

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

LAS POSTURAS BÁSICAS

Existen cuatro grandes grupos de **Asanas**: Posturas de pie, inversiones, flexiones hacia atrás y flexiones hacia adelante.



Postura del Árbol (Vrksasana)



Postura del Parado de cabeza con apoyo (salamba sirsasana)

Las posturas básicas de pie incluyen la postura de la Montaña (Tadasana), la postura del Árbol (Vrksasana) y las posturas del Guerrero (Virabhadrasana I, II y III). Entre las inversiones figuran la postura del Parado de manos (Mukha Vrksasana) y la postura del Parado de cabeza con apoyo (salamba sirsasana).



Postura del Puente

Las flexiones básicas hacia atrás incluyen la postura de la Langosta (Salabhasana), la postura de la Cobra (Bhujangasana) y la postura del Puente (Setu bandha sarvangasana).



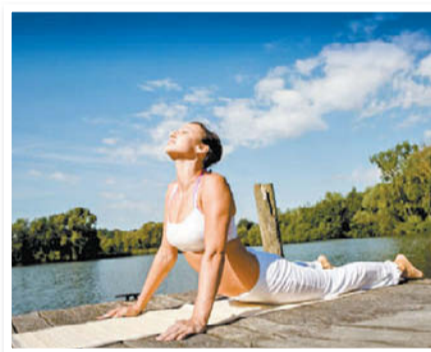
Postura de la Pinza

Las flexiones hacia adelante incluyen la postura de la Pinza sentada (Paschimottanasana) y la postura de la Estrella (Tarasana)

Se recomienda agregar una asana de torsión para neutralizar y estirar la columna vertebral entre las flexiones hacia atrás y las flexiones hacia adelante. Entre las posturas de torsión figuran la posición de Bharadvaja (Bharadvajasana) o la Media

Secretos para una mejor práctica de yoga

Llegar por primera vez a una sesión puede ser intimidante dada la aparente dificultad de algunas asanas que, de entrada, parecen desafiar la “lógica” y algunas veces incluso las leyes de la física... Lo cierto es que al cabo de un tiempo de práctica constante, el yoga se adapta con suavidad al yogui y sus necesidades



Siguendo con las recomendaciones para los yoguis principiantes, aquí les dejamos cinco secretos que todo practicante de yoga debería aplicar para tener un mejor aprovechamiento de cada sesión.

1. NO COMAS ANTES DE LA CLASE
Para que la práctica de yoga sea ligera, debemos llegar a ella lo más ligeros que se pueda, por lo que es recomendable no ingerir alimentos al menos una hora y media antes de iniciar, aunque algunos recomiendan tres horas. Para que la energía fluya con mayor facilidad es mejor no tener el proceso de digestión en marcha, porque además con las posturas invertidas un estómago lleno puede generar náuseas y malestar.

2. RESPIRA
La respiración profunda y consciente nos conecta con el cuerpo y le ayuda a distribuir el oxígeno hacia cada una de sus partes, por lo que se facilitan los estiramientos o flexiones pronunciados. Se debe respirar por la nariz y puede hacerse inhalando en seis tiempos y exhalando en tres, o si resulta complicado en cuatro y cuatro. La energía de vida o prana ingresa al cuerpo a través del aire que respiramos, por lo que energiza y permite transitar de una postura a otra. De hecho, cuando la inhalación y exhalación se realizan de manera completa, ayudan a relajar y mantener la postura y mantenernos en

contacto con el momento presente.

3. PRACTICA DESCALZO
El hecho de realizar la práctica de yoga con los pies descalzos brinda dos beneficios principales. El primero es que mejora el equilibrio al permitir tener un mejor apoyo en los pies para sostener el cuerpo. Pero además sentir el contacto directo con el tapete de yoga, posibilita la conexión con la tierra y con la práctica misma.

4. SÉ PACIENTE Y MANTENTE ATENTO
La paciencia y la compasión son requisitos indispensables para el yogui de cualquier nivel. La práctica debe adaptarse a nosotros y no al revés. Poco a poco, con el tiempo y el trabajo constante, los músculos irán flexibilizándose, cediendo y fortaleciéndose, y con esto será posible realizar posturas cada vez más avanzadas. Lo importante es observar con atención plena cómo vamos superando los retos de la práctica. Mantener la mente y el corazón abiertos es el mejor camino para atrevernos a vencer miedos y lograr el autoconocimiento de nuestras limitaciones y potenciales.

5. INTEGRA Y AGRADECE
Una de las partes más importantes, si no la más importante de la práctica de yoga, es el final, cuando entramos en Savasana o la postura del Muerto. A simple vista, Savasana parece ser la posición más fácil

de todas, porque consiste en permanecer tendido en el suelo sin hacer “nada”. Lo cierto es que en este hacer “nada” de la postura, en realidad los frutos y logros de práctica se integran en la conciencia y es algo que sucede en automático cuando entramos en la posición soltando todo lo que se vivió durante la sesión hasta disolver la mente.

Como dice el maestro Sri Dharma Mitra, “si el cuerpo descansa completamente, existe la oportunidad de perder la conciencia física para ir más allá de estos ‘agregados’ y reconocer que hay una esencia más allá de ellos”.

En realidad, el gran fruto de una práctica correcta es llevarla fuera del estudio de yoga a la vida diaria para darte cuenta que un día puedes aceptar una idea con apertura y compasión como hiciste con esa postura que tanto miedo te daba; para darte cuenta que puedes permanecer estable en una situación dolorosa o desagradable a través de la respiración profunda, igual que hiciste en esa postura incómoda y demandante; para darte cuenta que has trascendido una creencia que te limitaba como cuando lograste, por fin, hacer Sirsasana, parándote de cabeza sin ayuda. Al final del día, el yoga más que una práctica es un estilo de vida que hay que agradecer como se agradece al final de cada sesión de yoga con el Namasté, el reconocimiento en sánscrito de la esencia divina en todo y en todos. **LA**