

MENTE Y CUERPO **sanos**

Por: Marién Estrada

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



Garudasana: abrir las alas

FOTOS: ESPECIALES

DÓNDE PRACTICAR

CONCIERTO MÚSICA DEL SILENCIO

“La música espiritual que conoces, como nunca la has oído”

Sábado 27 de octubre, 20:30 horas



Teatro de la Ciudad Esperanza Iris

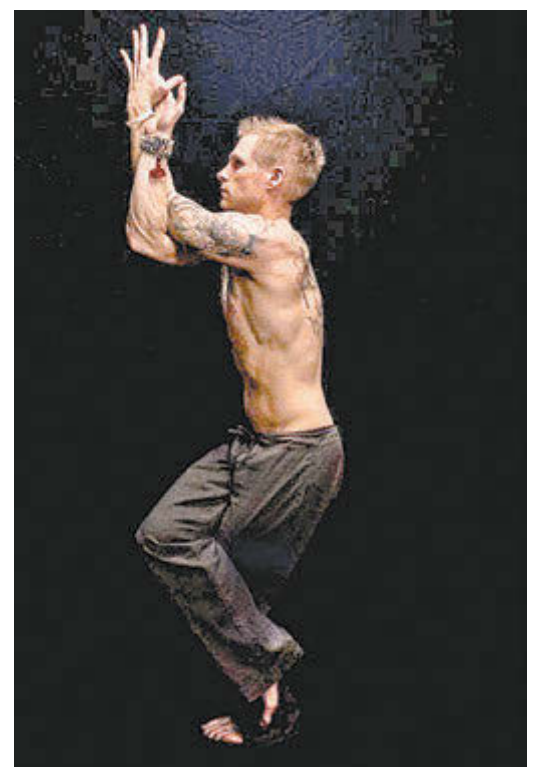
Boletos: ticketmaster.com.mx



Armando la postura

Partiendo de Tadasana o *la Postura de la Montaña*, inhala mientras levantas los brazos a la altura de los hombros, las palmas enfrentadas. Cruza el brazo izquierdo sobre el derecho, de manera que tus codos queden uno arriba del otro. Flexiona los codos hacia el pecho y envuelve los antebrazos. Traslada tu peso a la pierna derecha. Cruza la pierna izquierda sobre la derecha debajo de la rodilla. Traba el pie izquierdo detrás de la pantorrilla de la pierna derecha. Mantén el equilibrio mientras respiras y repite con el otro lado y verás los beneficios de esta postura tan fortalecedora. Hay que recordar mantener los glúteos contraídos y el abdomen sujeto para no llevar la pelvis hacia atrás. Hasta lograr el cruce de piernas y alinear hacia el frente las caderas la puedes practicar sostenido de una silla o barra fija. El cruce de piernas y brazos debe ser perfecto, ya que es un sello o bandha para aumentar la circulación de prana a través de los nadis.

(Fuente: yogaymedicinaoriental.blogspot.mx)



La llamada *Postura del Águila* hace referencia a Garuda, el rey de los pájaros y enemigo de las serpientes; vehículo del dios Vishnú de la tradición hinduista y guardián de la enseñanza búdica del Tantra tibetano. Una enorme criatura antropomórfica con cuerpo dorado, cara de color blanco, alas rojas y pico de águila asociada con el devastador fuego de los rayos del sol

De acuerdo con la investigadora y yoguini Beatriz Dávila, “el águila representa el triunfo del espíritu sobre el intelecto y la capacidad de llevar la atención hacia el interior que nos conecta con nuestro ser supremo. En la vida espiritual puede estar relacionada con la conciencia”.



EL ÁGUILA Y EL YOGA

En el plano físico, Garudasana mejora el sentido de equilibrio, la concentración, estira los hombros, espalda, muslos y caderas, fortalece los muslos, tobillos y pantorrillas, y puede ayudar a disminuir el dolor de espalda baja.

A nivel energético, mejora la circulación de los chakras Muladhara, Anahata y Ajna. Es una postura en donde se trabaja con las cerraduras o bandhas, por lo que la concentración de energía disuelve las semillas kármicas en estos centros de conciencia permitiendo la evolución interior. Es una asana que desarrolla el discernimiento, el saber distinguir el bien del mal a través de la mirada del águila.

En el plano espiritual, el desarrollo de la apertura del corazón hace que la fortaleza interior se vea iluminada por la sabiduría del águila. Al llevar la atención al interior, se conecta también con el sexto chakra que representa la conexión con el Universo.

Garuda es el vehículo de Vishnú, “el preservador, sostenedor y protector de la creación”, cuyo nombre proviene de la raíz *vish*, que significa entrar en o impregnar. Vishnú, entonces, mantiene, preserva y protege el Universo adentrándose en él, nunca estando ausente, del mismo modo que en la meditación o en la propia práctica del yoga se elige un objeto de atención.

En este sentido, como apunta la investigadora Zo Newell, “cuando las preocupaciones relacionadas con el ego amenazan con perturbar la práctica, la energía de Garuda puede ser especialmente benéfica para protegerla”.

Su padre era Kasyapa, uno de los siete grandes sabios y autores de los Vedas, llamados Rishis. Según Renato J. Couré, *el Mahābhārata* relata que cuando Garuda nació, los dioses se asustaron, por su extraordinario brillo, pensaron que estaban frente a Agni, el dios del fuego, y le rogaron protección. Luego descubrieron que se trataba de un bebé, y aun así, fue alabado por el panteón divino como ser supremo.

Su carácter de mediador e instructor, como explica el profesor Monier Monier-Williams en su *Diccionario Inglés-Sánscrito*, proviene de haber colaborado en “las negociaciones entre Indra —el rey de los cielos—, y el “asura” (demonio) Vritra; gestiones destinadas a terminar con las hostilidades entre ambos personajes”.

Jorge Luis Borges, a su vez, en su *Libro de los seres imaginarios*, explica que “en el Garuda-purana (que es el decimoséptimo de los puranas, o tradiciones), el docto pájaro declara a los hombres el origen del universo, la índole solar de Vishnú, las ceremonias de su culto, las ilustres genealogías que descienden de la luna y del sol, el argumento del *Ramayana* y diversas noticias que se refieren a la versificación, a la gramática y a la medicina”.

