

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



También conocida como Postura de Estiramiento Lateral de Pierna, esta posición puede ser vista de dos maneras: Desde un ángulo meramente físico es una asana excelente para adelgazar, para dar flexibilidad de la región pélvica y para tonificar los músculos abdominales. A nivel espiritual la conciencia que contiene es la del dios hinduista Vishnu bajo uno de sus nombres, Ananta, que simboliza el ser infinito, ese que es atemporal, sin principio ni fin, y no sujeto al ciclo de renacimiento y muerte.

Anantasana, de hecho, representa el fundamento de la Creación.

De acuerdo con el maestro BKS Iyengar, "Ananta es uno de los nombres de Vishnu y también es como se le denomina a su lecho, la serpiente Shesa. Según la mitología hindú, en el océano primitivo, Vishnu duerme sobre la serpiente de mil cabezas. Durante su sueño, un loto brota de su ombligo. En ese loto nace el Creador, Brahma, que forma el mundo. Tras la creación, Vishnu despierta para reinar en el más alto de los cielos, Vaikunth".

CONECTANDO CON VISHNU

En esta postura se abren los músculos isquiotibiales y aductores y se dirige la pierna hacia el cielo para "tocarlo, sentirlo y experimentarlo", como dice la instructora Miriam Rodríguez.

Anantasana es una postura de lateralización y equilibrio que relaja la espalda baja, abre, tonifica y flexibiliza la pelvis, fortalece los abdominales, previene hernias inguinales y mejora la capacidad pulmonar.

A través de la apertura corporal, la mente también se beneficia al experimentar mayor confianza y seguridad. Abrir la zona baja del cuerpo, se relaciona

SEÑOR TODOPODEROSO DEL COSMOS

Según el texto sagrado del Padma-Purana, Vishnu es el dios principal de la Trimurti, o Trinidad Sagrada, siendo entonces el creador, preservador y el destructor del Cosmos. Cuando Vishnu decidió crear el Universo, se dividió a sí mismo en tres partes. Para crear dio su parte derecha, dando lugar al dios Brahma.

Para proteger dio su parte izquierda, originando a Vishnu (es decir, a sí mismo) y por último, para destruir dividió en dos partes su mitad, dando lugar a Shiva.

El Señor Vishnu es el preservador del mundo, y como tal, mantiene su condición de dios por encima de cualquier deidad al poseer todos los poderes. Si pensamos en una forma absoluta y suprema, estamos pensando en la forma de Vishnu.

Para el hinduismo, Vishnu encarnó en la India en la forma de distintos avatares, dos de los más importantes y conocidos son Rama y Krishna.

Se desconoce cuándo o cómo comenzó el culto a Vishnu. En los Vedas (recopilaciones de la sabiduría ariana), Vishnu es clasificado como un dios menor, estrechamente asociado con el Rey de los dioses, Indra. Solo más tarde en la mitología hinduista llegó a ser un miembro de la Trimurti y finalmente la más importante de esas deidades.

con "lo instintivo, con las raíces, con la tierra, con todo aquello que representa la estabilidad material por lo que se pierde el miedo a afrontar nuevas situaciones y se gana energía para hacerlo".

Con la postura del sueño infinito de Vishnu se activan Muladhara, el Chakra raíz; Manipura, el Chakra del ombligo y la voluntad; y Anahata, el Chakra del Corazón, permitiendo "la entrada de la abundancia material, el sabernos dueños y señores de nosotros mismos y el incremento de nuestra capacidad para compartir".

Ananta es lo infinito, sin límite y esta asana brinda al practicante la oportunidad de convertirse en ese dios benevolente, que mantiene y conserva la creación, que encarna para crear equilibrio sobre las tendencias negativas y destructivas

como la agresión.

Vishnu ya estaba allí cuando el tiempo dormía y el universo todavía no se había creado. Traído al microcosmos personal, como explica el portal imparatudos.com, estamos hablando de la columna vertebral, el sistema nervioso central y el autónomo que regula las funciones del cuerpo vegetativo, incluyendo el ritmo cardíaco, la respiración y la digestión, más allá del orden cognitivo.

"Vishnu es considerado un dios omnipenetrante, omnipresente. Mientras practicas esta postura trata de contemplar lo que sucede en el mundo material para entender lo que sucede en el mundo sutil (pensamientos, palabras) y del mundo sutil al mundo denso. Vishnu eres tú, tu propio maestro, autoluminoso, brillando con luz propia". **LA**



FOTOS: ESPECIALES

ARMANDO LA POSTURA

B.K.S. Iyengar recomienda estos pasos para ejecutar Anantasana:

- Acuéstese sobre el estómago.
- Exhale y gire a la derecha. El lado derecho del cuerpo está en pleno contacto con el suelo, desde el tobillo hasta el hombro y el codo. Eso seguirá siendo así durante todo el ejercicio.
- Apoye la cabeza en la palma de la mano derecha. La mano se coloca encima de la oreja.
- Doble la rodilla izquierda y tome el dedo gordo del pie con el pulgar, el índice y el dedo medio con fuerza.
- Exhale y estire la pierna y brazo izquierdos, hasta que queden paralelos entre sí y en un ángulo de 90 grados con respecto a la pierna que da soporte en el suelo.
- Mantenga 30 segundos la postura.
- Vuelva a la posición inicial y repita hacia el otro lado.

Los yoguis principiantes a menudo tienen problemas de equilibrio cuando se ejecuta Anantasana, por lo que es recomendable al inicio practicarla contra la pared.

(Con información de ecured.cu, imparatudos.com y yogayam.wordpress.com)



Anantasana o la postura del sueño infinito de Vishnu

Evocando la conciencia del dios hinduista, ésta es una de las posturas más conocidas y hermosas de yoga donde el practicante puede encarnar la maestría de saberse dueño y señor de sí mismo y cocreador del Universo

