

MENTE Y CUERPO **sanos**

Por: **Marién Estrada**

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



# Makarasana o la postura del cocodrilo

**M**akar significa cocodrilo en sánscrito y su origen viene de Makara, el monstruo marino de la mitología hinduista que sirve de vehículo a Waruna —dios del agua y del océano, así como de la ley y del inframundo— y también a Ganga, la diosa del río sagrado Ganges.

Como se explica en la revista virtual Teosophia, esta bestia, mitad pez y mitad cocodrilo o elefante, simboliza las aguas de la creación. A menudo se le puede ver en compañía de criaturas solares y juntas representan la fertilidad. Makara representa, además, la dualidad del bien y del mal.

“En antiguos templos hindúes, principalmente en algunos dedicados a Shiva, el símbolo de Makara, encarna, en su mitad inferior, una espiral, símbolo de incursión e interiorización a los mundos ocultos. Makara asume, aquí, el papel de Avatar, aquel que vuelve asequible y representable lo insondable y desconocido a los ojos del aspirante en el camino. Es tanto el guardián, como también el propio puente entre el mundo de los hombres y el mundo de los dioses”.

De hecho, Makara aparece en el mandala del segundo chakra Svadhista que corresponde al elemento agua, el inconsciente y las emociones profundas, y se relaciona en el plano físico con los genitales y la espalda baja. Desde el aspecto espiritual está relacionado con el deseo y la creación.

El segundo chakra es el asiento de los samskaras o patrones de hábitos cuya retención inconsciente debe ser liberada para realizar todo el potencial. Llamada también en algunos textos, la postura del delfín, Makarasana trabaja directamente con la columna vertebral.

Se dice que los yoguis la comparan con Meru, la montaña sagrada para el hinduismo, que según ellos es el centro del mundo y lo mismo sucede con la columna; es el punto de partida de nuestro cuerpo y la vitalidad de nuestra evolución. Osteópatas y quiroprácticos han redimensionado su importancia e incluso han llegado a pensar que las enfermedades se originan a partir de problemas en ella. Pero sin ir tan lejos, la espina dorsal debe moverse básicamente por dos motivos: contiene la médula espinal y es atravesada y bordeada por los canales energéticos más importantes por donde asciende la energía cósmica que yace en la base de la columna.

**ARMANDO LA POSTURA**

Para armar la postura básica del cocodrilo hay que colocarse boca abajo sobre el suelo, tocándolo con el pecho. Las piernas extendidas y abiertas al ancho de los hombros y las manos sobre los

**A veces las cosas más simples pueden tener resultados impensables, y eso es justo lo que sucede con algunas asanas de yoga sencillas y cómodas, muchas veces subestimadas; una de esas posiciones “fáciles” es la que abordamos en esta entrega**

FOTOS: ESPECIALES



Variación de Makarasana



Waruna montando Makara

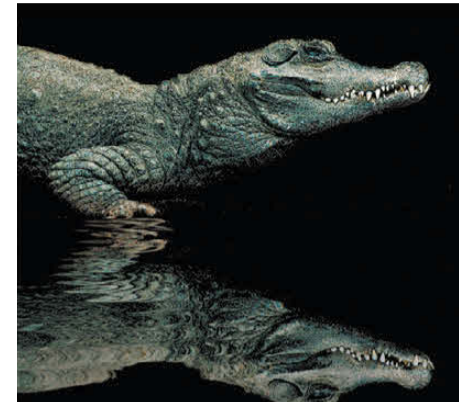
codos contrarios. La frente se posa sobre los antebrazos.

Es una de las mejores posiciones para practicar la respiración diafragmática consciente porque deja quieto el pecho y releja la zona abdominal. Al relajar la zona del diafragma se calma la mente.

Pero además, tanto la postura básica como sus variaciones, brindan energía al cuerpo y ayudan a abrir espacio con suavidad en la columna, siendo de las mejores asanas para relajar el sistema nervioso en su totalidad. También estira los músculos paraespinales de la espalda y glúteos, y brinda centro al practicante.

Es una pose que aumenta la conciencia y la comodidad en lugar de la fuerza o la agilidad, que alivia el estrés y el dolor lumbar. Siempre debería acompañarse con un proceso de respiración consciente para dejar emerger de las profundidades del inconsciente cualquier cosa que necesite ser liberada.

Las contraindicaciones incluyen embarazo o cualquier condición en la que la presión abdominal sea incómoda. **LA**



**GUARDIANES DE LA SABIDURÍA ANTIGUA**

El cocodrilo ha caminado sobre la madre Tierra durante millones de años y es conocido en muchos mitos y leyendas como el Guardián de la sabiduría antigua.

Los cocodrilos y caimanes se esconden en el agua y el barro en espera para capturar a sus presas. Solo comen cuando tienen hambre y no consumen alimentos sin necesidad. Los cocodrilos tienen los ojos sobre la cabeza lo que les permite permanecer relativamente ocultos bajo el agua sin dejar de ver por encima de ella.

Simbólicamente, esto indica capacidades de clarividencia. El cocodrilo enseña el descubrimiento y la liberación de las emociones que están bloqueadas debajo de la superficie, así como el arte de la paciencia y el momento apropiado para entrar en acción.

Los cocodrilos simbolizan también la unión de los opuestos. Tienen la espalda dura y el vientre suave. Las madres cocodrilos cargan a sus bebés muy suavemente con sus poderosas fauces, pero también pueden usar esas mandíbulas para aplastar. Los cocodrilos representan un equilibrio igual entre el agua y la tierra: viven en ambos elementos y van fácilmente de uno a otro: “La psicóloga jungiana Marion Woodman asocia al cocodrilo con diosas madres oscuras como Kali, que gobierna tanto la muerte como la transformación, y que, como un cocodrilo, es a la vez una tierna madre protectora y la dueña de la furia repentina”.



(Con información de [yogainternational.com](http://yogainternational.com), [enlabuhardilla.com](http://enlabuhardilla.com) y Hatha yoga: Integración cuerpo, mente, espíritu, de Stella Janantoni)