

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

Amor del bueno con yoga

El yoga, la tecnología espiritual para calmar la mente y abrir el corazón, ubica tres estadios del amor: uno instintivo y de supervivencia, otro que responde al deseo y las necesidades personales, y un último incondicional y trascendente

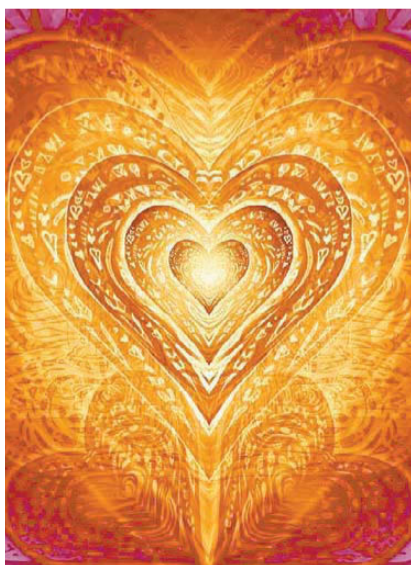
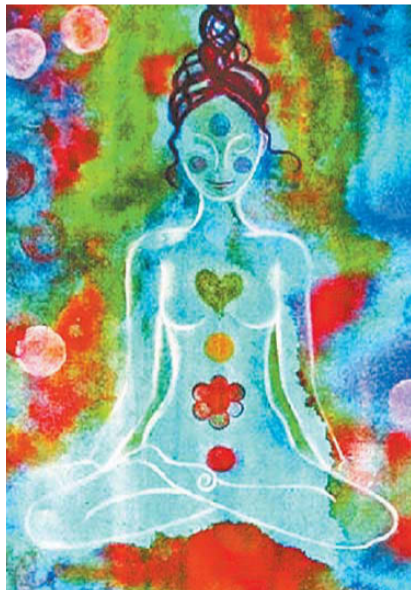
Se acerca el 14 de febrero, el día en que comerciantes de todo el mundo hacen su agosto en nombre del amor y la amistad. Tan solo el año pasado, se estima que las ventas en la Ciudad de México ascendieron a 1,570 millones de pesos, 14% más con respecto a 2015. Pero más allá del paroxismo comercial y telenoveleros de la fecha, sería bueno preguntarnos qué es eso que llamamos amor.

Desde la mirada del yoga, la filosofía de vida que equilibra los tres planos de la existencia humana, el físico, el emocional y el espiritual, el amor es una de las cuatro emociones básicas del ser humano, además del miedo, el dolor y la ira.

De esas cuatro emociones básicas, de acuerdo con Adriana Monroy, creadora del método Yoga Plus, las tres últimas vibran en una frecuencia inferior y por ello se denominan de baja cualidad, pero el amor "posee una vibración tan alta, que sus cualidades la mantienen en equilibrio con respecto a las otras tres. El verdadero amor que es compasivo, creativo, desapegado, sensible, infinito y universal".

Georg Feuerstein, uno de los estudiosos más respetados del yoga, afirma que "en Occidente lo que comúnmente llamamos amor, es a menudo poco más que una emoción sentimental condimentada con una buena dosis de interés por uno mismo".

Lo cierto es que el amor es un asunto del corazón, el cual en términos yóguicos corresponde al cuarto chakra o centro psicoespiritual del cuerpo sutil, pero también del impulso sexual, anclado en el segundo chakra que se ubica en la zona de los genitales y donde adquiere un perfil que implica la asunción del deseo y una conciencia clara de dualidad que busca, en el fondo, la unidad.



El despertar de kundalini o de la energía cósmica dormida y guardada en la base de la columna, "viene muy marcado por un mayor deseo de amor que requiere ser aceptado y visto con naturalidad".

Antes de eso, el amor tiene raíces que se adentran en el primer chakra, ubicado entre ano y genitales, que representa el instinto de preservación de la especie, el instinto más puro de supervivencia.

Pero una cosa es el despertar de la energía del amor y otra su activación, como explica el artículo "El despertar de la energía del amor y el yoga" de yogateca.com. Y para esta activación se necesita el corazón: "la pelvis y el tórax funcionan como vasos comunicantes, a través del plexo solar. Es por ello que el amor da una dirección al deseo, lo transforma y lo sublima.

"Desde el amor, la energía del deseo trasciende el círculo concéntrico del ego y se vuelve generosa y expansiva. Una de las diferencias que hay entre el deseo y el amor es que el segundo es reflexivo y voluntario. El enamoramiento es una emoción que nos acomete sin que la voluntad tome parte, y tiene que ver más con la proyección de nuestras necesidades y expectativas es en el otro; esto no es amar aunque se confundan con frecuencia los términos. El amor quiere dar, el ego necesita recibir".

Cuando el deseo llega al alma, continúa el artículo, esta energía se convierte en puramente espiritual. Es deseo sí, pero sublimado, un deseo que mira hacia los chakras superiores, específicamente al chakra de la corona donde reside potencialmente la experiencia de conciencia absoluta o de realización del ser, y que se transforma en pura alegría.

"Es una energía expansiva que, en un proceso de crecimiento espiritual, se vive a sí misma como la renuncia a la propia individualidad: la unión con el otro trasciende lo meramente físico y la relación se convierte en plena comunión incondicional". LA

ABRIENDO EL CORAZÓN

Anahata significa en sánscrito "sonido hecho sin que dos cosas se choquen" y es una metáfora para indicar la coexistencia de lo material y lo espiritual. Está relacionado con el amor incondicional y expansivo. Y para abrir este centro de conciencia, ubicado en medio del pecho, las llamadas torsiones son las mejores posturas para hacerlo.

Las torsiones, en general, flexibilizan y fortalecen la espina dorsal y los nervios y músculos del cuello; corrigen los hombros caídos, la espalda encorvada y la postura defectuosa; tonifican y masajean los órganos abdominales por la compresión alternada de cada mitad del abdomen: las torsiones hacia la derecha mejora el peristaltismo y actúan sobre el colon ascendente, parte del intestino grueso, el riñón y el hígado. Al hacer la torsión hacia la izquierda, se estimula el colon descendente, el bazo, el páncreas y el riñón.

Además, las torsiones retrasan el proceso de envejecimiento, fortalecen las glándulas reproductoras, alivian los dolores menstruales, combaten el estreñimiento, estimulan la función renal y la digestión, y están indicadas para quienes padecen asma y también para prevenir la ciática y el lumbago.

Otra de las asanas que benefician la apertura del Chakra Anahata es Kapotasana, la Postura de la Paloma. Kapotasana facilita, además, la respiración profunda, abre el pecho, consolida los músculos de la espalda, irriga los riñones, aumenta la flexibilidad de las caderas, la ingle y el cuádriceps. Esta postura no se debe realizar en los casos de lesión de cadera, rodillas y/o espalda.

TRES POSTURAS PARA ACTIVAR EL VERDADERO AMOR



Ardha Matsyendrasana, o la Media Postura de El rey de los peces



Kapotasana, o Postura de la Paloma



Dhanurasana, o Postura del Arco
(Con información de enbuenasmanos.com)