

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Yoga:



FOTOS: ESPECIALES

a la conquista del sufrimiento

En los Yoga Sutras, uno de los textos yóguicos fundamentales, el sabio Patanjali expone que son cinco las causas principales del sufrimiento, que en sánscrito se conocen como kleshas, y que hay que intentar aminsonar para poder alcanzar el samadhi o la realización última de Unión con nuestra verdadera naturaleza divina y sabia.

Patanjali explica que “la falta de comprensión (avidya), una imagen equivocada de sí mismo (asmita), el apego a los placeres (raga), la aversión hacia aquello que es no es placentero (dvesha), y comprometernos en acciones dictadas desde el miedo (abhinivesha), son las principales causas de nuestra miseria.”

De entrada, se puede decir que el gran obstáculo para alcanzar la plenitud, y que es raíz de los otros cuatro impedimentos o agregados de la mente oscurecida, es Avidya o la Ignorancia y se refiere a falsa concepción que tenemos de la realidad, creyendo que lo temporal es eterno, lo impuro es lo puro, y que el placer es doloroso.

Como apunta Federico Gaxiola, instructor de Kundalini Yoga, “significa no saber quiénes somos, de dónde venimos, hacia dónde vamos, llena nuestras mentes y corazones con duda y miedo. Nuestra incapacidad para

resistir el dolor ocasionado por la duda y el miedo, nos obliga a aferrarnos firmemente a cualquier cosa que imaginemos ser. Es así como han nacido la identidad y la imagen que tenemos de nosotros mismos. Este proceso es reconocido como el nacimiento de la identidad individual (asmita).

“Una vez que asmita —la yoeidad, autoimagen, Ego— madura, hacemos todo lo que esté a nuestro alcance para protegerla. Aquí es donde se inicia el aferramiento a la vida. Después de este momento, empezamos a perseguir cualquier cosa que parezca sostener y nutrir nuestra autoidentidad. Al mismo tiempo, huimos de todo aquello que pueda amenazarla. Así es como nacen el apego al placer (raga) y la aversión al dolor (dvesha). Con el nacimiento de apego y aversión, quedamos completamente sitiados por una condición ineludible llamada miedo a la muerte o aferramiento a la vida (abhinivesha)”.

EL ANTÍDOTO DEL YOGA

Aunque hay muchos métodos de yoga para hacer frente a los kleshas, la práctica de asanas puede ser una de las más potentes herramientas para ayudar a superar estas aflicciones.

Aadil Palkhivala, articulista de la revista especializada *Yoga Journal*, asegura que de entre todas las pos-

Saber que vivimos en un mundo de sufrimiento no es nuevo para nadie, de hecho, es una noción de la que las principales tradiciones espirituales se ocupan con frecuencia y con vastos tratados, y el yoga no es la excepción

turas, las flexiones hacia atrás son especialmente útiles en este proceso: “Requieren gran concentración y abren el cofre y el centro del corazón”. De hecho, Urdhva Mukha Shvanasana o la postura del Mirando Arriba es una de las asanas más eficaces para este propósito.

Avidya en nuestro cuerpo físico, continúa Palkhivala, también se manifiesta en la mente, que se vuelve incapaz de prestar atención o retener y recordar información. “Si vamos a disipar nuestra ignorancia, tenemos que cultivar la capacidad de enfocar nuestra atención, así como la capacidad de calmar nuestras mentes. De hecho, un cerebro fuera de foco no puede estar tranquilo. Debido a que requieren de esa concentración, las flexiones hacia atrás son herramientas muy poderosas”. LA

DÓNDE PRACTICAR

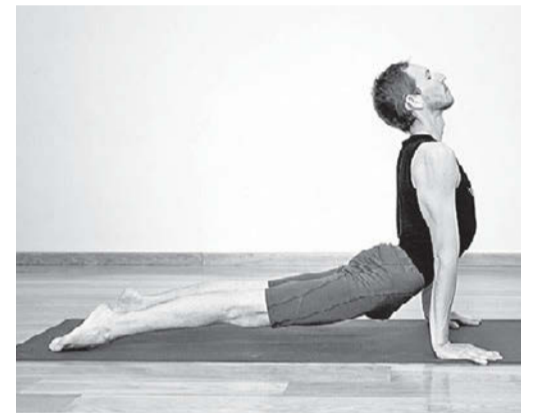
COLECTIVO DE YOGA
Iyengar y Hatha Yoga

☎ 044.55.4021.2455

NAMASKARA YOGA
Iyengar Yoga

☎ (55) 2938.4655

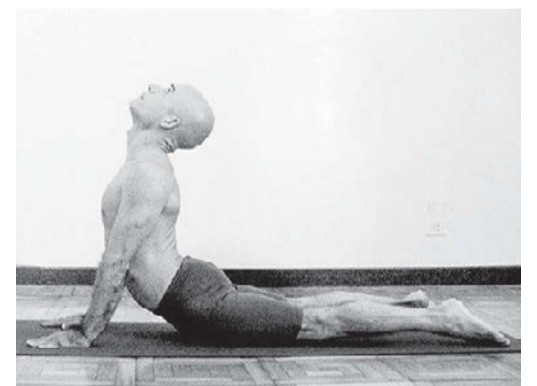
Tres posturas para superar los kleshas



Urdhva Mukha Shvanasana o Perro mirando arriba



Ustrasana o Postura del Camello



Bhujangasana o la Postura de la Cobra

MÚSICA DEL SILENCIO/CONCIERTO

Un viaje al interior de ti mismo...

27 DE OCTUBRE. 20:30 HRS.

Teatro de la Ciudad



Aprovecha boletos con descuento en la página de facebook: musicadelsilencio