

# MENTE Y CUERPO *sanos*

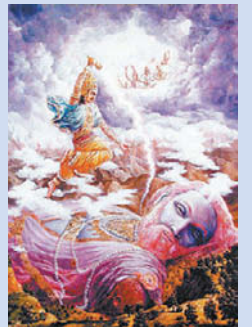
Por: *Marién Estrada*

Email: [marien@caminoamarillo.net](mailto:marien@caminoamarillo.net)  
Twitter: @caminoamarillo7



## TAN FUERTE COMO EL RAYO

“Se cuenta que en la Edad Krta (la primera Edad del universo) una hueste de danavas (gigantes y demonios) se hizo invencible en las batallas bajo el mando de Vrtra y dispersó los devas (o dioses) en todas las direcciones.



Viendo éstos que no podrían reconquistar el poder mientras Vrtra no fuera destruido, comparecieron ante su Gran Señor, Brahma, el Creador. Brahma les aconsejó que consultaran a Vishnú, quien les pidió que obtuvieran los huesos de un sabio llamado Dadhicha para hacer con ellos un arma mata demonios. Comparecieron los dioses en presencia del sabio y le suplicaron tal dádiva según las indicaciones de Vishnú. El sabio renunció a su cuerpo en beneficio de los dioses. De la columna vertebral de Dadhicha fue formado Vajra, el rayo, con el cual Indra, rey de los dioses, fulminó y mató a Vrtra”.

Los danavas representan la oscuridad e ignorancia y las enfermedades. Los devas representan la salud, la armonía y la paz. Y para destruir estas características destructivas, las enfermedades que propician, y gozar de salud y felicidad, es necesario volver la columna vertebral tan fuerte como el rayo, como la columna del sabio Dadhicha. “Entonces será posible gozar de salud, armonía y felicidad en abundancia”.

([yogayfilosofia-yogayfilosofia.blogspot.mx](http://yogayfilosofia-yogayfilosofia.blogspot.mx))

# Vajrasana, la Postura del Rayo

**E**n sánscrito Vajra significa rayo pero también indestructible, firme, imperturbable, diamantino o “como diamante”, por lo que a Vajrasana se le conoce de igual forma como la Postura del Diamante.

Para la mitología hindú, el rayo es muy poderoso: no hay nada que pueda vencerlo o resistirlo. Y es Indra, el rey de los dioses, quien utiliza esta arma para aniquilar a sus enemigos, los demonios de la sed y la sequía: “Indra o Shakra es el dios de la tormenta, de las nubes oscuras que traen consigo las lluvias de temporada, de las que depende la agricultura india y la alimentación de sus habitantes”.

Pero además el diamante, el otro significado de la palabra Vajra, es la piedra preciosa más sólida: Corta todo pero nada puede cortarla, también es absolutamente puro e incorruptible.

Para el budismo, como explica la página del Centro Budista de la Ciudad de México, la Perfección de la Sabiduría o la Sabiduría Trascendental, con la que se hace referencia a aquella Sabiduría que intuye la Realidad Absoluta de una forma directa, es la que penetra como un relámpago o que corta como un diamante. Asociada al vajra, la sabiduría trascendental atraviesa las ilusiones y autoengaños, las nociones equivocadas y las proyecciones. “De hecho, es posible decir que la Sabiduría Trascendental es destructiva siendo que

**Una de las posiciones más utilizadas por muchas tradiciones espirituales ya sea para meditar o para orar es precisamente ésta, siendo también una de las posturas sentadas clásicas de yoga ideal para la práctica de ejercicios de respiración o Pranayama**

acaba con las suposiciones intelectuales que a menudo son adoptadas con demasiada facilidad; con los enredados condicionamientos psicológicos y con los obstáculos emocionales. Es decir, destruye la falsa idea de uno mismo”.

### LA POSICIÓN DE ROCA

Llamada también la “posición de roca” porque se dice que cuando se le domina, sentado en ella, es posible digerir una roca, la postura se hace sentándose

sobre los talones, presionando los nervios que van hacia las nalgas y manteniendo la espina dorsal recta.

Según explica sivasakti.com, comprimir los músculos de las piernas detiene significativamente la circulación de la sangre a través de las piernas. Por lo tanto, la sangre que se suponía pasaría por las piernas se envía a los órganos abdominales. Es por eso que se recomienda esta posición a aquellos con dispepsia, afecciones hepáticas o trastornos digestivos.

Junto con las respiraciones profundas, Vajrasana asegura una digestión excelente y fácil. Inmediatamente después de comer, el flujo de energías a través de los nadis o canales energéticos generalmente se orienta hacia abajo. La postura invierte este flujo energético y lo vuelve hacia arriba acelerando de esta manera la digestión.

También se recomienda para sanar las afecciones reumáticas y la gota. Elimina dolores de talón porque estira los tobillos y los pies. Se mejoran los nervios y los músculos de las piernas. La mialgia (dolor muscular en piernas y muslos) desaparecerá igual que la ciática. Vajrasana regenera y relaja el área lumbar de la espalda. La columna vertebral, se vuelve así firme y fuerte.

Practicar esta posición lo suficiente logra una actitud sólida, diamantina. La práctica de Vajrasana estimula el Kanda, en la base de la columna, de donde provienen los 72000 nadis. **LA**

Cuando la posición deja de causar molestia y se vuelve “estable y cómoda”, Vajrasana puede ayudar como el fundamento de los ejercicios de concentración (Dharana), ejercicios de meditación (Dhyana) o ejercicios de respiración (Pranayama). Poco a poco, la flexibilidad y la serenidad aumentarán en todas las áreas de la vida. Esta asana debe ser practicada con mucha cautela o evitarse por aquellos con problemas de rodilla, ya que la flexión profunda estira con intensidad esta área de la pierna.

