

# MENTE Y CUERPO SANOS

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

## Familias de asanas

Conocer cómo trabajan y los beneficios de las familias de posturas de yoga, nos acercan a trabajar de manera integral o focalizada, cuerpo y mente durante nuestra práctica

### (Parte 1)

La práctica física de asanas en el yoga, como hemos mencionado en este espacio en repetidas ocasiones, tiene muchos y enormes beneficios, pero uno de sus objetivos principales es la correcta alineación de la columna vertebral que no solo conduce

los impulsos nerviosos que entran y salen por la médula espinal y que regulan la actividad de órganos y glándulas, sino que además es el lugar por donde la energía kundalini o energía cósmica dormida en la base del coxis, asciende hasta alcanzar el chakra coronario produciendo el fenómeno de la iluminación de acuerdo con la tradición hinduista.

Bajo esta premisa, hay diversas maneras de agrupar las posturas de yoga; una de ellas, las clasifica en familias de pie, sentadas, sobre las rodillas, tendidas, de fuerza, de flexión hacia adelante, hacia atrás y laterales, de torsión, invertidas, de equilibrio y de descanso. Desde luego hay asanas que pueden pertenecer a más de una familia. **LA**

### POSTURAS DE PIE

Las posiciones de pie tienen el centro de gravedad más elevado de todas las posturas, por lo que el esfuerzo de estabilizar ese centro las convierte en asanas de descarga y sostén, de dar y recibir, de inhalar y exhalar. Internamente, estimulan la digestión, regulan los riñones y alivian el estreñimiento, así como mejoran la circulación y la respiración mediante el desarrollo de la fuerza de las piernas y la flexibilidad de la pelvis y la espalda baja. Brindan, además, fuerza y la movilidad a caderas, rodillas, cuello y hombros. A nivel psicológico, las posturas de pie generan confianza, mejoran la fuerza de voluntad, y fortalecen el carácter.



### POSTURAS SENTADAS

Por lo general, estas asanas se consideran de calma, ya que relajan los nervios, eliminan la fatiga y refrescan el cerebro. También ayudan a regular la presión arterial y ayudar en la recuperación de la enfermedad, así como a promover un sueño reparador. Algunas de estas posturas aumentan la flexibilidad en la zona lumbar, las caderas y los tendones de la corva. Las también llamadas posturas sedentes desarrollan conexión con la tierra a partir del contacto con el suelo de caderas, articulaciones pélvicas y la parte inferior de la columna.



### POSTURAS SOBRE RODILLAS

Al arrodillarse, el peso del cuerpo recae sobre las rodillas, las espinillas y algunas partes de los pies que se fortalecen en estas posiciones. Estas asanas permiten elevar el centro de gravedad del cuerpo para extender plenamente la columna vertebral.



### POSTURAS TENDIDAS

Estas posturas se dividen en dos categorías: Decúbito prono (Boca abajo) y Supina (boca arriba). Las primeras rejuvenecen y energizan el cuerpo y son especialmente buenas para fortalecer brazos y espalda. En general estas asanas relajantes y reparadoras aunque algunas también estiran el abdomen y aumentan la movilidad y de la columna vertebral y las caderas.



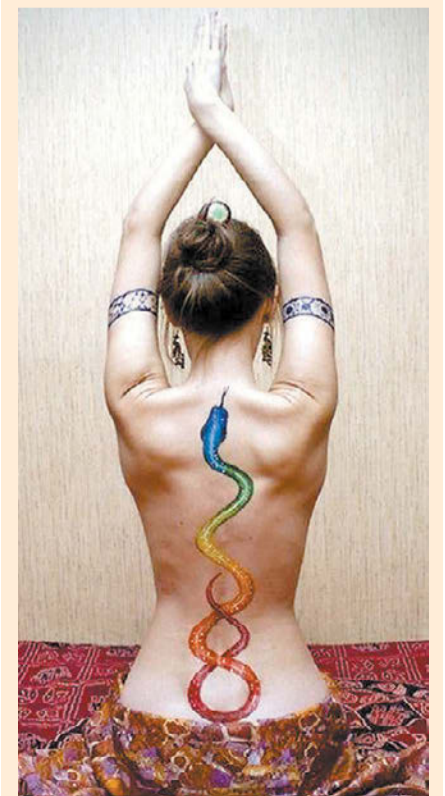
### POSTURAS DE FUERZA

Se caracterizan por su tendencia a apoyar el peso del cuerpo sobre las manos o sobre los antebrazos. Este tipo de posturas fortalece manos, muñecas, brazos, abdomen y espalda. También se incluyen entre estas asanas las que realizan fuerza abdominal.



### ALINEAR LA CONCIENCIA

De acuerdo con el doctor y monje zen Mariano Giacobone, "existe un flujo de energía vital o Chi que recorre la columna vertebral y su correcta posición influye incluso en el normal funcionamiento de los órganos internos. Cuando la espalda, o sea la columna, esta derecha, el flujo de sangre y energía es abundante y el cerebro recibe suficiente nutrición e información y viceversa". Es como cuando una manguera se tuerce o se pisa; el flujo de líquido en su interior disminuye, con la espina dorsal pasa lo mismo: cualquier rigidez o torcedura alterará su función, y su propia naturaleza, que es estar erecta y flexible. "Pero no solo a nivel de la salud. Es una cuestión de evolución. Si la espalda se encorva o se tuerce, envejecemos más rápido y se reduce la capacidad de adaptación. Si la espalda está derecha, los hombros se relajan con facilidad y se libera la presión en el cuello, bloquea el flujo hacia y desde el cerebro que puede aumentar la inteligencia y permitir la expansión de la conciencia".



(Con información de [indigoblueyoga.es](http://indigoblueyoga.es), [indiamagica.com](http://indiamagica.com) y [yoga-elviajeinterior.blogspot.mx](http://yoga-elviajeinterior.blogspot.mx))