



PREGUNTA AL EXPERTO- YOGA JOURNAL, DICIEMBRE 2005.

Por Dharma Mittra

[Q]

Pregunta

Necesito algunos tips para hacer la transición desde diferentes variaciones de *Sirsasana* (Parada de Cabeza) a *Chaturanga Dandasana* (Cocodrilo). ¿Puede ayudarme?

Moritz Ulrich, Berlín

Respuesta

Hay tres pasos en el proceso. Primero, si estás en Parada de cabeza y tus piernas no están simétricas y verticales, estíralas sobre la cabezas y júntalas. Es posible caer en *Chaturanga* desde otras posiciones de las piernas, pero eso puede ser peligroso para tu cuello y sólo debes intentarlo si eres un practicante avanzado.

Luego viene el gran reto: si tus brazos no están en *Sirsasana II* (Parada de Cabeza en trípode) –palmas en el piso, dedos apuntando a tu cara, manos puestas a la distancia de los hombros y de forma que tus antebrazos estén en posición vertical y sus brazos en horizontal—, debes llevarlos allí.

Para hacerlo, necesitas llevar todo tu peso al tope de la cabeza por un segundo, de forma que rápidamente puedas reubicar tus brazos. Este es un momento vulnerable para tu cuello, así que no lo hagas hasta que practiques la Parada de Cabeza estándar con regularidad por varios meses y puedas mantenerla por al menos cinco minutos con una buena alineación: cuerpo en línea recta desde la coronilla hasta los talones, y los omóplatos alejados de las orejas para que el cuello se mantenga largo y descomprimido.

Una vez que estés en *Sirsasana II*, presiona las palmas firmemente, lleva tus codos lejos de ti y levanta tus omóplatos del suelo. Tus codos tenderán a abrirse hacia los lados. Para evitarlos, júntalos uno hacia el otro para que permanezca exactamente a la anchura de los hombros.

Desde aquí el movimiento a *Chaturanga* puede parecer intimidante pero en realidad es bastante fácil. Manteniendo todo el cuerpo recto y tus brazos firmes, deja caer tus pies hacia el piso. Tu objetivo es llegar abajo con tus antebrazos todavía verticales (perpendiculares al piso) y tus brazos horizontales, así que para que tu peso comience a salir de tu cabeza, presiona con más fuerza tus manos y desliza tu pecho a través de la ventana de tus brazos. Mientras lo hagas con más suavidad, con más suavidad aterrizarán tus pies.

Pregunta:

Sin un espejo, ¿cómo puedo saber si estoy haciendo una pose correctamente?

Beth G. Bell, Minneapolis

Respuesta

Un espejo puede ser útil, especialmente en las posturas de pie, para revisar si las partes de tu cuerpo están realmente donde piensas que están. Pero no creo que un espejo sea esencial para aprender a hacer las poses correctamente. De hecho, en cuarenta años de práctica nunca lo he usado.

Si tienes dudas sobre si estás haciendo una pose apropiadamente, consulta a un profesor de yoga experimentado. Usa lo que se te enseña para establecer una memoria fuerte en el cuerpo de las técnicas y alineación. Concéntrate en clase en todas las instrucciones que recibes, percibe cómo cada acción te afecta y cómo se siente, y entonces trabaja para crear las mismas sensaciones cuando practiques en casa. Esto te ayudará a sentir internamente cuándo estás en el camino correcto y a hacer tu postura aún más estable y cómoda.

Tu fin último es trascender la dependencia de fuentes externas a ti, incluyendo espejos y profesores. Esto toma tiempo, así que sé paciente. En el *Yoga Sutra de Patanjali*, él apunta que la perfección requiere una práctica determinada y sostenida. Mientras más escuchas a tu propia sabiduría interna, más te acercas a perfeccionar tu práctica.

Pregunta

¿Qué son los ocho miembros del yoga y por qué necesitamos saber de ellos?

Jennie Beaudoin, Quebec City

Respuesta

Compilados por el sabio Patanjali hace unos 2000 años, los ocho miembros del yoga te dan instrumentos comprobados con el tiempo para alcanzar el último objetivo del yoga –la unión con la Divinidad. En el camino, pueden ayudarte a alcanzar una salud radiante, poderes mentales incrementados, y pureza de mente y cuerpo.

La unión con la Divinidad nunca puede ser alcanzada sin la práctica de los primeros dos miembros, los yamas y los niyamas. Los cinco yamas (literalmente, restricciones) son más normas éticas que los Diez Mandamientos; los cinco niyamas (literalmente, cosas a no ser restringidas) son cualidades que hemos de observar y cultivar.

El tercero y el cuarto miembro son asanas, las posturas para promover salud física y resistencia, y pranayama, prácticas para controlar la respiración y la energía vital. El objetivo final del yoga puede lograrse sin estos dos miembros, pero pueden ser invaluableles en acelerar tu camino.

Los cinco yamas son *ahimsa* (no violencia), *satya* (honestidad), *asteya* (no robar), *brahmacharya* (moderación sexual) y *aparigraha* (no acumular, no ser avaro). Los cinco niyama son *saucha* (pureza), *santosha* (contento), *tapas* (dedicación), *svadhyaya* (autoestudio) y *Ishvara pranidhana* (devoción al Ser más elevado).

Los últimos cuatro miembros son métodos sutiles de trabajo con la mente. Pratyahara es la retirada de los sentidos del mundo material para aquietar la mente. Dharana es concentración –lograr foco mental en un punto--. Dhyana es meditación –extender la concentración ininterrumpida por más y más tiempo--. Y Samadhi, o la superconciencia, es la unión con lo Divino –la puerta a la iluminación y la culminación del camino yóguico.

Pregunta:

Recientemente alguien robó mi tapete de yoga y me sentí tan frustrada y rabiosa que no pude practicar. Estos sentimientos todavía aparecen cada vez que despliego un nuevo tapete. ¿Cómo puedo superarlos?

Victoria Conlin, Vancouver, Canadá

Respuesta

Me identifico contigo; me han robado algunos de mis CD raros favoritos, así como amados libros y 14 bicicletas en muchos años. Cuando pasan cosas que no son placenteras, trato de consolarme en las leyes del karma. Creo que nada pasa sin una razón, y cualquier cosa que pasa en mi vida se debe a acciones previas. (Dada la cantidad de bicicletas que me han robado, ¡debo haber sido un ladrón de caballos en alguna vida previa!). A veces no es fácil, pero trato de ver lo que parecen golpes inmerecidos como bendiciones disfrazadas; cada vez que algo malo pasa, significa que el karma por un hecho malo más ha surgido y ha sido completado.

Esto puede sonar raro, pero sugiero que trabajes en cambiar tu estado mental para que puedas en efecto regocijarte por tu tapete perdido, sabiendo que has pagado un poco de tus deudas, y que la próxima semilla kármica que madure en tu vida pueda traerte algún regalo inesperado.