

# Ajustes y sutilezas del Asana

## Profesor Matias Panelo

### ASANAS

Patanjali en los yogas sutras define al Asana como la postura del cuerpo firme y agradable. Y que esta se trasciende al relajarse en el esfuerzo y meditar en el infinito.

Si bien sólo se refería a la postura de meditación, estos dos conceptos los podemos trasladar a cualquier asana.

#### *Firme y agradable*

#### *La relajación en el esfuerzo*

Esto nos habla de un equilibrio entre sostener y soltar. Ir encontrando el sostén en los más profundo y sutil, manteniéndose estable y relajado.

El desarrollo de las diferentes asanas aparecen con el Hatha yoga, entre el siglo x y xv.

Incorporando el cuerpo en el camino del autoconocimiento. Estas no son un fin en sí mismas, sino un medio para potenciar la integración cuerpo-mente. Cada asana es un asiento para la meditación a través del cuerpo.

El Hatha Yoga quiere pensar con el cuerpo. El yogui busca la inteligencia que está escondida en el cuerpo, la conciencia que se alberga en el cuerpo, este es el punto de partida para la meditación en uno mismo.

Los Asanas son posturas corporales que ejercen sus efectos sobre el cuerpo físico, mental, emocional y energético. Toda asana es un intento por controlar el cuerpo, para neutralizarlo, darle flexibilidad y tonicidad.

### El Asana como autoconocimiento

#### **¿Que hace que una postura sea yoga?**

La actitud que hay por detrás de su ejecución. Recordando que el yoga es el estado de conciencia con la cual nos vinculamos con las cosas y nosotros mismos. Para que haya yoga tenemos que estar ejerciendo la atención plena.

Yoga es la perfección en la acción dice el Bhagavad Gita, cualquier cosa que hagas, debes hacerla en la forma de una práctica continua y constante, ejerciendo la atención plena.

Que es perfección? El arte de vivir consciente.

Tomar **la Atención plena** como una mente abierta y flexible que acepta todo sin juzgar y de manera afectuosa, compasiva.

Esta actitud está formada por varios condimentos, que se nutren entre sí.

- **Conciencia testigo:** Mantener una actitud ecuánime e imparcial ante cualquier pensamiento, emoción o sensación. Poder desprendernos y no identificarnos con las propias vivencias, sean estas positivas o negativas.
- **Ecuanimidad:** Aceptar los contenidos de mente sin juzgarlos. Mantenernos estables, en calma y en paz ante cualquier circunstancia.
- **Aceptación:** Aceptar amablemente las cosas como son.
- **Contentamiento:** Cultivando la alegría que proviene de la aceptación
- **Desapego:** No proyectar en las cosas valores que no tienen manteniéndome en calma con el resultado de los actos.
- **No violencia:** No lastimarnos en actos y pensamientos. Conocer nuestros límites y momentos desde la escucha y presencia.
- **Entrega y confianza:** A la inteligencia del cuerpo y a su poder de auto sanación. Como a la conciencia que sostiene todas las cosas
- **Compasión:** Comprender el dolor propio y ajeno. Vincularnos con nosotros mismos de una manera compasiva, comprendiendo nuestros dolores y tendencias.

## Sostén y desarrollo del Asana

### ALINEACIÓN

La alineación no debe pensarse como algo fijo, donde el alumno tiene que adaptarse a una postura fija, sino que el asana se amolda al cuerpo y momento de cada uno.

El yoga busca una alineación que nos permita sentirnos cómodos con nuestro cuerpo para que este pueda mantenerse estable.

Podemos colaborar y contribuir en esa coordinación no solo desde la práctica física, sino también desde la confianza en esa fuerza interna, esa inteligencia superior. Esta práctica de confiar se llama Isvara Pranidana.

Alinear significa tomar conciencia de las diferentes maneras en que se puede vivenciar las posturas.

Significa abrir y crear espacios en todo el cuerpo. Despertar el cuerpo sutil y energético y apoyarse en él.

No buscamos la alineación desde afuera sino desde adentro, de nuestra atención y escucha.

### RELAJACIÓN

La relajación está en función de la capacidad del cuerpo de entregar su peso a la atracción de la gravedad. Si nos tensamos constantemente en oposición a esa fuerza, no podemos relajarnos de

verdad. Poder soltar la musculatura que no está en acción en la postura y sostenernos de activar la musculatura necesaria.

No es un gesto estático, es un proceso continuo. Es la actitud con la cual nos vinculamos con las sensaciones, pensamientos y emociones a cada momento. Manteniendo una mirada ecuánime, aceptando cualquier tensión, molestia que surja y poder vivenciarla, disolviéndola a través de la respiración.

Mantener una tensión crónica en el cuerpo es la manera más eficaz de bloquear niveles enteros de experiencias. Cuando bloqueamos nuestro cuerpo con patrones de tensión y rigidez, nos volvemos insensibles a nuestras sensaciones y sentimientos. Restringimos la circulación y expresión naturales de nuestra respiración. No percibimos todo lo que sucede a nuestro alrededor y en nuestro interior.

## **RESPIRACION**

Es el vehículo de la conciencia. A través de ella mantenemos un dialogo entre nosotros y el cuerpo abriéndonos a la escucha y despertando la sensibilidad de cada parte del cuerpo. Integrando mente-cuerpo.

Nos conecta con el cuerpo sutil sosteniendo la postura sin esfuerzo

A través de ella influimos en el estado mental, emocional.

Nos trae al momento presente.

## **FUERZAS OPUESTAS**

Son las direcciones de la postura que nos permiten expandirnos más allá de lo físico. Es la energía, lo invisible manifestándose en la quietud del asana. Es parte de la inteligencia que se manifiesta en el cuerpo cuando armamos una postura y encontramos las fuerzas opuestas el sostén es interno, viene desde adentro y en conjunto con la respiración. Las fuerzas opuestas nos ayudan a sostener la postura de forma relajada, así la mente encuentra un receptáculo de quietud, tranquilidad y amorosidad.

## **PRINCIPIOS ( basados en los principios de jahara, una técnica corporal en el agua )**

### ***Sostén***

Encontrar los apoyos de la postura y esa alineación que permite al cuerpo estar estable, la musculatoria justa y necesaria que necesitamos para el sostén. Y la respiración que permite la liviandad de la postura, encontrando un sostén más profundo y sutil.

### ***Adaptabilidad***

La postura se adapta a nosotros, todo el tiempo desde la escucha ir haciendo micro ajustes, adaptando lo que necesitemos para estar más estables y relajados.

### ***Expansión***

Encontrar esos movimientos internos dentro de la quietud del asana, esas direcciones que nos permiten la expansión. E ir sosteniéndonos y expandiéndonos desde esas fuerzas opuestas.

### ***Sin esfuerzo***

Volviéndonos cada vez más livianos, sutiles vamos encontrando la relajación en el esfuerzo.

### ***Invisibilidad***

Siendo uno con el asana. Integrando mente y cuerpo. Simplemente Ser.

### **CONSEJO**

Encontrar los apoyos y la alineación que nos permita estar cómodos, adaptando la postura a lo que se necesite, desde la escucha del cuerpo ir realizando micro ajustes durante el asana si es necesario.

Empezamos a entrar en una quietud, firme y estable. A través de la respiración ir despertando la conciencia del cuerpo, soltando lo que podemos soltar y haciendo el sostén cada vez más interno y sutil. Nos vamos apoyando en las fuerzas opuestas así poder ir expandiéndonos con la respiración. La postura se hace cada vez con menos esfuerzo y más blandura, encontrando la relajación en el esfuerzo. Disolviéndonos en el asana.

### **AJUSTES**

#### ***Acerca del toque y del contacto***

El toque nos pone en contacto con el otro, posibilita un encuentro amable que invita a un registro del cuerpo, tanto del practicante como del profesor. Antes de adentrarme en el contacto poder hacer un registro consciente de la propia postura para evitar trasladar alguna tensión a quien esté recibiendo y para el cuidado del propio cuerpo.

Es importante la postura de uno, esta debe ser un asana también, buscando la alineación necesaria para no lastimarnos y que permita un contacto con el otro desde una postura estable y relajada.

No todos los toques son iguales ni para todos iguales, es por eso que precisamos observar atentamente a quien voy a contactar.

#### ***Observar***

Pero, ¿cuál es la mirada con la que observo? la intención no es correctiva sino más bien facilitadora. En una mirada sin juicio. Es poder estar a la escucha de aquello que le puede facilitar al otro la búsqueda de su propia alineación, que le ayude a registrar los apoyos donde afianzarse, las búsquedas de direcciones donde proyectarse, la entrega de aquellas tensiones innecesarias o simplemente ayudarlo a establecerse en el momento presente.

Desde la vivencia propia del asana, obtengo el conocimiento de:

- ¿Cuál es el objetivo de la postura?
- ¿Cuáles son las fuerzas opuestas?
- ¿Cuáles pueden ser las dificultades?

Para desde ahí acompañar al alumno a explorar y vivenciar su cuerpo a través de mi contacto.

Una vez en contacto, sentir la conexión de nuestros tejidos, registrando las sutilezas de ese

encuentro donde ese diálogo cuerpo a cuerpo nos marque el camino hacia dónde ir. Algo de la aceptación se pone en juego por parte de quien contacta según las respuestas que nos dé quien recibe. Habilitando cambios en el tipo de toque o suspenderlo de considerarlo necesario.

Disponerse a recibir la sugerencia del contacto por parte de quien recibe, confiando y entregándose sin por eso dejar de indicar posibles incomodidades o también poder sugerir diferentes intensidades que den cuenta acerca de la propia singularidad.

### ***Principios Ajustes***

- La postura del profesor es un asana, tener presente su alineación y todos los conceptos del asana
- Utilizamos nuestro propio peso para el ajuste.
- Flexionamos piernas para no recargar el peso en las lumbares
- Entramos en contacto con el alumno con gradualidad, yendo de menor a mayor, estando abierto a la escucha de la necesidad del otro
- No queremos corregir, queremos concientizar a través del contacto
- Entrar y salir con lentitud y cuidado
- Darle espacio al alumno
- Equilibrio entre darle un sostén y apoyo al alumno y que a la vez pase desapercibida nuestra presencia