

MENTE Y CUERPO *samos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



El señor de los peces: activando el fuego para transmutar el karma

FOTOS: ESPECIALES



La transformación profunda que produce la práctica del yoga puede verse representada en la Postura del Señor de los Peces o Matsyendrasana, que si se domina, dicen, asegura la iluminación espiritual

Señala el poder de transformación que viene con el conocimiento del yoga al convertirse en un hombre iluminado". En una de ellas "Matsyendra es arrojado al mar cuando era apenas un niño, porque había nacido en un momento donde los planetas estaban desfavorablemente alineados. En el mar, es tragado por un pez gigante que por azares del destino nada cerca del palacio submarino donde el Señor Shiva le revela los secretos del yoga a su esposa Parvati. Matsyendra, convertido en pez, escucha todas estas enseñanzas y queda fascinado. Luego de pasar 12 años dentro del pez, todo este tiempo practicando las enseñanzas de Shiva, emerge del fondo del océano como un maestro iluminado".

Curiosamente, esta es prácticamente la única postura que lleva el nombre de un hombre que sí existió en este plano mundano. Como refiere la revista en línea *Practicar Yoga*, Matsyendra fue un gran sabio del norte de la India del siglo X y así podemos vincular la leyenda con el personaje histórico:

"El mito anterior apuntaría a que Matsyendra habría recibido estos conocimientos de forma directa en un estado de trance meditativo cuando se dice que escuchaba quieto y con gran concentración a Shiva. Además,

señala el poder de transformación que viene con el conocimiento del yoga al convertirse en un hombre iluminado".

El maestro Matsyendra enseñó la necesidad de purificar al cuerpo antes de emprender la práctica de la meditación, y de prepararlo para la consecuente evolución espiritual. Tradicionalmente a Matsyendra se le atribuye haber sido el Guru de Goraksha, el creador del Hatha Yoga original.

ACTIVANDO LA COLUMNA VERTEBRAL

La asana del Señor de los Peces se trata básicamente de girar de la columna vertebral, es decir que es una de las llamadas posturas de torsión. Para algunos este tipo de posiciones simbolizan unir "la parte frontal del cuerpo, o bien lo que es consciente, con la parte de atrás, que representa el inconsciente. La maestra Rama Jyoti Vernon, del American Yoga College, dice que las torsiones traen luz donde había oscuridad y oscuridad donde había luz, un proceso esencial en la práctica de yoga".

Como explica el instructor José Gélites, las posturas de torsión activan los músculos abdominales, estimulando la conducción sensitiva nerviosa desde la piel. Esto activa los chakras y lleva sus energías sutiles hacia arriba, a

través del sushumna nadi o el Canal Central que corre a lo largo de la espina dorsal: "los textos tradicionales dicen que las asanas de torsión aumentan el apetito, destruyen la mayoría de las enfermedades mortales, pues equilibran los tres humores del cuerpo, y despiertan la energía kundalini".

Y así como son los músculos del abdomen los que básicamente entran en acción en las torsiones, el tercer chakra o el chakra del ombligo es el que resulta directamente estimulado. Este centro de conciencia, se asocia con el poder personal, la voluntad y la energía. Cuando el estrés arrecia, nuestra perspectiva de la vida puede distorsionarse por mensajes internos viejos y negativos. Esta postura nos hace voltear y mirar en otras direcciones. El tercer chakra se fortalece, la mente entra en calma, y la energía y los pensamientos caducos, dicen los maestros, son desechados porque la conciencia se abre a la gran totalidad del universo.

De hecho, el dominio de esta asana asegura la iluminación espiritual pues su enfoque principal es penetrar el centro del ombligo, tomar control sobre el fuego que ahí reside y quemar todas las impurezas físicas, mentales y kármicas. **LA**

DÓNDE PRACTICAR

Mtra. Ann Moxey
FUNDACIÓN PARINAAMA

<http://annmoxey.blogs.com/yoga>

Mtro. Fernando García Aguinaco
IYENGAR YOGA

<http://namaskara.blogs.com/yoga>

Mtro. Fredy Alan Díaz Arista
YOGA DE LA LIBERTAD

fredydyoga@gmail.com

BENEFICIOS

El mayor beneficio se refiere a la catársis de los órganos internos. Las posturas de torsión crean un efecto de "exprimido" en los órganos abdominales como el hígado, dirigiendo la sangre y el fluido linfático a las venas más grandes del sistema cardiovascular eliminando toxinas. Cuando se deshace la postura se cargan de sangre limpia y fresca, aportándoles salud y vitalidad. Se incrementa también el fuego digestivo intensamente y la actividad intestinal, al estimular toda la zona abdominal. Las torsiones implican el estiramiento de los músculos que unen las vértebras. También favorecen la hidratación y oxigenación de los discos intervertebrales mejorando notablemente la elasticidad de la columna y el mejor flujo de energía a través de ella.

Psíquicamente, al estimular el funcionamiento del tercer chakra, aumenta la energía y el dominio de uno mismo. Da un sentido de seguridad y de estabilidad, produce confianza en uno mismo, decisión y perseverancia. Equilibra la actividad de los nadis ida y pingala.

(Con información de sadhanasenderodelyoga.blogspot.mx)



Paripurna Matsyendrasana, donde la columna alcanza el máximo de torsión lateral



Ardha Matsyendrasana, la versión suave de esta asana