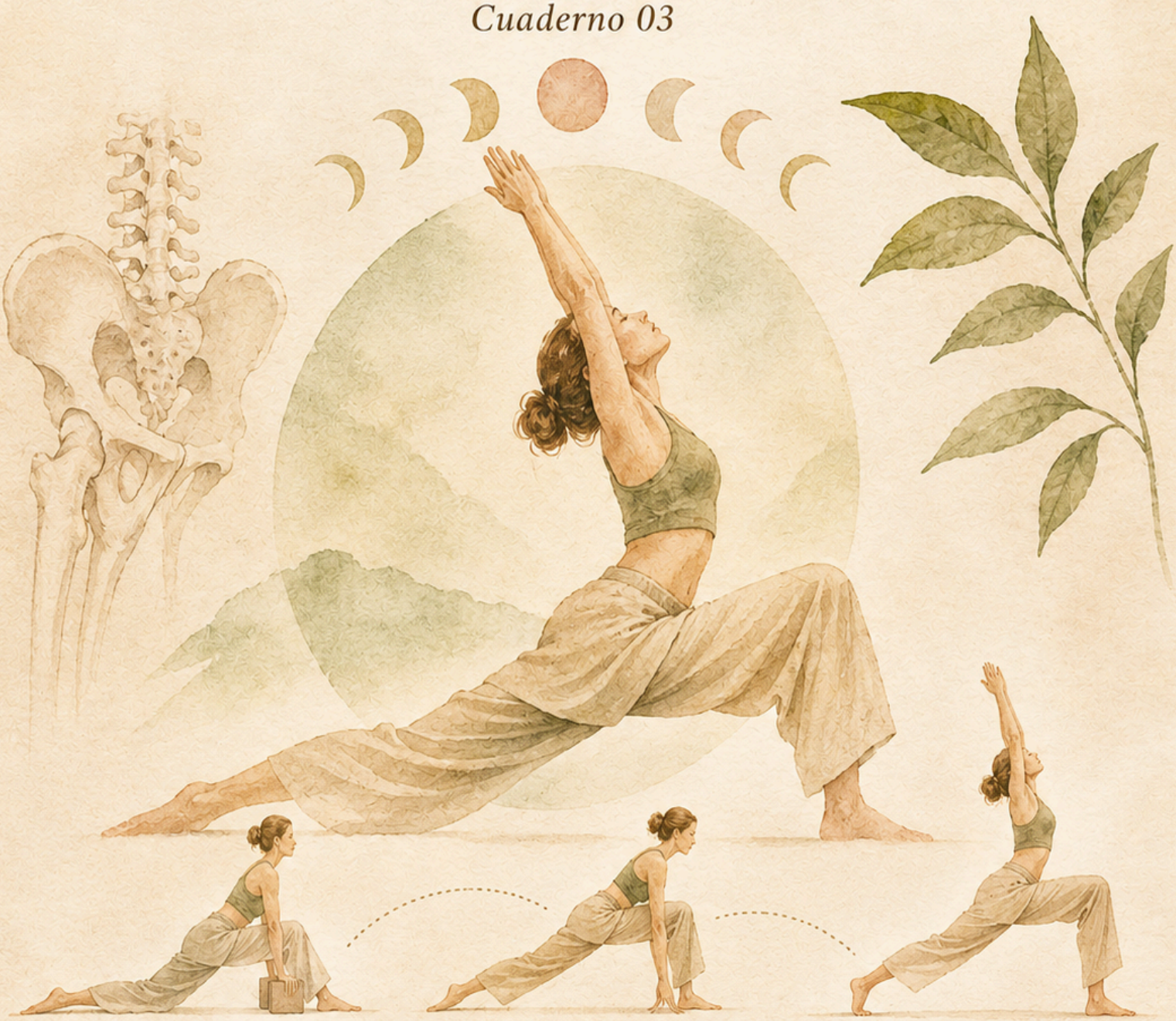
BIBLIOTECA DEL MOVIMIENTO

Cuaderno 03



No existe una postura para todos

Una guía para explorar variaciones de posturas y desarrollar una práctica personal

MAURICIO AGUILERA

BIENVENIDA

Una práctica que se parece a ti

¿Alguna vez has sentido que tu postura debería verse como la de otra persona? En clase y en redes encontramos imágenes que parecen indicar una única manera correcta de movernos.

Sin embargo, las diferencias entre cuerpos, historias y momentos de vida hacen que una misma postura pueda necesitar distintas formas de exploración.

Este cuaderno no pretende ofrecer una postura ideal. Te invita a observar qué sucede cuando modificas la base, el apoyo, la amplitud o el tiempo de permanencia.

Una variación no es un fracaso ni un atajo: puede ser la opción más útil para tu intención de hoy.

01 · MIRAR DE NUEVO

¿Para qué practicamos?

Antes de elegir la forma de una postura, vale la pena preguntarnos por su propósito. ¿Buscamos movilidad, fuerza, descanso, concentración, curiosidad o una experiencia de presencia?

Una postura no tiene el mismo sentido para todas las personas ni todos los días. La intención puede orientar nuestras decisiones sin imponer un resultado visual.

Escribe una intención para tu práctica de hoy:

Pregunta guía: ¿Qué cambiaría si midieras tu práctica por lo que aprendes, en lugar de por cómo se ve?

02 · INDIVIDUALIDAD

Tu contexto también se mueve

En el ejercicio y la fisioterapia, el principio de individualidad nos recuerda que la respuesta a una misma carga o tarea puede variar entre personas.

La experiencia de una postura también depende de antecedentes, descanso, fuerza, movilidad, emociones, objetivos, entorno y recursos disponibles. Ninguno de estos factores define por sí solo lo que puedes hacer.

Hoy reconozco estas condiciones en mi práctica:

Energía y descanso

Sensaciones y molestias

Objetivo y contexto

03 · ESPECIFICIDAD

Una opción para cada intención

La especificidad significa que una práctica se adapta a lo que buscamos desarrollar. Si tu intención es descansar, una variante sostenida y cómoda puede ser apropiada; si deseas desarrollar fuerza, quizá explores una carga progresiva.

No existe una variante superior en todos los contextos. Una opción es valiosa cuando responde a una intención y puede realizarse de manera razonable para ti.

Descanso

Más soporte y menor demanda

Exploración

Cambiar apoyos y amplitud

Fuerza

Dosificar el esfuerzo y progresar

04 · KRAMA

El arte de progresar

En la enseñanza del yoga, krama puede entenderse como secuencia o progresión ordenada. En la práctica, nos invita a preparar, explorar y avanzar con sentido.

En ciencias del ejercicio, progresar implica ajustar gradualmente variables como intensidad, duración, frecuencia o complejidad, considerando la recuperación y la respuesta individual.

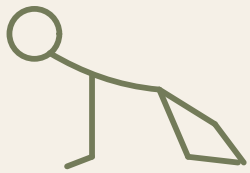
Progresar no siempre significa ir más lejos. A veces es sostener mejor, respirar con libertad o reconocer cuándo cambiar de opción.

Mi siguiente paso posible (no necesariamente el más difícil):

05 · EXPLORACIÓN

Una postura, tres posibilidades

Prueba una posición de cuatro apoyos en una superficie estable. Si te resulta cómoda, explora estas opciones sin forzar rangos ni sostener dolor.



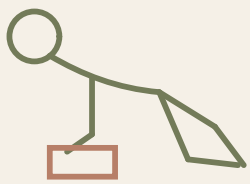
A · Manos y rodillas

Observa la distribución de peso.



B · Apoyo elevado

Coloca las manos en una superficie firme más alta.



C · Soporte adicional

Usa una manta bajo las rodillas si te ayuda.

06 · REGISTRAR

¿Qué cambió al variar?

No busques una respuesta correcta. Explora una opción durante algunas respiraciones, descansa y compara con otra. Si aparece dolor creciente, mareo o malestar, detente.

¿En cuál opción respiré con más facilidad?

¿Cómo cambió mi esfuerzo o estabilidad?

¿Qué variante elegiría hoy y por qué?

07 · STHIRA Y SUKHA

Estabilidad y comodidad

Yoga Sūtra 2.46 presenta la expresión sthira-sukham āsanam. Una lectura habitual invita a explorar estabilidad y comodidad en la postura.

Esto no exige ausencia de esfuerzo. Nos propone observar si podemos sostener una acción sin rigidez innecesaria y con suficiente espacio para respirar.

Durante una postura, pregúntate:

- ○ ¿Me siento estable?
- ○ ¿Puedo respirar sin contener el aire?
- ○ ¿Puedo disminuir o aumentar la demanda?

Sthira y sukha son una invitación filosófica, no una prueba clínica para determinar seguridad.

08 · ADAPTACIÓN

La pausa también es práctica

El cuerpo se adapta a las demandas del movimiento con el tiempo. La recuperación, el sueño y la dosificación del esfuerzo forman parte del proceso.

En yoga podemos relacionar esta actitud con una práctica moderada y consciente: reconocer el esfuerzo útil sin convertir la exigencia constante en una obligación.

Mi semáforo de práctica:

VERDE

Me siento disponible para explorar.

ÁMBAR

Conviene simplificar o reducir la intensidad.

ROJO

Necesito pausar y atender lo que ocurre.

09 · BITÁCORA

Mi práctica personal

Usa esta página después de una clase o práctica individual. Vuelve a ella y observa cómo cambian tus elecciones con el tiempo.

Fecha e intención

Postura y variantes exploradas

Sensaciones y ajustes útiles

Lo que quiero probar después

CIERRE

Tu práctica puede cambiar contigo

No necesitas que todas las variantes se vean iguales. Puedes elegir, modificar, descansar y volver a intentar. Aprender a practicar también es aprender a hacer preguntas más útiles.

¿Qué cambia cuando pruebas otra opción? Tal vez descubras que el movimiento no es una forma que debas alcanzar, sino una relación que puedes cultivar.

“Práctica personal, aun en comunidad.” — Mauricio Aguilera

Sigue explorando la Biblioteca del Movimiento

Encuentra más recursos y conoce mis propuestas de yoga, fisioterapia y movimiento consciente en mauricioaguilera.com

Material educativo, no sustituto de una valoración individual. Adapta o suspende una exploración ante síntomas preocupantes y busca orientación profesional cuando sea necesario.