

MENTE Y CUERPO **sanos**

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Mayurasana, la postura del pavo real: alcanzar lo sublime

FOTOS: ESPECIALES

El yoga sabe que los arquetipos o imágenes ancestrales insertas en la psique del ser humano forman parte del inconsciente colectivo y por eso, al evocarlas, se hace presente toda la energía y la conciencia que contienen. De ahí que las asanas representen deidades, héroes, sabios, animales y elementos de la naturaleza, como el caso de la posición que abordamos ahora, que simboliza “la belleza, la transformación interior, la transmutación de los venenos y la inmortalidad”.

Hablar de energía y conciencia es hablar del origen de todos los fenómenos, de su esencia, forma y manifestación, por lo que cuando comprendemos de qué se trata cada postura de nuestra práctica de yoga, es mucho más fácil hacerse uno con lo que representan y extraer el jugo de sus entrañas.

En el caso de la postura del pavo real estamos entrando al mundo de esta hermosa y majestuosa ave de reyes y dioses, donde si se practica con disciplina y dedicación es posible alcanzar uno de sus importantes atributos:

El poder de transmutar hasta los peores venenos. Se sabe que además de comer copiosamente, uno de los platillos favoritos de los pavos reales son las serpientes con todo y su veneno, el cual no les hace ningún daño. Su excepcional digestión y acelerado metabolismo, recordando que lo que es adentro es afuera, llevaría a poder transformar todo esas emociones conflictivas que nos trastornan en paz, ecuanimidad, entendimiento y evolución.

La práctica de Mayurasana requiere de “un sentido refinado del balance, pero sus frutos están a la par del esfuerzo que requiere”. Este asana estimula enormemente al chakra manipura ubicado a la altura del ombligo, donde convergen las



energías del elemento fuego, tan beneficioso para el sistema digestivo. Se dice que unos cuantos minutos de práctica de esta posición son capaces de curar todo tipo de problemas relativos a la digestión e incluso de brindar inmunidad ante alimentos tóxicos.

MÁS ALLÁ DE LA BELLEZA

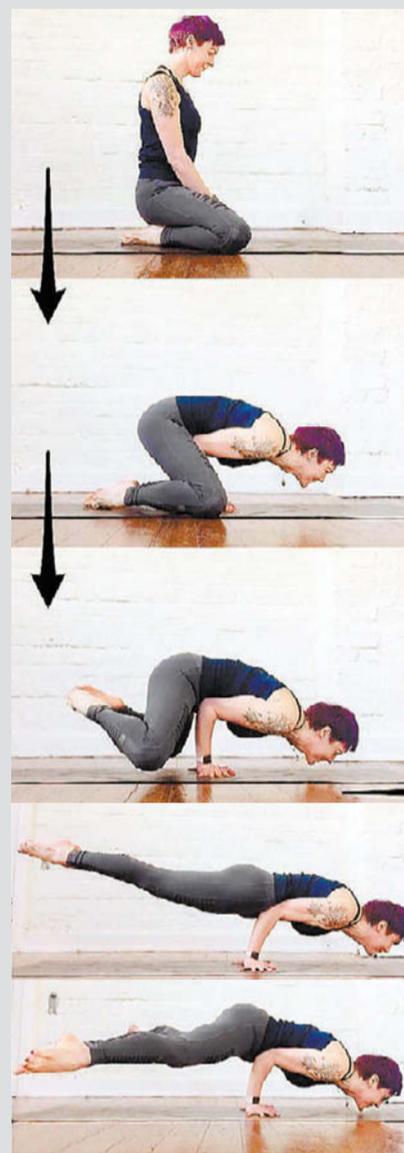
En esta asana de dificultad media-alta, por la fuerza en brazos y muñecas que exige, hay poco espacio para la vanidad en tanto que el peso de todo el cuerpo reposa solamente sobre las palmas de las manos, “por lo que los centenares de ojos de plumas del pavo real indican más vigilancia que belleza”.

Así que para practicarla es preciso “superar el orgullo, el miedo físico, el miedo de no llegar a lograr la postura, el miedo de no hacer el gesto justo, el miedo de

mostrarse débil”.

Símbolo de resurrección e inmortalidad, el pavo real y el ave Fénix tienen distintivos similares. De entrada, el pavo real pierde y renueva anualmente aquello que lo vuelve majestuoso: sus esplendorosas plumas multicolores. Pero además ha servido como imagen de inmortalidad “y ha personificado el hecho de que el cielo se oscurezca y vuelva a estar sereno y de que el sol muera y renazca. Dado que el pavo real está más tiempo en el suelo que volando, representa la tierra y todas sus tentaciones, pero igual que el fénix que renace de sus cenizas, es símbolo de la resurrección de la que todos somos capaces”.

No por nada el hinduismo le confirió un lugar especial como vehículo y representación de importantes deidades: “el pavo real magníficamente coronado es el emblema de Saraswati, diosa hindú de la sabiduría, la música y la poesía. Incluso Laksmi, diosa de la riqueza y la sabiduría, tiene un pavo real como cabalgadura. Brahma utiliza el pavo real majestuoso para desplazarse y el señor Krishna lleva una de sus plumas en forma de diadema. Esta ave de los reyes y los dioses es un símbolo que bien vale como ejemplo de la lucha del discípulo para alcanzar lo sublime”. **LA**



ARMANDO LA POSTURA

En esta posición, las dos manos se colocan planas sobre el piso dirigidas hacia atrás y los meñiques se tocan entre sí. El cuerpo sube hasta estar paralelo al suelo con los antebrazos que sostienen el pecho.

PASO A PASO

Colocar en el suelo las rodillas, separadas y los pies juntos. Inclinar hacia delante y colocar las palmas de las manos en el suelo, entre las dos rodillas; los dedos, dirigidos hacia los pies. Flexionar los brazos, uniéndolos completamente los codos e inclinar el cuerpo hacia delante hasta que el abdomen descansa sobre los codos y el pecho sobre los brazos. Los antebrazos quedan perpendiculares al suelo; extender las piernas, uniéndolas. Los dedos gordos de los pies apoyados en el suelo; tensar los músculos y elevar el tronco y las piernas hasta que se encuentren horizontales con el suelo. Todo el cuerpo debe estar equilibrado, únicamente, sobre las palmas de las manos. Mantener la posición final todo el tiempo que sea posible sin tensión y después, con cuidado retornar a la posición inicial.

(Con información de www.namonnarayan.net, yogaadictos.com y practicaryoga.wordpress.com)

