

LAS POSTURAS Y SUS GRAVEDADES

GRAVEDADES: ESTAR DE PIE

Estar de pie supone un constante diálogo con la gravedad. La fuerza de gravedad nos empuja hacia abajo; éste es el estímulo por el cual el cuerpo crea un sistema de autotrecimiento como respuesta para mantenerse erguido. En este sentido, el estar de pie es un constante ajuste dinámico de pies a cabeza. Supone un equilibrio frágil, ya que la base de sustentación, los pies, es pequeña; por ello es muy fácil que se creen mecanismos de compensación debido a tensiones, traumatismos, o hábitos posturales, que tienen como resultado una pérdida de capacidad de respuesta a la gravedad. De ahí proviene la inercia a hundirnos.

La verticalidad

¿Qué nos mantiene en pie? ¿Dónde sentimos el peso? ¿Cómo es el contacto de los pies en el suelo? ¿Dónde se sitúa la respiración? Estas son algunas de las preguntas claves para empezar a reconocer nuestra verticalidad.

No puede haber una buena estática sin unos buenos apoyos.

La raíz de la respiración está en los pies.

Una buena estática es aquella que permite que se dé una respiración profunda y relajada y esto solo se puede dar si hay un estado mental de calma. Mente, respiración y verticalidad son uno.

Para comprobar cómo estás de pie tienes que observar, en primer lugar, la respiración y en segundo lugar los apoyos de los pies.

Los pies

¿Cómo son unos buenos apoyos?

Se considera que hay un buen apoyo cuando el peso está repartido por toda la planta del pie. Hay tres puntos de referencia: el centro del talón, y las almohadillas del primer y quinto dedos. Estos tres puntos forman el triángulo de sustentación. Pero sería un error hablar sólo de los pies como los cimientos, sin incluir las articulaciones de los tobillos, rodillas, caderas y pelvis. Todas ellas forman una unidad biomecánica. Cualquier cambio en una de ellas repercute en las otras articulaciones.

Es esencial comprobar también la calidad del contacto con el suelo. Cómo transmiten los pies y las piernas el peso del cuerpo al suelo. Para ello proponemos un trabajo de auto masaje con pelotas de tenis o con palos, tipo escoba.

Casi siempre comprobamos que con este trabajo las rodillas se aflojan, la pelvis tiende a equilibrarse, y mejora la respiración. La verticalidad emerge.

Pararse y escuchar para conectar, conectar para reconocer, actuar para sensibilizar y darse tiempo para que el cuerpo se ajuste espontáneamente. Este es un principio permanente del Hatha Yoga.

Las rodillas

Nos gusta decir que las rodillas “respiren”. Con ello queremos expresar que no tienen

que estar rígidas ni trabadas. Ni en flexión ni en hiperextensión sino en un continuo ajuste. Un ajuste que permita la búsqueda del reparto del peso en los pies y el equilibrio de la pelvis.

La hiperextensión de las rodillas sitúa la pelvis en anteversión y, al contrario, la flexión de rodillas sitúa la pelvis en retroversión.

Las caderas

Nosotros le damos mucha importancia al trabajo de movilidad y flexibilidad de las caderas, ya que es una articulación (coxo-femoral) que sufre las tensiones de fuerzas y pesos del cuerpo. Las caderas son dos articulaciones que intervienen en la dinámica y en la estática. Los músculos que mueven las caderas son muy potentes y sirven de puente entre las piernas y la pelvis (glúteos, piramidal, psoas, obturadores, fascia lata, cuádriceps, isquiotibiales, sartorio, abductores,...). Son músculos que trabajamos mucho por su importancia en la estabilidad de la pelvis, en la dinámica y en la estática.

Uno de los movimientos a tomar consciencia en las caderas referente a la vertical son los de rotación interna o externa del fémur. La rotación interna del fémur lleva el peso a la parte interna de los pies, facilitando los pies planos, y a la rotación interna de las rodillas y a la inversa la rotación externa del fémur lleva el peso hacia la parte exterior de los pies facilitando los pies cavos.

La pelvis

Cuando hablamos de la pelvis o cintura pelviana nos referimos a los dos ilíacos y al sacro.

Reconocer la posición de la pelvis y su movilidad es básico para lograr una buena estática.

En el eje antero-posterior podemos efectuar el movimiento de anteversión y retroversión. Las caderas son el punto fijo, y el movimiento se efectúa rodando los ilíacos sobre ellas.

También señalamos dos movimientos más que son el de antepulsión y retropulsión. Estos movimientos implican el desplazamiento de la pelvis hacia delante o hacia atrás del eje central.

a) Anteversión. Los ilíacos ruedan hacia delante

- El sacro se horizontaliza.
- Hay un descenso y retroceso del pubis.
- Aumenta la curva lumbar, la lordosis.
- Hiperextensión de las rodillas.
- Tendencia hacia la rotación interna de las piernas.

b) Retroversión. Los ilíacos ruedan hacia atrás

- El sacro se verticaliza.
- El pubis sube y se adelanta.
- Disminuye la lordosis lumbar.
- Flexión de rodillas.
- Tendencia hacia la rotación externa de las piernas.

Como vemos, el segmento lumbo- pélvico representa el centro del cuerpo e influye tanto en los miembros inferiores como en el tronco y el cuello. Tener una buena movilidad pélvica junto con las caderas es necesario para una buena estática, dinámica y absorción de fuerzas.

El ajuste de este conjunto articular es básico en el trabajo de âsana.

c) Antepulsión y retropulsión de la pelvis

Aparte de los movimientos de anteversión y retroversión de la pelvis existen dos movimientos referentes al eje de gravedad que son el de antepulsión y retropulsión. Estos desplazamientos de la pelvis son muy habituales como forma de compensar los acortamientos musculares. Cuando estos patrones posicionales se fijan, modifican y condicionan la estática. Por ello, es importante que exista una buena neuropercepción del eje de gravedad y una armonía entre la musculatura posterior y anterior del cuerpo.

Si nuestra base está arraigada y en el centro de gravedad, el tronco crece. Permite que la respiración haga el trabajo, abandona el esfuerzo.

El tronco

Es importante tener una conciencia espacial del tronco, así cómo una imagen de como es tu propia columna vertebral.

Los hombros

Toma conciencia de la posición de los hombros, si están rotados hacia delante o hacia atrás o si uno está más alto que el otro... Para ello te centras entre los dos omóplatos. Es la zona de regulación de la cintura escapular.

Se trata de reconocer la posición de los omóplatos en relación a la columna vertebral. Si están en abducción, es decir separados de la columna, provocan una rotación interna de los hombros y una tendencia al hundimiento del pecho; si, por lo contrario, están en aducción, cerca de la columna, provocan una rotación externa de los hombros y un pecho abierto y tenso.

Los brazos

Los brazos cuelgan al lado del cuerpo. En una alineación ideal, los brazos y las manos caen en la cara lateral de la pierna. Si observamos que las manos se salen de este eje lateral nos estaría indicando una desviación del eje del cuerpo en general o una rotación de hombros en particular.

Las manos

Manos vivas. Haz la prueba, estira y abre un poco los dedos y la mano en general. ¿Qué sucede en el resto del brazo?

Toda la estructura de los brazos y hombros está al servicio de la manos, es decir que su fisiología está supeditada al uso de las manos. Por eso es importante el que las manos y muñecas estén presentes con intención en el trabajo corporal, ya que activan el conjunto de los brazos y la cintura escapular.

La nuca

La nuca está constituida por pequeños músculos junto con la base del cráneo y la dos primeras vértebras cervicales. Su función es ajustar la cabeza para que los centros de equilibrio vestibulares y ópticos permanezcan en la horizontal. Ésta es una ley de la estática..

Pies apoyados en el triángulo de sustentación. Fuerza en las piernas, pelvis ajustada al eje de gravedad, dulzura en el pecho, manos vivas, la cabeza borrachita, mirada a la

horizontal, empuja el cielo y sonríe. Recuerda; estás en equilibrio cuando la respiración espontáneamente es amplia y relajada.

GRAVEDADES: ESTAR SENTADOS

Cualquier posición que adoptemos sentados debe respetar la fisiología de la columna vertebral, es decir, sus curvas y su proyección. Esto es muy importante, ya que es en esta gravedad cuando la columna lumbar recibe más peso, por lo que se vuelve más propensa a compresiones y tensiones sobre sus estructuras: disco intervertebral, ligamentos, carillas articulares, etc. A diferencia de las posturas de pie, las posturas de estar sentados nos dan una mayor estabilidad, que resulta útil para ejercicios de concentración, respiración y meditación.

Para ello nos apoyaremos con firmeza en los isquiones y mantendremos la anteversión de la pelvis relajadamente.

Ésta es la condición esencial en esta posición, y en función de esto adaptaremos las piernas, usaremos cojines, banquetas o sillas.

Vamos a poner como ejemplo dos âsanas: La postura del sastre (Sukhâsana) y la escuadra (Dandâsana).

Sukhâsana. Postura del sastre

Arquitectura del âsana:

– Sentados sobre un cojín.

– Piernas cruzadas, las rodillas tocan el suelo.

Primero: rodar para sentarse en la parte anterior de los isquiones, hasta que la curva lumbar lordótica sea natural.

Segundo: comprobar que el abdomen quede libre, con espacio.

Tercero: inclinar ligeramente la cabeza dentro del eje, sin adelantar el cuello, con la mirada hacia delante y abajo.

Cuarto: las rodillas se enraizan y la cabeza empuja el cielo.

Quinto: los codos flexionados y cerca del tronco, para favorecer la extensión dorsal; manos apoyadas.

Sexto: sonrisa.

Como ves, esta postura requiere cierta flexibilidad de las caderas, ya que el apoyo de las rodillas en el suelo es fundamental.

Hay un hábito muy común que es compensar la debilidad de la zona lumbo-pélvica por la zona dorsal. Recordad que nuestro hábito sedentario es de “plozz” (pelvis en retroversión y lumbares con inversión de curva). Comprobamos en ésta y otras posturas que la fuerza se realiza sacando pecho, con las consecuencias de bloqueo del diafragma, tensión en la zona media de la espalda y rigidez del cuello.

Dandâsana. La escuadra

Es una postura muy común en las sesiones de Hatha Yoga, ya que supone el punto de partida de otras âsanas. Sin embargo se trata de una postura que para la mayoría de la gente tiene la dificultad de mantener la curva lumbar fisiológica. Su dificultad radica en que se pone en acción la musculatura posterior de las piernas y de la pelvis. Es una musculatura normalmente acortada, lo que provoca una retroversión de la pelvis y, como consecuencia, una inversión de la curva lumbar. Luego, es una postura que tendremos que adaptar muy cuidadosamente y en la que debemos esforzarnos por reconocer cada uno nuestros propios límites.

Los medios reguladores de esta postura son las piernas, las rodillas más o menos flexionadas y la utilización de soportes.

Para facilitar la percepción de la postura recomiendo realizarla por parejas.

Hay otras maneras de estar sentados, siempre y cuando se mantengan los mismos principios que ya hemos mencionado.

Las personas que tengan problemas de circulación en las piernas o problemas de rodillas y tobillos, es recomendable mantener un tiempo la postura sentada, y que ésta se haga en una silla.

GRAVEDADES: ESTAR TUMBADOS

La posición supina es la posición donde la columna vertebral recibe menos peso. El suelo nos hace de guía y permite la auto-observación y el reconocimiento de acortamientos y tensiones de ciertas zonas del cuerpo, así como los ajustes de la proyección de la columna, principalmente las lumbares y cervicales. Por otra parte, el estar “fuera de la gravedad” permite la relajación de los mecanismos compensatorios de la estática y favorece su distensión y la liberación de la respiración. Utilizamos las âsanas tumbadas en las personas con problemas de columna y con problemas circulatorios o articulares en los miembros inferiores.

Ajustes a tener en cuenta en las cervicales

Siempre buscamos el respetar la fisiología del cuello.

- Si cuando os tumbáis la nuca se queda comprimida y la barbilla alta, deberéis colocar un cojín, con la altura suficiente para que las cervicales queden abiertas. Soy partidario, en una primera etapa y cuando hay mucha retracción muscular, de utilizar un par de libros debajo de la cabeza; pero cuando la musculatura del cuello va cediendo es mejor utilizar como soporte una manta o cojín que incluya todo el cuello, para evitar un exceso de tensión y de palanca en dicha musculatura.

– Si por lo contrario tenéis tendencia a dejar el mentón muy metido y con poca curva cervical, os ponéis un pequeño rodillo o toalla enrollada en las cervicales, de tal forma que estén bien apoyadas y que la cabeza quede sobre el suelo con la barbilla paralela al tronco. Recuerda que la mandíbula y la lengua inciden directamente en la musculatura de la nuca y el cuello.

Para relajar las cervicales, hay que relajar la mandíbula y la lengua. Afloja y déjate estar.

Ajustes a tener en cuenta en las lumbares

Si, cuando estiras las piernas, la columna lumbar se arquea mucho o molesta, intenta mantener las piernas flexionadas. Progresa colocando un rodillo o cojín debajo de las rodillas, o colocando un cojín debajo del sacro hacia el coxis. Esto te facilita el estiramiento de los músculos y fascias lumbares.

GRAVEDADES: POSTURAS EN INVERSIÓN

Tradicionalmente, se considera que toda postura en la que la cabeza quede situada por debajo del abdomen es una postura invertida, ya que es cuando tienen su efecto fisiológico y energético en el organismo. Sin embargo en este cuaderno me refiero a las âsanas invertidas aquellas en las que el peso recae principalmente sobre la cabeza, las cervicales o los brazos.

Este grupo se abordará individualmente en otro cuaderno, ya que, como base postural no son significativas. Tan sólo comentaré que hay que ser prudentes en su realización



y que requieren un trabajo de preparación articular y muscular, sobre todo del cuello. Para su ejecución es necesario un buen tono abdominal.

Es importante que las posturas invertidas se deshagan despacio, manteniendo la cabeza baja y dándote un tiempo antes de incorporarte. Esto es debido a que el mayor aporte sanguíneo a la cabeza aumenta su presión, por lo que subir de golpe puede implicar el riesgo de mareo y de esfuerzo coronario.

Los principales beneficios de estas âsanas son:

- Ayudan a la purificación y eliminación de las impurezas del cuerpo.
- Activan las glándulas hipófisis y epífisis.
- Aumentan el riego sanguíneo hacia la cabeza.
- Son beneficiosas en las escoliosis.

Texto extraído del libro Cuaderno de Sadhana. Las bases posturales en el Hatha Yoga.
Autor: Víctor Morera.