

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



DÓNDE PRACTICARLO

Colectivo de Yoga

- Iyengar y Hatha Yoga Clases Particulares
- 044.55.4021.2455

Yogasomostodos

- Kundalini Yoga
- Quinta Colorada. Pedro Antonio de los Santos y Constituyentes, 1ra Sección Bosque de Chapultepec (cerca del Hemiciclo a los Niños Héroes), CdMx.
- (55) 5256.5377

Hanumanasana: salto cuántico

La entrega de corazón abierto y sin reservas y la capacidad de confiar en nuestra capacidad creativa, es la energía que florece con la práctica de esta postura, también llamada del Mono

FOTOS: ESPECIALES

Cuenta la historia que Hanuman, el rey mono, el devoto perfecto, ayuda Rama, Avatar de Vishnu, a recuperar a su amada Sitha, protectora de la agricultura, que había sido raptada en Sri Lanka por el demonio Ravana. Hanuman era el más destacado vanara, una raza de hombres mono con cuerpo y cara de mono pero intelecto humano.

"A Hanuman se le distingue por ser un gran devoto, incluso en algunas imágenes se muestra con el pecho descubierto mostrando a Rama y a Sitha, en su corazón. Hanuman tiene poderes extraordinarios, puede cambiar su tamaño, recorrer largas distancias e inclusive cargar una montaña entera". De esta manera, Hanumanasana, en donde una pierna se alarga hacia adelante y la otra hacia atrás, como en la posición de split o el Grand Jete dancístico, encarna el gran salto, el salto imposible que dio Hanuman desde la India hasta la isla de Sri Lanka para rescatar a Sitha.

El relato detrás de esta postura, habla esencialmente del servicio desde el corazón, del servicio desinteresado dice la yoguni Juliana Sáenz: Hanuman vence todo obstáculo solo con el propósito de servir a Rama y hacer el bien sin esperar nada a cambio, llevando siempre consigo la devoción, el coraje y la perseverancia.

"Este personaje nos enseña el poder ilimitado que tenemos cada uno de nosotros y que muchas veces no reconocemos. Nos muestra que a través de la devoción y entrega desde el corazón, el coraje y la perseverancia,



Ardha Hanumanasana

todo es posible".

Como explica la maestra Patricia Sanagu, las aventuras de Rama en busca de Sitha "representan la búsqueda en la que todo ser humano se embarca de su Dharma o Deber Personal en su camino de vida. Este reencuentro entre Rama y Sitha no podría ocurrir sin el poder devocional de Hanuman".

Y es que una de las cosas que más nos cuestan en la vida es confiar en nosotros mismos. El miedo a ser lastimados, a no recibir lo que queremos o a no dar lo que se espera de nosotros, nos lleva a cerrar el corazón estrechando con ello nuestra capacidad de acceder al ilimitado potencial creador del Universo.

SALTO DE FE

Hanumanasana es una postura avanzada que cultiva paciencia, flexibilidad y dedicación y para poder armarla en su totalidad, como señala el maestro José Gelices, un yogi puede ejercitar los tendones de la corva, psoas, glúteos y cuádriceps, pero lo que

más puede servir son las cualidades personificadas en Hanuman, no solo en la posición, sino también más allá de ella: "La pureza en la motivación, la convicción de unir lo que ha sido separado. Hanuman va más allá en su actitud buscando el vuelo cuando antes solo podía caminar".

Es una postura que nos recuerda que "podemos liberarnos de nuestras limitaciones y ataduras, nuestra estrechez mental, nuestras desgracias siempre que confiemos y nos lo propongamos".

Si de entrada no es posible entrar de lleno en la posición, es posible hacer una variante mucho más suave para principiantes, Ardha Hanumanasana. Sin embargo, para poder practicarla "no te enfoques en el dolor; usa tu respiración para acceder a tu corazón y trata de encontrar la pasión interna, cuando cambies tu mente del dolor a la pasión, la resistencia comienza a disolverse y la asana empieza a florecer". Y así en la vida, para que nuestro Hanuman interno florezca. **LA**



"Fue el mayor salto jamás dado. La velocidad del salto de Hanuman dejó flores y pétalos en el aire tras su paso que parecían pequeñas estrellas ondeando en las copas de los árboles. Los animales de la playa nunca antes habían visto nada parecido. Todos aclamaron a Hanuman, entonces el aire ardió y nubes rojas iluminaron el cielo..." RAMAYANA

BENEFICIOS FÍSICOS

Alarga cuádriceps, isquiotibiales, ingles. Estimula los órganos abdominales. Activa el Primer Chakra (Muladhara), entre ano y genitales y el Cuarto (Anahata) en el corazón. Al estirar el pecho durante esta asana, se tiende a activar la glándula Timo, que ayuda a preservar la salud.

(Con información de muktியoga.mx)

