

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



La Postura del Escorpión:

FOTOS: ESPECIALES



Subyugando el Veneno del Ego

Vrischika significa escorpión en sánscrito, pero la asana recibe su nombre no solo porque emula a un alacrán en posición de ataque, sino también porque se dice que “da al practicante control sobre el veneno psíquico y sobre los centros del néctar en la región de la garganta”.

Como refiere el *Manual de Yoga para principiantes*, de Marta Juan, en India los grandes yogis saben que en este centro hay una glándula secreta conocida como “Lalana Chakra localizada detrás de la garganta y que con una práctica avanzada produce un néctar al que se le llama el elixir de la inmortalidad, gracias a la que un yogi puede permacer sin comer ni beber por días”.

Hay que recordar que en textos clásicos hinduistas, como el Mahabarata, se relata el episodio donde el dios Shiva bebió el veneno surgido durante el batido del océano de leche primordial, por parte de dioses y demonios que intentaban conseguir el Amrita o néctar de la inmortalidad:

“Antes de que emergiera el Amrita del océano, lo primero que salió de él fue un veneno tan tóxico que podía destruir a toda la creación. Dioses y demonios estaban aterrorizados, nadie quería tomar el veneno, y no sabían qué hacer con él. Solo el dios Shiva, movido por su compasión a la humanidad, accedió a beberlo. Lo retuvo sin tragarlo, pero su garganta se tornó azul. Desde entonces, uno de los nombres de Shiva es “Neelakantha”, “el de la garganta azul”.

El chakra de la garganta es, entonces, el centro de purificación del sistema energético del cuerpo; donde el néctar y el veneno se separan y con posturas como la del Escorpión, el néctar puede entrar en este centro de conciencia,

Vrischikasana es considerada una de las posturas de yoga de mayor dificultad, casi solo para practicantes avanzados. Clasificada como una posición invertida de equilibrio, se dice que ayuda a erradicar las emociones autodestructivas desarrollando paz y humildad



donde se purifica y se convierte en elixir de inmortalidad. Cuando el chakra está inactivo, el citado néctar fluye hacia abajo y se consume en el fuego del chakra del ombligo, dando como resultado degeneración física.

LOS PIES SOBRE LA CABEZA: DESARROLLANDO HUMILDAD

Geeta S Iyengar, hija del legendario Guru BKS Iyengar, en su libro *Yoga para la mujer*, explica que en Vrischikasana el cuerpo se mantiene en equilibrio sobre los antebrazos y la columna se arquea hacia atrás hasta que los pies tocan la cabeza: “La cabeza es la sede del conocimiento y también de las emociones como la ira, el odio, el orgullo y la intolerancia. Cuando se pisa con los pies, la cabeza se hace para aprender que no existe diferencia entre la cabeza y los pies puesto que el Sí-mismo existe por todo el cuerpo. Esto ayuda a desarrollar la humildad y la paz”.

Y en esto coincide Liselie Soto en el libro *84 posturas básicas de yoga y algo más*, al decir que estas emociones aflitivas “resultan más mortíferas que el veneno que el escorpión porta en su aguijón. El yogui que planta sus pies sobre su cabeza intenta erradicar dichas emociones y pasiones autodestructivas. Pisándose la cabeza busca desarrollar humildad, calma y tolerancia, y por lo tanto verse libre de ego. La subyugación del ego lleva a la armonía y la felicidad”. **LA**

DÓNDE PRACTICAR

COLECTIVO DE YOGA

Yoga para principiantes:
Hatha y Iyengar

☎ 044.55.4021.2455

NAMASKARA YOGA

Iyengar Yoga

☎ 044.55.2938.4655

CORAZONES SABIOS

Parinaama Yoga

✉ fredydyoga@gmail.com

FOTO: MARIÉN ESTRADA



El Maestro Sri Dharma Mittra, en una sesión de autógrafos en la Postura del Escorpión

BENEFICIOS FÍSICOS

La Postura del Escorpión flexibiliza la columna vigorizándola y tonificándola. Flexibiliza la cadera. Expande el pecho y los pulmones, y estira los músculos abdominales. Fortalece los brazos, hombros y omóplatos. Desarrolla la concentración, el equilibrio y la estabilidad emocional. Mejora el funcionamiento de los órganos sexuales. Descongestiona los órganos abdominales, previene varices y hemorroides. Además, esta asana reorganiza la fuerza vital en el cuerpo, el prana, que es la clave para superar el envejecimiento físico. Aumenta el flujo de sangre al cerebro y a la glándula pituitaria, centro de control del sistema endocrino, ayudando así a rectificar los desórdenes nerviosos y el mal funcionamiento glandular. Esta es una postura que puede resultar riesgosa para principiantes. No es recomendable hacerla, a menos que se domine el Parado de Cabeza y bajo la supervisión de un instructor calificado.

(Con información de namonarayan.net y purnavinayasayoga.blogspot.mx)