

*A Don Arturo Menchaca Torres,
de quien heredé el gusto por escribir.*

*A Emmanuel Olvera,
gran apasionado de la vida.*

Atención de Escoliosis por vía del Yoga Terapéutico

por Emiliano Olvera

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a Laura Castañeda, mi compañera de viaje. Por creer en mí y apoyarme. Por sus observaciones expertas, lúcidas y pacientes. Ah, y por cuidar a nuestro amado Emmanuel mientras la realizaba.

A Rosmary Atri e Ivana Sejenovich, por una formación de maestros que además se constituyó para mí en un hermoso espacio de desarrollo personal. En la Introducción alargó un poco más este agradecimiento.

A Belem Hernández y Alejandra López, por su apoyo entusiasta y desinteresado para ser las modelos de este trabajo.

A Jorge Espinosa, mi antiguo jefe y por siempre hermano, quien me apoyó para estudiar en Lunananda Yoga.

A Elena Rosenfeldt, Shannon Johnson y, nuevamente, a Rosmary Atri por el apoyo bibliográfico

Indice

Introducción	5
1. El yoga terapéutico antes y ahora	7
1.1 El yoga terapéutico en la antigua India	7
1.2 La transición de Oriente a Occidente y del pasado al presente	9
1.2.1 El Yoga Hegemónico	9
1.2.2 La transición	9
1.3 El yoga terapéutico en la actualidad	11
1.3.1 Recapitulación	11
1.3.2 Definición de yoga terapéutico	11
1.3.3 Comparación de características de la medicina occidental con las medicinas alternativas y ubicación del yoga terapéutico	12
1.3.4 Características especiales del yoga terapéutico	16
1.4 Cómo vivo yo el yoga terapéutico	17
2. La escoliosis	20
2.1 Características generales	20
2.1.1 Definición	20
2.1.2 Signos y síntomas	20
2.2 Clasificaciones	21
2.2.1 Clasificación de acuerdo a los grados de desviación	21
2.2.2 Clasificación de acuerdo a las zonas en las cuales se presentan las desviaciones	22
2.2.3 Clasificación de acuerdo al origen	23
2.2.4 Subclasificación de acuerdo a su origen	24
2.3 Causas de la escoliosis y factores que la agravan	25
2.4 Tratamientos de la escoliosis por vía de la medicina moderna	26
3. Principios de trabajo	27
3.1 Reflexiones frente al tratamiento de la medicina occidental	27
3.2 Diagnosticar con precisión	28
3.3 Desarrollar consciencia corporal – <i>Svadyaya</i>	30
3.3.1 Reflexión	30
3.3.2 Propuesta	30
3.3.3 Cómo hacerlo	31
3.4 Comprender en qué consiste una postura más sana – <i>Ishvara pranidhana</i>	34
3.4.1 Reflexión	34
3.4.2 Propuesta	35
3.4.3 Cómo hacerlo	35
3.5 Fomentar la simetría muscular alargando la espalda – <i>Tapah</i>	36
3.5.1 Reflexión	36
3.5.2 Propuesta	37
3.5.3 Cómo hacerlo	38
3.5.3.1 Alineación y balanceo	38
3.5.3.2 Repeticiones	38
3.5.3.3 Estiramientos activos	39
3.5.3.4 Estiramientos pasivos	41
3.5.3.5 ¿Rotaciones? ¿Inclinaciones laterales?	42

4. Ejemplos de posturas y ejercicios para trabajar con escoliosis	43
4.1 Consciencia corporal	43
4.1.1 <i>Tadasana</i>	43
4.1.2 Movimiento libre	44
4.1.3 <i>Urdhva Hastasana</i> con movimiento libre	44
4.1.4 <i>Eka Hasta Urdhva Hastasana</i>	44
4.2 Alineación y enraizamiento de pies	45
4.2.1 Caminata libre	45
4.2.2 Alinear pies con su línea media	46
4.2.3 Desbloquear y arraigar pies	46
4.3 Estiramiento activo	47
4.3.1 <i>Ardha uttanasana</i> con pared y apoyo	47
4.3.2 <i>Virabhadrasana III</i> con pared y apoyo	50
4.3.3 <i>Ardha parsvottanasana</i> con pared y apoyo	52
4.3.4 <i>Adho mukha svanasana</i> activo con apoyo	52
4.3.5 <i>Niralamba Sethu Bandha Sarvangasana</i>	52
4.4 Estiramiento pasivo	53
4.4.1 <i>Urdhva Hastasana</i> con pared y apoyo	53
4.4.2 Serie de <i>Uttanasana</i> , <i>Utkatasana</i> y <i>Malasana</i> en parejas	54
4.4.3 <i>Adho mukha svanasana</i> pasivo con apoyo	55
4.4.4 <i>Balasana</i>	55
4.4.5 <i>Paschimottanasana</i> con cobijas	56
4.4.6 Colgarse con mesa y cobijas	56
4.4.7 <i>Urdhva Hastasana</i> en <i>Viparita Savasana</i> , con apoyo	57
4.4.8 <i>Urdhva Hastasana</i> en <i>Savasana</i> , con apoyo	59
4.5 Cierre	60
4.5.1 <i>Savasana</i>	60
4.6 Modelos de clase para trabajar con escoliosis	61
4.6.1 Primer Modelo: Taller extenso para escoliosis	61
4.6.2 Segundo modelo: Clase con mayor atención en la consciencia corporal	61
4.6.3 Tercer modelo: Clase con mayor atención en el alargamiento de la espalda	62
Glosario de términos en sánscrito	63
Presentación	63
Glosario	64
Bibliografía	68

Introducción

Como todos saben, la introducción va al principio, pero se escribe al final. En este caso no sólo lo hago al final de la tesis, sino también de un hermoso proceso de desarrollo personal en el Programa de Formación de Maestros de Grupo de Yoga Lunananda.

Si bien, espero continuar tomando las maravillosas prácticas con Rosmary Atri e Ivana Sejenovich, este es el fin de una etapa, de una forma de relación a la cual deseo honrar en este momento.

Entré a esta formación en el momento en el que lo necesitaba: durante una fuerte crisis de credibilidad en el yoga y rencor hacia éste, motivado por condiciones externas que me hacían creer que todo el yoga había devenido en una práctica superflua y elitista. Poco a poco, la formación en Lunananda me ayudó a recontactar el mundo, olvidado para mí, del chamanismo y el manejo de las energías, del placer de respirar, del amor a la vida a partir de la práctica del yoga. Con su apoyo, pude tomar fuerza para hacer grandes cambios en mi vida y embarcarme en el viaje de esperanza que apenas comienza por mejorar al mundo por la vía del yoga.

Guardo con afecto en mi corazón: los agradables espacios de meditación y *pranayama*. Las sabrosas prácticas de posturas que tuvieron un significado muy especial para mí en un momento en el cual las necesitaba. Fue un especial gusto el ser corregido en mis posturas con voz y tacto a la vez afectuoso, amable y firme. Las sesiones de canto védico han sido también una experiencia única en mi vida y práctica de yoga, sesiones en las que la prodigiosa y entrenada voz de Ivana era una vivencia muy disfrutable. Las prácticas de conciencia corporal, tan relajantes y disfrutables, que me ayudaron a recuperar mi capacidad de ser feliz. Las prácticas en pareja, que generaban un ambiente afectuoso, pleno de calidez y confianza. Y las conversaciones abiertas, un espacio único de reflexión y enriquecimiento grupal.

Esta tesis es el resultado final de esta formación, la cual espero se vea reflejada en ella.

Una vez dicho lo anterior, paso a presentar este trabajo como tradicionalmente se suele hacer. En el primer capítulo hago una reflexión sobre cómo se ha conformado el yoga terapéutico, para ser lo que es hoy día. Dicha reflexión ayudará a entender desde qué perspectiva es tratada la escoliosis en los capítulos siguientes. En el segundo capítulo, expongo un marco teórico sobre escoliosis. En el tercer capítulo, me apoyo del anterior para definir las líneas de trabajo con las cuales se trabajará en el último capítulo; es esta tercera sección en la que con más nitidez se aprecia la formación en Grupo de Yoga Lunananda. El cuarto capítulo expone algunas posturas útiles para atender este padecimiento, a las que prosiguen tres propuestas de sesión para escoliosis. Adjunto al terminar un glosario de los términos sánscritos empleados en este trabajo.

El lector avezado en la literatura contemporánea sobre yoga y escoliosis, encontrará algunas novedades, propias del presente trabajo. Además del primer capítulo, que pretende esbozar un análisis sobre el yoga y el yoga terapéutico, se encontrará también un desglose de factores que favorecen que la escoliosis se agrave, incluyendo elementos socio históricos. Hay también un reconocimiento explícito de que la escoliosis funcional requiere terapias específicas distintas a la terapia aquí sugerida, observación que curiosamente no es fácil hallar en otros textos. Este trabajo también busca aplicar los principios de trabajo de Grupo de Yoga Lunananda a un caso terapéutico concreto, como es la escoliosis. La distinción entre estiramientos pasivos y activos es un gesto que me parece útil para el yoga terapéutico.

A rasgos generales, este es un trabajo dirigido a profesores de yoga. El lenguaje utilizado no está simplificado y frecuentemente no presento la traducción de los términos empleados en sánscrito, salvo en el glosario adjuntado al final. En lo que respecta a las posturas sugeridas, sólo busco presentar aquellas cuya ejecución no presenta un desafío excesivo para la corrección y adaptación hechas por un maestro de yoga aún principiante en el yoga terapéutico. No utilizo torsiones e inclinaciones laterales, ya que, como afirmo en su momento, su complejidad de adaptación debe reconocerse más gracias al trabajo de Elise Miller, tema que explico al final del tercer capítulo.

Capítulo 1.

El yoga terapéutico antes y ahora

1.1 El yoga terapéutico en la antigua India

Gary Kraftsow¹ nos explica que el yoga terapéutico antiguo era conocido como *yoga chikitsa*, una fusión de yoga, medicina ayurvédica y astrología védica, con el objetivo de ayudar al practicante a aliviar el sufrimiento (*dukha*) por medio de la adecuación de diversas prácticas. De esta manera, los maestros del *yoga chikitsa* dominaban una amplia riqueza de técnicas védicas, como el uso de amuletos, mantras específicos, cambios en la dieta, el trabajo con deidades familiares, y por supuesto, un uso apropiado de las *asanas*, *pranayama*, meditación, rezos y actividades rituales.

Ahora bien ¿Qué es lo que faculta al yoga para convertirse en yoga terapéutico? ¿Está en su espíritu original el trabajar con padecimientos específicos? En efecto, desde sus orígenes el yoga ha contemplado entre sus ideales la búsqueda de la salud y el enfrentamiento a la enfermedad. El llamado yoga clásico, cohesionado por el maestro Patanjali en los Yoga Sutrass², alrededor del siglo II de nuestra era, da a entender que un prerequisite para alcanzar el *Samadhi* es la perfección del cuerpo, la cual consiste en “belleza de forma, gracia, fuerza, compacidad, y en la dureza y luminosidad de un diamante”³. Para ello el yogui se compromete a una firme autodisciplina (*tapah*), que “quema todas las impurezas y enciende chispas de divinidad”⁴. El yoga enfrenta a la enfermedad (*vyadhi*) como uno de los muchos obstáculos para el desarrollo de la conciencia⁵. Estos obstáculos generan desesperación, inestabilidad corporal y una respiración irregular⁶. Se recomienda también la abstinencia sexual, ya que con su práctica fluye el conocimiento, el vigor, el valor y la energía⁷.

El Hatha Yoga Pradipika, un manual de práctica de yoga del siglo XV, elaborado por Svatanmarama, profundiza en las cualidades de las *asanas* y el *pranayama* (título de sus dos primeros capítulos) para vencer la enfermedad y obtener un cuerpo perfecto. A manera de ejemplo, la postura de *Matsyasana* incrementa el apetito y es un instrumento para destruir el grupo de las enfermedades más mortales⁸. *Paschimottanasana* enciende el fuego gástrico (lo que significa que aumenta la capacidad digestiva⁹), reduce la obesidad y cura todas las enfermedades¹⁰. *Mayurasana* destruye todas las enfermedades, remueve los desórdenes abdominales y las irregularidades de flema, bilis y vientos, ayuda a digerir la comida insana

¹ Anderson, Sandra *On yoga therapy* (entrevista con Gary Kraftsow) en *Yoga International*, April/May 2002, p. 68

² En la elaboración de este párrafo me apoyé en Feuerstein, Georg, *The Yoga Tradition*, Hohm Press, Arizona, 2001

³ Yoga Sutrass III.47, en la traducción de BKS Iyengar *Luz sobre los Yoga Sutrass de Patanjali*, Ed. Kairós, Barcelona 2003, p. 323

⁴ Yoga Sutrass II.43, Op. Cit, p. 229

⁵ Yoga Sutrass I.30, Op. Cit, pp. 138-139

⁶ Yoga Sutrass I.31, Op. Cit, pp. 140-141

⁷ Yoga Sutrass II.38, Op. Cit, p. 223

⁸ The Hatha Yoga Pradipika, traducido al inglés por Pancham Sinh, Oriental Books Reprint Corporation, New Delhi, 1980; I-28,29 p.5

⁹ Mehta, Mira *El Yoga y la Salud*, Ed. Tutor, España, 2002, p. 8.

¹⁰ The Hatha Yoga Pradipika I.31, Op. Cit., p. 5

tomada en exceso, incrementa el apetito y destruye el veneno más ponzoñoso¹¹. También son mencionados los beneficios de llevar a la práctica el *pranayama*, enfatizando que cura todas las enfermedades de realizarse adecuadamente, pero una práctica inapropiada puede ocasionar enfermedades¹².

La interpretación que actualmente realiza TKV Desikachar sobre los Yoga Sutras destaca el que está en su espíritu la adaptación del yoga al individuo bajo el concepto de Viniyogah: “cada persona, al iniciarse en el Yoga, parte del punto en que se encuentra. Sus características, demanda personal, y manera de pensar y actuar deben ser tenidas en cuenta por su profesor”¹³.

Además de lo anterior, existe la creencia de que el maestro Patanjali escribió un tratado sobre *Ayurveda* (*Ayur* – vida; *Veda* – tratado, cuerpo de conocimientos, ciencia), la medicina tradicional más importante de la India, además de un tratado de gramática sánscrita, el *Maha-Bhashya*. Dado el peso de esta creencia, es indispensable tratarla en este apartado. Al respecto, me he encontrado con información cruzada. Autoridades como el maestro BKS Iyengar hacen eco de dicha leyenda, junto con el origen divino de Patanjali¹⁴; no sucede así con Mira Mehta¹⁵ o Georg Feuerstein¹⁶, quienes no hacen referencia a dicha creencia, mas tampoco la rechazan explícitamente. Tras estudiar a dichos autores, considero que el Yoga y el *Ayurveda* son disciplinas paralelas, que comparten muchos conceptos en común al provenir de la misma cuna cultural, conceptos como son: los *gunas*, los *doshas*, los *vayus*, la interacción entre cuerpo y mente, la búsqueda de un cuerpo saludable, la eliminación de la enfermedad y el sufrimiento, entre muchos otros. Sin ser una autoridad al respecto, por el momento no considero probable que Patanjali haya escrito un texto sobre *Ayurveda*, debido a que no se menciona dicho término en los Yoga Sutras y no llegó hasta nuestros días dicho tratado. Sin embargo, el hecho de que exista esta suposición es bastante significativo: nos habla de que tradicionalmente ha existido una simpatía entre ambas prácticas, por lo que muy probablemente los practicantes espirituales hindús se han formado en ambas disciplinas, combinándolas, desde tiempos muy remotos. Actualmente existen personas e instituciones que buscan desarrollar al yoga terapéutico tomando como base al *Ayurveda*¹⁷.

¹¹ The Hatha Yoga Pradipika I.32, Op. Cit., p. 6

¹² The Hatha Yoga Pradipika II.16, Op. Cit., p. 15

¹³ Desikachar, TKV, *Yoga-Sutra de Patanjali*, Ed. Arca de Sabiduría, Madrid, 1994, p. 26. El concepto de Viniyogah, que se traduce sencillamente como “adaptación”, sólo aparece mencionado en el sutra III.6, aunque este sutra no se centra en dicho concepto. Ante ello, asumo que la importancia que se le da en la tradición de Desikachar al mismo se deriva más de una lectura general al Yoga Sutra y del profundo conocimiento que tiene Desikachar sobre el yoga, de lo cual este extraordinario maestro asume que la adaptación al individuo es esencial en esta disciplina. Sin embargo, no es posible encontrar una definición tan explícita en el trabajo de Patanjali.

¹⁴ BKS Iyengar *Luz sobre los Yoga Sutras de Patanjali*, pp. 28-29

¹⁵ Mehta, Mira, *Op. Cit.*

¹⁶ Feuerstein, Georg, *The Yoga Tradition*. Curiosamente Feuerstein no hace alusión al tratado de *Ayurveda* de Patanjali, mas sí rechaza la posibilidad de que él haya redactado el *Maha-Bhashya*, debido a que tanto por los contenidos como por la terminología, es más probable que se deba a un autor del mismo nombre, que vivió cuatrocientos años antes que el creador del *Yoga Sutra*. *Op. Cit.*, p. 214

¹⁷ Sobre ello versa el texto de Mira Mehta ya citado. Una obra mexicana que explora también la adecuación del Yoga de acuerdo a la predominancia de los Doshas es el libro de Ana Paula Domínguez, *Yoga para la felicidad, la salud y otras cosas*, Ed. Planeta, México, 2007. En la India, A.G. Mohan e Indra Mohan escribieron el libro *Yoga Therapy*, (impreso en EU por editorial Shambala, 2004), donde se presentan distintos tratamientos y premisas de estos, basándose en yoga y *Ayurveda*. En Suiza, existe un entrenamiento para terapeutas de yoga llamado Ayur Yoga Therapy, coordinado por Remo Rittiner (www.ayuryoga.ch). Una narración de las características de este

1.2 La transición de Oriente a Occidente y del pasado al presente

1.2.1 El Yoga Hegemónico

Si bien existen en la actualidad muchas corrientes de yoga, cuando hablo del “yoga” en lo que resta de este primer capítulo, en realidad me refiero a algo que he dado en llamar “Yoga Hegemónico”¹⁸. Es decir, no a un tipo de práctica en especial, sino a un conjunto de características que comparten distintas prácticas de yoga en las cuales se suele limitar el yoga a la práctica de *asanas*. En lo que resta de este capítulo, me estaré refiriendo a este tipo de yoga hegemónico, con lo cual, aclaro, no busco describir a corrientes como el Kundalini Yoga de Yogui Bhajan, el Yoga Solar creado por Reynaud de la Ferrière, el Siddha Yoga guiado por Gurumay, el Anusara Yoga creado por John Friend o las enseñanzas del Grupo de Yoga Lunananda, guiado por Rosmary Atri e Ivana Sejenovich; esto se debe a que en estas corrientes y escuelas el conocimiento de la cosmovisión hindú tradicional y el compromiso por el cambio cobra un lugar importante. El término “hegemónico”, empleado por las ciencias sociales, no implica que todos los practicantes y maestros de yoga puedan ser descritos con dichas características, pero sí que, en cierta forma, se constituyen en tendencias para definirse, una suerte de magnetos que los atraerá hacia ellas.

1.2.2 La transición

El paso del yoga de Oriente a Occidente, y del pasado al presente, trajo consigo diversas consecuencias, lamentables o no desde el marco de valores desde el cual se juzgue.

La primera de estas consecuencias es **el filtro** que se realiza sobre conceptos y cosmovisiones que no forman parte del punto de vista occidental. De esta manera, el yoga suele ser reducido en Occidente a la práctica de *asanas*, tras lo cual disminuye o desaparece la importancia que se le da a temas como: los *chakras*, la reencarnación, el *Samadhi*, los distintos *dhyanas*, los *gunas*, los *kleshas*, deidades hindúes, la astrología védica, los *nadis*, los rezos, la importancia de aprender sánscrito, las funciones “mágicas” de ciertas *asanas* e incluso la meditación. Al cruzar por el filtro que representa el paso cultural, muchos de estos temas dejan de ser contemplados en la cosmovisión del yogui occidental. En aisladas ocasiones se hablará de ellos en cierta clase, se leerá al respecto en alguna revista o libro y con alguna frecuencia se mencionará en cursos de formación de maestros como un breviario cultural más o menos indispensable. Sin embargo, mi hipótesis es que estos temas se desvanecen del imaginario del practicante occidental, lo que significa que dejan de ser temas que significativamente formen parte de sus pensamientos y guíen sus acciones.

entrenamiento puede encontrarse en el artículo de Christine Kamer Diehl *Training report: Ayur Yoga Therapy*, publicado en *Yoga Therapy in Practice*, magazine of the Internacional Association of Yoga Therapists, June 2008, Volume 4, Issue 2, pp. 23-24

¹⁸ Este es un recurso empleado por las ciencias sociales para describir comportamientos de grupos. A manera de ejemplo, este recurso es utilizado en los estudios de género para describir una masculinidad hegemónica. Así, aún cuando existe una infinita variedad de masculinidades (no es lo mismo querer ser “un gran hombre” para un accionista de Wall Street, que para un chamán del Amazonas o para un intelectual de Coyacán), existe una masculinidad hegemónica, un conjunto de premisas, símbolos e ideales que comparten muchos hombres en muy distintas sociedades. Ello no significa que la descripción de esta masculinidad hegemónica les describa a todos ellos ni a todos los grupos sociales, pero ayuda incluso a entender a aquellos movimientos y personas que buscan alejarse de dicha masculinidad.

La segunda de estas consecuencias es **el añadido** que Occidente hace al yoga, en parte ante el vacío generado por la filtración de contenidos y en parte como una apropiación que le permita convivir gustosamente con esta práctica. A la práctica de *asanas*, cuyas series se basaban en parte por una progresión gradual, por el seguimiento de una anatomía energética (los *nadis*) y una lectura del cuerpo basada en técnicas como el *Ayurveda* y la astrología védica, ahora se le añade un discurso de la salud basado en la anatomía, la kinesiología y la fisiología. El elemento de concentración durante la práctica, antes guiado por distintas técnicas meditativas tradicionales, ahora es apoyado por distintas técnicas psicocorporales occidentales, como la bioenergética, la eutonía, visualizaciones creativas u otras. Un tercer añadido es la definición de la práctica “correcta”. La práctica tradicional de *asanas* no ponía gran énfasis en describir con esmero cómo realizar una postura. Ahora, por el contrario, muchos maestros centran sus esfuerzos en dilucidar la manera adecuada de realizar las mismas, realizando un virtuosismo descriptivo que busca diferenciar entre las prácticas saludables y las no saludables¹⁹. Esta descripción, junto con el reconocimiento anatómico de que existen distintos tipos de cuerpos, impulsó a BKS Iyengar a generar múltiples variaciones de las posturas y el uso de apoyos (*props*, en inglés) que permiten que personas con distintas capacidades accedan a los beneficios de distintas *asanas* que, sin dichas variaciones y apoyos, les sería imposible o riesgoso realizar.

Prueba de este filtro y añadido son las dos corrientes de yoga que con mayor facilidad se han expandido y mayor peso tienen en Occidente: el sistema Iyengar y el Ashtanga de Pattabhi Jois. Estas corrientes parecerían ser polos opuestos al considerar criterios como el conocimiento de anatomía, la velocidad de transición entre las posturas, el tiempo de estancia en ellas, la búsqueda porque la práctica se ajuste al practicante o porque el practicante se ajuste a la práctica, etc. Sin embargo, desde otro punto de vista, Iyengar y Ashtanga comparten varias características en común: son corrientes principalmente físicas, en las que muchos elementos que tradicionalmente formaban parte del yoga, no forman parte de las características que les definen. Así para un maestro Iyengar o Ashtanga es opcional, mas no un requisito: el que sea no-violento o vegetariano, que medite, que sepa sánscrito, que domine el uso medicinal de los mudras y los mantras, que sepa de anatomía energética, que tenga pericia en el manejo de energía (*chi* o *prana*) que conozca de astrología védica, o asombrosamente, que tenga el *Samadhi* como objetivo en su vida. Tanto el sistema Iyengar como el Ashtanga pudieron ser las puntas de lanza que abrieron el paso del yoga en Occidente a partir de tres características esenciales: se crearon en la India (con lo que tienen la bendición del origen correcto, es decir si nacieron ahí sí son yoga), son principalmente prácticas físicas y pasaron a un plano opcional, desde su origen, todo el bagaje ético, espiritual y metafísico que formaba parte tradicionalmente del yoga.

La tercer consecuencia, y la más importante a mi modo de ver, es **el cambio de sentido** que hay en la práctica. Donde los yoguis antiguos esperaban alcanzar poderes excepcionales (*siddhis*) los yoguis occidentales anhelan, con mayor o menor disimulo, alcanzar contorsionismos avanzados. Donde los antiguos practicantes esperaban alcanzar el *Samadhi*, la liberación del

¹⁹ Esta es una característica que compete especialmente a las corrientes que abrazan la anatomía y la kinesiología como su marco teórico fundamental; no sucede así con el sistema Ashtanga, por ejemplo. Este sistema, en su forma más pura, no abraza ningún marco teórico sino que más bien lo rechaza: 99% práctica (de *asanas*) 1% de teoría, lo demás vendrá por sí mismo, tal es su lema de batalla. El rechazo al racionalismo es algo comprensible y justificable, con fuertes raíces en muchas tradiciones espirituales que consideran a la mente más como un estorbo para la apreciación directa de la realidad que como un apoyo. Al referirme al sistema Ashtanga en este apartado lo hago para observar el paso de Oriente a Occidente del yoga en general, no del yoga terapéutico en particular, ya que no considero a este sistema como tal. Valga mencionar, muchos ashtanguis sí consideran a su sistema como terapéutico, incluso la primera de sus series tiene por nombre *yoga chikitsa*.

sufrimiento a partir del cese de las reencarnaciones, ahora los nuevos practicantes buscan mayores estados de salud y liberación del estrés. Donde los yoguis de antaño se decidían a consagrar cada instante de sus vidas a la práctica del yoga (en algunos casos sacrificando sus bienes materiales, la relación con sus seres queridos, la ingestión de carne, su vida sexual haciendo el voto del *brahmacharya*, etc.) los yoguis actuales se deciden a vivir estilos de vida más saludables, practicando *asanas* con regularidad como tema fundamental. La ecuación antigua de “Vida igual a Sufrimiento, por lo tanto practico yoga para dejar de reencarnar alcanzando el *Samadhi*, ya sea en esta o en otra vida”, se desvanece para dar lugar a diversos imaginarios (y de ahí, distintos objetivos para practicar yoga) acordes con el pensamiento occidental.

1.3 El yoga terapéutico en la actualidad

1.3.1 Recapitulación

Revisemos lo anterior: teníamos originalmente una práctica de yoga terapéutico tradicional llamada *yoga chikitsa*, fusión de yoga, medicina ayurvédica y astrología védica (*Jyotish*). El paso a Occidente filtró lo esotérico – espiritual dejando principalmente la práctica de *asanas*. Se añaden tres elementos al yoga hegemónico en Occidente: 1. Cuerpos teóricos de anatomía, fisiología, kinesiología y medicina; 2. Cuerpos teóricos de corrientes psicocorporales; 3. Sendas descripciones de cómo realizar correctamente las posturas y la búsqueda por adaptarlas a distintos tipos de cuerpos. Hay un cambio en el sentido, en los objetivos por los cuales realizar yoga, uno de los cuales es mejorar la salud.

Por resumirlo con un ejemplo esquemático: si hoy día alguien presenta dolor de espalda, es más probable que un maestro de yoga se pregunte por las causas físicas de ese dolor (malos hábitos de postura en la vida cotidiana, lesiones previas, un exceso al practicar extensiones, etc) que por las causas kármicas de ese dolor (como haber pisado una cucaracha o golpeado a alguien en la espalda) o interprete que el dolor se derive de un bloqueo de *manipura chakra*. Es más probable que intente atenderlo con posturas cuidadosamente elegidas y adaptadas para esa persona que con el uso cuidadosamente elegido y adaptado de: mantras, mudras, amuletos, trabajo con deidades, curación de *chakras*, etcétera.

1.3.2 Definición de yoga terapéutico

Ahora bien, el yoga terapéutico, que evoluciona desde el siglo pasado tras el trabajo pionero de BKS Iyengar es una disciplina que continúa en desarrollo. Sus características a momentos son similares y a momentos divergentes con la medicina occidental clásica; en algunos casos sus criterios se asemejan más a la llamada medicina alternativa²⁰ más que a la medicina “alópata” y en otros parece llevar el proceso inverso. A continuación comparo algunas características de la medicina occidental clásica y algunas características de las llamadas medicinas alternativas, a fin de acercarnos a una caracterización del yoga terapéutico actual²¹.

²⁰ Adopto la convención que suele realizarse a partir de la cual “medicina alternativa” engloba a un sinnúmero de prácticas tales como la homeopatía, el naturismo, las microdosis, la acupuntura, etc., que suelen presentar simpatía entre sí, un acercamiento humanista a la persona enferma y, en ocasiones, marcos teóricos compatibles. Sin embargo esta convención no siempre agrada a los terapeutas que son englobados por ella.

²¹ Para esta caracterización es necesario puntualizar tres cosas: 1. Al hablar de estas características me refiero más bien a **tendencias** que presenta cada tipo de medicina. Es decir, es imposible hacer una tabla rasa de todos los médicos que se identifican con una corriente específica, cuando hoy día existen cada vez más “médicos de carrera” que, felizmente, son abiertos a distintos saberes, a una atención más humanista y a no privilegiar el tratamiento por

1.3.3 Comparación de características de la medicina occidental con las medicinas alternativas y ubicación del yoga terapéutico

1. **“La medicina cura la enfermedad” vs. “El organismo se cura a sí mismo”.** La medicina occidental suele trabajar bajo el concepto de que el medicamento, tratamiento o intervención quirúrgica “arreglará” algo “descompuesto” o enfermo en el individuo. Así, la responsabilidad del tratamiento queda en manos del científico, poseedor del conocimiento válido. Suelen utilizarse productos químicos o intervenciones agresivas con la enfermedad, que buscan un alivio inmediato. Por el contrario, los tratamientos alternativos utilizan productos naturales, estímulos suaves y ejercicios que buscan fortalecer a la persona enferma haciendo reaccionar las fuerzas naturales del organismo, el cual será en definitiva el que curará la enfermedad.

En este caso, el yoga terapéutico está claramente cercano a las medicinas alternativas, apoyándose mucho de la fisioterapia occidental. Como lo expresa BKS Iyengar: “La medicación acelera el proceso de la curación, pero no es la cura. Solo la naturaleza proporciona la cura definitiva. La creencia fundamental del yoga terapéutico es favorecer al sistema humano para funcionar tan eficiente, efectiva y naturalmente como le sea posible. Este proceso natural, no obstante, opera a su propio ritmo, y este ritmo puede ser lento”²².

2. **“El ser humano se estudia y trabaja por partes especializadas” vs. “El ser humano está interrelacionado, se estudia y trabaja como una totalidad”** La ciencia trabaja por relaciones comprobables: La presencia del Virus de Papiloma Humano genera papilomas, el Virus de Inmunodeficiencia Humana genera sida después de unos años, deficiencias genéticas específicas generan ciertos tipos de oligofrenia. Sólo se admite denominar a un padecimiento como enfermedad cuando han sido claramente descritos los agentes causantes, previo a ello sólo puede ser enunciado como síndrome, como un padecimiento del cual se desconocen sus causas. Esta descripción tan precisa lleva también a aislar los elementos causantes de la enfermedad, por lo que no se suele apreciar la relación que tiene el padecimiento con la totalidad psicosomática del ser. Aún cuando es cada vez más frecuente reconocer alteraciones en el funcionamiento de los órganos a partir del estrés, el tema de la somatización aún es tabú en la medicina occidental. Del mismo modo, es aún una perspectiva novedosa en la medicina buscar las interrelaciones entre distintos padecimientos, incluyendo los hábitos cotidianos.

Por el contrario, las terapias alternativas se caracterizan por una visión holística, que aprecia al ser viviente en su totalidad. Disciplinas como la reflexología, que atiende la salud a partir de masajes en puntos específicos de la planta del pie; o la iridología, que

vía de fármacos o intervención a menos que sea estrictamente necesario. Del mismo modo, comúnmente hay el reconocimiento, por parte de los “médicos alternativos” de que la medicina occidental es indispensable en el diagnóstico y tratamiento de muchas enfermedades graves. Yo comparto la idea de que la terapia ideal es la que puede combinar distintos tratamientos y elegir el más adecuado para cada caso. 2. Por yoga terapéutico actual me refiero nuevamente al yoga terapéutico hegemónico, que comparte las características descritas previamente, en especial a aquellos maestros o corrientes que se identifican o son cercanos al sistema Iyengar. 3. Mis comentarios se basan en el conocimiento que tengo del yoga terapéutico en México y, por libros, del yoga terapéutico estilo Iyengar en el resto del mundo.

²² Iyengar, BKS, *Yoga, The path to holistic health*, Ed. Dorling Kindersley, impreso en China, 2001. p. 239

realiza un diagnóstico de todo el cuerpo a partir de estudiar el iris, hablan de esta perspectiva radicalmente distinta, en la que se interpreta que todo el ser se halla vinculado. Los estudios psicocorporales han trabajado a profundidad el tema de la somatización, de cómo las características emocionales moldean el cuerpo, predispóniéndolo ante padecimientos específicos. El buscar el origen de la enfermedad no sólo en la zona afectada, sino en todo el entorno bio-psico-social es una de las características fundamentales de las terapias alternativas.

3. **“La enfermedad es algo molesto, lo mejor es quitar esa molestia para seguir con nuestra vida normal” vs. “El individuo tiene un desequilibrio interno que le hizo enfermarse, debe cambiar su vida para reencontrar ese equilibrio a partir de escuchar a la enfermedad”.** Pongamos el caso de una persona que tiene un exceso de estrés que le produce jaqueca. La tendencia de un médico occidental será recetar aspirina o paracetamol cada 8 horas durante dos semanas; si a las dos semanas no ha desaparecido el síntoma, es posible buscar un tratamiento más fuerte. La tendencia de un médico alternativo será observar la integralidad del individuo, preguntarle por las causas de ese estrés y buscar resolverlas desde cambios producidos en la vida misma, a la par de un tratamiento relajante.

La tendencia del yoga, en este caso, nuevamente es común a las medicinas alternativas: la práctica del yoga terapéutico hace una lectura cotidiana del individuo, una lectura que le reporte cuáles son las características físicas, emocionales y espirituales que presenta el practicante en ese momento. Es desde esta lectura que la enfermedad es escuchada; más que buscar acallarla se le pregunta por sus causas, sus orígenes, su significado. La enfermedad aparece así como un camino de crecimiento más que un obstáculo, un espejo que nos revela lo que hemos ignorado y desatendido de nuestro propio ser y se presenta como una llamada más o menos estruendosa para que volvamos a escucharnos.

4. **“No se reconoce la existencia de algo llamado ‘energía’ ni, por tanto, de supuestos canales no reconocibles por la disciplina de la anatomía” vs. “Reconocemos la existencia de una energía (llámese *chi*, *qi*, prana o bioenergía), que se transmite por conductos descritos ancestralmente y se acumula, estanca o fluye en el cuerpo”.** Creo que está de sobra explicarlo: la ciencia occidental no reconoce la existencia de la “energía”, una fuerza distinta a los impulsos bioeléctricos o la energía química derivada del proceso digestivo. Menos aún se reconocen las distintas descripciones que los videntes han hecho de los canales energéticos por los cuales fluye dicha energía, como pueden ser los meridianos (para la medicina china), los *nadis* y *chakras* (en la cosmovisión hindú) o incluso la descripción de zonas emocionales que realizan las corrientes psicocorporales, entre otras descripciones. Cada terapeuta privilegiará la descripción que realiza su propia corriente para tratar cada padecimiento.

En este tema se hacen especialmente evidentes los cambios que ha pasado el yoga en su paso a Occidente. Tradicionalmente el yoga, junto con el *Ayurveda*, comparte la descripción energética basada en *chakras* y *nadis*. Esta descripción es común hallarla en muchos textos, incluyendo los textos Iyengar, como un breviario cultural indispensable. Sin embargo, en la práctica, esta descripción no suele ser empleada para el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades, incluso para la descripción de los beneficios de las *asanas*. Mientras que muchos terapeutas alternativos hoy día tratan constantemente de equilibrar los *chakras* con distintas técnicas (con piedras, mantras, diapasones, sonido,

alimentos que coinciden con el supuesto color del chakra, etc.), en el yoga terapéutico esta descripción energética raramente pasa de ser un breviario cultural interesante que no es utilizado. Pongamos un ejemplo: Una persona tiene ciática, el profesor de yoga terapéutico lo interpretará como tensiones musculares que comprimen al nervio ciático y lo atenderá por vía de flexiones al frente suaves u otras posturas. Es muy poco probable que lo interprete como un desequilibrio de *Muladhara chakra* y que explique cómo ciertas posturas estabilizan al mismo. Como prueba de lo anterior, añado una tabla (ver tabla 1) en la que se observa el número de ocasiones en las que se habla de anatomía energética en cuatro libros de gran relevancia para el yoga terapéutico o la anatomía del yoga.

Libro	Número de páginas	Número de páginas en las que menciona el concepto de <i>nadis</i>	Número de páginas en las que menciona el concepto de <i>chakras</i>
Iyengar, BKS, <i>Yoga, The path to holistic health</i> , Ed. Dorling Kindersley, impreso en China, 2001	416	1	3
Raman, Krishna, <i>A matter of health, Integration of Yoga and Western Medicine for Prevention and Cure</i> . Eastwest Books, Madras, 1998.	497	2	1
Mehta, Silva et al. <i>Yoga, The Iyengar Way</i> . Ed. Dorling Kindersley, Nueva York 1997	192	0	0
Coulter, H. David, <i>Anatomy of Hatha Yoga</i> , Ed. Body and Breath, USA, 2001	623	0	0

Tabla 1. Estadísticas de alusión a la anatomía energética en textos de yoga terapéutico o anatomía para yoga

Al observar estas estadísticas cabe preguntarnos: Cuando hablamos de *chakras* y *nadis* ¿Lo hacemos por respetar la tradición o porque realmente creemos que es útil? Ante las sendas descripciones de los beneficios de las posturas a nivel físico y orgánico ¿Por qué no se incluye cuál es el efecto que tienen las posturas en los *chakras*?

Al contrario de muchas de las terapias alternativas, el yoga terapéutico abandona el llamado conocimiento ancestral de la anatomía energética a fin de integrarse a Occidente.

5. **“Los tratamientos pasan por un largo periodo de validación por ensayos clínicos en condiciones controladas” vs. “Los tratamientos son personalizados, artesanales, ya que cada individuo es distinto y no suele estar a nuestro alcance contar con las condiciones necesarias para hacer pruebas comparativas con grupos”.** La constitución de la medicina como ciencia (es decir, como un conocimiento que puede ser validado en cualquier parte del mundo), junto con la gran cantidad de recursos que brinda el apoyo del estado al ser considerada la medicina oficial, permite recursos con los que los terapeutas alternativos raramente cuentan.

En este caso, el yoga terapéutico suele ser más cercano a las terapias alternativas. Frecuentemente los terapeutas de yoga tratamos los casos individualmente, apoyados de la

intuición y la escucha. No es frecuente que dispongamos de muchos pacientes que padezcan una misma enfermedad grave, que nos permitan separar grupos experimentales para hacer pruebas sobre los efectos de distintas series, velocidades, centros de atención, etc., para así decidir cuál es la terapia más adecuada. Frecuentemente, lo que llega a suceder es que los instructores de yoga terapéutico, como los terapeutas alternativos, con el paso del tiempo vayamos tomando experiencia al tratar pacientes y de ahí hagamos nuestras propias conclusiones.

Sin embargo, también nos encontramos con instituciones en las cuales el yoga terapéutico adquiere tal importancia que aumenta la afluencia de personas que le requieren, al punto de permitir la conformación de grupos terapéuticos y estudios clínicos prolongados. Tal es el caso de numerosas escuelas de estilo Iyengar o Viniyoga, que han logrado profundizar en este sentido.

6. **“La relación médico – paciente es vertical, el verdadero poseedor del conocimiento es el médico y no es incumbencia del paciente entender lo que tiene” vs. “La relación terapeuta – paciente es horizontal, la labor del terapeuta es ayudar al paciente a que se cure a sí mismo, para lo cual se requiere de una participación activa de éste”.** La relación médico – paciente también suele ser distinta en la medicina científica y en la medicina alternativa. A comparación de la frialdad que suele vivirse en las instituciones médicas, en las terapias alternativas suele haber una mayor cercanía con el paciente, en parte debido a que se busca una mayor comunicación para saber si el tratamiento está funcionando adecuadamente, y en parte porque se considera que es el paciente el responsable de mantener el equilibrio en su vida y no la terapia en sí.

En este caso los profesores de yoga terapéutico, al trabajar en sesiones personalizadas, solemos tener mayor similitud con las terapias alternativas. Con una terapia que se realiza cuerpo a cuerpo, nos hallamos en una relación más horizontal, con un frecuente contacto empático con las dolencias del paciente, que nos hacen ajustar la terapia constantemente. La improvisación basada en la intuición, y esta a su vez apoyada en una percepción constante del cuerpo del otro, son una base en la cual solemos apoyarnos los profesores de yoga terapéutico. Este es un aspecto en el cual se ve reflejado el espíritu del viniyoga, de escuchar el momento en el cual se está para partir desde él. Es desde esta escucha en la que, si el profesor de yoga es fiel al principio de guiar al otro, explicará a su paciente los motivos por los cuales realiza cada postura y por qué las realiza de ese modo, a fin de que el paciente pueda convertirse en un practicante de yoga que sane por sí mismo su propio cuerpo.

7. **“Cuando la enfermedad es curada, el tratamiento se termina” vs. “El yoga es para toda la vida”.** Este es un elemento de vital importancia para el yoga, ya que es lo que marca con mayor claridad su diferencia no sólo con respecto a la medicina moderna, sino también con la medicina alternativa. Mientras que médicos occidentales y alternativos tendrán un número de sesiones limitadas hasta considerar que el paciente ha sanado, en el yoga terapéutico se considera que el yoga debe formar parte de un hábito cotidiano. Como diría Vanda Scarabelli “(la práctica de yoga) refresca nuestro cuerpo como una ducha, limpiándonos de la suciedad e impureza acumulada durante el día. Es como afinar un instrumento antes de tocarlo.”²³ Si bien todo tipo de terapeuta coincide en recomendar una

²³ Scaravelli, Vanda, *Awakening the spine*. Harper San Francisco, Nueva York, 1991, p. 41.

vida más sana, en el yoga en especial está la recomendación de practicar diariamente y no sólo al enfermar. Este es un caso en el cual la terapia y el modelo de vida sana son uno y el mismo.

1.3.4 Características especiales del yoga terapéutico

Hasta ahí algunas comparaciones entre la medicina occidental, la medicina alternativa y el yoga terapéutico. Sin embargo, el yoga terapéutico tiene cualidades únicas, que le definen como un tipo de terapia innovadora, frecuentemente útil donde muchas otras terapias han fallado. Algunas de esas características son:

1. **Trabaja desde los tejidos musculares, conectivos y óseos a fin de restablecer la salud general en muy distintas afecciones.** Esta es una perspectiva novedosa, compartida sólo por disciplinas como la fisioterapia. De esta manera, un resfriado es tratado al disminuir la hiperxifosis y la tensión de hombros, espalda alta y pecho, características de dicha enfermedad, permitiendo aliviar sus síntomas y agilizar su cura. La causa de distintos malestares digestivos suele también ser encontrada en desviaciones de la columna, que reducen el espacio de los órganos para trabajar. El estrés es tratado por muchas vías, entre las que pueden mencionarse estiramientos que relajan los músculos y aumentan el espacio intervertebral, aliviando la compresión de las ramificaciones nerviosas irritadas.

Cabe añadir que el Dr. Krishna Raman²⁴ considera el efecto de las posturas y la respiración incluso a nivel celular. Los estiramientos propician que la membrana celular se mantenga suave y flexible, fomentando un buen intercambio de nutrientes y sustancias de desecho, como el oxígeno y el dióxido de carbono, respectivamente.

2. **Se considera a la respiración como un elemento regulador de la salud de vital importancia,** algo que rara vez es contemplado por las otras terapias y en ninguna otra se profundiza a tal grado. El trabajo con *neurofeedback*, que comenzó en la década de los 70's del siglo pasado, nos permitió comprobar lo que los yoguis de todas las épocas siempre han sabido: la estrecha ligazón entre la respiración, los estados mentales, los sistemas nervioso y circulatorio, y la salud general del cuerpo. De esta manera se confirmó, por ejemplo, que regular y profundizar la respiración permite alcanzar estados mentales de calma y bienestar, a la par que estabiliza la palpitación, infundiendo un estado general de menor tensión, más saludable para el cuerpo. Del mismo modo, el yoga ha profundizado en distintas formas de *pranayama* con diversos efectos para la totalidad del organismo.
3. **Se observa a la concentración y la conciencia corporal como parte indispensable del proceso de curación.** Nuevamente, los estudios de *biofeedback* nos ayudaron a comprender cómo el desarrollar el sentido propioceptivo estimulaba los mecanismos de autocuración del cuerpo, tanto de reconstitución celular de tejidos lesionados como la producción de linfocitos que enfrentan a agentes patógenos. Confirmamos así que el dirigir la atención hacia zonas lesionadas o infectadas, por ejemplo, acelera el proceso de autocuración.

²⁴ Raman, Krishna, *A matter of health, Integration of Yoga and Western Medicine for Prevention and Cure*. Eastwest Books, Madras, 1998. Sus observaciones sobre el efecto en las células no se centran en un capítulo en especial, pueden encontrarse reiteradamente en el cuerpo de todo el texto.

4. Al adentrarse más profundamente en la práctica de yoga y comprometerse con ella cuestiona la vida en general, con lo cual **invita al practicante a estilos de vida más sanos, conscientes, éticos y amorosos**. Estos cambios de comportamiento y actitud son incentivados por dos elementos: la consciencia corporal y el imaginario alrededor de qué significa practicar yoga. Con respecto a la consciencia corporal, fomentar un vínculo respetuoso y amoroso con el cuerpo fomenta, aún con la sola práctica de *asanas*, un acercamiento más respetuoso y sereno hacia la vida. Ahora bien, yo considero que, del mismo modo en que Occidente ha enriquecido esmeradamente la técnica de las *asanas*, del mismo modo podría hacer mucho para *importar* herramientas, generando una técnica concreta del *ahimsa*, la no-violencia²⁵. Prueba de esta carencia son los grandes maestros de anatomía y *asanas* que padecen de un comportamiento y carácter reprobables. Sin embargo, aún así está dentro del imaginario colectivo que un yogui se comporta o debería enfrentar la vida con las cualidades positivas ya referidas. Aún cuando una persona sólo practique *asanas*, no realizando otras actividades que impulsen los mencionados cambios de actitud y comportamiento, el sólo hecho de que forme parte de su imaginario ya le invita, más que otras actividades, a comportarse así: de manera más sana, consciente, ética y amorosa.

De todo este conjunto, obtenemos que el yoga terapéutico presenta técnicas y perspectivas originales y útiles, que pueden incrementar nuestro conocimiento del ser humano sano y enfermo, así como mejorar la salud en general de nuestra sociedad.

Cabe aquí mencionar cuál es la diferencia entre el yoga terapéutico y el hatha yoga normal. El primero es una práctica dirigida a atender condiciones específicas (a diferencia de algunas terapias alternativas como la homeopatía, el yoga terapéutico generalmente reconoce la existencia de la entidad nosológica de la “enfermedad”), a la cual se ajusta por un instructor que posee una formación más sólida en temas como anatomía y patología.

1.4 Cómo vivo yo el yoga terapéutico

En este punto, a un paso ya de entrar al tema de la escoliosis y el yoga para la escoliosis, se hace indispensable este tema final: ¿Cómo vivo yo el yoga terapéutico? Responder a ello permitirá comprender la perspectiva con la cual se aborda el tema en los siguientes capítulos.

Confieso que mi posición no es fija, sino que ha ido cambiando y seguramente seguirá haciéndolo por el resto de mi vida. A rasgos generales, estas son las características actuales de mi vivencia del yoga y el yoga terapéutico.

²⁵ Mi opinión personal es que la no-violencia se ha dejado más en el carácter de un precepto que de un cuerpo de técnicas, como sí sucede en el *asana*. Si bien existen meditaciones ancestrales que pretenden generar un carácter más amoroso (como la meditación tradicional de Desarrollo del Amor Universal budista u otras), mi opinión como psicólogo es que se hallan a una inmensa distancia de camino de lo mucho que pueden ofrecer técnicas concretas occidentales para generar relaciones armoniosas con los demás. Entre los innumerables ejemplos puedo mencionar la Comunicación No Violenta de Marshall Rosenberg; la escucha humanista, desarrollada por el trabajo de Carl Rogers; la técnica de Constelaciones Familiares, creada por Bert Hellinger. Considero indispensable impulsar la idea de que el yogui contemporáneo no sólo debe conocer sobre filosofía antigua y anatomía y patología modernas, sino también, del mismo modo, tener un bagaje amplio de estas técnicas, como parte de su identidad.

Soy alguien ateo y muy positivista, por lo cual me genera alivio el abandono del “yoga hegemónico” del discurso sobre los *chakras*, el karma, la reencarnación y cualquier tipo de astrología, por mencionar algunos temas. El motivo principal por el cual abandoné mi primera escuela de maestros, la Gran Fraternidad Universal, en 1995, fue precisamente que no toleré el bagaje esotérico de ésta; el motivo por el cual he simpatizado con el yoga Iyengar y el yoga fluido es precisamente la poca o nula insistencia en ese discurso. Con respecto a mi formación en Grupo de Yoga Lunananda, he aprendido a aceptar amistosamente la diferencia de opiniones en las ocasiones en las que se trata esos temas, con algún ligero malestar cuando se insiste en algún tema que no logro percibir en mi cuerpo (me refiero al tema de los *Vayus*). A la vez, he disfrutado mucho las permanentes explicaciones de anatomía y kinesiología que se han dado durante la formación. Es por lo anterior que en esta tesis no especulo acerca de las emociones no resueltas en vidas pasadas como factores generadoras de escoliosis.

El único elemento “metafísico” que he adherido a mi vida es el de la “energía vital”: una energía no reconocida por la ciencia occidental, diferente a los impulsos nerviosos y a la energía producida por la digestión de los alimentos. Ello se lo debo a mi primera terapia psicológica, de enfoque bioenergético. A pesar del esfuerzo que me costó aceptar la existencia de dicha energía, llegué a convertirme en alguien con gran facilidad para la percepción y el manejo de ésta. Sin embargo, al intentar en mis clases hacer combinaciones de ejercicios de percepción y manejo de energía con la práctica de *asanas*, me he encontrado con experiencias contradictorias y constantemente frustrantes: unas cuantas personas han sido entusiastamente receptivas a estas combinaciones, mientras que las grandes mayorías no perciben nada y se desesperan al intentarlo. Por ello, he preferido dejar por el momento el manejo de energía a mi práctica personal y la percepción de energía de mis alumnos como una observación que no suelo compartirles. Es por ese motivo que evito hacer descripciones en términos energéticos sobre la escoliosis en el presente trabajo. El único momento en el cual haré indicaciones al respecto será al hablar del tema del enraizamiento, en el último capítulo.

Con respecto al origen emocional de la enfermedad, he sido entrenado para este tipo de tratamiento. Una vez concluida mi primera terapia, comencé la formación como terapeuta bioenergético. Conozco bien la teoría psicocorporal de Reich, la terapia con base a clonismos que él desarrolló, además de muchos ejercicios de bioenergética. Sin embargo, en la práctica no he encontrado el cómo vincular dicha formación con las clases de yoga. Es decir, al momento de dar terapia de yoga, incluso individual, no he encontrado buena receptividad para contactar el origen emocional de la enfermedad y que me sea compartido para profundizar en ello. Un obstáculo bastante obvio es que la terapia bioenergética implica ejercicios para contactar el cuerpo junto con espacios para verbalizar lo que se percibe y para experimentar intensas catarsis. Por el contrario, el yoga es en silencio y mantiene un ritmo claro, por lo que no hay con facilidad los espacios para verbalizar o para dar lugar a una catarsis que no sea un suave llanto contenido. Salvo divertidas clases grupales en las que he hecho mezclas de ejercicios de bioenergética con ejercicios de respiración y yoga, en las que no profundizo en lo absoluto en el sentir de cada uno, no concibo que una terapia psicocorporal catártica y el yoga terapéutico puedan ser mezclados en la misma sesión. Es por ello que en este documento no hago ninguna alusión a los significados emocionales de la escoliosis.

Resultado de lo anterior es que en este momento de mi vida busco aprender acerca de yoga terapéutico, y practicarlo, con un enfoque muy similar al de una fisioterapia: ajustando el ritmo, enfoque y tipo de posturas para obtener resultados a nivel físico. Tal es la perspectiva con la cual está elaborada la presente tesis.

¿Ello significa que eso es todo lo que significa el yoga para mí, una suerte de disciplina física útil para estar saludable? No, definitivamente no. Desde mis comienzos en la práctica del yoga he buscado en esta disciplina un medio para darle un sentido más profundo a mi vida. Mi relación con el yoga ha sido una relación emocionalmente intensa, similar a una relación de pareja. De inicio hubo un profundo enamoramiento que me permitió acceder a intensas experiencias corporales. Después hubo una abrupta separación, cuando sentí que me alejaba demasiado del mundo por vivir inmerso en esas experiencias. En esta relación ha habido reencuentros amorosos, junto con un distanciamiento reciente, hace ya unos tres años, por percibir que el yoga era una práctica superficial, enfocada en alcanzar posturas difíciles pero sin compromiso por mejorar el mundo. Con el apoyo de diversas terapias, mi ingreso a la formación de maestros de Grupo de Yoga Lunananda y espacios de reflexión personal, he podido lentamente rehacer mi vínculo con el yoga, lo que me ha permitido darle un significado personal al yoga que practico, al yoga que enseño y al yoga que deseo enseñar.

Actualmente vivo el yoga como una práctica que me permite acercarme amorosamente a mi cuerpo. Desde ese contacto amoroso conmigo mismo busco el impulso que me permita expandir esa relación amorosa a los seres humanos que me rodean, con técnicas específicas de psicología humanista que deseo compartir. Ese mismo impulso se manifiesta también en mi relación con el medio ambiente, en una búsqueda por ayudar a salvar el planeta, también con el conocimiento y enseñanza de ecotecnias concretas, que permitan consolidar ese impulso amoroso hacia el mismo. Entre los muchos significados que se le pueden dar al yoga, ese es mi significado actual: La Unión Amorosa con el cuerpo, con los seres humanos y con el planeta, guiada por una formación rigurosa en cada una de esas tres bases. Sobre la primera de esas bases es que tratan los siguientes capítulos.

Capítulo 2

La escoliosis

2.1 Características generales

2.1.1 Definición

La escoliosis es una desviación lateral de la columna que, en grados avanzados, presenta también una rotación lateral de las vértebras. (ver imagen 2.1)

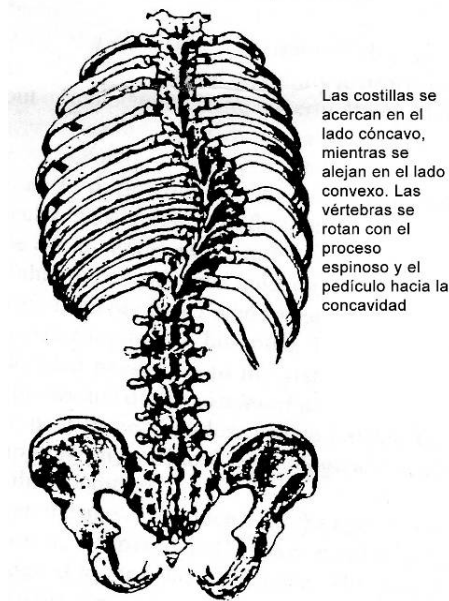


Imagen 2.1. Columna con escoliosis estructural²⁶

El término escoliosis viene del griego “*scol*” que significa curvatura y “-*sis*” que significa dolor o padecimiento. Hipócrates fue el primero registrado en la historia que trató la escoliosis con corsés.

2.1.2 Signos y Síntomas

Al principio, la escoliosis no genera ningún síntoma²⁷, mas al agravarse genera malestares como:

- Dolor de espalda baja
- Dolor de pecho
- Dolor de costillas

²⁶ Imagen tomada y traducida del artículo de Plato, Alice *Unfolding the wisdom of the spine*, en Revista Jyotim, p.294

²⁷ En medicina se distinguen los síntomas de los signos. Los primeros son los que nos reporta el paciente, como dolor, ardor, comezón, tensión, mareo, etc. Los segundos son los que observa el terapeuta, como cambios en la coloración, diferencias de temperatura, pulso, palpitación, etcétera.

- Dolor de hombros
- Dolor de cadera
- Dolor de piernas
- Dolor de cabeza
- Ciática
- Sensación de falta de aire
- Disfunciones del sistema digestivo o nervioso

Los signos con los cuales un terapeuta puede inducir una escoliosis son:

- Un hombro está más alto que el otro
- La cabeza no está centrada directamente sobre la pelvis
- Un lado de la cadera está más alto que el otro
- La espalda presenta variaciones de color y/o textura
- Se observa una inclinación de todo el cuerpo hacia un lado
- Al pedirle a la persona que se ponga en pie, se observa un pie rotado hacia fuera, lo que lleva la cadera al lado contrario

Sin embargo, salvo casos demasiado evidentes es indispensable solicitar radiografías antes de diagnosticar escoliosis con certeza. En el capítulo siguiente se describirán otras características, como son la pérdida de conciencia corporal, la perturbación del sentido kinestésico y propioceptivo, y la asimetría en el desarrollo de los músculos de la espalda.

Existen varios tipos de clasificación de la escoliosis, los cuales veremos ahora.

2.2 Clasificaciones

2.2.1 Clasificación de acuerdo a los grados de desviación

Es importante que destacar que la mayor parte de los seres humanos presentamos escoliosis. Por ello, ésta se clasifica de acuerdo a los grados de desviación que presentan las vértebras en la curva principal. Se considera como **no significativa** a una desviación menor a 25°; **significativa** a una desviación que esté entre los 25 y los 45°; y **severa** a una escoliosis mayor a 45°. Esta medición se hace bajo el método de Cobb, un método por el cual se trazan líneas paralelas a la cabeza de las vértebras en las cuales aparece y termina significativamente cada desviación; sobre estas líneas se trazan luego líneas perpendiculares, que nos dan como resultado el nivel de desviación (ver imagen 2.2)

Una vez que la columna rebasa los 30° de desviación es que puede aparecer deformación en vértebras y costillas²⁸.

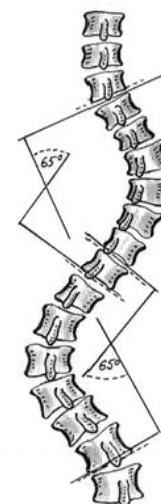


Imagen 2.2 Método de Cobb para la definición del ángulo de desviación de la escoliosis²⁹

²⁸ Miller, Elise *Back to back*, Yoga Journal, mayo 2006, p.81

2.2.2 Clasificación de acuerdo a las zonas en las cuales se presentan las desviaciones

Otra tipología de las escoliosis se refiere a la zona de la espalda en la cual se presenta (ver imagen 2.4). En la elaboración de este documento hallé diversos tipos de clasificación de las curvas mas he preferido adherirme a la descripción de Elise Miller debido a la presentación sistemática que hace del trabajo en las posturas según el tipo de curvas que se presenta. Sin embargo, es importante tener presente la advertencia que hace Alice Plato: La escoliosis se manifiesta en muchas formas y no existen columnas idénticas³⁰. Esto conlleva a la necesidad de un diagnóstico preciso de cada espalda para poder ajustar el tratamiento adecuadamente. Los tipos de curvas³¹ más comunes, en la descripción de Elise Miller son:

1. **Torácica a la derecha:** En este tipo la escoliosis principal está concentrada en las vértebras torácicas y curva hacia la derecha. Puede haber también una escoliosis poco significativa hacia la izquierda en las lumbares.
2. **Lumbar a la izquierda:** La curva mayor es en las lumbares hacia la izquierda. Puede haber una curva en las torácicas hacia la derecha, menos significativa.
3. **Torácico lumbar (o toracolumbar) a la derecha.** La mayor curva abarca tanto las lumbares como las torácicas hacia la derecha. Es comúnmente conocida como una curva en C (vista desde el frente es una C, una C invertida vista desde la espalda)
4. **Torácico derecha – lumbar izquierda.** Se observa una curva en las torácicas hacia la derecha, con una curva igualmente significativa de las lumbares hacia la izquierda. Este tipo de curva es comúnmente conocida como curva en S. (vista desde el frente es como una S).

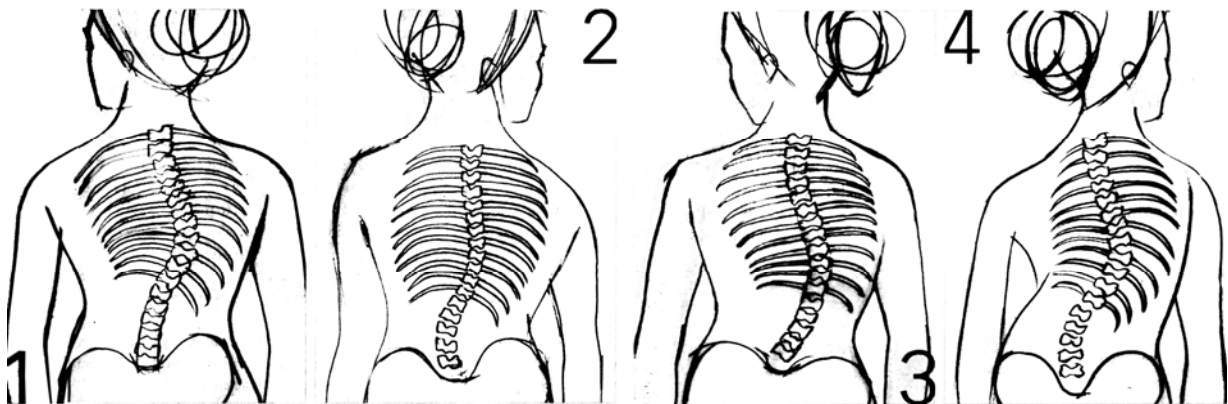


Imagen 2.4 Tipos de curvas en la escoliosis

Por razones desconocidas, generalmente las torácicas tienden a ir hacia la derecha, cuando presentan curvas, mientras que las lumbares suelen ir más hacia la izquierda. Suele encontrarse curvas compensatorias en cualquier punto de la columna, incluyendo desviaciones de la cadera y cuello.

²⁹ Imagen tomada y posteriormente modificada de

http://www.msnyuhealth.org/images/scoliosis_idiopathic_Cobb_angle.jpg , accesada en diciembre de 2008

³⁰ Adaptado de Plato, Alice *Unfolding the wisdom of the spine*, en Revista Jyotim, p. 287.

³¹ Texto e imagen tomados del artículo de Miller, Elise *Back to back*, Yoga Journal, mayo 2006, p.77. El texto posee mínimas modificaciones basadas en otros autores.

2.2.3 Clasificación de acuerdo al origen

Una categorización más que se hace de este padecimiento es distinguir la escoliosis **funcional** de la **estructural**. La primera es aquella producida como un efecto secundario de otro padecimiento, como un crecimiento desigual de los músculos de cada lado, como una consecuencia normal del desarrollo; o por malos hábitos posturales, como una mala postura, una actividad imbalanceada repetitiva³²; o bien como efecto secundario de ciertos padecimientos agudos, como una hernia de disco. Generalmente esta escoliosis desaparecerá con el tiempo o con un tratamiento a mediano plazo, una vez que se ha resuelto el problema que la motivó. La estructural es aquella en la cual la escoliosis es el padecimiento primario, manifestándose como una deformación ósea de vértebra y costillas, por lo cual el tratamiento será mucho más complejo, es casi imposible una recuperación total (en el sentido de deshacer por completo la deformación) y en ocasiones graves es inevitable la intervención quirúrgica. Con frecuencia la escoliosis se hace evidente en la adolescencia, tras la cual desaparecerá, de ser funcional, o se agravará, de ser estructural. En este último caso, el padecimiento puede empeorar al ritmo de un grado al año o más.

Es necesario profundizar en la descripción de esta deformación de la vértebra y las costillas para poder entender la escoliosis. Comencemos por conceptos básicos: el lado cóncavo y el lado convexo. Toda curva, vista bidimensionalmente, se asemeja a una C. El lado interno, hueco de la C se denomina lado cóncavo. El lado externo, protuberante de la C se denomina lado convexo. En una vértebra con escoliosis estructural, el proceso espinoso se desvía hacia el lado cóncavo. La lámina de la vértebra que da hacia el lado cóncavo se adelgaza, mientras que el canal vertebral se angosta hacia ese mismo lado. El cuerpo de la vértebra se ensancha en el lado convexo. Ahora bien, al ocurrir lo anterior en una vértebra torácica, la deformación abarca también a las costillas. La costilla del lado cóncavo se expande lateral y anteriormente, es decir, se abre hacia el lado y se proyecta al frente de la persona; la costilla del lado convexo es empujada posteriormente mientras que la caja torácica se angosta, por decirlo de otra manera, la costilla se proyecta hacia atrás y se retrae hacia el centro de la persona. (ver imagen 2.3)

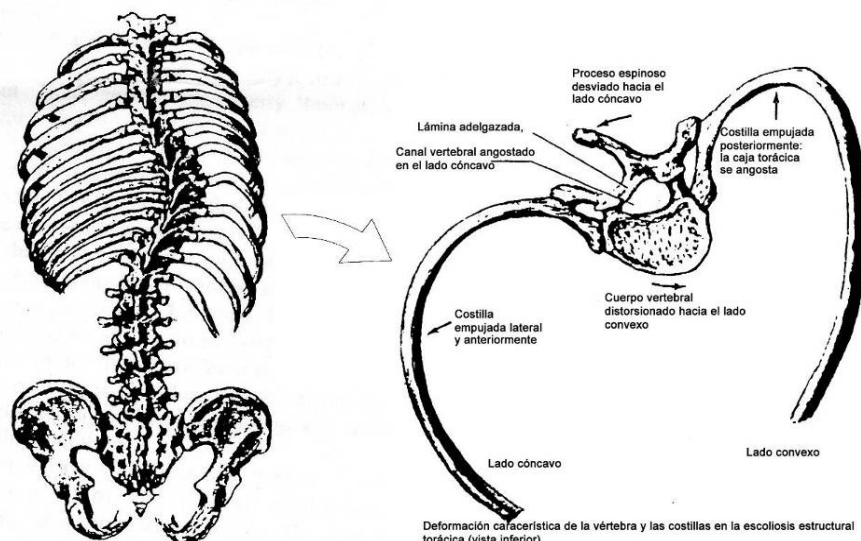


Imagen 2.3 Deformación característica de la vértebra y las costillas en la escoliosis estructural torácica³³

³² Keller, Doug, *Yoga as Therapy*, Do Yoga Productions, USA 2006, p. 142.

³³ Imagen traducida y modificada de Plato, Alice *Unfolding the wisdom of the spine*, en Revista Jyotim, p. 294

2.2.4 Subclasificación de acuerdo al origen

La taxonomía anterior se subdivide de acuerdo a las causas posibles y el momento de aparición. Los doctores Krishna Raman³⁴ y Mary Pullig Schatz³⁵ mencionan los siguientes tipos de escoliosis estructural:

1. **Escoliosis infantil:** Aparentemente no tiene causa. Tiene una curva convexa hacia la izquierda y puede tener una naturaleza progresiva.
2. **Escoliosis Idiopática:** La más importante, comienza en la pubertad o adolescencia y tiende a incrementarse hasta la edad adulta. Su causa es desconocida (tal es el significado del término “idiopatía”), la inclinación lateral de la espina es acompañada por una deformación rotacional de la vértebra en el axis vertical. Esto produce una deformidad característica de la columna, más evidente cuando el paciente se inclina al frente. Los síntomas son mínimos al principio, excepto por la apariencia de deformidad, pero el dolor ocurre cuando los músculos se entumescen con los años. Al respecto, Alice Plato menciona que algunos estudios apuntan a que su causa es genética, por la cual hay una deficiencia de fibrillina, una proteína especial del tejido conectivo³⁶.
3. **Escoliosis secundaria estructural:** Esta tiene causas específicas, anormalidades congénitas de la vértebra, polio y una enfermedad conocida como neurofibromatosis. La deformidad es el único síntoma y la edad del comienzo varía.
4. **Escoliosis derivada de *Hemivertebrae*:** *Hemivertebrae* (no conozco la traducción de este padecimiento) es una condición en la cual sólo la mitad de la vértebra se desarrolla, generando una vértebra con forma de cuña, con un espesor normal de un lado y un espesor muy por debajo de lo normal del lado contrario.

Algunos tipos de escoliosis funcionales son:

1. **Escoliosis ciática:** Es producida por la irritación de un disco herniado lo que inclina la columna al lado opuesto al prolaps; si el disco se hernia hacia la izquierda la persona se inclina a la derecha para evitar presionar el disco en el mismo lado que causa la presión del nervio. Los síntomas son dolor y una visible deformidad que tiene una aparición súbita. La deformidad desaparece una vez que la condición aguda es abatida. El tratamiento de un disco herniado aún está en discusión hoy día.
2. **Diferencia real en el largo de las piernas:** Cuando una pierna es más larga que la otra, la pelvis se inclina de lado, a lo cual suceden escoliosis artificiales con el fin de compensar el desnivel. El diagnóstico de esta condición requiere de un cuidadoso estudio de rayos X.
3. **Diferencia aparente en el largo de las piernas:** Aun cuando los huesos de las piernas tengan el mismo largo, las curvas de la escoliosis pueden deberse a un uso asimétrico de

³⁴ Raman, Krishna, *A matter of health, Integration of Yoga and Western Medicine for Prevention and Cure*. Eastwest Books, Madras, 1998. p. 464. Las escoliosis estructurales de la 1 a la 3, y la funcional número 1 son descritas por él.

³⁵ Schatz, Mary Pullig, *Back Care Basics*, Rodmell Press, USA 1992, pp. 163-164. La escoliosis estructural número 4 y las escoliosis funcionales de la 2 a la 4 son descritas por ella.

³⁶ Plato, Alice *Unfolding the wisdom of the spine*, en Revista Jyotim, p. 285

las articulaciones. Si un pie tiene el arco vencido, una rodilla está sobreestirada o incompletamente estirada, o una articulación coxofemoral está ligeramente contraída en flexión, el largo de una pierna será distinto al de la otra. Esto conlleva también a un imbalance en la pelvis y curvas compensatorias de la columna. Por ello, al tratar este tipo de escoliosis es indispensable tener en cuenta que el objetivo de base es restaurar la simetría en las piernas.

4. **Escoliosis derivada de un espasmo en la espalda:** Esta ocurre cuando en uno de los lados de la espalda ocurre un espasmo (contracción prolongada y dolorosa), como consecuencia de una lesión aguda en la espalda o un disco herniado. La contracción de un lado de la columna causa la curvatura, que regresa a la normalidad cuando los músculos se relajan.
5. **Escoliosis derivada de vicios posturales:** Si bien ésta no se encuentra tipificada como tal, es muy común hallar descripciones que refieren a escoliosis funcionales derivadas de una mala postura, una actividad imbalanceda repetitiva, o cargar cosas pesadas siempre del mismo lado, como cuando niños y jóvenes cargan su mochila.

2.3 Causas de la escoliosis y factores que la agravan

La escoliosis es una enfermedad multicausal. Los factores que la generan y la acentúan pueden ser genéticos, socioculturales, de género, hormonales o posturales.

Los factores genéticos son aquellos en los que, como su nombre lo indica, un antecesor presenta esta desviación de la columna o tendencia a bajo tono muscular y la hereda a sus descendientes por vía genética. Como mencioné arriba, Alice Plato refiere estudios en los que se especula en una deficiencia heredada de fibrillina como causante de la escoliosis idiopática.

Los factores socioculturales son también complejos. Comparemos la vida cotidiana de dos adolescentes de estratos socioeconómicos extremos a los que no se les ha sido inculcada una cultura del deporte por sus familias. Si observamos al adolescente con bajos recursos económicos nos encontraremos que: frecuentemente viaja de pie en transporte público, corre para alcanzar dicho transporte, carga su mochila todo ese trayecto, lava su ropa a mano, lava trastes, barre, trapea, etc. Ahora, supongamos a un adolescente de muy altos recursos económicos con poca contención física: corre de su casa al *garage* para llegar a su escuela en auto, un chofer le ayudará con su mochila con frecuencia y en su casa no tendrá mayor obligación que hacer su tarea, con un libre acceso a la televisión en el tiempo libre. En estos casos imaginarios nos encontramos que, en aquellos adolescentes que carecen de contención familiar que fomente la práctica del deporte, una situación socioeconómica holgada demanda menos esfuerzo físico, lo que implica un tono muscular más bajo y, por tanto, una menor contención muscular ante el agravamiento de la escoliosis. Obvia decir que en todas las sociedades con diferenciación de clases se observa el mismo fenómeno: entre más alta es la posición económica, de más personas puedes disponer a tu alrededor para que se esfuercen por ti.

Ahora bien, el factor sociocultural se observa no sólo en la diferencia económica, sino también en términos históricos: desde que dejamos de ser nómadas y nos convertimos en sedentarios, la humanidad avanza hacia un mayor desarrollo tecnológico, desarrollo que frecuentemente cumple la función de disminuir el esfuerzo. Si comparamos a integrantes de la misma clase social con un siglo de diferencia nos encontraremos que una persona de la ciudad de

bajos recursos hoy día se ve enfrentada a una demanda de esfuerzo mucho menor a la que una persona, también urbana y de bajos recursos, se veía enfrentada hace un siglo. Las redes de transporte público desaparecieron al caballo en la ciudad, el teléfono disminuyó la necesidad de trasladarse para estar en contacto con los otros, los aparatos electrodomésticos redujeron la energía corporal necesaria para las actividades cotidianas, la televisión irrumpió en todos los hogares, etc. Todo ello implica que, conforme avanza el desarrollo tecnológico, la humanidad necesita más de instituir actividades físicas como el deporte para que su condición física no decaiga en niveles insanos, una de cuyas manifestaciones es el mayor número de casos de escoliosis que devienen graves.

Los factores de género pueden ser un tanto controvertidos. Continúan en la hipótesis de que una de las causas más importantes para la aparición de la escoliosis es un bajo tono corporal en la espalda. En ese sentido, las mujeres, con mayor flexibilidad pero menos fuerza, estarían más predispuestas a manifestar escoliosis. Así parecen demostrarlo las estadísticas que presenta Elise Miller, donde menciona que, en Estados Unidos, hay ocho casos de mujeres con escoliosis que devienen severas por un hombre en la misma situación³⁷.

Los factores hormonales se derivan de la producción de elastina, una hormona que está siempre presente en bajas cantidades en hombres y mujeres, pero cuya producción se acrecienta durante el embarazo en la mujer. Es en esta etapa cuando las escoliosis pueden empeorar significativamente.

2.4 Tratamientos de la escoliosis por vía de la medicina moderna

Para una escoliosis significativa, entre los 25 y 45°, es común recomendar el uso de un corsé ortopédico. Este cumple la función de soporte para evitar que la columna se desvíe más. Para una escoliosis severa, es común recomendar la intervención quirúrgica en la cual se implantan varillas, fijadas con tornillos quirúrgicos, que enderezan las vértebras. Esto implica un cierto grado de pérdida de movimientos básicos de la columna. (ver imagen 2.5)

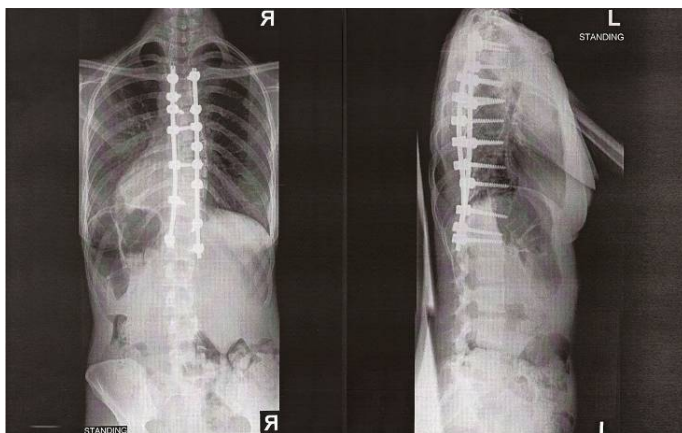


Imagen 2.5 Radiografías post operatorias de una cirugía para escoliosis.

³⁷ Miller, Elise, *Op. Cit.*, p.80

Capítulo 3.

Principios de trabajo

3.1 Reflexiones frente al tratamiento de la medicina occidental

Después de navegar por la bibliografía existente de yoga y escoliosis, es curioso encontrar una historia repetida en múltiples narraciones: la historia de muchas personas que, tras haber sido diagnosticadas con una escoliosis estructural severa, huyeron de la operación recomendada, hasta encontrar el alivio y la recuperación gradual en el yoga terapéutico.

Huir de la operación me parece algo bastante comprensible: hay una intuición básica de que tener varillas y tornillos fijados a los huesos no debe ser una experiencia agradable. Alumnos cercanos con varillas refieren dolor al rozar los límites del restringido rango de movimiento que permiten. Es común que tras una operación los tejidos abiertos no cierren adecuadamente, causando dolor y restringiendo aún más las posibilidades de movimiento. A lo anterior añadido una duda: Si el cuerpo naturalmente tiene una tendencia a reconstituirse ¿Qué hacen los huesos, ese prodigioso tejido vivo y rígido a la vez, cuando intenta reconstituir tejidos que ahora son llenados por tornillos?

En lo que respecta al uso de corsés, considero que éstos suelen generar lo que denomino “efecto caracol”: al colocar esa coraza externa que sostiene, se disminuye drásticamente la demanda de esfuerzo de los músculos de la espalda para confrontar a la gravedad, volviéndose aún más laxos. El uso prolongado del corsé debilita los músculos que, de inicio, no tuvieron la fuerza suficiente para sostener la espalda.

Al comparar los tratamientos de la medicina occidental y del yoga terapéutico, aprecio diferencias importantes en lo que respecta a la simbolización del cuerpo. La primera diferencia básica está en considerar la importancia de los músculos como responsables de sostener la estructura ósea. Del mismo modo en que una persona desmayada se derrumba irremediabilmente al intentar ponerla erguida, son músculos sin el tono simétrico adecuado los que permitieron que la escoliosis avanzara. La segunda diferencia es en la simbolización de los huesos. Éstos son estructuras vivas que se regeneran por completo cada dos años, y que se hallan en una lenta pero incesante transformación a lo largo de nuestra vida. El unir ambas concepciones es lo que nos da la esperanza para trabajar con el yoga terapéutico: al restablecer la simetría en el tono muscular, a ambos lados de la espalda, se genera una presión en los huesos que puede moldearlos conscientemente haciendo posible que, con el paso de los años, nos sólo se llegue a frenar el deterioro, sino incluso se revierta un poco los grados de desviación de la espalda.

Sin embargo, los comentarios anteriores sólo respectan al tratamiento de una escoliosis estructural severa. En el caso de las escoliosis funcionales, es maravillosa la comprensión que puede brindar la medicina sobre el origen de las desviaciones de la columna, lo que permite un tratamiento adecuado para una escoliosis que en realidad no es el padecimiento central, sino un derivado.

Ello me lleva a concluir lo siguiente. Es indispensable realizar un diagnóstico preciso de la escoliosis, a fin de determinar el tratamiento adecuado. La cirugía puede y debe ser evitada en

muchos casos de escoliosis estructural severa, mas no es posible descartarla por completo, en los casos de deformaciones excesivas. Considero que el uso de corsés debe ser evitado. Es sumamente importante considerar a los músculos como responsables de sostener al esqueleto, y al esqueleto como una estructura viva que se regenera permanentemente y que puede moldearse consciente e inconscientemente. El yoga terapéutico bien dirigido puede ayudar a restablecer la simetría de los músculos a ambos lados de la espalda, fomentando este moldeo intencional de los huesos.

Los principios de trabajo que se derivan de lo anterior, a partir de los cuales trabajaremos en la presente tesis, son:

1. Diagnosticar con precisión
2. Desarrollar consciencia corporal
3. Comprender en qué consiste una postura más sana
4. Fomentar la simetría muscular alargando la espalda

Los últimos tres nos remiten al yoga sutra II.1 *Tapah svadhyaya Ishvarapranidhanani kriya yoga*, tal como se explicará más adelante.

3.2 Diagnosticar con precisión

En el capítulo anterior mencioné diversas clasificaciones del tipo de escoliosis. Es indispensable tener en cuenta que estas clasificaciones se asocian para tener una idea más precisa del tratamiento a realizar. De este modo, ayudará mucho que tanto el instructor de yoga terapéutico como el practicante definan y memoricen con claridad las distintas características del padecimiento. Lo anterior permitirá que el tratamiento se personalice con agudeza, favoreciendo el proceso de curación.

Pongamos un ejemplo para comprender lo anterior. Una “escoliosis idiopática estructural severa, de tipo torácico derecha – lumbar izquierda, con forma de S, elevando la pelvis del lado derecho y con curva compensatoria en el cuello hacia la izquierda” tendrá un tratamiento distinto a una “escoliosis funcional significativa causada por una diferencia aparente en el largo de las piernas derivada de una lesión en la rodilla derecha, de tipo lumbar-izquierda, elevando la pelvis del lado derecho, con curva compensatoria poco significativa hacia la derecha en las dorsales”!). Aun cuando ambos tratamientos tengan posturas en común, el primero estará centrado en la espalda, mientras que el segundo primero debe atender la rodilla.

En el caso del Sr. R., mi alumno con escoliosis que más tiempo he tratado, nos resulta de gran ayuda que ambos recordemos que él debe dirigir sus dorsales hacia la izquierda, así como generar más espacio entre su axila y su cresta iliaca izquierdas, su lado cóncavo. Del mismo modo, puede generar un gran cambio en el practicante el que recuerde en su vida cotidiana cómo alinear su cuerpo para contener el colapsamiento.

Lo ideal es contar con el apoyo de un médico experto en el tema, con una opinión favorable al yoga terapéutico, y con disposición para establecer un equipo terapéutico con el instructor de yoga. Teniendo como base un diálogo cercano entre los distintos terapeutas y el mismo afectado, el tratamiento logrará su máxima eficacia.

Recapitemos ahora las distintas clasificaciones para poder determinar su diagnóstico.

Clasificación de acuerdo a los grados de desviación – Los grados de desviación de la escoliosis se determinan con la aplicación del método de Cobb a las radiografías. Para ello tenemos tres opciones: que la realicemos los mismos instructores de yoga terapéutico, algo para lo cual no es nada común que estemos capacitados; que encontremos un laboratorio en el cual, con un costo extra, se realice este estudio (en México existen algunos laboratorios que cuentan con dicho servicio) y, finalmente, hallar a un médico especialista que pueda realizar dicho estudio. Las dos últimas son las opciones más viables. No obstante, éste es un diagnóstico sólo indispensable en casos severos, ya que su principal finalidad es definir sencillamente si la escoliosis es no significativa, significativa o severa.

Clasificación de acuerdo a las zonas en las cuales se presentan las desviaciones – Esta es una categorización que está en las posibilidades de un instructor de yoga terapéutico, aunque sin duda sería muy favorable contar con el apoyo de un médico especialista. Para ello, es necesario solicitar al practicante al cual se le pre-diagnostica escoliosis (no es correcto diagnosticar escoliosis sin la comprobación de una radiografía), una radiografía AP (antero-posterior) de columna. Una vez que se cuenta con ésta, basta con registrar cuál es la curva principal y cuáles las secundarias, y hacia dónde se dirige cada una (ver imagen 2.5 del capítulo anterior).

Clasificación de acuerdo al origen – Distinguir entre una escoliosis estructural y una funcional está bastante más al alcance de los instructores de yoga, especialmente si la escoliosis estructural es significativa o severa. Para ello basta con solicitar a la persona que, estando de pie, haga una flexión de cadera al frente, lo que en el lenguaje del yoga llamamos *Uttanasana*. Al hacerlo, una escoliosis funcional prácticamente no será visible, mientras que la estructural mostrará la deformación de las costillas hacia atrás en el lado convexo (ver imagen 3.1)



Imagen 3.1 A la izquierda, el Sr. R. un alumno mío con escoliosis estructural, con una prominencia en las costillas del lado derecho hacia atrás; a la derecha una modelo con espalda que no muestra escoliosis, tal como se vería una escoliosis funcional al hacer la postura.

Subclasificación de acuerdo al origen – Este diagnóstico es de suma importancia para poder elaborar el tratamiento adecuado, especialmente en el caso de las escoliosis funcionales. Ello es debido a que, en el caso de éstas, el tema central a trabajar no es la escoliosis en sí misma, sino el elemento que la causó, como una lesión en la rodilla, un disco herniado, un arco del pie vencido,

un espasmo en la espalda o incluso vicios posturales. Nuevamente, es de gran utilidad en este caso el poder hacer equipo terapéutico con un médico especialista.

En este momento es de gran importancia destacar que LOS SIGUIENTES PRINCIPIOS DE TRABAJO, ASÍ COMO EL TRATAMIENTO RECOMENDADO EN EL CAPÍTULO 4, SE REFIEREN ESPECIALMENTE AL CASO DE UNA PERSONA CON ESCOLIOSIS ESTRUCTURAL. SI BIEN, PUEDEN SER ÚTILES PARA UNA ESCOLIOSIS FUNCIONAL, ES INDISPENSABLE CONSIDERAR QUE ÉSTA ES UN FENÓMENO SECUNDARIO, DERIVADO DE OTRO PADECIMIENTO. POR ELLO, EN EL CASO DE UNA ESCOLIOSIS FUNCIONAL SE HA DE ATENDER PRIMERO EL PADECIMIENTO DE ORIGEN (VID LAS POSIBILIDADES EN LA SECCIÓN 2.2.4), Y SÓLO EN SEGUNDO LUGAR SE ATENDERÁ LA ESCOLIOSIS MISMA.

3.3 Desarrollar consciencia corporal - Svadhyaya

3.3.1 Reflexión

Imaginemos que salimos a caminar a la calle después de una práctica de yoga que nos ha sensibilizado mucho... encontramos una banca y nos sentamos... poco a poco, en un estado meditativo, decidimos jugar a ver a las personas que pasan. Gente caminando a paso veloz, con el celular en el oído... madres caminando con sus hijos, preguntando por la tarea de la escuela... alguien corriendo a su trabajo... Nos preguntamos ¿Dónde están? Su cuerpo está frente a nosotros, pero su mente está en el futuro, en el pasado o en otra persona. Es como si estuvieran ahí y al mismo tiempo no fuera así. Y al notarlo, asimismo nos damos cuenta que nosotros también solemos vivir en ese estado.

Casi todos nosotros hemos vivido relativamente lejos del cuerpo, considerándolo como un objeto que se hace presente sólo cuando se enferma; es más común la vivencia del cuerpo a través del dolor. Thomas Hanna, en su libro Somática, se refiere a este fenómeno sociocultural de olvido de nuestras sensaciones como el padecimiento de una AMNESIA SENSOMOTORA.³⁸

En el caso de las personas con escoliosis, esta amnesia sensomotora les ha llevado a no percibir el gradual proceso de desalineación y tensión de su cuerpo. Sólo el aviso de otra persona que les observe atentamente o el dolor por el acentuamiento de la desviación será capaz de informarles de ella.

3.3.2 Propuesta

Tada drashtu svarupe avashtanam – Entonces, el que observa morará en su verdadero ser.³⁹

Tal es la promesa que hace Patanjali para los que logren frenar las agitaciones mentales. El yoga nos permite reconectarnos con nuestro cuerpo, alcanzar estados de recogimiento (*pratyahara*) y meditación (*dharana*) a fin de alcanzar la verdadera felicidad, la que no es derivada de tener más, sino de contactar profundamente al ser. Esta es una acepción válida que podemos darle al término *Svadhyaya*, el estudio de sí mismo: como un camino dirigido a

³⁸ Atri, R.M. y Sejenovich, I., *Manual de Anatomía Vivencial*, 2008.

³⁹ Yoga Sutra I.3, traducción personal.

reconectarse con el ser⁴⁰. Entre las múltiples herramientas que nos brinda el yoga para ello está la respiración (*pranayama*), las *asanas* y la meditación.

Ahora bien, además de estas herramientas clásicas, las técnicas corporales occidentales han ayudado enormemente a enriquecer estas herramientas, aportando una gran variedad de ejercicios y perspectivas que nos permitan desarrollar nuestra sensibilidad, con el fin de volver a casa, de re-habitar nuestro cuerpo.

En el caso de las personas con escoliosis, así como el de todos aquellos que hemos desarrollado distintas enfermedades o lesiones, es de gran importancia que el acercamiento que tengamos con nuestro cuerpo sea comprensivo y amoroso, ya que una tendencia que tendremos que enfrentar será la de juzgarnos y culparnos. Del mismo modo en que resulta sumamente incómodo arreglar un armario que ha caído en el olvido, en el que hemos depositado mil y un objetos que no necesitábamos, así resulta difícil recontactar un cuerpo que ha almacenado emociones, enfermedades y lesiones mientras girábamos nuestra atención a otro lado para no ver todo lo que acumulábamos. Es indispensable, así, que aprendamos a perdonarnos amorosamente, confiando en que nuestro cuerpo hizo lo mejor que pudo para mantener su integridad.

3.3.3 Cómo hacerlo

Es momento de enunciar y explicar brevemente cuáles son algunas de las herramientas con las cuales contamos para desarrollar conciencia corporal.⁴¹

En primer lugar, **el uso conciente de la respiración**, como práctica elemental del yoga, que nos permitirá acceder a estados meditativos y de integración cuerpo-mente cada vez más profundos. Doug Keller nos ayuda a apreciar los beneficios específicos de esta práctica en el caso específico de la escoliosis.

*La conciencia de la respiración es una parte vital de la práctica. La escoliosis trae consigo tanto una gran incomodidad – incluso dolor – como una falta de conciencia en las áreas del cuerpo colapsadas por la inclinación lateral y la rotación. Cuando nosotros traemos concientemente la respiración a las áreas de colapso, la incomodidad es aliviada en gran medida, y el ciclo de colapsamiento es reducido. Es en sí misma una práctica de yoga simplemente hacerse consciente de estas áreas y traer mayor vida y consciencia en ellas por vía de la respiración.*⁴²

Posteriormente Keller recomienda en especial la práctica de *Ujjaji Pranayama*, un tipo de respiración estimulante en el cual ciertas zonas del cuerpo son suavemente contraídas (los *bandhas*), produciendo un efecto de fuelle en la respiración, haciéndola audible.

⁴⁰ Esta es la connotación que le otorga el maestro Iyengar, quien al respecto nos comenta: “El estudio del sí mismo tiene dos caminos. Uno es para comunicarse desde la piel, atravesando las envolturas internas hacia el que ve; el otro desde el que ve hasta la capa externa de su morada. Aunque en el cuerpo existe consciencia, necesita que se la espolee a través de la práctica de *asana* y *pranayama*, en las que la inteligencia actúa como puente para conectar la percepción consciente del cuerpo con el núcleo del ser y viceversa.” Sin embargo, es indispensable aclarar que tradicionalmente *svadhyaya* se ha explicado como el conocimiento del ser a partir del estudio de las sagradas escrituras y recitaciones de *mantras*. Iyengar, BKS, *Luz Sobre los Yoga Sutra de Patanjali*. p. 230.

⁴¹ En este listado de herramientas, cada una de ellas es marcada con negritas.

⁴² Keller, Doug. *Yoga as Therapy*, Do Yoga Productions, 2006, p. 145

*La práctica yóguica de la respiración Ujjaji es la herramienta clave de este trabajo. El sonido y la textura de la respiración Ujjaji te asegura la totalidad de tu respiración; cuando tú escuchas aspereza, irregularidad o constricción en tu respiración Ujjaji, tú sabes que hay zonas apretadas o contraídas en el cuerpo. La respiración te alerta de los lugares donde estás reteniendo o bloqueando, así como un conflicto profundo o agitación en el cuerpo. La respiración te ayuda a concentrarte y tranquiliza el sistema nervioso.*⁴³

Personalmente, yo no he aplicado la respiración Ujjaji en la atención de escoliosis. Dado que el Sr. R., el alumno con escoliosis que más tiempo he tratado padece dificultades con su presión y tiene una fuerte tensión en su espalda, he utilizado más la llamada respiración natural, un tipo de respiración larga y suave, con efectos relajantes, en la cual se observa el surgimiento de la respiración desde el bajo abdomen, involucrando también la zona del diafragma y el pecho. Si bien, dado que no es audible, es más difícil saber si la persona está respirando adecuadamente, sus características me parecen más adecuadas para este tipo de casos.

Observemos ahora algunos de los aportes que ha dado Occidente para desarrollar una mayor conciencia corporal, aportes en los cuales la mente tiene que entrar al tiempo del cuerpo, desacelerarse para poder contactar a profundidad las sensaciones que experimenta.

Una de las herramientas más importantes es observar el lenguaje que utilizamos para dar las instrucciones. Al momento de dar indicaciones, como pueden ser “gira los isquiones”, “no gires tu cuello”, etc. el cuerpo suele presentar una tendencia a *obedecer*, más que *sentir* lo que sucede en él. Grupo de Yoga Lunananda, siguiendo los estudios de Don Stapleton, creador del libro *Self Awakening Yoga*, ha impulsado el desarrollo de un **lenguaje vivencial**, un lenguaje “que no impone una acción, sino que estimula la capacidad de registro personal de la vivencia, el reconocimiento de la sensación como fuente de aprendizaje de uno mismo.”⁴⁴

Este lenguaje se caracteriza por evitar al máximo el uso de instrucciones que sean vividas como órdenes, a fin de dar indicaciones o preguntas exploratorias que el practicante se hace a sí mismo, a fin de contactar las sensaciones que experimenta. A manera de ejemplo, esta es una de las exploraciones con las que suelo abrir mis clases, tras percibir la respiración:

Con tus ojos cerrados, mueve tu cuello libremente. Imagina que eres una especie de viajera o viajero intercorporal y que hoy te tocó amanecer en este cuerpo. Desde adentro de ti, con los ojos cerrados, pregúntate ¿cómo es este cuerpo? Intenta ir un poco más lento, para que puedas apreciarlo mejor ¿el cuello del cuerpo en el que estás hoy guarda emociones? Percibe si ese cuello está contento o está triste... ¿está relajado o tenso?... ¿está angustiado o sereno?... ¿Qué emociones hay en ese cuello? Ahora involucra tu mandíbula... Ábrela, ciérrala, llévala a un lado y al otro. ¿qué emociones guarda esa mandíbula? ¿cuáles son las frases que ha querido decir y no ha dicho?... (de ahí se prosigue con el resto del cuerpo)

El movimiento libre es otra de las técnicas que podemos utilizar para desarrollar conciencia corporal. En esta técnica, que generalmente se realiza con los ojos cerrados, permitimos que nuestro cuerpo se mueva a partir de percibirlo profundamente, sin un ideal de

⁴³ Keller, Doug. *Yoga as Therapy*, Do Yoga Productions, 2006, p. 145

⁴⁴ Atri, R.M. y Sejenovich, I., *El yoga del despertar personal*, 2008. Reseña del libro *Self Awakening Yoga*, de Don Stapleton.

“cómo moverse correctamente” ni obligatoriamente la búsqueda de que “se vea bonito”. A lo mucho, el profesor, que en este caso se convierte más bien en facilitador, puede dar instrucciones del tipo “intenta ir un poco más lento” o “ahora busca percibir tu respiración larga y profunda” al observar que un practicante está muy desconectado de su cuerpo. Es posible mover una zona a la vez, como en el párrafo anterior, o dejar que el cuerpo se mueva por completo libremente, como en una especie de danza. En ambos casos es común utilizar música suave que ayude a despertar el deseo de moverse. Este ejercicio puede realizarse también como una exploración afectuosa en parejas o en grupo. Como lo menciona Grupo de Yoga Lunananda, “Podemos vivenciar entonces las formas o imágenes que nuestro cuerpo puede desplegar, así como beneficiarnos de un movimiento espontáneo que siempre es liberador”⁴⁵.

El recorrido interno simple es una herramienta sumamente poderosa para atender al objetivo que estamos tratando. Puede realizarse en posturas de relajación o meditación, o incluso, en el caso de alumnos con mayor resistencia física, en posturas que pueda sostener durante varios minutos. Se realiza a partir de contactar en orden secuencial nuestro cuerpo, ya sea desde los pies a la cabeza, desde las zonas que están en contacto con el suelo hacia las que no, desde el exterior piel hacia el interior pasando por la piel o desde el interior hacia el exterior. Al hacer ese recorrido, se busca registrar las sensaciones que aparecen.

Al momento de hacer transiciones entre posturas, o realizar distintos ejercicios, es el momento adecuado para **percibir las sensaciones que se generan durante el movimiento**. Es posible hacer ligeras variaciones al momento de hacer cada repetición, a fin de comparar la experiencia que se da entre una y otra forma de moverse. Indicaciones vivenciales del tipo “busca sentir cómo se desliza un músculo sobre el otro al momento de realizar el movimiento” pueden ser sumamente agradables para alumnos con facilidad para contactar su cuerpo.

A fin de percibir los resultados de las *asanas* o *vinyasas* (traslados al ritmo de la respiración entre dos o más posturas, a manera de repeticiones) y, al mismo tiempo, profundizar en mayores estados de conciencia corporal, es adecuado **hacer comparaciones entre el antes y el después** de una exploración o un movimiento.

Del mismo modo, tras haber hecho un trabajo asimétrico (en el cual el lado derecho y el lado izquierdo trabajaron de manera distinta) es benéfico **realizar comparaciones entre el lado derecho e izquierdo**.

Registrar las resonancias, los efectos que tiene el movimiento de un cuerpo en otra zona, aún cuando ésta no esté en movimiento, ayudará también a desarrollar una conciencia de cuerpo integral, alejándonos de la percepción de un cuerpo fragmentado con músculos independientes, que han construido los gimnasios con sus aparatos o el pilates.

Mención especial merece el **reconocer y aprender a percibir la acción de la fuerza de gravedad** sobre nuestros cuerpos. El trabajo de arraigamiento (que se verá a mayor profundidad en el apartado 3.5.3), ligado a ejercicios para percibir la línea media y la “línea de la plomada” (en inglés, *the plumb line*), es indispensable para contactar a mayor profundidad nuestro cuerpo y, tanto a nivel físico como emocional, aprender a poner los pies sobre la tierra, llevando nuestra conciencia corporal al momento presente. Un testimonio que narra hermosamente esta

⁴⁵ Atri, R.M. y Sejenovich, I., *Manual de Anatomía Vivencial*, 2008.

experiencia es el de José Ramón Gomaríz, facilitador de la técnica de cadenas musculares, quien vivió esta experiencia después de haber trabajado la cadena posterior en un taller:

*(...) al ponerme de pie mi aplomo había cambiado totalmente, mi cuerpo se mantenía en el espacio con apenas esfuerzo, mi peso se transfería hacia los pies con total facilidad. Gran parte de mi actividad interior se había calmado, mi campo de visión estaba modificado, era más amplio y claro. Cuando empecé a caminar mis brazos y piernas fluían fácilmente, estaban perfectamente conectados con el eje de mi columna, sentía una gran ligereza y mi relación con la fuerza de la gravedad era claramente distinta.*⁴⁶

3.4 Comprender en qué consiste una postura más sana – Ishvara pranidhana

3.4.1 Reflexión

Al momento de desarrollar nuestra consciencia corporal estamos trabajando directamente sobre lo que es conocido como los sentidos kinestésico y propioceptivo. El primero es la parte de nuestra inteligencia física que monitorea el movimiento en el espacio desde una sensibilidad interna, desde los receptores nerviosos ubicados en las articulaciones, músculos y tejidos conectivos, mientras que el segundo lo hace desde los receptores ubicados en los órganos . Ambos se refieren a esta capacidad para percibir las sensaciones internas.⁴⁷

Ahora bien, en el caso de la escoliosis, el tejido conectivo, así como los músculos, se hallan perturbados por procesos de desviación y compensación que se han recrudecido con el paso del tiempo. Doug Keller narra así este proceso

*(...) en cuanto la escoliosis comienza –ya sea por causas funcionales o estructurales- el problema más inmediato que enfrentamos es la tendencia del cuerpo a la **compensación**. Cuando el cuerpo es lanzado de su centro por estas inclinaciones laterales y torsiones, busca compensar éstas con el fin de mantener su centro de gravedad. Típicamente, esto crea un círculo vicioso, dado que las compensaciones infieren más estrés en la estructura corporal –incrementando desequilibrios en el tono muscular – en vez de trabajar para corregir tales desequilibrios en el tono muscular directamente. Es más sencillo desplazar nuestros huesos alrededor que practicar conscientemente el estiramiento y fortalecimiento necesario para mantener la integridad postural. El cuerpo altera la postura para aliviar el estrés y termina creando más.*⁴⁸

Lo anterior trae como consecuencia que el sentido kinestésico de la persona con escoliosis esté alterado, por lo que al momento de realizar las posturas, tenderá a percibir que su postura con escoliosis es la que está más alineada, mientras que las correcciones lo desalinean. Las válvulas de escape⁴⁹ que su cuerpo realizará al momento de practicar serán identificadas como las correctas. El practicante con escoliosis se verá así ante un dilema ¿Debe él buscar que su cuerpo

⁴⁶ Gomaríz, José Ramón, *Estiramientos de cadenas musculares*. Editorial La liebre de marzo, Barcelona, 2005, p. 6

⁴⁷ Atri, R.M. y Sejenovich, I., *El yoga del despertar personal*, 2008. Reseña del libro *Self Awakening Yoga*, de Don Stapleton

⁴⁸ Keller, Op.Cit. p. 145

⁴⁹ Las válvulas de escape son “mecanismos de compensación que ocurren cuando somos incapaces de estabilizar una parte del cuerpo por excesiva movilidad o restricción, patrones de movimientos habituales, o falta de entendimiento o atención”, Atri, R.M. y Sejenovich, I., *Manual de Anatomía vivencial*, 2008.

le diga qué es lo que está bien y lo que está mal o debe obedecer a una autoridad externa que le diga cómo debe ser su cuerpo?

3.4.2 Propuesta

Es ante este conflicto que se hace indispensable el protagonismo en la práctica⁵⁰, una actitud crítica en la cual el practicante se hace responsable de su formación, contactando sus sensaciones, pero también escuchando al maestro, estudiando activamente anatomía y alineación, a fin de sacar sus propias conclusiones y actuar en consecuencia con ello. Cornelius Castoriadis, uno de los más importantes teóricos sobre la sociedad y el individuo autónomos nos dice al respecto:

Cuando se habla de autonomía, se alude a algo que es análogo a la capacidad de criticar el propio pensamiento, a la facultad de reflexionar, de regresar sobre lo que uno ha pensado y ser capaz de decir: “pienso esto porque me conviene”.⁵¹

Sin embargo, la escoliosis presenta un caso extremo, en el cual nuestro cuerpo gritará una y otra vez que la alineación que propone una autoridad externa es contraria a la que nuestro cuerpo nos dice que es la correcta. Lo que mejor funciona es voluntariamente, desde el propio empoderamiento, permitirse ser guiado por dicha autoridad externa, haciendo equipo con ella, comprometiéndose también con conocer más sobre nuestro propio cuerpo.

Ese es el sentido con el cual es interpretado aquí *Ishvara Pranidana*: el reconocimiento de dicha autoridad, de los maestros que por muchos años han practicado yoga y estudiado anatomía de manera comprometida, el respeto al conocimiento que han producido y al camino que han señalado.⁵²

3.4.3 Cómo hacerlo

Cabe aquí mencionar muy superficialmente lo que el practicante debe aprender de alineación y anatomía. La descripción será somera, ya que intentar describirlo a completud tomaría muchos libros, y el asimilarlo por completo toda una vida.

Grupo de Yoga Lunananda ha hecho una extensa revisión de distintos autores contemporáneos, tras lo cual compiló un conjunto de “**reglas universales**”, es decir, elementos básicos a observar para la alineación de las posturas. Es muy recomendable conocer dichos principios, a fin de incorporarlos a la práctica.⁵³

⁵⁰ El protagonismo es una de las características de la disposición, uno de los principios prácticos que privilegia Grupo de Yoga Lunananda. Atri, R.M. y Sejenovich, I. *Los cinco principios privilegiados por Grupo de Yoga Lunananda*. México, 2008.

⁵¹ Hülsz Piccone, Enrique, *Diálogo con Cornelius Castoriadis*, Facultad de Filosofía y Letras, UNAM, 1993, p. 13.

⁵² Si bien, el sentido original de *Ishvara Pranidhana* es más bien “inclinarse ante Dios, entregándose a él y ofreciendo a él los frutos de nuestras acciones”, en este caso me adhiero a la acepción brindada por Gueshe Michael Roach, donde *Ishvara* es traducido como el Maestro. *Ishvara* literalmente significa “el que tiene una vara”, en términos judeo-cristianos sería similar al Señor o el Pastor, pero puede ser también visto como una autoridad, que es lo que hace Gueshe Michael. Si bien no respeta el espíritu original de Patanjali, cuya visión era teísta, para mí es agradable que existan interpretaciones accesibles a los que somos ateos, como es el caso de este maestro budista. Roach, Michael, *Yoga Sutra Esencial, Sabiduría antigua para tu yoga*. Edición especial. México, 2006. p.45

⁵³ Atri, Rosmary, *Reglas universales de alineamiento*. 2008

Además, es útil distinguir las distintas curvas de la columna, a fin de entender el concepto de **columna neutra**: una columna en la cual las curvas observan una relación armónica entre sí, en un justo medio que evita la exageración o la rectificación de las mismas.⁵⁴

Estudiar esquemas corporales, vivenciados como **mapas**, ayudará tanto a desarrollar mayor consciencia corporal como la consciencia del alineamiento, ubicando con mayor facilidad las zonas a contactar o a trabajar. En el caso específico de la escoliosis, es sumamente útil estudiar la propia radiografía, a fin de memorizar hacia dónde dirigir cada zona de la columna.

Es indispensable también conocer la correcta **alineación de los pies**, algo que será tratado a profundidad en el capítulo 4, a fin de impulsar un buen trabajo de arraigamiento y conformar una base adecuada para corregir las desviaciones de la columna.

3.5 Fomentar la simetría muscular alargando la espalda – *Tapah*

3.5.1 Reflexión

Tapah svadhyaya Ishvarapranidhanani kriya yogah – Un esfuerzo candente, el autoconocimiento por vía de la conciencia corporal y el respeto al maestro son el camino del yoga.

Tal es la traducción libre que en este documento hacemos del sutra II.1... pero ¿Cómo es posible que hagamos *esfuerzos candentes*? ¿No dice también Patanjali que la postura debe ser cómoda, además de estable?⁵⁵ ¿Cómo podemos hacer un esfuerzo candente y al mismo tiempo hacer que una postura sea cómoda? ¿Acaso no hay discursos que invitan a creer que el yoga más bien tiene que alejarse del esfuerzo?

Hemos sido entrenados, durante la primera parte de nuestras vidas, para esforzarnos por lograr. Ahora tenemos que trabajar en la dirección opuesta a través de soltar, dando lugar a una acción diferente (si es que podemos llamarla acción) una acción que no hace. Esto va a detener el proceso habitual de hacer que se ha vuelto mecánico.

El cuerpo en sí mismo es sano, pero ha sido arruinado por toda clase de sentimientos negativos, destructivos, culposos. Si uno puede evitar ir en esta dirección negativa, una acción positiva va a imperar, y el cuerpo podrá ser capaz de empezar su función de recuperación, su modo natural de existir. No hay nada por hacer. No es un estado de pasividad, sino, al contrario, una mirada alerta. Es quizá la más activa de nuestras acciones, ir “con” y no “contra” nuestro cuerpo y sentimientos.

*Hay belleza en la aceptación de lo que es.*⁵⁶

Aquí nos preguntamos ¿Acaso no se considera tradicionalmente al *Samadhi* como un logro al que se llega después de una vida de ascetismo y disciplina? En el caso de la escoliosis ¿no debemos hacer algún esfuerzo especial para alargar la espalda y enderezarla? ¿O es que no hace falta nada más que aprender a respirar?

⁵⁴ Columna neutra es otro de los Cinco principios prácticos que privilegia Grupo de Yoga Lunananda. Atri, R.M. y Sejenovich, I. *Los cinco principios privilegiados por Grupo de Yoga Lunananda*. México, 2008.

⁵⁵ *Stira sukham asanam*, Sutra II.46

⁵⁶ Scaravelli, Vanda, Op. Cit. p. 53

La columna realiza un movimiento sutil cuando respiramos, y se elonga naturalmente. La intención es tomar conciencia de este movimiento y dejar que guíe los movimientos más grandes.

La elongación de la columna se produce a través de la relajación más que del esfuerzo. Cuando sueltas, es como abrir la compuerta de una presa. Mientras abres la compuerta, la corriente de la respiración recorre la columna. Todo lo que hay que hacer es surfear la ola y dejar que la respiración mueva la columna.⁵⁷

¿Debemos entender, entonces, que la actitud meditativa y el esfuerzo están peleados? ¿Que la práctica de yoga debe estar enfocada más en el suave no-hacer que en el esforzarse por hacer?

3.5.2 Propuesta

Grupo de Yoga Lunananda hace una clara distinción entre las prácticas Brahmánicas y Lánganas. Las primeras son las prácticas solares, se caracterizan por ser intensas, llevando al practicante al máximo de sus capacidades pero respetando sus límites. Las segundas son las prácticas lunares, aquellas en las que el objetivo es soltar tensiones, dar largos espacios para la recuperación de la fatiga y disfrutar. En el binomio del Hatha Yoga⁵⁸, es normal que un maestro tenga que elegir el espíritu que ha de regir la clase en turno, así como es normal que se sienta más atraído hacia uno u otro estilo. Es por ello que también los discursos pueden tender a polarizarse, haciendo parecer que lo solar y lo lunar están peleados irreconciliablemente. Sin embargo, ambas son energías y estilos de prácticas que un buen yogui debe combinar.

Sin embargo, hay algo de razón en el hecho de que, al menos en apariencia, el esfuerzo se halla en conflicto con los estados meditativos. La serenidad, el cese de las fluctuaciones mentales, la aparición de las ondas cerebrales de estados alterados de conciencia... no parecen estar directamente vinculados con los estados mentales que se producen al esforzarse.

El mismo Patanjali nos aclara que, en buena medida, el esfuerzo es una larga etapa por la cual pasa el practicante para poder alcanzar estados en los que deja de percibir que se esté esforzando.

Tatra sthitau yatnah abhyasah – La práctica es el esfuerzo constante para detener esas fluctuaciones⁵⁹ (las fluctuaciones de la mente).

El practicante ha de pasar por una proceso de purificación y disciplina con el cual logre que su mente y cuerpo alcance la contención necesarias para dejar de sentir que se esfuerza al practicar. Como lo menciona Mircea Eliade, apoyándose en los comentarios de Vyasa a los Yoga Sutras:

Al principio, la asana es incómoda e incluso insoportable. Pero con una cierta práctica, el esfuerzo de mantener el cuerpo en una misma posición resulta mínimo. Ahora bien, y esto es de vital importancia, el esfuerzo ha de desaparecer, la posición meditativa ha de

⁵⁷ Atri, R.M. y Sejenovich, I. *Principios de movimiento*. Extraído del libro *Yoga, mind, body and spirit*, de Donna Farhi.

⁵⁸ *Ha* significa Solar, *Tha* Lunar; el término Hatha Yoga refiere al ideal de unir las energías masculinas y femeninas en el practicante, integrando ambas prácticas.

⁵⁹ Iyengar, BKS, Op. Cit. p. 113

resultar natural; sólo así facilita la concentración. “La postura se vuelve perfecta cuando desaparece el esfuerzo al realizarla, de forma que el cuerpo ya no se mueva.” (Vyasa, *sobre Yoga Sutras*, II, 47)⁶⁰

Particularmente en el caso de las personas con escoliosis, este padecimiento requiere no sólo la búsqueda por realinear la columna: es necesario un intenso esfuerzo para fijar la nueva orientación de la espalda, buscando rehacer la simetría muscular de la espalda e incluso moldear conscientemente los huesos.

Dado el esfuerzo candente que requiere la escoliosis, es indispensable la disposición del practicante, entendida ahora como, primero, reconocer amorosamente su propio malestar, para después establecer un compromiso férreo por dirigir su cuerpo conscientemente. Es importante que este esfuerzo no sea vivido como una manifestación de autorrechazo, pues de ser así no generará los estados de conciencia que buscamos. Más bien, el esfuerzo aparece como una manifestación de amor a uno mismo.

3.5.3 Cómo hacerlo

Una vez que hemos trabajado para desarrollar consciencia corporal, para posteriormente dirigir nuestro cuerpo hacia una alineación más sana, es el momento de dirigir nuestros intentos hacia el siguiente objetivo: Estirar músculos contraídos y fortalecer músculos débiles buscando columna neutra.

Para ello, utilizaremos tres herramientas: Trabajos de repetición, estiramientos activos y estiramientos pasivos. Es común recomendar torsiones e inclinaciones laterales para atender la escoliosis, elementos que discutiremos al final de este capítulo.

3.5.3.1 Alineación y balanceo

A lo largo de la fase de alargamiento de la columna, en especial durante las repeticiones y el estiramiento activo, el instructor debe poner toda su atención en guiar al practicante para que alinee su espalda adecuadamente, deshaciendo el patrón de desviación de la escoliosis. A su vez, debe impulsarlo a que balancee las zonas de las costillas que se han vuelto prominentes hacia atrás o al frente, tendencia que se acentuará como válvulas de escape en distintos estiramientos.

3.5.3.2 Repeticiones

Las repeticiones, también llamadas *vinyasas*, son traslados al ritmo de la respiración entre dos o más posturas, lo que permite profundizar en estados de comunión entre cuerpo y mente a partir de la respiración, así como preparar al cuerpo para la estadía en la postura de manera más suave que el sólo entrar directamente en ella. Apoyadas por un instructor que ayude a corregir las posturas, las repeticiones también tienen el beneficio de permitirnos percibir cómo nuestro cuerpo se compensa desalineándose al trasladarse entre una y otra postura, por lo que nos ayudan a corregirla. Como lo expresan Rosmary Atri e Ivana Sejenovich:

⁶⁰ Eliade, Mircea, *Técnicas del yoga*. Editorial Kairós, Barcelona, 2000. p. 63

*La repetición nos permite también reconocer nuestras válvulas de escape, **identificar patrones habituales de movimiento**, y la posibilidad de desarrollar nuevos patrones que sean más funcionales para nosotros.*⁶¹

3.5.3.3 Estiramientos activos

Los estiramientos activos son aquellos en los cuales nuestro cuerpo contrae conscientemente ciertos músculos a fin de estirar otros (ver imagen 3.2). Para realizarlos, es útil contar con un elemento al cual empujar, ya que eso permite mayor claridad del esfuerzo que se realiza en sentidos opuestos. En el caso de la escoliosis, los estiramientos activos no sólo ayudan a alargar la espalda colapsada, sino que la fortalecen dándole el tono muscular que le permitirá contenerla para disminuir el ciclo de colapsamiento e incluso realinearla. Por decirlo de otra manera, fomenta que los músculos hagan las veces del corsé que muchos médicos recomendarían.

El estiramiento activo de la espalda se realiza en Hatha Yoga por medio del trabajo de arraigamiento, un trabajo que aquí será descrito con las siguientes etapas:

- **Desbloquear y alinear los pies.** Es común que en la vida moderna los pies se cierran como muñones, con dedos con los que se ha perdido el contacto, por lo que no tienen fuerza para abrirse o moverse. Esto es en parte debido al uso de zapatos demasiado rígidos, que no fomentan la necesidad de utilizar los dedos de los pies, a la falta de consciencia corporal de la vida moderna, que nos aleja de ellos y, aún más importante, a la falta de contacto energético con la tierra. Un ejemplo de ejercicio de cómo desbloquear y alinear los pies es descrito en el siguiente capítulo.
- **Contactar energéticamente la tierra.** Para poder hacer esta maniobra, es necesario reconocer que formamos parte de la tierra y que ésta emana una energía que nutre a los seres vivos que habitamos en ella. Como lo señalan magistralmente Donna Holleman y Orit Sen-Gupta:

Aún cuando los humanos tendemos a creernos especiales, diferentes de todas las otras criaturas que caminan, nadan, gatean o vuelan, esto es ilusorio. Somos una parte integral de la naturaleza; como todas las criaturas, somos hijos de esta Tierra, nuestros pies están caminando en la Tierra, nuestras raíces están conectadas a la Tierra. Al utilizar zapatos y vivir en edificios de apartamentos y ciudades de concreto, somos arrancados de esta conexión, por lo que nuestro nivel de energía estará siempre limitado(...)
*(Para poder enraizarnos) Primero tenemos que darnos cuenta que la Tierra y nuestro cuerpo no son entidades distintas, rígidas y cerradas en sí mismas; más bien, necesitamos experimentar que la Tierra es una especie de suave esponja o nube densa, dentro de la cual la energía del cuerpo puede “penetrar”, como las raíces de una planta en el suelo. Dependiendo de la posición, esto es realizado a través de las plantas de los pies (tadasana o posturas de pie), a través de las palmas de las manos (en los equilibrios de brazos), por la coronilla (en el parado de cabeza), o a través de cualquier otra parte del cuerpo que esté en contacto directo con la Tierra.*⁶²

⁶¹ Atri, R.M. y Sejenovich, I. *Los cinco principios privilegiados por Grupo de Yoga Lunananda*. México, 2008.

⁶² Holleman, Donna y Sen-Gupta, Orit, *Dancing the Body of Light*, Pegasus Enterprises, Netherlands, 1999. p. 26

- **Ceder el peso a la gravedad y recibir el impulso de rebote.** Esta acción se basa en la segunda Ley de Newton, por la cual, a toda acción corresponde una reacción de la misma intensidad, pero en sentido opuesto. Al momento de relacionarnos con la gravedad, los seres humanos solemos presentar dos patrones que son distintos al acto de ceder: Colapsar, cuando nos dejamos caer sin utilizar el rebote que genera la tierra, y Apuntalar, que es el patrón de querer separarnos de la tierra, con una espalda que presenta más bien tensión que contención.⁶³

Nuevamente, Holleman y Sen-Gupta nos explican cómo puede darse en un solo cuerpo, al mismo tiempo, el acto de caer a la tierra y levantarse: “Una pequeña porción de nuestro cuerpo tiene que ser ‘sacrificada’ y volverse pesada; esta es la parte que se enraiza. Después, usamos la articulación más adecuada y cercana a esta parte enraizada para ‘dividir’ las fuerzas: la parte enraizada va hacia abajo, mientras que la fuerza de rebote lanza el resto del cuerpo hacia arriba, haciéndolo ligero. Por ejemplo, en las posturas de pie esta ‘división’ de las fuerzas de gravedad y rebote ocurre en la articulación del tobillo (con las plantas de los pies y las yemas de los dedos conformando las partes que se enraizan). En posturas sentado la ‘división’ ocurre en la articulación coxofemoral (con los isquiones, el hueso púbico y el cóxis conformando las partes enraizadas). En los balances de brazos la ‘división’ se da en las muñecas (fuertemente notable) y en la articulación de los hombros. En el equilibrio de cabeza la ‘división’ es en la articulación entre el cráneo y el atlas, etc.”⁶⁴

Con ello conseguimos, en palabras de Grupo de Yoga Lunananda, pasar “de una lucha a un juego con la gravedad; a un diálogo amoroso en donde entregamos nuestro peso para recibir y dejar fluir por nuestro cuerpo la fuerza opuesta.”⁶⁵

- **Aprovechar el impulso de rebote para alargar la espalda.** Una vez que hemos logrado la habilidad para percibir la energía de enraizamiento y el impulso de rebote que generan la tierra y la gravedad en nosotros, es el momento para aprovechar ambas energías y hacer un esfuerzo de contención de la espalda para alargarla, buscando no generar tensión⁶⁶. Este trabajo se realiza a partir del uso combinado de los músculos, trabajo en el cual el iliopsoas y el abdomen cobran un papel central.⁶⁷

⁶³ Atri, R.M. y Sejenovich, I., *Principios de movimiento*. Extraído del libro *Yoga, mind, body and spirit*, de Donna Farhi.

⁶⁴ Holleman, Donna y Sen-Gupta, Orit, Op. Cit. p.27

⁶⁵ Atri, R.M. y Sejenovich, I., *Manual de Anatomía Vivencial*, 2008

⁶⁶ Como referencia, las extraordinarias maestras Holleman y Sen-Gupta destacan la diferencia entre *alargar* o *estirar* la espalda, contrayendo ciertos músculos para alargar otros, vs. *elongar* la espalda, a partir de un trabajo de relajamiento. Ellas lo describen así: “Es importante ser consciente que hay una profunda diferencia entre estirar y elongar. Estirar es un alargamiento mecánico de cierto músculo producido al acortar otro músculo, y toma lugar en un nivel puramente físico. Por o tanto, hay un límite para estirar, más allá del cual el músculo puede rasgarse.(...) *Elongar* es algo enteramente diferente. En lo profundo de las fibras de los músculos hay una puerta escondida. Esta puerta escondida es abierta por la respiración y, una vez abierta, permite al músculo des-hacerse (*undo*) a sí mismo, esto es, *elongarse* sin la ayuda de otro músculo que se acorte a sí mismo. (...) al *elongar* experimentamos que ambos músculos de des-hacen a sí mismos simultáneamente y se *elongan*. El resultado es extraordinario.” Holleman, Donna y Sen-Gupta, Orit, Op. Cit. p.27. Si bien yo puedo percibir esto en mi cuerpo, no estoy del todo seguro o convencido de que este trabajo sea suficiente para generar la contención que requiere la espalda con escoliosis. Es por ello que en este trabajo me quedo tan sólo en la instrucción de ese nivel puramente físico. Ello no rechaza en lo absoluto que también se practique este maravilloso y enriquecedor nivel de práctica recomendado por estas maestras.

⁶⁷ Keller, D. Op. Cit. p. 146

3.5.3.4 Estiramientos pasivos

El estiramiento pasivo consiste en permitir que un agente externo estire nuestros músculos por vía de tracción sin que éstos o sus antagonistas tengan que contraerse voluntariamente. Este agente externo puede ser la gravedad, un ayudante, instrumentos especiales (como pueden ser cinturones de yoga fijados a la pared) o simplemente uno de nuestros miembros realizando el trabajo activo (ver imagen 3.2)

El estiramiento pasivo es sumamente útil para disolver tensiones y dolores crónicos. Aumentan el rango de la articulación sin generar esfuerzo, por lo que pueden ser sostenidas durante varios minutos aliviando la sensación de fatiga y permitiendo que el cuerpo recupere energía para sanarse a sí mismo. La mayor duración de estas posturas permite acceder a una distensión del tejido conectivo, en especial de las articulaciones y la fascia, que se han tensado por la asimetría muscular.

Nuestro organismo está compuesto por un sistema de fascias o tejido conectivo que recubre cada estructura corporal (huesos, órganos, músculos, etc.) y que interconecta todas las estructuras entre sí. Cuando hay un desbalance en una zona, otra necesariamente compensa para mantener cierto equilibrio. A su vez la fascia se hace más gruesa para sostener con menos esfuerzo la tensión de un músculo que no se quiere relajar. Esto a la larga crea tensiones crónicas y un movimiento limitado en las articulaciones.⁶⁸

Es por estas ventajas que los estiramientos pasivos son privilegiados en el llamado Yoga Restaurativo del sistema Iyengar, así como por muchas corrientes de yoga terapéutico.

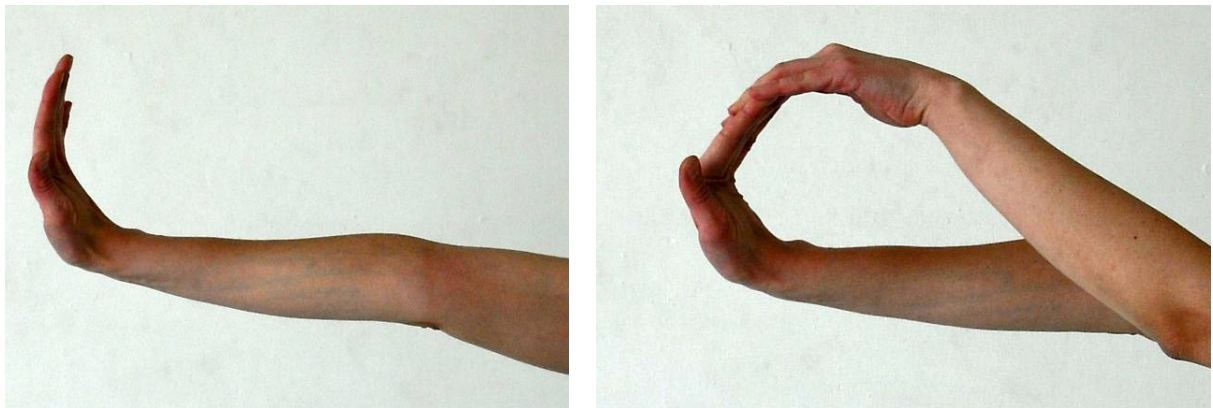


Imagen 3.2 Diferencia entre estiramiento activo y pasivo. A la izquierda, los dedos de la mano realizan un esfuerzo por estirarse en extensión. A la derecha, se relajan para permitirse ser estirados por la otra mano.

Sin embargo, es indispensable recordar que los estiramientos pasivos sólo distienden y relajan, pero no incrementan el tono muscular que permite contener a la espalda y frenar el ciclo de colapsamiento. Es por ello que es indispensable combinar los estiramientos pasivos, que alargan y relajan, con los estiramientos activos, que alargan y fijan la nueva orientación de la espalda al generar tono muscular.

⁶⁸ Atri, R.M. y Sejenovich, I., *Manual de Anatomía Vivencial*, 2008

3.5.3.5 ¿Rotaciones? ¿Inclinaciones laterales?

Como ya se mencionó en el capítulo 1, considero que el yoga terapéutico se distingue del Hatha Yoga normal por ser aplicado con conocimiento de causa, ajustado a la persona por un instructor con amplio conocimiento de anatomía y patología. Ahora bien, como sucede en toda terapia, el conocimiento avanza y se transforma gracias a los nuevos descubrimientos y aportes que realizan los investigadores de vanguardia y también por los cambios culturales que tienen las sociedades. Ello implica que, lo que puede ser un tratamiento válido para cierta época deje de serlo algunos años más adelante. Como ejemplo, podemos mencionar el uso de forceps para dar a luz a los niños: lo que un tiempo se consideró adecuado, ahora ya ha cambiado.

En mi percepción, esto es lo que ha sucedido en el caso del yoga para la escoliosis, gracias al extraordinario trabajo que ha realizado Elise Miller. Esta profesora, alumna del maestro Iyengar y certificada en su estilo, ha trabajado durante décadas con grupos especiales para escoliosis, logrando mostrarnos que las torsiones y las inclinaciones laterales en este padecimiento tienen un nivel de adaptación sumamente complejo, mucho más de lo que habíamos imaginado. **El resultado es que por cada postura de rotación o inclinación lateral es necesario describir al menos 8 variaciones distintas:** dos descripciones para la ejecución de cada lado multiplicadas por cuatro tipos de escoliosis básicas.

Ello deja atrás, a mi parecer, los muchos trabajos en los que se consideraba que el sólo hacer estas posturas, sin mayor adaptación, era útil para deshacer la torsión de las vértebras y para enderezar la columna. Ahora que ella ha tenido a bien fijar un nuevo nivel en la atención a escoliosis por vía del yoga terapéutico, considero que todos los trabajos deben buscar estandarizarse a este nuevo nivel, en especial en lo que respecta a las inclinaciones laterales y las rotaciones.

Es por ese motivo que en este trabajo sólo presento posturas con la espalda erecta, en flexión al frente o en extensión, mas no los tipos de posturas mencionados. En las posturas que presento, dado que es mucho más sencillo percibir el eje de la columna, es notoriamente más accesible para el instructor y para el alumno identificar hacia dónde dirigir las distintas zonas de la columna en un trabajo casi intuitivo de “alineación y balanceo”, como a mí me gusta llamarlo.

Capítulo 4

Ejemplos de posturas y ejercicios para trabajar con escoliosis

Las líneas de trabajo con las cuales trabajaremos, una vez realizado el diagnóstico con precisión, son: conciencia corporal, conciencia de la alineación, estiramientos activos y estiramientos pasivos. Con fines expositivos, aquí serán presentados en esos mismos bloques, aunque en una clase normal bien podrían ser practicados de la misma manera o bien mezclando los distintos ejercicios. Al final de dichas líneas de trabajo, se presenta el cierre de la sesión, como puede ser el cierre de cualquier práctica de yoga.

Los beneficios de cada una de las secciones ya han sido presentados en el capítulo anterior, por lo que ahora ya sólo procederemos a detallar las posturas y ejercicios paso a paso. Aquellas imágenes que no presentan numeración son continuación o descripción de la postura principal. Las indicaciones se presentan en dos maneras: en cursivas se transcriben las indicaciones para cada ejercicio, como si el maestro estuviese frente al grupo. En letra de molde se transcriben las observaciones especiales a tener en cuenta por el profesor. Cuando el nombre de una postura se repite en varias ocasiones, utilizo las siglas de la misma a manera de título. Todas las posturas asimétricas se repiten del lado contrario el mismo tiempo.

Cabe recordar: las posturas y ejercicios aquí recomendados son especialmente diseñados para una escoliosis estructural, ya que una funcional requerirá de otro tratamiento, dependiendo de su origen.

4.1 Consciencia corporal



4.1.1 Tadasana

En la postura de tadasana, cerramos nuestros ojos, percibimos nuestra respiración. A partir de la respiración, contacta tu cuerpo. Date el tiempo para percibir cómo entra el aire y cómo sale. Date el tiempo para soltar las preocupaciones que tengas y darte permiso de tener un espacio para ti, para contactarte a ti misma o a ti mismo.



4.1.2 Movimiento libre

Este ejercicio puede realizarse con o sin música; puede durar desde 2 hasta 20 minutos. Si se prefiere hacerlo en su versión larga (para la cual se guía el movimiento libre contactando una zona a la vez), puede resultar más cómodo hacerlo en posición sentada o acostada.

Contactando nuestro cuerpo a partir de la respiración, con los ojos cerrados permitimos que nuestro cuerpo se mueva libremente, percibiéndolo desde

adentro. Ve lentamente, observando qué tensiones hay en tu cuerpo. Observa si hay emociones guardadas ahí... ¿Tu cuerpo está triste o contento? ¿Está estresado o relajado? ¿Está angustiado o tranquilo? ¿Cómo está tu cuerpo? Prueba ahora a experimentar cómo sientes más agradable moverte. ¿Qué cambios necesitas hacer en tu cuerpo y tu mente para disfrutar al máximo de cada movimiento?



4.1.3 Urdhva Hastasana con movimiento libre

Ahora, poco a poco sube tus brazos mientras percibes profundamente tu respiración. Con tus brazos arriba, continúa moviéndote libremente, contactando tus hombros, tus costillas, tus brazos. ¿Puedes percibir si uno de tus costados es más largo que el otro? Observa tu respiración ¿Identificas si en alguno de los dos lados el aire entra con mayor facilidad que en el otro?



4.1.4 Eka Hasta Urdhva Hastasana

Ahora, baja un brazo mientras continúas con el otro arriba. Percibe cómo el aire entra por ese lado. Al hacerlo ¿Percibes tensión o falta de fuerza en ese lado?

Cambia ahora de brazo

Contacta tu respiración ahora en este lado ¿El aire entra de manera distinta que en el otro lado? ¿Identificas tensión o falta de fuerza? ¿En qué son diferentes uno y otro lado?

4.2 Alineación y enraizamiento de pies



4.2.1 Caminata libre

Muy bien, ahora vamos a marcar el paso en nuestro lugar, manteniendo la mirada al frente. Nos movemos cada vez con más soltura (se muestran los pasos más altos, el cuerpo en vaivén, los brazos y los hombros más relajados) prueba a hacer sonidos al exhalar ¡Aaaaah!



Revisión de dónde quedaron

Ahora, nos quedamos en nuestro lugar. Sin mover los pies, volteamos a verlos y observamos hacia dónde apuntan. Se observa cómo quedó cada miembro del grupo y se induce una interpretación, aclarando que esa descripción no es definitiva, ya que frecuentemente sucede que la posición cambie de un día a otro.



Un pie al frente, el otro a un lado

Esta posición suele ocurrir mucho en la escoliosis, debido a que la inclinación de la espalda demanda que un lado de la cadera esté más abajo que el otro. Como se puede observar, sucede algo similar a cuando hacemos la postura de trikonasana (el profesor hace esa postura): un pie se gira hacia fuera, con lo cual la cadera de ese lado tiende a bajar y la del otro a subir.



Pies abiertos o pies cerrados

En estos casos, la cadera puede tender hacia la anteversión, en el primer caso, o la retroversión, sin embargo, eso depende de la forma de la cabeza femoral, por lo que está lejos de ser un análisis preciso. Lo cierto es que en ambos casos, la rodilla no está alineada adecuadamente con los pies, lo que puede traer problemas en dicha articulación con el tiempo.





4.2.2 Alinear pies con su línea media

El ejercicio anterior tuvo la finalidad, más que de hacer interpretaciones que pueden no ser muy confiables, de hacernos conscientes del

cómo alinear los pies repercute en nuestra cadera y postura. Ahora vamos a ver cómo alinearlos adecuadamente para que la rodilla trabaje adecuadamente y tengamos una base firme para la columna. De principio, distingamos la línea media de nuestro pies, esa línea va desde el segundo dedo del pie hacia la mitad del talón⁶⁹ (imagen derecha). Una vez que visualizamos esas líneas en cada pie, buscamos que ambas queden paralelas. Ahora, observamos que al flexionar nuestras rodillas sigan esa línea de los pies: ese es el carril más saludable para ellas.



Levanta tus dedos de los pies



Levanta tus talones



Eleva tus arcos internos



Eleva tus arcos externos



Apoya por completo

4.2.3 Desbloquear y arraigar pies

De pie, ojos cerrados, contacta tu respiración. Poco a poco comienza a entreabrir tus ojos. Percibe tus pies, contacta cuáles son las zonas que se hallan en contacto con el suelo. En tu siguiente inhalación, levanta tus dedos de los pies, al exhalar, vuelve a bajarlos abriendo los dedos como un abanico. En tu próxima inhalación, levanta tus talones, quedando en la punta de tus pies, al exhalar baja nuevamente. Al inhalar, eleva tus arcos internos. Exhalando, baja. Eleva tu arcos externos inhalando. Vuelve a bajar. Busca que las líneas medias de tus pies se hallen paralelas. Apoya por completo tu pie abriendo tus dedos como abanico y ahora busca retraerlo abrazando la tierra con la planta del pie. Nuevamente cierra tus ojos. Imagina que de tus pies surgen raíces que penetran la tierra. Esas raíces crecen al ritmo de tu respiración, larga y profunda. Ahora, imagina que de esas raíces se eleva energía que haciende por tus piernas, espalda, cabeza y brazos al inhalar y se expande por todas tus células al exhalar. Percibe esas raíces dándote seguridad y firmeza. Poco a poco abre tus ojos.

⁶⁹ marco esa línea media basado en Calais-Germain, B. *Anatomía para el movimiento*, Ed. Los libros de la liebre de marzo, Barcelona, 1994, p. 9

4.3 Estiramiento activo

4.3.1 Ardha Uttanasana con pared y apoyo



Ardha Uttanasana con Pared (AU/P)

Se divide al grupo en parejas, una de las cuales primero corregirá y luego hará el apoyo de la postura. El instructor primero muestra la postura, ya sea con él o con alguien más. *De pie frente a la pared, damos un paso hacia atrás con ambas piernas, observando que queden:*

- Los pies a la misma distancia de la pared
- La cadera encima de los pies
- Las manos a la misma altura, donde lo más que podríamos bajar es al nivel de la cadera y
- Que dibujemos una línea recta desde las manos hasta la cadera, respetando las curvas naturales de la columna.



AU/P, rango del hombro acortado

Una tendencia que podemos encontrar es esta curvatura en la espalda (izquierda), en estos casos es mejor subir las manos hasta tener la línea recta (derecha).



AU/P, con hiperflexibilidad

Otra tendencia es la de dejarnos caer así (izquierda). En estos casos, tenemos que recordar que en este ejercicio no queremos trabajar flexibilidad, sino tono, por lo que vamos a tener que subir los hombros y contraer el abdomen (derecha).



Vidalasana en AU/P, inhalar

Vamos a hacer el movimiento del gato-perro en esta posición. En esta vinyasa, buscamos mantener los hombros fijos a la misma altura. Al inhalar, arqueamos la espalda, giramos la cadera hacia atrás y miramos hacia nuestras manos.



Vidalasana en AU/P, exhalar

Al exhalar, metemos la cadera, corvamos nuestra espalda y miramos hacia nuestro ombligo. Mientras repetimos, observamos si nuestro cuerpo tiene alguna tendencia a desalinearse al hacerlo, y buscamos mantenernos en línea.



AU/P, apoyo para alargar

Una vez que ayudaron a la persona que está en la postura a que esté alineada, la persona que va a apoyar se coloca atrás con el bloque de esta manera. La persona atrás va a apoyar en la cadera para que la persona en la postura contacte con mayor facilidad el esfuerzo por alargar la columna en sentidos opuestos: un impulso se dirige a empujar la pared, mientras que el otro empuja el bloque. La persona que está apoyando le pregunta a la que está en la postura si quiere más o menos presión o si así está bien. Lo que la persona que apoya quiere no es “ganarle” a la otra, sino darle un apoyo firme que va cediendo conforme que la espalda se alarga.



AU/P, no alineado y ajuste

Al observar que la espalda no está alineada, podemos indicarle a la persona que dirija cierta zona hacia la izquierda o la derecha, hacia arriba o hacia abajo. El instructor vigila especialmente a los alumnos con escoliosis para hacer el ajuste.



AU/P, salir

Para salir, sube tus hombros y mira hacia tus manos al inhalar y da un paso al frente al exhalar. Evita siempre salir de esta postura sólo retirando tus manos de la pared e irguiendo tu espalda, pues cargarla así después de haberla alargado tanto puede ser dañino.

4.3.2 Virabhadrasana III con pared y apoyo



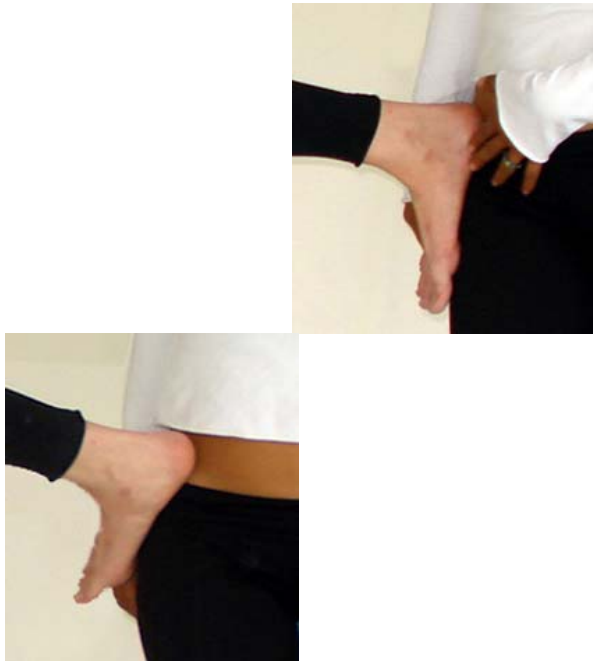
**Virabhadrasana III con pared y apoyo
(VIII/PA)**

Para este ejercicio, dado que fomenta un esfuerzo asimétrico, es mejor realizarlo en tríos. Partiendo de Ardha Uttanasana con pared, llevamos una pierna hacia atrás, para hacer Virabhadrasana III con pared. La persona que apoya va a colocar el pie que fue elevado en su cadera. Nuevamente busca dar un apoyo firme que cede conforme la persona que está en la postura alarga su espalda.



VIII/PA, no alineado

En estas fotos observamos una postura no alineada. Al hacer la postura, debemos realizar el trabajo de “alineación y balanceo”. Entre los detalles a observar están:



VIII/PA, ajustar pie de atrás

Buscamos que los dedos del pie de atrás miren hacia el suelo; eso ayudará a ajustar la cadera.



VIII/PA, ajustar cadera

Ayudamos a que las crestas iliacas se mantengan al mismo tiempo paralelas al piso y a la pared.



VIII/PA, ajustar hombros

Observamos que los hombros no se inclinen más a un lado que al otro y que sostengan la misma altura



VIII/PA, contener válvulas de escape

Es natural que al corregir una válvula otra se desalinee, por lo que observamos que todas sean contenidas por la persona.



4.3.3 *Ardha parsvottanasana* con pared y apoyo

Partiendo desde *Ardha uttanasana* con Pared, se lleva una pierna al frente y la otra atrás, para hacer *Ardha Parsvottanasana*, con pared. Se brinda el apoyo y se observan válvulas de escape de la misma manera que las 2 posturas anteriores.

4.3.4 *Adho mukha svanasana* activo con apoyo

En *Adho mukha svanasana*, se hace una ligera flexión de rodillas, que tiene la finalidad de alargar más la espalda. Se brinda el apoyo y se vigilan las válvulas de escape como en las 3 posturas anteriores. Dada la relación con la gravedad, es una postura que demanda bastante más esfuerzo.



4.3.5 *Niralamba Sethu Bandha Sarvangasana*



Preparación de Sethu Bandha Sarvangasana

Nos recostamos boca arriba, con las piernas flexionadas y plantas de los pies y palmas de las manos apoyadas en el suelo.



Niralamba Sethu Bandha Sarvangasana

Al inhalar subimos la cadera, al exhalar regresamos a la postura anterior. Después de varias repeticiones, sostenemos la postura.

4.4 Estiramiento pasivo

4.4.1 Urdhva Hastasana con pared y apoyo



Urdhva Hastasana con pared (UH/P)

Se divide al grupo en parejas. Para este ejercicio es necesario contar con una silla o banco por pareja. Frente a la pared, a menos de un pie de distancia de ella, elevamos los talones y caminamos con nuestras manos por la pared al ritmo de la respiración: inhala, subo mano izquierda; exhala, subo derecha.

UH/P y apoyo

Al llegar al máximo, la persona que va a apoyar coloca su silla atrás de la persona en la postura y la sujeta de sus muñecas. Sosteniéndola, la persona en la persona se deja colgar, bajando sus talones al suelo. Sostenemos unas diez respiraciones y luego hacemos el cambio de papeles.



4.4.2 Serie de Uttanasana, Utkatasana y Malasana en parejas



Ardha Uttanasana en parejas

Estos ejercicios sólo son para alumnos con amplia experiencia en yoga, con un buen control de su peso y equilibrio. Se divide al grupo en parejas de aproximadamente la misma talla y estatura. Nos colocamos frente a frente y nos tomamos de los antebrazos del otro. Caminamos hacia atrás y nos inclinamos al frente, para hacer esta postura. La sostenemos diez respiraciones dejando que la postura alargue nuestra espalda



Utkatasana en parejas

Flexionamos ahora nuestras rodillas como para hacer Utkatasana, pero con la espalda en horizontal. Sigue contactando la sensación de colgarte.



Malasana en parejas

Finalmente flexionamos nuestras rodillas por completo, para hacer Malasana. Ahí aprovechamos para hacer contacto visual y agradecer al otro el apoyo. Sostenemos diez respiraciones.



4.4.3 Adho mukha svanasana pasivo con apoyo

Idealmente, para este ejercicio contaríamos con cuerdas fijadas a la pared. Aquí muestro un modelo para trabajar cuando no se cuenta con dicha instalación. Tomamos dos cinturones por pareja. Una persona realiza el perro mirando abajo, luego la otra pasa un cinturón por cada pierna en una vuelta en “U” simple. La persona que va a apoyar va a buscar que su espalda esté enderezada para no lastimarse, dirigen su peso hacia atrás para que sea éste el que realice la postura y no un sobreesfuerzo de sus músculos. Observen que haya

la misma tracción en cada lado. Podemos preguntarle a la persona en la postura si así está bien o quiere más o menos presión. Quien apoya en la postura cuenta veinte respiraciones y luego suelta y retira los cinturones para ir a la siguiente postura.

4.4.4 Balasana

Aquí se dan las instrucciones como si se diese a continuación de la postura anterior, aunque por supuesto se puede realizar en cualquier momento.



Una vez terminada la postura anterior, la persona que era apoyada flexiona por completo sus piernas, llevando su cadera hacia los talones y la frente al piso.



Balasana con apoyo, inhalar

La persona que va a apoyar coloca sus manos sobre el sacro, una sosteniéndolo y sosteniendo también la camisa para que no se deslice. Ahí inhalamos.



Balasana con apoyo, exhalar

Al exhalar deslizamos nuestra mano por su espalda hacia su cuello, haciendo un “planchado”. La presión no es hacia abajo, sino en sentidos opuestos entre las manos, queriendo alargar su espalda. Al inhalar volvemos a colocar la mano como antes y planchamos cinco veces, lentamente.



4.4.5 Paschimottasana con cobijas

Tomamos tres cobijas por persona y nos sentamos con las piernas estiradas al frente. Sobre nuestras piernas colocamos las cobijas para dar el apoyo a un Paschimottasana muy alto y relajado. Buscamos un apoyo cómodo para la frente, que nos permita respirar y soltamos nuestro peso



4.4.6 Colgarse con mesa y cobijas

Se trabaja en parejas, con una mesa más alta que el torso y cabeza de una persona adulta. Tras colocar cobijas sobre una mesa, la persona que va a realizar la postura se coloca a gatas sobre la mesa, se recuesta y poco a poco se va deslizándose hacia el frente, siendo sostenida por los pies por la persona que apoya. Nos detenemos una vez que las crestas ilíacas han pasado el borde de la mesa. La tracción necesaria es menos de la que parece, es importante preguntar a la persona en la postura cuánto necesita y estar cómodos para sostenerla unos tres minutos.



Colgarse con mesa y cobijas, salir

Para salir, la persona que apoya acerca y sostiene una silla, mientras que la persona en la postura lenta y cuidadosamente sale por un lado.

4.4.7 Urdhva Hastasana en Viparita Savasana, con apoyo



Urdhva Hastasana en Viparita Savasana, con apoyo (UHVS/A), inicio

Se trabaja en parejas. Una persona se recuesta boca abajo, mientras que la otra se coloca de pie hacia su cabeza. La persona recostada toma de los tobillos a la otra, toda su búsqueda en la postura es mantener sus manos firmes, con espalda y brazos relajados. El resto de las indicaciones son para la persona que está arriba. Esta, camina con sus manos en el piso hacia la cadera de quien está acostada.



UHVS/A, apoyo de manos

Primero colocamos una mano sobre el sacro. Observamos no tocar lumbares. Luego colocamos la otra justo encima. Vigilamos que los dedos estén hacia arriba, para que no sea incómodo.



UHVS/A, alargar brazos

Caminamos con los pies en punta hacia atrás, hasta percibir que los brazos de la persona recostada están completamente estirados.



UHVS/A, Final

En ese punto, hacemos una especie de Adho mukha svanasana con las manos juntas: estiramos las rodillas y llevamos los talones al piso. Sostenemos la postura unas diez respiraciones. Para salir, caminamos con los pies al frente y liberamos presión sin tocar la espalda del otro.

4.4.8 Urdhva Hastasana en Savasana, con apoyo



Urdhva Hastasana en Savasana, con apoyo (UHS/A), apoyar manos

Ahora vamos a hacer una variación de la postura anterior, ahora boca arriba. La persona que va a hacer la postura se recuesta en Savasana y estira sus brazos hacia atrás. Toma nuevamente de los tobillos a la persona que le va a apoyar. Esta, tras acercarse a la cadera de la persona recostada, como en la postura anterior, coloca ahora sus manos con forma de concha (ver imagen), y apoya sus manos sobre las crestas iliacas.



UHS/A, Final

Nuevamente caminamos hacia atrás hasta percibir que los brazos de la persona recostada están completamente estirados y hacemos un Perro Mirando Arriba. Sostenemos de diez a veinte respiraciones antes de salir.

4.5 Cierre de la sesión

4.5.1 Savasana



Savasana con apoyo

En casos avanzados de escoliosis estructural, la desviación impulsa frecuentemente hiperjifosis (es decir, una joroba), que impide apoyar la cabeza con comodidad en el suelo. En esos casos utilizamos una cobija a manera de almohada hasta que sea cómodo para la persona. En caso de percibir tensión y dolor en las lumbares, una cobija debajo de las rodillas permitirá relajarlas. Entre las muchas instrucciones que podemos dar para realizar *Savasana*, éste es un ejemplo. *Contactando tu respiración, percibe tu cuerpo. Lleva ahora tu atención hacia tus pies. Concede tres respiraciones para relajarlos: al inhalar percíbelos, al exhalar suéltalos. Percibe tus pantorrillas, rodillas y muslos. En tres respiraciones, relájalos.* Se prosigue de la misma manera contactando cadera, abdomen, espalda, pecho, hombros, brazos, cabeza, rostro; tan detallado como el tiempo que se decida darle lo permita. Al terminar, se da un espacio de silencio para relajar la mente.



Savasana

En caso de no haber incomodidad para hacer la postura, esta puede realizarse directamente, sin apoyos. Es importante hacer *Savasana* al terminar cualquier clase de yoga, para permitir al cuerpo recuperarse y absorber los beneficios de la práctica. También es útil hacerla al terminar una tesis.

4.6 Modelos de clase para trabajar con escoliosis

4.6.1 Primer Modelo: Taller extenso para escoliosis

Etapa 1. Consciencia corporal

Tadasana, percibir la respiración

Movimiento libre

Urdhva Hastasana con movimiento libre

Eka Hasta Urdhva Hastasana

Etapa 2. Alineación y enraizamiento de pies

Caminata libre

Revisión de dónde quedaron

Explicación de las tendencias

Alineación, desbloqueo y arraigo de pies

Etapa 3. Teoría

Explicación de la escoliosis, basada en el capítulo 2

Explicación de los principios de trabajo

Etapa 4. Estiramiento activo

Ardha Uttanasana con pared y apoyo

Virabhadrasana III con pared y apoyo

Ardha Parsvottanasana con pared y apoyo

Adho Mukha Svanasana activo con apoyo

Niralamba Sethu Bandha Sarvangasana

Etapa 5. Estiramiento pasivo

Urdhva Hastasana con pared y apoyo

Uttanasana, *Utkatasana* y *Malasana* en parejas

Adho Mukha Svanasana pasivo con apoyo

Balasana con apoyo

Paschimottanasana con cobijas

Colgarse con mesa y cobijas

Urdhva Hastasana en *Viparita Savasana* con apoyo

Urdhva Hastasana en *Savasana* con apoyo

Cierre

Savasana largo

Espacio para preguntas y respuestas

4.6.2 Segundo modelo: Clase con mayor atención en la consciencia corporal

Etapa 1. Consciencia corporal

Tadasana, percibir la respiración

Movimiento libre

Urdhva Hastasana con movimiento libre

Eka Hasta Urdhva Hastasana

Etapa 2. Alineación y enraizamiento de pies

Caminata libre
Revisión de dónde quedaron
Explicación de las tendencias
Alineación, desbloqueo y arraigo de pies

Etapa3. Estiramiento activo

Ardha uttanasana con pared y apoyo
Adho mukha svanasana activo con apoyo
Niralamba Sethu Bandha Sarvangasana

Etapa 4. Estiramiento pasivo

Urdhva Hastasana con pared y apoyo
Adho mukha svanasana pasivo con apoyo
Balasana
Paschimottanasana con cobijas

Cierre

Savasana en versión larga

4.6.3 Tercer modelo: Clase con mayor atención en el alargamiento de la espalda

Etapa 1. Consciencia corporal

Tadasana, percibir la respiración

Etapa 2. Alineación y enraizamiento de pies

Alineación, desbloqueo y arraigo de pies

Etapa3. Estiramiento activo

Ardha uttanasana con pared y apoyo
Virabhadrasana III con pared y apoyo
Ardha parsvottanasana con pared y apoyo
Adho mukha svanasana activo con apoyo
Niralamba Sethu Bandha Sarvangasana

Etapa 4. Estiramiento pasivo

Urdhva Hastasana con pared y apoyo
Uttanasana, *Utkatasana* y *Malasana* en parejas
Adho mukha svanasana pasivo con apoyo
Balasana con apoyo
Paschimottanasana con cobijas
Colgarse con mesa y cobijas
Urdhva Hastasana en *Viparita Savasana* con apoyo
Urdhva Hastasana en *Savasana* con apoyo

Cierre

Savasana en versión corta

Glosario de términos en sánscrito

Presentación:

El sánscrito, como el alemán, utiliza la unión de raíces para generar nuevos términos, generando “palabras” sumamente extensas. Ello, en voz de ciertos lingüistas, da pie a modalidades de pensamiento que pueden acceder a profundizaciones filosóficas interesantes, ya que un término es la unión de varias esencias. Este es uno de los motivos por los cuales grandes filósofos de nuestra época han sido alemanes. Ha sido un acuerdo que, para occidente, la transliteración tenga un mínimo de separación entre términos que lo haga más accesible a nuestro modo de hablar y pensar. Sin embargo, es importante recordar que un mismo término es, a su vez, la combinación de otros términos.

Debido a estas características, en este glosario aparecen traducidas tanto frases largas (como *Tapah svadhyaya Ishvarapranidhanani Kriya Yoga*), como los términos que las componen (*Tapah, svadhyaya, Ishvara, Pranidhana, Kriya, Yoga*) así como, en ocasiones, las raíces que componen algunos de los términos, al tratar su propia traducción (en *Pranidhana* se traduce *pra, ni* y *dhana*).

Para aquellas definiciones para las cuales requerí de un apoyo para la traducción, consulté básicamente los siguientes tres libros: Mehta, Silva, *et al, Yoga, el método Iyengar*, Ed. Everest, España, 1997; Iyengar, BKS, *Luz sobre los Yoga Sutras de Patanjali*, Ed. Kairós, Barcelona 2003; y Roach, Michael, *Yoga Sutra Esencial, Sabiduría antigua para tu yoga*, Edición especial. México, 2006.

Al momento de plasmar por escrito palabras en sánscrito, tenemos tres opciones: la primera, utilizar los caracteres en los que originalmente se escribió el sánscrito, es decir, en Devanagari. Continuemos con el Sutra II.1 de Patanjali para ejemplificarlo:

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानिक्रियायोगः ॥१॥

La segunda opción es utilizar los caracteres internacionalmente aceptados para la transliteración (el IAST o Alfabeto Internacional de Transliteración Sánscrita), algo que hace bastante más accesible para los occidentales la lectura. En el mismo ejemplo, esto se vería así:

Tapaṁsvādhyāyīśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ ||1||

Sin embargo, por motivos de tiempo en este trabajo utilicé una forma de transliteración hispanizada, que no utiliza los caracteres del IAST, sino que los remplace por caracteres normales (como “haches” o ciertas vocales) que pretenden acercarse al sonido original. Es bueno recordar que no existe un acuerdo internacional para esta forma de escritura, como sí la hay en el Devanagari o en la transliteración con IAST, por lo que es común que esta adaptación cambie en

distintos países o autores (como escribir Patanjali o Patañjali). En el ejemplo mencionado, esto nos da el siguiente resultado:

II.1 *Tapah svadhyaya Ishvarapranidhanani kriya yoga*

Tal es la forma en la cual aparecen todas las palabras en sánscrito en el presente texto.

Glosario

Adho

Adho mukha svanasana

Anusara Yoga

Hacia abajo

Postura del perro mirando hacia abajo

Anusara significa “Fluyendo con la Gracia”, “moviéndose en el flujo”, “Siguiendo tu corazón”.

Anusara Yoga es un sistema de Hatha Yoga creado en 1997 por John Friend, en EU. Esta escuela tiene como raíces el Iyengar Yoga (sistema que Friend practicó y enseñó durante muchos años) y el Siddha Yoga (al cual es aún adepto), junto con un profundo conocimiento de la filosofía tántrica hindú. Ello dio como resultado un sistema de Hatha Yoga fluído, que concede un lugar especial al canto, la meditación y el conocimiento de la filosofía, con la búsqueda de abrirse a la Gracia

Ardha

Ardha uttanasana

Ardha parsvottanasana

Media, mitad

Media postura de alargar la espalda al frente

Media postura de alargar la espalda al frente con una pierna al frente y otra atrás

Asana, Asanam

Literalmente significa “asiento”, *asana* se refiere generalmente a las posturas del Hatha Yoga

Ashtanga Yoga

Ashta significa “ocho”, *Anga* significa miembros, Ashtanga Yoga es el nombre con que suele identificarse el camino de ocho ramas señalado por Patanjali en los Yoga Sutras, ocho ramas que son: *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi* // Nombre que Sri K. Pathabi Jois dio, en el siglo pasado a su sistema, basado en tres ramas: *Asana, Drishti y Pranayama*

Avashtanam

Ayurveda

Permanecer, descansar, morar, habitar, residir

Ayur – vida; *Veda* – tratado, cuerpo de conocimientos, ciencia; puede traducirse como “Tratado de la vida o de lo vivo”. Ayurveda es el nombre de la medicina tradicional de la India más importante.

Bala

Balasana

Bandha

Niño

Postura del niño

Puente // Cerrojo, candado // Contención de ciertas zonas, tanto a nivel muscular como energético

<i>Brahmacharya</i>	Celibato, continencia, castidad // etapa del estudiantado en la que se aprenden conocimientos mundanos y espirituales, primera de las cuatro etapas de la vida
<i>Chakras</i>	En la cosmovisión hindú, son centros de energía situados a lo largo del tronco y la cabeza
<i>Chikitsa</i>	Terapéutico/a
<i>Dharana</i>	Concentración, atención, enfocar // sexto de los ocho aspectos del <i>Ashtanga Yoga</i> de Patanjali
<i>Dhyana</i>	Meditación, reflexión, observación, contemplación // séptimo de los ocho aspectos del <i>Ashtanga Yoga</i>
<i>Doshas</i>	Tipología establecida por el <i>Ayurveda</i> que clasifica a los tipos de cuerpos que presentan los seres humanos, tanto a nivel físico como energético y mental.
<i>Drashtu</i>	El que observa
<i>Dukha</i>	Sufrimiento
<i>Eka</i>	Una, uno
<i>Eka Hasta Urdhva Hastasana</i>	Postura de un brazo arriba
<i>Grupo de Yoga Lunananda</i>	Rosmary Atri e Ivana Sejenovich
<i>Gunas</i>	Cualidades de la naturaleza
<i>Hatha</i>	<i>Ha</i> significa Solar, <i>Tha</i> Lunar
<i>Hatha yoga</i>	Estilo o conjunto de estilos de yoga, apoyado particularmente en la práctica de asanas, que tiene como ideal unir las energías masculinas y femeninas en el practicante, integrando ambas prácticas.
<i>Hasta</i>	Mano
<i>Ishvara</i>	Literalmente significa “el que tiene una vara”// En la época y el sentido en el cual es utilizado el término por Patanjali significa “Dios”// Para Gueshe Michael Roache significa “Autoridad” o “Maestro”.
<i>Ishvara pranidhana</i>	Tradicionalmente toma los siguientes sentidos al mismo tiempo: inclinarse ante Dios, entregándose a él y ofreciendo a él los frutos de nuestras acciones// Para Gueshe Michael Roache significa “Honrar profundamente al maestro”.
<i>Iyengar Yoga</i>	Sistema de Hatha Yoga desarrollado por el maestro hindú BKS Iyengar, que tiene como bases un profundo conocimiento del cuerpo y la búsqueda de una precisa alineación de las posturas, basada en dicho conocimiento. Puede considerarse, con justicia, la base del yoga terapéutico actual
<i>Jyotish</i>	Astrología védica hindú
<i>Kleshas</i>	Aflicción, dolor, pesar
<i>Kriya</i>	Acción, ejecución, práctica, logro

Kundalini Yoga

Mala

Malasana

Manipura chakra

Mantra

Mayurasana

Mukha

Muladhara chakra

Nadis

Niralamba

Niralamba Sethu Bandha Sarvangasana

Parsvottanasana

Paschimo

Paschimottanasana

Prana

Pranayama

Pranidhana

Pratyahara

Kundalini, en la cosmovisión hindú, es una energía que fluye por la espalda, generalmente representada como una serpiente, que tiene la capacidad de ser despertada. Kundalini Yoga es un sistema de yoga desarrollado por Yogui Bajan, no basado en posturas, sino fundamentalmente en ejercicios de manejo de energía, respiración y cantos de mantras. Conjunto de cuentas ensartadas a manera de collar o brazalete, que se utilizan tradicionalmente en la India para meditar.

Postura que honra la meditación con un *mala*, o que se utiliza para meditar con un él.

Tercero de los chakras, a la altura del plexo solar

Sonido, palabra o frase que se pronuncia y repite con fines meditativos

Postura del Pavorreal

Rostro

Primero de los chakras, a la altura del perineo

En la cosmovisión tradicional hindú, canales energéticos que se hallan dentro del cuerpo.

Nir significa “sin”, *Alamba* significa “apoyo”; *niralamba* significa “sin apoyo”

Postura del levantamiento de un puente, levantada sobre los hombros, sin apoyo de los brazos

Literalmente significa “postura de inclinación lateral”, en versión larga puede traducirse como postura de inclinación al frente con una pierna al frente y otra atrás

Espalda // Poniente

Conformada por los términos *Paschimo* y *Uttana*, puede traducirse tanto como “inclinación al frente de la espalda” como “inclinación hacia el oriente (lugar donde nace el sol)”

Energía vital que se halla, en mayor o menor medida, en toda la materia; particularmente en el aire y las sustancias orgánicas. El *yogui* busca manipular esta energía dentro de su propio ser e incrementarla

Expansión de la energía vital a través del control de la respiración // cuarto de los ocho aspectos del *Ashtanga Yoga*

Pra significa “hacia adelante”, *Ni* significa “la frente” (del rostro), *Dhana* significa, en este caso, “poner”; *pranidhana* literalmente significa el acto de postrarse asentando la frente en el piso

Retraimiento de los sentidos, quinto de los ocho aspectos del *Ashtanga Yoga*

<i>Samadhi</i>	<i>Sama</i> significa “igualmente, al mismo nivel”, <i>Dhi</i> o <i>Dha</i> significa “poner”. “Poner al mismo nivel” refiere a la experiencia de desvanecimiento de límites entre uno mismo, los demás y el universo entero: la experiencia máxima de unión o <i>yoga</i>
<i>Sarvangasana</i>	<i>Sarva</i> significa “todas”, <i>Anga</i> significa “miembro” o, en este caso “las partes del cuerpo”; <i>Sarvangasana</i> originalmente significa “postura que involucra todas las partes del cuerpo”; sin embargo, éste término suele utilizarse como un concepto en sí mismo para las posturas variantes, por lo que <i>Sarvangasana</i> puede traducirse también como “postura levantada sobre los hombros”
<i>Sava</i>	Cadáver
<i>Savasana</i>	Postura del cadáver
<i>Sethu</i>	Levantar, levantamiento
<i>Siddha Yoga</i>	Escuela espiritual fundada por Swami Muktananda y actualmente dirigida por Gurumayi Chidvilasananda, ambos de la India. Esta corriente basa sus enseñanzas en la meditación, el canto de mantras, el estudio de la filosofía y el trabajo filantrópico
<i>Sthitau</i>	Constante, estable
<i>Stira</i>	Estable, firme
<i>Stira sukham asanam</i>	Las posturas deben ser cómodas y estables
<i>Sukham</i>	Felicidad, deleite
<i>Svadhyaya</i>	Literalmente significa “el estudio de sí mismo”, tradicionalmente <i>svadhyaya</i> se ha explicado como el conocimiento del ser a partir del estudio de las sagradas escrituras y recitaciones de <i>mantras</i> . Iyengar marca que este estudio puede también darse a través de la conciencia corporal
<i>Svana</i>	Perro
<i>Svarupe</i>	Su propio ser
<i>Tada</i>	Montaña // Entonces
<i>Tada drashtu svarupe avashtanam</i>	Entonces, el que observa morará en su verdadero ser
<i>Tadasana</i>	Postura de la montaña
<i>Tapah</i>	Esfuerzo candente, firme autodisciplina
<i>Tapah svadhyaya Ishvarapranidhanani kriya yoga</i>	“Un esfuerzo candente, autoconocimiento por medio de la conciencia corporal y el honrar profundamente a los maestros son las acciones del yoga”, tal es la adaptación que se realiza en este trabajo de este Sutra. Una traducción más cercana al espíritu original del texto sería: “Un esfuerzo candente, el autoconocimiento por medio del estudio de las escrituras sagradas y la entrega a Dios son las acciones del yoga”.

Tatra sthithau yatnah abhyasah

Ujjaji

Urdhva

Urdhva Hastasana

Utkata

Utkatasana

Uttana

Uttanasana

Vayus

Vidala

Vidallasana

Vinyasa

Virabhadra

Virabhadrasana III

Viparita Savasana

Vyadhi

Yama

Yoga

Yoga chikitsa

Yoga Solar

Yogui

La práctica es el esfuerzo constante para detener esas fluctuaciones (las fluctuaciones de la mente)

Conquistador, el que conquista // Tipo de respiración estimulante en el cual ciertas zonas del cuerpo son suavemente contraídas, produciendo un efecto de fuelle en la respiración, haciéndola audible

Hacia arriba

Postura de los brazos hacia arriba

Fuerte, poderoso

Postura fuerte

Alargar, alargamiento

Postura de alargamiento de la espalda

En la cosmovisión hindú, el *prana* dentro del cuerpo toma distintas cualidades de acuerdo a la zona en la cual se encuentra. La subdivisión de los distintos tipos de *prana* es lo que se entiende como *vayus*

Gato

Postura del gato

Desarrollo gradual // Traslado al ritmo de la respiración entre dos o más posturas, a manera de repeticiones

Guerrero antiguo de la mitología hindú

Tercera postura dedicada a *Virabhadra*

Postura del cadáver invertida

Enfermedad

Autocontrol // El primero de los ocho miembros del *Ashtanta Yoga* de Patanjali, constituido por cinco disciplinas éticas: No violencia, veracidad, no robar, celibato y no codicia

Literalmente la raíz *yug* significa “unión”, refiriéndose a ella en múltiples sentidos: unión cuerpo – mente, con Dios, con el Universo // Práctica que conduce a la experiencia de unión

Yoga terapéutico antiguo // Primera de las series de posturas del sistema de *Ashtanga* desarrollado por Pathabi Jois.

Sistema desarrollado por Serge Reynaud de la Ferrière, fundador de la Gran Fraternidad Universal y, dentro de ella, la Orden de Acuario. Este sistema se basa en la práctica de una serie de posturas y ejercicios denominados “gimnasia psicofísica”, un estudio ecuménico de las distintas religiones y el naturismo

Comprometido practicante de yoga

Bibliografía

Anderson, Sandra, *On yoga therapy* (entrevista con Gary Kraftsow) en *Yoga International*,

April/May 2002

Atri, Rosmary, *Reglas universales de alineamiento*. 2008

Atri, R.M. y Sejenovich, Ivana, *El yoga del despertar personal*, 2008. Reseña del libro *Self*

Awakening Yoga, de Don Stapleton.

-----, *Los cinco principios privilegiados por Grupo de Yoga Lunananda*.

México, 2008.

-----, *Manual de Anatomía Vivencial*, 2008

-----, *Principios de movimiento*. Extraído del libro *Yoga, mind, body and*

spirit, de Donna Farhi.

Calais-Germain, Blandine, *Anatomía para el movimiento*, Ed. Los libros de la liebre de marzo,

Barcelona, 1994

Desikachar, TKV, *Yoga-Sutra de Patanjali*, Ed. Arca de Sabiduría, Madrid, 1994

Eliade, Mircea, *Técnicas del yoga*. Editorial Kairós, Barcelona, 2000.

Feuerstein, Georg, *The Yoga Tradition*, Hohm Press, Arizona, 2001

Gomariz, José Ramón, *Estiramientos de cadenas musculares*. Editorial La liebre de marzo,

Barcelona, 2005

Holleman, Donna y Sen-Gupta, Orit, *Dancing the Body of Light*, Pegasus Enterprises,

Netherlands, 1999.

Hülsz Piccone, Enrique, *Diálogo con Cornelius Castoriadis*, Facultad de Filosofía y Letras,

UNAM, 1993.

Iyengar, BKS, *Luz sobre los Yoga Sutras de Patanjali*, Ed. Kairós, Barcelona 2003

-----, *Yoga, The path to holistic health*, Ed. Dorling Kindersley, impreso en China, 2001

Keller, Doug, *Yoga as Therapy*, Do Yoga Productions, USA, 2006

Mehta, Mira, *El Yoga y la Salud*, Ed. Tutor, España, 2002

Mehta, Silva, Mira Mehta y Shyam Mehta, *Yoga, el método Iyengar*, Ed. Everest, España, 1997

Miller, Elise, *Back to back*, Yoga Journal, mayo 2006

Plato, Alice, *Unfolding the wisdom of the spine*, en Revista Jyotim

Raman, Krishna, *A matter of health, Integration of Yoga and Western Medicine for Prevention and Cure*. Eastwest Books, Madras, 1998. p. 464

Roach, Michael, *Yoga Sutra Esencial, Sabiduría antigua para tu yoga*. Edición especial. México, 2006.

Scaravelli, Vanda, *Awakening the spine*. Harper San Francisco, Nueva York, 1991

Schatz, Mary Pullig, *Back Care Basics*, Rodmell Press, USA, 1992

Svatmarama, *The Hatha Yoga Pradipika*, traducido al inglés por Pancham Sinh, Oriental Books Reprint Corporation, New Delhi, 1980

Referencias de internet:

http://www.msnyuhealth.org/images/scoliosis_idiopathic_Cobb_angle.jpg , accesada en diciembre de 2008