

ASANAS

Kuryattadasanam sthairyamarogyam cangalaghavam

*La práctica de asana conduce al cuerpo
a un estado de estabilidad,
libera de la enfermedad
y aporta ligereza al propio ser.*

Las posturas conducen desde el plano físico al espiritual, Asana significa mantener el cuerpo en una postura particular con *bhavana* o el pensamiento de que Dios está en tu interior. El asana se debe mantener con firmeza o *Sthira* para que esa divinidad no se tambalee. La conquista del asana o Asana Jaya llega cuando termina el esfuerzo y se asienta la estabilidad, que trae el estado de *sukhta* o beatitud. Una postura mantenida en este estado ya no es realizada por el cuerpo físico, sino por el Sí mismo interior. En este estado el cuerpo ha conquistado las dualidades y se ha logrado la unidad entre cuerpo, mente y espíritu. (*Sthirasukham asanam*)

Brahmananda, afirma que la práctica de asana aporta firmeza al cuerpo, elimina el estado rajoguna o aspecto oscilante de la mente y hace que permanezca estable, corroborando de ese modo la descripción de Patanjali de:

Sthirat: Firmeza del cuerpo

Sukhata: cualidad de la mente



No decimos que el cuerpo es feliz, sino
que la mente está contenta.

El cuerpo y la mente están interrelacionados y son interdependientes. Si existe cualquier trastorno en el cuerpo la mente se ve alterada y viceversa. En el yoga el cuerpo y la mente se cultivan mediante un proceso constante de práctica de asanas. Estas proporcionan salud, equilibrio movilidad e inmunidad a las enfermedades.

En el dominio de las posturas yóguicas reside el secreto de la conquista del cuerpo, mediante este paso básico el sadhaka es conducido al plano espiritual y hacia la realización del Sí-mismo.

Geeta S.iyengar

¿Qué buscamos en las posturas?

Dentro de la práctica buscamos no solo metas para el cuerpo físico o cuerpo, sino también para el cuerpo emocional, y el cuerpo mental:

- ✓ **Equilibrio:** las posturas de equilibrio nos ayudarán a desarrollar el equilibrio físico, y también la estabilidad de nuestras emociones y la ecuanimidad de la mente, manteniendo nuestra mirada puesta en un punto, esto hace que la mente se concentre, entrena el mantener el foco en un punto y nos ayuda a desarrollar el equilibrio en todos los cuerpos.
- ✓ **Fuerza:** mientras vamos desarrollando fuerza en el cuerpo, también lo va a adquiriendo el espíritu, un cuerpo sano y fuerte, por ejemplo en el guerrero trabajamos la fuerza de las piernas, entonces nos ayudará a desarrollar confianza en nuestro trabajo interno, los brazos abiertos en cruz a los costados, fuerza de brazos nos animan a abrirnos con confianza al mundo.
- ✓ **Flexibilidad:** al desarrollar flexibilidad en el cuerpo no solo estoy cuidando mis articulaciones, porque sabemos que el paso de los años las desgasta, etc, sino que también nos preparamos para cambiar cuando la vida así nos invita. Sin perder la estructura que es necesaria en la vida, la flexibilidad nos ayuda a adaptarnos a los cambios que la vida propone.

LO QUE UNA PRÁCTICA DEBE TENER:

- 📌 **PRECISIÓN:** Permite discriminar si la sensación de los hemisferios se produce por mala postura o es inherente a nuestro cuerpo. Si no hay precisión no sabemos poner el cuerpo en equilibrio.

- ❑ **PERCEPCIÓN O PROPIOCEPCIÓN:** es la comunicación correcta del cerebro con el resto del cuerpo, solo usamos los ojos para ver, y tenemos otros 4 sentidos más y esto hace que no se potencie esa comunicación nerviosa que debería haber entre lo sensitivo y motor. Si logramos desarrollar la percepción de nuestro cuerpo estaremos potenciando la profundización de la conciencia.
- ❑ **INTEGRACIÓN:** La mente no está en estado de unidad, piensas en el pie derecho y te olvidas del pie izquierdo, tu foco de atención se va moviendo cuando logramos que la mente englobe toda el área estamos logrando Unión o sea, Yoga, nos concentramos y la mente logra ese estado de conciencia de unidad que buscamos.

Es muy importante el orden de estas tres condiciones de una práctica, porque lo más importante no es el resultado de la postura sino la relación que vas logrando con tu cuerpo, sin olvidar que la meta es aumentar la calidad de vida, nuestro objetivo como sadhakas o practicantes de yoga es ir al encuentro con nosotros mismos. Por eso es fundamental realizar todos los días tu práctica personal.

Y lo importante es tu “actitud” frente a tu práctica, como llegas a tu yoga mat, y aprovecho para contarte que MAT significa santuario, asique podemos decir que cuando estás en tu yoga mat es un momento sagrado de encuentro con tu divinidad, si reconocieras que en ti vive la divinidad posiblemente tomarías otras decisiones en tu vida... para pensar verdad?

Continuamos.....

A los efectos de nuestro estudio “yoga de las emociones” vamos a dividir el estudio de las posturas de la siguiente manera:

- **Posturas de Pie**
- **Estiramientos hacia adelante, sentadas y supinas**
- **Posturas de torsión, abdominales y lumbares.**

- **Posturas de estiramiento hacia atrás**
- **Posturas invertidas I y II**
- **Posturas de equilibrio**

Veremos las posturas y sus variantes, para poder dar a personas que quizás no puedan acceder a la postura de manera directa, usaremos los elementos, tanto en nuestra practica personal, como a la hora de dar clase.

- ✓ Yoga Mat
- ✓ Tacos
- ✓ Cinto
- ✓ Frazada

En el transcurso de la formación iremos haciendo nuestras fichas técnicas de cada postura, y desde el libro de Iyengar, más tu vivencia, vamos a ir completando estas fichas.

Además te llevarás a casa una lista de posturas a practicar recordemos que nuestra práctica es muy importante a la hora de formarnos como profesores de yoga, no podemos dar lo que no tenemos.

GLOSARIO SÁNCRITO

Para conocer el nombre de las posturas

Partes del cuerpo

Anga: Miembro, cuerpo (Chaturanga Dandasana)

Angula: dedo de la mano, el pulgar

Bhuja: Brazo, hombro (Eka Hasta Bhujasana)

Ganda: Mejilla, todo un lado de la cara (Ganda Bherundasana)

Hasta: Mano (Eka Hasta Bhujasana)

Janu: Rodilla (Janu Sirsasana)

Jathara: Estómago, ombligo (Jathara Parivartanasana)

Kapala: Cráneo (Kapalasana)

Karna: Oído -orejas (Akarna Dhanurasana)

Mukha: Boca (Adho Mukha Svanasana)

Pada: Pie (Eka Pada Sirsasana)

Padangustha: Dedo gordo del pie (Supta padangusthasana)

Prstha: Espalda

Sava: Cadáver (Savasana)

Danda: Bastón- columna vertebral

Sirsa: Cabeza (Sirsasana)

Números, cantidad y figuras geométricas

Ardha: Medio, mitad (Ardha Chandrasana)

Chatur: Cuatro (Chaturanga Dandasana)

Dwi: Dos (Dwi Hasta Bhujasana)

Eka: Uno (Eka Hasta Bhujasana)

Asta: Ocho

Poorna: Completo

Laghu: Pequeño, poco, fácil (Laghu Vajrasana)

Sarva: Todo, completo, entero (Sarvangasana)

Tri: Tres (Supta Trivikramasana)

Trikona: Triángulo

Kona: Ángulo

Ubhaya: Ambos (Ubhaya Padangusthasana)

Alineaciones/ Movimientos/ Posiciones

Adho: Tendido boca abajo (Adho Mukha Svanasana)

Baddha: Cierre, atado, cosido (Baddhakonasana)

Garba: Feto, embrión

Kona: Ángulo (Upavista Konasana)

Niralamba: Sin apoyo

Paripurna: Completo, entero (Paripurna Navasana)

Parivartana: Dar vueltas, rodar (Jathara Parivartanasana)

Parivrtta: Giro, torsión (Parivrtta Sirsasana)

Parsva: Estiramiento lateral, de lado, a lado, lado (Parsvakonasana)

Paschima: Oeste, parte posterior del cuerpo (Paschimottanasana)

Pida: oprimiendo

Prasarita: Extender (Prasarita padottanasana)

Purva: Este, parte anterior del cuerpo (Purvottanasana)

Salamba: Con apoyo (Salamba Sarvangasana)

Sama: Igual, idéntico (Samakonasana)

Supta: Acostado /tendido en el suelo (Supta Virasana)

Sukra: Comodidad

Tan: Extender, alargar (Uttanasana)

Upavistha: Sentado (Upavista Konasana)

Urdhva: Elevado, hacia arriba (Urdhva Mukha Svanasana)

Uttana: Estiramiento intenso

Utthita: En extensión o equilibrio (Utthita Trikonasana)

Vakra: Giro-torsión

Vikrama: Paso largo, zancada (Supta Trivikramasana)

Viparita: Invertido, contrario, al revés (Viparita Karani)

Animales

Baka: Grulla (Bakasana)

Bheka: Rana (Bhekasana)

Bhujanga: Serpiente, cobra (Bhujangasana)

Chakora: Perdiz (Chakorasana)

Garuda -Garudha: Águila- montura de Vishnu (Garudasana)

Go: Vaca (Gomukhasana)

Hamsa : Cisne (Hamsasana)

Kapinjala: Clase de perdiz (Kapinjalasana)

Kapota : Paloma (Kapotasana)

Krouncha: Garza (Krounchasana)

Kukkuta: Gallo (Kukkutasana)

Kaka: Cuervo (kakasana)

Karma: Tortuga (Kurmasana)

Matsya: Pez (Matsyasana)

Manduka: Rana

Mayura: Pavo real (Mayurasana)

Shalabha: Saltamontes –langosta (Ardha Salabhasana)

Sarpa: Serpiente

Simha: León (Simhasana)

Svana: Perro (Urdhva Mukha Svanasana)

Tittibha: Insecto, luciérnaga (Tittibhasana)

Ustra: Camello (Ustrasana)

Vatayana: Caballo (Vatayanasana)

Vrischika: Escorpión (Vrschikasana)

Objetos

Chakra: Rueda (Chakrasana)
Chandra: Luna (Ardha Chandrasana)
Danda : Bastón (Chaturanga Dandasana)
Dhanura): Arco (Dhanurasana)
Hala: Arado (Halasana)
Kanda : Raíz bulbosa, nudo (Kandasana)
Mala: Guirnalda (Malasana)
Mandala: Rueda, anillo, círculo (Mandalasana)
Nava/Navka: Bote / barca (Navasana)
Parigha: Barra o pestillo de puerta (Parighasana)
Parvata: Montaña
Paryanka: Cama (Paryankasana)
Pasa: Lazo (Pasasana)
Pincha: Pluma, barbilla Pincha (Mayurasana)
Sava: Cadáver
Setu: Puente (Setu Bandha)
Surya: Sol (Surya Namaskar)
Tada: Montaña (Tadasana)
Tola: Balanza (Tolasana)
Vajra: Rayo (Vajrasana)

Plantas

Padma: Loto (Baddha Padmasana)
Vrka/Vrika: Árbol (Vrksasana)

Sabios

Anata: El infinito, serpiente cósmica de la que reposa Vishnu

Astavakra: Preceptor espiritual del Rey Janaka (Astavakrasana)

Buddha: Iluminado (Buddhasana)

Galava: Discípulo de Visvamitra (Galavasana)

Hanuman: Hijo de Vayu, mono (Hanumanasana)

Kapila: Fundador del sistema Samkhya (Kapilasana)

Kasyapa: Hijo del sabio Marichi (Kasyapasana)

Koundinya: Fundador de la secta Koundinya (Dwi Pada Koundinyasana)

Marichi: Hijo de Brahma (Marichyasana)

Matsya: pez que escuchó las enseñanzas sobre el yoga que Shiva impartía a Parvati y se convirtió en un sabio.

Matsyendra: Dios de los peces/ sabio yogui tántrico, que difundió las enseñanzas del hatha yoga. (Matsyendrasana)

Nataraja: Shiva, señor de la danza (Natarajasana)

Siddha: Ser semidivino, sabio inspirado (Siddhasana)

Skanda: Kartikeya, dios de la guerra (Skandasana)

Vasistha: sabio instructor del joven Rama (Vasisthasana)

Vira: Héroe (Virasana)

Virabhadra: Héroe guerrero nacido de Shiva (Virabhadrasana)

Visvamitra: Rey de Kanyakubja, padre de Sakuntala (Visvamitrasana)