

LAS POSTURAS

Indice

<i>Introducción</i>	3
EL VALOR DE LAS POSTURAS	5
MALOS HÁBITOS EN LAS POSTURAS	6
LA COLUMNA VERTEBRAL	8
EJERCICIOS PARA ENDEREZAR LA COLUMNA VERTEBRAL	10
MOVILIZACIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL.....	12
TIPOS DE POSTURAS	13
POSTURA DE PIE VEGETATIVA	14
POSTURA DE PIE MENTAL	15
POSTURA SENTADA VEGETATIVA.....	16
POSTURA SENTADA MENTAL	18
POSTURA SENTADA ESPIRITUAL.....	19
POSTURAS ASCÉTICAS.....	20
POSTURAS ACOSTADAS	21
POSTURAS ANTIGUAS 1 al 10	22
POSTURAS ANTIGUAS 11 AL 20	25
POSTURAS ANTIGUAS 21 al 32	27

Introducción

No siempre prestamos atención a nuestras posturas, las adoptamos en forma espontánea sin atender a cómo ellas influyen en nosotros mismos y en quienes nos rodean. Viene al caso recordar esta cita que aparece en *Views from the real world - Early talks of Gurdieff*, en la que tanto enfatiza la importancia de las posturas:

“El estilo de los movimientos y de las posturas de cada época, cada raza y cada clase social está conectado en forma indisoluble con formas de pensar y de sentir características. Y están unidos tan íntimamente que una persona no puede cambiar ni su forma de pensar ni su forma de sentir sin haber cambiado su repertorio de posturas.

“Las formas de pensar y de sentir se pueden llamar posturas de pensar y de sentir. Cada persona tiene un número definido de posturas intelectuales y emocionales, de la misma manera que tiene un número definido de posturas de movimientos; y sus posturas intelectuales, emocionales y de movimientos están todas interconectadas. Por lo tanto, nunca podremos salir de nuestro repertorio de posturas intelectuales y emocionales a menos de que cambiemos nuestras posturas.

“El análisis psicológico y el estudio de las funciones psicomotoras, aplicados de una cierta manera, demuestran que cada uno de nuestros movimientos, voluntarios o involuntarios, es una transición inconsciente de una postura fijada automáticamente a otra también automática.

“Es una ilusión pensar que nuestros movimientos son voluntarios; en realidad ellos son automáticos. Y el automatismo de nuestros pensamientos y de nuestros sentimientos está conectado en forma definida con el automatismo de nuestros movimientos. No puede cambiar uno si no cambia el otro. Y si, llegado el caso, concentramos la atención en cambiar el automatismo de nuestros pensamientos, nuestros movimientos y posturas habituales obstruirán el nuevo modo de pensar evocando las viejas asociaciones habituales.

“Nos resulta difícil reconocer la medida en son interdependientes las funciones intelectuales, emocionales y de los movimientos aunque, al mismo tiempo, reconocemos cuánto dependen nuestro humor y estados

emocionales de nuestros movimientos y posturas. Si adoptamos una postura que, para nosotros, corresponde al sentimiento de pena o de abatimiento, al poco tiempo sentiremos realmente pena o abatimiento. Miedo, indiferencia, aversión, y otros estados de ánimo pueden ser creados por cambios artificiales de postura.

“Como todas las funciones humanas intelectuales, emocionales y de movimiento tienen su propio repertorio definido de posturas y están en una acción recíproca constante, nunca podemos escapar de nuestro repertorio.

“Cuando adoptamos deliberadamente una nueva postura, al percibirnos en una postura desacostumbrada nos miramos desde nuevos puntos de vista, nos vemos y observamos de un modo nuevo, fresco. En esa postura, a la que no estábamos habituados, podemos pensar, sentir y conocernos de una manera totalmente nueva. De esta manera quebramos el círculo de nuestros automatismos anteriores. El cuerpo trata en vano de tomar las posturas que le eran habituales y confortables. La voluntad, puesta en acción por su determinación, impide eso. El ejercicio de las posturas es de la voluntad, de la atención, del pensamiento y de los movimientos, simultáneamente.”

EL VALOR DE LAS POSTURAS

Primera Enseñanza

Los maestros de la antigüedad desarrollaron en alto grado la ciencia de las posturas. Lamentablemente, sólo llegó a nuestro tiempo un conocimiento fragmentario de ese saber a través del pueblo indo.

No siempre se comprende todo el valor de las posturas. Desde un punto de vista físico, las posturas son importantes para mantener la salud del cuerpo; evitan problemas de columna, piernas, cadera. Además, las posturas influyen en el estado de ánimo y en el trabajo de la mente. Las posturas habituales que cada uno toma reflejan el estado de su alma; asimismo, el buen uso de posturas predispone a alcanzar y mantener estados mentales más elevados.

La práctica de las posturas da contenido a actos que parecen intrascendentes como el estar de pie, sentado o acostado. Por ejemplo, uno puede estar sentado estudiando y pensar que aprovecha su tiempo. Pero cuánto más lo aprovecharía si, además de estudiar, usara esas horas para tomar la postura sentada adecuada y cultivara así el control mental y el dominio del cuerpo.

Este curso describe posturas que se pueden adoptar en la vida diaria y durante la práctica de ejercicios espirituales.

En las últimas enseñanzas se describen posturas antiguas para quienes deseen conocer más de este tema.

MALOS HÁBITOS EN LAS POSTURAS

Segunda Enseñanza

La posición erguida, que el ser humano tardó milenios en lograr y que simboliza su estado de evolución, se desvirtúa por hábitos de posturas encorvadas y asimétricas. Las posturas que generalmente se observan en las personas son fuente de problemas no solamente físicos —columna vertebral deformada, dolores y dificultades al caminar— sino también de actitud. Podría pensarse, por ejemplo, que una actitud depresiva, carente de energía, produce la postura encorvada. Esto es así pero, a su vez, esta postura genera desaliento y debilidad.

Lo que ocurre en la mente se refleja en el cuerpo y la forma de usar el cuerpo influye en el estado de la mente.

En la actualidad la mayoría de las personas está sumamente tensa, ya sea por las dificultades propias de la vida, por la carrera en pos de objetivos materiales o por su propio desequilibrio interior. Para aliviar sus miembros doloridos muchos se sumergen en sillones, cruzan las piernas y toman posturas que no favorecen ni a la salud ni a la figura. En vez de lograr relajamiento pasan de una posición tensa a otras que, al deformar el esqueleto y atrofiar los músculos, crean problemas que se adicionan al de la tensión habitual.

Las posturas inadecuadas producen tensión en los músculos y consumen gran cantidad de energía. Para compensar esta pérdida algunos practican ejercicios de relajación, pero no alcanzan lo que realmente buscan. No se puede lograr completo relajamiento muscular con ejercicios esporádicos, después de haber estado en tensión la mayor parte del tiempo.

Apoyarse en paredes o muebles, dejarse caer en los asientos, encorvarse en los respaldos, estirar o separar desmedidamente las piernas, crea el círculo vicioso de la falta de energía mental y la desarmonía del cuerpo. Por otra parte, cambiar continuamente de postura, moverse en forma impaciente, no sólo muestra un estado mental inestable y ansioso, sino que es un gasto inútil de energías. La práctica de las posturas adecuadas ayuda a controlar la mente y el cuerpo. Esto es de gran valor en el trabajo del desenvolvimiento espiritual.

La mayor parte de los malos hábitos en las posturas pueden corregirse con un poco de atención; otros, especialmente el encorvamiento de la espalda, requieren una verdadera re-educación.

El valor de las posturas consiste en que, como pueden practicarse siempre y en cualquier lugar, ayudan a lograr una relajación muscular permanente. Para llegar a ejecutar las posturas antiguas, que requieren gran flexibilidad, es necesario antes dominar y practicar consistentemente las tres posturas fundamentales de la vida diaria: de pie, sentado y acostado.

LA COLUMNA VERTEBRAL

Tercera Enseñanza

El equilibrio de las posturas depende de la correcta posición de la columna vertebral. La mayoría de las posturas antiguas tiene el objeto de forzar a la columna a que tome su posición erguida, de manera que puedan funcionar armónicamente los centros que tienen su raíz en ella.

Se podría considerar a la columna vertebral, desde el plexo sacro hasta el coronario, como una expresión de las etapas del sendero espiritual. Por sus canales ascienden y descienden continuamente corrientes sutiles. Los ejercicios espirituales intensifican este flujo; las posturas que se explican en este curso colocan a la columna vertebral en la posición que ofrece la menor resistencia y facilita ese movimiento.

Los centros que se encuentran a lo largo de la columna vertebral son como las estaciones de un ferrocarril de carga. La llegada de la carga a la última estación de la línea depende de la demanda que exista en las anteriores, de la potencia del tren y de que la vía esté libre de obstáculos y vueltas innecesarias. Los ejercicios espirituales cumplen con las dos primeras condiciones; las posturas lo hacen con la última.

La influencia de las posturas sobre el estado de ánimo se puede comprobar con este ejercicio: en la postura habitual, prestar atención al estado de ánimo en el que uno se encuentra; luego enderezar la columna sin hacer gran esfuerzo, como si el cuerpo pendiera de un hilo que sale del centro de la cabeza. Si se mantiene esta postura, los pensamientos y sentimientos tienden a hacerse más amplios y serenos.

Las posturas dan mensajes, ya sea de grandeza, como la de la estatua de Ramsés, o de oprobio, como las de los grabados de los esclavos egipcios. La estatua muestra al faraón con su columna recta y vertical, sólidamente asentada; esto le da la dignidad de la grandeza. En cambio, los esclavos se ven con la cabeza y los hombros echados hacia adelante, en una postura que expresa sumisión y desaliento.

La salud de la columna vertebral influye en todo el organismo. Una columna vertebral flexible es signo de vigor, aun cuando la edad sea avanzada.

Las vértebras tienen poca posibilidad de movimiento una respecto de la otra; sin embargo, en conjunto, esos movimientos pueden dar una flexibilidad extraordinaria a la columna vertebral normal. Los ejercicios adecuados, hechos en forma metódica, ayudan a que esto sea posible.

EJERCICIOS PARA ENDEREZAR LA COLUMNA VERTEBRAL

Cuarta Enseñanza

En las posturas naturales del cuerpo, la columna vertebral forma una línea con suaves ondulaciones; sin embargo, es habitual que muchas personas tengan una convexidad más o menos pronunciada en la zona dorsal de la columna vertebral, la cifosis. Si la persona que quiere compensar esa curvatura ya no tiene una columna flexible, curva hacia adentro la parte baja de la columna vertebral y produce otra convexidad en la zona lumbar. Cae en otro vicio de postura, la lordosis.

Los ejercicios que se describen a continuación permiten enderezar la zona dorsal de la columna vertebral sin que se produzca la lordosis.

Ejercicio N11

Arrodillarse en el suelo y apoyar las manos en el suelo (posición de gateo). Correr el apoyo de las manos un poco hacia adelante. Flexionar los brazos manteniendo los antebrazos verticales, de manera que los hombros estén a un nivel más bajo que los codos. Enderezar un poco los brazos empujando al mismo tiempo el tronco hacia atrás, manteniéndolo bien bajo, mientras se inspira. Luego empujar el tronco hacia adelante, por debajo de la altura de los codos, espirando. Repetir el ejercicio varias veces, en un movimiento de péndulo continuo.

Ejercicio N12

Igual posición que en el ejercicio anterior. Brazos y muslos verticales, los brazos sin flexionar (posición de gateo). Redondear la espalda hacia arriba y acercar las nalgas a los talones. Luego separar las rodillas y bajar bien el tronco, flexionando los brazos. En esa posición, empujar el tronco hacia adelante, manteniendo el pecho lo más cerca posible del suelo. Incorporarse lentamente, cerrando las rodillas, y volver a la posición de gateo.

Ejercicio N13

Arrodillarse, con los brazos extendidos en alto. Doblar el tronco hacia adelante hasta que las manos se apoyen en el suelo. Enderezar el tronco hasta que for-

me una línea con los brazos extendidos, manteniendo las manos apoyadas en el suelo. Con una suave y repetida insistencia elástica acercar todo lo posible el pecho al suelo, espirando.

MOVILIZACIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Quinta Enseñanza

Cuando ya se ha logrado dar cierta flexibilidad a la columna vertebral mediante ejercicios de enderezamiento, es bueno practicar el ejercicio que se explica más adelante. Se podría considerar ese ejercicio como la síntesis de todos los movimientos naturales de la columna. Su efecto es flexibilizar la columna vertebral. Además, desarrolla el sentido de equilibrio y da naturalidad a los movimientos. Los movimientos adquieren naturalidad cuando parten de la zona lumbar de columna vertebral.

Si bien el ejercicio tiene pocos movimientos, desarrolla la capacidad de mover la columna en forma natural, hasta que espontáneamente se la pone en una posición en la que se sostiene sola, con el mínimo esfuerzo muscular posible.

Ejercicio:

Doblar ligeramente las rodillas e inclinar un poco la columna vertebral hacia adelante. Adelantar rápidamente las caderas y enderezar un poco las rodillas y, con ello, la columna vertebral. Enderezar entonces totalmente las rodillas, mientras las caderas permanecen adelante y la columna vertebral se dobla ampliamente hacia atrás, hasta que la cabeza también queda doblada hacia atrás. Volver la cadera a su posición inicial, lo que vuelve a colocar la cabeza y la columna vertebral en la posición inicial. Desde esa posición se puede repetir el ejercicio. Los pies se mantienen siempre con toda la planta en contacto con el suelo.

Toda la atención debe fijarse sobre el centro de gravedad del cuerpo que, como se dijo arriba, se encuentra en la zona lumbar de la columna vertebral. El impulso que dan las rodillas sólo da movimiento a ese centro.

Durante todo el ejercicio el cuerpo se mantiene relajado, especialmente a la altura de las caderas. Eso permite que el movimiento sea blando, como el de una ola que recorre la columna vertebral desde su extremo inferior hasta el superior. Para que al enderezar el tronco no haya tensión, se debe cuidar de no enderezar las rodillas prematuramente. El ejercicio está bien realizado cuando todo el movimiento es continuo y relajado.

TIPOS DE POSTURAS

Sexta Enseñanza

Se consideran aquí las tres posturas principales —de pie, sentada y acostada— por ser las que adoptamos con más frecuencia. Tanto nos hemos acostumbrado a nuestras posturas características que hemos perdido el sentido crítico que nos permite evaluarlas. Sólo a veces, después de estar sentados largo tiempo absorbidos en una tarea, notamos que se hace insoportable la tensión en que mantuvimos ciertos músculos de la espalda y de las piernas. Cambiamos de posición enderezándonos, para descubrir más tarde que volvemos a la posición anterior. En la postura de pie encontramos que también hemos cedido a costumbres debilitantes. Apoyamos el peso del cuerpo en una sola pierna; cuando ésta se cansa lo corremos a la otra, o buscamos apoyo en una pared o en el marco de una puerta. La falta de relajación cuando estamos acostados se debe en gran medida a los vicios que adquirimos en las posturas sentada y de pie.

Es necesario, por lo tanto, con autocontrol y ejercicios adecuados, cambiar los hábitos de posturas tensas por otros de posturas armónicas. Si las posturas que se describen en este curso se practican hasta que se hagan un hábito, realzarán el atractivo y el aspecto juvenil del cuerpo.

Las posturas se pueden dividir en tres grupos, según su influencia. Ciertas posturas favorecen los aspectos vegetativos, otras estimulan las funciones mentales y otras ayudan en las prácticas espirituales.

Las posturas vegetativas hacen sintonizar al cuerpo con la energía física universal; estimulan el bienestar pues mantienen la salud y aumentan la vitalidad. Se las reconoce porque dan un contacto amplio y firme con la tierra. En las posturas mentales, en cambio, ese apoyo se reduce para estimular la actividad mental y desarrollar la atención. Estas posturas mentales ayudan a mantener un buen equilibrio psíquico.

No se puede decir mucho sobre las posturas espirituales, ya que varían según los individuos y sus experiencias místicas. En algunas posturas de concentración el cuerpo parece no tener vida.

POSTURA DE PIE VEGETATIVA

Séptima Enseñanza

En esta postura el peso del cuerpo se reparte por igual sobre ambas piernas. Los pies se mantienen paralelos y separados entre 20 y 30 centímetros. El tronco se mantiene erguido y relajado, los brazos penden libremente a los costados y la cabeza se sostiene con el menor esfuerzo posible del cuello, con el mentón ligeramente retraído hacia el pecho.

Con la práctica se desarrolla la sensibilidad que permite individualizar y relajar los músculos que están en tensión innecesaria. Esta postura mantiene al cuerpo erguido con naturalidad, en forma espontánea. También evita el cansancio.

Los marinos, los labradores y, en general, las personas que están en contacto con la naturaleza adoptan esta postura. Se encuentran grabados de caballeros de la edad media parados así, con las manos apoyadas sobre la empuñadura de la espada; su postura da la impresión de energía y potencia física.

En esta postura el cuerpo se pone en contacto con las fuerzas de la naturaleza, se mantiene el equilibrio, la respiración es rítmica y se facilitan las funciones orgánicas. Por esto es que favorece la vida vegetativa.

Esta postura es la mejor para iniciar la mayoría de los ejercicios físicos, en vez de la posición militar de firmes. Es también la postura ideal para sostener pesos.

Hay que aprovechar todas las oportunidades para ejercitarse en esta postura. Ella permite un cierto descanso y recuperación de energía, aun estando de pie.

Es necesario evitar la costumbre de apoyar el peso del cuerpo sobre una pierna solamente, y también la de apoyarse contra paredes y muebles. En caso de que el problema de postura provenga de una posición encorvada de la columna vertebral, lo que sucede a menudo, deben practicarse los ejercicios descritos en las enseñanzas cuarta y quinta.

POSTURA DE PIE MENTAL

Octava Enseñanza

Esta postura es similar a la vegetativa, pero en ésta se juntan los talones y se separan un poco las puntas de los pies. Las manos se pueden enganchar la una en la otra delante del cuerpo, manteniendo los brazos sueltos. El mentón se recoge un poco más que en la anterior para que, al respirar, el aire suba naturalmente a la parte superior de los pulmones. Si se practica esta postura con frecuencia, se la mantiene con muy poco esfuerzo.

En esta postura el plano de apoyo es mucho más reducido que en la postura de pie vegetativa. Esto aumenta la actividad cerebral y ayuda a mantener la mente alerta y receptiva.

Esta postura favorece la concentración mental porque el cierre magnético de manos y pies ayuda a evitar las distracciones.

Se adopta esta postura en las ceremonias y al recitar oraciones e himnos. Si los himnos requieren poner los brazos en una forma particular, se lo hace sin modificar la postura del resto del cuerpo.

El dominio del cuerpo que requiere esta postura revela un cierto grado de serenidad y autocontrol.

Las posturas de pie no favorecen particularmente el logro de estados de oración. Las escuelas espirituales coinciden en utilizar las posiciones sentadas y arrodilladas para las oraciones mentales y la meditación.

POSTURA SENTADA VEGETATIVA

Novena Enseñanza

Es muy probable que nuestra postura sentada corriente tenga su origen en los antiguos egipcios, quienes la enaltecieron y la practicaron con gran perfección.

El grado de cultura se refleja en el deseo de perfeccionar los pequeños hábitos cotidianos. Esta sana inquietud aleja el tedio y afirma en el alma la tendencia hacia el desenvolvimiento espiritual.

El sentarse correctamente es un arte. Generalmente se ven posturas sentadas perjudiciales tanto para el cuerpo como para la salud del alma. Quienes desean adelantar espiritualmente dan gran importancia a la forma en que se sientan. Una buena posición es una enseñanza en sí misma; muestra serenidad, compostura y dominio.

Para adoptar esta postura hay que comenzar por pararse con la parte posterior de las piernas en ligero contacto con el canto delantero de la silla. Inclinar el tronco, doblándolo a la altura de la cadera, *sin curvar la columna*; al mismo tiempo flexionar progresivamente las rodillas y bajar el tronco hasta sentarse. Hay que mantener el equilibrio durante todo el movimiento, hasta que el cuerpo se encuentre apoyado en el asiento. Recién entonces se pone la columna en posición vertical.

Si no es necesario usar los brazos para alguna actividad, se apoyan los antebrazos, relajados, sobre los muslos.

La forma de levantarse de la posición sentada es exactamente inversa a la de sentarse. Si bien al sentarse el movimiento se ejecuta en forma serena y controlada, el levantarse ha de hacerse con vivacidad. Esto refleja la disposición siempre juvenil del alma.

Para levantarse de asientos bajos sin necesidad de buscar apoyos, inclinar primero el tronco hacia adelante, recién después enderezar las piernas.

En la postura sentada vegetativa se reparte uniformemente el peso de la parte superior del cuerpo sobre las nalgas y muslos, manteniéndolos en contacto con la silla. Esto ayuda a no apoyarse en el respaldo —la costumbre de usar el

respaldo es una de las causas más comunes de los problemas de columna—. Las rodillas se pueden separar un poco, no más de 20 centímetros, para obtener un mayor plano de apoyo en la silla. Las piernas se mantienen verticales sobre los pies paralelos, separados y con la planta de los pies en buen contacto con el suelo. Después de algún tiempo de práctica, se comprueba que esta posición de piernas y pies es la más descansada. La parte inferior de la columna vertebral se coloca casi en contacto con la parte inferior del respaldo; de allí la columna vertebral se eleva erguida, buscando la posición que la mantenga con el menor esfuerzo posible. Esto se logra inclinándose algo hacia adelante, con la columna siempre erguida y relajada. La cabeza descansa libremente sobre el cuello; los antiguos decían que “la cabeza se sostiene en el cuello como la corola del lirio en su tallo”.

En esta posición no es necesario usar el respaldo; quienes necesiten apoyarse cuiden de no encorvar la columna en la parte lumbar y de no dejar caer los hombros hacia adelante.

En la vida diaria no faltan oportunidades para practicar esta postura; en el hogar, el trabajo, los vehículos, los salones de espectáculos, las salas de espera, se pasa gran parte del tiempo sentado.

Es preciso escoger sillas de altura apropiada para sentarse. La altura del asiento debe permitir apoyar bien la planta de los pies en el suelo, sin que los muslos presionen demasiado sobre el asiento. Es bueno levantar un poco la parte anterior del muslo sobre el borde del asiento. Esto se logra cuando la silla es ligeramente más baja que el largo de la pierna. Hay que evitar sillas tan altas que obliguen a que las piernas cuelguen de los asientos, o sillas muy bajas que produzcan tensión en las rodillas y en los tobillos.

POSTURA SENTADA MENTAL

Décima Enseñanza

La diferencia fundamental entre la postura sentada vegetativa y la mental se halla en la reducción del apoyo. En efecto, en esta postura se juntan los talones y se aproximan las rodillas, aun hasta juntarse, si se desea.

El tronco se mantiene erguido; su peso se reparte uniformemente sobre las partes en contacto con el asiento. La cabeza descansa sobre el cuello con el mentón algo retraído; esto parece estimular las funciones mentales.

Si no es necesario usar los brazos para alguna actividad, se apoyan los antebrazos, relajados, sobre los muslos.

La estatua de Ramsés sentado puede tomarse como modelo de la postura sentada mental.

Es muy conveniente habituarse a adoptar esta postura, porque ayuda a mantener la atención con un mínimo de esfuerzo. Es la más adecuada para la actividad mental propia de las reuniones, los retiros, el estudio, la lectura.

Las posturas vegetativas se emplean en las situaciones corrientes de relajación. Las posturas mentales son apropiadas para actividades que requieren más concentración.

POSTURA SENTADA ESPIRITUAL

Undécima Enseñanza

No se pueden dar indicaciones sobre la postura sentada espiritual. Por lo general, ésta comienza con una postura mental y luego cambia de acuerdo con el grado de concentración o contemplación. Esta postura resulta espontáneamente de una profunda introspección. El alma se recoge y el cuerpo responde con una quietud casi total.

A veces el cuerpo está como muerto, respirando apenas. Otras veces la respiración es rítmica y profunda, como si quisiera imitar la armonía del universo.

Esta postura es propia de estados de contemplación o de éxtasis. Produce la impresión de que el alma se ha liberado de las limitaciones del cuerpo físico.

A diferencia de las posturas anteriores, que dependen de un esfuerzo de atención y de práctica para lograrlas, estas posturas son la consecuencia de un estado mental superior y no dependen de ejercicios físicos.

POSTURAS ASCÉTICAS

Duodécima Enseñanza

Las siguientes posturas se emplean para la meditación y la concentración.

Para la meditación se parte de la postura sentada mental. Los brazos caen libremente; se flexionan los codos, dejando la parte superior del brazo en la misma posición, hasta llevar las manos a la altura del corazón. Se unen las yemas de los dedos extendidos y algo entreabiertos de una mano con los correspondientes de la otra. No se apoyan en el pecho ni los antebrazos ni las manos.

Una variante de esta postura es dejar caer los brazos, apoyar los antebrazos sobre los muslos y unir las yemas de los dedos de una mano con las de la otra.

Otra variante de la postura de meditación es cruzar los brazos, el derecho sobre el izquierdo, sin entrelazarlos. La mano derecha descansa encima del brazo izquierdo y los dedos de la mano izquierda sostienen el codo derecho. Mantener los hombros bien relajados, sin dejarlos caer hacia adelante.

La postura para la concentración también parte de la postura sentada mental. Se inclina la columna vertebral algo hacia adelante manteniéndola naturalmente erguida, sin doblarla para que las manos, con los brazos extendidos, se apoyen sobre las rodillas. En cada mano se junta la punta del dedo pulgar con la del índice para formar una O cerrada en el lado interno de la rodilla. Los demás dedos se juntan. El mentón se mantiene algo retraído.

POSTURAS ACOSTADAS

Decimotercera Enseñanza

Las posturas acostadas son tres: vegetativa, mental y espiritual.

La postura vegetativa se adopta para descansar o dormir. Acostarse sobre el costado derecho del cuerpo y buscar la posición más descansada. Flexionar un poco las piernas y los brazos, procurando mantener derecha la columna vertebral. Relajar todos los músculos del cuerpo; un cuadro mental adecuado puede ayudar a lograr la relajación.

Otra postura vegetativa es acostado boca abajo, sin almohada y con la cabeza vuelta hacia la izquierda. Esta postura tiene la ventaja de facilitar la relajación muscular y mantener derecha la columna vertebral.

Es poco aconsejable dormir en la posición de espaldas.

Es conveniente dormir en camas firmes, no muy blandas y sin almohadas. Si fuera indispensable la almohada, que sea de poco espesor. La tradición aconseja que el cuerpo esté orientado con la cabeza hacia el norte o el este.

La postura mental es acostado de espaldas, sin almohada. Las piernas están extendidas, con los talones juntos. Las manos se entrelazan sobre el plexo solar. Luego se relajan todos los músculos y se mantiene la mente bien alerta.

Esta postura se puede emplear para hacer el examen retrospectivo en la cama.

La postura espiritual tiene el mismo significado que la tradicional palada de tierra que sacan los monjes trapenses para cavar sus tumbas. La práctica de esta postura ayuda a prepararse para la muerte. El ejercicio consiste en acostarse de espaldas, con las piernas extendidas y los pies juntos. Las manos se colocan una encima de la otra, sobre el área del corazón. Se relajan bien los brazos y las piernas, pensando que ya no tienen vida; se dejan cerrar los párpados, suavemente. Se relajan todos los músculos, especialmente los del cuello y de la cara, para evitar la rigidez de las facciones.

POSTURAS ANTIGUAS 1 al 10

Decimocuarta Enseñanza

Las posturas que se encuentran en esta enseñanza y en las siguientes pertenecen al Yoga; se han traducido del sánscrito, según el Goroskasatakam. De acuerdo con este texto existen nada menos que 840.000 posturas del cuerpo humano. De éstas, 84 se consideran las mejores. De esas 84, aquí se describen 32 con el nombre de Posturas Antiguas.

Postura 1: Mientras se concentra la mente y la vista en el entrecejo, sentarse en el suelo con las piernas cruzadas. Presionar fuertemente un extremo del pie en la parte interior del muslo opuesto, abajo; el otro pie se apoya en la parte delantera de la otra pierna. Colocar el mentón, sin tensión, sobre la región del corazón. En esta postura y en las siguientes no se hacen indicaciones sobre la respiración, porque una vez lograda la postura se respira profundamente y con serenidad. Es importante recordar que hay que inspirar al iniciar la postura y espirar al finalizarla.

Esta postura es Siddhasana (la postura perfecta). Se considera la más importante de todas las posturas. Colocar el mentón sobre la región del corazón significa atraer la mandíbula hacia el pecho, para lograr buena concentración.

Postura 2: Sentado en el suelo, poner el pie derecho sobre el muslo izquierdo; pasar el pie izquierdo debajo de la pantorrilla derecha y ponerlo sobre el muslo derecho. Las plantas de los pies miran hacia arriba. Tomar con la mano derecha el dedo gordo izquierdo, y con la izquierda el dedo gordo derecho. Atraer el mentón hacia la región del corazón y mirar la punta de la nariz. Esta postura se conoce con el nombre de Figura del Loto. Para realizarla, el cuerpo debe ser flexible y tener buen desarrollo. Se le atribuye la virtud de impedir el progreso de enfermedades.

Postura 3: Sentado en el suelo, colocar los tobillos cruzados delante y debajo del escroto, o la pelvis; sostener los dedos gordos de los pies con ambas manos, encoger el mentón y mirar la punta de la nariz. Se le llama Postura noble.

Postura 4: Sentado en el suelo, poner el tobillo izquierdo en la región anal y el derecho encima, de manera que el ano descansa suavemente sobre ambos. El

cuerpo, la cabeza y el cuello deben formar una línea recta. Se denomina Postura libre.

Postura 5: Sentarse con las rodillas hacia afuera, presionando los talones contra los glúteos. Inspirar con un suspiro y espirar suavemente, con cortos intervalos.

Postura 6: Sentado en el suelo, colocar las plantas de los pies en la rodilla y muslo de la pierna opuesta. Los dedos de los pies se ponen en la cavidad opuesta a la rodilla y los talones se apoyan en el tercio superior del muslo. Permanecer sentado con el cuerpo erguido. Es una postura difícil. Se le atribuye la virtud de otorgar la felicidad. Libera al tronco de la sensación de la gravedad.

Postura 7: Arrodillado con los muslos paralelos y el peso del cuerpo sobre las rodillas. Cruzar los pies de manera que cada pie se apoye en la parte interna del muslo contrario. Colocar las manos abiertas, con los dedos separados, sobre las rodillas. Mantener la boca abierta. Mirar la punta de la nariz, con el mentón recogido hacia el pecho, sin tensión. Esta postura se llama Figura de león. Aumenta la energía. Es bastante difícil y no debe repetirse muchas veces.

Postura 8: Bajar el tronco derecho, elásticamente, hasta quedar de rodillas. Permanecer apoyado sobre la línea de la rodilla y el dorso del pie izquierdos. Tomar la pantorrilla y el pie derechos hacia adentro y adelante, colocando la pantorrilla sobre el muslo izquierdo y la rodilla derecha sobre la rodilla izquierda, el pie derecho con la planta mirando hacia la cara, en la ingle izquierda. Manos en el regazo, cruzadas ligeramente. Hacer lo mismo, en sentido contrario. Por su forma se la llama Cara de Vaca. Es muy difícil pero, contrariamente a su apariencia, no produce tensiones. Es refrescante, si se puede mantener la respiración serena durante la postura.

Postura 9: Comenzar como en la postura 8. Después tomar la pantorrilla derecha y colocarla sobre el muslo izquierdo con la rodilla hacia afuera, en el aire contrariamente a Postura 8. Pie derecho con los dedos dirigidos hacia abajo, paralelos al costado externo del muslo izquierdo. La mano derecha puede apoyarse sobre la rodilla derecha con el codo sobre el muslo derecho (difícil). La mano izquierda en el tobillo derecho. Luego hacer lo mismo, en sentido contrario. Denominada Postura de Héroe. Es difícil. Hace fluir la sangre hacia uno u otro lado de la parte baja del tronco.

Postura 10: Sentado en el suelo con las piernas estiradas hacia adelante. Tomar con las manos los respectivos dedos gordos de los pies. Levantar ambos pies

por los dedos gordos. Hacer los movimientos de manera que no produzcan más que una ligera tensión del cuerpo. Mantener, en lo posible, el tronco erguido. Doblar la pierna izquierda hacia adentro y llevar los dedos del pie hasta la punta de la nariz mientras la pierna derecha se mantiene estirada lateralmente, en tensión.

Mantener la postura durante 12 ciclos respiratorios. Ejecutarla también sin tocar el suelo con los pies o brazos.

Por su forma esta postura se llama Figura de Arco. Da gran elasticidad.

POSTURAS ANTIGUAS 11 AL 20

Decimoquinta Enseñanza

Postura 11: Acostado con espalda sobre el suelo, la cara mirando hacia arriba. Doblar ligeramente las rodillas en un ángulo aproximado de 150 grados. Juntar los talones; mantener las plantas y los dedos de los pies en ángulo recto hacia afuera. Los pies se apoyan en su canto (talón-dedo chico). Manos en ligero contacto con los lados del cuerpo. Mantener la postura durante 12 respiraciones. No caer en extrema flojedad, sino pensar que el cuerpo es una línea. Como en toda postura en posición horizontal, el cuerpo descansa. Es excelente practicarla después de grandes exigencias mentales o físicas. Se la llama Figura de Muerto.

Postura 12: Colocar los pies bajo los muslos ocultándolos, dentro de lo posible, y sentándose sobre ambos talones. Llamada Asiento Escondido. Sólo es posible realizarla si se respira en ciclos largos y profundos.

Postura 13: Es igual a la Postura Antigua Nº 2, pero se colocan los codos sobre los pies y se apoya la cara en las manos. Se la denomina Postura de Pescado. La limitación de la respiración produce una presión mayor en el cuerpo. Según el texto sánscrito, “mata toda enfermedad”.

Postura 14: Sentado en el suelo. Con las manos, colocar firmemente el pie derecho contra la parte interna del muslo opuesto. Desplazar todo el peso del cuerpo sobre la nalga derecha. La rodilla derecha se encuentra lo más elevada posible del suelo. Tomar el pie izquierdo y colocarlo sobre la rodilla derecha. Liberar las manos o sostener el pie que no pueda mantenerse en su posición. Apoyándose siempre sobre la nalga derecha, desplazar el peso del cuerpo hacia todos los lados sin tocar el suelo: hacia adelante, atrás y los costados, sin caer. Es difícil, pero de gran resultado. Da un gran dominio sobre el equilibrio del cuerpo. Llamada la Postura según Matsyendra.

Postura 15: De pie, rotar con fuerza hacia afuera las piernas, desde la cadera. Doblar las rodillas y levantarse en puntas de pie juntando las plantas de los pies y acercándolas al escroto o a la pelvis. Cubrir con cuidado los tobillos con las manos, con el dorso de las manos hacia adelante. Encoger el cuello y mirar la

punta de la nariz. Postura de Goraska, famoso maestro de respiración de la antigüedad. Se dice que da poderes mágicos.

Postura 16: Sentado en el suelo. Levantar las piernas verticalmente delante del cuerpo. Doblar el cuerpo hacia adelante, con los brazos extendidos hacia adelante, hasta colocar la frente en medio de las rodillas. Con las manos asir los pies, por encima de los dedos, llegando en lo posible hasta la mitad de la planta de los pies. Tratar de mantenerse en esta posición durante 12 respiraciones. Esta postura se denomina Posición con la Espalda hacia Arriba. Es considerada como la postura sentada de los “reyes del aliento”. El texto dice que “hace a los seres humanos esbeltos y saludables”.

Postura 17: Apoyarse en la punta de los pies, con las rodillas flexionadas y bien separadas; si fuera posible, llevarlas hasta 180°. Colocar las nalgas sobre los tobillos, que se encuentran en el aire. Las plantas de los pies se juntan en forma plana. Se llama Asiento Alto.

Postura 18: Cruzar los pies, como en la Postura Antigua N° 7, pero llevar el cruce más hacia adentro, para llevar los pies hacia atrás, en contacto con las nalgas. Los dedos de los pies tocan el suelo. Las manos se colocan adelante, sobre ambos pies. Los muslos se encuentran en un ángulo de unos 45°. Llamada Postura Peligrosa. Cuando está bien realizada, hay peligro de perder el equilibrio y caer hacia adelante.

Postura 19: Apoyar las manos en el suelo, mantener los antebrazos en posición vertical y colocar la región del ombligo sobre los codos. Columna vertebral en línea horizontal, cabeza ligeramente elevada. Con las piernas bien juntas, doblar las rodillas hacia arriba, en un ángulo de 90°. Todo el cuerpo se apoya sólo sobre las manos. Llamada Postura del Pavo Real. Según el texto sánscrito, “si se ha ingerido una cantidad de alimento malo, la postura del pavo real la convierte totalmente en ceniza; aviva el fuego digestivo, ayuda a digerir el veneno, elimina rápidamente la fiebre y hace ceder las perturbaciones y los jugos”.

Postura 20: Colocar las piernas como en la Postura Antigua N° 2. Pasar las manos por entre las pantorrillas y muslos respectivos y elevar todo el cuerpo, manteniendo la postura. El cuerpo permanece en el aire, apoyado solamente en las palmas de las manos. Se la llama Posición del Gallo. Es muy difícil; requiere mucho entrenamiento para ser alcanzada. Cuando se la logra da una sensación de libertad y unidad mayor que cualquier ejercicio anterior.

POSTURAS ANTIGUAS 21 al 32

Decimosexta Enseñanza

Postura 21: Elevarse sobre la punta del pie derecho; flexionar las rodillas juntando la pantorrilla al muslo, manteniendo los muslos paralelos hacia adelante. Presionar la parte interna del tobillo derecho contra la nalga interna. Colocar el tobillo izquierdo delante del pie derecho. Apoyar suavemente los brazos sobre los muslos. Posición de Tortuga. Da energía. Hace fluir con fuerza la respiración.

Postura 22: Posición del gallo, como en la Postura Antigua N° 20; pero, en vez de apoyar el cuerpo sobre las manos, pasar las manos y los antebrazos hasta el codo por entre muslos y pantorrillas. Doblar los codos y tomar la cabeza entre las manos. Luego se puede dejar caer el cuerpo sobre la espalda. Sólo es posible realizar esta postura con un cuerpo muy flexible y, al principio, con ayuda ajena.

Postura 23: Arrodillarse con los muslos juntos. Sentarse bien plano sobre los talones. Poner el dorso de los pies en buen contacto con el suelo. Los dedos gordos de los pies deben estar uno al lado del otro. Cruzar las manos sobre el ombligo. Contar hasta 28 respiraciones. A pesar de su aparente simplicidad requiere bastante flexibilidad. Se la llama Postura de Rana@.

Postura 24: Igual que la anterior. Inspirar profundamente; elevar los brazos; poner los antebrazos sobre la sien respectiva. Acodar los brazos en ángulo recto, juntar las muñecas y poner palma contra palma. Esta postura ensancha considerablemente el pecho. Al finalizarla da claridad mental@. Se la llama Posición de Rana Estirada.

Postura 25: De pie con los pies juntos. Tomar el pie derecho y elevarlo colocándolo en la ingle izquierda. Rodilla derecha fuertemente doblada. Contar 12 respiraciones. Luego, repetir el ejercicio con el pie izquierdo. Fuerza la respiración en cada pulmón y presiona sobre cada lado, alternativamente. Esta postura se llama Postura del Arbol.

Postura 26: Arrodillarse con las rodillas y pantorrillas algo abiertas. Sentarse en el suelo entre las pantorrillas, de manera que el muslo toque el suelo. Poner el

tronco de manera que la cabeza toque las rodillas. Colocar los brazos paralelamente junto a las pantorrillas y tomar las rodillas con las manos. Al inspirar elevar la cabeza sin mover el resto del cuerpo. Mantener esa postura durante tres respiraciones. Efectuar el ejercicio tres veces al día. Lleva aire a las partes superiores de los pulmones.

Postura 27: En posición arrodillada, presionar el tobillo derecho sobre la parte interna del muslo, de manera que se mantenga solo en su sitio. Colocar la pantorrilla izquierda hacia la derecha, por atrás, en lo que sea posible. Es una especie de cruce de piernas por atrás, con una pierna sostenida con las manos. Luego hacer lo mismo a la inversa. Posición de Toro. Requiere gran fuerza y concentración.

Postura 28: Acostado boca abajo. Poner las manos a la altura del pecho, con las palmas hacia el suelo. Doblar las piernas hacia arriba formando un ángulo recto. Apoyar el cuerpo sólo en las manos y las rodillas. Mantener el cuerpo en una sola línea, sin elevar las nalgas. Posición de Lagarto.

Postura 29: Acostado boca abajo, con las piernas extendidas y la región del corazón tocando bien el suelo, pero sin hacer presión. Los brazos extendidos hacia adelante, acodados hacia arriba; los antebrazos juntos, delante de la frente. Cara levantada. Posición del Delfín. Estimula la energía vital.

Postura 30: Acostado boca abajo. Doblar las rodillas y cruzar las pantorrillas por detrás. Tomar con cada mano el dedo gordo del pie contrario. Encoger profundamente el abdomen.

Postura 31: Acostado boca abajo. Poner el cuerpo en buen contacto en el suelo, desde el ombligo hasta los pies. Apoyar las manos en el suelo y doblar hacia arriba la cabeza y el tronco. Resulta tanto más difícil cuanto más se acercan las manos a la cadera. Presiona el aire hacia la parte superior de los pulmones. Posición de Víbora@.

Postura 32: Posición sentada, con las pantorrillas cruzadas de manera que cada pie esté en la parte opuesta de cada rodilla; un pie desde arriba y el otro desde abajo. Colocar las manos debajo de las nalgas, con las palmas en el suelo, de manera que el cuerpo se siente sobre las mismas. En lo posible, separar ligeramente del suelo las rodillas y los muslos. Fijar la vista en la punta de la nariz y respirar profundamente. Postura espiritual por excelencia. Produce una respiración casi imperceptible y da una sensación de gran serenidad.