

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES



Chandrasana: brillar en equilibrio

Se acerca uno de los eventos astronómicos más importantes del año, el próximo lunes 21 de agosto un eclipse total de sol tendrá lugar y podrá ser visto en México. En el caso de los eclipses solares, la luna se interpone entre la tierra y el sol, por lo que la luz de nuestra estrella enana amarilla literalmente quedará eclipsada, adueñándose la luna de la escena cósmica

No es ninguna novedad la influencia que los astros, o por lo menos el sol y la luna ejercen sobre el planeta y sobre nosotros sus habitantes, por lo que hoy toca el turno de hablar de Chandra, nombre en sánscrito de la luna.

En realidad, el significado literal de Chandra es "iluminado o brillante" y para la tradición védica es una deidad que hace referencia justo al satélite de la tierra, aunque también se identifica con otra deidad lunar védica denominada Soma.

El nombre de Soma se refiere particularmente al jugo de la savia en las plantas y hace así a la luna el "señor" de las plantas y de la vegetación. Hay que señalar que aunque actualmente se le representa en forma masculina -como reflejo de la dominación patriarcal en la sociedad hindú-, Chandra originalmente era una deidad femenina, que simboliza a la diosa o el arquetipo femenino en general.

En la astrología védica, la luna re-

presenta la mente subconsciente, las emociones, la intuición, la percepción superior, la sensibilidad, la suavidad, la imaginación, y se le reconoce como reina y madre. Tradicionalmente, la diosa madre en la religión prevédica siempre estuvo asociada con el culto de la luna.

En el nivel interno de la conciencia, Chandra es la luz reflexiva de la mente, y Soma es el néctar sagrado de los estados superiores de conciencia.

En el nivel elemental, Chandra representa el agua, y el flujo infinito que une y separa toda existencia. Es el aspecto de la psique que nos permite sentir, percibir y entender el mundo de una manera sutil, suave y no evidente.

En el plano físico, además de ser inspiradora de poesías y del romance, la luna en su acción gravitatoria alrededor del sol, es responsable de las mareas junto con las fuerzas de rotación del sistema tierra-luna. La altura máxima de las mareas coincide con la luna nueva o con luna llena, mientras que las mareas bajas se relacionan con sus

fases creciente y menguante.

Su influencia es tal en los minerales, plantas, animales y sobre todo en los seres humanos debido a que en un adulto promedio su cuerpo físico está conformado por 60 por ciento de agua y en niños casi un 75, y el agua en nuestro cuerpo reacciona igual que la de los océanos.

En la astrología es la regente del signo de cáncer, asociada a las emociones y al aparato digestivo, sistema nervioso autónomo, sistema linfático, ojo izquierdo y pechos de la mujer.

La luna influye también en nuestro estado de ánimo y vitalidad, en nuestra capacidad intelectual y sensibilidad. Su ciclo de 28 días, que es la duración de una vuelta completa alrededor de la tierra, afecta a nivel vibratorio según la fase en que se encuentra.

Dependiendo también de esto, los ciclos de la respiración son más o menos fuertes y nuestros líquidos internos ascienden y descienden como en el caso de la menstruación femenina totalmente asociada a este ciclo cósmico. **LA**

CHANDRASANA

Pero volviendo al tema que nos atañe en esta página, el yoga desde luego se ocupa de la luna en al menos cuatro asanas, siendo Chandrasana la postura raíz, con sus variaciones de Ardha Chandrasana (media luna), Parivrtta Ardha Chandrasana (media luna con torsión) y Anjaneyasana (luna creciente), con el común denominador de llevarnos hacia las profundidades de nuestro ser interno.



Chandrasana y Ardha Chandrasana (media luna)



Parivrtta Ardha Chandrasana (media luna con torsión)



Anjaneyasana (luna creciente)

De hecho, Ardha Chandrasana es una de las posiciones más completas que existen, siendo una postura de equilibrio que desarrolla la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la concentración al mismo tiempo que refresca y calma la mente.

Como explica la instructora Chantal Gómez Jauffred, en la vida como en la práctica de yoga "para mantener el equilibrio y desarrollar la estabilidad, se requiere estar atentos y perceptivos a lo que sucede en el interior. La mente no puede divagar al ejecutar Ardha Chandrasana, ya que es una postura que requiere que miremos hacia dentro y permanecer ahí estables".

Equilibrar inteligencia racional y emocional, hemisferios derecho e izquierdo, mente consciente e inconsciente es una de las tareas a las que nos enfrentamos todo el tiempo, dependiendo del nivel de profundidad con que se haga, se puede alcanzar el centro que nos lleve a reflejar, como hace la luna con el sol, el brillo de nuestra conciencia más iluminada.