

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:  
*Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7

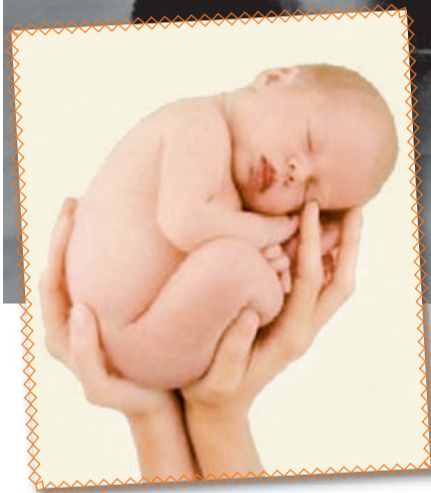


## Balasangana

FOTOS: ESPECIALES



## o la Postura del Niño



Para el bebé en gestación, la posición fetal que adopta durante nueve meses dentro del vientre materno no es ni por asomo azarosa; además de que gracias a ella se forman de manera correcta las curvas de la columna vertebral, le permite desplegar la capacidad de “estar presente en sí mismo”, lo cual dará dirección a todo su proceso de desarrollo subsiguiente. Y esto, el yoga lo sabe



a la fase de ‘desenrollarlo’ hacia el mundo exterior”.

Es necesario estar “enrollado”, continúa Sánchez, mediante la activación de los músculos flexores, para desarrollar la relación con el propio yo y que sucede a partir de todas las actividades personalizantes de observación: Manos delante de su cara, objetos, manipulación, creación y relación como tender los brazos hacia su madre. El niño debe desarrollar primero sus gestos delante de él para luego pasar a otras posiciones como estar de lado, sentado, de pie, etc.

“Estas experiencias tendrán una importancia radical para tener éxito, posteriormente, en la escuela y en la vida. Primero debe haber sido capaz de centrarse en su cuerpo, de conocerse, es decir, estar presente en sí mismo. La capacidad de replegarse es indispensable para que el niño vaya cumpliendo y superando las etapas de su desarrollo: motora, cognitiva, emocional. En definitiva, esta capacidad da un eje a su proceso de evolución”. LA

pués del nacimiento, el bebé necesita colocarse en posición fetal —misma que mantuvo durante nueve meses dentro de su madre—, primero para la formación de la curva dorsal en la columna y luego para encontrar su lugar con respecto a sí mismo y con respecto al exterior:

“Es una postura que le centra, que le permite descubrir sensaciones internas y también externas, explorar las diferentes partes de su cuerpo y ensamblarlas. Plegar su cuerpo hacia su ombligo, precede en cierto modo

**B**alasangana o la Posición del Niño es conocida también como la Postura del Embrión; una asana restaurativa y de descanso donde el cuerpo se dobla sobre sí mismo como el bebé gestante y donde hay una sensación de protección y bienestar que remite a esos días dentro de la matriz de la madre que permite recuperarse al practicante cuando necesita un respiro durante la sesión.

De acuerdo con yogaye.com, la postura del bebé es la gran aliada “para esos momentos de estrés en los que necesitas ponerte en contacto con tu vitalidad interna, aunque también es una postura de rendición, donde entregamos la mente y su agitada actividad a la madre tierra para que nos devuelva serenidad. Por lo tanto, al practicarla lo que encontrarás es interiorización, calma emocional, la mente se torna receptiva y se reequilibran las polaridades energéticas”.

De las bondades emocionales y espirituales que genera la práctica de Balasangana hay que mencionar que alivia el estrés y la ansiedad, proporcionando calma interior, claridad mental y sosiego. Además, es una postura que revitaliza y ayuda en los procesos naturales de sanación del cuerpo.

### DE ADENTRO HACIA AFUERA

Como explica la fisioterapeuta y posturóloga María del Mar Sánchez, des-

### DÓNDE PRACTICAR

#### COLECTIVO DE YOGA

Yoga para Principiantes e Intermedios

☎ 044.55.4021.2455

#### YOGA SOMOS TODOS

Kundalini Yoga

🏠 Quinta Colorada. Pedro Antonio de los Santos y Constituyentes, 1era Sección Bosque de Chapultepec (cerca del Hemiciclo a los Niños Héroes).

☎ (55) 5256.5377

#### EL NIÑO Y EL TERCER OJO

Esta postura es excelente para energizar y equilibrar el sexto chakra, ubicado en el entrecejo. El acto de posar la frente



en el suelo es la clave. Cuando se recarga el centro de las cejas en el piso, se rectifica la negatividad del llamado Tercer Ojo renovando la visión interna y la intuición; esto debido a que siendo que es una sana semi-invertida aumenta el flujo de la sangre en el cerebro. Pero además Balasangana conecta también con el primer chakra y la energía de la tierra, con su arraigo, su poder de transmutación, su abundancia y protección.

#### ARMANDO LA POSTURA

Colócate de rodillas y siéntate sobre los talones, abre las rodillas al ancho del tapete de yoga, los dedos gordos de los pies se juntan atrás.

Inhala profundo y con la exhalación inclina el torso hacia adelante y abajo dejando caer los brazos hacia atrás pegados a los muslos. Una variación consiste en extender los brazos al frente conectando las palmas hacia abajo con la tierra.

Hay que recordar relajar el cuello, la frente en el momento de la postura está conectada a la tierra y todo el peso de los hombros cae con suavidad hacia la tierra. Si hay dificultad para abrir las caderas, pueden juntarse las rodillas. (Con información de aprender-yoga.com)

#### BENEFICIOS

Balasangana es la mejor postura para realizar después de las flexiones hacia atrás, ya que alarga y tonifica la columna, ayudando a liberar la espalda y el cuello de tensiones tras las extensiones de la espina dorsal.

Es una asana que abre las caderas suavemente, al mismo tiempo que se estiran muslos, rodillas, espalda baja y tobillos. Además, calma la mente y relaja el sistema nervioso, liberando el estrés y la tensión.

También se relajan los hombros, el cuello y la columna y se incrementa la circulación de la sangre hacia la cabeza, lo que alivia migrañas o jaquecas.

Lo cierto es que esta postura no es recomendada para personas con lesiones graves de rodillas o tobillos y tampoco es recomendada en mujeres embarazadas.