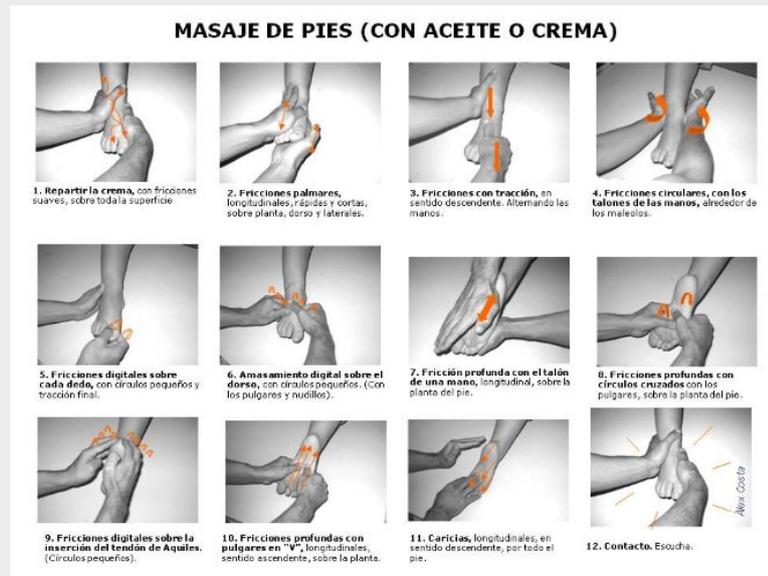


Masaje: pies



[ver en formato PDF](#)

Anatomía: Romboides

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/10/romboides.pdf>

Centro simbólico: Mar Delgado



Mar Delgado, octubre 2012

Simbolismo: Loto



Para los orientales, especialmente hindúes y budistas, la flor de loto es un símbolo de pureza. Atraviesa tres dimensiones, el fango, el agua y el aire para abrirse, por fin, a la luz del sol. Viene de las entrañas del lodo pero su anhelo le hace trascender hasta mirar hacia el cielo. Es esa luz solar, podríamos decir esa luz del espíritu la que lo hace abrirse ya que en la oscuridad de la noche permanece cerrado en su interior. La belleza de sus pétalos, la pureza de su color parece remontarse por encima de la oscuridad del lago donde se inserta, de la misma manera que la pureza del sabio brilla por encima de todas las trifulcas mundanas pues no le afectan.

Surya, el dios del sol para los hindúes, lleva una flor de loto en cada mano,

representando el sol al amanecer y el sol al atardecer, donde se vincula claramente la simbología solar con la flor. También el loto se asocia a la vagina, por su forma tal vez, por su suavidad y por tanto se utiliza como metáfora en el Tantra. Para el budismo el loto y el rayo, padma y vajra, son símbolos opuestos y complementarios de lo femenino y masculino, de la compasión y de la sabiduría, del corazón y la mente.

El loto de ocho pétalos simboliza en India las ocho direcciones cardinales, y por tanto, símbolo de la armonía cósmica. En cambio, el loto de mil pétalos representará la realización plena, la inmersión en el espíritu en el chakra Sahasrara.

Julián Peragón

Foto de Rui Xu en Unsplash

El marco legendario del Yoga Sûtra

Una de las cosas con las que más se sorprenden los profesores de yoga indios es con lo que ellos llaman el afán de sus alumnos occidentales por conocer la fecha exacta de «cuándo sucedió todo» La respuesta que yo he obtenido a mis preguntas acerca de cuándo escribió Patañjali el Yoga Sûtra ha sido invariablemente: «No lo sé». Un «no lo sé» dicho no desde la incomodidad o el embarazo con el que es habitual contestar eso a un alumno, sino desde la perpleja naturalidad de quien ha sido abordado con una pregunta

absurda. Porque para ellos no es importante cuándo sucedió una cosa (concepción lineal del tiempo) sino que sucedió, ya que lo que sucede, sucede para siempre, se sepa o no, sea hoy, ayer o mañana.

Es así, pues, como voy a comenzar este pequeño artículo: No sé cuándo vivió Patañjali, ni cuándo escribió el Yoga Sûtra. Por supuesto, conozco las teorías que lo sitúan en el siglo II de la era cristiana, en el siglo II antes de Jesucristo, o que hablan de uno o de varios autores; y conozco las leyendas que lo ven como un regalo de los dioses (una traducción de su nombre podría ser 'caído en las manos') en una era tal vez sólo un poco menos oscura que en la que ahora vivimos; o las que lo asimilan con la serpiente Ananta, en cuyos anillos Brâhma duerme la siesta mientras ella sostiene el mundo en su cabeza y vigila las más que dudosas intenciones del águila Garûda, el jet particular del Altísimo. Aunque ninguna de las teorías nos sirven de mucho, ambas leyendas, sin embargo, nos dan una clave atemporal para situar un compendio de aforismos que marcarán para siempre la diferencia entre unas prácticas cuasi esotéricas transmitidas de maestro a discípulo con las lógicas variaciones que dan la distancia y la incomunicación, y la posibilidad de que personas de todo el mundo puedan acceder a la exposición concreta y normalizada de una determinada postura ante la vida, pues el yoga, penúltimo de los seis darshanas derivados de los Vedas, no es otra cosa que uno de los seis puntos de vista ante la realidad (darshana puede traducirse como 'espejo') que los antiguos nos transmitieron.

El Yoga Sûtra es un mensaje caído del cielo a las manos que lo invocan cuando el entorno resulta incomprensible, el corazón está encogido por el miedo y la ira pugna por mantenernos en nuestra rueda centrífuga de sufrimiento y desamparo. Sólo a partir de su estudio y de su práctica podemos entender qué es el yoga tal y como fue concebido: un sistema para alcanzar la libertad siguiendo unos pasos inteligentes, eficaces y muy compasivos con la naturaleza humana. La persona o personas que escribieron el Yoga Sûtra amaban a sus semejantes desde el más alto de los amores: amaban impersonal e incondicionalmente; y sabían muy bien de qué estamos hechos, cuáles son nuestras debilidades, dónde podemos encontrar nuestra fuerza, qué diferentes caminos podemos seguir para llegar a la fuente. Y, sin embargo, el Yoga Sûtra no ha sido lo que primero ha llegado a Occidente de eso tan confuso que aquí hemos bautizado como yoga. Brâhma a veces es caprichoso y dormita ajeno al peligro o a la incomodidad de los demás, Garûda odia que le quiten protagonismo y el mundo, a pesar de todo, debe seguir rodando sobre la cabeza de alguien que haya asumido, como sin importancia y sin perder la alegría, esa responsabilidad.

Eso es el Yoga: una manera humilde y poderosa de vivir en medio del desconcierto, el absurdo y el dolor sin perder nunca la conexión con la clara fuente de una ilimitada, modesta, desbordante alegría. Y el Yoga Sûtra es el libro que nos cuenta cómo llegar, desde el deseo de conseguirlo a la libertad de realizarlo de una manera progresiva, oculta, amable, contundente.

Por eso, a todos los que hemos iniciado el yoga sin haber antes aprendido qué es lo que iniciábamos, el Yoga Sûtra servirá para eliminar concepciones defectuosas, revelarnos nuestras proyecciones y fantasías, disuadirnos, tal vez, de continuar porque quizás no es yoga lo que queremos practicar, sino otra cosa a la que hemos llamado yoga en nuestra ignorancia; o incluirnos para siempre entre quienes han sido conquistados por el mensaje liberador de Patañjali, del que nada se sabe más que lo que nos dejó como ayuda.

Luisa Cuerda

Miniserie: Virabhadrasana II

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/10/VirabhadrasanaII_miniserie.pdf

Serie Global 9, dinámica, estática, compensación

