
Sesión 2 - Posturas de Yoga

En sanscrito llamamos "ásanas" a las posturas de yoga. Asana significa "postura que proporciona comodidad física y serenidad mental". Los yoguis del pasado observaban que los animales tenían características que estaban relacionadas con su postura física. En otras palabras, la postura física tiene influencia en la mente.

Por lo tanto el resultado principal de yoga es en la mente.

Eso es porque las posturas físicas ejercen cierta presión en las glándulas internas, y ello equilibra las hormonas secretadas por las glándulas. Las hormonas son las que tienen influencia en cómo nos sentimos. Si las hormonas están en equilibrio, las emociones por lo tanto también lo estarán.

Por consiguiente, las posiciones de yoga mantienen la mente calmada y en balance y la preparan para la meditación.

Las posiciones de yoga también tienen muchos beneficios físicos: aumentan la flexibilidad de la espina y las articulaciones, les proporcionan masaje a los órganos internos, así como curan muchas enfermedades.

Ahora hablaremos de tres posiciones de yoga que son muy simples y efectivas. Si las prácticas diariamente, muy pronto verás como estas posiciones mantienen tu mente en calma y relajada, haciendo más fácil que te concentres.

%%%%%%%%%

Para dibujos ilustrativos visita la página Internet del siguiente enlace:

<http://www.espanol.anandamarga.org/self-realization/yoga-asanas.htm>

Encuentra un lugar limpio y tibio (usualmente el mismo lugar que usas para meditación), y coloca una manta en el suelo. Asegúrate de que no haya ninguna corriente de aire. Si has comido dentro de la última hora, espera hasta que tu estomago esté menos lleno (2-3 horas después de comer).

* La primera ásana se llama Yogamudra: Siéntate con las piernas cruzadas. Sostén la muñeca de la mano izquierda con la mano derecha atrás de la espalda. Lentamente bajando la barbilla, después el cuello, agáchate yendo hacia abajo tanto como te sea posible, exhalando mientras vas hacia abajo. Quédate allí por ocho segundos con la exhalación (respiración) contenida y después incorpórate, inhalando. Repite la misma práctica ocho veces.

* Ahora la Cobra: Recuéstate sobre el estómago. Pon las manos en el suelo con las palmas hacia abajo a los lados de los oídos. Apoyando el peso en las palmas de las manos, empuja y

eleva el pecho, mirando hacia el techo. Inhala mientras te elevas, conteniendo la respiración en esa posición por ocho segundos. Regresa a la posición de inicio mientras exhalas. Repite esta práctica ocho veces.

* Finalmente el Saludo Largo: Arrodíllate con las sentaderas reposando en los talones y los dedos de los pies apuntando hacia delante. Con las palmas de las manos juntas, extiende los brazos hacia arriba cerca de los oídos. Lentamente trae los brazos y cabeza hacia abajo al mismo tiempo, primero flexionando el cuello y después el resto del tronco, hasta que los dedos de las manos toquen el piso, manteniendo las sentaderas en los talones todo el tiempo. Ahora, todavía manteniendo las sentaderas sobre los talones, estírate lo más que puedas con la frente y nariz reposando en el piso. Exhala al mismo tiempo que flexionas hacia abajo y quédate allí con la exhalación contenida por ocho segundos. Después levántate inhalando. Repite esta práctica ocho veces.

%%

Durante la práctica de ásanas, un tipo particular de aceite es secretado por las glándulas sebáceas a través de los poros de la piel. Esto es beneficioso para la piel, por lo tanto después de las ásanas damos un masaje de la piel frotando el aceite nuevamente en nuestra piel.

El masaje de la piel aumenta la belleza y brillo natural de la piel. También relaja los nervios, y aumenta el flujo de la sangre y la linfa. No es un masaje muscular profundo. Es un masaje ligero pasando por toda la piel y prestando especial atención a las glándulas linfáticas - debajo de la barbilla y alrededor de la garganta, debajo de las axilas, en la ingle, y detrás de las rodillas.

* Primero frotar las palmas de las manos juntas unas cuantas veces para calentarlas un poco. Empieza en la cabeza y la cara y ve masajeando hacia abajo. Frota las manos directamente sobre la superficie de la piel, y cuando llegues a los pies, presta particular atención a las plantas de los pies. Ello le dará un buen masaje a los órganos internos indirectamente.

%%

Ahora terminaremos esta sesión con "relajación profunda".

La relajación profunda le permite al cuerpo la oportunidad de asimilar la energía positiva de las ásanas. También libera el cuerpo del estrés, baja la presión arterial, y reduce la necesidad de dormir.

* Usando la misma manta que usamos para las ásanas, recuéstate boca arriba con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, y asegúrate que la respiración es calmada y relajada. Ahora ve por todo el cuerpo, empezando por los pies, cerciorándote conscientemente que cada parte del cuerpo está relajada – sin ninguna tensión muscular en absoluto. Ve desde los pies hacia las piernas, chequeando conscientemente cada parte, en el área de la ingle, en el abdomen (también sintiendo que los órganos internos están relajados), en el pecho y los hombros, desde los dedos de las manos y hacia arriba por los brazos, después en el cuello, y hacia la cara, relajando los músculos faciales, incluyendo los ojos, y finalmente la punta de la cabeza, sintiendo que también el cerebro está relajado.

Cerciórate una vez más de que la respiración es calmada y relajada, e imagínate que estás acostado/a en el sitio más tranquilizante que te puedas imaginar: podrías estar flotando en el mar, suspendido/a en el espacio, en la cima de una montaña - dondequiera que gustes. Ahora quédate así, completamente relajado, por unos cuantos minutos más.

%%

Practica las ásanas, masaje y relajación profunda después de la meditación. Recuerda: ¡dos veces al día!

%%

Escribe a anandamargalibros@yahoo.es si tienes alguna pregunta.

Ananda Marga - "Camino de la Bienaventuranza"

A través de las prácticas de meditación y el servicio a los demás, se avanza por el camino que lleva a la felicidad perfecta.