

### Masaje Abhyanga

El concepto de masaje ayurvédico es diferente del masaje occidental al que estamos acostumbrados. Actualmente podemos, en general, diferenciar dos tipos de masaje el fisioterapéutico y el energético. El primero está interesado en curar una patología ya manifiesta en el cuerpo, principalmente trabaja sobre el cuerpo material. El segundo trabaja con el cuerpo sutil y es más holístico. El masaje ayurvédico es una combinación de ambos. Está recomendado por doctores y forma parte del proceso de curación del desequilibrio. Es decir pueden recomendarte que tomes unas pastillas (siempre de hierbas) y además masaje durante un tiempo determinado. En India también se usa para mantener Vata equilibrado, sobretodo en las estaciones de frío.

En India antes de efectuar un masaje el doctor debe examinar a fondo al paciente para determinar el Prakruti, el tipo de enfermedad, el dosha corrompido y el estado de ama o nirama. En el examen se deberían incluir el examen de la lengua, orina, heces y pulso para determinar si el paciente tiene ama o no. En el caso de que el paciente tenga ama no se debe efectuar el masaje.

Abhyanga es la aplicación de aceite normal o medicado sobre el cuerpo. El aceite debe ser acorde a la constitución de la persona, edad, estación, enfermedad específica y atmósfera. Se usa, generalmente el aceite de sésamo. Es importante utilizar un buen

aceite pues éste será absorbido por la piel. Deberíamos elegir un aceite biológico libre de productos transgénicos y químicos y de la primera prensada en frío.

La aplicación del aceite sobre el cuerpo sensibiliza el sentido del tacto y intensifica el proceso de purificación, aliviando y expulsando los doshas alterados, facilitando la expulsión de las toxinas acumuladas al mismo tiempo que nutre la piel y relaja la mente.

Regula el vata. Evita y corrige las afecciones del vata o los trastornos nerviosos. Para que el individuo esté sano y feliz, el vata debe mantenerse siempre equilibrado. La piel es el principal órgano sensorial a través del cual, con ayuda del masaje, se puede mantener el equilibrio de vata y calmar la mente.

Un masaje bien realizado con aceite elimina la suciedad de la piel y limpia millones de poros, colaborando indirectamente con la acción de los pulmones, del intestino grueso y de los riñones. Con el masaje la circulación de la sangre aumenta y ello fomenta la exfoliación de las células cutáneas superficiales muertas, tonifica la piel y contribuye al proceso de rejuvenecimiento de la misma. El masaje también ayuda a que la piel mantenga su elasticidad y fuerza. El aumento de la circulación sanguínea ayuda a aclarar el sistema linfático, que absorbe y elimina muchos productos de residuales.

#### **Cuando dar el masaje:**

Se debería dar por la mañana cuando el

paciente tiene el estómago vacío, o por la tarde después de 2 o 3 horas de haber comido.

#### **Indicaciones para masaje:**

- Controla Vata.
- Mantiene los tridoshas.
- Controla la enfermedad.

#### **Aceites para cada dosha:**

Vata: aceite de sésamo.

Pitta: aceite de almendras, girasol o de coco.

Kapha: aceite de mostaza o de oliva.

#### **Aceites esenciales para cada dosha:**

Vata: jazmín, bergamota, rosa...

Pitta: sándalo, lavanda, manzanilla...

Kapha: eucalipto, romero, tomillo...

#### **Sobretudo indicado para:**

Adicciones, intoxicaciones, obesidad, dolores, angustias, nervios, depresión, melancolía, estrés.

Masaje para Vata: los Vata son de naturaleza fría y seca, de modo que el masaje se debería realizar a primera hora de la mañana o tras un baño de agua caliente. El aceite lubrica la piel seca y protege las articulaciones. El aceite más

indicado es el de sésamo porque combate la sequedad, el frío, la rigidez y el dolor. La dirección debe ser anuloma, siguiendo la dirección del vello y alejándose del corazón.

Masaje para Pitta: los Pitta tienen un metabolismo rápido y tienen tendencia a la fiebre y a enfermedades inflamatorias. Tienen la piel sensible y enseguida se irrita o se inflama, de modo que debe usarse un aceite refrescante. El aceite de coco o de sándalo es el mejor para estas personas. El aceite de girasol también es útil en caso de piel irritada. La dirección del masaje debe combinarse entre anuloma y pratuloma.

Masaje para Kapha: este tipo de personas tiene una piel gruesa y grasa. Necesitan masaje para mejorar la circulación y para el drenaje linfático, de modo que debería evitarse el aceite o usar poca cantidad. Lo mejor para kapha es usar polvos de hierbas, secos y calientes y muy poca cantidad de aceite. El mejor aceite en estos casos es el de mostaza o de oliva. La dirección debe ser pratiloma, en dirección al corazón.

**Para personas con combinación de dos doshas:**

Vata-Pitta: debe usarse menos aceite que con los vata puros.

Pitta-Kapha: debe usarse aceite de girasol.

Vata-Kapha: debe usarse polvos secos (harina de garbanzo) y una pequeña cantidad de aceite caliente y penetrante como el de

mostaza.

### **Efectos beneficiosos del Abhyanga:**

Es beneficioso para los ojos. Ayuda a evitar la ceguera y las enfermedades oculares. Para tratar afecciones como la miopía es muy útil el masaje en la cabeza y en los pies.

Nutre el cuerpo. Da fuerza a los músculos. Aumenta la resistencia, la vitalidad y la virilidad. También ayuda a eliminar los productos de deshecho como el sudor, la orina, las heces, etc.

Aumenta la longevidad.

Mejora el sueño.

Deja la piel suave y tersa. Retrasa la aparición de arrugas y aumenta la inmunidad contra enfermedades cutáneas.

Da firmeza a la piel.

Aumenta la fuerza de la piel. El masaje aumenta la resistencia contra la presión física y mental, el estrés y la tensión, la angustia, las penas y la ansiedad. Mejora la tolerancia general y la paciencia.

Aumenta la inmunidad de la piel. Acelera la curación de las herida y fracturas y también evita la debilidad o las deformidades tras las fracturas y accidentes.

Elimina la fatiga.

## **Indicaciones terapéuticas:**

Para la debilidad en general.

Afecciones de las articulaciones: artritis, osteoartritis, artritis reumatoide, espondilitis, afecciones de la columna vertebral y gota.

Enfermedades de los músculos.

Trastornos del sistema nervioso: neuralgias, ciática, parálisis cerebral, etc.

Adicción a las drogas.

Problemas femeninos: dismenorrea, síndrome menopáusico, etc. El masaje a la madre y al niño tras el parto alivia la corrupción de vata en las madres y aumenta la inmunidad en los niños.

Problemas circulatorios: tras un infarto de miocardio, en caso de mala circulación, venas varicosas, etc.

Afecciones de deportistas.

Problemas psicológicos: depresión, insomnio, esquizofrenia, etc.

Trastornos metabólicos: obesidad, pérdida de peso y resistencia, para aumentar la potencia digestiva y de los tejidos.

Contraindicaciones del Abhyanga:

Si el paciente tiene ama.

Si el paciente tiene fiebre.

Si el paciente está efectuando Panchakarma

o tratamiento de limpieza.

Si el paciente tiene hambre.

Durante los tres primeros meses del embarazo.

Si el paciente está muy enfadado.

Si el paciente ha sufrido insolación.

Si el paciente sufre indigestión aguda.

Cuando hay menstruación debe ser un masaje muy suave, si tiene mucha usar algo que baje el calor.

**Por Anna Jordan**

---

---

## **Ayurveda: Prakruti**

### **Prakruti: Vata, Pitta, Kapha**

El Prakruti es la constitución individual que define cada persona. El concepto de Prakruti es muy amplio, abarca las características físicas, la fisiológica, es decir el funcionamiento de nuestro cuerpo y también la manera como nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos.

El prakruti está determinado ya en el momento de nuestra concepción e incluso antes. Dedemos recordar que en India existe una profunda creencia sobre el Karma que envuelve la vida: “el que soy yo depende del que era ayer y el que llegue a ser mañana depende del progreso que haga hoy”. Esta comprensión requiere una mayor consciencia de nosotros mismos.

El Prakruti se define gracias a los tres humores (energías) o tridoshas: Vata, Pitta y Kapha. Los tres doshas están presentes en nuestro Ser, más en cada uno de nosotros están en proporciones distintas y estas definen nuestra constitución. Se nombran los dos doshas que predominan, así podemos ser Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha, o bien puede que predomine sólo uno de ellos Vata, Pitta o Kapha, o aunque muy raramente tener los tres doshas equilibrados.

### **La teoría de los 5 elementos:**

Para comprender cada uno de los doshas es necesario reconocer los atributos de los 5 elementos o panchamahaboots. Podemos decir que Éter (entendido como espacio), aire, fuego, agua y tierra se manifiestan como los tridoshas.

Por lo tanto las características del elemento éter y aire están presentes en Vata, las del fuego y agua en Pitta y las de tierra y agua en Kapha.

Cada uno de ellos expresa más bien estados de la materia. Vayu es el estado gaseoso de la materia, Agni es el poder o capacidad de transformación de la materia, Jala es el estado acuoso de la materia y Prithvi el

estado sólido de la materia. Aakash resulta el estado más paradójico porque existe pero no existe a la vez, podemos definirlo como el que contiene los demás elementos, o la fuente de energía del universo.

### **AAKASH (Èter-espacio)**

Aakash se expresa a través de la audición gracias a la que podemos percibir el sonido manifestado a través del habla, el sonido humano. Aakash es la distancia que separa la materia, no tiene existencia física.

- En el cuerpo los encontramos en: la cavidad bucal, en la nariz, en el oído, en las vías respiratorias, en el abdomen, en los vasos, sanguíneos...
- Sus atributos son: sonido, ligereza, claridad, expansión ilimitada, integración y segregación, convergencia y divergencia, ni caliente ni frío, ni vacío ni lleno...
- Podemos decir que en el Plano espiritual Aakash es la expansión de conciencia, la iluminación. En el Plano emocional o mental si está en exceso podría provocar una sensación de estar perdido, de dispersión y en disminución quizás el dolor de sentirse vacío. En el Plano Físico si se manifiesta en exceso puede provocar por ejemplo osteoporosis y en disminución tumores sólidos e hipertrofia de órganos. Son algunos ejemplos de los efectos que puede ocasionar un desequilibrio de Aakash, más los efectos son inherentes a la persona, a su vivencia y experiencia, a su cuerpo, a su mente... y por lo tanto cada caso se debe atender y entender dentro de sus

peculiaridades.

### **VAYU (aire)**

Vayu, el aire lo percibimos a través del tacto, a través de la piel y su órgano de acción es la mano, responsable de sostener, dar y recibir. Su principal característica es el movimiento.

- En el cuerpo lo encontramos en la actividad del sistema nervioso Actividades de los músculos, pulsaciones del corazón, en el movimiento de la respiración, del estómago y los intestinos.
- Atributos: ligereza, claridad, impalpabilidad, aspereza, móvil, discontinuidad.
- En el Plano espiritual un Vayu equilibrado nos aporta vigor y elevación. En el Plano emocional si está en exceso uno puede sentirse agotado por causa del movimiento excesivo y si por el contrario hay falta de aire puede sentirse sensación de ahogo, de estancamiento, rigidez... En el Plano físico el exceso de aire se puede manifestar con alteraciones en el cuerpo como temblores, taquicardias..., si no hay aire en el cuerpo entonces pueden aparecer parálisis, problemas psicomotrices...

### **AGNI (fuego)**

Agni, se relaciona con la visión, la luz que permite ver las sombras y la capacidad para relacionarnos, digerirlas y si cabe transformarlas. Su característica más importante es la transformación, la

energía.

Vemos a través de los ojos, por lo tanto este es el órgano de acción del elemento fuego. Los ojos gobiernan a los pies, pues son los ojos los que dirigen la acción de caminar.

- En el cuerpo hace posible las funciones del metabolismo. Su principal función es el sistema digestivo, digestión, absorción y asimilación de alimentos, pensamientos, sensaciones, emociones.... Controla la temperatura corporal y la percepción, por ello está relacionado con la materia gris del cerebro, manifestándose como inteligencia, nuestra capacidad para entender, discernir y darnos cuenta.

- Atributos: ligereza, discontinuidad, agudeza, claridad, calor, sequedad, minuciosidad, luminosidad, difusión.

- En el Plano espiritual el fuego se manifiesta como claridad de conciencia. Emocionalmente si está en exceso produce actitudes de cólera, rabia, arrasa al otro. Si nos falta fuego en el cuerpo nos sentiremos incapaces de llevar a cabo una acción, un proyecto, o bien no seremos capaces de “cambiar el chip” o “darle la vuelta a la tortilla” como se dice comúnmente. En el Plano físico si el fuego está bajo o lento producirá indigestión y si está en exceso puede provocar por ejemplo úlceras.

### **JALA (agua)**

Jala, el elemento agua se relaciona con el sentido del gusto, pues es a través de la

humedad de nuestra lengua, su órgano de acción que podemos percibir los sabores. La principal característica del agua es la fluidez.

ñ En el cuerpo la encontramos en las materias líquidas y viscosas, tales como grasa, fluidos corporales vitales, la linfa, la sangre, el semen, las mucosidades y las secreciones sexuales.

- Atributos: fluidez, humedad, movimiento hacia abajo, viscosidad...
- En el Plano espiritual el elemento agua se expresa como fe, compasión, devoción. En el Plano emocional si está en exceso uno puede sentir por ejemplo que las cosas se escapan de las manos, si está en disminución se puede manifestarse como una sensación de estancamiento. Físicamente si está en exceso puede provocar la aparición de pleuritis, ascitis y en disminución deshidratación.

### **PRITHVI (tierra)**

Prithvi, el elemento tierra es guna del olfato, se relaciona con la nariz y también con la actividad del ano. La tierra es la que sostiene todas las sustancias vivas e inanimadas. Su característica principal es la solidez y estabilidad.

- En el cuerpo representa las estructuras sólidas: huesos, cartílagos, uñas, músculos, tendones, piel.
- Atributos: solidez, dureza, lentitud, inactividad, estabilidad, firmeza, densidad, volumen.

- En el Plano Espiritual nos aporta firmeza, seguridad, estabilidad. Emocionalmente si está en exceso puede expresarse en terquedad y si está en disminución la sensación de falta de sostén, inseguridad...En el Plano Físico si está en exceso puede producir tumores sólidos y obesidad, en disminución pérdida de peso, debilidad muscular...

Así pues las características que hemos visto de cada uno de los elementos se convierten a la vez en cualidades de los Doshas. Para la comprensión de los doshas es necesario entender porque cada uno de los doshas está formado por pares de los Cinco Grandes Elementos.

## **VATA**

Vata está compuesto de Aakash y Vayu. El aire necesita espacio sin obstáculos para que pueda moverse con libertad. Más el espacio permite "controlar" la movilidad, dispersión e intensidad del aire. Ambos elementos deben guardar una relación equilibrada, puesto que el aire tiende a expandirse sin ninguna limitación, el espacio actúa, en este caso, como límite y del mismo modo si hay insuficiente espacio el aire pierde movilidad. Es el dosha más cambiante y más fácilmente alterable. Sólo un Vata saludable mantendrá ambos elementos en equilibrio.

## **PITTA**

Pitta está compuesto por Agni y Jala. Debemos entender el elemento agua como el combustible que necesita el fuego para encenderse y transformar la materia, por ejemplo para digerir un alimento se genera naturalmente ácido para “cocer” los alimentos y poder ser digeridos y absorbidos, por lo tanto el fuego está contenido en agua, podríamos decir que es su vehículo en el cuerpo. La energía de Pitta debe regular ambos elementos haciendo que colaboren entre si para el buen funcionamiento del Ser. Pitta también es la inteligencia, la capacidad para comprender, la capacidad de discernimiento. La función de Pitta es mantener un equilibrio entre ambos elementos, y como vemos es muy importante tener un Pitta saludable, para poder no sólo digerir alimentos, también pensamientos, ideas, en definitiva adaptarnos al cambio incesante de la vida.

## **KAPHA**

Kapha está formado por Jala y Prithvi. Observamos que si mezclamos estos elementos, en general, se mantienen mezclados cuando los removemos, más cuando dejamos de remover, la tierra queda en el fondo. Kapha es la energía que contiene la tierra suspendida en el agua en una adecuada proporción. La tierra no se mezcla con el viento, ni con el fuego, sólo tierra y agua cooperan entre la solidez y la fluidez, manteniendo un equilibrio entre ambos. Es el dosha más estable.

## ¿Cómo actúan los doshas en el cuerpo?

### **Características de los doshas y subdoshas.**

Cada uno de los doshas es el centro de control de las actividades y funciones del cuerpo. De acuerdo con el Ayurveda el cuerpo puede dividirse en tres franjas que corresponden cada uno al área de control principal de los doshas. Así Vata se concentra en la parte inferior del cuerpo, del ombligo hacia abajo, en concreto el Colon. Pitta se corresponde con la parte media del cuerpo, el estómago e intestino delgado; y Kapha tiene su asiento principal en la parte alta del cuerpo, en los pulmones y la cabeza.

### **Vata “lo que mueve las cosas”**

Las personas predominantemente con energía Vata en su Prakruti están gobernadas por el éter y aire, su principal característica es que están regidas por el cambio, la irregularidad, la inestabilidad y así es la energía que rige su metabolismo, sus emociones, sus pensamientos...

Cuando el espacio y el éter están cooperando en adecuada proporción, las personas Vata suelen ser entusiastas, aventureros, flexibles, sensibles y creadoras. Más si no es así, Vata tiene tendencia a ser nerviosa, miedosa, ansiosa, inquieta, insegura, indecisa. Sus emociones cambian rápidamente, pasando del mal humor al buen humor, de la tristeza a la alegría, de la soledad a la compañía. Por ello no suelen ser muy apegadas a las personas o a

las cosas.

Suelen empezar muchas actividades pero no suelen acabar ninguna, pues en el camino siempre hay nuevos intereses para Vata. Esta dispersión hace que a los Vata les cueste conseguir sus metas y también llevar a cabo sus ideas, quizás porque era un sueño inalcanzable o quizás porque divagó demasiado perdiendo el objetivo. Podríamos decir que un Vata diría algo así como “es más importante el medio que el fin”.

### **Panchamahaboots: Akash (éter) y Vayu (viento)**

Sentidos: el oído y el tacto.

Asientos de Vata: los principales asientos de Vata son el intestino grueso y colon.

Estructura corporal: suelen ser más altos o más delgados de lo normal, ágiles y delgados. Sus huesos suelen ser prominentes y suelen verse a simple vista como las venas y tendones, su masa muscular es delgada. A menudo presentan irregularidades en su cuerpo, como brazos y piernas demasiado largos o cortos respecto a su estructura, o bien escoliosis o piernas arqueadas...Sus articulaciones suelen crujir cuando se mueve. Tienen una mala circulación innata.

Resistencia:

Las personas Vata suelen ser hiperactivas, su energía se agota rápido, con lo cual no son personas con una buena resistencia.

Peso:

Ganan y pierden peso con facilidad.

Piel:

Suelen ser morenos y broncearse con facilidad sin quemarse. Su piel fría, seca o mixta y áspera y suele agrietarse con facilidad sobretodo en las plantas de los pies y labios. Suelen tener lunares y arrugarse prematuramente por falta de hidratación.

Pelo:

Las personas Vata tienen el pelo más bien oscuro, quebradizo o crespos, ondulado fino y a menudo con falta de vida. Suelen padecer de caspa, sobretodo en las estaciones que se agrava Vata, en otoño y principios de invierno.

Ojos:

Los ojos suelen ser pequeños, de color marrón o grisáceo o tener un ojo de cada color. Son expresivos y vivaces cuando Vata está equilibrado, más también se apagan y pierden brillo cuando Vata ha gastado toda su energía está agotado, enfermo o preocupado.

Uñas:

Suelen romperse con facilidad y presentar irregularidades. Cuando la ansiedad y en nerviosismo invaden a Vata suelen morderse las uñas.

Boca y Dientes:

Suelen tener los labios finos y secos a menudo desiguales, quizás por una irregularidad en la oclusión de su mandíbula. Los dientes suelen estar

dispuestos de una manera irregular así como también su tamaño. Suelen tener unas encías con tendencia a sangrar y a retroceder con los años. Suelen tener dientes y encías muy sensibles al frío o al calor. Por la mañana sienten un sabor amargo o astringente.

Temperatura corporal:

Suelen tener las manos y los pies fríos.

Sudor:

Escaso y poca sed.

Menstruación:

Suelen ser irregular y frecuentemente su ciclo dura más de un mes o bien irregular. Su ciclo natural puede verse afectado por exceso de ejercicio, adelgazamiento demasiado rápido, procesos emocionales...Las reglas pueden ser dolorosas. Generalmente su fertilidad suele ser menor que la media.

Apetito y digestión:

EL apetito de un V es variable e irregular, o comen mucho o no comen nada, su agni es pues inestable. Suelen padecer de estreñimiento (las heces suelen ser duras, escasas y secas), gases e hinchazón abdominal. Su dieta es de vital importancia para regular su digestión.

Sabores que equilibran a Vata: dulce, ácido, salado.

Gustan de los alimentos calientes más que de los fríos.

Sueño:

Las personas Vata tienen un sueño

fácilmente alterable, a menudo les cuesta dormir o padecen de insomnio.

La comunicación:

Suelen hablar mucho y rápidamente. Los tipo Vata suelen ser dispersos y saltar de un tema a otro dentro de la misma conversación. Suelen relacionarse fácilmente con los demás, pero no tienen relaciones estables.

Sexualidad:

Las personas Vata gustan de las fantasías sexuales, incluso pueden disfrutar más imaginándolas que realizándolas. Su deseo es variable, pueden ser unos apasionados y después pasar una época con poco interés. Le gusta la variedad y la creatividad, pues la monotonía acaba por aburrirles.

Mental y emocionalmente:

Entienden rápidamente, pero también se olvidan pronto, no tienen una buena memoria. Suelen ser activos, creativos, inquietos, inestables emocional y mentalmente. Les gustan los cambios, son personas adaptables y flexibles. Pero cuando Vata se agrava entonces les invade el miedo, la inseguridad los nervios y la ansiedad y les cuesta tomar decisiones.

Pueden ser grandes pensadores, maestros por naturaleza, viajeros y aventureros, artistas, líderes espirituales.

Los tipo Vata suelen derrochar mucha energía, por ello tienen una mayor dificultad para mantenerse sanos, pues tienden a tener exceso de actividad, son muy activos, más para mantenerse saludables

precisan de reposo. Es la constitución más propensa a contraer enfermedades, efecto de su inestabilidad.

Ambientes, clima:

Las personas Vata les encanta el clima soleado que calienta: la primavera y verano. En cambio durante el frío viento de otoño y principios de invierno, Vata se agrava, durante estas estaciones se debe poner más atención en V para apaciguarlo y mantenerlo equilibrado.

Es muy malo para ellos trabajar con aires acondicionados, ventiladores... pues agrava Vata.

### **Vata y el desequilibrio:**

Vata suele acumular energía rápidamente, más también la gasta rápido, va a ráfagas, como el viento, y siempre móvil va de acá para allá, su inestabilidad le hace una energía muy susceptible a los cambios, muy fácil de desequilibrar. El Vayu puede llegar a causar 80 alteraciones, como dolor, hipertensión, enfermedades coronarias, dolores de espalda, artritis, ciática, parálisis...Por ello de acuerdo con el Ayurveda a Vata se le debe prestar atención pues es el primer dosha que suele desequilibrarse. Vata como veremos gobierna el proceso de la respiración, que sabemos que es una de las primeras cosas que se alteran a cualquier cambio de nuestra vida. Vata también controla la expulsión de la orina y las heces, generalmente cuando Vata se está agravando o está agravado la persona padecerá de estreñimiento, de sequedad en la piel, de gases, temblores,

tics, se sentirá agotado, sin fuerzas, deshidratación...

### **Funciones de Vata en el cuerpo:**

En el cuerpo Vata regula el movimiento de respiración y expiración, el movimiento de los pulmones.

También el movimiento del corazón y por lo tanto la circulación de los fluidos en el cuerpo, como la sangre, el transporte de nutrientes y de los productos de deshecho que nuestro cuerpo crea para que sean expulsados hacia fuera, como la orina, las heces, la menstruación, también el semen.

También el movimiento de las células y la división celular.

Los movimientos involuntarios como parpadear, estornudar, eructar, los movimientos peristálticos...

Además dirige los impulsos procedentes de los órganos sensoriales al cerebro y los impulsos del cerebro a los órganos motrices.

### **Subdoshas de Vata**

Prana Vata: Situado entre la garganta y el diafragma, concretamente en la cabeza, pecho, garganta, lengua, nariz, boca.

Su función es la de incorporar al cuerpo, aire, agua y los alimentos, por lo tanto básicamente regula la inspiración, salivación y deglución.

Udana Vata: Va des de la garganta hasta la coronilla.

Básicamente está concentrado en el ombligo.

Su función básica es regular la espiración. También el habla, la vitalidad, el entusiasmo.

Samana Vata: Va des del diafragma hasta el ombligo. Concretamente es el canal digestivo en general, estómago hasta el intestino delgado.

Da el movimiento para que éste pueda realizar sus funciones tales como la asimilación, absorción de los alimentos, así como con la ayuda de la segregación de los jugos gástricos.

Mantiene el equilibrio de Prana y Udana.

Vyana Vata: Lo encontramos básicamente en el corazón, músculos, brazos, piernas, piel, cerebro.

Vyana es el movimiento, la energía del corazón a los demás órganos del cuerpo y también el movimiento de llevar los impulsos al cerebro. Se encarga pues de la circulación sanguínea, y también de la contracción y la dilatación de los músculos, de la locomoción, también de la transpiración.

Apana Vata: Actúa des del ombligo hasta el ano. Lo encontramos en el intestino grueso, colón, vejiga, región pélvica, órganos sexuales.

Su función principal es controlar los movimientos de eliminación del cuerpo, las sustancias de deshecho tales como las heces, la orina, la menstruación, el semen,

las flatulencias.

También controla la expulsión del feto.

Apana Vata controla los otros subtipos de Vata. Apana Vata debe funcionar correctamente pues la expulsión de los productos de deshechos del cuerpo al exterior es imprescindible para que el cuerpo se mantenga en un buen estado de salud.

Pitta “lo que digiere las cosas”

Pitta está regida por el fuego. El fuego puede dar un calor cálido y agradable, suave y tierno, más también puede ser arrollador y quemarlo todo con su mal humor, su rabia.

### **Panchamahaboots: Agni (fuego) y Jala (agua)**

Sentidos: vista

Asientos de Pitta: Intestino delgado, hígado.

Estructura corporal:

Las personas predominantemente Pitta suelen tener una estructura corporal mediana, proporcionada y equilibrada.

Peso:

Los Pitta suelen tener un peso bastante estable y acorde con su estructura corporal.

Piel:

La piel de una persona Pitta suele ser

rojiza o amarillenta, cálida, ligeramente aceitosa y delicada. Suelen ser muy sensibles al sol, incluso pueden desarrollar alergia a éste y tienden a quemarse fácilmente si se exponen demasiado rato al sol. La piel pitta suele irritarse con cierta facilidad, con propensión a los granos y sarpullidos. Es una piel sensible a cualquier indigestión física, mental, emocional, espiritual...

#### Pelo:

Las personas con una clara predominancia de Pitta en su Prakruti tienen el pelo pelirrojo o cobrizo. Más generalmente los Pitta suelen tener el pelo claro, rubio o castaño y son típicas las canas prematuras y la calvicie a edad temprana. El pelo suele ser liso, fino y ligeramente aceitoso.

#### Ojos:

Suelen tener un tamaño mediano acorde con la cara. Los Pitta tienen los ojos de color claro, azul, avellanado, verde claro... Su mirada es vivaz y penetrante. Los ojos Pitta suelen irritarse con facilidad.

#### Uñas:

Las uñas de Pitta están bien formadas, son blandas y de color rosado.

#### Boca y dientes:

Los labios de Pitta suelen ser de tamaño mediano pero naturalmente de color muy rojo. Los dientes son medianos y uniformes. Suelen tener problemas de caries, encías sangrantes y propensión a las llagas y úlceras en la lengua. Por la mañana pueden

sentir un sabor agrio o metálico en la boca.

Temperatura corporal:

Las personas Pitta raras veces sienten frío.

Sudor:

Sudan mucho y el olor suele ser fuerte.

Menstruación:

El ciclo de una mujer Pitta suele ser regular, pero sus reglas suelen durar más días.

Sexualidad:

Los Pitta suelen ser fogosos y apasionados por naturaleza, más también son impacientes.

Apetito y digestión:

Las personas Pitta tienen buen apetito y disfrutan comiendo. Suelen tener digestiones rápidas, con lo cual siempre están dispuestos a comer algo. Las personas Pitta pueden irritarse y ponerse de mal humor si no pueden comer. Si pasan muchas horas sin comer pueden padecer de acidez de estómago. Acostumbran a tener mucha sed y beber mucho. Los Pitta suelen ser regulares en sus defecaciones, normalmente suelen ser bien formadas pero con tendencia a ser sueltas o incluso irritantes después de una comida picante o demasiada especiada.

Sueño:

No suelen tener problemas en conciliar el sueño, sólo si está demasiado estresado por

el trabajo o cuestiones emocionales tiene dificultades para dormirse y descansar.

Comunicación:

Las personas Pitta saben lo que quieren decir, como y porque. Es preciso con la exposición de sus ideas y no anda por las ramas, conoce su objetivo, su manera de ver, y va en esta dirección. Pero a veces Pitta arrasa y puede tener tendencia a herir con sus palabras. Les gusta la discusión, el debate y posiblemente acaben compitiendo de alguna manera u otra con su interlocutor. Una persona Pitta es selectivo con sus amistades.

Mental y emocionalmente:

Las personas Pitta son prácticas y ordenadas tanto en lo mental como en lo físico. Suelen tener una gran capacidad para comprender las cosas; son inteligentes y competitivos por naturaleza. Les gusta la precisión y la eficiencia y suelen ser exigentes con ellos mismos y con los demás. Les gusta dominar a los demás. Son egocéntricos. Los Pitta suelen conseguir sus objetivos, pues saben bien lo que quieren. Para un Pitta es más importante el objetivo que el medio.

Cuando fuego y agua se relacionan de manera armoniosa, las personas Pitta son compasivos, comprensivos, sensibles, cálidos, decididos, más cuando están bajo presión suelen irritarse y sentir ira, rabia, enfado, celos, odio.

Un Pitta puede ser líder, jefe, gerente, administrador, negociante...

Ambientes, clima:

A las personas Pitta no les gusta el verano pues el calor les agobia hasta irritarse y sentirse más susceptibles. Se agrava Pitta durante los meses cálidos de verano. Prefieren el frío viento de otoño e invierno.

### **Pitta y el desequilibrio:**

Las enfermedades de Pitta se originan en el intestino delgado. La buena salud depende de que Pitta pueda metabolizar completamente lo que ingerimos, sean alimentos o información emocional y sensorial. Son susceptibles a desórdenes de la vesícula, hígado, hiperácidez, úlceras, gastritis, enfermedades inflamatorias. Desordenes cutáneos como urticaria y erupciones cutáneas. La ira contenida es la causa de un exceso de Pitta y se podrá manifestar como furia, odio o celos.

Funciones de Pitta en el cuerpo:

Pitta se encarga de la digestión de alimentos y de procesar la información exterior e interior que recibimos a través de los sentidos. Es el responsable de las secreciones durante el proceso de absorción y asimilación de los alimentos como también de las enzimas y las hormonas. Da calor y regula la temperatura corporal, color a los ojos y brillo en el pelo. Controla las sensaciones de hambre, sed, miedo, ansiedad, rabia y deseo sexual. También es el responsable del proceso mental, del intelecto.

### **Subdoshas de Pitta:**

Pitta ocupa la parte media del cuerpo, entre Kapha y Vata, entre el diafragma y el ombligo.

Sus asientos principales son el intestino delgado y el hígado. También el bazo, las glándulas endocrinas, la piel, los ojos, la sangre, el sudor.

### **Pachaka Pitta:**

Esta ubicado principalmente en el estómago y en el intestino delgado y es llamado Gran Agni. Genera el fuego digestivo adecuado para digerir. Se ocupa de la conversión de los alimentos en elementos primordiales para el cuerpo pueda realizar sus funciones.

Se dice que controla los otros subtipos de Pitta.

### **Sadhaka:**

Lo encontramos en el cerebro y el corazón entendido como el órgano del amor y sabiduría.

Controla los procesos de la inteligencia, del intelecto, de la capacidad de comprensión, el entendimiento.

### **Alochaka:**

Situado en los ojos, receptores de los estímulos visuales.

Su función es percibir la luz. La visión.

Ranjaka:

Lo encontramos en el hígado y en el bazo.

Es el responsable de la síntesis de la hemoglobina y da el color rojo en la sangre.

Es también responsable de la síntesis de los huesos (pues son también creadores de sangre), del pelo, de los ojos y su color.

Bhrajaka:

Su sede principal es la piel.

Es el responsable de mantener la temperatura corporal de la piel, de darle tonicidad, elasticidad y luminosidad.

También es el responsable de la conversión a través de la piel de ungüentos y aceites.

Un Bhrajaka errado puede provocar problemas como picores, soriasis, eccemas.

Kapha “lo que mantiene las cosas unidas”

Kapha está regido por el agua y la tierra. Puede aportar estabilidad, confianza, fertilidad, más también puede aborrecerse o deprimirse en su letargia su estancamiento, su lentitud.

**Panchamahaboots: Prithvi (tierra) y Jala (agua)**

Sentidos: olfato y gusto.

Asientos de Kapha: pulmones y estómago.

Estructura corporal:

Las personas predominantemente Kapha tienen una estructura corporal entre mediana y grande, su estructura ósea es pesada y firme y las articulaciones están bien lubricadas. Suelen tener los hombros y las caderas anchas y su cuerpo expresa solidez y estabilidad.

**Peso:**

Las personas Kapha tienden a aumentar de peso con cierta facilidad y les cuesta perder peso.

**Piel:**

La piel de los Kapha suele ser gruesa, suave, bien hidratada y fresca con una resistencia moderada al sol. No suelen padecer trastornos de la piel.

**Pelo:**

Los Kapha suelen tener un cabello negro o castaño oscuro, espeso y en abundancia, suele ser ligeramente ondulado y aceitoso.

**Ojos:**

Los ojos de las personas Kapha suelen ser grandes con largas pestañas, atractivos. Suelen ser de color azul o bien más a menudo de color marrón oscuro. Pueden padecer picores cuando Kapha está agravado.

**Uñas:**

Las uñas de Kapha son gruesas y fuertes, de forma regular y algunas veces pueden ser más bien pálidas.

**Boca y dientes:**

Los labios Kapha suelen ser gruesos y más

bien pálidos, pero raras veces se irritan pues están bien hidratados. Los dientes suelen ser grandes, regulares y fuertes de manera que con los cuidados cotidianos los mantienen en buen estado. Suelen sentir un sabor dulzón por la mañana.

#### Temperatura corporal:

La temperatura de los Kapha suele ser estable con tendencia fría.

#### Sudor:

Los Kapha suelen sudar moderadamente y su olor tiene tendencia a ser dulzona.

#### Menstruación:

El ciclo menstrual de una mujer Kapha suele ser regular y no suelen padecer retortijones o cólicos. Son propensas a retener una gran cantidad de líquido antes de la menstruación.

#### Sexualidad:

La pasión de los Kapha no es como un flechazo, sino que va aumentando poco a poco y sin prisa. Más cuando se sienten apasionados su deseo sexual se intensifica y pueden mantener este estado durante largos períodos de tiempo.

#### Apetito y Digestión:

Las personas Kapha suelen tener un apetito moderado y una digestión regular pero más bien lenta. Son propensos a comer cuando están pasando por procesos emocionales que les afectan de más. Suelen ser golosos y les gusta el dulce, aunque no es el alimento que más les conviene.

Los Kapha suelen ser regulares en sus defecaciones, bien formadas y suaves, raramente sufren de estreñimiento y cuando es el caso un laxante flojo o de mediana intensidad les es suficiente para reestablecer su ritmo natural.

Suelen tener poca necesidad de beber agua y no suelen tener hambre después de un ejercicio fuerte y energético.

Sueño:

A las personas Kapha les gusta dormir, son los típicos que les encanta levantarse tarde por que así ahorran energía. Generalmente tienen un sueño profundo, calmado y reparador.

Comunicación:

Las personas tipo Kapha no suelen hablar mucho, se presentará tímido y reservado, sólo hablará cuando considere que tiene algo importante que aportar a la conversación. Suelen tener una voz dulce y encantadora.

Suelen conservar los amigos de toda la vida y sus relaciones son duraderas.

Mental y emocionalmente:

Las personas Kapha son estables, tranquilas, equilibradas. Sus virtudes son la paciencia, la humildad, la fortaleza. Pero los Kapha suelen ser propensos a la pasividad, desmotivación, posesividad, apego, avaricia, depresión, aburrimiento.

Cuando Kapha está equilibrado suele ser el más sentimental y romántico de los tres doshas pero cuando se agrava tiene

tendencia a ser demasiado dependientes.

Antes de decidir alguna cosa la estudian detenidamente, lentamente, sin prisa, más cuando han decidido siguen fielmente su dirección.

Generalmente suelen ser lentos en el aprendizaje pero tienen muy buena memoria.

Ambientes y clima:

Las personas Kapha se sienten bastante bien en cualquier estación, pero suelen encontrar más agradable el clima cálido-templado. Kapha se agrava a finales de invierno y principios de primavera. La humedad de la primavera aumenta las secreciones de todo el mundo, pero los tipo Kapha presentan problemas de congestión, alergias, retención de líquidos y reaparición de acné después de los días secos de invierno.

Kapha y el desequilibrio:

Kapha es el dosha más estable de los tres, el más resistente al desequilibrio pues tiene por naturaleza un buen sistema inmunitario.

Las enfermedades de tipo Kapha tienen su origen en los pulmones y estómago, pues los Kapha suelen tener una digestión lenta y son propensos a tener un agni bajo.

Tienen tendencia a sufrir gripes, de anginas, sinusitis, bronquitis, congestión en los pulmones, mucosidad, asma, alergias.

Cuando la cooperación entre el agua y la tierra de nuestro cuerpo no es armoniosa, los Kapha sienten pesadez y bloqueos en el

cuerpo.

Puede llegar a causar 20 alteraciones, como anorexia nerviosa, pereza, expectoración mucosa, endurecimientos de los vasos sanguíneos, obesidad, represión del poder digestivo, problemas en las articulaciones...

### **Funciones de Kapha en el cuerpo:**

Lo encontramos en la parte superior, boca, nariz, garganta, cabeza, cuello, orejas. También en el tejido adiposo.

Kapha es la fuerza de cohesión a fin de formar las estructuras materiales del cuerpo.

Kapha protege los órganos del constante movimiento, como el corazón y los pulmones, así como también protege el tubo digestivo.

Kapha se manifiesta como lubricantes corporales: los fluidos mucosos del estómago, la pleura y el pericardio, la saliva, el líquido sinovial, el líquido cefalorraquídeo.

### **Subdoshas de Kapha:**

Kapha es tierra y agua, representa en el cuerpo el sostén, la solidez y también los fluidos corporales que dan cohesión y protegen nuestro cuerpo.

Kledaka:

Se asienta básicamente en el estómago.

Lo protege de los alimentos calientes,

fríos o irritantes y también de las secreciones de Panchaka Pitta, gracias al moco que produce.

Produce la saliva para fabricar el bolo alimentario, que es como empieza la digestión.

Sustenta los demás Kapha del cuerpo.

Avalambaka:

Lo encontramos en los pulmones. También en el corazón.

Protege estos dos grandes órganos de su continuo movimiento gracias a sus secreciones viscosas, el líquido pericárdico y del pericardio.

Bodhaka:

En la cavidad bucal, lengua, boca.

Representado por la saliva, permite la percepción del sabor a través de las papilas gustativas.

Shelesaka:

Situado en las articulaciones.

Se presenta por el líquido sinovial de las articulaciones. Su función es lubricar las articulaciones.

Tarpaka:

Cerebro y médula espinal.

Representado por el líquido cerebral

Por Anna Jordan

---

---

### **Anatomía: Dorsal ancho**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/dorsal-ancho.pdf>

Por Àlex Costa

---

---

### **Centro simbólico: Samera Belkaidi y Ana Romero**

---

---

## Relajación: a través de la respiración



Una de las ventajas de las técnicas respiratorias para lograr calma es que se pueden hacer en cualquier sitio y en casi cualquier posición, además nos permite utilizarlas en las mismas situaciones donde se genera estrés.

El hecho que la respiración tenga una vertiente autónoma pero también voluntaria hace que sea una gran herramienta para inducir estados de calma mental a través de una respiración pausada. Es cierto que en períodos álgidos de estrés la respiración se altera y se pierde en parte el control, por tanto al utilizar las técnicas respiratorias la persona siente que vuelve a tener el control sobre su respiración y por ende sobre su estado emocional.

Las técnicas respiratorias en la respiración nos obligan a prestar atención a un proceso que es inmediato en nosotros con lo cual «distrae» de la atención a los procesos rutinarios de nuestra mente que alimentan estados de miedo, preocupación o

angustia.

En un primer momento, cuando la persona esta estirada o sentada, conviene invitarla a hacer algunas respiraciones profundas puesto que la mente está preparada en un primer momento para el hacer, de esta manera a través de esas respiraciones extremadamente profundas conseguimos un cierto cortocircuito mental. También es interesante introducir algunos suspiros para soltar la tensión y abrir la respiración aún más.

A partir de aquí lo interesante es hacer una toma de conciencia de la respiración, de cómo entra el aire y cómo sale, de las sensaciones de calidez o frescor asociadas, también podemos sentir cómo se mueve el tórax y el vientre en cada movimiento respiratorio y percibir la fluidez o bloqueo de la misma respiración.

Para esta toma de conciencia de la respiración podemos sugerir que una mano esté en el abdomen (mejor la derecha) y otra (la izquierda) en la parrilla costal con lo que la persona percibe aún más claramente el oleaje respiratorio.

Una vez hemos reconocido nuestra respiración, es importante reconocer también nuestro estado emocional y mental, nuestra tensión. Esta tensión que hace que nuestra respiración esté agitada, se localice en la parte alta y sea superficial. Tal vez aquí la sugerencia de que todo está bien y de que no sirve de nada preocuparse pueda hacer que la persona inicie un proceso de abandono y mayor confianza.

Ahora lo interesante es dirigir la

respiración hacia la zona abdominal, puesto que la respiración baja está asociada a estados de calma y es fisiológicamente hablando una respiración que necesita menos esfuerzo y que aporta un mayor volumen de aire para nuestra oxigenación.

Una vez la respiración se ha hecho lenta y profunda hemos de hacer llegar esta sensación de calma respiratoria a todo el cuerpo. Una imagen eficaz es la de sentir que es todo el cuerpo, cada una de nuestras células la que respira de la misma manera que todas las hojas de un árbol participan de la transmutación de la energía solar en savia.

Cada fase respiratoria está asociada a una cualidad de nuestra mente. Especialmente la espiración tiene que ver con el soltar tensiones a nivel articular y muscular y con el abandono. Entonces podemos vincular cada vez que soltamos el aire con ese soltar las tensiones residuales de tensión de nuestra vida real. Y muy importante, conectar con la respiración como un proceso que se hace sin esfuerzo, donde sólo nos dejamos mecer, ser llevados, hacia una actitud del ser natural.

Uno de los símbolos más importantes de la respiración es el hecho que comunica dos universos el interior con el exterior, y viceversa. La inspiración y la espiración son puentes para sentir claramente la conexión con todo lo que nos rodea, de hecho el aire inspirado es el aire que ya ha sido respirado innumerables veces por otros seres y que ha sido renovado por los bosques y los mares. Hacernos conscientes en la relajación de esta secreta conexión nos hace salir de la neurosis de

aislamiento que muchas personas viven.

En el punto más profundo de la relajación podemos sentir que el universo entero espira dentro de nosotros en cada inspiración y que nosotros nos disolvemos en el universo en cada espiración. Que somos respirados, que formamos parte de la vida que es ritmo y alternancia.

**Por Julián Peragón**

---

---

**Serie: Utthita Trikonâsana**

Serie: [Utthita Trikonâsana](#)

---

---

**Serie: Tránsito en la toma de conciencia**



- De lo cotidiano a lo especial
  - De lo social a lo personal
  - de lo profano a lo sagrado
  - De lo mental a lo sensitivo
    - Del hacer al no hacer
    - Del pensar al sentir
- De lo superficial a lo profundo
  - Del ego al Ser

Por Julián Peragón

---

---

La actitud como semilla



El Ser está aquí y allí, se manifiesta en lo grosero y en lo sutil, deja su impronta en lo corporal y su resonancia en lo mental. No hay ninguna duda sobre la interrelación entre cuerpo y mente, ninguna sombra sobre la aplicación en un medio para que redunde en otro. Es el método del Yoga, la postura abre la respiración y los canales energéticos para que la mente repose en la contemplación infinita de nuestra esencia. Âsana, prânâyâma y dhyana forman un entrelazado indisoluble, tres vértices de un mismo triángulo, tres coordenadas de un mismo proceso.

Cuando meditamos, la firmeza de la postura nos remite a una de estas coordenadas, la respiración lenta y profunda en el vientre a otra y la misma técnica meditativa, por fin, cierra el círculo. Pésima meditación haríamos con una postura desgarbada y con una respiración superficial y, al contrario, a menudo la estabilidad en la postura y la respiración calmada logran un centramiento notable en nuestra mente.

Lo que está claro en este ejemplo meditativo también debería estarlo en la realización de posturas de Yoga. A menudo

la inmediatez de la postura y su compleja realización nos hace perder ese hueco de escucha tan necesario en el Yoga. Podemos enlazar una postura con otra y a duras penas nos fijamos en la respiración. Entramos en la postura con el hábito del hacer y perdemos, a veces, la profundidad del sentir.

Recordemos brevemente que Patañjali en su magnífico asthanga yoga de ocho miembros coloca primeramente una ética, unos yamas y niyamas como queriendo insinuar que antes de abordar el trabajo de Yoga hay que estar conectado profundamente con una actitud purificadora y liberadora. Una actitud que vemos reflejado en las grandes tradiciones religiosas donde, por poner un ejemplo sencillo, antes de comer bendicen la mesa o recitan una plegaria, un stop para que el hambre no devore los alimentos, un freno al deseo compulsivo y una ayuda para ser conscientes del hecho de comer y el agradecimiento que ello conlleva. Estoy profundamente convencido que, de esta manera, la comida nos sienta mejor.

Si el Ser fuera el labrador y la tierra el espacio que cultiva, la mente sería el instrumento de esa siembra. Necesitaríamos unas buenas semillas para hacerlas germinar. De eso mismo trata el Yoga, cómo podemos desplegar nuestras potencialidades, cómo podemos regar nuevas actitudes sabias, cómo, para seguir utilizando la misma metáfora, podemos eliminar obstáculos para que el agua llegue a todos los rincones de nuestro terreno y lo fecunde.

Pongamos por caso que durante el tiempo que has practicado Yoga has desarrollado una cierta escucha y una evidente sensibilidad. Probablemente eres más consciente de tu

mapa de tensiones y sabes reconocer cuáles son los límites y las tensiones corporales, emocionales o mentales que impiden un desarrollo interior. Es posible que ayudado de tus profesores hayas discriminado los elementos más resistentes y elaborado una práctica individualizada. Ahora se trataría de sacarle todo el partido a esa misma práctica.

Al inicio de una serie hacemos una toma de conciencia para centrarnos en el momento presente, escuchar cuál es nuestra posición de partida y desde aquí ajustar mejor nuestra práctica. Al profundizar en nuestra escucha lo que estamos haciendo es hacer el suficiente silencio para que se coloque en primer lugar nuestra intención, que esa intención de fondo emerja con toda su fuerza. Si no hacemos este trabajo es posible que nuestras motivaciones inconscientes sigan trabajando en la sombra y contaminen la propia práctica. No es de extrañar que motivaciones que parten de una inseguridad del ego como querer demostrar la propia valía, la competición con los compañeros o el sentirse superior interfieran en el verdadero objetivo del Yoga que nos proponemos, es como si el labrador sembrara semillas que no ha elegido voluntariamente.

Llegamos a la necesidad de colocarnos al inicio de una serie y en la posición de partida de cada âsana en una actitud clara y consciente. Veámos algunos ejemplos: imaginemos que en la postura del guerrero, virabhadrâsana, donde trabajamos la fuerza de piernas entre otros objetivos, nos detuviéramos un momento antes de la toma de postura y fuéramos conscientes de una actitud de fuerza y de resistencia

necesaria ante la vida. Probablemente la presencia en la postura sería mayor y el trabajo no sólo se situaría a nivel corporal y energético sino también a nivel emocional y mental. Sería como aprovechar el impulso secreto entre cuerpo y psique pero llevándolo a un plano más consciente. Qué duda cabe que las posturas de equilibrio trabajan el equilibrio interno, y las posturas de fortaleza la fortaleza interior, pero ese sendero secreto no es automático, hay que reactivarlo. La llave está en la actitud semilla antes de la postura.

Si nosotros quisiéramos trabajar la humildad, por ejemplo, buscaríamos entre un racimo de posturas y elegiríamos aquellas que nos obligan a reconocer nuestros límites y a aceptarlos en la comprensión de que ningún cuerpo es perfecto y que somos seres tremendamente condicionados. Si vemos nuestra rigidez de carácter podríamos sembrar semillas de flexibilidad interior a través de posturas que trabajan la flexibilidad. Las posibilidades son infinitas.

Creo que la actitud consciente es poderosísima y que abre caminos al despliegue de la conciencia. Si la realización de la postura estuviera precedida de una escucha, una actitud semilla, una preparación a través de movimientos, la consistencia del trabajo sería mucho mayor. De entrada parece más complejo pero no es tal, es profundidad, seguir el curso de la vida. Hasta el arquero pone primeramente su mente en la diana antes de que llegue la flecha.

Por Julián Peragón

---