

## Asanas para cada chakra



Las Asanas son ejercicios o posturas de Yoga que se van asumiendo lentamente armonizando los chakras y acompañándose de la respiración y calma mental. En la ejecución de las Asanas se distinguen tres fases: armarla, mantenerla y desarmarla o salir.

El famoso sabio indio Pantanjali estableció, hace más de dos mil años, ocho etapas o pasos en el proceso de la realización personal (ashtanga yoga). Determinó que los practicantes de Yoga deben avanzar en un orden preciso establecido por etapas. Comenzando desde abajo, las ocho «fases» son: Yama (códigos morales), Niyama (purificación personal y estudio), Asana (postura), Pranayama (regulación de la respiración), Pratyahara (control sensorial), Dharana (concentración), Dhyana (meditación) y, por último, Samadhi (contemplación, realización personal o estado de felicidad).

Estas ocho etapas deben ser acatadas y practicadas en orden para purificar y acoplar (en el contexto del Yoga, "unir") la mente, el cuerpo y el alma. Ya que los conceptos sobre los que se basan las dos primeras etapas, Yama y Niyama, resultan difíciles de comprender para quienes no se han «empapado» de las tradiciones y la filosofía orientales desde su nacimiento, las escuelas de Yoga en Occidente suelen comenzar por la enseñanza de las Asanas, la tercera etapa.

Las Asanas (as= significa: permanecer, estar, sentarse) no son simples ejercicios sino posturas que se van asumiendo y manteniendo de forma consciente, lenta y meditativa, acompañadas de una respiración consciente y una actitud mental relajada y concentrada. Se describen las Asanas como toda postura que se puede mantener de forma estable y confortable (Yoga-Sutra de Patanjali). En la posición toda la musculatura logra una estabilidad sin esfuerzo y ningún músculo en particular se somete a tensión u ofrece resistencia. El alineamiento corporal permite conseguir un buen equilibrio sin necesidad de hacer un gran esfuerzo, favoreciendo la circulación sanguínea y la respiración.

### Las características que definen las Asanas son:

- Firmeza y alerta.
- Comodidad y permanencia sin esfuerzo.
- Inmovilidad, quietud y estabilidad.

- Relajación.
- Respiración adecuada.
- Concentración y auto atención.
- Observación de la propia condición física y del ritmo respiratorio.
- Progresión pero sin espíritu de competencia, ni con uno mismo ni con los demás.

En la ejecución de las Asanas se distinguen tres fases: armarla o entrar, mantenerla y desarmarla o salir. En la primera etapa deben darse todos los pasos necesarios para llegar a la postura correctamente, no sólo en el aspecto físico sino también con una actitud mental adecuada. La verdadera esencia del trabajo de las Asanas se realiza mientras se mantienen. A medida que el practicante consigue relajarse cada vez más en la postura puede perfeccionar y lograr una mejor elongación y control de la respiración. Para desarmar la postura se requiere la misma habilidad.

En la práctica es conveniente ir gradualmente de las asanas que calientan el cuerpo hacia las que lo enfrían. Las primeras son las que se realizan de pie, las posturas hacia atrás y las de equilibrio sobre las manos. Las que enfrían el cuerpo, por lo general, son las flexiones, las posturas sentado o tumbado, y en general todas aquellas que no requieren esfuerzo contra la gravedad.

Las Asanas, que suelen tener nombres de animales, plantas, sabios o héroes mitológicos, cualidades, partes del cuerpo, figuras geométricas... tienen propiedades preventivas, recuperativas y curativas. En el aspecto físico las Asanas ayudan a tonificar y dar flexibilidad a los músculos, influyen en el sistema endocrino al actuar específicamente sobre la movilidad de la columna vertebral y las articulaciones, y actúan sobre el sistema nervioso armonizándolo. En lo mental, la actitud del practicante debe estar centrada en la postura asumida y su respiración. Esa concentración, a medida que va ganando en profundidad, se transformará en una meditación en la postura. En lo espiritual, las Asanas ayudan a cultivar la autoconfianza y la serenidad.

Aunque en los primeros pasos de la práctica del Yoga el nivel físico es el más implicado a medida que se progresa se va tomando mayor conciencia de la circulación de la energía vital (prana) en el cuerpo. Kundalini es la energía psíquica total que normalmente se simboliza como una serpiente enrollada tres veces y media, con su cola en la boca y girando en el axis central (sacro o hueso sagrado) en la base de la columna. El despertar de esta serpiente es un objetivo primordial de la práctica del Yoga.

Desde esta perspectiva las Asanas están ideadas para la limpieza, purificación, desintoxicación y estimulación de los canales energéticos (nadis), y para la activación de los chakras, lo que dará lugar a la aparición de estados de conciencia más profundos o elevados. Se entiende que el hombre posee un cuerpo pránico o energético, constituido por una tupidísima red de canales -o nadis-, por los que circula la energía, y un cierto número de centros de acumulación, transformación y redistribución de la energía llamados chakras (ruedas) o padmas (lotos).

Los chakras (cada uno con una vibración específica y un color asociado) son zonas de energía que el antiguo sistema curativo hindú sitúa en siete centros importantes a lo largo del cuerpo. Simbolizan la conexión entre lo físico y lo espiritual. Su equilibrio es sinónimo de salud y cuando dicho equilibrio se rompe, puede manifestarse a través de diversos problemas mentales, emocionales o fisiológicos.

Los chakras, en su papel de transformadores de energía pránica, se encargan de convertirla en energía psíquica y fisiológica y, como distribuidores, regulan su empleo por medio de los nadis. Por esta red de canales fluye la energía. Los chakras se corresponden con los plexos nerviosos y los nadis, con los nervios y vasos sanguíneos.

**Hay siete chakras principales y un octavo que comprende todo el cuerpo (aura o campo magnético):**

- Muladara (centro bajo donde está la Kundalini).
- Svadhithana(plexo epigástrico).
- Manipura (plexo solar).
- Anahata (plexo cardíaco).
- Vishuddha (plexo laríngeo).
- Ajna o fronta (plexo cavernoso).
- Sahasrara (corteza cerebral)

**Autor: Daya Kaur (Isabel Moya)**

Periodista, profesora de Yoga, creadora del programa YogayMovimiento®, instructora de Pilates y formadora de la Federación Madrileña de Gimnasia.

Articulista de Enbuenasmanos

[www.yogaymovimiento.es](http://www.yogaymovimiento.es)