

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



## Yoga en pareja:

FOTOS: ESPECIALES



## mucho más que dos

Aunque el yoga en pareja podría sonar como uno más de los inventos occidentales alrededor de esta práctica milenaria, en realidad es una modalidad de antiguas tradiciones, como el yoga tibetano del corazón o de kundalini yoga

**D**e entrada, practicar yoga en pareja tiene como finalidad fusionar las polaridades de las energías femenina y masculina, además de profundizar el amor y la conexión espiritual.

Partner Yoga, como también se le conoce, "es una práctica visionaria y antigua que expande la tradicional ciencia individual del yoga dentro del reino de las relaciones. Las posturas en esta disciplina utilizan las formas y principios de las asanas individuales, pero al incorporar la presencia y el contacto con el otro, se profundiza en el impacto de la posición y sus efectos".

Como explica la instructora Aisha María Skoufalos, en la tradición tibetana las posturas de yoga eran contempladas como prácticas superiores y extremadamente secretas. Y no le eran enseñadas a un alumno hasta que estudiara cerca de 15 años. "Para los tibetanos la disciplina del yoga no es simplemente una práctica física, sino un método muy profundo que afecta nuestro cuerpo sutil, los canales internos y sus vientos o pranas. Y es a través de estos vientos sutiles internos que podemos afectar profundamente nuestra mente, ya que donde los vientos vayan dentro de nosotros allí irán los pensamientos y viceversa".

Así, el yoga sería el camino externo para domar la mente, en tanto que la meditación sería el camino interno. Idealmente, la práctica del yoga tendría que ser una especie de meditación en movimiento.

En esta tradición, la motivación principal para estar sobre el mat de yoga es el deseo profundo de "aban-



donar el mundo de la ilusión, salir del engaño en el que vivimos que no nos permite ser lo que realmente somos y percibir la realidad tal cual es... Vivimos atrapados en este mundo de proyecciones. El solo deseo de conseguir este estado de liberación para así también ayudar a otros a conseguirlo, acelera increíblemente el poder alcanzar esta Iluminación".

### ¿POR QUÉ EN PAREJA?

Practicar yoga en pareja rompe la barrera del yo y el otro, dice Skoufalos, a través del contacto físico y mental, ya que al disponernos a extender nuestra frontera personal, incluir a nuestra pareja y tratarla como a uno mismo, "nos empoderamos y expandimos nuestra conciencia infinitamente por el solo hecho de tener la voluntad de abrirnos, conectarnos y unirnos... Y por añadidura lo estamos haciendo con el mundo a nuestro alrededor".

"Las enseñanzas tibetanas dicen que hasta que no podamos llevar toda

nuestra energía sutil al canal central o sushumna y abrir el chakra del corazón completamente no podremos transformar nuestro cuerpo-mente, ni tener acceso a una realidad más profunda y elevada que nos libere del sufrimiento para siempre".

En realidad, el yoga en pareja logra literalmente lo que en teoría tendría que suceder con la práctica de yoga individual, que es llevar a la vida diaria y la convivencia con el otro, los frutos de compasión, honestidad, gozo, reflexión, entrega, autoobservación y expansión de la conciencia obtenidos a través de la práctica formal.

"Cada postura se hace con la motivación de ayudar a la pareja a desbloquear sus canales internos y para que encuentre la felicidad verdadera. De esta manera se abre el corazón, es como un baile; la pareja se vuelve una unidad... Al entender que tu pareja de yoga es tu espejo y tu extensión, que ese eres tú también, desaparece la dualidad". **LA**

### DÓNDE PRACTICAR

#### Ecoosfera/Mtra. Aisha María Skoufalos

- Insurgentes 363, Int 106 2B, colonia Condesa, CdMx.
- 044.55.5173.1221
- ecoosfera.com

#### Calli Mapu/Mtro. Jai Hari Singh

- 25 de febrero/Yoga y Meditación en Pareja
- Claveles 30, Barrio de San Francisco Magdalena, CdMx.
- (55) 5135.1539
- calli.mapu@gmail.com

### TRES ASANAS EN PAREJA



**Navasana o El Barco Doble:** Sentados frente a frente con la piernas dobladas, se toman las manos y se juntan las plantas de los pies, para luego estirar las piernas y formar un Navasana o barco doble.



**Uttanasana o La Pinza de Pie:** De espaldas se juntan las piernas y poco a poco se va flexionando el tronco hasta tocar el suelo con las manos. Después se sujetan las pantorrillas de la otra persona para intensificar el estiramiento.



**Balasana o El Niño con peso encima:** Uno se coloca en la postura de Balasana y el otro se coloca, con cuidado, sobre su espalda, apoyando así espalda contra espalda pero en la posición contraria. Ayuda a relajar todo el cuerpo. A su vez, el que va encima realiza un suave estiramiento, sobre todo de la columna, hombros y brazos. Al final se intercambian posiciones.