

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:  
*Marién Estrada*

E-mail: [marien@caminoamarillo.net](mailto:marien@caminoamarillo.net)  
Twitter: @caminoamarillo7



## Vrksasana

Sea con la solidez y fuerza del roble, o con la flexibilidad y resistencia del bambú, esta posición es una de las asanas más conocidas del Yoga, misma que otorga a quien la practica la posibilidad de aprender sobre el arraigo, la estabilidad, el equilibrio y la concentración de la mente

## o la Postura del Árbol

**V**rksasana es una de las posturas de la que es posible encontrar evidencia arqueológica antigua. Una figura de pie en equilibrio sobre una sola pierna y que data del siglo VII es parte de una famosa talla de piedra en la ciudad de Mahabalipuram.

En el pasado, de acuerdo con la revista *Yoga Journal*, había hombres santos o *sadhus* que vagaban por la India y que meditaban en esta postura durante largos periodos para cultivar la auto disciplina.

En algunas tradiciones, la pose se llama Bhagirathasana, en honor a un gran rey yogui de la India que según cuenta la leyenda, se mantuvo en esta asana hasta que pudo apaciguar al dios Shiva que le permitió llevar el sagrado río Ganges del cielo a la tierra.

“Esta postura nos motiva a trabajar hacia nuestra meta, incluso si hay muchos obstáculos en el camino; nos hace fuertes, mejora nuestra fuerza de voluntad, y logra beneficios increíbles”, dice Kausthub Desikachar, director ejecutivo de la Madiram Yoga Krishnamacharya en Chennai, India.

Vrksasana se trata, entonces, de una posición de equilibrio sobre una pierna, de hecho es la primera postura de equilibrio que se enseña, ya que es relativamente simple; fortalece las piernas y la columna vertebral y abre muslos y caderas. Energéticamente hablando, esta asana tiene tres líneas de energía irradiando hacia fuera desde el centro de la pelvis. La pierna apoyada en el suelo está firme y sólida, como el tronco del árbol, el pie enraizándose en la tierra; desde el centro de la pelvis, el abdomen, pecho, columna y brazos crecen hacia el cielo, buscando equilibrio, estabilidad, y buscando también el espacio y la luz del sol; la rodilla va doblada hacia afuera,

### BENEFICIOS

- Desarrolla el sentido del equilibrio interna y externamente.
- Aumenta la capacidad de concentración.
- Tranquiliza el sistema nervioso y calma la mente.
- Facilita la toma de conciencia del cuerpo, mejora la postura.
- Promueve el arraigo.
- Tonifica y fortalece los músculos y nervios de las piernas, favoreciendo el riego sanguíneo.
- Estimula y dota de elasticidad las articulaciones de las extremidades inferiores.
- Abre el pecho y tonifica los hombros.
- Alivia las molestias del nervio ciático y mejora los pies planos.
- Oxigena los discos intervertebrales.

(Si hay problemas de presión alta, no deben subirse los brazos sino que se mantienen al centro del pecho con las manos juntas en Anjali Mudra. Aunque el primero que debe estar atento de los límites de su cuerpo es el propio practicante, siempre hay que buscar la guía de un maestro calificado para evitar lesiones).



para lograr balance. Las caderas permanecen de frente.

De hecho, la práctica de posturas de equilibrio, brinda algunas lecciones sobre cómo lograr arraigo, cómo encontrar el centro y cómo mantener la concentración y estabilizar la mente hacia un estado de atención mental pura. Además, el proceso de caer y

volver a intentarlo, ayuda a desarrollar la paciencia y la perseverancia, la humildad y el buen humor.

Vrksasana nos hace convertirnos en árboles con raíces, tronco, ramas y hojas. Si los pies, en este caso las raíces de nuestro árbol, no están firmes, perderemos el equilibrio. El árbol nos hace centrarnos internamente. **LA**

### DÓNDE PRACTICAR

#### Mukta Yoga

Av. Ámsterdam 171. Hipódromo, Cuauhtémoc, DF

(55) 5211.6036

[www.muktayoga.com.mx](http://www.muktayoga.com.mx)

#### Anahata Yoga

Gómez Morín 938, Plaza Chipinque, Col. Del Valle, Monterrey, NL

(81) 835.67094

[www.anahatayoga.com.mx](http://www.anahatayoga.com.mx)

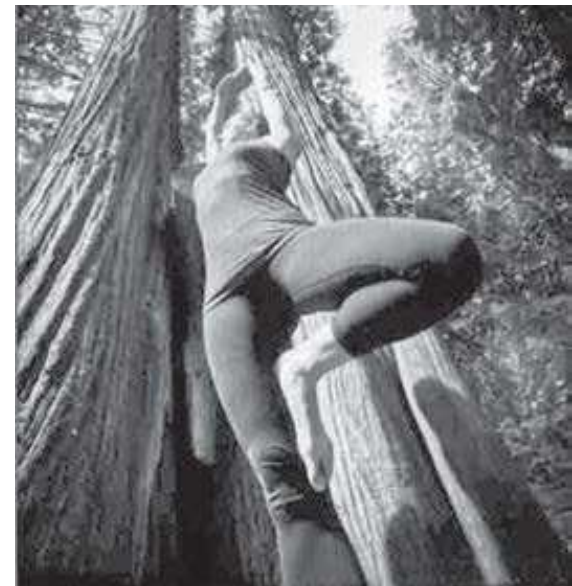
#### Punto Yoga

Brasilia 2876, Col. Providencia, Gualajara, Jal.

(33) 3201.9396

[www.puntoyoga.com.mx](http://www.puntoyoga.com.mx)

### Equilibrio, un estado mental



Aprender a equilibrar a menudo tiene más que ver con el estado mental que con las capacidades físicas, según apunta la yoguini Carol Krucoff. Cuando hay estrés, o la mente está dispersa, es probable que el cuerpo sea inestable también. Y de entrada la práctica misma de tratar de equilibrar es estresante ante pensamientos como “yo no puedo hacer esto” o “todo el mundo está mirando que me tambaleo”; pero para contrarrestarlos hay tres herramientas:

1. Ser consciente de la respiración. Prestar atención a la respiración ayuda a unir cuerpo y mente y a establecer un estado de calma fisiológica. Como describe el maestro B.K.S. Iyengar en su guía clásica, *Luz sobre el yoga*: “Regular la respiración, posibilita el control de la mente”.
2. Dirigir la mirada a un punto fijo. También llamado *drishti*, una mirada firme ayuda a enfocar la mente. En Vrksasana, anclar la mirada en el horizonte o un punto fijo, dirige la energía hacia delante para mantenerse en posición vertical.
3. Visualizar un árbol. Imaginar que uno es un árbol con los pies arraigados firmemente en la tierra y la cabeza extendida hacia el sol, ayuda mucho a construir la estabilidad necesaria para esta postura. Hay que tomarse un momento para encontrar una imagen que se adapte al cuerpo y temperamento de cada quien, sea un sauce agraciado, una madera maciza de roble o una palma coqueta. (Los principiantes pueden ayudarse apoyando una mano sobre la pared, de ser necesario).