

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:  
*Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

## Kurmasana o la Postura de la Tortuga

Quizás ésta es una de las posiciones que más tiempo toma perfeccionar pero que más beneficios otorga, siendo la puerta de acceso a la purificación del sistema nervioso y al establecimiento de la verdadera sabiduría independiente de los sentidos y los objetos de percepción



De entrada, esta asana está dedicada a Kurma, la encarnación en forma de tortuga de Vishnú, el dios preservador del universo para la tradición hinduista. Las escrituras védicas narran que durante la gran inundación universal, muchos tesoros divinos se perdieron, incluido el amrita (néctar) con el que los dioses conservaban su juventud. Para recuperar los tesoros perdidos, los dioses se aliaron con los demonios y juntos emprendieron la tarea de batir el océano cósmico.

Vishnú se convirtió en una gran tortuga y se sumergió en el fondo del océano. Sobre su espalda reposaba la montaña Mandara, que era la vara de batir, y alrededor de la montaña se hallaba enrollada la serpiente divina Vasuki, haciendo de cuerda. Con los esfuerzos conjuntos de los dioses y los demonios, que tiraban de la serpiente y giraban rápidamente la montaña, el océano fue batido. Del océano emergió el codiciado amrita junto a otros tesoros, incluida Lakshmi, consorte de Vishnú y diosa de la Riqueza y la Belleza.

Como apunta Ana Erbeta en su artículo "Ásanas Clásicas y Mitología", Kurmasana es una postura sagrada para un yogui de acuerdo con el Bhagavad Gita: "Al describir las cualidades del



sthita-prajña (el que es de mente estable) a Arjuna, el Bienaventurado Señor dice: Cuando, al igual que una tortuga retira sus miembros hacia adentro en todos sus lados, él retira sus sentidos de los objetos de percepción, entonces su sabiduría queda sólidamente establecida".

En la fase avanzada de esta postura, los miembros se retraen y el cuerpo se asemeja a una tortuga: "La mente se calma y se sosiega, desarrollando ecuanimidad en la pena y en la alegría. Gradualmente uno se ve libre de la ansiedad en medio del dolor e indiferente en medio de los placeres, al tiempo que las emociones de la pasión, el miedo y la ira aflojan sus

ataduras sobre la mente".

De esta manera, la Postura de la Tortuga comienza a trabajar sobre el cuerpo sutil o energético estimulando el kanda (plexo nervioso), que se localiza en la zona inferior del abdomen, donde se originan los miles de nadis o canales del cuerpo, además de estar conectada con el primero y el segundo chakras.

Como dice el maestro Enrique Cid, los yoguis usan esta práctica para estimular los plexos nerviosos a lo largo de la columna, ya que crea un cambio en la circulación de la sangre y desbloquea lo que se conoce en yoga como los "nudos de los nadis" que causan enfermedades, tensiones y bloqueos. Por lo tanto, al eliminar los bloqueos se abren los tres granthis o nudos psíquicos más importantes: Rudra (garganta), Vishnu (plexo solar) y Brahma (base de la columna) granthis, que impiden que la energía cósmica de kundalini ascienda a través de la columna vertebral. De hecho, Kurmasana es la puerta de acceso a la purificación del sistema nervioso.

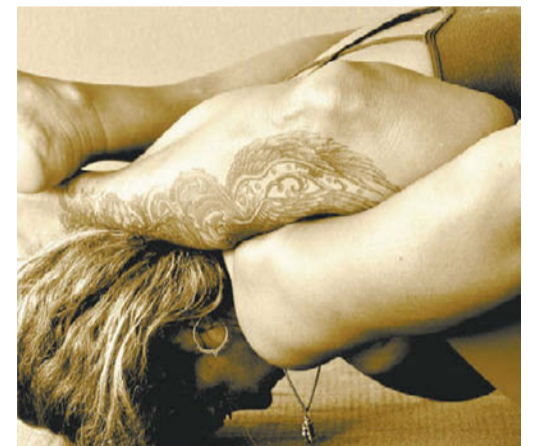
La práctica de esta postura hace que la respiración se ralentice, logrando con esto entrar en un estado de paz interna igual al que consigue la tortuga cuando necesita aislarse del mundo hacia su santuario interno. **LA**

### ARMANDO LA POSTURA

Siéntese en el suelo con las piernas abiertas al doble de ancho de la medida de los hombros. Con las rodillas dobladas y elevadas acerque el tronco hacia el suelo.

Inhale y meta cada brazo por debajo de la pierna correspondiente. Estire las piernas, y coloque los hombros y las manos en el suelo. Estire el tronco aún más y coloque el pecho y la barbilla o la frente en el suelo.

Se puede extender aun más la postura llevando las manos hacia la zona lumbar enlazando una mano con la otra. Es una de las posturas que más apertura de hombros y cadera requieren, por lo que hay que practicarla poco a poco, con paciencia y compasión con uno mismo.



Supta Kurmasana, variación avanzada de la Tortuga

### BENEFICIOS FÍSICOS

- Estira y flexibiliza la espina dorsal, abriendo todas las articulaciones vertebrales, este estiramiento libera las raíces nerviosas que salen de la columna vertebral y tonifica el organismo en su conjunto, modifica la presión del líquido encéfalo-raquídeo, en el cual se bañan el cerebro y la médula espinal que en consecuencia también resultan estimulados.

- Tonifica los riñones y los órganos digestivos, la pelvis, el diafragma e incluso los pulmones; elimina el exceso de grasa del abdomen, tonifica los órganos internos abdominales y ayuda a los problemas de diabetes, flatulencia y estreñimiento.

- Intensifica la circulación sanguínea en los músculos y el sistema nervioso de la espalda. Elimina dolores de cabeza, espalda y nuca.

- Al colocar la parte delantera del cuerpo sobre el suelo, se flexibiliza la pelvis y se crea una sensación de cambios psicológicos internos, una sensación de protección y de seguridad.

(Con información de [caminodelyogalibre.blogspot.mx](http://caminodelyogalibre.blogspot.mx) y [namonarayan.net](http://namonarayan.net))

