

# Yoga especial para descansar

En el Yoga Reconstituyente la persona no se exige nada, ni siquiera estirar los músculos de cierta forma o realizar una postura concreta. El objetivo es familiarizarse con ese estado mental entre la actividad y el sueño y ser capaz de retomarlo durante el día.

La práctica de la relajación y la calma mental es imprescindible en el desarrollo personal, por eso tradicionalmente en yoga hay posturas cuyo objetivo primordial es la relajación y el descanso. Con ellas no se busca—tampoco con las *asanas* de yoga clásicas— estirar el cuerpo más o mejor que otro alumno o alcanzar cierto nivel de perfección, sino entregarse al reposo en todos los sentidos.

Hoy parece que la aceleración nos afecta a todos. Los compromisos y la responsabilidad fácilmente nos sobrecargan. Además, permanecer sin hacer algo materialmente productivo empieza incluso a estar mal visto. ¿Realmente supone una pérdida de tiempo descansar, meditar, estar un tiempo soñando despierto o incluso dormir? Se pretende que todas nuestras actividades tengan un fin provechoso y una utilidad práctica inmediata. Por eso la cafeína vende tanto. Pero el café no da energía sino que la agita. Y se confunde agitación con energía.

Por otro lado, al hacer una postura como *Savasana* (véase recuadro de la pág. 54) para acabar una intensa sesión de yoga, a veces la persona no siente precisamente calma, sino más bien

agotamiento. De hecho se puede confundir relajación con agotamiento.

Hay quien se culpa por experimentar cansancio, usando términos peyorativos como «vago». Solo cuando se llega al extremo de que la salud ya no se sostiene debido al estrés o se padece insomnio, nerviosismo o alguna enfermedad, la persona se permite practicar la relajación, como si fuese una prescripción del médico o un lujo.

Por ello, querido lector, te invito a interrumpir un momento la lectura y

a reflexionar. ¿Hay algo en tu vida que harías mejor estando calmado y relajado? ¿No serías mejor padre, hermano, hijo, vecino, amigo, profesional...? ¿Prefieres tener una pareja acelerada y nerviosa o una pareja calmada y relajada? ¿Qué tipo de mente ofreces a tu pareja y a tu comunidad? ¿Con qué tipo de actitud mental te gustaría vivir?

## UNA NECESIDAD ESENCIAL

Estar calmado y relajado eleva tanto nuestro propio nivel y calidad de vida como el de los demás. Por eso el descanso no es un lujo sino una necesidad esencial. Cuando un animal enferma tiende a aislarse y a permanecer recogido, dejando que su cuerpo se recupere y vuelva a encontrar el equilibrio. Quien tiene sed no se siente culpable por querer beber, ni aguarda a acabar sus tareas para hacerlo: simplemente toma un vaso de agua con naturalidad. Pero dado que el descanso es un proceso que requiere tiempo, con él puede iniciarse todo un ciclo de vergüenza y culpa que agita aún más la mente.

Lo que realmente puede asustar en la práctica de detenerse y descansar es que surjan emociones conflictivas o haberse dado cuenta de que hay al-

## AMABILIDAD

El yoga se basa en practicar una serena observación de lo que surge y en confiar en la bondad y capacidad humanas para elegir la mejor respuesta ante cualquier situación o persona. Por eso se dice que una práctica auténtica de yoga proporciona un cambio radical de la perspectiva sobre la vida. La persona se siente más relajada, paciente y amable consigo misma y con los demás.



## TORSIÓN SOSTENIDA

Las torsiones son posturas excelentes para estirar las fibras de los discos intervertebrales, crean flexibilidad muscular en todo el tejido blando alrededor de la columna y le otorgan movilidad articular. Permanecer mucho tiempo en esta postura permite al cuerpo aprovechar todos los beneficios del descanso. Para entrar en la postura se pone la cara externa de la pierna sobre el suelo, se alarga la columna para apoyar la zona debajo del ombligo sobre un cojín cilíndrico (*bolster*) o bien una manta gruesa enrollada. Puede facilitarse la postura colocando un bloque de yoga o una manta más, enrollada debajo del cojín cilíndrico. Resulta cómodo también poner una manta entre las rodillas, y es recomendable apoyar los codos hasta los dedos de las manos y cubrir los ojos con un antifaz. Dado que el peso del tronco descansa sobre los abdominales, y por lo tanto puede llegar a relajar la musculatura lisa intestinal, esta postura resulta aconsejable cuando uno sufre de tensiones intestinales o de dolores menstruales.



## MEDITACIÓN

Al cerrar los ojos y colocar una tela sobre ellos se desconecta de la realidad exterior, se reducen los estímulos que alimentan la actividad del sistema nervioso simpático y se induce la relajación profunda. Se recomienda sentarse cómodamente sobre un cojín o zafu, cubrir los ojos con una cinta e incluso poner una gota de aceite esencial (lavanda u olíbano).

Una herramienta muy eficaz para calmar la mente y regular las emociones es meditar. Concentrarse en la respiración resulta beneficioso para la regulación emocional. Se puede optar por contar las respiraciones (inhalación y exhalación: 1, etc.) durante el tiempo que se decida meditar, o bien contar las respiraciones hasta llegar a 10, y después bajar de 10 a 0. Esto requiere plena atención, lo cual agudiza la concentración.



## Estar calmado y relajado eleva tanto nuestro nivel y calidad de vida como el de los demás.

go (una relación, un hábito, una actitud...) que verdaderamente no nos sirve y que no sabemos gestionar solos; como si abriéramos una caja de sorpresas. Por eso parar y darse cuenta requiere coraje. A veces, puede resultar útil contar con un profesional que pueda acompañar en el proceso de la auténtica relajación. Sin embargo, el objetivo de la práctica de la relajación es estar relajado y calmado fuera de la esterilla del yoga ante las circunstancias de la vida cotidiana.

### CUATRO ONDAS CEREBRALES

Desde la invención del electroencefalograma numerosas investigaciones han estudiado la relación entre la actividad eléctrica del cerebro humano y sus estados de ánimo. De ahí procede la división médica de la actividad cerebral en cuatro frecuencias básicas en función de las ondas cerebrales que capta el electroencefalograma.

Las llamadas **ondas delta**, la frecuencia de actividad cerebral más baja, corresponden al sueño profundo. Es importante que el cuerpo vuelva a este nivel diariamente, porque en este estado aumenta la producción de glóbulos rojos, se fortalece el sistema inmunitario y mejora la absorción de los aminoácidos en los tejidos y la síntesis de proteínas. El cuerpo se regenera con el sueño profundo. Este estado corresponde al sueño, a la hipnosis y al trance. Una mente establecida en las ondas delta tiene poca conciencia de sí misma. El estado opuesto es el de vigilia, cuando predominan las llamadas **ondas beta**, el estado de alerta y atención ante una actividad corporal o intelectual. En el estado de predominio de ondas beta es también donde aparece sobre todo la ansiedad.

Entre las ondas delta y beta se hallan los estados llamados de ondas alfa y ondas theta. El de las **ondas alfa** corresponde a un estado de tranquilidad y creatividad, ya que es donde empieza a predominar la actividad del hemisferio cerebral izquierdo. Las **ondas theta** se asocian a un estado de calma más profunda, relacionada con el soñar despierto o hacer una actividad automática que no requiere atención ni consciencia en su ejecución. El estrés lleva a pasar la jornada forzándose a mantenerse en un estado continuo de alerta, el correspondiente a las ondas beta, para caer dormido en la cama de noche y pasar entonces por los estados alfa y theta mientras se duerme.

### PARAR Y DARSE CUENTA

Es importante permitirse pasar durante el día por otros estados mentales. Ensoñar, mirar a la lejanía sin objetivo y pasar algún tiempo sin hacer nada de manera consciente, incluso abrirse al aburrimiento—eso que el filósofo Walter Benjamin llamó «el ave que incubaba el huevo de nuestra experiencia»—, es tan importante como dormir y estar alerta cuando es necesario. En las clases de Yoga Reconstituyente se abre el espacio para practicar estos estados de ánimo transitorios entre la actividad y el sueño, a fin de perfeccionar la capacidad de volver a ellos durante el día.

Esto ofrece una práctica revolucionaria de descanso y relajación. Se trata de un entrenamiento cuyo único fin es parar y darse cuenta. Parar físicamente significa que no se suele hacer ninguna postura dinámica en las clases de este tipo de yoga. Se emplea, eso sí, bastante material: mantas, cinturones, sillas, cojines cilíndricos (*bolsters*), bloques de yoga... La pared permite apo-



**2 Postura del niño sobre una silla.** Siéntate sobre una silla y coloca un *bolster* sobre otra, flexiona desde las caderas y descansa todo el torso sobre el cojín. Se trata de flexionar toda la columna, por ello conviene usar dos mantas enrolladas sobre el *bolster* para aumentar el grado de flexión y estirar más la musculatura erectora de la columna.



**3 Postura del niño.** Es ligeramente más intensa que la anterior. Siéntate sobre las pantorrillas y separa las rodillas la anchura de la esterilla. Coloca el cojín cilíndrico enfrente para descansar la zona púbica, los abdominales y el pecho sobre él. No se aconseja permanecer más de cinco minutos en esta postura a fin de no sobrecargar las rodillas.



**4 Descanso reclinado.** Apoya toda la columna sobre un *bolster* que se asiente sobre dos bloques de yoga para elevarlo de modo que la columna quede algo inclinada. Descansa las rodillas sobre un cojín, y también la parte baja de las pantorrillas para que los talones estén en el aire. En esta postura se puede permanecer incluso media hora.



**5 Variación de Savasana.** Se aconseja poner una manta sobre el asiento para que la superficie sea más suave. Túmbate cómodamente sobre el suelo, apoyando la pelvis sobre una manta doblada y las pantorrillas sobre la silla. Asienta la cabeza con una manta o en un cojín blando para atenuar ruidos y favorecer la interiorización.



## SAVASANA

«La postura del cadáver» en sánscrito es con la que todos acabaremos nuestra vida y también la idónea para finalizar esta serie de ejercicios. Toda la práctica de yoga prepara para esta postura. Se empieza por soltar ideas y tensiones psicoemocionales para después poder soltar la vida con dignidad. Uno puede creer que si ajusta algo el cuerpo estará más cómodo: «si muevo mi mano un poco me podré relajar». Pero esa también es otra idea que se podría soltar. La intranquilidad mental busca constantemente «la postura perfecta». La práctica es concentrarse en la respiración o las sensaciones corporales a pesar de que la intranquilidad pueda emerger. No hay una postura perfecta para relajarse. Se trata de seguir calmándose momento a momento en la vida cotidiana hasta que tenga lugar la última exhalación.



## En este tipo de yoga solo se busca la paz a través de dejar de moverse y darse cuenta de lo que surge.

yar cualquier parte del cuerpo a fin de estar en posiciones en que se pueda reposar durante un largo periodo de tiempo. Además, como el apoyo es simétrico, la uniformidad que recibe el cuerpo a través del sistema propioceptivo permite relajarse aún más en las posturas, lo que alienta una sensación profunda de confianza y de dejarse ir.

### NO SE TRATA DE ESTIRARSE

Al contrario de las clases clásicas de yoga, que proponen *asanas* vigorosas de estiramiento y tonificación, estas otras posturas apenas estiran la musculatura con objeto de disminuir el estrés sobre el cuerpo lo máximo posible. Estirar la musculatura de manera intensa, forzada o brusca puede estresar el cuerpo. De hecho la musculatura puede llegar a contraerse para protegerse de un sobreestiramiento o de un movimiento repentino y poco cuidado. Así también se rompe el hábito de exigirse demasiado, pues al realizar una práctica sin la meta de empujar o controlar el cuerpo se abre el espacio a otra manera de hacer. Otra razón por la que apenas se estira la musculatura en estas posturas es para que no haya estímulos innecesarios que el cuerpo tenga que gestionar.

Unir estas premisas con la observación de que un embrión tiene todas las articulaciones flexionadas ha llevado a desarrollar un tipo de posturas en que no se extienden las articulaciones ni se estiran los músculos. En el llamado Yin Yoga sí que se busca estirar la musculatura para ganar más flexibilidad muscular y movilidad articular—dos factores que favorecen la salud—. Pero en el Yoga Reconstituyente solo se busca la calma y la paz a través de, literalmente, parar de moverse y darse cuenta de lo que surge. La práctica de parar es tan

refinada que no se suele usar música ni ejercicios de visualización, como sí sucede por ejemplo en el Yoga Nidra, otra disciplina excelente para crear un estado profundo de relajación. Todos los estilos y corrientes de yoga se complementan, ya que las razones por las que se practica yoga y las necesidades y habilidades psicocorporales cambian a lo largo de la vida.

En el Yoga Reconstituyente el practicante procura ante todo familiarizarse con el sabio silencio. Durante las posturas se suele cubrir los ojos con un antifaz y el cuerpo con una manta, en búsqueda de la calidez y la oscuridad; otros dos elementos que fomentan la quietud y la interiorización.

### AUMENTAR LA CONSCIENCIA

Al empezar a practicar es posible sentirse nervioso en ese espacio de quietud y silencio; pero no es la postura la que crea la incomodidad o la inquietud sino el ruido mental que existía previamente y del que ahora somos más conscientes. Permanecer en posturas de descanso, en silencio y sin ningún entretenimiento para la mente—como música, visualización, indicaciones de un profesor, etc.—permite una experiencia de conexión con la profundidad de la consciencia.

El Yoga Reconstituyente también es adecuado para quien sufra de lesiones o impedimentos para participar en una clase de yoga común. Además, es recomendable para mujeres embarazadas, que pueden disfrutar de un descanso que les permite soltar tensiones acumuladas y crear un ambiente mental abierto, lo que genera además un entorno bioquímico saludable para el feto.

OR HALELUIYA  
www.yoga-terapeutico.com



**6 Extensión apoyada.** Es aconsejable probar diferentes alturas con las mantas hasta que uno se sienta cómodo, no hay que sentir molestia alguna en ninguna postura! Aprovecha también para jugar con la altura de los brazos a fin de poder estirar ligeramente los pectorales. En esta postura se puede permanecer de 5 a 15 minutos.



**7 Mariposa elevada.** El borde inferior del *bolster* (o una manta enrollada) está justo bajo los ángulos inferiores de los omóplatos (o la línea del sujetador) para extender la columna de modo que permita abrir la caja torácica y respirar con más profundidad. Las plantas de los pies se tocan y se coloca una manta entorno a ellos para apoyar las piernas.



**8 Ingravidez.** Se colocan dos bloques bajo el *bolster* y se apoyan los gemelos. Se enrollan dos mantas a lo largo del brazo para apoyar los antebrazos y las manos. Si se asienta la cabeza con una manta y se cubren los ojos con un antifaz y el cuerpo con otra manta, se puede permanecer así hasta media hora, dejando que todo el peso caiga al suelo.



**9 Apertura de cadera.** Se apoya el tronco sobre un *bolster*, se abre la cadera hasta donde se siente cómoda la postura y se apoya la pierna sobre una manta doblada. El empeine de la otra pierna reposa sobre una manta enrollada (puede colocarse otra manta bajo la rodilla de la pierna estirada). No olvides girar la cabeza hacia los dos lados.