

## Apertura de pecho y la postura ante la vida

*-“¿Te pasaron cosas cuando empezaste a abrir el pecho?”, me preguntaron.*

*-Me pasó la vida, me encontré conmigo misma, sentimientos, deseos, sueños, acallados, miedos y situaciones que afrontar.*

*Y me abrí a un mundo de posibilidades.*

*(De mi bitácora de práctica.)*

### De la vida al mat

El yoga llegó a mi vida a los 36 años y puso mi vida en perspectiva. Con una hija de tres años que iba al jardín tres horas por día, un deambulador de un año de vida nacido en pandemia y una versión homeoffice de mi trabajo, que no permitía espacios de presencialidad, me encontré empezando yoga por primera vez, en un lugar muy cerca de mi casa: “Las Tierras de Avalon.”

Allí me recibió mi maestro, Juan Laso, con él hice algunas clases de hatha yoga durante unos días y cuando ví que en la grilla había unas clases que comenzaban más temprano, decidí empezar. Sin saber en qué me metía le pregunté si podía tomar clases de lo que ahí decía: “Ashtanga.” Él me miró y me dijo: “Vos probá, te vas a dar cuenta si es para vos o no.” Y yo probé, en una clase común, sin guía y sin lugar a dudas, era para mí.

El maestro del Ashtanga Yoga, Sri K. Pattabhi Jois, dice en su único libro “Yoga mala” que en *“el Bhagavad Gita, Krishna declara que uno descubre el yoga en su vida solamente por haberlo practicado en una vida anterior; es arrastrado hacia él en contra de su propia voluntad como hacia un imán”*.<sup>1</sup>

Algo de todo eso habrá pasado porque las clases de ashtanga se convirtieron en **mis momentos**, donde dos veces por semana durante una hora y media, me encontraba conmigo misma, con Dios y con un proceso que me ponía en eje con todos los demás.

---

<sup>1</sup> Sri K. Pattabhi Jois, Yoga Mala, 1a ed- Ciudad Autónoma de Buenos Aires, El Hilo de Ariana, 2017, p. 23

Al cabo de un año de práctica sostenida, me encontré haciendo asanas que no esperaba y que llegaron a mí para profundizar mi camino de transformación: los *drop backs*. Se trata de una transición de yoga donde se desciende de una postura de pie a la postura del puente (Urdhva Dhanurasana) y luego se regresa a la posición de pie. Este movimiento requiere mucha fuerza y flexibilidad en la columna vertebral, el pecho y los hombros y se usa comúnmente para desarrollar resistencia, flexibilidad y confianza.

Julia Napier en su libro *“En la práctica. Ensayos sobre la práctica del yoga y de la vida”* señala que los instructores tienen la oportunidad de observar ciertos patrones psicofísicos que se repiten en muchos practicantes, como la angustia que se traduce en un pecho cerrado, la exigencia que endurece trapecios, las lágrimas que se sueltan con las extensiones hacia atrás.

*“Siempre presente en el drop back está el pánico a bajar (miedo a la exposición, la vulnerabilidad que desvela) y la tentación de volver lo más rápido posible: cerrando el pecho y cargando las lumbares.”<sup>2</sup>*

La autora explica que la vuelta plena del *drop back* comprende un enraizamiento firme, una columna libre, bandhas activos, brazos quietos, y la disponibilidad de dejar la cabeza para atrás hasta el último momento. *“Es el patrón opuesto a cómo andamos (en general) por la calle: los hombros colapsados, las piernas desarraigadas y toda la energía puesta en la cabeza.”<sup>3</sup>*

Cuando hice mis primeros *drop backs* con la asistencia de mis maestros, sentí primero mucho vértigo al bajar con el torso hacia atrás, dado que era otra forma de ver el mundo, desde arriba y dado vuelta, era hacer un recorrido que desde niña, no lo hacía. Eso me llevó meses de práctica, hasta que me fui acostumbrando y si bien el miedo siempre estaba, había una voz interior que me pedía que confiara y que me dejara caer hacia atrás, sin miedo. “Cuanto mucho estaba el piso”, pensaba.

Con el paso del tiempo pude bajar con control y permanecer en el puente, y expandirme, pero el paso siguiente que era volver desde el puente hacia arriba, hacia la postura de pie, no lograba hacerlo, me faltaban fuerzas en las piernas para regresar. Fue una etapa donde ya no tenía tanto miedo al bajar, pero donde me brotaban lágrimas de emoción por abrirme o de tristeza por la exigencia del proceso.

Al año de practicar los *drop backs* con mucha ayuda, pude hacerlo sola y comencé a ser conciente de una apertura, no sólo física sino emocional y de pensamiento, como si algo dentro mío, se hubiera expandido. No sólo tenía una columna más flexible y unas piernas bien

---

<sup>2</sup> Julia Napier, *En la práctica. Ensayos sobre la práctica del yoga y de la vida*, 1a ed- Ciudad Autónoma de Buenos Aires, El Hilo de Ariana, 2021, p.135, 136

<sup>3</sup> Ibid., p. 136

fortalecidas, sino que mi mirada del mundo estaba abierta a un universo de posibilidades que antes tenía miedo de explorarlas.

Richard Freeman introduce la idea radical de que la meta verdadera del yoga no es la de ser más flexible, delgado o saludable. Julia Napier lo retoma en su libro de la siguiente manera:

*“Aunque la llamada que nos trae al mat puede tener fuentes múltiples (adelgazar, apaciguar una dolencia física, o la ansiedad mental), el propósito de colocar nuestros cuerpos en estas extrañas posturas y respirar desde allí nos permite conocernos, para luego abandonar nuestra idea acerca de quiénes creemos que somos.”<sup>4</sup>*

En ese sentido, cuando hablamos de “abrir el pecho” estamos dando lugar a partir de la práctica física a una serie de procesos en nuestra vida que se manifiestan en emociones, sensaciones dormidas, miedos acallados, que podemos abrazarlos, conocerlos y trabajarlos.

La noción de Wilhem Reich de “armadura muscular” o “de carácter” tiene que ver con patrones repetitivos de comportamiento, expresión oral y postura que la gente adopta para defenderse de emociones no deseadas o amenazantes. *“Según Reich, amoldamos nuestros cuerpos hasta tomar una forma que nos mantiene seguros, aunque más probablemente esta se convierta en una cárcel.”<sup>5</sup>*

Lo que en la tradición del yoga conocemos como **Samskaras**: “patrones de la consciencia”, o el condicionamiento que repetimos y repetimos y que no queremos soltar. Ambos conceptos, el de armadura muscular y el de samskara Napier los vincula en su libro para concluir que *“hasta aquí, los científicos, los terapeutas y los yoguis están todos de acuerdo: almacenamos nuestros pensamientos, nuestra historia y nuestras emociones en el cuerpo.”<sup>6</sup>*

Siguiendo esta definición, lo que tenía almacenado en mi pecho de tanto abrirlo, estaba empezando a salir, a reencontrarse y a redefinirse.

### **Somos un espejo entre cómo nos movemos y cómo nos sentimos**

Desde la Neuro Sabiduría la retroalimentación que se da entre la postura física que adoptamos y el cuerpo emocional la llaman “propiocepción.” Nazareth Castellanos en “Cómo escuchar tu cuerpo, cambia tu mente y tu historia” explica que *“la propiocepción no es una*

---

<sup>4</sup> Ibid., p. 210

<sup>5</sup> Ibid., p. 203

<sup>6</sup> Ibid., p. 210

*vía de una sola mano, es un diálogo, un ida y vuelta constante entre cuerpo y cerebro. Es ese sentido silencioso que te dice dónde estás en tu cuerpo.” (...) No es sólo física, es también emocional, porque la forma en la que te mueves no sólo expresa cómo estás, también alimenta cómo te sientes.”<sup>7</sup>*

*“Estar encorvado no sólo muestra desánimo sino que también lo refuerza, caminar erguido no sólo refleja seguridad, la despierta. Esto ocurre porque el cuerpo y el cerebro están en diálogo constante, cada vez que te mueves le estás diciendo algo a tu mente. Por eso cuando empiezas a ser conciente de cómo te mueves, también empiezas a cambiar cómo te sientes.”<sup>8</sup>*

De esta manera, en neurobiología, cuando sonríes aunque no tengas ganas activas músculos que envían señales de bienestar al cerebro, cuando caminas más erguido, el cuerpo empieza a generar señales que amplifican la seguridad interna, y cuando empiezas a abrirte de pecho, empiezan a brotar emociones que antes estaban guardadas, acalladas, reprimidas, o incluso no reconocidas.

Al trabajar en la apertura, estamos en contacto con lo que desde la filosofía del Yoga se conoce como Hridaya o el Corazón Espiritual: no es el corazón como órgano físico o corazón emocional, sino el corazón como asiento central de la conciencia, más allá del cuerpo o la mente.

Trabajar al nivel de Hridaya nos permite salir de los nudos que inundan nuestros corazones con emociones basadas en nuestra identidad corporal, en particular los miedos, los deseos, los apegos, las carencias, el amor más profundo.

Castellanos afirma que “muchas veces queremos cambiar cómo pensamos sin cambiar cómo nos tratamos físicamente.” Es decir, lo que hacemos con nuestro cuerpo, cómo lo movemos, cómo lo habitamos, tiene un efecto directo en la calidad de nuestros pensamientos, emociones y en nuestros discursos internos de quiénes somos.

En este sentido, durante estos últimos años me pasaron muchas cosas, tomé decisiones que nunca imaginé que las iba a tomar, que en otro momento de mi vida ni siquiera me las hubiera planteado, sobre mi relación matrimonial, sobre mi trabajo en relación de dependencia, sobre mi manera de encarar la vida aferrada a las seguridades pero desconectada de mis deseos más profundos.

---

<sup>7</sup> Nazareth castellanos. Cómo escuchar tu cuerpo cambia tu mente y tu historia.  
<https://www.youtube.com/watch?v=IWBleP85Vpc>

<sup>8</sup> Ibid.

En ese proceso decidí dejar de lado, al menos algunos patrones de la sociedad y la cultura y estar en una actitud más conciente, preguntándome y desnaturalizando otros programas familiares. Abrir el pecho diariamente, me permitió verme ahí, expuesta, aceptándome, dejando de lado las críticas y abrazando mis procesos, todos los procesos. Detecté inseguridades propias y ajenas y empecé a confiar más en mí y en todo mi potencial, a exigir menos y a amar más, sin prejuicios y ataduras. Nada fácil, pero colocándolo como un faro en el camino a seguir.

Escucharme a mí en cada *drop back* y en cada apertura de mi pecho, fue el inicio de una nueva forma de estar conmigo, de habitarme distinto, de redescubrir mi esencia, que en muchos aspectos había quedado dormida, para abrirme a un universo de nuevas posibilidades, de nuevas formas de ser.

### **Profundizar la apertura y transformación toda la vida**

Hacer conciente la apertura de mi pecho al estar sentada trabajando, al estar parada o caminando, es un trabajo continuo y diario que busco cambiar. *“Cambiar el gesto, cambia la emoción,”*<sup>9</sup> dice Castellanos. Cada vez que me encuentro atravesando una sala de punta a punta, o voy al encuentro de una persona, o situaciones donde tengo un rol que desempeñar, me acuerdo de lo importante que es caminar confiada y estar erguida, aunque esté muerta de miedo, insegura o desconfiada, porque el mismo gesto de hacerlo retroalimenta la comunicación del cuerpo con el cerebro y una sensación de calma, seguridad y confianza empieza a generarse naturalmente en el cuerpo.

Siempre lo intento y si quedan miedos por disipar, recuerdo que al fin y al cabo, todo es *Maya*: *“una contemplación ilusionaria o una percepción errónea de la Realidad;”*<sup>10</sup> y que esto que me preocupa, me da miedo o me bloquea, es sólo una ilusión.

Las posturas de yoga en general y en este caso puntual de apertura del pecho, nos permiten una gran flexibilidad del cuerpo, pero una flexibilidad que trasciende el plano físico y permea otras áreas de nuestra vida. Abrirnos físicamente, trae consigo todo un trabajo conciente de flexibilizarnos y transformarnos en otros planos.

Como afirma Kino Mac Gregor: *“Las posturas no son el objetivo, son herramientas para acceder a nuestro mundo interior. No importa cuán flexibles seamos si no cultivas paz, amabilidad, la postura no es nada.”*

---

<sup>9</sup> Ibid.

<sup>10</sup> Danilo Hernández, Claves del Yoga. Teoría y práctica, 3ed. España, 2003, p. 367

Si no cultivamos el amor en todas sus expresiones, **la postura no es nada y la apertura del pecho queda reducida simplemente en un trabajo del cuerpo físico o a una postura ante la vida de exceso de confianza o de ego exacerbado.**

Sin embargo, al trabajar desde el amor y la aceptación desde las posturas de pecho estamos dando lugar a abrirnos a su energía y a toda la transformación que trae consigo, que desde que nacemos hasta que morimos, es permanente.

## Anexo para la práctica

Una guía de asanas para abrir el pecho y sus beneficios que nos permitirán un cambio en nuestra postura física, mejorar el funcionamiento de nuestros órganos y generar un cambio en nuestra actitud de apertura ante la vida.

- Urdhva Mukha Svanasana (Perro mirando hacia arriba)
- Expande el esternón
- Activa los dorsales y la columna posterior
- Abre hombros y clavículas
- Purvottanasana o postura de la mesa
- Mejora la postura y la respiración
- Alivia la tensión acumulada en los hombros y el pecho por mala postura o estrés
- Estimula el flujo de energía y despierta vitalidad
- Marichyasana A, B, C, D
- Aunque son torsiones, liberan la parte media de la espalda
- Preparan el pecho para abrirse más profundamente
- Setu Bandhasana (o puente)
- Estira el esternón
- Desbloquea la zona del plexo solar
- Ayuda a abrir hombros sin forzar la zona lumbar
- Matsyasana o postura del pez
- Abre la caja torácica y expande las costillas
- Estira la espalda
- Mejora la postura corporal
- Ustrasana o postura del camello
- Aumenta la flexibilidad de la columna y la apertura del pecho
- Fortalece los músculos abdominales y de las piernas
- Alivia el dolor lumbar
- Mejora el estado de ánimo al combatir la depresión y la fatiga
- Aumenta la capacidad pulmonar
- Dhanurasana o postura del arco
- Fortalece espalda, abdomen, piernas y brazos
- Estira y abre la parte frontal del cuerpo, hombros y flexores de la cadera
- Mejora la flexibilidad de la columna y fomenta la respiración profunda

- Alivia el estrés, la fatiga y las molestias digestivas o menstruales
  - Tonifica el páncreas y los riñones
  - Ardha Bhujangasana o Esfinge
  - Fortalece y flexibiliza la espalda y la columna vertebral
  - Revitaliza músculos del pecho y del cuello
  - Masajea la región abdominal y los riñones
  - Mejora el funcionamiento intestinal, ovarios y próstata
  - Evita lumbalgia, ciática y asma
- 
- Marjaryasana bitilasana o postura del gato/vaca
  - Previene los dolores de espalda y aporta flexibilidad a la columna vertebral
  - Estimula la circulación de las vértebras
  - Mejora la digestión y fortalece el abdomen
  - Reduce los dolores menstruales
  - Fortalece pies, piernas, brazos y manos
- 
- Patita Tarasana o postura del ángulo caído
  - Fortalece el core, los hombros y los brazos
  - Mejora la flexibilidad y el equilibrio
  - Abre el pecho y las caderas
  - Estimula la concentración mental y la energía