

## Cuaderno de notas de Brad sobre Yoga Iyengar Secuencia de asanas

La secuencia apropiada de asanas dentro de la sesión práctica juega un rol importante para lograr máximo beneficio de la sesión. Después de una sesión bien secuenciada, uno se puede extender por debajo de la superficie de la piel y los músculos y los huesos del cuerpo y entrar en contacto con el cuerpo energético a un nivel más celular. Entonces comienza a desarrollarse una mente yóguica. En algunas escuelas de yoga, tal como la escuela Ashtanga, las sesiones prácticas son arregladas en vinyasa o series prácticas. Una vinyasa famosa y antigua practicada por todas las escuelas de yoga es Surya Namaskar o "el saludo al sol."

En la tradición Iyengar el Yoga no tiene secuencias transcritas que sean practicadas por cualquiera. La secuencia de posturas es una materia compleja y avanzada que requiere estudio extensivo y experiencia con los efectos de las secuencias de asanas desde tu propia práctica. Debes aprender, desde tu experiencia personal, que efectos tiene hacer Adho Mukha Svanasana antes de Urdhva Dhanurasana sobre tu propio cuerpo y mente, y viceversa. Esta es la manera experimental de entender la secuencia de asanas. Muchos factores influyen la secuencia de asanas: el clima, tu edad, tu experiencia, cómo te sientes mental y físicamente determinado día. También hay diferentes tipos de secuencias: (1) secuencia de movimientos dentro de una postura, (2) secuencia desde una postura a otra dentro de una familia de posturas, y (3) secuencia desde una familia de posturas a otra. Todas estas variables hacen de la secuencia de asanas una materia realmente compleja.

Las diferentes categorías de asanas producen diferentes efectos no solo sobre tu cuerpo, sino también sobre tu mente y tus emociones. Las posturas de pie promueven la estabilidad emocional y la fortaleza. Las flexiones son calmantes -- aún la más profunda flexión tiene un efecto refrescante, no una sensación de agotamiento. Las extensiones son antidepresivas y elevan el buen humor. Las posturas invertidas incrementan la energía y engendran ecuanimidad y sentido de bienestar. Las extensiones se dan con frecuencia a los estudiantes como prescripción para la depresión; y las flexiones como prescripción para la ansiedad.

La opción para la secuencia de asanas depende en parte del estado mental en el que tú estás en un momento dado. Ninguna secuencia será apropiada para todas las personas, para todas las tendencias mentales, para todos los niveles de energía, para todos los niveles de experiencia, para todos los días. Dentro del tema de hacer secuenciar asanas, hay unas cuantas reglas más o menos estrictas que tratamos esencialmente de seguir todo el tiempo, y también hay algunas reglas más o menos generales que se pueden romper para lograr efectos específicos. Un ejemplo de una regla bastante terminante es que, en el sistema Iyengar, Sirsasana debe ser seguida en cierto punto de la secuencia, ya sea por Sarvangasana o por una postura similar para alargar el cuello, tales como Setu Bandha Sarvangasana o Halasana. En el sistema Iyengar no seguimos

Sarvangasana con Sirsasana, tal como se hace en algunos otros sistemas de yoga.

Más generalmente, se pueden tomar los siguientes principios generales como buenos consejos sobre cómo secuenciar:

**1. Las posturas de pie son una buena preparación para las flexiones y también para las extensiones.**

**2. Adho Mukha Svanasana es una buena preparación para todas las posturas y también una buena recuperación tanto después de las flexiones como de las extensiones.**

Nunca es un mal momento para hacer Adho Mukha Svanasana. Si haces esta postura cerca del inicio de la sesión, cuando es un momento activo, un momento en el que estás comenzando a trabajar, no bajes a Adho Mukha Virasana (la postura del niño); más bien camina a Uttanasana para mantener la energía de la sesión. Inversamente, si estás haciendo la postura como recuperación, puede ser relajante descansar en la postura del niño después de eso.

**3. No alternar hacia atrás y hacia adelante entre flexiones y extensiones.**

Es cierto que una buena manera de bajar el ritmo desde una sesión de extensiones es usar unas pocas flexiones suaves para recobrar y refrescar la columna vertebral. Sin embargo, una de las formas en que fue enseñado el yoga en occidente, especialmente en los primeros días del yoga en occidente, era que debías alternar "postura y contra-postura," moviéndote hacia atrás y hacia adelante entre una flexión y una extensión, para mover la columna en ambas direcciones. Generalmente esta no es una buena práctica. Por lo general dedicamos las sesiones enteras a un tema en particular – Posturas de pie, flexiones o extensiones, por ejemplo. Aún si el tema de la sesión incluye posturas de diferentes grupos de asanas, un estricto arreglo de "postura y contra-postura" no es una manera hábil de secuenciar. Generalmente una postura debe guiarte a la siguiente postura por medio de su similitud con ésta, no por medio de la oposición.

**4. No es bueno secuenciar posturas activas o productoras de calor después de posturas refrescantes o "enfriantes".**

Una vez que hayas calentado y comenzado a engancharte en el corazón de tu sesión de yoga, si es una sesión activa, generarás una cierta cantidad de calor. Quieres mantener este calor lo que dure la parte activa de tu sesión, porque conduce a la flexibilidad de tu columna y cuerpo en general, y te mantiene mentalmente preparado para dedicarte al trabajo activo de asanas. Una vez que comienzas a tranquilizarte o "enfriarte" en tu sesión, no es bueno ya hacer posturas activas o que generen calor. Más bien, deberías mover suavemente tu cuerpo preparándolo para Savasana. Puede ser confuso al principio cuáles posturas generan calor y cuáles enfrían. En algunos casos, si una postura genera calor (activa) o enfría (pasiva) puede depender no de la postura en sí, sino del nivel del practicante. Por ejemplo, en general Sirsasana genera calor y

Sarvangasana enfría; sin embargo alguien con una práctica regular y larga de Sirsasana puede encontrarla muy relajante y refrescante, especialmente breves períodos en la postura. En general, las posturas que generan calor incluyen: posturas de pie, inversiones (que son refrescantes cuando se hacen con soporte), equilibrio sobre los brazos, extensiones (refrescantes cuando se hacen con soporte), y torsiones activas. Ejemplos de posturas que enfrían incluyen: flexiones en general (especialmente flexiones sentadas), Supta Padangusthasana (enfria especialmente después de extensiones), Supta Baddha Konasana, y torsiones ejecutadas suavemente. Casi todas las posturas con un bloqueo de mentón tipo Jalandhara Bandha (por ejemplo, Sarvangasana, Halasana, Setu Bandha, y Viparita Karani) son refrescantes para el cerebro y el cuerpo. Después de hacer posturas en las que la barbilla esté en Jalandhara Bandha, no deben hacerse más posturas activas porque estas definitivamente enfrían el cuerpo y el cerebro. Desde estas posturas ve a Savasana.

**5. Generalmente, después de una secuencia profunda de flexiones considera hacer algunas torsiones para balancear y relajar tus músculos espinales.**

Sin embargo, trata de no terminar tu práctica con una torsión debido a la sensación de asimetría que puede dejar en tu columna. Al final de tu sesión, continúa cualquier torsión con, al menos, una flexión simétrica como Pascimottanasana, para aliviar la tensión en tu columna antes de relajarte en Savasana.

**6. Es especialmente importante recuperarse hábilmente de una sesión activa de extensiones.**

Las extensiones activas ejercen un trabajo intenso en tu cuerpo, y necesitan un plan que conduzca a tu cuerpo de nuevo a un modo neutral, y así bajar desde allí al punto de relajación en Savasana. Una buena postura para comenzar a recuperarse desde las extensiones activas es Adho Mukha Svanasana, con tus manos y pies colocados más anchos de lo que usualmente los colocas. Un ancho Adho Mukha Svanasana después de las extensiones completa el trabajo de tu espalda y suaviza el área de tus riñones. Sin embargo, en éste caso, recuerda mantener en Adho Mukha Svanasana tu espalda baja relativamente convexa para relajarla – no quieres acentuar allí ninguna curva cóncava como podrías hacerlo en esta postura bajo otras circunstancias – estás recobrándote de las extensiones y necesitas respetar el trabajo que tu espalda ha hecho. La siguiente buena opción para recuperarse de las extensiones es Adho Mukha Virasana (la Postura del Niño) hecho con el soporte de bolsters o cobijas debajo de tu torso. (Entonces puedes usar también los bolsters o cobijas y hacer Upavistha Konasana con soporte o Janu Sirsasana con soporte). Lo importante es saber que no es lo más hábil ir a una profunda flexión directamente después de extensiones activas. Intenta primero estas otras posturas. Así, puedes intentar varias veces Uttanasana suavemente (con frecuencia hacemos Parsva Uttanasana, moviéndonos lentamente hacia atrás y hacia adelante desde una pierna a la otra) para crear algo de estiramiento en los músculos de la espalda baja. Después de una sesión de extensiones, son buenas las torsiones ligeras que estiran, pero **no debes hacer profundas torsiones y no debes sostenerlas durante largo tiempo.** (Incluso

en las torsiones que siguen a las extensiones, no arquees tu columna, porque esto es lo que has estado haciendo durante las extensiones. Más bien lleva tu abdomen hacia adentro y no hagas cóncava tu espalda baja.) Otras posturas que ayudan a relajar los músculos de tu espalda después de las extensiones son Supta Padangusthasana y Ardha Halasana sobre bolsters o cobijas colocadas en el asiento de una silla. Ardha Halasana ayudará especialmente a calmar y enfriar tu sistema nervioso después de las extensiones activas. Finalmente, Savasana no es, con frecuencia, la mejor opción como una postura de descanso final después de las extensiones. En Savasana, después de las extensiones, es mucho mejor para tu espalda tener tus piernas (las pantorrillas) sobre una silla o colocar un bolster debajo de tus rodillas, para permitir que se relaje completamente tu espalda baja sobre el piso y sea sostenida por éste. Si tienes un bolster debajo de tus rodillas, asegúrate de que tus talones hagan contacto con el piso (o colócalos sobre bloques para tener ese contacto - Skt. Sparsa - o una retroalimentación sensorial). Después de las extensiones, aún deberías considerar hacer Savasana en posición prona, yaciendo sobre tu abdomen en lugar de hacerlo sobre tu espalda, con tus talones apuntando hacia los lados.

De nuevo, aunque no hay reglas estrictas que gobiernen el orden de las asanas dentro de una sesión, pueden ser usados algunos principios generales para permitir que, juntas, las asanas trabajen más efectivamente. Si fueras a hacer posturas de cada una de las clases de asanas (lo que no es necesariamente algo que siempre hacemos), una buena secuencia total para una sesión práctica sería:

1. Posturas de pie
2. Extensiones
3. Flexiones
4. Asanas de torsión
5. Inversiones
6. Posturas restaurativas y Savasana

Puedes variar esta secuencia. Mucho depende de los efectos específicos que estás tratando de obtener de tu sesión. Por ejemplo, mover las inversiones más hacia el principio de la secuencia, sería bueno cuando planeas consumir mucha energía en las variantes de las inversiones, ya que tienes más energía cerca del comienzo de tu sesión práctica que hacia el final. Otra secuencia común es:

1. Posturas de pie
2. Equilibrio sobre brazos (especialmente el equilibrio completo sobre brazos)
3. Inversiones
4. Extensiones
5. (Flexiones)
6. Posturas restaurativas y Savasana

En general, los primeros meses de tu práctica de yoga deberían ser dedicados primordialmente, aunque no exclusivamente, a las posturas de pie para crear fuerza y flexibilidad en las piernas, especialmente (para alargar) los isquiotibiales,

y para abrir los flexores de las caderas, que frecuentemente limitan la movilidad pélvica. Cuando estés maduro en las posturas de pie, éste es un tiempo natural para comenzar a enfocarte en las flexiones sentadas.

Dentro de una sesión de posturas de pie en sí misma, generalmente es bueno secuenciarlas en un orden como éste:

1. Flexiones laterales (p.ej. Trikonasana, Parsvakonasana)
2. Extensiones (p.ej. Virabhadrasana I)
3. Torsiones y rotaciones (p.ej. Parivrtta Trikonasana)
4. Flexiones (p.ej. Uttanasana)

En algún punto es también apropiado usar Uttanasana entre cualquiera de las posturas de pie como un "engranaje neutral", para asimilar el efecto de las posturas previas y preparar para la siguiente en la secuencia. Frecuentemente se hace Prasarita Padottanasana al final de una secuencia de posturas de pie, porque la cabeza está descansando hacia abajo y la postura es aquietante, así como para secuenciar esta postura en medio de una secuencia activa.

Con frecuencia es divertido y desafiante desarrollar vinyasas de posturas de pie en las que una postura fluye hacia la siguiente. Por supuesto, sostienes cada postura por algún tiempo una vez que la has establecido, y tratas de mantener la postura con ecuanimidad antes de moverte a la siguiente en la secuencia. Un ejemplo de una larga vinyasa de posturas de pie puede ser:

1. Tadasana, brinca separando tus piernas y te mueves a:
2. Trikonasana a la derecha, camina con tu mano derecha hacia adelante y ve a:
3. Ardha Chandrasana a la derecha, gira tu torso hacia el piso a:
4. Virabhadrasana III, vuelve atrás y apoya tu pierna izquierda en:
5. Virabhadrasana I, gira tus caderas hacia la izquierda a:
6. Virabhadrasana II, flexiona tu torso hacia adelante a:
7. Parsvakonasana a la derecha, rota tu torso a:
8. Parivrtta Parsvakonasana, camina con tu mano izquierda hacia delante a:
9. Parivrtta Ardha Chandrasana, ve hacia atrás y apoya tu pierna izquierda en:
10. Parivrtta Trikonasana, junta tus manos en tu espalda y ve a:
11. Parsvottanasana a la derecha, gira tu torso hacia la izquierda a:
12. Prasarita Padottanasana, continúa girando tu torso hacia la izquierda a:
13. Trikonasana hacia la izquierda, (y entonces repite la secuencia hacia la izquierda)

Después de que la secuencia termine en la izquierda, brinca y junta tus piernas después de Prasarita Padottanasana para ir a Uttanasana, y entonces párate para terminar en Tadasana. Puedes idear cientos de tales vinyasas de posturas de pie, seleccionando diferentes posturas para enfatizarlas y realizarlas en diferentes secuencias.

Aquí hay un corto ejemplo de una secuencia de posturas de pie:

1. Tadasana, brinca y separa tus piernas y ve a:
2. Trikonasana a la derecha, rota tu torso a:
3. Parsvottanasana sobre tu pierna derecha, entonces continúa rotando tu torso a:
4. Parivrtta Trikonasana a la derecha, rota de nuevo a:
5. Parsvottanasana sobre tu pierna derecha, entonces finalmente rota tu torso de nuevo a:
6. Trikonasana a la derecha (y entonces repite la secuencia sobre la izquierda)

Aquí hay una excelente vinyasa de posturas de pie de mediana duración:

1. Tadasana, brinca y separa tus piernas y ve a:
2. Trikonasana a la derecha, flexiona tu rodilla a:
3. Parsvakonasana a la derecha, eleva tu torso a:
4. Virabhadrasana II a la derecha, gira tus caderas a:
5. Virabhadrasana I a la derecha, alarga tu torso sobre la pierna del frente a:
6. Virabhadrasana III, baja tu mano derecha al piso y rota tu cuerpo hacia arriba a:
7. Ardha Chandrasana sobre el lado derecho, baja tu torso hacia tu pierna derecha para:
8. Urdhva Prasarita Ekapadasana, camina con tu pierna izquierda hacia el piso a:
9. Parsvottanasana (coloca tus manos en Paschimamaskarasana),
10. Mira arriba y eleva tu pecho, voltea tus pies paralelos y tu torso al frente, y entonces repite la secuencia hacia la izquierda

Aquí hay dos buenas secuencias restaurativas generales:

1. Supta Baddhakonasana
2. Supta Virasana
3. Adho Mukha Virasana sobre un bolster
4. Adho Mukha Svanasana con soporte en la cabeza
5. Uttanasana
6. Sirsasana
7. Viparita Dandasana con silla
8. Sarvangasana con silla
9. Halasana con silla
10. Karnapidasana
11. Setu Bandha Sarvangasana con soporte
12. Viparita Karani
13. Savasana

1. Paryankasana sobre bloques para abrir tu pecho
2. Adho Mukha Svanasana con tu cabeza apoyada sobre cobijas
3. Uttanasana con tu cabeza apoyada sobre cobijas o bloques
4. Sirsasana por cerca de ocho minutos
5. Sarvangasana sostenida al menos el mismo tiempo que Sirsasana
6. Halasana

7. Setu Bandha con bloques, pies en la pared
8. Viparita Karani
9. Savasana II con un poco de Ujjayi pranayama
10. Savasana

Por supuesto, no toda sesión incluirá cada tipo de asanas. Algunas sesiones pueden ser dedicadas a un simple (tipo de) asanas. De hecho, es meritorio dedicar una sesión a la semana completamente a las posturas restaurativas, o completamente a Viparita Karani. Si dedicas una sesión completamente a las posturas de pie, el momento ideal para hacerlas sería en la mañana o durante el día, más que en la tarde-noche, ya que son posturas energizantes.

Un buen acercamiento para aprender a secuenciar asanas es practicar secuencias de clases preparadas por maestros conocedores. Ejemplos de secuencias de asanas se pueden encontrar en estos libros:

*Yoga The Iyengar Way*, Silva, Mira, and Shyam Mehta  
*Yoga: The Path to Holistic Health*, B.K.S. Iyengar  
*Yoga: A Gem For Women*, Geeta Iyengar

Muchos cambios han ocurrido en las ideas de secuencias del señor Iyengar desde la publicación de *Light on Yoga*, cuando fueron tomadas las fotografías del Sr. Iyengar hace 50 años. Como tal, las secuencias de *Light on Yoga* deben ser vistas más en su contexto histórico, y como secuencias avanzadas y ortodoxas, no como ejemplos para la práctica diaria para el típico practicante moderno de yoga.

Texto: Brad Priddy  
Traducción: Luis H. Pernigotti con permiso del autor

