



Karma-Dharma Boletín

Shavasana, postura del cadáver

Durante las clases de yoga podemos realizar diferentes tipos de posturas y pranayamas, los cuales consiguen activar la circulación y la energía en nuestro cuerpo, dándonos incluso un aporte tan grande que puede generarnos hiperactividad.

En ocasiones, algunas asanas pueden llevarte a un punto de agotamiento muscular durante tu práctica, o la misma práctica de pranayama actúa sobre el sistema cardiovascular y la respiración, creando un estado de excitación en el cuerpo.

Al realizar shavasana al final de la clase, hacemos que el cuerpo vuelva a su estado natural, la vuelta a la calma. Cuando formamos esta postura, el cuerpo se coloca en una posición de completa relajación y descanso. Acostado boca arriba en el suelo, con los brazos y piernas extendidas, el



cuerpo se entrega plenamente a la gravedad y a la tierra, permitiendo que los músculos se suelten y se relajen completamente.

Esta postura favorece la circulación de la sangre y la linfa, ayudando a la recuperación de los tejidos musculares y a la eliminación de toxinas, así como la recuperación de la fatiga muscular. Por lo tanto, al salir de shavasana te sentirás renovado y lleno de energía, equilibrado, ni cansado ni excitado.

También es importante su práctica para permitir al corazón que recupere su frecuencia cardiaca normal, al permitirle esos minutos de reposo. La respiración también tenderá a regularse, e incluso a ralentizarse, creando un estado de calma.

Este momento final de la clase también actúa sobre la mente, la cual ha estado activa durante las asanas, prestando atención a las instrucciones del profesor y a los procesos corporales. Al tumbarnos conseguimos que la mente frene su chorro de pensamientos y podamos disfrutar mucho más de la sensación de relax, haciendo que el sistema nervioso simpático baje su actividad, eliminando cualquier tipo de estrés o sensación de miedo, huida, enfrentamiento; mientras el sistema parasimpático aumenta su actividad para sentirnos en calma.

El sistema parasimpático también es el encargado de la digestión así que es posible que en ese estado de calma escuches actividad en tu estómago o intestinos.

Shavasana también hace que nuestro cerebro segregue hormonas como la serotonina y la melatonina, ayudando a mejorar nuestro estado de ánimo y la calidad del sueño. A su vez puede aportar la mejora de la concentración y la claridad mental.

Otro aporte es la liberación emocional. Puede que si has tenido un mal día, shavasana ayude a liberar emociones y patrones de pensamiento, sintiéndote más relajado al soltar esa carga que te provocaban, porque la postura en sí es un concepto de entrega y abandono al relax, por lo tanto no hay cabida para los pensamientos no deseados. Afloran de manera inevitable, y a través del relax tendrás que expulsarlos, algo que para algunas personas puede resultar difícil, porque siguen aferrándose a ellos.

Al finalizar la clase con esta postura, estás enviándote un mensaje de amor propio y autocuidado, lo que tendrá un impacto muy positivo en tu equilibrio emocional y en tu bienestar a largo plazo.

Es posible incluso descargar tanto estrés y ansiedad que puedes echarte a llorar, lo que limpiará y reparará ese dolor o malestar que sientes, por lo tanto, si te sobreviene, no trates de reprimirlo.

Shavasana también ayuda a integrar y asimilar todo lo que hemos llevado a cabo durante la práctica de yoga, por lo que saltarse la postura significa privar al cuerpo de este beneficio.

Es ideal también para obligarnos a parar, ser conscientes del estrés que cargamos y soltarlo poco a poco a medida que el cuerpo y la mente se relajan, además de crear un nexo de unión donde mente y cuerpo se integran, haciendo que la mente se relaje en la serenidad del cuerpo, mientras que el cuerpo aprende a relajarse en la quietud de la mente. Esto desemboca en una calma profunda, y a la larga es muy beneficioso para tener la mente clara en la toma de decisiones y en cualquier otro ámbito de la vida.

También mejora la postura, la coordinación y la sensibilidad física en general.

Al prestar atención a pensamientos y sensaciones corporales, conseguimos conocernos mejor a nosotros mismos, lo que supone la base del desarrollo personal y el autodescubrimiento.

Hay personas que tienden a evitar shavasana por la incapacidad de

gestionar los pensamientos presentes, pasados o futuros que vienen a la mente, pero es la mejor postura para dejarlos ir y no juzgar, lo que nos ofrecerá paz en ese momento y con la práctica podemos hacerlo en otros momentos del día a día.

Muchos maestros aconsejan no caer dormidos durante shavasana. Sin embargo, el cuerpo puede que esté tan agotado que necesite un descanso más profundo, así que permite que esto suceda si es necesario. El sueño hace que la células se regeneren, y le vendrá muy bien a tu cuerpo, en especial a las células musculares.

Por otro lado, si eres capaz de mantenerte en el momento presente y contemplar desde la conciencia, no caerás dormido y podrás sentir mejor el proceso de liberación física y mental, sin que suponga un esfuerzo.

La postura de shavasana puede ir acompañada de música, o la guía del maestro para que estés más atento a su voz y puedas permanecer más fácilmente en el momento presente. Esa liberación hace que “mueran” en ti aquellas cosas que te perturban, tu yo de antes de iniciar la sesión, de ahí su nombre: “Postura del cadáver”. Al finalizar,

esa liberación te ofrece un renacer para ver la vida desde una nueva perspectiva y con gratitud. Puede incluso que sientas cómo conectas con algo más grande, infinito y amoroso.

Shavasana, por lo tanto, es la conclusión perfecta de la sesión de yoga, donde se afianzan todos los beneficios despertados durante la misma, y donde uno se contempla, se libera y se siente pleno.

Meditación para el enfoque y la dulzura

Esta es una meditación simple, perfecta para principiantes. Ayuda a nutrir la capacidad de concentrarse en la acción. También ayudará a responder con un enfoque penetrante, templado por la dulzura, en situaciones estresantes, que se pueden presentar en el día a día.

Siéntate con las piernas cruzadas o en una silla, con la espalda recta. Con los cuatro dedos de la mano derecha siente el pulso en la muñeca izquierda. Una vez que encuentres el lugar donde el pulso es más fuerte, coloca los dedos en línea recta, presionando un poco para sentir el latido en la punta de los dedos.

Cierra los ojos y dirígelos al punto del entrecejo. Respira larga y profundamente por la nariz.



Con cada pulsación pronuncia mentalmente el mantra “Sat Nam”.

Practica esta meditación entre 11 y 31 minutos.

Para finalizar, inspira, retén el aire dentro diez segundos, espira, y relaja la postura.

Inmaculada Martín del Campo.



*Inma
Martín*

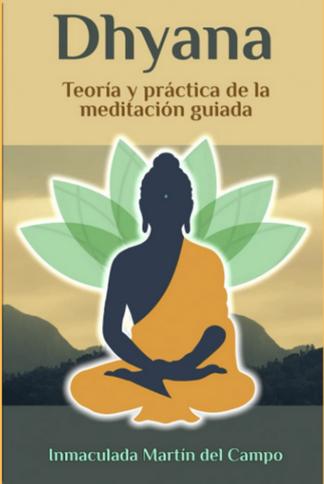
Centro Karma-Dharma

Clases presenciales y online

Yoga **Hipopresivos**

Pilates

Meditación **Chikung**



Dhyana
Teoría y práctica de la
meditación guiada

Inmaculada Martín del Campo

**A la venta en
Amazon **

Dhyana trata de explicar la meditación desde sus orígenes, para adentrarse en el funcionamiento de una de las técnicas más antiguas que existen para el bienestar psicofísico. El lector aprenderá los beneficios, las experiencias y sensaciones que puede experimentar, así como sus mitos y beneficios. Muchos fueron los maestros que trajeron esta práctica a occidente, a través de una técnica muy sencilla: la meditación guiada. A través de ella (ya sea leyéndolas, o escuchándolas por medio de los QR) conseguirás acceder a lo más profundo de tu subconsciente para entenderte y conocerte mejor.