas musculares es necesario, ya que podemos somatizar los cambios musculares, estructurales y emocionales de las âsanas. En esta postura se recomienda al menos de 5 a 11 min, para que el sistema nervioso parasimpático pueda gestionar el organismo.



Otro aspecto que suele pasar desapercibido es la tonicidad muscular, ya que estamos acostumbrados a que el yoga es estiramientos. *Porque tenemos que hacer tonificaciones musculares?*

Alineación de la postura:

La musculatura ayuda a mantener la alineación estructural, siempre y cuando no haya un acortamiento muscular que pueda desviar las articulaciones. Por ende entendemos que la musculatura tiene que tener un equilibrio entre flexibilidad y tonicidad, porque si solamente realizamos la flexibilidad de la musculatura no tendremos control sobre la articulación, produciendo a largo plazo desgastes y lesiones articulares o ligamentosas, por el contrario un exceso de tonificación y acortamiento, puede producir a largo plazo compresiones de las articulaciones y sus patologías asociadas.

Permiten el movimiento estructural

La función principal de los músculos es realizar los movimientos estructurales, es decir mover los huesos y sus articulaciones correspondientes, soportar cargas y desplazamientos. Esta capacidad de fuerza y de movimiento tiene que estar controlado y gestionado por algo, y es algo es el cerebro, con el hipotálamo y el cerebelo como precursores de la información y coordinación eléctrica que van a producir los movimientos.

Sostén de los órganos:

Los órganos están "suspendidos" por ligamentos a cierta musculatura, por ejemplo el hígado el diafragma y la pared muscular abdominal.

Ayudan el movimiento sanguíneo y linfático

El corazón es la bomba del movimiento de la sangre, pero el corazón se ayuda de la compresión y descompresión de los músculos sobre las arterias y en especial sobre las venas. Esta musculatura también comprime los vasos linfáticos, por lo tanto los movimientos dinámicos son más efectivos que las posturas estáticas.

Serie para la tonificación y equilibrio muscular

La gravedad es una fuerza tan poderosa que constantemente estamos luchando o negociando con ella, por eso podemos utilizar la gravedad para la tonificación de la musculatura.

- 1. Tadasana:** Es una âsana que se suele utilizar al principio de las series de Yoga y tiene una gran importancia en la tonificación de la musculatura de sostén y equilibrio estructural. Por un lado aplicamos Pada Bandha, que nos da el raíz por el contacto con la tierra y nos ayuda la ascenso de la energía, y el acompañamiento de tonificación de otros músculos como por ejemplo los cuádriceps, los aductores, los glúteos, los abdominales, los erectores de la columna, pectorales y trapecios. Es una âsana para poder ser conscientes de toda esa musculatura que nos sostiene en bipedestación.



2. **Utkatanasana:** Es una buena âsana para la tonificación de los cuádriceps, pero también tenemos que llegar a un equilibrio muscular con los aductores y los abductores para mantener las piernas paralelas, y si no se puede llegar a este equilibrio juntamos las rodillas que nos va a facilitar la postura. Además estamos tonificando los trapecios, los deltoides, los serratos y los intercostales. Esta tonificación de la musculatura ayuda al drenaje sanguíneo y linfático.



3. **Utthita Hasta Padangusthasana:** Es una âsana de equilibrio y de fuerza, en especial tonifica las extremidades inferiores, interviniendo sobre todo las cadenas musculares cruzadas. Las posturas en equilibrio activan los dos hemisferios cerebrales, sobre todo el prefrontal que es el encargado de la gestión de los hemisferios. Aumentamos el ritmo cardíaco y la capacidad respiratoria sobre todo si aplicamos tiempo suficiente en la âsana.



4. **Ardha Chandrasana:** Otra postura de equilibrio, pero en este caso es una inclinación lateral donde aplicamos fuerza en la pierna que está en el suelo, aplicando Pada Bandha, tonificando los cuádriceps, los aductores y los isquiotibiales. La pierna que está en el aire estamos tonificando los abductores como la fascia lata y parte de los cuádriceps, también tonificamos los manguitos rotadores, los Serratos, los romboides, el trapecio y los esternocleidoccipitomastoideos.



5. **Virabhadrasana III:** Equilibrio y fuerza para luchar contra la gravedad, es básicamente lo que hace esta âsana. A los pocos segundos de estar en esta postura, estamos aumentando la capacidad respiratoria y el movimiento sanguíneo. Tonificamos los cuádriceps, aductores, abductores, isquiotibiales, glúteos, electores de la columna, deltoides, bíceps etc.



6. **Chaturanga Dandasana:** Es una de las âsanas mas comunes para la tonificación, en este caso la musculatura abdominal, pectorales, deltoides, erectores de la columna, glúteos, cuádriceps, aductores, abductores, isquiotibiales etc.



7. **Dhanurasana:** Aunque parece una postura en extensión, sobre todo es una postura de fuerza, en especial los cuádriceps que son los que van a sostener la postura ya que es una postura ligada, es decir que los brazos están unidos a las piernas y son las piernas que van a hacer toda la fuerza en ascensión hasta Dhanurasana.



8. **Navasana:** Aunque es una postura en flexión, sobre todo una postura de fuerza donde vamos a tonificar toda la musculatura abdominal, también los cuádriceps, aductores, pectorales, bíceps... Esta postura es muy intensa y jugaremos con el tiempo en sostén de la postura para que sea más o menos intensa, según se requiera.



9. **Purvottanasana:** Es una postura en extensión y de fuerza, antagónica a la anterior pero de fuerza, en especial los glúteos, los isquiotibiales, los gemelos, los erectores de la columna, deltoides, bíceps, tríceps...



10. **Salabhasana:** Una extensión pero de gran fuerza, sobre todo de la cadena muscular posterior. Mantener esta postura durante 1 minutos aumenta la circulación sanguínea, activa las glándulas suprarrenales y relaja las tiroides y las paratiroides.



Acortamientos musculares, equilibrio y alineamiento postural

Si tenemos un acortamiento de la cadena muscular posterior generamos una postura de anteversión, es decir una hiperlordosis lumbar. En este caso haremos asanas en flexión para poder llevar las vértebras hacia atrás, como por ejemplo Uttanasana.



Si por el contrario tenemos un acortamiento de la cadena muscular anterior, generamos una rectificación lumbar y una hipercifosis, en este caso la postura en extensión como por ejemplo Ustrasana, nos van a facilitar la corrección postural.



Los órganos y las glándulas

Los órganos tienen diferentes funciones como filtrar y mover la sangre, la captación y transporte de nutrientes... Las glándulas secretan moléculas con información bioquímica para la acción de los órganos.

Tanto los órganos como las glándulas acumulan tóxicos, o bien por su mal funcionamiento intrínseco o bien por una falta de circulación sanguínea y linfática. Por ello comprimir y descomprimir los órganos y las glándulas ayudan a su correcto funcionamiento.

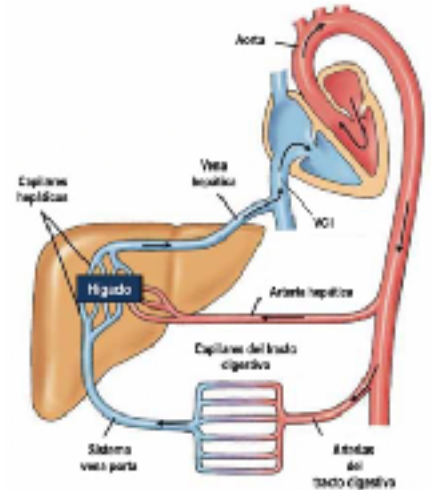
Desde el yoga tenemos diferentes herramientas para poder realizar esta compresión y descompresión.

Antes de realizar una serie específica para los órganos y glándulas es aconsejable realizar un buen calentamiento para tener el cuerpo flexible y elongado.

Serie para los órganos

El órgano más importante es el hígado, el que tiene más funciones y es el que se encarga de filtrar la sangre. Los órganos nos trabajan por separado, sino que entre ellos se apoyan y cuando un órgano como el hígado no funciona correctamente los otros órganos aumentaran su potencial de trabajo para intentar compensar esa deficiencia.

Una buena manera de ayudar al buen funcionamiento es el mediante el drenaje de la sangre, es decir saber cual su dirección, ya que cuando vaciamos un órgano otro va recibir esa "ola" sanguínea, sobrecargándolo y tendremos que seguir drenando órgano a órgano para equilibrar los tóxicos y ayudar a su expulsión.



1. Utthita Trikonasana: Primero nos inclinamos hacia el lado derecho por dos razones, al inclinarnos hacia el lado derecho estamos comprimiendo el hígado que se sitúa en gran medida en el lado derecho del mediastino y a al vez al levantar el brazo izquierdo estamos dejando espacio al corazón, ya que la sangre que sale del hígado va a inundarlo. Nos quedamos de 1 a 3. Minutos. Luego cambiamos de lado para expandir y que entre sangre nueva hacia el hígado.



2. Uttanasana: Las flexiones permiten la compresión de los órganos abdominales, en especial el intestino delgado. La sangre una vez expulsada del intestino delgado se desplaza hacia el hígado y este ya está preparado para recibir esa sangre porque anteriormente lo hemos vaciado y limpiado.



3. Bhujangasana: Es una extensión y este tipo de Âsanas son agresivas para la zona lumbar, por ello tenemos que realizar un calentamiento previo para no llegar a esta postura con compresiones lumbares. Las extensiones permiten la expansión de los intestinos, que a su vez van recibir nueva sangre para su auto-limpieza y reconstrucción celular.



4. Balasana: Volvemos a comprimir todos los órganos digestivos, ayudando al vaciado orgánico y a la vez el arrastre de tóxicos hacia el exterior mediante dos vías, la defecación y la expulsión de la orina.



5. **Parighasana:** Volvemos a insistir en la compresión del hígado con la inclinación hacia el lado derecho. Los órganos no se limpian fácilmente, por ello tenemos que seguir insistiendo en la compresión y la descompresión.



6. **Ardha Matsyendrasana:** Las torsiones son uno de los tipos de âsanas más beneficiosas para la salud orgánica ya que comprimen todos los órganos, generando ese vaciado tanto sanguíneo como linfático. Pero las torsiones también son un poco agresivas para los discos vertebrales, normalmente es aconsejable realizar este tipo de âsanas bien avanzado la serie, a no ser que se realice un calentamiento a conciencia.



7. **Sarvangasana:** Es una postura intensa para la presión arterial y glaucoma, pero si no se padece este tipo de patologías, como es una inversa y gracias a la gravedad conseguimos el vaciado orgánico.



8. **Savasana:** Es la postura más importante de las series que se trabajan los órganos y las glándulas, ya que en la posición de reposo la sangre vuelve a llenar los órganos de una manera lenta.



***NOTA:** Si queremos que la serie sea más intensa podemos aplicar Kapalabhati en todas las âsanas menos en Savasana, eso aumenta la circulación sanguínea y el drenaje hacia los órganos y su vaciado.

Serie para las glándulas

Las glándulas están coordinadas por el eje hipotalámico-pituitario, por ello si queremos trabajar las glándulas siempre tendremos que hacer una activación de este eje hormonal. Las hormonas son moléculas que llevan información bioquímica al organismo y viajan por sangre, su viaje es lento pero su acción es poderosa.

Las glándulas más importantes son el hipotálamo, la pituitaria, la pineal y las suprarrenales, ya que las glándulas intercraneales gestionan todo el sistema hormonal y las suprarrenales gestionan la capacidad de equilibrio del estrés.

1. Prasarita Padottanasana: Las posturas inversas presionan las glándulas intercraneales por la presión sanguínea, tanto el hipotálamo, la pituitaria y la pineal.



2. Marjaryasana-Bitilasana: Esta âsana dinámica comprime las suprarrenales, que son una de las glándulas más importantes para la gestión del estrés, expulsando adrenalina y corticoides. También comprime las tiroides y las paratiroides, para la regulación del biorritmo corporal y la gestión del índice del calcio corporal.



3. Anjaneyasana: Es una extensión para la compresión de las suprarrenales, abre la glándula timo que es la encargada de la expulsión de linfocitos dentro del sistema inmunológico.



4. Parivrtta Parsvakonasana: Las torsiones comprimen las suprarrenales, tiroides, paratiroides y bazo.



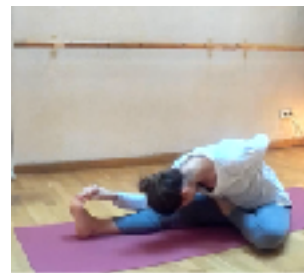
5. Eka Pada Paschimottasana: Es una âsana en flexión para liberar la presión de las suprarrenales y además si apretamos la uña del dedo gordo pulgar activamos el hipotálamo.



6. Matsyasana: Una extensión para la compresión de las suprarrenales y la expansión de la glándula timo, tiroides y paratiroides. Al llevar cabeza inclinada hacia atrás llevamos la sangre hacia las glándulas intercraneales ya podemos la coronilla activando la pineal.



7. **Ardha Baddha Padma Paschimottanasana:** Esta flexión tiene la característica de que si podemos poner el tobillo encima del cuádriceps, el talón comprime los ovarios. Además comprimimos las tiroides y descomprimiremos las suprarrenales.



8. **Halasana:** Es una âsana que comprime las tiroides, paratiroides, el hipotálamo, la pituitaria y la pineal, relaja las suprarrenales por ser una flexión.



9. **Sarvangasana:** Una de las posturas más importantes para la activación de las glándulas intercraneales y la activación del triángulo energético superior.



10. **Savasana:** Cómo ya hemos dicho anteriormente es una de las mejores âsanas para la reconstrucción tanto orgánica como glandular.



La energía sutil y su control

Todas las células vibran y esa vibración genera energía y esa energía es acumulada en ciertos vórtices electromagnéticos y esos vórtices electromagnéticos se pueden dirigir a voluntad. Para ello hay que conocer la direccionalidad, la energía sutil tendría que ser ascendente, de los chakras inferiores hacia los superiores, de los más densos a lo más sutil, de los más terrenales hacia lo espiritual.

Hay dos triángulos energéticos, el inferior que está compuesto por los tres primeros chakras, luego tenemos el 4º (Anahata) que es la "bisagra" o es el que permite la ascensión hacia el triángulo superior que está compuesto por el 5º-6º y 7º chakra.



Serie par el control de la energía sutil

Es imprescindible que la energía del triángulo inferior pueda llegar hacia los chakras superiores y es el Anahata Chakra que no lo va a permitir, y dentro de cualquier serie de yoga energético la liberación de Anahata es necesario para esa ascensión. Sabemos que Anahata es el chakra corazón, es decir el chakra de las emociones que está vinculado al diafragma y al órgano corazón.

Para poder ayudar a ascender la energía la compresión muscular es como "llenar" de aire comprimido, y la presión ayuda a la ascensión.

1. **Tadasana:** Es una de las âsanas que más representa al chakra raíz, ya que aplicamos Pada Bandha, que nos asegura el contacto con la tierra y la fuerza necesaria para la ascensión energética.



2. **Ardha Navasana:** Es una postura donde tonificamos la musculatura abdominal, a la vez que aplicamos Mul Bandha. La energía empujada desde Tadasana es llevada al segundo chakra y Ardha Navasana comprime energéticamente este vórtice electromagnético favoreciendo la ascensión hacia el tercer chakra.



3. **Navasana:** Esta postura es muy parecida a la anterior, lo que varía es la altura de la flexión, y esa diferencia de altura se concentra en el punto "Hara" que está situado a unos dos dedos debajo del ombligo, que coincide con Manipura Chakra.



4. **Matsyasana:** Una vez la energía la hemos llevado hacia el Anahata Chakra, este suelo estar muy bloqueado por el dominio de las emociones, por ende las extensiones nos permiten desbloquearlo y pasar al siguiente "escalón" energético.



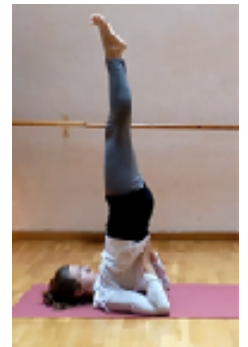
5. **Karnapidasana:** Es una postura de gran compresión de la energía sobre las cuerdas vocales, la epiglotis y Vishuda Chakra. Si por el contrario necesitamos liberar este vórtice tendremos que hacer una extensión de cuello.



6. **Balāsana:** Las posturas donde la frente (el prefrontal) está en contacto con el suelo, tienen la característica que los activan y el prefrontal es el resolutivo, el que pone "paz" entre los dos hemisferios cerebrales. Se le corresponde con el Hipotálamo y el 6^o chakra (Anja Chakra).



7. **Sarvangāsana:** Las âsanas inmersas llevan la sangre hacia el cráneo, activando las glándulas intercraneales y los cámaras superiores como Ajna Chakra (6^o chakra) y Sahasrara Chakra (7^o)



8. **Savasana:** Como siempre acabamos con una relajación profunda, para equilibrar la activación energética sutil.



Anulación de fase

La energía la podemos controlar de dos maneras, potenciándola o dispersándola. Esto quiere decir que no siempre tenemos que activar la energía de los chakras, sino hay que dirigirla y equilibrarla.

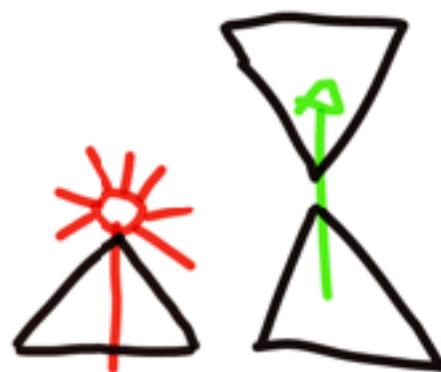
La anulación de fase significa que si necesitamos potenciar y realizamos una dispersión conseguimos anular aun más la energía, o por el contrario si queremos dispersar y la potenciamos aumentamos el exceso de energía.

Pongamos ejemplos:

Imaginamos que una persona tiene el triángulo energético inferior débil, esta deficiencia puede afectar a todo lo terrenal y orgánico, problemas digestivos, hormonales, reproductivos, falta de capacidad de gestión con los demás... Lo que tendríamos que hacer son âsanas de pie que nos dan tierra como por ejemplo Utthita trikonasana, pero si en cambio realizamos âsanas de dispersión de esa energía, como por ejemplo Upavistha Konasana, los chakras inferiores no tendrán la capacidad de ascender ya que han perdido la fuerza.


Imaginemos que necesitamos dispersar la energía del triángulo inferior y realizamos âsanas de activación, lo que conseguimos es que Anahata Chakra recibirá una "ola" masiva energética, este chakra si no la canalizamos hacia los chakras superiores se estanca y pueda causar estados emocionales como la euforia, que a largo plazo afectan al corazón. Como desbloqueamos Anahata Chakra? Pues dispersando esa energía como por ejemplo una extensión... Matsyasana.

Des esta manera obtenemos un fluir de la energía kundalini por el canal Sushumna sin interrupciones.



Las transacciones

Son posturas o movimientos que permiten trasladarnos de una âsana a otra y tenemos que tener en cuenta varios aspectos:

- **Movimiento fluido:** Una de las maneras "lógicas" es realizar la transición con posturas semejantes a la anterior y parecidas a la siguiente sin romper el fluido energético, sin realizar grandes cambios ni de estilo de la âsana, ni del tiempo ni la intensidad. Por ejemplo de Urdhva Hastasana a Uttanasana, pasaríamos por Ardha Uttanasana.
- 
- **Evitar las anulaciones de fase:** Si queremos activar una energía, la transición no tiene que anular esa activación.
 - **Utilizar la respiración:** La respiración es una herramienta que disponemos en el yoga para realizar los movimientos coherentes con el descenso y ascenso físico del diafragma sobre los órganos y músculos.
 - **Flexión:** Con las flexiones realizaremos la exhalación
 - **Extensión:** Con las extensiones aplicamos la inhalación
 - **Rotación:** Con las torsiones aplicamos la exhalación.

Como conseguimos realizamos el arte de secuenciar?

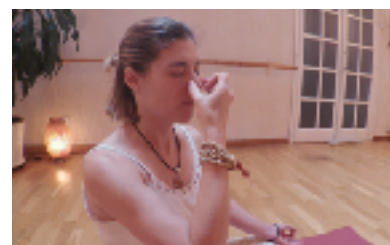
Lo primero que tenemos que tener es el conocimiento técnico de las âsanas, las contraindicaciones y los beneficios de cada una de ellas y del conjunto y lo más importante es aplicar la intuición mediante la auto-práctica meditativa.

Si queremos dar clase de Yoga, tenemos que tener un balance interno para poder aplicar la mejora âsana, pranayama o meditación idónea para cada alumno o para la clase grupal y eso se consigue realizando meditaciones o pranayamas.

Chandra Bhedana

Es un Pranayama para la gestión de las emociones y el estrés. El profesor y profesora de yoga tiene que tener un equilibrio emocional para que el ego-adulador no se interponga en la aplicación de la serie a los alumnos, ya que el yoga potencia todo lo bueno y lo malo.

Este Pranayama es aconsejable practicarlo todos los días para equilibra el Nadi Ida y calmar nuestra mente.



Meditaciones

Las meditaciones son la herramienta que mas cambios profundos realiza sobre nuestra psique y la auto-práctica de esta técnica nos facilita desarrollar la intuición, que es imprescindible para poder ver como está la energía de la clase y poder acoplarnos o conducirla.

La meditación es una de las técnicas más importantes que el yoga dispone para la transformación de la mente. Esta técnica no siempre es utilizada en las clases y puede generar pereza al practicar, incomodez en su realización o sus efectos sobre la mente y el corazón emocional.

A la mente no le gusta enfrentarse con ella misma y justamente es lo que vamos a buscar, una confrontación para que nos demos cuenta de la imaginación y las invenciones que genera constantemente. La mente es una creadora de contenido constante y no siempre se basa en la percepción real, sino que para poder justificarse, genera un mundo paralelo inventado que enturbia la realidad.

La meditación nos abre las puertas a la intuición, al calmar la mente podemos acceder a un mundo que no está influenciado por el intelecto, produciendo un gran cambio en los mapas neuronales y en definitiva, cambios en la conducta.

Para ello es recomendable que las clases de yoga no solo sean físicas sino que podamos añadir espacios no físicos como los Pranayamas o las meditaciones. Estas técnicas nos van ayudar también a que nuestra práctica física sea mas beneficiosa y agradable.

Como meditar

Hay diferentes aspectos que tenemos que tener en cuenta antes de meditar, como la posición, la ropa, la orientación, la musculatura, el espacio, la hora...

La posición

Sukhasana es la postura más idónea, pero si no se puede realizar por algún motivo, se puede sentar en una silla o incluso de pie. Lo más importante es que la columna está recta para que la energía Kundalini puede ascender con el canal Sushumna. Los bloqueos físicos u orgánicos son un freno para obtener los efectos de la meditación.

Tenemos que conseguir estar relajados muscularmente para que la mente no tenga una excusa para la distracción, por ello busca tu posición lo más cómoda para poder estar un rato largo inmóvil.

La oposición sentada envía más sangre hacia la parte superior del cuerpo y así poder tener más O₂ y más nutrientes en el cerebro. Ya que la posición sentada "corta" la circulación hacia las extremidades inferiores.

La posición de las manos

Normalmente podemos realizar "mudras", que son concreciones energéticas en los dedos de las manos. Estas cerraduras nos van a facilitar la interconexión cerebral, tanto el izquierdo (más racional) como el derecho (más emocional)

El mudra mas utilizado es Gyan mudra, que es la unión de los dedos índices con los pulgares. Estos e tocan de una manera suave que tendrá un efecto de activación del Hipotálamo.

Este mudra simple y sublime está conectado al planeta Júpiter, ya que Júpiter es el planeta del conocimiento y la expansión. En este mudra, cuando el dedo índice, que también representa el planeta de Júpiter, toca la punta del pulgar, se crea un circuito cerrado de energía que está contenido en el cuerpo.

Este circuito cerrado de energía creado por el «sello de los dedos», conocido como mudra, activa y cura varias áreas del cuerpo y del cerebro para revelar la sabiduría y el conocimiento antiguo. El antiguo Gyan mudra funciona con las energías del aire (dedo índice) y del fuego (pulgar) y también, se conoce con varios nombres como Dhyana mudra, Jnana mudra y Vayu-varadhak mudra

Tiempo

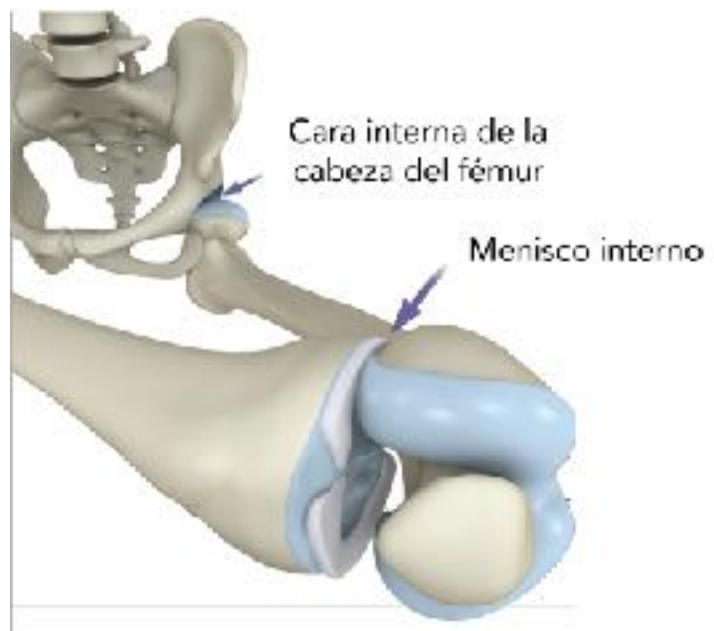
No hay tiempo límite pero hay que darle unos mínimos para poder crear mapas neuronales y generar cambios en la mente. De 7 a 11 minutos es el tiempo que podemos dedicar en nuestras clases y empezar a relacionarnos con el mundo de la meditación. Si queremos meditar en casa en la auto-práctica podemos ir aumentando hasta 31 minutos. Así obtendremos en poco tiempo grandes cambios neuronales y endocrinos, como también una mejor gestión emocional del estrés.

La musculatura

Si nos sentamos en Sukhasana no siempre suele ser cómoda y accesible para todo el mundo por el acortamiento de cierta musculatura, por ello seria aconsejable estirar:

- **Psoas:** Inserción en el trocánter interno
- **Aductores:** Inserción en el trocánter interno
- **Sartorio:** Inserción en la cara interna de la tibia y en la cara anterior-superior del fémur.
- **Glúteos y fascia lata:** Inserción en el trocánter externo

Uno de los mayores inconvenientes en Sukhasana es la rotación del fémur respecto al acetábulo (cartílago de la pelvis). Si el fémur no está libre en su rotación, va a comprimir la articulación, y toda la presión se transmite hacia el menisco interno y los ligamentos colaterales.



Âsanas recomendables

- Virabhadrasana II (Psoas)
- Prasarita Padottanasana (Aductores y Sartorio)
- Eka Pada Rajakapottanasana (Glúteos y fascia lata)

Lugar

Para que la meditación sea más efectiva es recomendable mirar hacia el Este, de esta manera nos enfocamos con la energía ascendente si la meditación se realiza por la mañana, y si es por la tarde entonces nos encaramos hacia el Oeste.

Si meditamos por la mañana miramos al Este, aprovechando la energía ascendente, que es una energía energética y reconstituyente, nos da la energía que necesitamos para todo el día, y limpia el subconsciente de los pensamientos que se han creado por la noche durante el sueño.

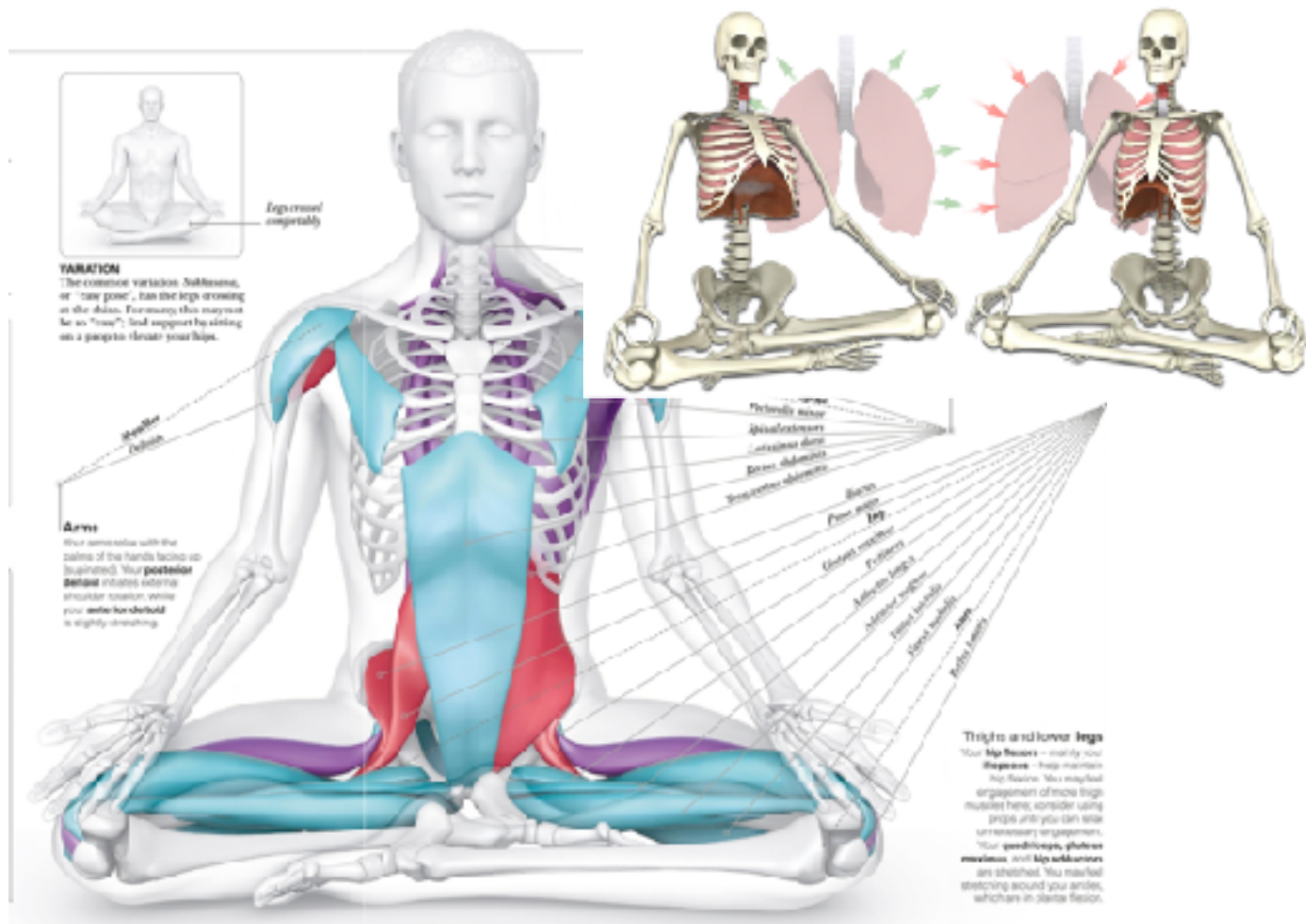
Si meditamos a última hora de la tarde, lo mas recomendable es orientarnos hacia el Oeste, es una energía que calma y nos prepara para el sueño, calma el sistema nervioso y es imprescindible si se realiza una práctica a última hora del día para poder asentar las hormonas.

**La respiración**

Antes de practicar una meditación o un Pranayama, es aconsejable tener la musculatura respiratoria relajada, y para ello es aconsejable hacer âsanas en extensión o inclinación lateral para el desbloqueo diafragmático. Por ejemplo una muy buena postura es Utthita Trikonasana en inclinación lateral o si hacemos una extensión podemos hacer Matyasana.

De esta manera tendremos la musculatura principal y secundaria respiratoria en buenas condiciones para practicar una respiración larga y profunda, así nos podemos concentrar mejor en la respiración, y tener la mente ocupada para que no se disperse.

Intentamos respirar larga y profundamente haciendo una pequeña pausa entre inhalación y exhalación, observando como entra y sale el aire de los pulmones. Cuando conseguimos tener una respiración larga y profunda obtenemos más oxígeno cerebral, y es entonces cuando la mente se calma. Otro truco para que la mente esté ocupada es intentar hacer una respiración



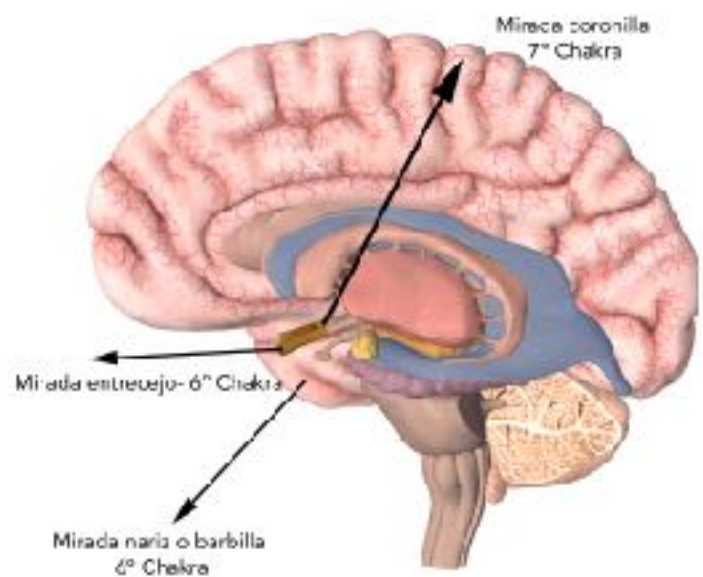
sonora como por ejemplo Ujjayi Pranayama, al escuchar la fricción del aire en el bajo paladar, obtenemos una mayor atención mental.

La posición de los ojos

Los ojos es recomendable tenerlos cerrados para nos tener distracciones visuales, a no ser que la meditación especifique lo contrario. Ya que estaremos un largo rato en una posición inmóvil, podemos aprovechar para accionar las glándulas intercraneales con el enfoque de la mirada, así podemos influir en los chakras superiores y en el hipotálamo, la pituitaria y la pineal.

Si enfocamos la mirada con los ojos cerrados en el entrecejo, accionamos el Hipotálamo y el 6° Chakra.

Si enfocamos la mirada con los ojos cerrados en la punta de la nariz o en la barbilla, estamos accionando la Pituitaria y el 6° Chakra.



Si enfocamos la mirada con los ojos cerrados en la coronilla, estamos accionando la Pineal y el 7° Chakra.

Ropa

La ropa natural permite que el Prana sobrante salga por los poros de la piel, de esta manera conseguiremos un mejor equilibrio Pránico. Los materiales sintéticos tienen tendencia a no captar la carga negativa de los electrones, que se les consideran beneficiosos para el organismo.

El color de la ropa también influye sobre el estado mental, en especial de las ondas alfa cerebrales, que son las que se generan cuando la mente está relajada. Los colores blancos ayudan al equilibrio energético, aunque no todas las personas son sensibles a las frecuencias de los colores.

Efectos

- Como la meditación en el fondo es una Pranayama, obtenemos más cantidad de oxígeno. Cuando el Hipotálamo equilibra la cantidad necesaria de O₂ cerebral, es cuando empieza a relajarse. El O₂ es necesario para la combustión celular, en este caso de las neuronas intercraneales, de esta manera tenemos una mejor comunicación neuronal sináptica.
- Al facilitar la nutrición neuronal cerebral, es más fácil la creación de nuevos mapas neuronales. Estos nuevos mapas neuronales ayudan a cambiar la conducta, en especial la respuesta emocional.
- La relajarse la mente y el diafragma, la respiración se convierte en más profunda, con más recorrido equilibrando el 4° chakra.
- Al relajarse el Diafragma y el 4° Chakra, influye sobre la circulación arterial, equilibrando el estrés y su respuesta metabólica.
- El aumento de la capacidad de captación de O₂ y la relajación arterial, el SNC también, se regula en especial el sistema nervioso parasimpático, que es el encargado de la reconstrucción orgánica y que influye sobre la relajación orgánica y glandular.
- A su vez tenemos una respuesta más equilibrada de la secreción hormonal por la intervención más calmada del hipotálamo.
- Cuando todo el sistema orgánico funciona mejor, el siguiente paso que obtenemos es la ascensión de la energía que equilibra los Chakras, es decir la Kundalini por el canal Sushumna. Esta activación nos permite un mejor control de la energía sutil de los campos áuricos. Conseguimos entrar en los archivos akhásicos y conseguir información extra-corporal que nos facilita la conexión espiritual con nuestra alma.
- A largo plazo no es necesario estar una posición tradicional para meditar, simplemente con estar en un estado "meditativo" ya conseguimos los beneficios de la calma mental y la expansión de la conciencia. Podemos tener una conversación con una persona y a la vez estar en ese estado meditativo que nos va a ayudar a calmar nuestra mente y mejorar nuestra salud mental y emocional.

Meditación para el Anahata Chakra

Nos sentamos en Sukhasana, con la columna bien erguida y cerramos los ojos enfocándolos en el entrecejo. Descasamos la mano izquierda sobre el corazón y la mano derecha encima de la izquierda. Respiramos larga y profundamente de 3 a 11 minutos. Esta meditación calma la mente, combate el estrés y facilita la regulación del sueño si se practica antes de ir a dormir.

Cuando tenemos el corazón en calma conseguimos “neutralizar” las perturbaciones mentales, que son las que no nos permiten la libertad de aprendizaje de nuestro yo interior.

