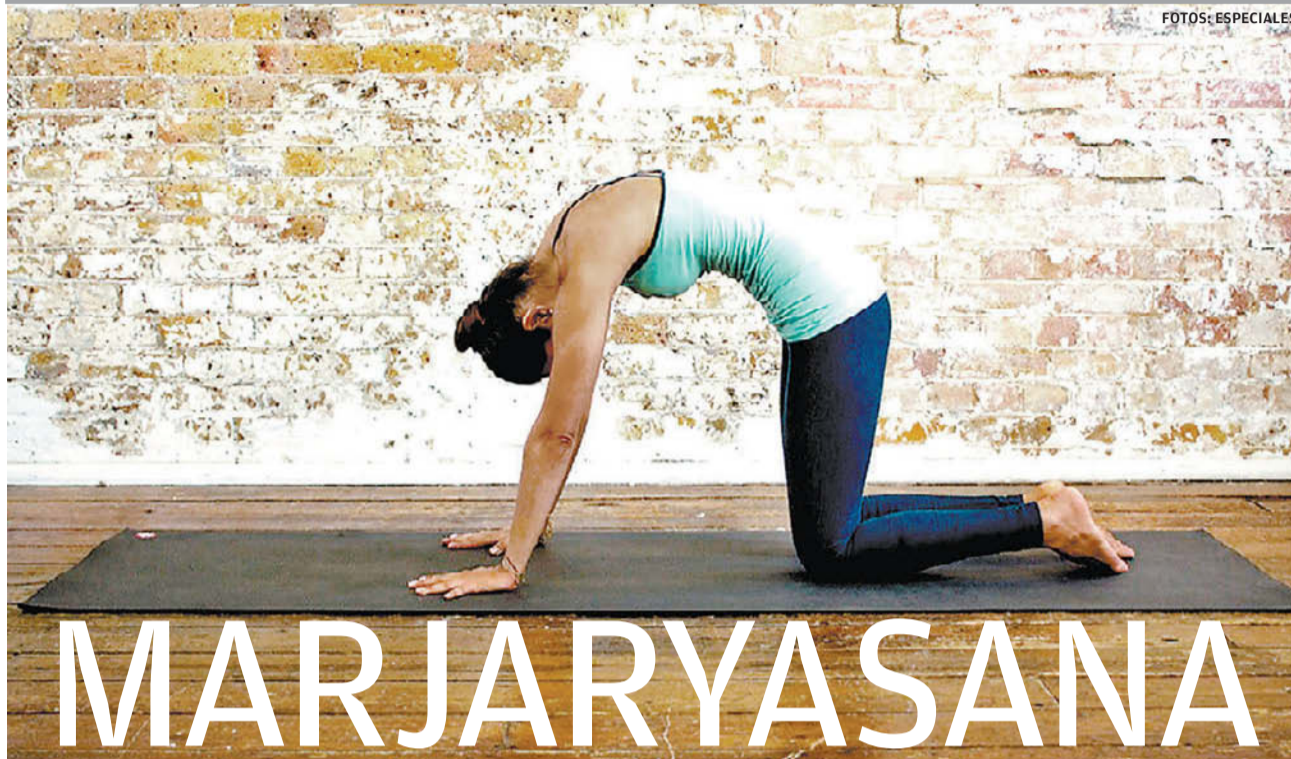


MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

MARJARYASANA O LA POSTURA DEL GATO

Cada una de las asanas de yoga hace referencia a una determinada posición que es adoptada por el cuerpo y que posee una geometría específica, misma que actúa tanto en el nivel físico como en el mental y espiritual

Los primeros yoguis encontraron en la observación de la naturaleza y sus seres, los movimientos exactos y la conciencia necesaria para llevar calma y equilibrio al cuerpo y a la mente, por lo que muchas de las posturas de esta disciplina ancestral se inspiran y llevan el nombre de animales.

Tal es el caso de Marjaryasana o la postura del Gato. Considerada una posición básica que pueden realizar desde practicantes novatos hasta avanzados, son muchos los beneficios que esconde esta asana normalmente utilizada para relajar los músculos durante la práctica y después de posturas muy demandantes.

De entrada, con la postura del Gato se calienta la columna vertebral dándole elasticidad y previniendo dolores de espalda, ya que masajea las inserciones de los nervios en la columna y facilita la irrigación en los discos intervertebrales.

Hay que recordar que el foco fundamental de las asanas de yoga y de esta postura en específico a nivel físico, es dar flexibilidad a la columna vertebral, siendo que es a través de ella donde corre la energía cósmica kundalini, que al ascender a los chakras o centros energéticos superiores produce la liberación de la mente y la conciencia.

BENEFICIOS DE LA POSTURA DEL GATO

Marjaryasana descomprime la tensión de las vértebras y con ellos la tensión



del cuerpo entero. Cuando la columna está arqueada, se abren las 33 vértebras que integran la columna vertebral humana liberando los nervios que pasan a través de ella. Los músculos profundos, que van de una vértebra a otra como los transversos espinosos o semiespinosos, o los que van a lo largo de toda la columna como es el multifido, son fortalecidos, ya que se estiran y contraen durante todo el movimiento.

De igual manera, los músculos superficiales como los romboides, el

trapecio o el dorsal ancho, que son los que suelen contraerse en la vida cotidiana, también se estiran.

Al acompañar el movimiento con la inhalación, los músculos que intervienen en la respiración se expanden, la caja torácica se abre y los pulmones reciben más oxígeno. Al exhalar, la zona abdominal se hunde, es como si se recogiera el abdomen, lo que quita presión en la zona del suelo pélvico por lo que alivia molestias menstruales. También aumenta el funcionamiento del útero, por lo que puede ayudar en caso de problemas reproductivos.

Pero además, esta asana felina libera la tensión emocional y favorece la concentración mental, a través del acompasamiento de la respiración y el movimiento. De hecho se recomienda su práctica antes de la meditación, ya que al estimular el sistema nervioso se facilitan las posturas sentadas, manteniendo la mente alerta pero relajada y la columna bien alineada durante largo tiempo.

La postura del Gato suele acompañarse con su contrapostura: Bitilasana o la posición de la Vaca, donde el abdomen se hunde hacia la tierra apuntando el hueso del coxis hacia arriba.

Como decía el maestro BKS Iyengar: "la postura debe brindar simultáneamente extensión, expansión, relajación y contenido. Extensión en la acción está en los órganos físicos y fisiológicos; expansión a la mente; la relajación está en el cerebro y los nervios, y el contenido está en el ser". **LA**

ARMANDO LA POSTURA

1. Hay que iniciar colocándose en posición de mesa, con las manos y las rodillas apoyadas en el suelo. Las rodillas deben colocarse verticalmente por debajo de las caderas. Las muñecas, hombros y codos deben estar en una línea perpendicular al suelo. La mirada se dirige al frente.
2. Exhalando, arquea la columna vertebral apuntando hacia el techo. La cabeza debe caer un poco hacia el suelo, pero no tanto que la barbilla se vea forzada a tocar el pecho. Esta es la postura del Gato.
3. Al inhalar la cabeza se mueve ligeramente hacia atrás, la mirada va hacia el cielo, permitiendo que el abdomen se hunda hacia la tierra y se forme una curva convexa en la espalda, apuntando el hueso del coxis arriba. Esta es la postura de la Vaca.
4. Regresar a la posición inicial de mesa. Se deben alternar las posturas inhalando y exhalando profundamente hasta sentir la relajación de la columna. Recuerda siempre practicar bajo la supervisión de un instructor calificado.



LA SABIDURÍA CORPORAL DEL GATO

Los gatos son capaces de arquear la espalda debido a que sus espinas dorsales contienen casi 60 vértebras, casi dos veces más que los seres humanos. Los gatos son muy flexibles; su estilo de vida incluye mucho estiramiento y relajación que lo fomentan y en su rutina diaria se incluyen estos ejercicios de estiramiento precisos y complejos: Cuando un gato despierta es probable que estire sus patas delante de él, alargando su cuerpo con la cadera y la cola en el aire. Luego realiza el movimiento contrario de arco alto. Traducido en lenguaje de yoga, el gato realiza tanto Marjaryasana como Bitilasana de manera natural e instintiva.

(Con información de fofurasfelinascats.tumblr.com, elblogdeyoga.com y yogaesmas.com)