

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

E-mail: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Virabhadrasana, cortando el ego

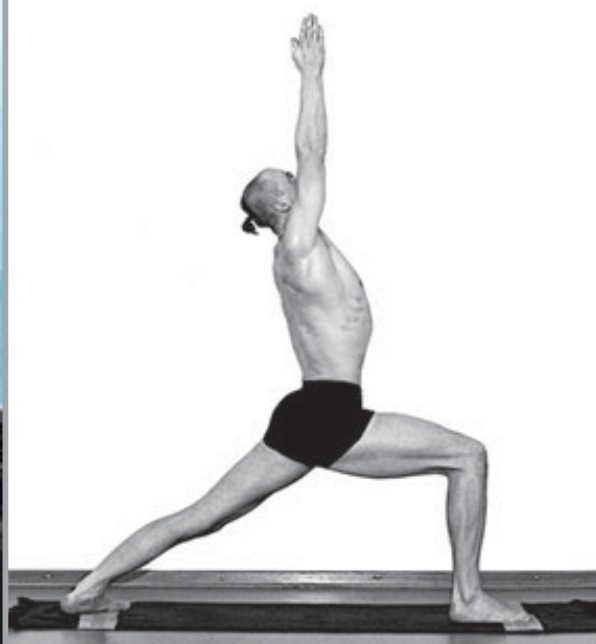
FOTOS: ESPECIALES



Sabiendo que la práctica del yoga es mucho más que lograr un cuerpo físico fuerte y músculos marcados, en ella lo más importante es el estado meditativo que se alcanza durante la rutina, se vuelve entonces fundamental penetrar en la conciencia detrás de cada una de las posturas (el tercero de los ocho pasos de esta disciplina) para poder extraer todo su potencial liberador

Sin piedad

¿Cómo es posible que un acto de naturaleza tan cruel y vengativa sea precursor de una postura de yoga? Simple, lo que realmente está siendo evocado con esta asana es el “guerrero espiritual”, que valientemente y sin piedad, lucha con el enemigo universal de la ignorancia (avidya), la fuente última de todo el sufrimiento. Virabhadra representa la fuerza del amor de Shiva, y Shiva es la conciencia, inseparable de su esposa, Sati o Shakti, que es la energía creadora que da a luz al Mundo. De esta forma, cuando se empuñan las espadas de Virabhadra, el enemigo al que hay que cortar la cabeza es el ego, mismo que impide reconocer nuestra verdadera naturaleza divina.



Virabhadrasana I



Virabhadrasana II



Virabhadrasana III

Una de las asanas de yoga más inspiradoras, si se conoce la conciencia que la anima, es Virabhadrasana o la Postura del Guerrero —con sus tres variantes—, una posición dedicada a Virabhadra, poderoso guerrero creado por Shiva. Vira significa héroe, bhadra significa amigo y asana significa postura.

Detrás de muchas de las posturas de yoga existe una historia de la mitología hindú que hay que interpretar a nivel simbólico. El origen de las posturas del Guerrero, de acuerdo con el libro *Luz sobre yoga* de B.K.S. Iyengar, tiene lugar en los reinos celestiales y es referido en un poema escrito por Kalidasa, uno de los autores más conocidos de la literatura clásica de la India, de alrededor del año 400 dC.

La historia cuenta que el dios transformador y destructor Shiva, junto con su amada esposa, Sati, la forma humana de Adishakti o la energía de la Madre Primordial, vivían en la ciudad del placer, Bhoga, que el propio Shiva había creado. El padre de Sati, Daksha, un antiguo dios creador, nunca aprobó el matrimonio de su hija con un dios tan cercano al “caos” como Shiva. Un día Daksha organizó un sacrificio donde fueron invitados todos los dioses excepto su hija y su marido.

Sati de cualquier forma se presentó en la ceremonia, pero Daksha la recibió con insultos, avergonzándola frente de todos. Humillada por su padre, Sati permaneció en silencio, e hizo una resolución interna para disolver todos los lazos familiares.

BENEFICIOS FÍSICOS

- Siendo una postura de tierra, con la base (piernas) enraizada en el suelo, es también una posición de apertura que ayuda a elevar la energía y desbloquear su circulación por todo el cuerpo.
- Fortalece los músculos de las piernas.
- Estira los hombros y el cuello, el abdomen y las ingles.
- Abre el pecho y los pulmones.
- Alivia la acidez de estómago y mejora la digestión.
- Fortalece los músculos de la espalda.
- Tonifica rodillas y tobillos, y cura la rigidez del cuello.
- Fortalece la vejiga y corrige el desplazamiento del útero.
- Alivia los dolores menstruales.
- Aumenta la fortaleza y el vigor del cuerpo.
- Aumenta la concentración mental.

PRECAUCIONES

- No mantener la postura ni subir los brazos si se padece de hipertensión arterial o problemas coronarios.
- Si hay lesiones o sobrecarga en los hombros, mantener las manos sobre las caderas.
- Si hay problemas en las cervicales, mantener la cabeza en una posición neutra, mirando hacia adelante.

Sentándose en la tierra, Sati cayó en un trance meditativo que la llevó a viajar a lo profundo de su interior, donde empezó a aumentar su fuego interno hasta que su cuerpo estalló en llamas.

Cuando las noticias de la muerte de Sati llegaron a Shiva, éste cayó en un lugar oscuro de tristeza e ira y arrancándose los cabellos, de sus trenzas surgió el más temible de los guerreros: Virabhadra, cuya misión fue ir a la reunión de Daksha y matarlo a él y a todos sus invitados. Virabhadra llegó a la fiesta, con espadas en ambas manos, forjando su camino desde la profundidad de la tierra, para cumplir su tarea a cabalidad.

Shiva encuentra el cuerpo sin cabeza de Daksha y en ese momento su ira se convierte en compasión, por lo que le coloca la cabeza de una cabra y lo regresa a la vida, pero llora la muerte de su esposa convertida en cenizas, a la que habría de reencontrar después en la forma de Parvati.

TRES ASPECTOS DEL GUERRERO

Cuando Virabhadrasana llega a la ceremonia de Daksha, es cuando surge el primer aspecto de la postura del Guerrero, con los brazos extendidos hacia arriba con sus dos espadas empuñadas, saliendo de la tierra. Luego de su llegada, establece su blanco, su oponente, Daksha, y éste es su segundo aspecto. Moviéndose con sutileza, junta ambas espadas al frente de sí, cortando la cabeza de Daksha, éste es su tercer aspecto. **LA**