

# **LA TRANSMISIÓN DE LA ENSEÑANZA EN LOS EQUILIBRIOS**

## **Introducción:**

De los innumerables tipos de asanas que el futuro profesor deberá comprender y practicar, quizás sean las posturas de equilibrio las que le van a plantear una mayor dificultad a la hora de transmitir una correcta enseñanza en su ejecución y en su aspecto más sutil.

El futuro profesor debe comprender primeramente, el lenguaje corporal de sus futuros alumnos y saber darle la interpretación adecuada a su forma de respirar, de hablar, de caminar,... para poder aplicar las técnicas necesarias que les ayuden a mejorar en todos los sentidos. Debe conocer cómo son las estructuras físicas y musculares de sus alumnos para que puedan progresar con un esfuerzo mínimo y con mayor eficacia. El hecho de que el alumno vea sus logros en no demasiado tiempo, le hará sentirse confiado y constante en su trabajo en grupo o individual.

Si bien esto se puede aplicar en todo tipo de posturas, seguramente en los equilibrios es donde aparece una mayor dificultad, ya que el mantenimiento en un solo pie, o sobre la cabeza, o sobre cualquiera de las zonas que definen un equilibrio es aún más complicado.

El futuro profesor ha debido practicar él mismo la postura con antelación en numerosas ocasiones, ya que sólo así será capaz de empaparse de la sabiduría del conocimiento que la posición le va a dar, y esta práctica que le ha sido transmitida, deberá enseñarla con precisión y determinación al alumno para que éste, sea consciente de todas las zonas corporales que tienen que intervenir en la postura y adquiera la confianza y la fuerza necesarias, que le hagan sentirse capaz de realizar cualquier asana sin limitaciones, aunque en un principio las pueda tener. El futuro profesor debe infundir confianza, perseverancia y tesón en el alumno, indicándole que si el trabajo se realiza desde una perspectiva de desapego a los efectos que la postura tiene en un plano más físico, conseguirá canalizar su pensamiento, y por tanto, la fuerza de sustentación de la postura no estará en los músculos de su cuerpo sino en la fuerza interior que reside en él. El futuro profesor debe comprender que según enseñe, así trabajará el alumno, y que el trabajo del cuerpo por el cuerpo no es Yoga. El trabajo en Yoga es el abandono en la postura, dándole todo el sentido que tiene en el ámbito de lo sutil de manera que, moviendo el cuerpo según la respiración se exprese, se pueda conectar con la parte más interna de sí mismo, que liberada de tensiones físicas y mentales, podrá expresar más libremente al Yo superior, dando lugar a una postura cómoda y firme al mismo tiempo.

A mi modesto entender, estas son las primeras pautas que un futuro profesor debe comprender a la hora de enseñar: ¿Cuál es el objetivo de lo que se va a enseñar? ¿Qué es lo que necesita el alumno cuando acude a una sesión? Y ¿cómo se debe enseñar? Sólo de esta forma conseguirá hacer avanzar a aquellos que acudan a él. Debe entender que el alumno, cuando no comprende lo que va a hacer, se muestra inseguro e incapaz, y que sólo el instructor por medio de la fuerza de su voz y el convencimiento y la seguridad que dan la práctica, puede crear esa transformación que el alumno espera se

produzca en su estructura corporal y en consecuencia, en su interior. Sin embargo esa firmeza debe ser una propuesta, una invitación a la práctica y nunca una imposición. Si el alumno, a pesar de las indicaciones del profesor, no puede o no se ve con la voluntad de querer seguir ni tan siquiera mínimamente un trabajo postural o respiratorio, es evidente que el Yoga no es su camino.

### **El equilibrio expresión de la conciencia:**

Según lo dicho anteriormente, el futuro profesor va a enfrentarse al hecho de que si, a lo largo de la sesión, invita a su/s alumno/s a realizar una postura de equilibrio, la actitud negativa que éstos transmiten no se hace esperar. Tratándose de una posición complicada para el cuerpo, el practicante desarrolla inicialmente una actitud de rechazo hacia una de las posturas más bellas que el yoga nos propone, sin embargo, al instructor corresponde exaltar esta belleza y que el alumno adopte una actitud más positiva. El profesor puede observar cierta actitud en el alumno que queda patente cuando adopta una postura de equilibrio y es que, si ha podido mantenerla, notará una visible satisfacción, de lo contrario se convertirá en frustración y desánimo. Es curioso como este efecto es más notorio en este tipo de posturas que en ningún otro.

El futuro profesor debe entender que existen dos condiciones que van a determinar la posibilidad de mantener este tipo de posturas con mayor o menor dificultad: por un lado **la correcta ejecución de la parte técnica** del propio ejercicio, con el fin de mantenerlo con el menor esfuerzo posible, y por otro, deberá **considerar el equilibrio natural de la persona** en su actitud ante la vida, ante las facilidades y dificultades que ésta le plantea. Aquí surgirá una primera pauta, ya que si el practicante ha aprendido correctamente la técnica, y además, por su naturaleza muestra un cierto equilibrio psíquico, no tendrá demasiados problemas para estabilizar el asana.

Cuando el alumno poco experimentado quiere afrontar una práctica de equilibrio, lo hace con la fuerza de su cuerpo y de su mente, queriendo mantener algo a costa de todo, incluso de caerse. Y si esto último sucede, intenta elevarse lo más rápidamente posible, una vez más hacia la postura. Aquí está el error. El futuro profesor debe mostrar al alumno que ninguna postura, y en este caso el equilibrio, se mantiene a costa de cualquier cosa. Hay un procedimiento y una secuencia en el movimiento corporal, y si no se respetan estas condiciones, la postura es imposible de mantener. El futuro profesor debe hacer comprender al alumno que el equilibrio es *“una compensación a una perturbación que surge ante él”*, se trata pues de situarse en el punto del que se ha visto desplazado, ajustándose a él con el cuerpo y con todo su ser.

El profesor debe enseñar al alumno que lo verdaderamente importante a la hora de realizar este tipo de posturas es alcanzar el discernimiento suficiente como para percibir que algo mucho más elevado se está expresando a través de la postura que el cuerpo adopta, expresión que se manifestará exteriormente en una actitud corporal de no-esfuerzo, de dejar hacer, que consecuentemente dará lugar a una respiración lenta y regulada y a un pensamiento interiorizado, sumido en la fijación de un punto, que al principio será externo y posteriormente interno.

Pero estos matices últimos son eso, los últimos en la docencia. Cuando el futuro profesor inicia la enseñanza en cualquier de las posturas, debe hacerlo utilizando el

primer instrumento con el que el alumno puede empezar a progresar en su evolución, **el cuerpo**, para ello deberá mostrar cómo trabajan las diferentes estructuras corporales y qué zonas deben relajarse, con el fin de no crear un desgaste innecesario.

### **Factores que constituyen el equilibrio:**

El futuro profesor debe conocer, por su experiencia, y no únicamente por el conocimiento teórico, la mayoría de las asanas que el yoga nos propone. En el caso que nos ocupa, debe conocer las posturas de equilibrio: sobre las manos, la cabeza, los isquiones, la base de los dedos de los pies, .... Para un alumno que comienza, el hecho de mantenerse sobre los dos pies juntos es todo un desafío al equilibrio, considerando que el hombre proviene de la posición cuadrúpeda. Esto implica que mantenerse, aunque sean unos breves instantes sobre un solo pie, puede ser toda una aventura.

El futuro profesor debe tener un conocimiento profundo de la técnica y los factores que intervienen en el mantenimiento de una postura de equilibrio, lo que supone por un lado, que ha debido practicar con perseverancia y de una forma continuada, durante un largo período de tiempo, y por otro, que conoce la mecánica del ejercicio a la perfección. Su capacidad de análisis y comprensión del trabajo que realiza le llevará a la conclusión de que el asana de equilibrio debe mostrarse fácil y accesible al alumno, ya que el enriquecimiento físico y mental que adquiere a través de este tipo de posturas compensará con creces su esfuerzo.

En el análisis de la técnica de este tipo de posturas el profesor apreciará dos requisitos fundamentales. El primero es la **mirada**, que trabaja de forma activa y permanente, siendo la clave que le permita fijar la posición del cuerpo. El hecho de dirigir la mirada hacia un punto exterior y mantenerse en él permite crear unidireccionalidad en el pensamiento y por lo tanto, estabilizar la mente de una manera efectiva. El futuro profesor deberá evitar pues que los alumnos se coloquen muy cerca unos de otros, sobre todo cuando la falta de espacio obliga a situar unos delante de otros en numerosas filas y muy próximas, ya que si la persona que está practicando delante se cae, impedirá mantener la concentración a la persona que esté detrás. Si se eliminan los obstáculos cercanos al punto sobre el que se fija la mirada, el practicante llegará a ser verdaderamente consciente de que su equilibrio es una consecuencia de su expansión interior y que lo que en él se expresa no es otra cosa que su Yo superior, sólo entonces podrá cerrar los ojos y fijar el punto al que se sentía atado desde el exterior, hacia el interior, para alcanzar un estado de equilibrio perfecto.

El segundo requisito a tener en cuenta es más anatómico, se trata del correcto funcionamiento de **los canales semicirculares del oído**, que permite nuestra ubicación en el espacio. Si un alumno tiene alguna alteración a este nivel, no podría, obviamente, mantener ningún tipo de equilibrio.

En el caso que nos ocupa, las posturas de equilibrio sobre un solo pie, el futuro profesor deberá contar además con dos requisitos añadidos, imprescindibles para poder mantener un equilibrio aunque únicamente sea en un plano más físico: **El pie**, cómo está constituido, la fuerza que tiene, la forma de la bóveda plantar (si el pie es plano, la postura se mantendrá con mucha dificultad y tensión, e incluso con cierto riesgo para la rodilla, que acogerá el esfuerzo desviándose hacia el interior). Un pie fortalecido y

trabajado en el ámbito muscular, permitirá estabilizar el asana. El enseñante, podrá apreciar esta fijación de la postura, por lo menos en lo físico, a través de las oscilaciones del tobillo; a mayor equilibrio, menos oscilación y a menor equilibrio mayor oscilación. Aquí habrá que tener en cuenta, que cuando el alumno intenta mantener el equilibrio, ni siquiera es consciente de qué parte del pie es la que debe recibir el apoyo principal, por lo que la indicación de que el borde externo de la planta del pie sea el receptor del peso del cuerpo, puede ayudar a estabilizar esas oscilaciones constantes en la postura.

En cualquier eka pada, hay que evitar que el pie se aplane. La bóveda plantar debe arquearse adoptando una estructura piramidal sobre la que se sustentará fácilmente el peso del cuerpo. Naturalmente el arqueo de la bóveda dependerá de cómo se sitúa el pie en el suelo y para ello, el futuro profesor, debe conocer perfectamente la anatomía y estructura de una zona que va a ser clave en el trabajo postural (fig.1)

Aunque el futuro profesor no explique dentro de una sesión en grupo la anatomía y constitución del pie, debe conocer él mismo que en este tipo de posturas el pie tiene tres puntos de apoyo: el primer metatarso, el quinto y las tuberosidades del calcáneo, que forman un triángulo y van a permitir al pie, agarrarse al suelo. Estas tres zonas, están unidas entre sí por tres arcos que a su vez, forman parte de la bóveda plantar, a saber: *el arco anterior*, que une el primer metatarso con el quinto; *el arco exterior*, que une el quinto metatarso con el calcáneo; y *el arco interior*, que une el calcáneo con el primer metatarso. Al ponerse en marcha el mecanismo del equilibrio, el apoyo no se realizará sobre los tres arcos al mismo tiempo, sino que se alternará sobre cada uno de ellos. De este modo, el pie, sólidamente asentado, permitirá junto con la fijación de la mirada en un punto, que las oscilaciones compensatorias del tobillo y la tensión corporal, se vean notablemente disminuidas.

Otro requisito imprescindible que el futuro profesor debe conocer, es el trabajo de **la pelvis**, quizá el más importante en cualquier postura. Ésta debe alcanzar un grado de autonomía, independientemente del resto del eje vertebral. Para ello, el profesor tratará esta zona a través de otras posturas que incidan más específicamente sobre esta zona, con el fin de darle la movilidad e independencia suficiente, que permita al alumno retrovertirla, anterovertirla y lateralizarla de una forma precisa a ambos lados. Este último movimiento permite al practicante desplazar el centro de gravedad del cuerpo y situarlo sobre la base de apoyo, que en este caso será el pie que mantiene la postura. Mediante el desplazamiento lateral de la pelvis hacia el lado de la pierna que va a sostener el asana, se producirá un ligero descenso de la cadera del lado de la pierna que va a elevarse, elevación que se realiza sin apenas dificultad con este simple movimiento pélvico (fig.2).

El futuro profesor debe hacer comprender bien el movimiento de lateralización, que queda sujeto sólo a la pelvis y no al resto del cuerpo. El alumno, sobre todo si tiene cierta rigidez en la cadera y articulaciones asociadas a ella, tenderá a inclinar el cuerpo hacia el lado de la pierna que va a sostener, creando un descenso del hombro de ese lado, descompensando así la columna vertebral e imposibilitando el equilibrio, o manteniéndolo a costa de un enorme esfuerzo muscular que va a contraer todo el cuerpo, condicionando incluso cualquier expresión de la respiración. La postura dejará entonces de ser un asana, para convertirse en un esfuerzo descontrolado por mantener una descompensación. Al verse involucrado todo el cuerpo, quedará impedido el acceso a la expresión más elevada del asana, la expresión de Eso.

Una vez unidos los cuatro requisitos, el equilibrio físico debe obtenerse con una gran facilidad y con la mínima tensión corporal. Esto podrá verificarlo el profesor en la escasa oscilación del tobillo.

### **Ajuste corporal y expresión interior:**

Cuando el alumno se haya instalado en el equilibrio, el futuro profesor deberá tener la habilidad (adquirida por su experiencia), de conducir al practicante hacia un proceso de interiorización y estabilidad a todos los niveles (corporal, respiratorio, mental...).

La conciencia puede entonces trascender momentáneamente la forma (representada por el esfuerzo corporal), para percibir algo más elevado que entra a formar parte del todo. El practicante inicia en ese momento su apertura a lo divino, convirtiéndose en su receptáculo. Donde quizás puede comprenderse mejor el contenido espiritual de la postura, es en **Utthita hasta padangushtasana** (fig.3).

El futuro profesor, conociendo los karmendriyas o instrumentos de acción, deberá aplicar este conocimiento a la ejecución de la postura, haciendo comprender al alumno que si es capaz de coger el pie con la mano del mismo lado y elevar ambos hacia lo alto, por delante de la cara, habrá conseguido unir la pierna “que nos dirige hacia nuestra realización”, con la mano que “hace...” El brazo que queda libre, se eleva hacia lo alto conectando al practicante con lo divino, para que manteniendo la inmovilidad, acepte la Voluntad Superior en el plan trazado para él como ser humano completo. Es aquí donde adquiere todo su sentido la frase: “*Hágase tu Voluntad*”.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto, podemos concluir diciendo que para realizar esta serie de posturas es fundamental comprender bien la parte técnica. Que el profesor anime y dé confianza a sus alumnos para que puedan realizarlas sin demasiada dificultad, mostrándoles que sólo alcanzarán el **equilibrio perfecto y absoluto** cuando, una vez anulado ese deseo de querer alcanzar la postura a toda costa con el cuerpo (manifestación inequívoca del ego personal), se eleven sobre el pie que sostiene (y no se apoyen pesadamente en él como si éste tuviera que mantener toneladas de peso), simbolizando la *aspiración* y llegando a la sensación de que el pie se despega del suelo. El practicante habrá logrado el acceso a la conciencia más elevada, la conciencia del Yo Superior, el verdadero sustentador del Asana.

Conchita Morera