

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

La postura del muerto

Savasana o la Postura del Cadáver, es la última posición que se practica en casi todas las sesiones de yoga. Y aunque pareciera que solo es una asana restaurativa, en realidad es mucho más que eso



De hecho a Savasana se le considera no sólo la postura más importante sino la más difícil de realizar. Sava en sánscrito significa cadáver y, como indica su nombre, la postura consiste en yacer acostado en el suelo, boca arriba, sin moverse, de hecho también se le conoce como Mrtasana; Mrta quiere decir Muerte. Como cita en un artículo sobre el tema Naren Herrero, el académico inglés Jason Birch sostiene que “la primera referencia que aparece en un texto de Ha ha Yoga sobre yacer en el suelo como un cadáver hasta que se disuelva la mente está en el Dattatreya-yogasadtra del siglo XII”. En ese texto, más que una postura se presenta a savasana, aunque sin ese nombre, como una técnica de meditación para “disolver” la mente - en el sentido de hacerla desaparecer - mediante su absorción en algún objeto, idea o sonido.

Savasana representa la rendición completa, el abandono del cuerpo físico, de la mente dual: Si el cuerpo descansa completamente, dice el

Maestro Dharma Mitra, existe la oportunidad de perder la conciencia del cuerpo para ir más allá de estos “agregados” y reconocer que hay una esencia más allá de ellos.

Y es aquí donde aparece el tema de la Muerte porque si bien es cierto que un primer nivel la postura del Cadáver tiene como objetivo relajar, restaurar e integrar los beneficios de la práctica previa, entrar en ese estado de rendición absoluta es justamente lo que sucede al morir.

Es el momento en el que nos rendimos por completo y dejamos todo; y qué mejor que morir con una mente quieta para poder acceder a nuestra verdadera naturaleza y no a las ilusiones y creaciones de la mente.

De acuerdo a tradiciones espirituales como la hinduista o la budista, “en el instante de la muerte, cada ser revela su verdadero estado de consciencia, el cual sencillamente está basado en el tipo de vida que haya llevado y el tipo de pensamientos que haya alimentado durante la misma”.

Como explica la yoguini Cris Aramburo,

la práctica de yoga, no importa el estilo que se siga, intenta unir lo físico con lo mental, lo externo con lo interno y en ese camino

“la práctica invita a desprenderse, dejar ir y soltar todo aquello que hemos ido construyendo y con lo que nos hemos ido identificando, entendiendo que la realidad es otra: Una que siempre está ahí, una que nunca cambia, una que no nos separa sino que nos une.

“La práctica de yoga es esencialmente la transformación del ser, y ese proceso ocurre con una serie de pequeñas muertes. La muerte de los prejuicios, la muerte de lo preconcebido, la muerte del yo, la muerte del miedo, la muerte de la separación. Y así, cada día que pasa, en nuestra vida, vamos muriendo y renaciendo todo el tiempo”.

Como bien dice Naren Herrero, adentrarse en el profundo silencio de nuestro ser, soltando todo apego y toda expectativa, dejando morir al pequeño ‘yo’ en busca del verdadero e inamovible auto-conocimiento, es el verdadero propósito de Savasana. LA

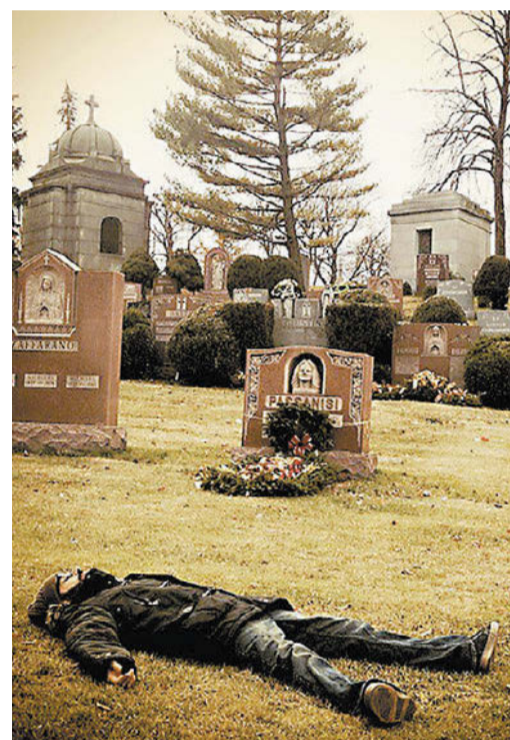
DÓNDE PRACTICAR

COLECTIVO DE YOGA
Iyengar y Hatha Yoga

☎ 044 55 4021 2455

NAMASKARA YOGA
Iyengar Yoga

☎ (55) 2938 4655



Armando la postura

Acostado con el cuerpo completo sobre el suelo, con brazos y piernas abiertos, las palmas mirando hacia arriba, se van relajando poco a poco cada una de las partes del cuerpo con cada exhalación, desde los pies a la cabeza. Los ojos permanecen cerrados, se suelta el cuerpo y con él se suelta todo lo que no está ahí en ese momento: las preocupaciones, el sentido del tiempo, los apegos, las aversiones, los pensamientos. No hay movimiento y el cuerpo permanece quieto, con los músculos completamente relajados. Poco a poco se va ralentizando al mínimo la respiración. Los sentidos corporales se aíslan del entorno y el cuerpo se fusiona con la tierra que lo soporta. Hay una sensación de abandono y rendición... Puedes poner una intención inicial a lo que quieres morir... Vuelve poco a poco del estado, reconócete renacido.

Se dice que 10 minutos en Savasana baja la tensión arterial y produce un descanso similar a una noche de sueño.

