



La postura en detalle

La alineación correcta del cuerpo

por **Alejandra Cerdeño**

por **Alejandra Cerdeño**

LA ALINEACIÓN CORRECTA DEL CUERPO

La alineación es una experiencia en la cual surge una organización precisa de la estructura óseo-muscular-articular para colocar cada parte del cuerpo dentro de la postura y así poder mantener la postura por un tiempo específico sin desgaste, sin lesiones y así lograr una experiencia de integración.

Estar en el aquí
y en el ahora.

Tadasana

La postura de la montaña

Esta postura no solo te va a llevar a través de tu práctica de yoga, si no a través de toda tu vida. De ella depende que funcionen bien las articulaciones, órganos y tu respiración.

Alinearte significa que desde los pies hasta tu cabeza existe un flujo de energía que está conectando la tierra con el cielo, como si fuera un eje desde el cual nuestro cuerpo se mueve. Al alinearte físicamente también se está alineando tu corazón, mente y espíritu.

Al estar conscientes de la respiración estamos conectados con un todo, con el PRANA, la energía vital. Es lo que nos mantiene presentes y en atención plena de lo que sucede. Nos da la oportunidad de conectar con el corazón.



YOGA EN LA COCINA

Ahora que estás tomando este curso, aprovecha para alinear tu cuerpo mientras estas cocinando, la razón de este módulo es mostrarte como puedes estar trabajando sin acabar con dolores de piernas o espalda, y/o mucho cansancio. Es para que logres darte cuenta de que tu postura se colapsa constantemente y se pierde la conexión con lo que estamos haciendo.

Entonces, a través de las posturas (ASANAS) por las que te voy a llevar, corriges, recuperas la alineación correcta, te conectas de nuevo con la respiración y en ese momento la mente y el corazón también se alinean.

Desde ese espacio prepares tus platillos. Toda esa energía la compactas hacia el canal central (shushumna) por donde pasa esa energía está ubicada en la columna vertebral, en donde está el sistema nervioso central.

En esta alineación concentramos toda esa energía, en el núcleo, en el centro de nuestro ser. En plena presencia y gratitud.

“Todo lo que se
hace a mano,
se dice que está
hecho con el
corazón”

Por que está realmente hecho así las manos y el corazón están conectados Es a partir de esta conexión que llega la curación. Los alimentos son tu medicina.

Lo que hagas con ellas se convertirá en la obra maestra más hermosa y sabrosa!

El yoga es una disciplina que después de integrarla, es aplicada automáticamente a la vida cotidiana, pues esa alineación permite que estés consciente que al desconectarte de esa fuente, también se desconecta la mente y la respiración.

Al trabajar con los alimentos, el yoga de los sentidos es muy valioso, al conectar con los olores, los sabores, las texturas, los sonidos y los hermosos colores que le dan vida a cualquier platillo.

EL YOGA DE LOS SENTIDOS,

si te interesa profundizar, se podría ver en otros módulos.

Distribución del peso

- Párate con tus pies juntos. Si observas tu cuerpo de lado, debe haber una línea vertical trazada desde los talones, pasando por las caderas, hombros y orejas.
- Siente un alargamiento en la columna hasta llegar a la coronilla de la cabeza.
- Siente tus pies, ahí empieza la alineación, son la base de toda postura.
- Siente la conexión de ellos con la tierra. Deja que se hundan en el suelo.

- Flexiona los dedos hacia arriba. Esto te permite usar la gravedad para arraigar y el empuje anti gravitacional para elevar.
- Los pies tienen cuatro puntos importantes que concientizar, están en los planta de tus pies y en los talones. Lo que debemos lograr es mantener una postura equilibrada y con una distribución de peso en los pies presionando equitativamente.
- Si presionas tus dos dedos gordos y los dos pequeños, al mismo tiempo que presionas en los talones la parte interna y externa. Sentirás como los músculos de las piernas se abrazan a tu huesos. Por que los músculos están insertados iniciando de ahí hacia tus piernas, se estabilizan los tobillos cuando está apoyada la planta impidiendo un desequilibrio.
- La rotación de las piernas: la postura toma su posición correcta, al presionar los pies, los músculos de las piernas se activan hasta la cintura. La rotación interna de los muslos al presionar el dedo gordo y la parte interna del talón hace que los isquiones se separen y se curve la zona lumbar, si hacemos el movimiento contrario presionando la parte externa del talón y presión en el dedo chiquito y el borde del pie, lo que sucede es que hay una rotación hacia fuera de los muslos y hace que el pubis se vaya hacia el frente y el coxis se meta.
- Ya que sentimos centrada la cadera.
- Iremos subiendo poco a poco la atención alargando la columna y vamos a poner atención en nuestro prana (vayu) que esta tres dedos arriba del ombligo. Esa zona debemos tenerla presionándose hacia la espalda, con la intención desde el ombligo hasta el esternón. Esto hace que las vertebrales dorsales se alarguen.
- RESPIRA

- Siente la conexión con tu vientre, ombligo. Alarga tus vertebras lumbares
- Presiona ligeramente tus costillas hacia adentro
- Sube los hombros hacia arriba y hacia atrás
- Abre tu pecho y conecta con tu corazón.
- Por último sube el mentón y llévalo suavemente hacia atrás alargando las vertebras cervicales. El peso de la cabeza, hace que tomemos posturas que nos afectan las vertebras cervicales.
- Conecta y expande tu coronilla dejando que la energía fluya y se una al Todo.
- Entonces la postura toma una solidez, (por lo que le llaman postura de la montaña)

Todas las posturas (asanas)
se basan en el mismo
principio de arraigo,
alargamiento y con la base
sólida en los pies.

Otras posturas para soltar el cansancio

Uttanasana

- Respira.
- Párate con las piernas abiertas a la altura de las caderas.
- Presiona los 4 puntos en los pies y conecta los músculos
- Pon las manos en la cintura.
- Siente un alargamiento en la columna hasta llegar a la coronilla de la cabeza.
- Dobla un poco las rodillas
- Lleva las caderas hacia atrás.
- Deja que tu cabeza vaya bajando hacia el piso, con la columna en una posición alineada y neutral, los músculos deben estar relajados.
- Suelta la cabeza.
- Lleva las manos al piso, si no llegas, hasta donde puedas, pero que tu espalda esté alargada
- Respira.
- Juega con la distribución de tu peso, sobre tus pies, hacia enfrente y hacia atrás.
- Sube redondeando tu columna, vertebra por vertebra, lo último que sube es la cabeza,
- Conecta de nuevo con tu respiración.



Nunca pierdas
la conexión
con tus pies

La siguiente postura es una recomendación de un Quiropráctico a un Cheff, por lo que no tiene nombre en sánscrito. Aunque los principios son los mismos.

- Respira
- Párate con las piernas abiertas, con los pies paralelos
- Presiona los 4 puntos en los pies y conecta los músculos
- Siente un alargamiento en la columna hasta llegar a la coronilla de la cabeza.
- Pon las manos en la cintura
- Abre tus codos hacia los lados
- Abre el pecho, llevando el esternón hacia arriba, inhala
- Alarga el cuello, llevando el mentón hacia atrás para alargar tus cervicales, exhala
- Lleva la cabeza hacia atrás, no dejes caer el peso, sigue alargando el cuello para que tus cervicales no se lesionen.
- Haz unas cuantas respiraciones
- Regresa suavemente la cabeza al centro, llevando el mentón hacia atrás y alargando las cervicales.
- Repite cuantas veces sea necesario
- Si llevas muchas horas en la cocina, repite en un par de horas.

Al agacharte

- Conecta tus pies al piso
- Inhala para conectar y antes de bajar
- Alarga la espalda y alinéate con los mismos principios anteriores
- Dobla tus rodillas paralelas con la espalda alargada y los músculos relajados, la espalda esta
 - en una posición neutra y relajada.
- Los talones se separan del piso, pero los dedos están bien arraigados para proteger tus rodillas.
- La cabeza y el coxis siempre se encuentran en el mismo eje
- Al subir, presiona los pies al piso y utiliza la fuerza de tus pies y muslos para empujar tu peso hacia arriba, dejando la alineación de la columna en neutro.

Alejandra Cerdeño

Practicando desde el interior

Sistema inspirado en la mezcla de variadas técnicas integradas para alcanzar una gran meta, en donde el cuerpo se organiza, se observa desde el interior, se expande y encuentra su alineación natural.

Soy Fotógrafa, Ecologista y Yogui, con una formación desde la infancia en diversos caminos espirituales, me formé como instructora a través de las técnicas de Iyengar, Anusara, Vijnana, Naam yoga, Rainbow Kids y Radiant Child, entre otros.

Me inspira Gurdjieff, el Sufismo, las danzas sagradas y las culturas indígenas, con las que he convivido y cocreado diversas obras a favor del arte y la tradición.

Me formé como maestra de yoga en México, India, México y E.U.A donde he tenido el privilegio de convivir en Ashrams con maestros espirituales como Sai Baba, Gurumayi Chidviladsananda, B. K. S. Iyengar y Sri. K.Pattabhi Jois. También he tomado certificaciones para trabajar con niños con la técnica de Rainbow kids y Radiant Child.

Y con grandes maestros como, Heria Rogg, (Iyengar), Jhon Friend y Ann Moxey (Anusara) Gurunam (Naam Yoga) y Orit Segupta Vijnana yoga entre otros.

Como fotógrafa, he publicado libros de arte especializados en la Cultura Totonaca, y colaborado en revistas de todo el mundo.

Soy fundadora de diversas ONGs, Festivales, Consejos y movimientos sociales y ecológicos. Me apasiona y preocupa el tema de nuestra huella ecológica y me he especializado en aplicarlas en todos los ámbitos.

alecerdeolance@gmail.com

© nityayogadelossentidos

© Alejandra Cerdeño México

