

ASANAS: POSTURAS DE YOGA

ASANA: GUERRERO 1



Seguimos aprendiendo YOGA y sus beneficios una semana más.

Os mostraré algunas posturas (asanas) que podéis hacer en casa para realizar ejercicio físico y además relajar vuestra mente.

Tres de las asanas más conocidas, que suelen practicarse juntas, son las de las posturas del guerrero o *Virabhadrasana* en sánscrito (*Virabhadra* es el nombre del guerrero al que hacen referencia, y *asana* quiere decir literalmente postura). Os explico la historia

detrás de ellas, cómo se hacen y cuáles son sus beneficios.

La historia detrás de las posturas del guerrero



La historia que inspira las tres posturas del guerrero de Yoga proviene de la mitología hindú: estas tres posturas representan los tres momentos del ataque del guerrero Virabhadra, en una historia de amor trágico.

La historia comienza con el rey Daksha, un gran defensor de las tradiciones: su hija, Sati, se había casado con Shiva, que era todo lo contrario a lo que representaba Daksha. Sati y Shiva se habían marchado juntos a vivir en Bhoga, la ciudad del placer.

En un momento dado el rey Daksha celebra una fiesta a la que no invita ni a su hija ni a su yerno; aun así, a petición de Sati, deciden ir. Una vez llegan a la fiesta, el rey Daksha ridiculiza a su propia hija delante de todos los presentes; ella,

humillada, se marcha a meditar, entra en trance y muere al estallar en llamas.

Cuando Shiva se entera de lo sucedido se arranca sus largas trenzas y de una de ellas surge el guerrero Virabhadra (que significa *héroe-amigo*), al que instruye para matar al rey Daksha. Las tres posturas del guerrero se inspiran en el momento en que Virabhadra alza la espada en alto (guerrero I), apunta con ella a los presentes (guerrero II) y finalmente decapita a Daksha (guerrero III).

Con el rey Daksha ya muerto y el guerrero Virabhadra reintegrado dentro de Shiva, este se da cuenta de lo que ha sucedido: siente pena en lugar de ira y decide revivirlo poniéndole una cabeza de chivo.

Esta historia representa la lucha interior contra el ego y la ignorancia.

Postura Guerrero 2:



Posturas del Gato:



La Postura del Gato se complementa con la Postura de la Vaca, por lo que normalmente van juntas. Las dos se realizan a partir de la posición cuadrúpeda y ayudan a flexibilizar y curar el dolor de espalda.

Beneficios de la Postura del Gato

La Postura del Gato tiene múltiples beneficios, que ahondan en los beneficios del Yoga en general, de cualquier postura. Entre los beneficios específicos de la Postura del Gato:

- **Ayuda a reducir el estrés.**
- **Induce al estado meditativo, ya que mantienes la mente concentrada en contar despacio e interiormente los segundos que mantienes la Postura del Gato. Así mantienes la mente en blanco y aprendes a controlar tu mente.**
- **Previene el dolor de espalda, y si ya lo tienes, ayuda a aliviar el dolor.**
- **Flexibiliza la espalda, el cuello y la caja torácica.**
- **Endereza la espalda y corrige las malas posturas.**
- **Fortalece la muñeca, músculos de los antebrazos (pronador redondo y palmar mayor) y los hombros (deltoides).**
- **Masajea los órganos internos del abdomen y así mejora la digestión.**