



Estudio de Yoga  
Alberto Leiva Guevara

## El Gato “recostado”

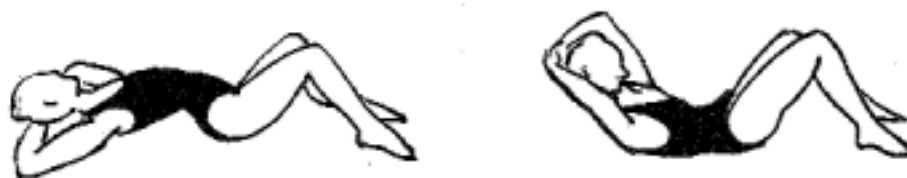
(¡Un *Vinyasa* “formidable”)

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 del movimiento y hazlo como lo haría un gato, para que te proporcionen placer”.

1. **Basculación de la pelvis:** En la postura que llamamos del Niño, 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. Aumenta gradualmente la amplitud de estos movimientos: en la ante-versión, apretando el sacro-coxis con mayor fuerza contra el suelo para elevar más la parte baja de la espalda, intensificando la lordosis lumbar; en la retroversión, aprieta la región lumbar, pegándola al suelo, contrae en especial la región ventral de los rectos abdominales y eleva la región sacro-coccígea. Acompáñalo con *Mula Bandha*. (Nueve veces).



2. **Sigue basculando la pelvis:** Ahora con las manos detrás de la cabeza, los dedos entrelazados, al ir espirando junto con la retroversión pélvica, aplana la parte baja contra el suelo, rectificando la lordosis lumbar y al mismo tiempo levanta la cabeza y los hombros, aumentando el estiramiento de los músculos de la espalda y la contracción de los abdominales. Acompaña los movimientos con recorridos mentales de “imagen-sensación” a lo largo de la columna vertebral, en ambas direcciones: a veces, realiza la postura comenzando el movimiento elevando la cabeza, los brazos y los hombros, después comienza por el coxis, 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 (“pulsación”, “apretón sostenido”, las “12 y las 6”, etc.) del *Mula Bandha*. (Nueve veces). 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 plexo sexual. Mientras inspiras, deja que la respiración abdominal se vuelva profunda y completa



3. **La Esfinge** (en la variante de antebrazos "en línea", no paralelos, una mano sobre la otra), *Ardha Bhujangasana*: Lenta y gradualmente vas elevando el tronco y atiendes sucesivamente al estiramiento suave del cuello, del pecho, del abdomen y del vientre; acercar omóplatos, hacia atrás, expandiendo desde el centro del pecho, *Anahata*; efectúa retroversión pélvica, tensando las nalgas, practicando el *Mula Bandha*. **Nota las diferentes áreas de contracción.** Las piernas estiradas, pegadas al suelo, y seleccionando diferentes posiciones de piernas y de pies (pies y piernas unidas; con las yemas de los dedos haciendo presión, piernas separadas en ángulo mayor, etc). Recorrer mentalmente (imagen-sensación) la columna vertebral: desde el *Vishudha* al *Muladhara* y desde el *Muladhara* al *Vishudha*. (Entre seis y nueve veces).



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 ambos movimientos 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 ambos movimientos juntos: Inspira lentamente levantando la pierna derecha, la mano y el hombro izquierdo y la cabeza. Tres veces.



5. **Esfinge-Saltamontes:** A partir del *Savasana* "frontal": 1) Inhalando, levanta lo que puedas la pierna derecha, sin forzar, luego mientras exhalas, la bajas, lentamente, tres veces. 2) Inhalando, levanta la pierna izquierda, sin forzar, luego mientras exhalas, la bajas, lentamente, tres veces. 3) Inhalando, levanta simultáneamente la pierna derecha y la cabeza, luego bájalas, mientras vas exhalando, tres veces. 4) Inhalando, levanta simultáneamente la pierna izquierda y la cabeza, luego bájalas mientras exhalas, tres veces. 5) Inhalando, **levanta simultáneamente las dos piernas, la cabeza y parte del tronco**, presionando con los codos y antebrazos hacia abajo apoyándolos sobre el suelo. Expansión del *Anahata*. Con cuidado, no fuerces, tres veces.



6. **A partir de la postura del Niño:** Lleva la mano derecha detrás de la cabeza, y levanta la pierna izquierda con la rodilla flexionada, semi o más estirada. Sostén con la mano izquierda en la corva. Inhala, levantando lentamente la parte baja de la espalda, aumentando la lordosis lumbar. Luego, mientras exhalas, aplanas la espalda y levantas la cabeza y el codo derecho hacia la rodilla izquierda, rotando ligeramente el tronco. Seis veces, a un lado... y después, compensas, seis veces, al otro lado.



7. **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, para que la oreja derecha se apoye en él, 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...** 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.



- 8. Rotación en la postura del Niño (con piernas y pies juntos):** Rueda el brazo izquierdo hacia arriba sobre la superficie del suelo (el brazo debe rodar, no deslizarse) 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 (rodando, no deslizándose) hasta que el hombro comienza a levantarse del suelo. Ahora haz lo mismo a la inversa, rodando el brazo izquierdo, hacia abajo sobre el suelo y el derecho hacia arriba. Hazlo lentamente y con suavidad varias veces, hasta que lo captes bien. Ahora rueda el brazo derecho hacia abajo y el izquierdo hacia arriba y a la vez deja caer las piernas hacia la derecha. Luego repítelo a la inversa: mientras el brazo regresa rodando hacia arriba y el brazo izquierdo hacia abajo, deja caer las piernas hacia la izquierda. Continúa haciendo este movimiento lentamente en uno y otro sentido; dejando que tu cabeza se una al movimiento, rodando hacia la izquierda cuando las rodillas caen a la derecha y hacia la derecha cuando las rodillas caen a la izquierda. **Siente las sensaciones de las distintas zonas musculares del tronco.** Repítelo de diez a veinte veces.





**9. Rotación en la postura del Niño (con piernas y pies separados):** Similar al anterior, pero ahora, separando todo lo que se pueda tanto las piernas como los pies. Experimenta la apertura, soltura y liberación de toda la musculatura pélvica. Usa distintas “estructuraciones corporales”: a) con los brazos en cruz; b) con los brazos en “Y” griega; c) con los brazos paralelos, hacia atrás. Tanto en esta postura como en la anterior nota como todo tu cuerpo se tuerce, se estira y se alarga. Trata de que estos movimientos te proporcionen tanto placer como sea posible, disfruta como un niño que se despereza o como un gato. Repítelo de diez a veinte veces.



**10. En Savasana “dorsal”.** En primer lugar, trae el talón del pie derecho hacia dentro, hacia el perineo mientras la rodilla derecha cae hacia fuera y la parte izquierda de la espalda se eleva. Segundo, estira la pierna y luego dobla la pierna y saca el pie derecho hacia fuera, levantándolo y moviéndolo hacia fuera mientras la rodilla derecha cae hacia dentro y la parte derecha de la espalda se levanta. Luego estira la pierna y vuelve a doblar el pie hacia dentro. Repítelo seis veces, muy lentamente.

Siente la forma en que todo tu cuerpo, hasta el cuello, sigue este movimiento del tobillo. Tu cuerpo se está haciendo flexible y está comenzando a moverse como un todo con más flexibilidad. Ésta es la sensación de sinergia .



**11. En Savasana “dorsal”.** Dobla ambas piernas dejando caer las rodillas hacia fuera, pies hacia dentro, planta contra planta. Luego estira las piernas doblando ambos pies hacia fuera, y las rodillas caen hacia dentro en posición de “choque” de rodillas. Repite seis veces. Nota que cuando estás en la posición de piernas abiertas “planta contra planta”, la parte baja de la espalda tiende a arquearse. Cuando estás en la posición de “choque” de rodillas, tiende a aplanarse.



**12. Sentad@ en el suelo con las rodillas dobladas,** apoyadas en el suelo y apuntando hacia la izquierda, coloca la planta del pie izquierdo contra el muslo de la pierna derecha. Estira el brazo izquierdo por un costado, hasta el suelo, y apóyate en él ligeramente. Mantén el tronco

erguido, sin echar el peso demasiado hacia atrás. Por último, coloca la palma de la mano derecha sobre tu hombro izquierdo. Ahora, muy lentamente gira todo el tronco hacia la izquierda: moviendo los ojos, la cabeza, el hombro, el codo, y el tronco tan lejos como puedas con comodidad. Cuando hayas llegado al límite de tu rotación, haces el movimiento en sentido inverso, regresando al frente. Repítelo cuatro veces. Luego baja la mano para descansar un momento.

Una vez más gira todo el tronco hacia la izquierda. Esta vez, detente cuando hayas llegado al límite de tu rotación. Permanece en esta posición y fíjate en la dirección exacta en que apunta tu nariz, recordando algún detalle particular de la pared. (No olvides este punto porque tendrás que buscarlo después para verificar tus progresos.)

Ahora, sosteniendo el tronco en el límite de su rotación, *gira solamente la cabeza, regresándola a la derecha y nuevamente a la izquierda, cuatro veces.*

Luego de cuatro repeticiones regresa al centro, baja la mano y descansa mientras te quedas sentad@. No te recargues demasiado sobre el brazo izquierdo.

Otra vez coloca la mano derecha sobre tu hombro izquierdo y gira la cabeza y el tronco lo más que puedas hacia la izquierda, deteniéndote al llegar a su límite. Quédate quieta. Esta vez, *mueve sólo los ojos, regresándolos a la derecha y luego otra vez a la izquierda, cuatro veces.* Regresa al centro, baja la mano y descansa.

Al mover únicamente los ojos de regreso a la derecha, ¿notaste algún temblor en los músculos del cuello, como si se quisieran mover? Esto se debe al hábito aprendido que tenemos de mover generalmente los ojos junto con la cabeza. Para algunas personas, al principio es difícil evitar este ligero movimiento del cuello. Más adelante desaparecerá, con la práctica.

Ahora haz una prueba: **cerrando los ojos**, coloca la mano derecha sobre tu hombro y una vez más gira los ojos, la cabeza, el hombro y el tronco hacia la izquierda *cuatro veces*, llegando, en cada ocasión, al límite de tu rotación. En la cuarta vez, detente en tu límite, *abre los ojos* y comprueba si tu nariz está apuntando en dirección a algún punto de la pared que se encuentre *más allá* de aquel detalle particular que tú memorizaste. Si tu rotación está llegando más lejos, recuerda que esto no es porque estés forzando tus músculos, sino porque interiormente estás logrando mayor consciencia de sus diferentes funciones. Después de haber descansado al menos varios minutos (o, tal vez, después de haber esperado ¿hasta el día siguiente?) repite estos mismos movimientos en dirección contraria, es decir, con las rodillas dobladas, apoyadas en el suelo y apuntando hacia la derecha; la mano derecha en el suelo, al lado del cuerpo, y la mano izquierda sobre el hombro derecho...



**Otra variante:** Sentad@ en el suelo, vuelves a adoptar la posición anterior, pero esta vez lleva la mano derecha al lado izquierdo para apoyarla en el suelo junto a la mano izquierda. Lentamente gira los ojos, la cabeza y el tronco hacia la izquierda, sintiendo cuánto movimiento hay en las costillas, en la cintura y en las caderas, Repítelo cuatro veces. En el cuarto giro detente al límite de tu rotación hacia la izquierda, y quédate en esa posición. Ahora, lentamente regresa la cabeza hasta su eje de la derecha, de modo que la mejilla