



Ahimsa “Elijo paz”

No violencia en actos, pensamientos y palabras, con nosotros mismos y hacia los demás.

Matía Panelo

Como en todas las asanas lo importante es la actitud que está por detrás más que la postura en sí y la forma de la misma.

Al hacer **Paschimottasana** podemos cultivar y tener bien presentes el valor de **Ahimsa, la no violencia**.

Esta paz con nosotros mismos desde los pensamientos, emociones que creamos y lo que hacemos con nuestro cuerpo.

El objetivo es la flexión de la columna y el estiramiento posterior del cuerpo. Pero muchas veces tendemos a hacerlo yendo desde la cabeza y la fuerza, tironeando de las manos. Yendo desde el ego y el “yo puedo”, generando una competencia con uno mismo y con los demás, buscando quizás esa falsa seguridad que nos da el sentir que hacemos mejor la postura cuando podemos plegarnos más o agarrarnos los pies. No pudiendo escuchar nuestros límites y posibilidades y estando más en el hacer que en el ser, más en llegar a algún lado que en estar con lo que es.

Esta asana es un buen momento para practicar y abrirnos a la escucha de nuestro cuerpo y desde la aceptación encontrar la paz en la mente y en el cuerpo.

Entonces al sentarnos para armar Paschimottasana podemos primero observar nuestro cuerpo y ver que necesitamos, si hay acortamiento poner un poco de altura debajo de los isquiones y/o flexionar rodillas, lo mismo si hay algún problema en la columna lumbar. Esto nos permite que podamos ir más desde las pelvis, facilitando su movilidad y por lo tanto liberando más la columna.

Sentir que voy profundizando en la postura desde la respiración, poder soltar y dejar que en esas inhalaciones y exhalaciones nuestro cuerpo se vaya expandiendo, abriendo y despejando cualquier pensamiento, juicio, expectativa que aparezca. Llevar la atención a la pelvis y su relación con las piernas y la columna, uniendo toda la cadena posterior y sentir isquiones que van hacia atrás y desde ahí crecemos con la columna, como ir yendo primero en diagonal hacia delante y hacia arriba, despegando sacro, lumbares, a la vez que sentimos los músculos isquiotibiales que se estiran.

No importa hasta donde llegue sino cuanto pude abrir la mente, despertar la conciencia, sintiendo que estamos en calma, en paz con nosotros mismos.

No violencia – Abdomen y Lumbares

Mariela Cicorela, Cecilia Brondolo y Claudia Molina.

Ahimsa significa “no violencia” “no hacer daño”. En el mat, la práctica de Ahimsa se vincula a lo que hacemos con el cuerpo, la manera como practicamos, como entramos y salimos de las ásanas, hasta donde llegamos en un ásana, lo que pensamos y hacemos en una postura, lo que sentimos. En la cotidianeidad, es muy fácil exigir las lumbares sin tener en cuenta los peligros que sufren los discos: típicamente moviendo pesos excesivos y además, sin protegerlas (levantando el peso con los muslos flexionando las rodillas y manteniendo la pelvis neutra). En el mat, es muy fácil desconectarse de esa zona cuando el objetivo de la práctica se reduce a alcanzar un ideal de postura. Ahimsa nos propone la escucha del cuerpo, estar presentes, conscientes en lo que sucede, en este caso, la espalda lumbar, y que de esa escucha amorosa surja una comprensión del sentido del ásana y que su realización contemple el cuerpo, sus posibilidades y sus limitaciones. Aceptar las limitaciones desde esa observación ecuánime, y desde allí soltar expectativas y resultados. En la práctica concreta, el uso de elementos como bolsters, mantas o tacos en algunas ásanas ayuda a evitar comprometer las vértebras lumbares. También la conciencia de la pelvis para realizar los movimientos de columna.

PASCHIMOTTANASANA

Paschima: Espalda

Uttana: Extensión

Asana: Postura

Objetivo: Flexión anterior

Opciones: Altura debajo de isquiones: frazada, taco, bolster o sentado en una silla dependiendo lo que necesite. Flexionar las rodillas.

Beneficios: Estiramiento de la cadena muscular posterior. Flexibiliza la columna vertebral e intensifica la circulación sanguínea en la espalda. Estimula todos los órganos del abdomen y mejora el proceso digestivo.

Contraindicaciones: Hernias de disco, ciática.

