



Estudio de Yoga
Alberto Leiva Guevara

El Gato "recostado" **(versión corta "6 asanas")**

En este Vinyasa (secuencia de asanas [posturas], ordenadas inteligentemente), ejercitaremos nuestro cerebro tanto como nuestro cuerpo; es fundamental practicar cada postura con el máximo de atención. "Muévete siempre lentamente, con suavidad, y sin forzar; enfoca tu atención doblemente: en la respiración y en las sensaciones internas y musculares del movimiento y hazlo como lo haría un gato, para que te proporcionen placer".

1. Basculación de la pelvis I: (Doce veces). En la postura que llamamos del Niño, o de Alexander, con los brazos al lado del tronco, rodillas flexionadas y plantas del pie sobre el suelo. Con lentitud y conscientemente realizar los movimientos de **basculación pélvica: ante-versión, inspirando, y retroversión, espirando**. Desliza una mano debajo de la espalda y siente cómo se contraen los músculos a ambos lados de la columna, cuando la arqueas. Puedes acompañarlo con *Mula Bandha*. Aumenta gradualmente la amplitud e intensidad de los movimientos: en la ante-versión, apretando el sacro-coxis con mayor fuerza contra el suelo para elevar más la parte baja -la zona lumbar- de la espalda, intensificando la lordosis; en la retroversión, aprieta la zona lumbar, pegándola al suelo, contrae en especial la región ventral de los rectos abdominales y eleva la región sacro-coccígea.



2. Basculación de pelvis II: (Doce veces). Ahora con las manos detrás de la cabeza, los dedos entrelazados, al ir espirando junto con la retroversión pélvica, aplanas la parte baja contra el suelo, rectificando la lordosis lumbar y al mismo tiempo levantas la cabeza y los hombros, aumentando el estiramiento de los músculos de la espalda y la contracción de los rectos abdominales, elevando al máximo la columna sacro-coccígea. Como actitud mental, acompaña los movimientos con recorridos mentales de "imagen y sensación" a lo largo de la columna vertebral, en ambas direcciones, del atlas al coxis, y del coxis al atlas; a veces, realiza la postura comenzando el movimiento, por la elevación de la cabeza, los brazos y los hombros, después comienza por el coxis y el sacro, y en otras ocasiones por ambas "puntas" simultáneamente. Observa y registra cómo lo anterior influye en el estiramiento de los músculos de la espalda y en la contracción y tonicidad de

las distintas zonas de la musculatura abdominal. Acompaña los movimientos con la práctica de distintas formas ("apretón sostenido", las "12 y las 6", etc.) del *Mula Bandha*. Variante: Manteniendo las manos detrás de la cabeza, levanta ambas rodillas, dejando que se equilibren, sobre el abdomen. Al exhalar aplana la espalda al tiempo que las manos levantan la cabeza y los dos codos hacia las rodillas. Trata de llevar las rodillas hasta los codos. Nota qué sientes dentro de tu cuerpo desde la parte central del pecho hasta el hueso púbico y en el suelo pélvico. Mientras inspiras, deja que la respiración abdominal se haga profunda y completa.

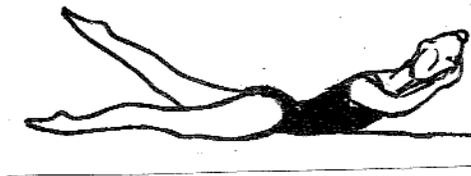
Recordando el concepto de "estructuración corporal", puedes intentar otras variantes. Quédate unos segundos o minutos, los necesarios, en Savasana "dorsal"; después giras y te instalas en Savasana "frontal".



3. La Esfinge, en la variante de **antebrazos "en línea"**, no paralelos, una mano sobre la otra. Una de las variantes del *Ardha Bhujangasana* (entre seis y nueve veces). Desde el Savasana "frontal", lenta y gradualmente vas elevando el tronco y atiendes sucesivamente al estiramiento suave del cuello, del pecho, del abdomen y del vientre; acerca los omóplatos, hacia atrás, expandiendo desde el centro del pecho, desde el *chakra Anahata*; efectúa retroversión pélvica, tensando las nalgas, contrayendo los glúteos y realizando el *Mula Bandha*. **Nota las diferentes áreas de contracción, tensión y relajación.** Las piernas estiradas, pegadas al suelo, y recordando el concepto de "estructuración corporal", seleccionas diferentes posiciones de piernas y de pies (piernas y pies unidos; a distintas distancias entre las piernas; con las yemas de los dedos de los pies, haciendo presión; piernas separadas en ángulo medio, mayor, etc.). Recorrer mentalmente (imagen y sensación) la columna vertebral: desde el *Vishudha* al *Muladhara* y a la inversa desde el *Muladhara* al *Vishudha*. Recuerda y practica el cuarto recorrido de la técnica que conocemos como "Rotación de la consciencia", o sea, por la cara posterior del cuerpo, de abajo hacia arriba.

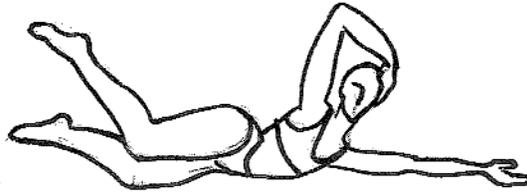


4. "Cabeza, mano, codo, hombro, y pierna": Desde el *Savasana* "frontal", coloca la mejilla izquierda sobre el dorso de la mano derecha. El brazo izquierdo estirado y relajado a lo largo de tu cuerpo. 1) Lentamente, levanta el codo derecho, tres veces. **Trata de sentir cuáles músculos del hombro se están contrayendo.** 2) Lentamente levanta la cabeza para mirar sobre el hombro derecho, tres veces. **Nota la contracción de los músculos que desciende desde el hombro al lado derecho de la columna y hasta la pelvis.** 3) Inspirando, levanta al mismo tiempo el codo, la mano y la cabeza para mirar sobre el hombro derecho, baja espirando, tres veces. **Nota cómo la contracción se ha ampliado a través de todo el hombro bajando por la columna hasta la nalga izquierda, que se contrae como tratando de elevar la pierna izquierda.** 4) Ahora, invierte este movimiento, levantando del suelo la pierna izquierda todo lo que puedas, sin forzar, tres veces. **Nota cómo tu cerebro equilibra el peso de la pierna izquierda, contrayendo automáticamente los músculos del lado derecho, tanto en el costado de la columna como en el hombro.** 5) Realiza todos los movimientos anteriores, simultáneamente: Inspira lentamente levantando la pierna izquierda y la mano derecha junto con el hombro y la cabeza, tres veces. Quédate en *Savasana* "frontal", atendiendo a la sensación de todo el cuerpo... .. Después, gira la cabeza hacia la izquierda; coloca la mejilla derecha sobre el dorso de la mano izquierda, con el brazo derecho estirado y relajado a lo largo de tu cuerpo. Realiza todos los movimientos compensatorios y armonizantes, al otro lado, o sea: 1) Levanta el codo izquierdo, tres veces. 2) Levanta la cabeza para mirar sobre el hombro, tres veces. 3) Levanta la cabeza, la mano y el hombro para mirar sobre el hombro izquierdo, tres veces. 4) Levanta del suelo la pierna derecha unos cuantos centímetros, tres veces. 5) Realiza todos los movimientos juntos y al mismo tiempo: Inspira lentamente levantando la pierna derecha, la mano, el hombro izquierdo y la cabeza, tres veces.

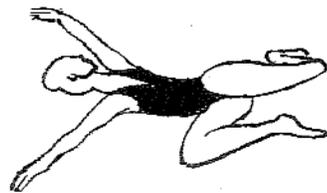
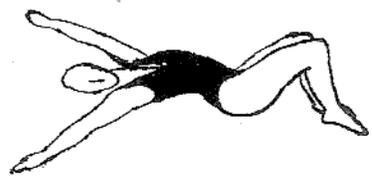


5. Inclinación lateral, recostado: Acostado sobre tu lado derecho, con las piernas plegadas, una rodilla sobre la otra., en ángulo recto con el cuerpo. Estira el brazo derecho en el suelo, alineado con el tronco, de modo que la oreja derecha se apoye en el brazo como si fuera una almohada. Pasa el antebrazo y la mano izquierda por encima de la cabeza y coloca la palma de la mano y los dedos contra el costado derecho de la cara (sien y oreja). Inspirando y, ayudándote con la mano izquierda, levanta la cabeza muy lentamente. Luego espira, dejando que la cabeza regrese a su sitio, lentamente. Tres veces. Después, inspirando, levanta muy despacio, la mitad inferior de la pierna izquierda, haciendo que el muslo izquierdo gire (pero que no se levante). Luego espira dejando que el pie descienda lentamente. Imagina que levantas la cadera izquierda intentando tocar la

axila del mismo lado. Tres veces. Ahora, inspirando y muy lentamente, levantas al mismo tiempo la cabeza y el pie izquierdo. Luego espiras, dejando que ambos desciendan juntos. **Imagina que levantas simultáneamente la axila izquierda y la cadera izquierda, intentando que se toquen...**nota cómo se intensifica la acción de lateralización. Tres veces. Quédate en *Savasana* "dorsal", relajado y percibiendo dentro de tu cuerpo lo que sientes en la parte media. ¿Qué diferencia notas entre el lado derecho y el izquierdo? Después repites el mismo procedimiento, esta vez, recostado sobre tu lado izquierdo.



6. Rotación en la "postura del Niño" (con piernas y pies separados): Con los brazos en cruz, perpendiculares al tronco; gira el brazo izquierdo hacia arriba sobre la superficie del suelo, la palma de la mano izquierda hacia arriba, hasta que el hombro empieza a hacer presión contra el suelo. Al mismo tiempo rotas el brazo derecho hacia abajo sobre la superficie del suelo, palma derecha hacia abajo, hasta que el hombro comienza a levantarse del suelo. Ahora haz lo mismo, pero a la inversa, girando el brazo izquierdo, hacia abajo sobre el suelo y el derecho hacia arriba. Hazlo lentamente y con suavidad, varias veces, hasta que lo captas bien. Luego, gira el brazo derecho hacia abajo y el izquierdo hacia arriba y a la vez deja caer las piernas hacia la derecha, rotando la pelvis, separando todo lo que puedas tanto las piernas como los pies. Después repítelo a la inversa: mientras el brazo derecho regresa girando hacia arriba y el brazo izquierdo hacia abajo, deja caer las piernas hacia la izquierda y rota con amplitud la pelvis. Continúa haciendo estos movimientos lentamente en uno y otro sentido; dejando que tu cabeza se una al movimiento, rotando hacia la izquierda cuando las piernas y las rodillas caen a la derecha, y hacia la derecha, cuando las piernas y las rodillas caen a la izquierda. **Siente las sensaciones de las distintas zonas musculares del tronco. Nota cómo todo tu cuerpo, se tuerce, se estira y se alarga. En especial experimenta la apertura, soltura y liberación de toda la musculatura de la pelvis, suelo pélvico y región perineal.** Trata de que estos movimientos te proporcionen tanto placer como sea posible, disfruta como un niño o un gato que se despreciza. Realízalo de diez a veinte veces.



Efectos benéficos del Gato "recostado":

Aumenta la capacidad respiratoria clavicular, torácica y abdominal. Expande los plexos cardiaco y solar, expresión corporal de los estados de plenitud. Combate estados de ansiedad y angustia.

Acrecienta el flujo sanguíneo en la espalda, propagándose a la médula espinal lo que hace elevar el tono vital. El plexo solar a menudo presa de espasmos permanentes debidos a la ansiedad constante, se descongestiona por la movilización (contracción-expansión) y el estiramiento del abdomen aliado a la respiración profunda.

Ayuda a combatir las afecciones de garganta y bronquios.

Produce la flexión, extensión, inclinación lateral y rotación de la columna vertebral en toda su longitud, estirando y alargando todos sus músculos y ligamentos. Intensifica la afluencia de sangre, la espalda enrojece y genera una sensación de calidez. Alivia y mejora la hipercifosis dorsal y la hiperlordosis lumbar. Previene y mejora las lumbalgias y dolores de espalda y algunas formas de ciática.

Influye benéficamente sobre las glándulas suprarrenales. Masajea y tonifica las vísceras de la cavidad abdominal. Combate el estreñimiento. Estimula el sistema nervioso simpático y parasimpático pélvico. Regula la actividad de los órganos abdominales, hígado y bazo. Combate la insuficiencia y debilidad de las vísceras, glándulas y órganos ventrales. Mejora la digestión, combate el estreñimiento, la insuficiencia hepática, renal, y dispepsia.

Es un activador general del suelo pélvico y de la región perineal. Vigoriza el organismo.

La práctica de la secuencia del Gato recostado, con acompañamiento del *Mula Bandha*, en muchas de sus posturas, son el mejor antídoto para el debilitamiento de los músculos del suelo pélvico que puede provocar a corto o largo plazo varios trastornos, entre otros, la incontinencia urinaria y los prolapsos, que suelen requerir intervención quirúrgica. Se trata de descensos de la matriz (prolapso uterino), de la vejiga (cistocele), del recto (rectocele) y abultamiento en la uretra (uretrocele). Corrige irregularidades del ciclo menstrual, insuficiencia ovárica y anorgasmia. Combate los desórdenes del aparato sexual de la mujer como leucorrea, amenorrea y dismenorrea.

En la actividad sexual, la rigidez y los movimientos corporales restringidos, las caderas más ligadas y la musculatura pélvica más tensa son factores que influyen negativamente. Desde el punto de vista esquelético motor, para que la relación sexual sea plenamente satisfactoria la calidad de los movimientos de la pelvis deben realizarse con la suavidad y flexibilidad de una bisagra bien engrasada. El movimiento pélvico se ha de hacer completo y libre. La pelvis debe bascular en vez de empujar; así se obtiene una respuesta más profunda.

Consideraciones teóricas relacionadas con el Vinyasa del "Gato recostado".

Cuando no podemos controlar adecuadamente los músculos del tronco y de la pelvis, estamos ante una **deficiencia motora**, y cuando no podemos sentir con precisión lo que estos músculos le hacen a nuestro cuerpo, estamos ante una **deficiencia sensorial**. Ambos problemas están relacionados con el sistema nervioso, es decir, con el cerebro y con la médula espinal, que constituyen el sistema general de control del cuerpo.

Al observar el sistema nervioso central, podemos ver que su aspecto más fundamental es que tiene, tanto estructural como funcionalmente, dos divisiones: una sensorial y una motora. Partiendo del cerebro, a lo largo de la columna vertebral y hasta el coxis, los nervios sensorios emergen del extremo posterior de la columna, mientras que los nervios motores lo hacen por el frente.

Todo lo que percibimos del mundo más allá de nuestros cuerpos y todo lo que percibimos dentro de nuestros cuerpos, llega hasta el cerebro por medio de los nervios sensorios. Todo lo que hacemos en el mundo y todo movimiento que efectuamos fluye desde el cerebro a lo largo de la columna por los nervios motores. Los nervios sensoriales controlan nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos; los nervios motores controlan nuestros movimientos en el mundo y en el interior de nosotros mismos gracias a su conexión con los músculos del esqueleto y con los músculos lisos de las vísceras.

Los padecimientos del sistema sensomotor son una cuestión seria y cuando ocurren causan un deterioro esencial en nuestras vidas. Por miles de años han estado asociados con los problemas del envejecimiento y, por lo tanto, han sido considerados como inevitables e irreversibles; pero, nosotros creemos que se pueden evitar y revertir.

Reconocer la interacción mente-cuerpo involucrada en todas las enfermedades de adaptación. La respuesta a la tensión, vemos que tiene su aspecto sensomotor, el cual tiene tanta importancia como el aspecto bioquímico explorado por Hans Selye.

El sistema neuromuscular tiene dos respuestas básicas a la tensión y ambas se originan en la mitad del cuerpo humano, en su centro de gravedad, en la **pelvis**. Estas dos respuestas básicas difieren entre sí porque son dos formas muy distintas de tensión, que Selye distinguiría como "tensión mala" y "tensión buena".

La adaptación neuromuscular a la tensión negativa (tensión mala) ininterrumpida es el **reflejo de retracción**, que se presenta principalmente en el frente del cuerpo. La adaptación neuromuscular a la tensión positiva (tensión buena) ininterrumpida es el **reflejo de acción**, que se presenta principalmente en la parte posterior del cuerpo. Resulta más fácil identificar al reflejo de retracción como **reflejo de luz roja**, mientras que al reflejo de acción podemos llamarlo **reflejo de luz verde**. También consideraremos en otro momento, un tercer aspecto que algunos han llamado el **reflejo de trauma**.

El reflejo de luz verde es lo opuesto al reflejo de luz roja, aunque ambos son actividades musculares y **funciones de adaptación**. Este último contrae los músculos flexores anteriores, encogiendo el cuerpo hacia el frente; el primero contrae los músculos extensores posteriores, levantando y arqueando la espalda en dirección opuesta. La función de adaptación del reflejo de luz roja es de protección, es apartarnos del mundo. El r. de luz verde es enérgico, su manifestación es la acción y también es una función de adaptación. Uno nos detiene, el otro nos impulsa...