

# MENTE Y CUERPO SANOS

Por:  
**Marién Estrada**

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



## Padmasana o

FOTOS: ESPECIALES



# la Postura del Loto

Esta pose es una de las asanas clásicas de yoga y una de las más importantes; es la que usó Buda para iluminarse y es la preferida por los yoguis meditadores que reconocen en ella la oportunidad para calmar la mente y alinear los siete centros de conciencia, repartidos a los largo de la columna vertebral para el ascenso de la energía cósmica dormida en la base del coxis...

Una de las asanas de yoga más conocidas, aunque no exactamente una de las más fáciles, es la llamada Postura de la Flor de Loto. Padmasana, su nombre en sánscrito, proviene de la palabra *Padma* que significa literalmente loto.

El loto en la tradición yóguica, de acuerdo con el libro *Yoga, una guía para su práctica*, "simboliza la evolución espiritual del hombre: Las raíces en el barro representan su naturaleza interior, el tallo que se eleva a través del agua su búsqueda intuitiva, y la flor que se abre a la luz del sol, la autorrealización".

Para la tradición hindú, los pétalos del loto han sido siempre concebidos como extensiones del alma mientras que el simbolismo de la flor en sí misma hace alusión al centro de la mente pura desde donde nacen dioses como Brahma (el Creador), Lakshmi o, especialmente, Vishnu, a quien todos se refieren por su belleza como "el de los ojos de flor de loto".

Representa, ante todo, la belleza, purificación y resurrección.

Para el budismo, la actitud del despertar de la unidad mente-cuerpo está representada justo por la postura del Buda sentado en posición de loto. La tradición del Zen establece que Buda



espiritual. A medida que los pétalos se abren para tomar los rayos del sol, la flor de loto revela su pureza y su mensaje al mundo. Se trata de una metáfora del viaje del alma".

### MEDITANDO EN FLOR DE LOTO

Aunque es posible meditar en distintas posturas, se sabe que en Padmasana es más fácil alcanzar el estado meditativo. El porqué sucede esto es simple, según apunta el maestro Maitri Anzan Rico López: "En el loto, las piernas se 'anudan' quedando una base firme, donde ya no se requiere ninguna acción. Con la columna alineada, el peso lo cargan los huesos y no los músculos. El gasto de energía es mínimo".

En resumen, con la columna recta, se facilita la respiración completa, y el fluir de la sangre al cerebro y órganos, favoreciendo la sublimación de energías y el combate de las fluctuaciones mentales. Esto hace posible la interiorización y la alineación de los siete chakras o centros de conciencia permitiendo así el ascenso de la energía cósmica interna ubicada en la base del coxis.

"En los textos clásicos de yoga, se le atribuye el poder de despertar precisamente la energía de Kundalini y destruir la enfermedad". LA

meditó así y así es como alcanzó la iluminación; que Bodhidharma — fundador del Budismo Zen— pasó muchos años meditando de este modo. Cuenta la leyenda que cuando el niño Buda dio sus primeros pasos, nacieron flores de loto en cada lugar donde pisó.

El significado más importante de la flor de loto en el budismo es la pureza del cuerpo y el alma y la iluminación: "El agua lodosa que acoge la planta está asociada con el apego y los deseos carnales, y la flor inmaculada que florece en el agua en busca de la luz es la promesa de pureza y elevación

### ARMANDO LA POSTURA

Como explica la maestra Viviana Daya Devi, lo que debemos tener en cuenta es que las piernas entrelazadas y los isquiones apoyados en el piso deben generar una base firme para que la columna vertebral se encuentre recta: "Es muy importante que la columna quede erguida para que el prana o energía vital fluya a través de la columna sin obstrucciones en el momento de hacer técnicas de respiración o meditar".

Las manos se pueden colocar en un mudra o posición en particular o apoyar de manera inerte palmas hacia abajo sobre rodillas, de esta manera se cierra el circuito de energía y se conserva en el cuerpo.

De acuerdo con el libro *Los tres pilares del Zen*, las rodillas y el asiento forman una base triangular de gran estabilidad, que crea un sentido de arraigo en la tierra junto con un sentimiento de unidad que lo abarca todo, y un vacío de sensaciones tanto internas como externas.

No es una postura fácil, pues involucra dos articulaciones frágiles, rodilla y tobillo, y una articulación muy fuerte, la cadera, que debido a nuestro estilo de vida tiende a estar cerrada.

"También hay que tener en cuenta nuestra estructura para no forzar más allá de donde se muevan nuestros huesos. Si la cabeza del fémur tiene cuello corto o está inclinada en anteversión pronunciada, no será posible hacer la rotación externa que requiere la flor de loto.

"Para saber cuál es nuestro caso, hay que ser sensibles y aprender a distinguir entre el roce de los huesos y la sensación de estiramiento de los músculos y ligamentos".

Si existen lesiones en las rodillas, es mejor hacer la postura de medio loto (es decir, con una sola pie sobre el muslo contrario) para evitar mayores complicaciones y siempre estar bajo la supervisión de un instructor calificado.



Postura medio loto



Postura loto completo

### BENEFICIOS PADMASANA

- Da flexibilidad a las caderas y las fortalece.
- Sirve para hacer estiramientos de rodillas y tobillos.
- Da paz mental y tranquilidad.
- Mejora la concentración.
- Es buena para la postura porque da estabilidad suficiente para evitar inclinarse hacia delante o hacia atrás.
- Una vez que se domina, es muy cómoda; tal vez es la postura de yoga más cómoda.

(Con información de widemat.com, espacioyoga.com.ar y floresdeloto.jimdo.com)