LOS SECRETOS DEL YOGA

CLÉMENTINE ERPICUM & CÄÄT

OBERON

¿ES POSIBLE PRACTICAR YOGA CUANDO ESTÁS CON LA REGLA?

PRÁCTICA HABITUAL DE LAS ASANAS O ABSOLUTAMENTE NINGUNA PRÁCTICA, LOS PROFESORES TIENEN OPINIONES DISTINTAS RESPECTO A ESTE PERÍODO DEL MES.

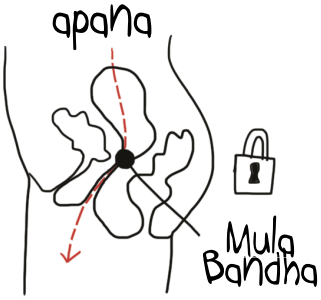
LA MAYORÍA, DE TODAS FORMAS, ESTÁ DE ACUERDO EN QUE HAY QUE PRACTICAR POSTURAS SUAVES, SIN INVERSIONES.

PARA LOS YOGUIS, EL FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO ESTÁ GOBERNADO POR 5 ENERGÍAS PRINCIPALES, QUE SE VAN A DISTINTAS DIRECCIONES. APANA ES LA ENERGÍA QUE GUÍA EL MOVIMIENTO DESCENDENTE, QUE NOS PERMITE ELIMINAR (ORINA, EXCREMENTOS), PERO TAMBIÉN QUE GOBIERNA LOS CICLOS MENSTRUALES.

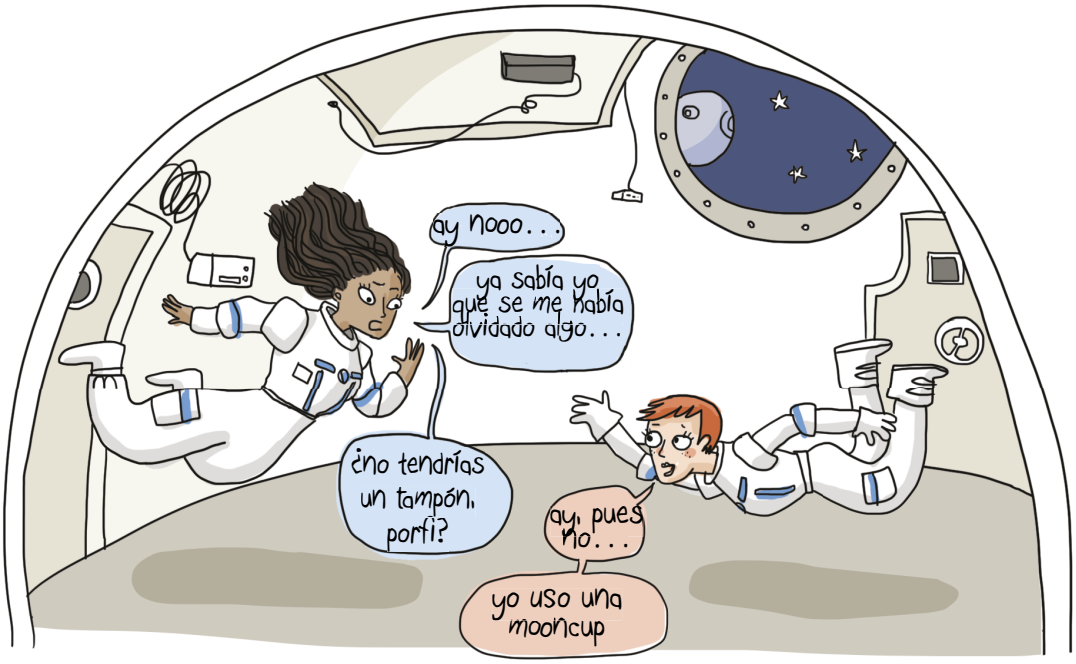
PRACTICAR UNA POSTURA INVERTIDA SERÍA PERTURBAR EL MOVIMIENTO NATURAL DE APANA QUE VA HACIA ABAJO Y POR LO TANTO DIFICULTAR LA CAÍDA DEL LÍQUIDO.

SI SEGUIMOS ESTA LÓGICA, HABRÍA QUE EVITAR EL PERRO BOCABAJO, LA PINZA DE PIE Y MULA BANDHA.

ESTE ÚLTIMO, EN EFECTO, CREA UN OBSTÁCULO ENERGÉTICO QUE BLOQUEARÍA EL MOVIMIENTO DE APANA.



BIOLÓGICAMENTE HABLANDO, EL FLUJO QUE DESCIENDE NO SE BLOQUEA POR EL HECHO DE PRACTICAR UNA POSTURA INVERTIDA. EN EFECTO, LA CAUSA DE LA SALIDA DE LA SANGRE MENSTRUAL NO ES LA GRAVEDAD...



... ¡sino las contracciones uterinas!

PRATICAR UNA INVERSIÓN DURANTE LA SESIÓN DE YOGA POR LO TANTO NO TENDRÁ NINGUNA CONSECUENCIA EN EL FLUJO MENSTRUAL, AL IGUAL QUE ESTA INVERSIÓN NO CAUSARÁ UNA ENDOMETRIOSIS.

BIOLÓGICAMENTE HABLANDO, NADA TE IMPIDE PRACTICAR TU SESIÓN HABITUAL.

AUNQUE QUIZÁS NO TENGAS GANAS, POR UNA RAZÓN U OTRA. Y TAMBIÉN ESTÁ MUY BIEN. NADA DE PRÁCTICA, PRÁCTICA SUAVIZADA O PRÁCTICA HABITUAL, LA ELECCIÓN ES TUYA.

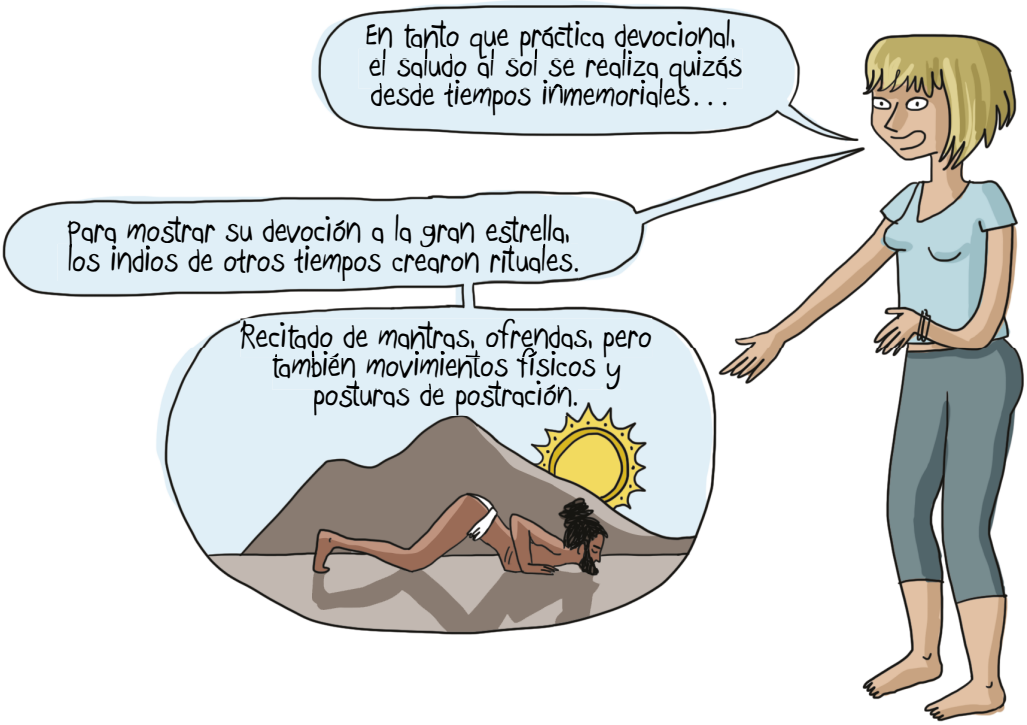
¿DE DÓNDE VIENE EL SALUDO AL SOL?

POR TODO EL MUNDO, LOS YOGUIS APRENDEN, PRACTICAN Y REPITEN, CON ALGUNAS VARIANTES, UNA MISMA COREOGRAFÍA.

ESTE ENCADENAMIENTO DE 12 POSTURAS LLEVA EL NOMBRE DE SURYA NAMASKAR, QUE PODEMOS TRADUCIR LITERALMENTE POR "SALUDO AL SOL".

NORMALMENTE PRACTICADA AL INICIO DE LA SESIÓN, PERMITE CALENTAR EL CUERPO ENTERO, DE MODO QUE SE QUEDE PERFECTAMENTE LISTO PARA LA PRÁCTICA DE LAS ASANAS. TAMBIÉN PUEDE PRACTICARSE DE MANERA AISLADA, CUANDO SE TRATA DE UNA EXPERIENCIA ESPIRITUAL Y/O DE UN ENTRENAMIENTO CORPORAL. ALGUNOS YOGUIS CELEBRAN DE ESTE MODO EL EQUINOCCIO DE PRIMAVERA CON UNA SERIE DE 108 SURYA NAMASKAR.

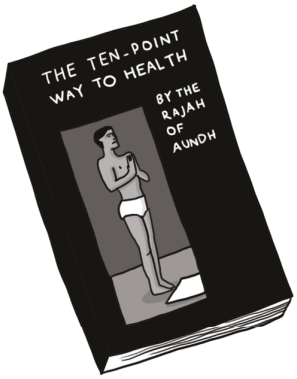
EL ENCADENAMIENTO NOS RESULTA FAMILIAR Y PARECE PERTENECER AL YOGA DESDE SIEMPRE. PERO LOS ORÍGENES DEL SALUDO AL SOL SON DIFUSOS Y ESTÁN SUJETOS A CONTROVERSIA.



SIN EMBARGO, HABRÁ QUE ESPERAR AL INICIO DEL SIGLO XX PARA ENCONTRAR LA PRIMERA DESCRIPCIÓN DEL SALUDO AL SOL TAL Y COMO LO CONOCEMOS HOY EN DÍA.

EN LOS AÑOS 1900, EL RAJÁ DE AUNDH* TENÍA LA PREOCUPACIÓN DE FORTALECER FÍSICA Y ESPIRITUALMENTE A LA SOCIEDAD INDIA CON UNA SERIE DE POSTURAS.

ENTONCES PUBLICÓ UN LIBRITO QUE INCLUÍA LAS INSTRUCCIONES DEL SALUDO AL SOL, ANIMANDO A CADA HOMBRE, MUJER, O NIÑO/A A SU PRÁCTICA DIARIA.
EL RAJÁ CONSIGUIÓ QUE SE ENSEÑARA EN TODAS LAS ESCUELAS DEL ESTADO.



* AUNDH: ANTIGUO ESTADO INDIO.

ASÍ QUE ALGUNOS INVESTIGADORES LE ATRIBUYEN LA PATERNIDAD DEL SALUDO AL SOL, AUNQUE EL PROPIO RAJÁ INSISTIÓ EN SUS ORÍGENES ANTIGUOS: ÉL ÚNICAMENTE HABRÍA RECUPERADO UNA PRÁCTICA EN DESUSO.

EN EFECTO, SABEMOS QUE EL SALUDO AL SOL YA ERA POPULAR EN EL ACTUAL ESTADO DE MAHARASHTRA, Y DESDE HACÍA VARIOS SIGLOS.

EN EL SIGLO XVII, EL GRAN GENERAL SHIVAJI DIRIGÍA LA REBELIÓN CONTRA EL IMPERIO MOGOL. SU GURÚ SAMARTH RAMDAS LE AYUDABA EN ESTA ARDUA TAREA...

... CREANDO GIMNASIOS EN CADA RECOVECO DEL MAHARASHTRA.

ENSEÑABA LO QUE PENSABA QUE ERA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO MÁS COMPLETO PERO QUE NECESITARA POCO ESPACIO DEL SUELO...

HOY EN DÍA, LAS OPINIONES DIFIEREN EN CUANTO AL ORIGEN DEL SALUDO AL SOL. ¿EL ENCADENAMIENTO FUE PRACTICADO TRADICIONALMENTE POR LOS YOGUIS ANTES DE POPULARIZARSE, ADOPTADO POR LOS MILITARES Y LOS LUCHADORES PARA PERFECCIONAR SUS ENTRENAMIENTOS? ¿O VIENE DE OTRA TRADICIÓN QUE SE HABRÍA FUSIONADO CON EL YOGA EN EL TRANSCURSO DEL SIGLO PASADO?

VENGA DE DONDE VENGA, ESTE ENCADENAMIENTO A CABALLO ENTRE EL EJERCICIO FÍSICO Y LA PRÁCTICA DEVOCIONAL HACE RESPLANDECER DE FELICIDAD A LOS YOGUIS DEL MUNDO ENTERO.

FUENTES:
The ten-point way to health: Surya Namaskar, Pant Pratinidhi
Surya Namaskara: ancient practice or modern invention? Christopher Tompkins
Yoga body, Mark Singleton
Yoga in modern India, Joseph Alter