

YOGA

LA MADRE DE TODAS LAS ARTES

Los antiguos textos Indios describen seis formas de arte para enriquecer la vida humana: *Yogika (Yoga)*, *Mallika* (lucha libre y deportes al aire libre), *Natya* (teatro), *Sangitika* (música vocal e instrumental), *Vyavaharik* (agricultura, industria y comercio) y *Dhanushya* (tiro con arco y artes marciales). Los ocho miembros de *Yogika*, que elevan todos los aspectos de la existencia humana; moral, física, emocional, intelectual y espiritual, es sin duda, la madre de todas las artes.

El estudio del yoga ayuda a preparar al artista cultivando el intelecto y la conciencia. El yoga perfecciona nuestro talento creativo y da alas a nuestra imaginación. Imparte vitalidad y vigor. No es de extrañar que ocupe el lugar de honor entre las seis artes.

El estudiante de cualquier arte debe cultivar las cualidades de integridad, buena salud, coraje, astucia, audacia, concentración y sinceridad. La práctica del arte requiere perspicacia, creatividad, imaginación, así como la capacidad de conceptualizar y ofrecer una expresión física de esa imaginación, organización, disciplina, una mente tranquila, una personalidad agradable y autoconciencia. El yoga otorga todas estas cualidades al practicante. Un artista, por lo tanto, se beneficia inmensamente de la práctica del *Yoga*.

Es evidente que a través de los beneficios de la práctica de *Āsana* y *Prāṇāyāma*, el *Yoga* no solo complementa, sino que mejora las otras cinco formas de arte.

La influencia del *Yoga* es visible en el caso de la Danza. Algunas de las posturas de la danza clásica tienen un parecido sorprendente con las *āsanas* del *Yoga*. Los tres *Vīrabhadrāsanas* por ejemplo, evocan la vigorosa danza *Tāṇḍava*.

Una interesante historia de *Vīrabhadra*, el guerrero que porta un arco y una flecha, un hacha y una lanza de tres puntas, y que *Kālidāsa* narra en el poema épico *Kumārasambhava*. En el cuento, el rey *Dakṣa*, el suegro de *Śiva*, estaba descontento porque su hija, una princesa, se había casado con un ermitaño. El Rey realizó un sacrificio (*Yajna*) sin invitar a su propia hija *Satī* ni a su ilustre yerno.

A pesar del rechazo, *Satī* asistió al *yajna*, donde profundamente ofendida por el insulto de ser ignorada por sus propios padres, se inmoló en el fuego del sacrificio.

El Señor *Śiva*, abrumado por la furia, arrancó una hebra de cabello de sus enredados rizos y lo golpeó con fuerza contra el suelo, de donde nació el poderoso guerrero *Vīrabhadra*. *Vīrabhadra* liderando al ejército de *Śiva*, irrumpió en el reino de *Dakṣa* y destruyó el *yajna* y obligó a los *devas* (dioses) y *rishis* (sabios) a huir del lugar del sacrificio y decapitó a *Dakṣa*.

Este digno guerrero, nacido de una sola hebra del cabello de *Śiva*, es la personificación del valor, la destreza, el coraje y la ferocidad que surgen de la ira justa.

Vīrabhadrāsana, el *āsana* que lleva el nombre de este poderoso guerrero, tiene tres formas. Estas tres posturas rezuman el dinamismo del carácter de su homónimo. Energizan y revitalizan no solo al practicante, sino también al espectador.

Ya hemos hablado de *Vīrabhadrāsana II* y ahora procederemos a *Vīrabhadrāsana I*.

Vīrabhadrāsana I.

Técnica.

- 1) De pie en *Samasthiti*. (Fig. 1). Y continúa a *Utthita Hasta Pādāsana*. (Fig.2).
- 2) Gira las palmas de las manos hacia el techo. Inhala y estira los brazos hacia arriba a los lados de las orejas. Une las palmas de las manos (Fig.3).
- 3) Exhala, gira el tronco hacia el lado derecho, de tal manera que el pie izquierdo gire hacia adentro en un ángulo de 60° y la pierna derecha gire 90° hacia la derecha. Gira la cabeza y el torso completamente hacia la derecha, de modo que el centro del abdomen y el pecho queden alineados con la pierna derecha. Permanece en esta posición y mantén el tronco hacia arriba (Fig. 4).
- 4) Ahora exhala y flexiona la pierna derecha a la altura de la rodilla hasta que el muslo quede paralelo al suelo y la espinilla derecha perpendicular al suelo, formando así un ángulo recto entre el muslo y la pantorrilla. No permitas que la rodilla doblada sobrepase el tobillo. En cambio, mantenla conscientemente alineada con el talón.



Fig. 1

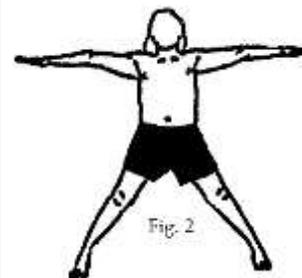


Fig. 2

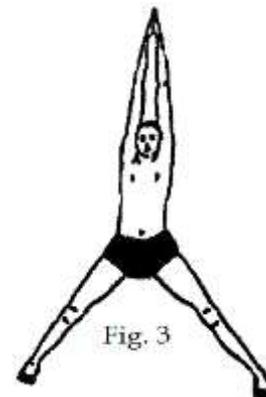


Fig. 3



Fig. 4

- 5) Mantén la pierna izquierda recta y firme y mantén sujeta la rótula.
- 6) Mantén la cara, el pecho y la rodilla derecha alineados con el pie derecho. Manteniendo la elevación del pecho, echa la cabeza hacia atrás y mira a las palmas de las manos unidas.
- 7) Esto completa *Virabhadrasana I*. (Fig.5). Permanece en esta posición por 20 a 30 segundos con una respiración normal.
- 8) Para salir del *āsana*, primero lleva la cabeza hacia adelante.
- 9) Con una inhalación, estira la pierna derecha (Figura 4). Gira el tronco y los pies para que miren hacia el frente (Fig.3).
- 10) Repite sobre el lado izquierdo, siguiendo la misma técnica.

Observa estos puntos más finos

Los principiantes deben evitar unir las palmas sobre la cabeza, ya que los codos tienden a doblarse en el proceso. En cambio, los principiantes deben estirar los brazos en línea recta con los hombros, manteniendo las manos separadas. (Figura 6).

Es más importante aprender a mantener firmes los codos y los músculos del brazo y los omóplatos metidos hasta lograr la acción final de unir las palmas.

Para asegurar que todo el cuerpo gire completamente hacia la derecha, ve que rote el lado izquierdo del torso desde la cadera izquierda hacia la derecha.

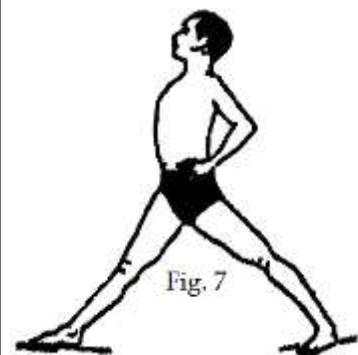
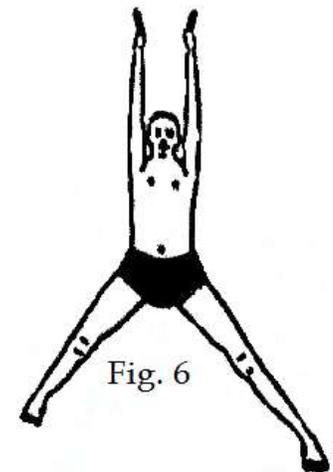
Gira la cintura y los hombros completamente hacia la derecha, de modo que los laterales del tronco queden paralelos entre si y vueltos hacia el pie derecho.

Los practicantes mayores deben colocar sus manos en la cintura mientras giran el cuerpo para poder rotar el cuerpo con facilidad y mantener el equilibrio del cuerpo y evitar la fatiga (Figura 7).

La rotación de la columna vertebral hacia un lado es más difícil que inclinarse hacia adelante o hacia atrás. Mientras se giran los músculos de la columna vertebral se tiende a girar de manera desigual. Es necesario asegurarse que los músculos espinales de los lados derecho e izquierdo giren uniformemente hacia ambos lados. Colocar las manos en la cintura facilita esta acción.

La raíz del muslo interno derecho (el lado derecho del perineo) tiende a permanecer elevada, impidiendo que el muslo derecho quede paralelo al suelo. Para eliminar este error, empuja conscientemente esa región hacia abajo hasta que el muslo esté paralelo al piso.

Mientras giras hacia la derecha, el brazo izquierdo tiende a "acortarse" y viceversa al girar hacia el lado izquierdo. Para evitar este problema, estira el brazo "acortado" desde las costillas inferiores mientras giras.



No permitas que el peso corporal se hunda. Sostenlo junto con los brazos levantados, creando ligereza en el tronco.

Sostén el tronco en el centro. No permitas que la columna vertebral se incline hacia adelante o hacia atrás.

Mientras se flexiona la pierna delantera, la pierna trasera se dobla inadvertidamente.

Cuando flexiones la pierna derecha, conscientemente mantén la pierna posterior recta apretando la rótula izquierda y empujando el muslo izquierdo hacia arriba.

Debido a que es difícil para los principiantes tocar el piso con el talón de la pierna trasera, tienden a doblar la pierna trasera. Esto debe evitarse a toda costa. En su lugar, intenta bajar el talón extendiéndolo desde la parte posterior del tobillo.

Esta *āsana* requiere un esfuerzo adicional. Las personas con dolencias cardíacas deben realizarlo bajo la guía de un maestro experimentado. Las *Āsanas de Pie* discutidas en los capítulos previos, es decir; *Utthita Trikoṇāsana*, *Utthita Pāśvakoṇāsana*, *Vīrabhadrasana II* y *Vīrabhadrāsana I*, discutidas aquí, tienen un efecto beneficioso en todo el cuerpo: piernas, tobillos, rodillas, muslos, cintura, órganos abdominales, columna vertebral, pecho, hombros, manos, codos y brazos.

Aunque cada *āsana* genera un efecto ligeramente diferente, los efectos acumulativos de todas las *āsanas* de pie juntas son los siguientes:

Cuando las piernas se estiran agarrando las rótulas, las piernas posteriores se extienden completamente. Estirar los isquiotibiales, las pantorrillas y la parte posterior de los tobillos, elimina la rigidez de las piernas y las fortalece. Abrir los músculos de la parte posterior de las rodillas alivia el dolor causado por la artritis en las rodillas. Estas *āsanas* ayudan al desarrollo general de las piernas, lo que a su vez elimina la mayoría de las dolencias asociadas con las piernas.

La práctica regular reduce la grasa alrededor de la cintura y de las caderas.

A medida que los omóplatos entran, el pecho frontal se expande, los músculos intercostales se estiran, el diafragma se extiende y la caja torácica se abre. El pecho se vuelve más fuerte y la respiración más profunda y más fácil. Las vértebras espinales y los músculos se estiran durante la práctica, lo que alivia los problemas que surgen por el desplazamiento de las vértebras. También se alivian los espasmos en el cuello, el dolor de espalda y el dolor lumbar.

En estas *āsanas*, los brazos se estiran desde los omóplatos hasta la punta de los dedos de las manos y esto alivia la artritis en los hombros, codos, muñecas y dedos. Los brazos ayudan a expandir la región entre el diafragma y la pelvis. El masaje a los órganos abdominales mejora la función del intestino, aliviando así el estreñimiento, la acidez y otros problemas del sistema digestivo.

Vīrabhadrāsana

