

MENTE Y CUERPO sanos

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES



DÓNDE PRACTICAR

• Iyengar Yoga Center CdMx Fernando García Aguinaco (Instructor)

Lunes y miércoles
18:30-19:50 horas

🏠 Monte Athos 385, 1er. piso,
Lomas de Chapultepec

☎ 5520.6895

044.55.1357.2264

✉ Email: info@yogacenter.com.mx

• Federación de Yoga Universal Fredy Alan Díaz Arista (Instructor)

Miércoles 13:00 horas.

🏠 Insurgentes Sur 414, 2o. piso,
Esq. Aguascalientes

☎ 5578.2984

LIBERANDO EL MIEDO AL CAMBIO

Lo que en un principio puede parecer un reto meramente físico de equilibrio, fuerza y estabilidad en la postura del Danzarín, con el tiempo se transforma en un flujo gozoso y sin esfuerzo, hacia lo eterno y sutil de la llamada danza cósmica de Shiva

Natarajasana, una de las posturas clásicas del yoga, alude al dios hinduista Shiva, quien no es solo la deidad de la conciencia, la muerte y la transformación, sino también el Señor de la Danza y el regente de la propia práctica yóguica.

En su morada en el monte Kailash y en su casa del Sur, el templo de Chidambaran, Shiva baila. En las figuras o *murtis* que lo representan, danza sobre un círculo de fuego que representa Samsara, o el ciclo de muerte y renacimiento, el eterno ciclo de cambio que está ahí para posibilitar el crecimiento y la evolución.

Como explica Alana Kaivalya, autora de *Mitos de las Asanas*, el Señor de la Danza se para en una sola pierna encima de un enano que representa la ignorancia: "De pie sobre el demonio de la ignorancia, es capaz de tener una mirada más alta, o un nivel superior de conciencia, lo que le permite elevarse por encima del drama cotidiano. Mantenernos firmes en Natarajasana nos ayuda a ver la vida con más claridad".

La Danza de Shiva es todo un reto porque nace de una liberación del miedo al cambio, continúa Kaivalya: "El profundo arco de la espalda hacia

atrás y el fuerte equilibrio de la postura se basan en nuestra capacidad de liberarnos del miedo y mantenernos firmes en nuestra habilidad de tomar la vida como viene. Algunos días nos mantenemos estables en la postura; otros días, nos caemos. Así es la vida. Darse cuenta del flujo y reflujo en lugar de temer sus consecuencias, puede en verdad hacernos libres. Este es el verdadero objetivo detrás de Natarajasana".

LOS PODERES SHÍVICOS

Las cinco actividades o poderes de Shiva: Creación, Mantenimiento, Disolución, Ocultación y Revelación del Universo, personificadas en *La Danza de Shiva*, la *Ananda Tandava* o *Danza de la Dicha*, también son representadas en la postura de Nataraja, de acuerdo a yoga-oiartzun.com.

El brazo levantado simboliza la energía que sostiene y mantiene la creación. El brazo de atrás, difícil de ver cuando se realiza la postura, simboliza la ocultación. Shiva oculta y limita su naturaleza eterna y omnipotente, envolviendo su conciencia divina y universal en una variedad sin límite de cuerpos físicos. En cada postura de Hatha Yoga se experimentan algunas

limitaciones físicas de flexibilidad, fuerza, resistencia o equilibrio y esto no es más que el olvido de nuestro origen divino envuelto en el cuerpo físico.

La pierna sobre la que se sostiene la postura, representa el poder de estar siempre presentes en nuestra mente como conciencia suprema que somos; esencialmente puros, valiosos y completos. Esto mantiene al demonio de la ignorancia bajo control. La pierna levantada representa la gracia divina de la conciencia suprema, que desciende para levantar el velo de la ignorancia de la visión interior.

"A través de Natarajasana percibimos directamente que somos una expresión microcósmica del quintuple poder creativo de la conciencia Universal. Cuando nos colocamos en la postura, creamos, cuando mantenemos el equilibrio, mantenemos nuestra propia creación, cuando deshacemos la postura, la destruimos. Mientras luchamos por mantenernos en la postura, advertimos que nuestra naturaleza omnipotente está oculta. Pero cuando vivimos la postura en su grandeza, experimentamos la revelación de nuestra esencia, ampliando nuestra conciencia y llenándonos de dicha". **LA**



Beneficios físicos

- Mejora la postura y el sentido de la gracia.
 - Estira los hombros y el pecho.
 - Estira los muslos, las ingles y el abdomen.
 - Tonifica y fortalece las piernas y los tobillos.
 - Mejora el sentido del equilibrio.
 - Equilibra el sistema nervioso.
 - Desarrolla la concentración mental.
- (No se recomienda realizar la postura en caso de presentar presión arterial baja).

