



Asanas: 608 Posturas de Yoga

Por Drama Mitra

Introducción

Cuando dejé por primera vez el ashram de mi Guru Swami Kailashananda en 1975, tenía mucho entusiasmo, buena condición física y estaba espiritualmente intoxicado. Quería dar algo al guru en agradecimiento como un acto de devoción. Entonces empecé a trabajar en el “Master Yoga Chart of 908 Asanas”

En ese tiempo la Yoga no era tan popular en Estados Unidos como la es ahora. Entonces tuve que encontrar como hacer muchas de las posturas por mi cuenta. Algunas eran explicadas en libros, pero no todas venían acompañadas de ilustraciones. Recopile información de mi guru, de libros, y de alumnos que habían practicado con otros maestros. Instalé una cámara Nikon y una cámara de video con una pantalla así podía ver el ángulo correcto cuando estaba en la postura. Una vez en la posición tomaba la foto con un control alambriico. En muchas de las posturas tenía el control en la boca y lo mordía para activarlo. Tenía cuatro segundos para escupirlo antes de que el flash se disparara.

Cada mañana usaba tres o cuatro rollos fotográficos. Hice aproximadamente 1,300 posturas en menos de 3 meses. Luego las recorte y las coloqué en un gran pedazo de

cartón. Sabía que si hacia el “Master Yoga Chart” un día seria un éxito, exactamente como una pintura que fue hecha hace 100 años es reconocida.

Ha sido dicho que la yoga toma la forma de toda la creación. Hay un numero infinito de posturas- eso es lo que hace de la yoga una tradición viva. Hace tres mil años la yoga empezó con una postura meditativa, el loto fácil. Originalmente la palabra asana quería decir “postura de meditación”. Luego los maestros introdujeron la postura de la Cobra para mantener la columna vertebral saludable. En su búsqueda para la salud física, desarrollaron las ocho posturas más importantes para asegurar la buena salud del cuerpo y de las glándulas. De ahí empezó a crecer. Hasta la fecha docenas de nuevas posturas son creadas cada año por verdaderos yoghis en todo el mundo. Hay muchas diferentes escuelas, cada una de ellas con sus propias variantes. Pero básicamente todas las yogas provienen del mismo grupo de posturas clásicas. Durante los 30 años que he estado enseñando he desarrollado muchas posturas, pero en yoga nadie pone su nombre en las posturas porque en realidad no hice nada. Soy solo un cuerpo a través del cual la intuición ha pasado.

Muchas de las mas nuevas y populares variaciones de la Yoga son orientadas hacia hacer sudar y quemar calorías. Requieren de mucho movimiento y las personas tienden a no preocuparse por concentrarse en la postura. La manera en que aprendí es de relajarse y enfocar la atención en tercer ojo o si te sientes incomodo/a, en el punto de tensión. Eso te relaja, ayuda a disminuir los deseos, y enfoca la energía. Pero aquí esta la verdad: aun que haya un estilo diferente para cada tipo de persona, si es bien practicado, logran las mismas metas.

De todos modos, aun teniendo libros así, los estudiantes deberán de tener un/a maestro/a disponible. El guru ha caminado el camino. El o Ella conoce el recorrido y puede guiar a los demás. El o Ella sabrá cuales posturas son buenas para ti y cuales no lo son. Como los alumnos van creciendo espiritualmente y mejorando sus pautas mentales irán atrayendo mejores maestros. Desafortunadamente hay muchos maestros de yoga certificados hoy en día que no saben nada acerca de yoga. Pero los alumnos no necesitan preocuparse-todo tiene un propósito divino. Los instructores que no saben nada atraen a alumnos que aun no merecen conocer la verdad. Hay una orden natural en el mundo.

La yoga es benéfica para tantas condiciones físicas, pero la razón esencial para practicar es de encontrar la verdad. Las Asanas son solo una etapa del proceso de ocho etapas para la búsqueda de la iluminación. Preparan el cuerpo para la meditación. El gran maestro de yoga Iyengar dijo: “ Mi cuerpo es el altar y las posturas son las plegarias.” Solo cuando hayas aprendido las posturas y las formas de controlar la mente, la respiración, los sentidos y las emociones, estarás listo/a para entrar al templo.

Yoga quiere decir yugo, o unión, con el espíritu. Algunas personas piensan: “ Estoy en esta postura entonces he alcanzado la divinidad.” Todavía no están haciendo yoga. A menos que te hayas entregado/a a Dios, o al Espíritu Divino o quien llamas Dios, solo estas haciendo algo para ti mismo. Para encontrar esa unión debes de entregarte. Solo entonces podrás alcanzar samadhi, esa conciencia mas profunda en la cual te identificas con el objeto de tu concentración. Necesitas ir más allá de la mente individual y unirte al océano de conciencia.

Se que suena algo ambicioso-la mayoría de la gente viene a clases para mejorar su figura. Pero como van practicando van gradualmente cambiando sus ideas. Empiezan a pensar mas en el espíritu. Automáticamente empieza a tener otro efecto, algo que es aprendido más a través de la experiencia que a través del pensamiento.

Los alumnos me preguntan a menudo como pueden hacer para entrar mas profundo a las posturas. De cierta forma esa es la pregunta equivocada. Forma, respiración y enfoque son mucho mas importantes que el rango de movimiento. Entre que estés bien alineado/a y respirando no necesitas preocuparte de que tan lejos logras llegar. Eso dicho, debes de aprender a relajarte en la postura para poder dominarla. Las primeras veces que cruzas las piernas en Flor de Loto, pueda que sea muy doloroso. Después de unas semana de practica podrás quedarte en la postura un par de minutos. Eventualmente te sentirás cómodo/a.

Como mencione anteriormente, hay ocho posturas básicas que te proporcionaran todo lo que necesitas para tener buena salud física-dependiendo de tu flexibilidad pueden ser modificadas para ser mas exigentes. Las ocho posturas básicas son: Sirshasana (Parada de Cabeza), Sarvangasana (Parada de Hombros), Bhujangasana (Cobra, que lleva al Arco), Paschimatanasana (Estiramiento Posterior Completo), Matsyendrasana (Giro de la Columna Vertebral), Maha Mudra (Estiramiento Posterior de una sola Pierna o Sello Poderoso), Siddhasana (Loto Fácil), Padmasana (Flor de Loto)

A diferencia del fisicoculturismo o otras rutinas puramente físicas, la yoga es una practica holística. Cada postura realiza muchas funciones, no siempre obvias, que pueden estimular órganos internos y glándulas, incrementar la circulación de la sangre, reducir el estrés, y mejorar el estado general de salud. Dhanurasana, la Postura del Arco, es un buen ejemplo de eso. Flexiona la columna vertebral hacia atrás, lo que desarrolla su flexibilidad y elasticidad. Al mismo tiempo, el cuerpo esta apoyado sobre el abdomen, estirando y relajando los músculos ahí, mejorando la digestión y el movimiento peristáltico. Eso puede alivianar la constipación crónica y las disfunciones del hígado. También hace fluir la sangre a las vísceras abdominales. Aunque es clasificada como una postura de flexión hacia tras, también tiene un poderoso efecto sobre los órganos internos.

Una cosa más: es un error de esperar recibir beneficios de cualquier postura. Las expectativas crean inquietud porque si fallas en obtener lo que estabas esperando, te sientes miserable. La practica de la Yoga es un acto de adoración al Señor- lo haces porque tiene que ser hecho. Si tienes esa actitud mental, tu egoísmo desaparece y los beneficios llegan.

Además de practicar asanas hay otras cosas que quizás querrás hacer para acelerar tu desarrollo y lograr la felicidad espiritual.

- Usa la discriminación antes de emprender cualquier acción, asegurándote de que cada acción es honrada, respetuosa y correcta.
- Evita la crueldad. Muchas veces los alumnos dejaran automáticamente de comer carne, no porque esta mal para el cuerpo pero porque no quieren participar en la violencia de comer otros seres vivos.

- Practica pranayama o la respiración controlada. Los antiguos maestros creían que cada ser tiene una cantidad definida de respiraciones en si. El Pranayama fue creado para extender la respiración, y en consecuencia alargar la vida. La mayoría de la gente practica el pranayama en la mañana entre las 4am y las 6am, cuando la mente y los sentidos están menos agitados. Después de las 4pm cuando el cuerpo está calentado por los movimientos hechos durante el día, hacen Asanas. Uno se mueve 20% mejor en ese momento.
- Mantén una dieta ligera- jugos, frutas, ensaladas, después de la 6pm. Así dormirás mejor y despertarás refrescado. Tu estómago necesita estar vacío durante el sueño porque es cuando el cuerpo se repara. Con comida en el organismo, el cuerpo es ocupado con la digestión así te despiertas más cansado/a que cuando te acostaste. Es por esa razón que algunos monjes budistas nunca comen antes del mediodía y después de las 4pm.

Esencialmente, si controlas tu boca- lo que le metes y lo que sale de ella- ya has controlado gran parte de la mente.

Algunas personas esperan alcanzar estados superiores de conciencia a través de la yoga y de la meditación. Es posible pero requiere de mucha práctica. Los viejos maestros definían la concentración como siendo la habilidad de mantener la mente concentrada sobre un solo punto por doce segundos sin descanso. Doce concentraciones- o dos minutos y medio equivalen a una meditación. Se necesitan treinta minutos para hacer doce meditaciones. Si puedes concentrarte sin interrupción como aceite fluyendo de un pitorro, entonces has alcanzado la última etapa de la yoga.. samadhi, la conciencia cósmica. Algunos yoghis pueden entrar en samadhi el momento que cierran los ojos. Los principiantes toman varios minutos solo para el estado de meditación.

Después de años de practicar pranayama, he oído los sonidos internos, que son llamados nada en sánscrito. Se dicen que esos sonidos son el zumbir, crujir, silbar de la Kundalini como el prana va viajando hacia arriba por la columna vertebral. Esos sonidos nunca se mezclan con los del exterior. He también sentido el calor de la pura energía mientras subía por la columna vertebral. Nunca he tomado LSD, pero la forma en que la gente lo describe, la sensación es comparable a eso o a la de un orgasmo. No un orgasmo sexual, pero un brotar de pura energía.

Hay siempre una excusa para no hacer yoga y las he oído todas. “No me siento bien”, “Hace demasiado frío(o calor)”, “La ciudad es demasiado frenética y no un lugar espiritual.” Creo que Nueva York es el mejor lugar para practicar. Perdónenme por parafrasear, pero como dice la canción: Si lo puedes lograr aquí, lo puedes lograr en cualquier lugar. Conozco muchos yoghis en la India que pueden renunciar al mundo, sentarse debajo de un árbol y hacer subir la kundalini porque no tienen distracciones. Pero luego llegan aquí y son tentados por el mundo, autos, fama, mujeres, dinero, y bueno, es por esa razón que hay tantos escándalos involucrando los yoghis Si puedes resistir las tentaciones aquí, realmente habrás subyugado los sentidos.