

MENTE Y CUERPO *SANOS*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: [@caminoamarillo7](https://twitter.com/caminoamarillo7)



Vata: la danza del viento y el éter

Conocer el tipo de dosha de cada quien, brinda un mapa del patrón psicofisiológico personal, lo cual es el primer paso para la llamada “salud perfecta”, que no es otra cosa que conocer a profundidad nuestras necesidades y afanes con independencia de lo que determine el exterior sobre cómo se debe actuar, o qué se debe comer, pensar o sentir

Continuando con el tema de las tres doshas para la Medicina Ayurveda, hay que recordar que tres de estas energías sutiles: Vata, Pitta y Kapha —sea una sola o dos las predominantes en la persona—, son las que definen las preferencias de cada uno en alimentos, sabores y temperaturas, y que son ellas quienes determinan la génesis, el desarrollo y la muerte del tejido celular, como también la eliminación de los productos de deshecho y, además, las funciones psicológicas y emocionales, como el miedo, la ira, la tristeza y el amor. En pocas palabras, son “el fundamento de la existencia física y psicológica del hombre”.

VIENTO Y ÉTER

Como explicábamos en la entrega anterior, Ayurveda y Yoga son ciencias hermanas para lograr la salud física y mental que se complementan para lograr este propósito.

Empezaremos por describir Vata, que en sánscrito significa soplar o moverse con el viento. Regida por los elementos viento y espacio o éter, “es el principio de la energía cinética en el cuerpo, se refiere principalmente

al sistema nervioso, y controla todo el movimiento del cuerpo. En el nivel celular vata transporta nutrientes y desechos fuera de las células”.

Como explica ekhartyoga.com, “el aire de vata es seco, ligero, fresco, irregular y móvil. Así, los individuos vata tienden a tener la piel seca y el pelo, son muy activos física y mentalmente, a menudo son fríos y prefieren el clima cálido, y tienen un horario diario irregular.

“Cuando están desequilibrados, algunos trastornos físicos comunes incluyen artritis, presión arterial alta o baja, grietas en las articulaciones, insomnio, estreñimiento, enfermedades del corazón, energía agotada y dolores de cabeza. Además, los tipos vata también son propensos a trastornos mentales, como depresión, ansiedad, insomnio, trastorno bipolar y trastorno obsesivo compulsivo”.

VATA Y YOGA

Para reducir vata, se debe practicar de forma tranquila, sólida y sistemática. El equilibrio entre fuerza y flexibilidad es fundamental para que la dosha vata funcione de forma adecuada. Permanecer quieto es un desafío y un premio

para vata que lo que quiere es moverse por eso estos individuos prefieren el dinámico yoga vinyasa. Este tipo energético necesita una respiración tranquila, lenta y profunda para equilibrar su elemento sin desequilibrar los otros. Las mejores posturas son en las que hay que doblarse hacia adelante.

Un tipo vata se beneficiará en gran medida y se equilibrará con una práctica tranquila y contemplativa. Como los vatas tienden a ser impredecibles en las actividades diarias, lo mejor es hacer yoga con una cierta rutina. Según el doctor Robert Svoboda, autor del libro *Pakriti: Tu constitución ayurvédica*, se debe practicar a cierta hora del día en ciertos días de la semana con “posturas que trabajen el colon —el asiento corporal de vata—, los intestinos, la pelvis, la columna lumbar y el equilibrio sacroilíaco vata, llevando la energía de vuelta a la base del torso”.

El principal lugar donde podemos encontrar vata en el cuerpo es la parte inferior del abdomen, la pelvis y el intestino grueso, por lo que las asanas recomendadas comprimen la parte inferior del abdomen. Las posturas que fortalecen la espalda baja también ayudan a aliviar vata. **LA**

FOTOS: ESPECIALES

Paschimottanasana
(la postura de las Manos a los Pies, sentada)



DONDE PRACTICAR

Liberando Prisiones Clase Especial

10 de septiembre y 8 de octubre.

Centro Samastah

Ignacio Allende 162, col. Del Carmen, Coyoacán, CdMx

(55) 5919.6323

Namaskara Yoga/Yoga Iyengar

Clases en colonias Irrigación, Roma y Las Lomas, CdMx

044.55.2938.4655

yogafernando@gmail.com

ASANAS PARA EQUILIBRAR VATA

Ya que la mayoría de las asanas naturalmente proveen calma, se puede decir que en general traen equilibrio a vata. Hay, sin embargo, algunas que son particularmente beneficiosas.

Padahasthasana (la postura de las Manos a los Pies) es una asana excelente, al igual que Paschimottanasana, la versión sentada de esta pose. Dhanurasana (la postura del Arco), Supta Virasana (la postura del Héroe Inclinado), Tadasana (la postura de la Montaña) y Balasana (la pose del Niño) son igualmente buenas opciones para vata. Siempre recuerda que muchas veces lo que más evitamos en nuestras prácticas de yoga es lo que más necesitamos para equilibrar nuestra dosha.

La práctica de Nadi Shodhana o Respiración Alternada también es muy recomendable.



Tadasana (la postura de la Montaña)

(Con información de practicaryoga.wordpress.com)



Supta Virasana (la postura del Héroe Inclinado)



Dhanurasana (la postura del Arco)