

## **LA INCONVENIENCIA DE PRACTICAR ASANAS DE RETROFLEXIÓN**

Las asanas de retroflexión son todas aquellas posturas que llevan el tronco hacia atrás provocando la extensión de la columna vertebral

Posturas como la cobra, el puente, el arco, el camello etc. son inconvenientes porque provocan, entre otras tantas cuestiones, una excesiva presión sobre los discos intervertebrales pudiendo ocasionar lesiones a nivel discal. La concepción tradicional de la práctica de Yoga recomienda a las personas que han sufrido de hernias de disco o lesiones en la columna vertebral de abstenerse de practicarlas.

Desde la visión del Yoga Postural Básico estas asanas son consideradas inconvenientes para todos. Aunque se realicen a continuación de éstas las contraposturas, para las de extensión serían las de flexión (asanas que llevan el tronco hacia delante), por una cuestión anatómica éstas nunca llegan a contrarrestar el efecto de acortamiento que las posturas de extensión provocan en la musculatura posterior del cuerpo.

Esta noción no es fácil de incorporar ya que existe la falsa y muy difundida concepción, incluso dentro del ámbito de la salud, de considerar a la musculatura de la espalda como débil y, por lo tanto la recomendación de reforzarla para prevenir sus lesiones o patologías. Nuestra musculatura posterior ya está demasiado acortada, fortalecida, endurecida como para seguir reforzándola, y es, precisamente ese exceso de fuerza, el responsable de las lesiones y problemas posturales tan frecuentes. La gran descubridora de esta concepción revolucionaria fue la fisiatra francesa Françoise Mézières, creadora del método que lleva su nombre y que dio origen a muchas de las disciplinas contemporáneas de reeducación de la postura actualmente difundidas.

El Yoga Postural Básico toma los principios del método Mézières practicando sólo las asanas que no se contradicen con dichos fundamentos y que están en concordancia con la anatomía corporal.

Las asanas seleccionadas trabajan los ejes posturales y respetan las curvaturas naturales de la columna vertebral. Ayudan a recuperar la elongación natural de nuestros músculos, restableciendo la amplitud articular normal, liberando así el movimiento y consecuentemente el ritmo respiratorio para que nuestra vida de todos los días sea más plena y que nuestro cuerpo pueda realmente manifestarse como lo que es, el templo de nuestro espíritu...

**YPB© es marca registrada Nro.: 2.687.107** CONCEDIDA EL 23/10/2014 POR DISPOSICION 1681/14, SEGUN COMPETENCIA ESTABLECIDA POR DISPOSICION INPI Instituto Nacional de la Propiedad Intelectual NRO. 72/97

