



Suspensión, compensación y contrapostura

Suspensión	Compensación	Contrapostura
<ul style="list-style-type: none">• Sentir los efectos de la práctica• Progresivamente vamos hacia un centro compensando en cada instante y ahí aparece la suspensión• Es la llave de âsana y prânayama, es una observación pasiva y con tiempo• Regulación del aliento y relación íntima con él• Es una toma de conciencia antes de rehacer y de repetir el movimiento• Es más fácil si los pulmones no están forzados	<ul style="list-style-type: none">• Es una cualidad de conciencia en cada momento• Actuar con lo justo y evitar sobretensiones• Reducir la compresión residual• La flexibilidad llega por el respeto a los propios límites• Cada práctica debe ser nueva sin recuerdos, ni mecanismos• Debemos poder soportar la repetición, estando bien centrados• Cada movimiento expresa la totalidad de nuestro contenido psicológico y patológico• Establecernos en el eje nos ayuda al equilibrio físico y psíquico	<ul style="list-style-type: none">• Postura-contrapostura conforman la acción energética• Es una forma de ampliar la conciencia, de un estado de dispersión hacia otro de claridad• Es una forma de equilibrar los efectos físicos, fisiológicos, psicológicos y mentales• Se puede utilizar de modo estático y dinámico• Es el equivalente a la mitad de las respiraciones correspondientes a la postura• Es algo que nos ayuda a comprender la postura y sus efectos globalmente



Lateralizaciones

- No alejarse del punto de apoyo. Variará según la abertura de las piernas
 - Juntas, proyección de la pelvis sobre los pies, evitaremos la carga lumbar
 - Abiertas normales, equilibrio de abertura de cinturas escapular y abdominal
 - Muy abiertas, pequeñas rotaciones, necesitamos equilibrar los ejes de columna y piernas
- Las partes pasivas o de carga nunca podrán ser débiles
- El hombro estirado se relaja para que la escápula campanillee hacia atrás y abajo
- Centrar el equilibrio y la proyección del cuello y de la columna cervical
- Acción del sistema cruzado: lateralización, extensión y rotación
- Trabajar:
 - Con la totalidad del cuerpo, equilibrando las tensiones
 - Trabajar siempre con tono y proyección
 - Evitando excesos de rotación interna pélvica y escapular

