

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

E-mail: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

## DÓNDE PRACTICAR

### 108 SALUDOS AL SOL, EQUINOCCIO DE PRIMAVERA

• **Armonía, centro de Yoga y Meditación**  
**Sábado 19 de marzo, 18 horas**

🏠 Av. Cruz Azul 160, col. Industrial  
☎ (55) 6650.0625  
Aportación: 200 pesos

• **Casa Siddharta**  
**Domingo 20 de marzo, 12 hrs.**

🏠 Cto. Novelistas 7, Ciudad Satélite  
☎ (55) 7314.0644 y (55) 3262.3775  
Aportación: 150 pesos

• **Alaya Yoga**  
**Lunes 21 de marzo, 8:00 hrs.**

🏠 Odontología 92, col. Copilco Universidad  
Aportación voluntaria  
☎ (55) 5554.0384



## Armando la postura

Para hacer la postura de la Cobra, hay que mantener la pelvis enraizada al suelo, así como la parte posterior de los pies con todos los dedos pegados al suelo, el abdomen contraído, los glúteos relajados, el cuello alargado con las orejas lejos de los hombros y los codos pegados al cuerpo. Originalmente, las manos no se usaban para levantar el pecho usando solo los músculos de la espalda y el abdomen, como hacen las serpientes. Hay que identificar los límites personales para no excederlos y evitar lesiones, la compasión empieza con uno mismo.



# Bhujangasana o la postura de la Cobra

En la mayoría de las tradiciones místicas, la serpiente representa el tremendo poder latente en el individuo; en la mitología hindú es respetada y honrada como un animal sagrado que simboliza la fuerza sutil del individuo, la intuición y la sabiduría

**B**hujangasana o la Postura de la Cobra es una de las 12 posiciones básicas del yoga que, según Swami Sivananda, maestro espiritual y yogui hindú —autor de más de 300 libros—, proveen los mayores beneficios para el cuerpo y la mente.

Incluida en la secuencia del Saludo al Sol, que se practica en cambios de ciclo como el próximo Equinoccio de Primavera, Bhujangasana —o una pose muy similar—, fue descrita por primera vez en el Hatha Ratnavali de Srinivasa Bhatta, un tratado sobre yoga y tantra de 1600 dC y la incluye en su lista de “84 ásanas clásicas enseñadas por el Señor Shiva”.

La cobra, de acuerdo con el libro *Mitos de las Ásanas: Los orígenes antiguos del Yoga*, de Alanna y Arjuna van der Kooij, es una criatura temida por la mayoría, pero también es el amigo del yogui:

“En sus múltiples manifestaciones puede ayudarnos en el camino yoguico cuando nos topamos con obstáculos, venenos y miedo. (El dios) Shiva se adorna a sí mismo con cobras. Se las enrolla alrededor del cuello, significando la conquista de la muerte, o abhinivesha”.

En el *Hatha Yoga Pradipika*, el texto más antiguo sobreviviente sobre hatha-yoga, la meta última del yogui



es escuchar el sonido interno o nadam. De acuerdo con esta cosmogonía, el Universo está compuesto de vibraciones sutiles y así como las serpientes, que no tienen orejas externas sino que escuchan a través de las vibraciones transmitidas en su cuerpo, el yogui debe ser capaz de escuchar o sentir esta vibración básica que es el nadam.

En la mayoría de las tradiciones místicas, la serpiente representa el tremendo poder latente en el individuo. En la mitología hindú es respetada y honrada como un animal sagrado, que simboliza la fuerza sutil del individuo, la intuición y la sabiduría. El símbolo matemático de dos vueltas que representa el infinito se deriva del antiguo

símbolo de la serpiente con la cola en la boca, y es una expresión de la continuidad y la eternidad de la vida. A través de la práctica de Bhujangasana podemos realizar y expresar no solo todas las cualidades específicas de la serpiente, sino también su esencia divina.

En términos más terrenales, Bhujangasana es fundamental no solo para tomar conciencia de la columna vertebral, sino para aprender a moverse como un todo integrado. Según explica Swami Prabodhananda Saraswati, la postura de la Cobra es esencial para desarrollar la fuerza y la flexibilidad de toda la espalda, mientras tonifica las piernas y los glúteos, aumenta la circulación y ayuda en la función renal. Al igual que muchas flexiones hacia atrás, se trata de un “abridor del corazón”, donde sutilmente se liberan las emociones retenidas dentro de la caja torácica trayendo más alegría en el cuerpo.

“La parte superior del cuerpo se ve obligada a expandirse y romper con la rigidez y resistencia que envuelve la columna vertebral. Es como un llamado de nosotros mismos para liberarnos de las restricciones del elemento tierra”. Sin embargo, debe practicarse con precaución si se tienen problemas de espalda y evitarse por completo durante el embarazo. **LA**