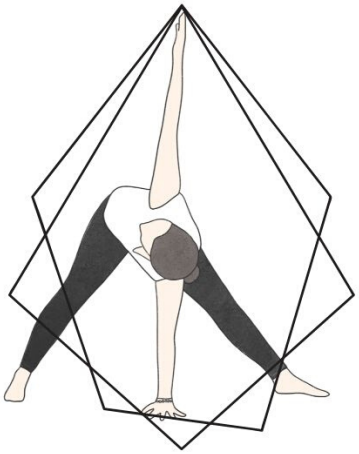
Formación vinyasa yoga funcional y viniyoga

CON

Kathy Páez y Lorena Coutiño



ACREDITADO POR *YOGA ALLIANCE*

15h

CAPÍTULO 2

Lorena Coutiño

VINIYOGA

¿Qué es Viniyoga?

Viniyoga significa aplicación adecuada. Se puede traducir también como: Aplicación a cada individuo según sus necesidades. Como decía Krishnamacharya: "Adaptar el Yoga al individuo y no el individuo al Yoga". Por lo tanto, sería adaptar la práctica a la persona y no la persona a la práctica.

Krishnamacharya y Desikachar han sido grandes propulsores de este concepto, tomando los lineamientos de Patanjali en los Yoga Sutras y aplicándolo en la forma de desarrollar las prácticas y ejecución de las posturas.

Yoga Sutra III. 6: *Tasya bhumisu viniyogah*

"Basado en el nivel del alumno, yoga debe ser aplicado".

Para aplicar el Viniyoga del Yoga necesitamos elegir las herramientas más adecuadas y adaptarlas a la situación actual. Así pues, Viniyoga es la aplicación adecuada basada en la situación.

Es un término relevante, no solamente para el contexto de Yoga, también para la vida en general. Los pasos que tomamos sirven de base para los siguientes pasos.

En este sentido Viniyoga no es realmente un estilo de Yoga, sino un acercamiento al uso de las herramientas del Yoga, basado en una filosofía de fondo. Hoy en día se asocia a un estilo en el cual se desempeñan las posturas de una forma consciente, pausada, en coordinación con la respiración; la forma en la que Desikachar ha enseñado la práctica, respetando los principios de Viniyoga y priorizando siempre la función de las posturas sobre la forma, además de incluir otras herramientas del Yoga para incidir en el efecto de la práctica. Así, el término Viniyoga se podría aplicar a cualquier estilo si priorizamos adaptar la práctica según la función, según las necesidades, según los objetivos, como nos indica Patanjali.

La práctica de Viniyoga, como la conocemos hoy en día, como el estilo de Yoga de Desikachar, es una práctica de Vinyasa, tanto en su significado de respiración y movimiento, como de la importancia de secuenciar según un objetivo; elegir los elementos adecuados para ello e introducirlos en un orden adecuado.

Viniyoga como concepto toma en cuenta que las motivaciones de cada persona para practicar Yoga son muy diferentes. Yoga puede aportar algo para cada persona, sin importar su punto de partida. Krishnamacharya decía que "mientras haya respiración, hay Yoga". El Viniyoga del Yoga está en la capacidad que tengamos de adaptar las herramientas del Yoga a cada persona, según sus posibilidades y necesidades.

Tomando en cuenta que la morfología del hombre ha cambiado y va cambiando, por lo tanto, también las posturas tienen que cambiar y adaptarse a las necesidades actuales de las personas y, más aún, de cada individuo.

Una cosa son las posturas clásicas, las de la foto, otras las que realmente hacemos. ¿Descartamos las que no podamos hacer o las adaptamos? Las adaptamos. Estas adaptaciones las conocemos por el nombre en sánscrito de Vikriti: adaptaciones, variantes, modificaciones según el momento de su aplicación. Cambiando la forma, manteniendo la función. Hay vikritis como número de personas. La creatividad en cuanto a cómo adaptar a cada persona es infinita.

El Yoga ha sobrevivido a las diferentes épocas, gracias a estas modificaciones que se han ido desarrollando por diferentes maestros a lo largo de los siglos. No solamente se adaptan las posturas, sino todas las técnicas de Yoga y también la forma de practicar.

En la época en la que Krishnamacharya estudió se practicaban 3 horas de pranayama al día sentado en padmasana, 3 veces al día. Cuando él le enseñó a Desikachar fueron 3 horas al día, una vez al día: asana, pranayama y meditación. ¿Quién puede hacer esto hoy en día? Constantemente estamos adaptando la práctica del Yoga a nuestras necesidades actuales.

El sistema de Viniyoga permite adaptar las posturas y las herramientas del Yoga, en todo su espectro, para encontrar a la persona, dónde está en ese momento y guiarla hacia lo que necesita, de una forma gradual y apropiada, para que vaya de dónde está a dónde quiere ir. Utilizando el sistema de Vinyasa Krama, que veremos más adelante.

En resumen, cada individuo debe de practicar según sus posibilidades, momento de vida, necesidades. Adaptando el Yoga a la persona y no viceversa. Sobre todo si realmente se quiere uno nutrir de la función y efectos de la práctica. La idea con la práctica de Viniyoga es que el Yoga sirva al individuo, mejore su calidad de vida, le sirva de herramienta e incluso sirva de prevención a futuros problemas. Si trabajamos a la inversa, los beneficios no serán los mismos e incluso a la larga puede traernos problemas.

Principios y fundamentos de Viniyoga

En Viniyoga no hay recetas de cocina, hay lineamientos o principios que uno aplicará según sea apropiado. Eso es lo importante de entender y aprender, lo que hay detrás, para que usando la experiencia personal, la lógica y según las necesidades personales o las de los alumnos, se aplique de la manera adecuada.

Para poder aplicar el Yoga a las necesidades y situación actual debemos tomar en cuenta que la vida va cambiando, al igual que las posibilidades, objetivos y necesidades personales. “Conforme cambiamos físicamente, mentalmente, profesionalmente, intelectualmente, nuestro estatus de salud, nuestras necesidades diarias… la práctica debe de cambiar también”, Desikachar.

Pautas y recomendaciones

- ¿Cuál es el propósito u objetivo?
- ¿Cuál es el punto de partida, cuáles son las habilidades?
- ¿Para quién y con qué propósito?
- Conocer las funciones de las posturas; para poder cambiar y adaptar la forma, manteniendo y priorizando la función. “Función sobre forma”.
- Saber qué efecto queremos crear, qué queremos potenciar: a nivel físico, a nivel energético, a nivel mental-emocional.
- Experimentar en nuestro cuerpo las diferentes variantes. Explorar posibilidades.
- Observar en el cuerpo de nuestros alumnos cómo actúan las diferentes variantes y siempre ser flexibles a adaptar, modificar.
- Tener en cuenta que cada persona es un mundo. La misma variante se puede ver y actuar muy diferente en diferentes personas. No hay posturas, hay cuerpos.

- Tomar en cuenta las particularidades de constitución de cada alumno.
- Respetar los timmings y progresos de cada persona.

> "Enseña lo que hay dentro de ti, no como se aplica a ti, sino como se aplica al otro", Krishnamacharya.

Tomar en cuenta

- **El tiempo:** duración de la práctica y momento del día para practicar, así como estación del año.
- **El lugar:** el ambiente donde se vive; factores como el clima, entorno social y cultural.
- **La edad**: en términos de cronología y situación.
- **La ocupación:** la naturaleza del trabajo y características asociadas.
- **La fuerza**: tanto física como mental.

Aplicación

Por lo tanto, más allá de ser un estilo de Yoga, Viniyoga hace referencia a la aplicación adecuada, según la recomendación de Patanjali en los Yoga Sutras y que ha sido aplicada y difundida por Krishnamacharya, Desikachar y sus discípulos. Es una tradición de Yoga que hoy por hoy es preservada, enseñada y difundida por la escuela Krishnamacharya Yoga Mandiram en Chennai y por muchos enseñantes de esta tradición en India y alrededor del mundo.

Los fundamentos de Viniyoga se pueden aplicar más allá de la forma en la que se ejecuten las posturas. Parte de que siempre se puede aplicar y adaptar el Yoga a cualquier persona, con cualquier necesidad. Toma en cuenta todos los aspectos del Yoga: filosofía, códigos sociales e individuales, posturas, pranayama, meditación, mantras, estilo de vida, alimentación, etc. y el sistema de Vinyasa Krama para saber cómo y cuándo introducir estos elementos en la práctica.

Se suele practicar la postura primero de forma dinámica para ir preparando gradualmente el cuerpo, potenciando los efectos de la práctica, creando flexibilidad y luego mantener la postura para nutrirse de los efectos, una vez que el cuerpo se ha preparado para ello. En general las posturas practicadas de forma dinámica, trabajan más sobre la flexibilidad y crear espacio en el cuerpo y la mente, y las posturas practicadas de forma estática, manteniéndolas, trabajan más sobre la fuerza en el cuerpo y la mente.

Se puede incidir de formas diferentes en Asana junto a la respiración; modificarlas según necesidades y/o funciones diferentes y estructurar secuencias según las funciones y efecto que se busquen.

PRINCIPIOS DE VINYASA KRAMA

Definición de Vinyasa y Vinyasa Krama

El termino Vinyasa tiene 2 significados:

1. Coordinación de la respiración con el movimiento.
   - "La respiración abraza el movimiento", Desikachar.
   - Respiración como puente entre el cuerpo y la mente.
   - Meditación en movimiento.
   - Todas las posturas están entrelazadas por la respiración. Se usa la respiración para entrar en la postura, para mantenerla y para salir.

2. Colocar en una forma especial. Vi=especial + Nyasa=colocar.
   Krama: los pasos o etapas, indicando una secuencia.
   - "Dar el paso de la manera precisa, en la dirección correcta".
   - Secuenciar.
   - Cada paso cuenta.
   - Orden lógico, especial, orgánico.
   - Progresivo, gradual, inteligente.
   - Una sola secuencia, todo relacionado.

Elementos de Vinyasa Krama

- En la práctica de Vinyasa Krama construyes una secuencia lógica que sigue el ritmo natural del cuerpo y la respiración, no una secuencia al azar.
- El cuerpo se va preparando con ciertas posturas, para poder realizar posturas más complejas. Se parte de la idea de que una postura te lleve a la otra de una forma eficiente y natural.
- Muy importante tener un objetivo.
- Qué herramientas voy a usar; cómo las voy a introducir; con qué propósito.
- Tomar en cuenta la preparación, la simetría y las contra posturas. Enfatizar los efectos positivos y neutralizar los adversos.

- La práctica no nos lleva de vuelta a donde hemos empezado, nos ha cambiado.
- Tomar en cuenta el punto de partida y qué voy a hacer después. La hora del día, edad, condición física, público, espacio, material…
- En la esterilla una postura lleva a la otra. Optimizas los movimientos, los planos en los que estás trabajando. Es progresivo: se prepara el cuerpo para llegar a asanas más complejas y de una forma segura. Llegar de una manera eficiente, lógica, optimizada.

LA CURVA DE VINYASA

La forma en la que desarrollemos nuestro Vinyasa Krama va a depender de los objetivos que tengamos, tanto a corto como largo plazo, ya sea individuales o grupales, y qué actividades vamos a hacer después de la práctica. La función y efecto que buscamos, va a determinar qué elementos vamos a incluir en la secuencia y cómo los vamos a acomodar.

La Curva de Vinyasa tiene 3 etapas:

1. Centrar, calentar, preparar el cuerpo → subida.
2. Cima o cúspide → la parte más intensa.
3. Soltar, compensar, cerrar → bajada.

La estructura dentro del Vinyasa Krama no es fija. Es creativa, pero no aleatoria. Todo depende de a dónde queremos llegar, qué objetivo tenemos, qué efecto queremos crear. En función a eso, crearemos nuestras secuencias.

Aunque es libre, debe de ser lógico, progresivo, gradual y tener un objetivo.

GRUPOS DE POSTURAS: SEGÚN SUS BENEFICIOS

Para poder crear secuencias basadas en una función o efecto específico es muy importante conocer los grupos de posturas y sus beneficios generales y funciones asociadas a ellas. También podemos llamarles posturas núcleo, a las posturas que comparten similitudes en su función, alineamiento base y propósito. Solo así podremos elegir las posturas necesarias para nuestras secuencias y entendiendo la función o beneficio que buscamos, poder adaptar las posturas, priorizando la función, independientemente de la forma.

Hay muchas formas de clasificar las posturas en grupos. Esta clasificación está basada en sus funciones.

Cada grupo tiene unas características generales comunes a todas las posturas que pertenezcan a este grupo. Luego cada postura tendrá sus beneficios particulares. Una postura puede pertenecer a más de un grupo; siempre se va a priorizar la función o beneficio principal.

Posturas en pie

Las posturas en pie, como su nombre lo indica, son todas aquellas que practicamos de pie. Aunque cada postura en sí tiene sus particularidades, comparten una serie de beneficios.

Beneficios generales

- Enraízan: trabajan la fuerza de la base del cuerpo y la estabilidad.
- Vigorizan.
- Ayudan a la reeducación postural, especialmente Tadasana, la base de todas las posturas de pie.
- Se cultiva la atención, el coraje, la confianza, el valor.
- Fortalecen las piernas.
- Nos hacen conscientes de nuestra base. Ayudan a estar menos en la cabeza y la actividad mental.

Ejemplos de posturas en pie

- Tadasana → Montaña.
- Virabhadrasana I y II → Guerrero 1 y 2.
- Viparita Virabhadrasana → Guerrero de Paz.
- Baddha Vīrabhadrāsana → Guerrero humilde.
- Parsvakonasana → Ángulo lateral extendido.
- Trikonasana → Triángulo.
- Utkatasana → Postura de la silla o postura fiera.
- Entre otras…

Extensiones

Las extensiones son las posturas que crean un arco en la columna. Hay extensiones más profundas que otras, pero cualquier postura que arquee la columna entra dentro de esta categoría.

Beneficios generales

- Arquean la columna.
- Abren y revitalizan la parte frontal del cuerpo.
- Crean más espacio para los pulmones, por lo tanto, ayudan a incrementar la capacidad pulmonar. Promueven la inhalación.
- Dan energía; son expansivas.

- Liberan emociones contenidas.
- Apertura de corazón.
- Potencian el valor, el poder de abrirnos.
- Fortalecen la espalda.
- Desarrollan y fortalecen las curvas óptimas de la columna.
- Crean flexibilidad, agilidad y elasticidad.

Ejemplos de extensiones

- Setu Bhandasana (Dvipadapitham) → Puente.
- Urdhva Danurasana → Rueda.
- Ustrasana → Camello.
- Matsyasana → Pez.
- Udhva Hastasana.
- Salabasana → Langosta.
- Bhujangasana → Cobra.
- Urdhva Mukha → Perro boca arriba.
- Purvottanasana → Postura del Sol.
- Entre otras…

Flexiones

Las flexiones son cualquier postura que lleve el tronco hacia las piernas o las piernas hacia el tronco si estamos tumbados. Son la acción contraria a las extensiones.

Beneficios generales

- Abren y estiran la parte posterior del cuerpo (sobre todo espalda y piernas).
- Conducen a la interiorización e introspección.
- Son posturas que promueven la exhalación.
- Son calmantes; relajan el sistema nervioso.
- Masajean los órganos internos.
- Estimulan la digestión y eliminación.

Ejemplos de flexiones

- Pascimatanasana → La pinza.
- Janu Sirsasana → Postura de cabeza a rodilla.

- Apanasana y Ardha Apanasana → Rodillas al pecho.
- Urdhva Prasarita Padasana → Postura con las piernas hacia arriba.
- Balasana → Niño.
- Parsvottanasana → Postura del estiramiento intenso.
- Uttanasana → Pinza de pie.
- Padahastasana → Postura de las manos a los pies.
- Entre otras…

Torsiones

Las torsiones son las posturas en las que la columna rota o gira sobre su propio eje. Al girar la columna no solamente estamos incidiendo sobre la columna, sino también en las terminaciones nerviosas, así como en los órganos y la musculatura de la espalda.

Son posturas asimétricas porque siempre se hacen primero hacia un lado y luego se gira hacia el otro. Hay torsiones que giran toda la columna, otras que están más enfocadas en la parte baja, media o alta de la columna.

Beneficios generales

- Estimulan el sistema nervioso y drenaje.
- Estimulan las terminaciones nerviosas de la columna.
- Ayudan a que los órganos estén mejor acomodados.
- Ayudan a la "desintoxicación".
- Ayudan a potenciar los procesos de eliminación y limpieza del cuerpo.
- Desbloquean la columna y crean flexibilidad en ella.
- Son calmantes; permiten la gestión del estrés.
- Liberan tensión del plexo solar.
- Neutralizan, funcionan bien como transición/contra postura de cualquier grupo de posturas a otro.
- Liberan la musculatura y fascia alrededor de la cintura y la caja torácica dando mayor movilidad a los pulmones y diafragma, incidiendo en la respiración.

Ejemplos de torsiones

- Ardha Matsyandrasana → Postura del medio rey pez.
- Parivritti Trikonasana → Triángulo con torsión.
- Parivritti Prasarita → Gran ángulo con torsión.
- Jathara Parivriti → Postura del vientre en torsión.
- Parivritti Utkatasana → Postura de la silla con torsión.
- Entre otras…

Inversiones

Las posturas invertidas o inversiones son las posturas en las que la cabeza está por debajo de las caderas.

Beneficios generales

Según las diferentes posturas invertidas, tienen beneficios y características particulares, pero en general se podrían enumerar estos beneficios:

- Cambiamos el centro de gravedad y del flujo sanguíneo.
- Rejuvenecen y mejoran la circulación.
- Estimulan el retorno venoso.
- Revitalizan.
- Trabajan la confianza y la concentración.
- Cambiamos de perspectiva. Nos mantenemos centrados "cuando el mundo se pone al revés".

Ejemplos de inversiones

- Adhomukha → Perro boca abajo.
- Prasarita → Gran ángulo.
- Salamba Sarvangasana → Vela.
- Halasana → Arado.
- Sirsasana → Sobre la cabeza.
- Viparita karani → Postura del gesto invertido.
- Entre otras…

Equilibrios

Tenemos posturas de equilibrio en pie, sobre las manos, sobre las rodillas. Se quita un punto de apoyo o se traslada el peso hacia otro punto de gravedad.

Beneficios generales

- Trabaja la alerta mental y concentración.
- Aportan equilibrio físico, mental y emocional.
- Cultivan la ecuanimidad.
- Encontrar el equilibrio entre esfuerzo y soltar.
- Atención hacia adentro y hacia fuera a la vez.

- Se hace patente la necesidad de establecer una buena base.
- Ayudan a ser conscientes de donde está el "centro" en cada postura.
- Oportunidad de observar "tu equilibrio de hoy".

Algunos ejemplos

- Vrikasana → Postura del árbol.
- Ardha Chandrasana → Media luna.
- Virabhadrasana III → Guerrero 3.
- Bakasana → Cuervo.
- Entre otras…

Apertura de Caderas

Como su nombre lo indica, estas posturas crean espacio, apertura, estiramiento en la zona de las caderas. Se puede hacer de muchas maneras diferentes, dependiendo de qué zona estamos trabajando.

Beneficios generales

- Aportan mayor movilidad a la articulación de la cadera. La movilidad de la cadera es muy importante para otras posturas de Yoga y para los movimientos de la vida diaria.
- Ayudan a aliviar tensión en la parte baja de la espalda, al crear más espacio.
- Liberan tensión de la musculatura de esta zona.
- Liberan tensiones y emociones acumuladas en las caderas y pelvis. Pueden aflorar emociones al trabajarlas.
- Mejoran la circulación de la sangre hacia la pelvis, vértebras lumbares e intestinos y órganos reproductores.
- Pueden mejorar la ciática si se hacen de manera atenta y equilibrada.
- Asociadas a la creatividad.

Algunos ejemplos

- Upavistha konasana → Postura del ángulo abierto.
- Malasana → Postura de la guirnalda.
- Eka pada rajakapotasana → Paloma.
- Bhadakonasana y Supta badhakonasana → Postura del ángulo atado.
- Padmasana → Loto.
- Gomukhasana → Postura de la cara de vaca.

VAYUS: FUNCIONES Y CÓMO TRABAJAR SOBRE ELLOS

Podemos asociar las funciones de las posturas a los cuerpos energéticos para incidir en ellos. Tomaremos como ejemplo de ello los Vayus o aires.

El Prana, o fuerza vital, se subdivide dentro del cuerpo en cinco componentes energéticos llamados Vayus, que significa textualmente: aires.

Cada Vayu tiene distintas cualidades, funciones, localización y dirección del flujo energético.

Podemos cultivar y trabajar las cualidades de cada uno, al llevar nuestra atención a ellos, a través de la respiración, posturas y visualizaciones.

Los Vayus gobiernan el movimiento del Prana en el cuerpo en diferentes regiones. Cuando están equilibrados y funcionando bien, el cuerpo puede encontrar un estado de equilibrio y bienestar.

Su interrelación da origen a todas las funciones vitales: respiración, circulación, digestión, eliminación.

Aunque siempre estamos trabajando sobre ellos, podemos elegir las posturas y respiración apropiada para incidir directamente en ellos y nutrirnos de sus beneficios y funciones específicas.

Se pueden hacer secuencias centradas en uno en concreto, en varios de ellos o en todos.

Apana

- Zona del ombligo y hacia abajo. Abdomen bajo y zona pélvica.
- Funciones: procesos de eliminación, dejar ir lo que no se necesita, crear espacio. Su energía nutre los órganos de reproducción y eliminación. Relacionado a la creatividad.
- Energía descendente, hacia fuera.

- **Posturas:** Flexiones hacia delante.
- **Respiración:** Exhalación.

Prana

- Zona del pecho. En la parte superior del diafragma. Abarca también la zona de la cabeza.
- Funciones: recibir vida, energía, expansión. A través de este Vayu, el Prana entra a nuestro sistema. Gobierna la zona del corazón y pulmones. Nutre el cerebro, los ojos y la recepción de todo, aire, comida, sentidos y pensamientos. Trabaja Sraddha; la confianza.
- Energía hacia adentro y hacia arriba.

- **Posturas:** Extensiones.
- **Respiración:** Inhalación.

Samana

- Zona del plexo solar y abdomen.
- Funciones: Digestión, asimilación. Transforma y digiere la comida y también las emociones.
- Energía circular.

- **Posturas:** Torsiones principalmente. También flexiones y extensiones.
- **Respiración:** Combinación de exhalación e inhalación. Respiraciones completas.

Vyana

- Está activo en todo el cuerpo y en el campo energético.
- Funciones: distribución, conexión, a través de los nadis distribuye la energía. Relacionado a la circulación e impulsos nerviosos, sistema linfático, buena distribución de fluidos en el cuerpo.
- Energía de movimiento.

- **Posturas:** Todo lo que sea movimiento, secuencias dinámicas. Saludos al Sol.
- **Respiración:** Tanto inhalación como exhalación.

Udana

- Zona de la garganta.
- Funciones: Responsable de la comunicación. Regula la voz y el lenguaje. Aporta ligereza. Regula el tragar y las funciones musculares y de las articulaciones.
- Energía ascendente, hacia fuera.

- **Posturas:** Posturas que movilicen la zona de la garganta.
- Canto - mantras.
- **Respiración:** Más la exhalación al cantar.

Cuando queremos trabajar (equilibrar un aspecto en específico) veremos cuál es el Vaju que lo rige, cuáles son las posturas o elementos de Yoga asociados al Vaju y elegiremos las variantes y el orden adecuado para ello (Vinyasa Krama).

Los Vajus también juegan un papel importante en la respiración consciente. Los Vajus involucrados en ella son Apana (eliminación y zona abdominal) y Prana (recibir vida, zona del pecho), el movimiento que se crea con la respiración completa, hace que Prana y Apana se encuentren en Samana.

LA RESPIRACIÓN Y SUS EFECTOS

El Prana o fuerza vital entra y circula dentro de nuestro sistema a través de la respiración. Los Vajus se encargan de distribuirla para diferentes funciones.

La inhalación y la exhalación se pueden enfatizar de diferentes maneras en la práctica de Asana. Podemos usar Asana para incidir en la respiración y viceversa, usar la respiración para incidir y potenciar la función del Asana y el efecto que buscamos en ella. También asociado a los Vajus.

Componentes de la respiración

Podemos dividir la respiración en 4 componentes:

- **Inhalación** → Activa, expande, energía, vitalidad, recibir vida, hacia fuera.
- **Exhalación** → Relaja, interioriza, eliminación, ligereza, atención hacia adentro.
- **Retención de la inhalación** → Hace hincapié, aumenta las cualidades de la inhalación.
- **Retención de la exhalación** → Hace hincapié, aumenta las cualidades de la exhalación.

Usamos las retenciones de la respiración en asana para intensificar los efectos de la postura y del componente de la respiración sobre el cual estamos trabajando.

Retener la respiración después de la exhalación en las flexiones hacia delante o torsiones intensifica el efecto sobre todo en la zona abdominal y el efecto/cualidades asociadas a la exhalación y al tipo de postura. Permite saborear un poco más el efecto asociado a la postura y a la exhalación. Las flexiones hacia delante y las torsiones se prestan para promover largas exhalaciones y retener el aire fuera.

Retener la respiración después de la inhalación en las extensiones o torsiones con componente de apertura, intensifican el efecto en la zona del pecho, espalda alta, hombros, así como el efecto/cualidades asociadas a la inhalación. Las extensiones se prestan para incrementar la capacidad de la inhalación y mantener el aire dentro.

Cualidades de la respiración

La cualidad de alargar la exhalación e incluso retener la exhalación se conoce como un efecto Langhana en sánscrito: que quiere decir “ayunar” o “reducir”. Las prácticas con enfoque en Langhana ayudan a los procesos de eliminación del cuerpo y tienen un efecto de limpieza, al estimular los órganos, especialmente de la zona abdominal.

Podemos asociarlo también a las funciones de Apana y a las flexiones.

Las prácticas de alargar la inhalación y retención de la inhalación se conocen como Brmhana que significa en sánscrito: “expandir”. Las prácticas con cualidad Brmhana tienen efecto energizante y dan calor al cuerpo.

Podemos asociarlo también a las funciones de Prana y a las extensiones.

Las prácticas en donde equilibramos inhalación y exhalación y que tienen un efecto equilibrante tienen la cualidad conocida como Samana.

Siempre estamos trabajando en un juego entre inhalación y exhalación. Nunca hacemos solo exhalación o solo inhalación. Según el efecto que queramos incidiremos más en un componente que otro y en un grupo de posturas que otro.

Aplicación de la respiración

Algo a tener muy claro es que para trabajar sobre la inhalación y la retención de la inhalación se tiene que trabajar e incidir en una buena y larga exhalación. Cuando queremos aumentar la capacidad de inhalación lo primero que tenemos que hacer es vaciar. Una larga y completa exhalación va a resultar en una inhalación más libre y expandida, por reflejo. Cuanto más vacíe, más podré llenar. Para poder recibir energía nueva y fresca, primero tenemos que ser capaces de dejar ir, soltar la vieja, que ya no nos beneficia. La exhalación es de vital importancia porque se encarga de eliminar impurezas del sistema, creando más espacio para el Prana. Debemos de recordar esto cuando queramos utilizar la respiración en la práctica de posturas y asanas para aumentar la inhalación en las extensiones, encontrar también componentes de exhalación en flexiones. Encontrar un "baile" –un intercambio– entre la fuerza de la exhalación y de Apana y la fuerza de la inhalación y de Prana.

Las retenciones se deben de ir introduciendo gradualmente y nunca deben alterarnos. Si se experimenta ansiedad o angustia, quiere decir que no se está listo o que son muy largas. Hay que ir progresivamente, trabajando dentro de lo cómodo.

También aquí se aplica el sistema de Vinyasa Krama en cuanto a ir introduciendo los elementos gradualmente y de una forma progresiva e inteligente hacia un objetivo.

Como todo, hay que aplicar aquí también Viniyoga y adaptar estos elementos según las necesidades y situación de cada persona.

Personas con presión arterial alta deben de abstenerse de hacer retención en la inhalación; para personas con ansiedad, puede provocar más ansiedad. Recordar que la retención aumenta las cualidades del componente de respiración.

Para personas con algún trauma asociado a ahogarse (asma, agua, etc.) las retenciones de la exhalación pueden no ser apropiadas, al igual que para personas con presión arterial muy baja. Hay que tomar cada caso individualmente y evaluar.

MOVIMIENTOS Y RESPIRACIÓN

La respiración tiene un papel muy importante en Asana. Se usa la respiración como vehículo del Prana, para moverse desde el Prana, desde la fuerza de la respiración, más que del cuerpo. Asistirse de la respiración para facilitar la postura.

Se pueden hacer movimientos en la inhalación, la exhalación y la retención de la exhalación. Normalmente la retención de la inhalación se hace ya en una postura, no en movimiento.

En general podemos decir que los movimientos de apertura y hacia arriba están asociados a la inhalación. Y los movimientos hacia abajo o de contracción, cerrar están asociados a la exhalación. Sin embargo, todos los movimientos que se hacen en la inhalación, también se pueden hacer en la exhalación. Pero los de la exhalación solo se pueden hacerse en exhalación puesto que sino estaríamos creando una fuerza contraria.

Cuando hacemos un movimiento durante la exhalación estamos relajando, conectando con una sensación de ligereza. La exhalación contiene al movimiento. Nos da más estabilidad. Al exhalar, usando el patrón de respiración que nos enseña Desikachar, contraemos la zona abdominal. Comenzamos el movimiento llevando el abdomen hacia adentro.

Se puede jugar con los componentes de la respiración para crear diferentes efectos.

También se pueden hacer movimientos en la retención de la exhalación. Cuando hacemos movimiento en la retención de la exhalación:

- Estamos haciendo la retención más larga.
- Estamos activando la zona abdominal al retener lo cual nos da más estabilidad y ligereza en el movimiento.
- Estamos creando las circunstancias para una inhalación más potente después, llenando y expandiendo Prana Vaju.
- Estamos incidiendo en los órganos de la zona abdominal que están contraídos, masajeándolos, estimulando sus funciones.

Normalmente en el estilo Viniyoga se usa la respiración para ir entrando gradualmente en la postura al practicarla de forma dinámica y luego mantenerlas.

También se usa la respiración para mantener las posturas y encontrar movimiento en el cuerpo a través de la respiración, aunque se esté estático en una postura. La postura está viva. La inhalación ayuda a encontrar el componente de alargar, la exhalación ayuda a encontrar el componente de profundizar, soltar resistencias, entregarse.

ADAPTACIONES Y VARIANES DE POSTURAS

Para crear adaptaciones y variantes de las posturas se puede tomar en cuenta todo lo visto antes para priorizar qué es lo que se quiere trabajar y cómo.

Hay distintos motivos para buscar variantes y adaptaciones en las posturas como, por ejemplo:

- Abordar necesidades individuales.
- Aumentar la atención.
- Buscar nuevos patrones corporales o mentales.
- Incidir en un efecto específico.

Se puede modificar la forma de la postura, se puede modificar la respiración, se pueden desglosar o dividir en varios pasos o todo ello.

En el proceso de buscar las variantes se hace hincapié en:

- Cuál es la postura clásica, a qué grupo de postura pertenece y cuál es su función o beneficios que queremos mantener.
- Cuál es la motivación para usar esa postura en concreto. ¿Dónde está la función buscada?

- Cuál es el objetivo. En dónde se quiere encontrar el efecto, la acción de la postura.
- Qué variantes se pueden hacer para encontrarlo. Siempre priorizar la función sobre la forma. Alterando la forma o posición del cuerpo podemos encontrar diferentes efectos.
- Cómo se puede intensificar la función usando diferentes elementos: ya sean ayudas externas, movimientos diferentes y/o la respiración.
- Elegir el o los componentes de la respiración que pueden incidir en aumentar el efecto o función o que pueden asistir en entrar de una manera más orgánica o fácil en la postura.
- Para focalizar el efecto aún más siempre se puede desglosar o descomponer la postura en varios movimientos.
- Se pueden descubrir nuevos samskaras en el cuerpo y en la mente a través de practicar una misma postura de diferentes maneras.

Y así aplicar el Yoga según sea adecuado o necesario; según la persona, situación y/o función deseada.

BIBLIOGRAFÍA

- Chandrasekaran, Dr. N. *Principles and Practice of Yoga Therapy*. Ed. Viniyoga Healing Foundation of India; 2012.
- Desikachar TKV. *El Corazón del Yoga*. Ed. Inner traditions international; 1995.
- Desikachar TKV. *The Viniyoga of Yoga*. Ed. Krishnamacharya Yoga Mandiram; 2009.
- Moors, Frans. *Liberating Isolation the Yoga Sutra of Patanjali*. Ed. Media Garuda; 2012.

©Lorena Coutiño Bosch

NOTAS DEL ALUMNO