

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:  
*Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES



## La postura de la sirena: ROMPIENDO LIMITES

Para muchos, esta postura es algo así como la *rock star* de las asanas de yoga; todos quisieran practicarla, aunque pocos se atreven a hacerlo. Lo que no todos saben es que en realidad esta estética asana es una de las variantes avanzadas de Kapotasana o la Postura de la Paloma que, con un poco de práctica, puede lograrse sin tanta complicación

**K**a Pada Rajakapotasana A, el nombre de la asana más cercana porque la posición de la Sirena no tiene denominación en sánscrito como tal, proviene de las raíces *Eka*: Uno, *Pada*: Pie o pierna, *Raja*: Rey y *Kapota*: Paloma, es decir, la postura del Rey Paloma en una sola pierna.

Hay que saber que las posturas avanzadas se derivan de asanas básicas y van aumentando su dificultad y desafío en todos los niveles: físico, mental y espiritual. El asunto con las posturas avanzadas es que animándonos a intentarlas pueden disolver de entrada, límites mentales de miedo o inseguridad que nos impiden avanzar en nuestra vida.

La de la sirena es una asana sentada que aumenta la flexibilidad de la espalda y abre la cadera, lo que es excelente para la liberación de estrés y liberación emocional. En la medicina china se dice, como explica meditarpasoapaso.com, "que nuestras caderas son las que nos llevan por la vida. Nuestras caderas saben donde se supone que debemos ir para sanar esa emoción bloqueada. Así que si te sientes atascado, ya sea en tu relación, carrera u otra cosa, si

mantienes esos abridores de cadera y vas más profundo, obtendrás muchos beneficios".

Esta asana y las otras variaciones de la postura de la paloma ofrecen una poderosa forma de liberación emocional. La apertura de las caderas se ha relacionado con la liberación de estrés acumulado, ansiedad y cualquier otra energía negativa.

De hecho, esta postura está fuertemente relacionada con el segundo chakra Svadisthana que al estimularlo, "permite al individuo animar sus experiencias sensoriales y aumentar su sentido de vitalidad. La importancia del control y la autoconciencia en este asana lo convierte en la preparación ideal para los ejercicios de respiración de pranayama".

Los yoguis o yoguinis principiantes pueden pensar a primera vista que no pueden hacer esta postura, pero la mayoría de las veces lo logran: "no tienes que unirte completamente detrás de la cabeza, sino que puedes ponerte en paloma, doblar la parte de atrás de la rodilla y estirar un poco el muslo".

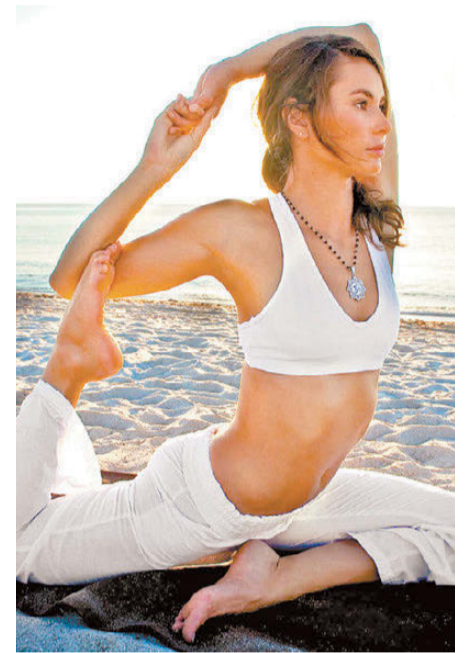
### EL PODER DE LA SIRENA

Las sirenas son criaturas míticas que

aparecen en prácticamente todas las culturas del planeta y más allá de su no muy buena reputación, representan el empoderamiento de lo femenino y la protección contra el peligro. Siendo seres marinos se les asocia con el amor, la belleza, el misterio, la intimidad, lo interno, la sensualidad, la emoción, la femineidad, la persuasión y la percepción.

De acuerdo con lefrontal.com, el significado principal asociado a las sirenas tiene que ver con el amor, ya que en muchas ocasiones se les relaciona con la diosa Afrodita. También se les vincula con dioses del mar como Amphitrites, Tethys, Calypso y Ran. Por otro lado, en ocasiones se les emparenta con las ondinas, "los seres elementales persuasivos que viven en las aguas oscuras".

Así que al practicar la Postura de la Sirena se puede hacer conciencia de la energía que encarnan estas entidades mitad mujer y mitad pez: "son una representación perfecta para el poder de los atributos femeninos. También representan muy bien la libertad, la rebelión del espíritu y la ferocidad de la independencia". 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](mailto:fredydyoga@gmail.com)



### BENEFICIOS FÍSICOS:

- Fortalece la pelvis dando movimiento y tono a los músculos.
- Alivia dolores de espalda y del nervio ciático.
- Aumenta el equilibrio.
- Fortalece hombros y pecho.
- Incrementa el deseo sexual y la libido.
- Refuerza la salud del sistema digestivo y reproductivo.
- Brinda flexibilidad y fuerza a los músculos de la espalda baja, además de dar apertura a los músculos de la cadera.

