

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7

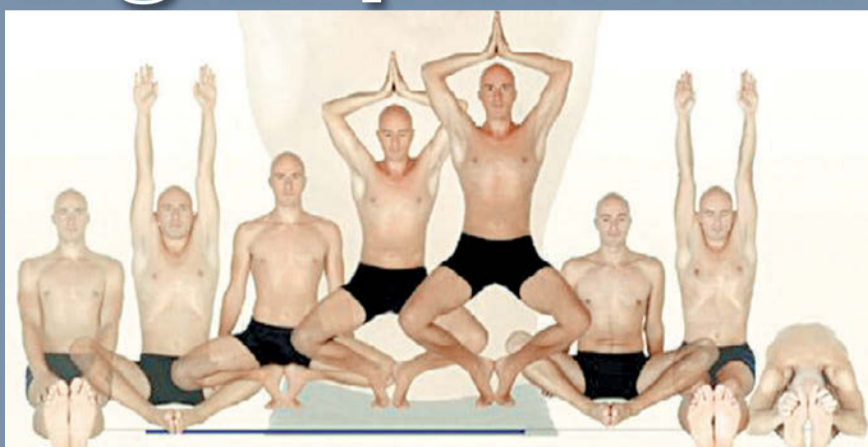


Yantra yoga

FOTOS: ESPECIAL

puerta de acceso a la gran perfección

Utilizar el movimiento para guiar la energía vital es el propósito del Yantra yoga, una antigua práctica tibetana para integrar la profunda esencia de la Enseñanza Dzogchen en las tres puertas del cuerpo, voz y mente...



La palabra Dzogchen significa "la perfección total", y en realidad se refiere a la verdadera naturaleza inherente de los seres, su estado primordial, libre de todas las limitaciones y condicionamientos, una condición nodual, sin apego ni conceptos. Y es este estado natural el que busca alcanzarse con la práctica del yoga tibetano.

El sistema de Yantra Yoga se basa en el antiguo texto Nyida Khajor. En tibetano, Nyida significa "sol y la luna" y khajor significa "unión"; es decir, la Unión del Sol y la Luna. Este tratado fue escrito en el siglo VIII por Vairochana, uno de los más hábiles maestros y traductores budistas de su tiempo, quien a su vez recibió la transmisión de esta enseñanza de Guru Padmasambhava, el introductor del budismo tántrico al Tíbet y considerado el Segundo Buda.

En 1976 Chögyal Namkhai Norbu, un erudito y maestro Dzogchen, escribió un comentario detallado de este texto raíz, que es de donde hoy se puede acceder a este conocimiento.

En la práctica de Yantra Yoga, como explica Namkhai Norbu, se usa el cuerpo, la voz y la mente. Utilizando el cuerpo se ejecutan posiciones y movimientos, con la voz se realizan técnicas de pranayama (o prácticas de respiración), y con la mente se efectúan ejercicios de concentración y visualización.

"El objetivo es ir más allá de juzgar y pensar con la mente, y nos invita a la contemplación. Cuando aplicamos estos tres aspectos juntos, tenemos la

posibilidad de llegar a un conocimiento real, o la comprensión de nuestro estado primordial -nuestra condición original. Ese es el verdadero significado de 'yoga' en Yantra Yoga".

De estos tres aspectos del cuerpo, el Yantra Yoga considera que el más importante es la mente.

"Con el movimiento adquirimos el control de nuestro nivel físico y a su vez de nuestra energía, si no controlamos nuestra energía no hay manera de controlar nuestra mente. Así, la mente depende de la energía que a su vez depende del cuerpo físico. Las posiciones del cuerpo que corresponderían a las asana no se mantienen, es un movimiento fluido, rítmico y coordinado, casi como una danza. Cada movimiento lleva su respiración y están totalmente ligados".

A través de los movimientos y posturas

combinados con la respiración, la energía del practicante se coordina y armoniza de modo que la mente puede relajarse y descubrir el auténtico equilibrio, la base para entrar en el estado de Contemplación, donde es posible acceder al estado Dzogchen de la gran perfección.

Muchas posiciones utilizadas en Yantra Yoga son similares a las del Hatha Yoga, pero la manera de asumirlas y aplicarlas difiere significativamente, de acuerdo a Comunidad Dzogchen internacional: "Yantra Yoga utiliza una secuencia que consta de siete fases de movimiento, conectadas con siete fases de la respiración. En particular, la posición en la fase central de cada movimiento ayuda a crear retenciones específicas de la respiración que funciona a un nivel profundo, sutil. Pero no es solo la posición principal, sino esta sujeción y todo el movimiento que son importantes".

Su práctica consiste en 108 movimientos o yantras, divididos en cinco grupos. En cada grupo se trabajan diferentes técnicas de respiración. Cada movimiento tiene su respiración, inhalación, exhalación o retención. Cada inhalación o exhalación será rápida o lenta y las retenciones pueden ser más cortas o más largas. Con las diferentes posiciones y movimientos del cuerpo estamos dirigiendo el prana hacia diferentes zonas u órganos, para vitalizarlos o depurarlos. **LA**



DÓNDE PRACTICAR

CASA DRÖLMA

Miércoles 18:30

Donativo voluntario



Puebla 135 esq. Orizaba

Col. Roma Norte



Tel. 55333278



TSA Lung, moviendo el prana en el cuerpo

La técnica de respiración o pranayama, conocida como Tsa Lung en la tradición tántrica tibetana, es la base del Yantra Yoga, tanto como es también crucial en la práctica de los diferentes tipos de Hatha Yoga.

Aquí la respiración puede compararse con un caballo salvaje, que es montado por la mente. El caballo salvaje es ciego, por lo que necesita ser guiado y a la vez, la mente, el jinete, necesita la ayuda para atravesar el camino. Tsa son los canales sutiles del cuerpo físico y Lung significa viento. Es una técnica que combina movimientos conteniendo la respiración. El viento ha de fluir en el interior de estos canales energéticos. Al retener la respiración los movimientos impactan más profundamente en el cuerpo y consiguen abrir los chakras más sutiles. El movimiento solo no es suficiente. Algo más sutil, como la respiración y con ella el prana o energía vital que transporta el aire, se ha de utilizar para llegar a estos lugares secretos.

(Fuente: Libro Los Cinco Ritos Tibetanos)

