

La alineación en la práctica de Yoga

Yoga conlleva una interrelación dinámica entre lo interno y lo externo. Mirar hacia dentro, llegar a cada célula con la práctica de Asana, inspirarse, ordenarse a si mismo. Y luego salir, expandir. Realizarse en su camino con claridad, enfoque y dinámica.

En cada sesión de Yoga explico la importancia de la alineación. Esta no termina con colocar las manos y los pies en una cierta posición, sino que es ahí, donde empieza. Es decir, cuando la práctica actúa más allá de su forma superficial, desde dentro hacia fuera, desarrollando todo su potencial.

Existen algunas reglas básicas para la alineación correcta (alineación física) en Asana. Cumplir con estas reglas es muy importante, para que la práctica pueda ser beneficiosa y nos pueda transmitir alegría y serenidad. Si descuidamos esto, se desgastan las articulaciones y esto puede conducir a daños en los meniscos y en la espina dorsal. Estos principios son muy sencillos y quiero enfocarme en los más importantes.

Desde un inicio debes acostumbrarte a fijarte en la alineación física, tan pronto entras en Asana. Prana, la energía vital, solo puede fluir libremente, cuando está libre de bloqueos físicos.

De pie

En las posturas de pie como *Tadasana* es importante, que los pies estén orientados hacia adelante. Cuando se forman dos líneas paralelas entre los jarretes y la raíz del 2º dedo del pie (y la rótula) estás en la posición óptima. Trata de no hundirte ni hacia adentro ni hacia afuera. Los jarretes están exactamente verticales. También las rodillas deben estar igualmente cargadas. En las posturas de pie, como las del guerrero, no deben ser flexionadas más allá de un ángulo de 90 grados. Así protegemos los meniscos internos y externos. El centro de las rótulas está alineado con el 2º dedo del pie, independiente de la postura. Lo mejor para conseguirlo es rotar los muslos ligeramente hacia afuera. Además, en las posiciones de pie que puedan ser exigentes, las rodillas no deben flexionarse más allá de los dedos de los pies. Los Asanas, en los que las rodillas se flexionan mucho, son aptos solamente para rodillas sanas. A veces conseguimos más, cuando queremos menos. Es aconsejable trabajar con un potencial de un 70%. ¡Menos es más!

Nos fijamos también en las rodillas y evitamos cualquier retorsión en las articulaciones. Los pies siempre alineados con las piernas.

Para evitar estiramientos excesivos en las rodillas, hay que tensar el cuádriceps femoral de la pierna frontal, para fijar la rótula y estabilizar la rodilla. Si esto no fuese posible, flexionamos la rodilla ligeramente.

En todas las posturas, en las que el tronco está vertical, también la pelvis debe estar erguida y ambas articulaciones de la cadera están niveladas. Los isquiones están firmemente apoyados. Las personas con lordosis, se deben dedicar más a la elevación de la pelvis con el suelo pélvico activo. La elevación de la pelvis protege tanto la espalda y las rodillas, como también el suelo pélvico, que – en caso contrario – se carga demasiado y enflaquece.

En posturas enérgicas y flexiones dorsales, el suelo pélvico debe ser muy fuerte para proteger la espalda, contrarrestar la presión del espacio abdominal hacia la pelvis y para obtener equilibrio en la alineación. Cada practicante debe fijar la atención en el suelo pélvico, ya que esta forma la base a nivel físico y también energético.

En las posturas invertidas la pelvis debe trabajar en sentido del movimiento contrario, para alargar la espalda baja. Significa que el suelo pélvico debe estar activo, tirando el coxis fuertemente hacia abajo y adelante. Ideal es, si se consigue contraer la capa más interior del suelo pélvico con el coxis.

Las flexiones frontales comienzan siempre en las articulaciones de las caderas. Necesitamos entonces flexionar la pelvis todo lo que pueda ser hacia delante y acercar así el pubis a las piernas. Es entonces justo el movimiento contrario a la inversión dorsal. Iniciamos la inclinación frontal con una ligera flexión dorsal y la inclinación dorsal con una ligera flexión frontal.

En el Yoga debemos crear mucha longitud in la espina dorsal y no doblar los espacios aislados. La columna vertebral que alberga el canal central (*Nadi Sushumna*) necesita el máximo espacio posible. Esta está en una forma natural de “doble-S”, es decir, en una ola. Esto significa que el coxis y el sacro están ligeramente doblados hacia atrás y la zona lumbar está doblada hacia adelante. La zona torácica nuevamente hacia atrás y la zona cervical ligeramente hacia adelante. Sobre esta se encuentra la cabeza con la coronilla vertical hacia arriba, de tal forma, que el cuello y la nuca se sientan libre de cualquier tensión.

En las flexiones dorsales nos fijamos en que la columna lumbar y dorsal no se doblen, lo que fácilmente es posible y simula la ilusión de una flexión dorsal. La flexión dorsal sobre todo se debe manifestar en la zona torácica. En todas las posturas la columna vertebral se mantiene todo el tiempo posible en la ola natural para crear espacio entre las vértebras.

Las flexiones frontales (pronadoras) nacen en las caderas y no en la espalda.

Especialmente en las rotaciones es muy importante que la espalda esté recta y la espina dorsal en su ola natural. Músculos abdominales y del suelo pélvico están activos para proteger la espalda. En Asanas exigentes, se debe absorber fuertemente el abdomen desde el pubis hacia adentro y arriba. Junto con el suelo pélvico conduce a una estabilidad céntrica del cuerpo.

Hombros

Las articulaciones de los hombros se estabilizan por los músculos, tendones y ligamentos. En caso de sobrecarga son muy propensos a lesiones y desgaste. Si consideras los siguientes consejos, estarás a salvo.

Fíjate en no elevar los hombros hacia las orejas. En muchos Asanas es razonable hacer girar los hombros hacia atrás (como si se colgaran de una percha) y de orientar los omóplatos hacia la pelvis.

En las posturas que requieren fuerza en los brazos (balance muscular como en *Meru Asana / Adho Mukha Svanasana*) sin embargo hay que fijarse en tener suficiente espacio en las articulaciones. Para esto expandimos el espacio en los sobacos, así como si tuvieses pelotas debajo de ellos. Orienta la parte exterior hacia adelante y con la parte interior hacia atrás, mientras llevas la fuerza de los brazos hacia el suelo, apoyando las manos fuertemente en el suelo. Los dedos están separados y las muñecas paralelas en el borde frontal de la esterilla (es decir, los dedos índices y del centro enfocan hacia delante y las yemas de los dedos aprietan fuerte hacia el suelo.

Las manos están separadas lo que son anchos los hombros, mejor más que menos.

En posturas inclinadas de forma diagonal (y si cambias desde ahí a la posición boca abajo), los hombros deben estar lejos de las orejas y en línea vertical por encima de las muñecas, sino creas serios problemas en los hombros. Recuerda que sí necesitas músculos fuertes para ejecutar ciertos Asanas. Confórmate entonces temporalmente con variantes menos exigentes y alternativas, que forman estos músculos deliberadamente, en lugar de perjudicarlos.

Para alinear correctamente los brazos y hombros cuando cargamos las manos, deberías fijarte en su alineación espiral. Esto aporta espacio en los hombros y en la zona torácica. No puedes abrir el corazón, si tus brazos hacen una rotación interior. Es fundamental tener una rotación exterior de los brazos en prácticamente todos los Asanas. Para no sobrecargar los codos, los antebrazos hacen una rotación inversa. Por contrario, para proteger las muñecas, los carpianos hacen una rotación exterior (por ejemplo, presionar el pulpejo hacia el suelo) y la parte delantera de las manos, por contrario, una rotación interior, mientras las yemas de los dedos presionan hacia el suelo. Si todo esto te suena demasiado complicado, esta es la forma más sencilla: los brazos rotan hacia fuera y las yemas de los dedos aprietan hacia el suelo. El resto se alinea por sí mismo. Puedes aplicar esto en todos los Asanas, separando los codos ligeramente, como si apretaras contra una resistencia invisible.

La nuca

La nuca siempre ha de sentirse libre y no torcida o doblada. En la posición neutra la columna vertebral cervical hace un pliego hacia delante y este se debe respetar en lo posible, pero sin estrecharse. El cuello y la nuca se sentirán libres y en elongación natural. En los Asanas de supinación la nuca no debe estar plana en el suelo, sino mantener la distancia natural.

En extensiones dorsales nos fijamos en no llevar la cabeza demasiado hacia atrás. La nuca debería permanecer “libre de arrugas”. Si doblamos demasiado la zona cervical, se comprime la arteria vertebral y el cerebro queda desabastecido. Si durante la extensión recoges ligeramente la barbilla y la aprietas contra una resistencia imaginaria, creas espacio en la nuca y tanto la sangre como la energía pueden fluir.

Las posturas invertidas son bastante problemáticas para la columna cerebral cervical. Hay que fijarse en una muy buena alineación en la que se produce el menos peso posible sobre la cabeza y la zona cervical. La corrección por un buen profesor de Yoga es indispensable. A pesar de eso hay muchas contraindicaciones para las posturas invertidas.

Articulaciones

Las articulaciones necesitan espacio para no constreñir a los vasos. Las articulaciones también necesitan estabilidad, que obtienen por los músculos activos. Los practicantes muy flexibles deben fijarse bien en no estirar demasiado las articulaciones de las rodillas y de los codos. En Asanas exigentes por lo tanto es importante mantener la musculatura de las piernas de los brazos activa y preferiblemente flexionar las articulaciones ligeramente. Brazos y femorales con ligera rotación hacia afuera alinean normalmente bien las articulaciones.

Naturalmente existen muchos detalles para profundizar. La práctica debe consistir especialmente en la alineación, en la estructura y en los espacios. La combinación con una respiración consiente y profunda es la base del éxito. Ser curiosos y explorar todo el cuerpo para optimizar sus funciones. Recuerda que la alineación física nos conduce a la alineación mental y emocional. La alineación con los temas de la vida. Gracias por la atención. Namaste!