CUERPO Y ENERGÍA

Yoga restaurativo: el descanso como práctica

Doce posturas completamente sostenidas, construidas con lo que tiene en casa, cinco secuencias para cinco tipos de días, y lo que de verdad dicen los textos y los estudios sobre el descanso



विश्रान्ति

viśrānti

YOGIDE

Extracto gratuito

Índice

Antes de empezar 3

- Cómo se numeran los textos 4
- Cómo usar este libro 4

Capítulo 1. De dónde viene el yoga restaurativo 5

- Un antiguo asiento «con apoyo» 5
- Los accesorios en Pune 5
- Judith Hanson Lasater 6
- Restaurativo y yin: primos, no gemelos 6
- Dónde se sitúa este libro 6
- Practicar: observe cómo descansa 6

Para uso personal de quien lo compra; no se permite compartirlo ni revenderlo. Este libro informa y no sustituye a un profesor cualificado ni a un consejo médico. Preguntas: administration@lacangel.fr

Antes de empezar

Hay un momento en toda buena clase de yoga que nadie fotografía. Las posturas han terminado, la sala está en penumbra y los alumnos están tumbados en el suelo bajo mantas, sin moverse. Algunos profesores lo llaman la postura más difícil de todas, porque pide algo que la vida moderna rara vez permite: dejar de hacer, por completo, sin dejar de estar despierto.

El yoga restaurativo hace de ese momento una práctica entera. Un puñado de posturas, cada una sostenida tan completamente por mantas, cojines, una silla o una pared que ningún músculo tiene que trabajar; cada una mantenida cinco, diez, a veces veinte minutos; el cuerpo caliente, los ojos cubiertos, la respiración en paz. Nada se estira con fuerza y nada se consigue. Y sin embargo, para mucha gente, una hora así es la práctica más exigente y más útil de la semana.

Este libro hace cuatro cosas.

Primera: cuenta de dónde viene el yoga restaurativo, con honestidad: los accesorios de B. K. S. Iyengar en Pune, la profesora estadounidense Judith Hanson Lasater, que tanto hizo por dar forma a la práctica y difundirla a partir de los años noventa, y, mucho más atrás, el asiento «con apoyo» que ya enumeraba el comentarista de Patañjali y la muleta de meditación de los yoguis.

Segunda: muestra lo que dicen los textos sobre el descanso: la postura del cadáver de los manuales de haṭha, el «aflojamiento del esfuerzo» de Patañjali, la medida en el sueño y en la vigilia de la Gita.

Tercera: le da una práctica completa construida con lo que tiene en casa: cómo convertir mantas, cojines, una silla y una pared en accesorios; doce posturas con apoyo, cada una con su montaje, su duración, su manera de salir y sus precauciones; y cinco secuencias para los días pesados, la noche antes de dormir, el día después de un largo viaje, las semanas que siguen a una enfermedad (con el acuerdo de su médico) y los días del ciclo menstrual en que se necesita menos.

Cuarta: le dice lo que muestra la investigación, y lo que no, con cada estudio comprobado en PubMed, incluido el ensayo en que unos simples estiramientos funcionaron mejor que el yoga restaurativo contra el estrés.

Sobre las traducciones.

Todas las traducciones de versos sánscritos de este libro se han escrito para Yogide a partir del texto sánscrito. Ninguna está copiada ni adaptada de una traducción moderna publicada. Los libros modernos sobre yoga restaurativo se citan y se resumen; sus secuencias no se reproducen. Las secuencias de este libro son nuestras.

La salud primero.

El yoga restaurativo es suave, pero no está libre de precauciones. Hable con su médico antes de empezar si está embarazada; si ha tenido una operación reciente (sobre todo de cadera, rodilla, columna o abdomen); si tiene glaucoma o un desprendimiento de retina, tensión arterial alta no

controlada, una enfermedad cardiaca, reflujo, una hernia, un trastorno de la coagulación o antecedentes de trombosis venosa profunda; o si vive con una depresión grave, las secuelas de un trauma o un trastorno disociativo. El yoga restaurativo no trata ninguna enfermedad. Pare y pida ayuda de inmediato si siente dolor en el pecho, falta de aire repentina, un dolor de cabeza repentino e intenso, o entumecimiento o debilidad en un lado del cuerpo. Números de emergencia: 112 (España, Unión Europea, India), 911 (México, Estados Unidos, Canadá). El capítulo 11 recoge todas las precauciones; cada postura tiene las suyas.

Cómo se numeran los textos

- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)**: texto electrónico de GRETIL (versión del 31 de julio de 2020), como en nuestro libro Hatha Yoga Pradipika Explained (en inglés). Para 1.34, el número es el mismo en la traducción inglesa de dominio público de Pancham Sinh (1915).
- **Gheraṇḍa Saṃhitā (GS)**: texto de GRETIL, transcrito de la edición de Peter Thomi (1993); 2.19 tiene el mismo número en la traducción inglesa de dominio público de Srisa Chandra Vasu (1914-1915).
- **Yoga Sūtra (YS)** y el comentario atribuido a Vyāsa (Yoga Bhāṣya): GRETIL, introducido por Philipp A. Maas a partir de la edición de Ānandāśrama (Pune, 1904).
- **Bhagavad Gītā (BG)**: la edición crítica del Mahābhārata (Bhandarkar Oriental Research Institute, Pune), tal como la da GRETIL. Los versos citados aquí tienen el mismo número en las ediciones corrientes.

Cómo usar este libro

Lea los capítulos 1 a 3 en una tarde. Después lea el capítulo 4 y prepare sus accesorios: lleva media hora y un montón de ropa de casa. Aprenda las posturas de los capítulos 6 y 7 de una en una o de dos en dos; al final de la segunda semana conocerá las doce. Luego elija una secuencia del capítulo 8 según el día. Los capítulos 10 (investigación) y 11 (precauciones) son cortos; léalos antes de su primera sesión larga.

Capítulo 1. De dónde viene el yoga restaurativo

Un antiguo asiento «con apoyo»

La mayoría de la gente cree que los accesorios son un invento moderno. No lo son. El comentario a los Yoga Sūtra atribuido a Vyāsa (compuesto, según investigaciones recientes, junto con los sūtras, probablemente entre los años 325 y 425 aproximadamente), al explicar el sūtra «la postura es estable y cómoda» (YS 2.46), enumera los asientos que un yogui puede usar. Uno de ellos se llama sopāśraya, «con apoyo»:

Yoga Bhāṣya sobre YS 2.46 (extracto)

padmāsanaṃ bhadrāsanaṃ svastikaṃ daṇḍāsanaṃ sopāśrayaṃ paryaṅkaṃ …

Traducción. El asiento del loto, el asiento auspicioso, el svastika, el asiento del bastón, el asiento con apoyo, el asiento del diván… (Nuestra traducción del comienzo de la lista, a partir del texto de GRETIL.)

El comentario atribuido a Śaṅkara (el Vivaraṇa) explica el «asiento con apoyo» como un asiento con una correa de yoga o con un apoyo como una muleta; comentaristas posteriores (Vācaspati, Vijñānabhikṣu) solo hablan de la correa, el yogapaṭṭa (योगपट्ट), que sujeta las piernas cruzadas y la espalda, para que el yogui pueda estar sentado horas sin esfuerzo. El historiador James Mallinson ha documentado que los ascetas usaban mucho una muleta de meditación a partir del siglo XVI, y que todavía se usa a veces: fotografió a un yogui con una en el Kumbh Mela de Haridwar en 2010. Esculturas que van de la Gran Estupa de Sanchi (hacia el cambio de era) a Hampi (siglo XIV) muestran yoguis sentados con una banda alrededor de las rodillas y de la espalda.

Así que la idea de que un apoyo puede liberar el cuerpo para la quietud es antigua. Lo moderno es lo que sigue.

Los accesorios en Pune

La persona más asociada a los accesorios en el yoga moderno es **B. K. S. Iyengar** (1918-2014), que enseñó en Pune desde 1937 y fundó allí en **1975** el **Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute**, que lleva el nombre de su esposa. El yoga Iyengar es conocido por su precisión, sus secuencias y su uso de accesorios: cinturones, bloques, mantas, cojines alargados, sillas, cuerdas en la pared, bancos. En ese método, los accesorios ayudan a los principiantes, a las personas mayores y a las que tienen limitaciones a practicar una postura correctamente y con seguridad, y permiten mantener las posturas más tiempo. Las versiones con apoyo de las posturas, mantenidas largo tiempo, se convirtieron en parte de la práctica para las personas enfermas, cansadas o en recuperación. Nuestro libro Precision and Props: Alignment Yoga at Home (en inglés) cuenta esa historia en detalle.

Judith Hanson Lasater

La práctica que hoy llamamos **yoga restaurativo** tomó forma en Estados Unidos, a través de una de las primeras alumnas estadounidenses de Iyengar, **Judith Hanson Lasater** (nacida en 1947). Formada como fisioterapeuta, empezó a enseñar yoga en Texas en 1971; cofundó la California Yoga Teachers Association en 1974, el Iyengar Yoga Institute de San Francisco y la revista Yoga Journal. Su libro ***Relax and Renew: Restful Yoga for Stressful Times*** (Rodmell Press, 1995) expuso su método: un pequeño número de posturas, completamente sostenidas, mantenidas largo tiempo, en una sala tranquila, cálida y en penumbra, para descansar el cuerpo. Un libro posterior, Restore and Rebalance (Shambhala, 2017), describe doce posturas básicas con sus variantes.

Otros profesores han construido desde entonces sus propias secuencias. La práctica no tiene titular de linaje, ni organismo que certifique, ni serie fija. Lo que tiene en común toda buena enseñanza restaurativa es un puñado de principios, que este libro sigue (capítulo 5).

Restaurativo y yin: primos, no gemelos

El yoga restaurativo se confunde a menudo con el **yin yoga**, otro estilo de posturas largas nacido en las mismas décadas. Difieren en la intención:

	Restaurativo	Yin
Objetivo	descanso: ningún músculo trabaja, ninguna sensación fuerte	un estiramiento suave y sostenido de los tejidos profundos, con sensación
Accesorios	todos los que hagan falta para que nada trabaje	algunos, para ajustar la intensidad
Sensación buscada	comodidad, nada tira	una sensación moderada y tolerable
Raíces	los accesorios de Iyengar; Lasater (años noventa)	Paulie Zink, Paul Grilley, Sarah Powers (años ochenta y noventa), con ideas taoístas

Nuestro libro Yin Yoga: Long Holds, Real Roots, Honest Limits (en inglés) cuenta la historia del yin. Si una postura restaurativa produce un estiramiento que se nota claramente, todavía no es restaurativa: añada un apoyo.

Dónde se sitúa este libro

Este libro conserva los principios de Pune y de Lasater, usa solo accesorios que puede hacer en casa y vuelve a unir la práctica con lo que dicen los textos indios sobre el descanso. No vende ninguna escuela ni se atribuye ninguna autorización de ningún linaje; los nombres de Iyengar y de Lasater solo se usan aquí para decir de dónde vienen las ideas.

Practicar: observe cómo descansa

Esta noche, antes de dormir, túmbese boca arriba tres minutos sin ningún apoyo. Después ponga una manta doblada bajo las rodillas y un cojín fino bajo la cabeza, y quédese tres minutos más. Escriba una frase sobre la diferencia.

Fin del extracto

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya acompañen su práctica y que muestren cómo está construido el resto del libro: pasos claros, textos citados con su fuente, nada inventado.

El libro completo tiene 33 páginas.

Consígalo aquí: https://yogide.com/

Pago único, PDF al instante.