

ALINEAMIENTO SALUDABLE

Buenos tiempos para practicar Yoga

El Yoga atraviesa un momento fascinante de su historia. Milenios de sabiduría confluyen y nos ofrecen un amplio abanico de posibilidades. De todas ellas, la práctica física es la más extendida y estudiada en Occidente, por eso está presente en muchas de las conversaciones sobre el equilibrio entre modernización y conservación de las prácticas.

POR DIANA NAYA. IMÁGENES: LUANA FAILLA

Por un lado, las posturas de Yoga siempre han estado al servicio de la salud y la vitalidad. Por otro, hay que tener en cuenta el contexto y el estilo de vida para hacer una propuesta valiosa y seleccionar las mejores fórmulas para lograrlo. En este sentido, una buena propuesta sería que la actualización de las posturas se base en principios de alineamiento y movimiento saludable. Con esta orientación, priorizamos la minimización de lesiones y la progresión de los practicantes modernos sin dejar de lado el propósito original.

Cuidar y estimular

El alineamiento saludable busca que la técnica se ajuste a las formas y movimientos naturales del cuerpo para aportarle integridad y bienestar global. Por ejemplo, en una flexión de columna, buscaríamos sentir toda la parte posterior alargándose de manera equitativa y poder respirar con comodidad, evitando así tener sensaciones intensas y locales en la parte posterior de los muslos o la zona lumbar. El objetivo es proteger las zonas vulnerables sin dejar de estimular el cuerpo. El gran valor de esta metodología es que se puede aplicar a cualquier estilo de Yoga, pues todos se benefician de ampliar la mirada sobre la anatomía viva y su funcionalidad. Si queremos cultivar un cuerpo equilibrado y versátil, dentro y fuera de la esterilla, hemos de tener en cuenta nuestra naturaleza anatómica y sus necesidades.

Esta propuesta también tiene en cuenta el contexto social y cultural. Actualmente, la mayoría de los practicantes de Yoga nos enfrentamos a desafíos derivados de nuestro estilo de vida, tales como el sedentarismo, el estrés crónico y las elevadas demandas familiares o laborales, entre otros. Ante esta situación, se hace evidente la necesidad de prácticas que contribuyan a liberar las tensiones físicas y mentales, que aporten energía para el día a día y nos inspiren a vivir con sentido.

Cómo integrarlo en nuestra práctica

Además de incluir los elementos de la filosofía y la tradición del Yoga, para cultivar una práctica longeva y saludable es necesaria cierta comprensión del cuerpo a nivel de movilidad, fuerza, flexibilidad y equilibrio. Queremos conocer el cuerpo en movimiento, en acción, en el espacio, en la respiración y en las sensaciones. Solo así podremos aplicar con precisión y coherencia los principios del alineamiento saludable.



Estos serían algunos de los fundamentales:

1 Cultivar la fuerza.

El énfasis en la flexibilidad suele desequilibrar la balanza y deja a muchos practicantes sin suficientes oportunidades para trabajar la fuerza. Para la salud de músculos y huesos es necesario dar más espacio a posturas y movimientos que fortalezcan. Además, cultivar la integridad postural a través de la fuerza envía al cerebro información somática que produce bienestar psicológico. Podemos ayudarnos integrando más posturas de pie y sumando activación o resistencia a posturas que tienden a considerarse pasivas. También son muy importantes las extensiones activas de columna para fortalecer las cadenas posteriores, ya que suelen estar débiles en la mayoría de las personas.

2 Lubricar y movilizar.

Explorar los rangos activos de nuestras articulaciones puede transformar cómo nos sentimos en la práctica. Buscar la movilidad de caderas, hombros y columna nos facilitará la exploración de la fuerza tanto como el desarrollo de la flexibilidad. Los rangos activos son aquellos a los que podemos llevar el movimiento de una articulación sin ayudas externas. Preparar las prácticas con una buena dosis de movilidad coordinada con la respiración es una buena apuesta, nunca es una pérdida de tiempo porque enriquece todo lo demás.

3 Equilibrio y propiocepción.

El valor de las posturas de equilibrio y las transiciones lentas debe enfatizarse. Los movimientos lentos que demandan actividad estabilizadora por parte de la musculatura son esenciales para una buena relación con el espacio y el movimiento cotidiano. Las transiciones refinadas junto con las posturas de equilibrio estático son una de las grandes inversiones que podemos hacer en longevidad. No tienen por qué ser equilibrios avanzados para ser efectivos. Lo ideal es incluirlos a lo largo de toda la práctica.

4 Secuencias para la progresión y la prevención.

Lo ideal es organizar las prácticas en torno a la progresión anatómica con preparaciones y evoluciones oportunas. De este modo, invitamos a la inteligencia corporal por capas, desde lo más básico hasta lo más complejo. Si diseñamos bien la progresión podemos refinar y profundizar nuestras posturas. Comprender sus partes y acciones poco a poco nos ayuda a prevenir molestias y excesos. Conocer las lesiones más frecuentes entre los practicantes de Yoga nos permite identificar áreas de mejora para investigar y aportar alternativas. Estas lesiones se deben mayormente al estrés repetitivo y son: lesiones en la cadera (labrum, a menudo), en los hombros (manguito rotador), en la inserción de los isquiotibiales, en las rodillas (a menudo por llevarla más allá de lo que permite la apertura de cadera) y discopatías cervicales y lumbares. Como prevención básica y general, nunca debemos sentir molestias en las articulaciones ni en las inserciones de los músculos cuando practicamos.

5 Anticipar y ofrecer evoluciones.

Una postura no es algo fijo, sino un abanico multicolor con infinitos matices. Las adaptaciones no solo se ofrecen por nivel, sino también por tipo corporal. Ofrecer variantes es esencial para evitar la homogeneización y la estandarización postural, y así conseguir un aprendizaje auténtico y valioso.

6 Despertar la somática.

Soma significa cuerpo en griego y somática se refiere a la información que proviene del cuerpo. En este sentido, la práctica debe abrir la puerta a la percepción de las sensaciones corporales. Nuestro objetivo es sintonizar con los contenidos internos para ajustar la técnica y los rangos en una postura. Esto amplía la conciencia durante la práctica y fomenta el refinamiento que nos cuida y equilibra.

7 Energética y respiración.

Para los yoguis es esencial favorecer el movimiento de la fuerza vital (prana). Por eso, en las posturas es importante evitar el dolor y buscar un esfuerzo bien distribuido que facilite un flujo energético apropiado y libre. En las posturas queremos experimentar cómo se expande y nos sostiene la energía sutil. Para ello, la respiración es fundamental. No se trata de forzarla, sino de que sea espaciosa, lenta y siempre adaptada a la postura.

8 Tener aspiraciones saludables.

Tomar buenas decisiones hace que el camino sea más fructífero. Cuidar y cultivar la relación con el cuerpo requiere honestidad y dedicación. El exceso de ambición puede confundirnos, pero también la falta de aspiraciones puede hacer que nos quedemos sin propósito. Vivir la práctica desde el amor y el respeto es una aspiración saludable.

En definitiva, lo prioritario es realizar las posturas de manera que favorezcan la longevidad y aporten bienestar duradero al cuerpo y la mente. Esto pone en cuestión la estética imperante del Yoga, ya que las imágenes estereotipadas pueden llegar a esclavizarnos. Muchas de las posturas mediáticas requieren una flexibilidad extrema, gran ligereza y un equilibrio muy avanzado. La realidad estadística es que la mayoría de los cuerpos no pueden acceder a ellas, ni lo necesitan para estar sanos.

Estrés positivo

El alineamiento saludable busca generar un estrés beneficioso en los tejidos y estructuras corporales. El estrés físico relevante y bien diseñado activa una respuesta adaptativa del sistema nervioso simpático (activación) que posteriormente fortalece el tono parasimpático (relajación). En definitiva, el estrés oportuno nos relaja. Y eso también es saludable. Para experimentar todo esto, podéis probar esta secuencia con indicaciones ¡feliz práctica!

“ Si queremos cultivar un cuerpo equilibrado y versátil, dentro y fuera de la esterilla, hemos de tener en cuenta nuestra naturaleza anatómica y sus necesidades ”

SECUENCIA PARA LA PROGRESIÓN Y LA PREVENCIÓN

Estas versiones básicas de alineamiento saludable enriquecerán tu catálogo postural. Calienta hombros, caderas y columna o haz Saludos al Sol antes de abordar a la práctica con respiración espaciosa.



1. Equilibrio de pie

Empuja desde los dedos de los pies y activa piernas, glúteos y abdomen. Entrelaza las manos y permite que suban los omóplatos.

“El alineamiento saludable busca que la técnica se ajuste a las formas y movimientos naturales del cuerpo para aportarle integridad y bienestar global”



2. Flexión de pie

Suaviza las rodillas, eleva el coxis, peso libre en columna, cabeza y brazos.



3. Media elevación

Los pies empujan con fuerza, busca longitud en la columna, aleja hombros de orejas, activa muslos y abdomen.



4. Luna creciente

Pelvis y esternón miran hacia el frente, activa el pie frontal y busca una extensión suave en la columna priorizando elongación. Abraza la cabeza con los codos.



5. Langosta voladora

Pierna de base flexionada, el resto del cuerpo en langosta con elongación de columna y retracción de omóplatos.



6. Paloma-Silla

Lleva la pelvis hacia atrás, alarga la columna, recoge abdomen y enmarca la cabeza.

“ Se hace evidente la necesidad de prácticas que contribuyan a liberar las tensiones físicas y mentales, que aporten energía para el día a día y nos inspiren a vivir con sentido ”



7. Media luna

Pie y rodilla hacia el frente, mantén el torso elevado, ligero giro interno en la cadera posterior y mirada hacia la mano inferior.



8. Giro funcional

Ambos pies miran hacia el frente, al ancho de caderas y en una longitud que permita anclar el talón posterior. Alarga la columna y alinea con la pierna posterior. La mano inferior apenas toca, la superior en el sacro.



9. Langosta

Alarga más que elevar, activa los glúteos para sostén de piernas, mantén las caderas neutrales y empuje en hueso púbico. Hombros hacia atrás, brazos hacia arriba y el centro.



10. Perro tres piernas

Mantén carga equitativa en hombros y manos. La pierna elevada rota internamente, sostén lumbares con abdomen.



11. Embrión y Savasana

Para el cierre. 🙏

DIANA NAYA practica Yoga desde los 18 años y enseña desde 2007. Actualmente es formadora y divulgadora especializada en Vinyasa y alineamiento saludable. Ofrece educación *online* y presencial en Ibiza, Madrid (City Yoga) y Barcelona (Yoga & Yoga). www.samyamaYogaibiza.com. IG: @diananaya_Yogavivo. Podcast: Yoga Vivo con Diana Naya. Youtube: Samyama Yoga Ibiza