

UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA
ESCUELA EDUCACIÓN, CULTURA Y COMUNIDAD
HATHA YOGA

Estadios Clásicos del Yoga

Âsanas el tercer astânga. El Yoga clásico define, como tercer elemento básico para el desarrollo del ser humano, y como etapa fundamental de la ascesis del método, a las posturas corporales o Âsanas. Las posturas son definidas por Patâñjali como “estables y agradables”.

En las Âsanas, cada movimiento debe tener un sentido y un objetivo definido. La atención de la mente en un punto específico del cuerpo en relación con la âsana tiene dos particularidades: el aprendizaje del ekagrata y el inicio de un nuevo estado vibratorio. La posición de las manos y de los dedos de las manos tienen una función de “puertas” para abrir y cerrar el paso de la energía. Mantener o no los ojos abiertos tiene una importancia especial, ya que despliega un trabajo diferente y estimula un nivel de sensibilidad especial. Las posturas corporales deben afirmar y descubrir tonalidades de la energía.

Las Âsanas son resultado de una interacción muy especial entre la naturaleza humana y la naturaleza exterior. La tradición nos habla de que existen 84.000 posiciones diferentes del cuerpo humano, y de ellas la tradición del Yoga ha seleccionado 84. Estas posturas sintetizan el conjunto y permiten que el practicante desarrolle un control armónico psicofisiológico, lo cual le facilitará su desarrollo a partir del descubrimiento e impulso de sus propias potencialidades.

Las posturas del cuerpo son una pausa en la actividad permanente del ser humano.

La âsana permite experimentar la quietud y a la vez reducir el esfuerzo físico, disminuyendo la fatiga. Permite, además, alcanzar estados de profundo relajamiento a través del estímulo al sistema nervioso, así como regular las funciones de las glándulas endocrinas y del aparato respiratorio.

Las Âsanas requieren de un proceso de aprendizaje y entrenamiento en el que nuestro cuerpo físico se va adaptando a las nuevas exigencias de flexibilidad, atención mental, respiración y silencio. Si el esfuerzo de la realización de la âsana no desaparece, no podemos avanzar en su aprovechamiento y realización en sí misma. La inmovilidad de nuestro cuerpo en una âsana es indispensable para que se inicie un proceso sutil de transformación de nuestra propia energía, en la que profundizamos gradualmente. El tiempo adecuado en una âsana nos permite realizar la respiración y la concentración adecuadas.

La invitación es a continuar el trabajo de la consciencia desde la experiencia física en cada postura, manteniendo la atención mental en las sensaciones, en los

descubrimientos corporales y en las emociones que producen las posturas, la respiración y la relajación.

Material de consulta: PRATHYAHARA el camino de las percepciones, las emociones y los sentimientos en el Yoga “Adrián Marcelli”