

MENTE Y CUERPO **sanos**

Por: **Marién Estrada**

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

DÓNDE PRACTICAR

Mtro. Fredy Alan Díaz Arista

☎ 55.3943.1887

Mtro. Fernando García Aguinaco

☎ 55.2938.4655

Mtro. Javier Bautista

☎ 55.3903.6636

BENEFICIOS

A Halasana se la considera una postura invertida, aunque también se le puede considerar una postura de flexión cervical.



Abre el cuello, los hombros y la espalda. Al comprimir el abdomen tonifica y masajea los órganos digestivos, rejuveneciéndolos y mejorando la desintoxicación. Estimula y regula la glándula tiroides, alivia el exceso de flema y mucosidad, y regula la respiración. Su práctica regular calma y restaura el sistema nervioso simpático, mejora la memoria y la concentración. Alivia el estrés y la fatiga. Nutre, estira y flexibiliza la columna vertebral rejuveneciendo todo el cuerpo. Esta postura también es terapéutica para dolores de cabeza, la infertilidad y el insomnio. Dado que el cuerpo está en posición invertida, la sangre venosa fluye al corazón sin esfuerzo alguno por la fuerza de gravedad. Sangre sana circula por el cuello y el pecho. El grado de concentración que requiere es perfecto para calmar el cerebro, reducir el estrés y la fatiga.

Se dice que si una persona practica regularmente Halasana, se sentirá con nuevo vigor y fuerza, y estará alegre y confiada. Fluirá por su interior nueva vida, la paz reinará en su mente y sentirá la alegría de vivir. Se debe practicar siempre bajo la supervisión de un instructor calificado y saber respetar las señales del cuerpo para evitar lesiones. Con lesiones de cuello, evitar la postura.

(Con información de Luz Sobre el Yoga, B.K.S. Iyengar y yogaparaprinicipiantesonline.com)



Así como es una de las posiciones de yoga más conocidas, Halasana o La Postura del Arado, también es una de las más benéficas. Se le considera una pose de dificultad intermedia y su simbolismo y conciencia habla de la esencia de la práctica de esta disciplina ancestral



hasta él, “así el yogui busca dirigir su mente desde el ámbito de lo negativo hasta absorber lo positivo que existe en su naturaleza y en la creación que lo rodea”.

En el cuarto capítulo de los Yoga Sutras, se hace referencia a esta clase de “arado de la mente”: “Así como un granjero labra los campos de cultivo preparándolos para la siembra y la irrigación; hemos de remover los obstáculos y todos aquellos hábitos que de una forma u otra nos desvían del sendero de la práctica del yoga. Solo así, se podrá guiar a la mente en la dirección correcta.

“Así, la práctica regular se convierte en el arado que acondiciona el terreno de la mente, de manera que la siembra de hábitos sanos y edificantes, junto a la irrigación adecuada por parte del conocimiento fidedigno, nos brinde los maravillosos frutos que nos guiarán a la liberación de la dualidad (bueno-malo; alegría-aflición; bienestar-miseria), a través de la calidad de nuestros pensamientos, hasta alcanzar la total independencia”. **LA**

La postura recuerda la forma del arado que los campesinos en India utilizan para labrar la tierra, preparándola para la siembra; labrar la tierra significa romperla y remover piedras y obstáculos para que las semillas, junto con el agua, tengan un espacio propicio donde germinar.

Pero como muchas asanas, la Postura del Arado también tiene una historia de la mitología hinduista detrás:

Como registra yoganandamagazine.wordpress.com, esta historia en cuestión se desarrolla en la población ganadera y agrícola de Vrindavan, en la zona norte central de India. En ese poblado vivía Krishna —la representación de las manifestaciones de Dios supremo en el mundo—, y su hermano mayor, Balarama; quien era conocido como Halādhara, porque portaba (dharā) un arado (halā).

“Como buenos hermanos, se ayudaban entre sí, a pesar de las diferencias naturales entre ellos. Halādhara era el más robusto y fuerte, por esa razón en muchas ocasiones ayudó a su hermano Krishna a enfrentar y derrotar a los diferentes demonios que acechaban en los bosques de Vrindavan, durante su niñez y adolescencia, manteniendo la calma y la paz en la región.

“Una calurosa tarde de verano, Halādhara decidió que quería bañarse en las aguas del gran río Yamuna. Intoxicado como estaba por haber consumido su bebida favorita de miel de abejas, le ordeno al río que viniese hasta donde él se encontraba. Acostumbrado como estaba a conseguir todo lo que desease, Halādhara se sorprendió de

la negativa del río a presentarse ante él, de manera que pudiese disfrutar de su deseado baño. En vez de caminar hasta la rivera del río, él tomo su gran arado y lo dragó, llevándolo hasta donde él se encontraba”.

TIERRA FÉRTIL

De acuerdo con la ciencia del yoga, pensamientos y acciones dejan impresiones en la conciencia pero éstas pueden ser transformadas. Como Halādhara dragó el río y lo dirigió