

EXTRACTO

*“El único viaje posible
es hacia nuestro interior.
Al menos hasta
que reparen mi coche.”*

Leo Ortolani

BODY YOGA es un texto novedoso para profesores y practicantes de yoga, ya que no ha nacido exclusivamente de esta disciplina.

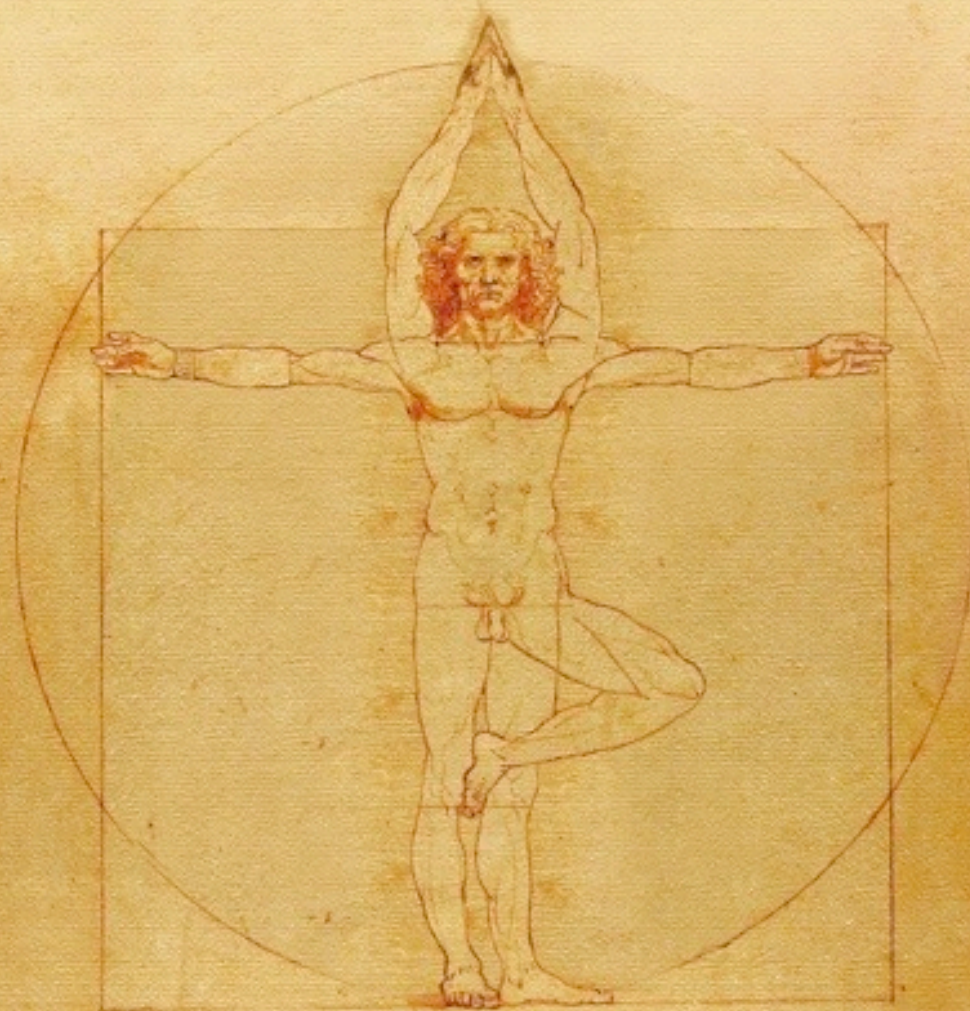
Es fruto del debate y la reflexión entre una enseñante de yoga y un médico e investigador. Cada uno con una particular trayectoria. Ella dejó atrás el mundo empresarial para explorar el rol que puede tener el yoga en el ámbito de las relaciones humanas y él ha centrado su enfoque profesional en el estudio de la anatomía por vía experiencial, con el fin de comprender cómo los cambios físicos van cambiando nuestra mente y personalidad.

BODYTHINKINGBOOKS

WWW.BODYTHINKING.COM

jader tolja

tere puig



BODY YOGA

los efectos del yoga sobre el cuerpo y la mente

Y DESPUÉS DE 20 AÑOS DE YOGA ¿QUÉ?

Cómo el *body thinking* me ha
inspirado para redescubrir el yoga

El yoga y yo mantenemos una relación desde hace algo más de 20 años. He pasado por muchas fases: desde el flechazo y la entrega total, a la duda, a la separación, al reencuentro, ... para finalmente llegar a ese estado en el que uno ama serenamente. Cuando disfrutas de lo que te gusta, aceptas lo que no te gusta tanto y piensas, con cierta resignación, que hay rincones que aun desconoces y que quizás no llegarás a conocer.

Justo ahí estaba hace tres años y no imaginaba que estaba a punto de entrar en escena algo que daría un vuelco a mi forma de entender, practicar y enseñar yoga. Por tanto, a la concepción que hasta ese momento tenía del cuerpo, la mente, el alma y la relación entre ellos.

*Y de repente,
todo podía tener
una explicación.*

Un día de julio del 2007, Noe me trajo el café que habitualmente tomo a media mañana junto con una revista: el CuerpoMente de ese mes. ‘Hay un artículo sobre parto en agua que te gustará’ – me dijo, ella sabe que estoy especializada en el yoga para el embarazo. Tenía un rato tranquilo, así que agradecí la posibilidad de una lectura agradable, abrí la revista al azar y apareció una entrevista que por su título me llamó la atención: ‘La inteligencia del cuerpo’. La empecé a leer con curiosidad y rápidamente pase del ‘Que interesante...’ al ‘¡Sí!’, ‘¡Exacto!’, ‘¡Eso es!’.

No se si habéis tenido alguna vez esta sensación: la de que alguien es capaz de poner las palabras justas a un cúmulo de sensaciones sin articular que llevas dentro desde hace años. Eso fue lo que me ocurrió y, de repente, me di cuenta de que mis dudas, intuiciones y certezas inexplicables podían tener una explicación.

Acababa de encontrarme con el estudio de la anatomía por la vía de la experiencia y de cómo se revelan en nuestra mente y personalidad los cambios que suceden a nivel físico. Esta óptica, esta forma de entender el cuerpo, la mente, el alma, la cultura y sus relaciones, en definitiva esta forma de entender la vida, despertarían en mi la pasión

*Poner palabras
a lo sentido,
sentir lo pensado.*

que necesitaba para volver a sumergirme en la práctica del yoga con el entusiasmo de los inicios, pero con una nueva mirada y un nuevo conocimiento.

Así, he vuelto a investigar y sentir el yoga y he podido descubrir nuevos y excitantes paisajes que antes no había visto, a pesar de llevar muchos años paseando por los mismos rincones. Los horizontes que antes parecían inalcanzables, incluso inimaginables, ahora empiezan a formar parte de una realidad cercana y tangible.

Este proyecto nace de las ganas de compartir este proceso. En él encontraréis los conceptos del estudio experiencial de la anatomía que más significativos han resultado para mi en este tramo del recorrido hacia una mayor comprensión del yoga y sus efectos sobre nuestro modo de sentir, pensar, actuar y ser.

Escribimos desde la experiencia que hasta este momento hemos recogido y os exponemos algunas de las conclusiones a las que hemos ido llegando sabiendo que, sin duda, seguirán evolucionando con nuestras vivencias. (t.p)

Recorrer el mismo camino con una nueva mirada te descubre nuevos rincones, te abre a nuevos horizontes.

Tere Puig

Ingeniera técnica en telecomunicaciones y formadora de yoga para el embarazo y la crianza.

Inicia su práctica de yoga en el año 90 y durante diez años profundiza en su estudio y práctica mientras continúa su trayectoria dentro del mundo empresarial. Es en el año 2000 cuando, a raíz de su maternidad, nace su interés por la investigación, y más tarde por la divulgación, de las aplicaciones del yoga y las prácticas corporales como apoyo en la etapa de la gestación y la crianza y como fuente de mejora de la calidad de las relaciones intrafamiliares y sociales. A lo largo de estos años ha profundizado en temas educativos y de salud. Facilita clases de yoga para mujeres y familias y formación para profesionales. Colabora con distintas revistas del sector y ha escrito varios cuentos para leer en familia.

¿Por qué una misma técnica puede dar como resultado un mayor embodiment o, al contrario, una mayor disociación interna?

LA DIFERENCIA

Entre encarnarse y desencarnarse

Existe una profunda afinidad entre el yoga y la anatomía experiencial. La anatomía experiencial es, de alguna manera, una organización en forma occidental de las percepciones ya presentes en algunos aspectos de la tradición yóguica.

Experimentando diferentes formas de psicoterapia pude ver que pueden ser utilizadas para llegar a ser más nosotros mismos o para engañarnos y ayudarnos a pretender ser distintos de lo que somos.

La sofisticación intelectual, que llega con años de análisis, puede convertirse en una ayuda para ver de forma más honesta quiénes realmente somos, pero también la podemos utilizar para desviar cualquier feedback de la realidad y usar los instrumentos intelectuales para sostener el engaño que hemos construido sobre ella.

¿Puede ocurrir lo mismo con las técnicas corporales? Después de investigarlas durante un buen periodo de tiempo - no para practicarlas o enseñarlas, sino para comprender cómo la mente cambia al cambiar la manera en que se organiza el cuerpo - se evidenció un factor: igual que la homeopatía, la medicina china o el ayurveda,

cualquier técnica, por ejemplo el yoga, puede utilizarse para favorecer la encarnación de la mente y el espíritu en el cuerpo (embodiment) permitiendo la integración entre estos niveles o justo para lo contrario.

Siempre me ha llamado la atención en los seminarios de anatomía experiencial que las personas que más integración habían mostrado y las que menos, ambas, eran practicantes de la misma técnica: el yoga. Llegué a la conclusión de que no es la técnica en sí misma la que favorece o no la encarnación, es el modo en que se practica y se enseña. (j.t.)

Jader Tolja

Médico, psicoterapeuta y formador de anatomía experiencial. El foco de su investigación es la comprensión de cómo el cuerpo, la mente y la cultura son, en realidad, expresiones unos de los otros. Empezó su trayectoria en este sentido en el 1979 en uno de los primeros departamentos de medicina psicosomática en Europa y, desde entonces, su interés se centra en el rol del tejido conectivo como factor de interrelación entre estos aspectos. Por esta razón comenzó a estudiar técnicas avanzadas de trabajo corporal y movimiento y dirigió distintos Máster de Anatomía Experiencial.

Ha enseñado sobre este tema, desde el año 84, en universidades públicas e institutos privados de Europa, Asia y Norte América. Actualmente es docente en la Universidad de Bratislava. Es autor y co-autor de varios libros sobre el tema, de los cuales *Pensar con el cuerpo* es el más conocido y traducido.

Quando, siendo aun estudiante, empecé a practicar yoga, el objetivo de sentir, por ejemplo, los órganos internos, tal como sugerían algunos autores, me parecía inalcanzable: aquel lenguaje no era el mío y me frustraba. He necesitado elaborar un lenguaje que partiese de mi cultura occidental. De este modo lo he comprendido y me he vuelto a acercar al yoga con otro gusto y otra satisfacción.

LA DISTRIBUCIÓN UNIFORME

El tejido conectivo, como la cuerda de una guitarra, necesita tener la tensión distribuida uniformemente a lo largo de él para funcionar correctamente.

Reconocer la inteligencia corporal

Es muy frecuente que las zonas más sanas asuman el trabajo que las zonas contraídas no pueden realizar. Por ejemplo, si algunas vértebras tienen poca capacidad de movimiento, las vértebras siguientes tienen que asumir un movimiento excesivo para compensar a las primeras. Dando movimiento a las zonas más libres impido que las otras entren en acción. De forma que requiero de la zona flexible un rango de movimiento superior al fisiológicamente normal y la destruyo. La hernia discal es un claro ejemplo, usualmente aparece entre dos vértebras que adquieren una movilidad excesiva para compensar el poco movimiento de las que les siguen.

Para que la tensión se distribuya de forma uniforme es necesario que, en lugar de

Para comprender cómo llegar a una práctica equilibrada y confortable, no podemos pensar en los músculos como unidades individuales, necesitamos tener en cuenta la naturaleza del tejido conectivo.

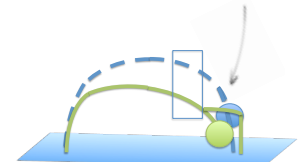
estirar las zonas que ya están suficientemente abiertas, como hacemos habitualmente, activemos las que tienen menos capacidad de movimiento. Esto sólo será importante para mí si lo que busco es conocer mi cuerpo y enraizarme bien en él. Por tanto, para que ninguna zona haga un trabajo excesivo, y en consecuencia perjudicial, es necesario ampliar nuestra conciencia hacia las zonas que habitualmente no sentimos o no llaman nuestra atención.

Cuál es el objetivo

El objetivo del yoga no es deformar el cuerpo creando demasiada movilidad en una parte y demasiada contención en otra. Lo que ocurre es que fácilmente se olvida la finalidad de la práctica y todo queda centrado en conseguir una postura y no en desarrollar conciencia corporal, no en el embodiment. De este modo, se valora como un buen resultado el conseguir un cambio en el ángulo o en la distancia que marca la postura ideal y se olvida el desarrollo de la atención y la conciencia.

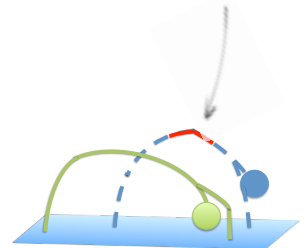
Pensemos en una postura como el arco. No es importante la extensión máxima que consigamos. Lo esencial es la distribución equilibrada de la relajación y la firmeza a lo largo del cuerpo, que cada vértebra pueda

esta es la postura que Juan se esfuerza en conseguir



en la zona enmarcada la movilidad de las vértebras de Juan es menor de lo que él cree que debería ser

Si Juan, a pesar de la limitación de movimiento de sus vértebras, quiere extender los brazos, tal como cree que debe hacerse, la solución que le queda es esta hiperextensión



pero si sigue lo que su cuerpo le pide, realizará la extensión que le permite disfrutar del potencial que ahora le ofrece

asumir el trabajo que le corresponda: aproximadamente el 1/33 del total, por esto hay 33 vértebras y no menos. Si una vértebra asume menos, otras tendrán que compensar, si asume más, destruye la continuidad y como consecuencia otras vértebras dejarán de moverse. Si aplico más fuerza reduzco mi movilidad. Si quiero dar más libertad de movimiento tengo que reducir la fuerza que aplico.

En la postura de la imagen, la cadena muscular posterior aumenta de tono y la cadena anterior disminuye su tono. Para sentir integridad y equilibrio, el cambio de tono muscular, ya sea para contraerse o para relajarse, tiene que ser realizado uniformemente. Si tu objetivo es avanzar en la práctica sin comprometer tu integridad física, darás más valor la capacidad de distribuir la tensión que aplicas que a la cantidad de tensión que puedas ejercer. Si todo el estiramiento en la cuerda de la guitarra se centrara en un punto se rompería. El cuerpo, como la guitarra, dejaría de sonar.

Al involucrar todo el cuerpo en el movimiento evitas centrarte en las zonas que más conoces o que están hipercontraídas.

Fijándonos solamente en conseguir lo que consideramos una postura ideal, podemos terminar abriendo zonas del cuerpo que ya están disfrutando de su máxima apertura para compensar la falta de movimiento que

buscando disfrutar el potencial que le ofrece su cuerpo en este momento, Marta llega una postura como esta



en este caso el movimiento de cada vértebra está limitado a su fracción fisiológica (1/33), pero el resultado es armónico



en cambio, si lo que busca es la mínima distancia entre sus manos y el suelo, evitará percibir lo que necesita su cuerpo y llegará a una postura como ésta



y en este caso, el haber forzado las vértebras que ya son demasiado móviles destruye la integridad.



sin darse cuenta de la hiperextensión de sus vértebras lumbares

tenemos en otra parte. Así, solo conseguiremos ir más allá del punto de equilibrio que tiene la zona abierta e inmovilizar aún más la zona rígida. De modo, que tendremos la ilusión de haber producido un cambio beneficioso porque el resultado visible, estético, es un arco más largo y pronunciado incluso sin ser mas armónico, pero en realidad habremos acentuado la contracción en la zona más rígida y habremos perjudicado la zona que ya es demasiado móvil.

Un cambio de enfoque

El resultado visual de sentir equilibrio en la postura puede ser menos espectacular que lo que se consigue con una deformación o una sección del cuerpo. Como se puede ver en la serpiente de madera, si la secciono se puede apreciar una curva más pronunciada. Pero si valoro la armonía en lugar de la magnitud de la curvatura, descubro lo que marca la diferencia: la integración. Y la conseguimos únicamente si la distribución de la tensión es uniforme desde el inicio hasta el fin.

La práctica que respeta las necesidades del individuo no está acompañada por el mejor resultado visible o estético, si no por la máxima armonía. Hablamos de un cambio de focalización, de punto de vista y de concepto de éxito. Y esto sólo puede suceder si eres independiente del tiempo y del resultado.

*No se trata del qué,
se trata del cómo*

si se deja llevar por la inercia de llegar a la postura ideal, la zona demasiado móvil se abre en exceso



Lisa parte de esta postura inicial

usando la respiración consigue un estiramiento menor pero que le ofrece un mayor espacio interno



ÍNDICE

EL POR QUÉ

Y después de 20 años de yoga ¿qué?
La diferencia

EMBODIMENT

El yoga y el proceso de embodiment
¿Cómo se que la práctica del yoga está aumentando mi embodiment?
Permeabilidad entre cuerpo y alma

PLACER

Dos madres y sus relaciones con el placer
¿De qué nos hablan las sensaciones físicas?
Placer físico, placer mental
El placer en la práctica de yoga
¿Yogui o empresario?

INTEGRACIÓN

Un robo en las Ramblas
El tejido conectivo
Y ... ¿qué hay de las vísceras?
Subcorticalidad
La distribución uniforme
Tenseguridad
Yoga e integración

PLANOS DE MOVIMIENTO

Un plano de movimiento, una estructura física, un perfil psicológico
Planos de movimiento y etapas de desarrollo
El plano horizontal
El plano frontal
El plano sagital
Descubrir en qué plano tenemos más potencial
La secuencia natural y las secuencias particulares de movimiento
La naturaleza fractal en las secuencias de movimiento

LOS PRINCIPIOS

La anatomía experiencial al servicio de la práctica del yoga
Congruencia
Coerción positiva
Participación de todo el sistema
Ir en la dirección del problema
El aumento gradual
Cambio de plano
Inversión proximal-distal y cambio de orientación

AUTENTICIDAD

El aprendizaje y la enseñanza
Cultivar la autenticidad
El enseñante justo en el momento adecuado