

---

## CAPÍTULO 14

# ÁSANAS

“*Ásana*” quiere decir: “una posición en la que nos sentimos cómodos”. Las *ásanas* son ejercicios que, practicados con asiduidad, mantienen el cuerpo sano y resistente; además curan muchas enfermedades. Sin embargo [en *Ánanda Marga*] las *ásanas* no se prescriben para una cura general de enfermedades; más bien, con la ayuda de *ásanas* específicas se curan aquellas afecciones que crean problemas en la práctica de la meditación. La relación entre el cuerpo físico y la mente es muy estrecha. La mente se expresa a través de las emociones (*vrttis*), y la predominancia de estas depende del funcionamiento del sistema endocrino. Si existe algún defecto en la secreción hormonal, ciertas emociones se excitan. Por esta razón, a pesar de saber lo importante que es la meditación, muchas personas no logran concentrar la mente extrovertida. Si alguien desea controlar estas propensiones, tendrá que corregir los defectos glandulares; las *ásanas* no solo ayudan a los aspirantes espirituales en esta tarea, también son esenciales para la meditación.

Hay más de 50.000 *ásanas*; en *Ánanda Marga* solo se indican 42<sup>26</sup>, necesarias para tener un cuerpo saludable, pro-

---

<sup>26</sup> *Tratamientos Yóguicos y Remedios Naturales*, por P. R. Sarkar. Yo-

gresar en las prácticas espirituales y afrontar la vida diaria, ya que rectifican diversos defectos glandulares, eliminando las emociones perturbadoras que desequilibran la mente y dificultan la concentración. Un maestro experto debe prescribir *ásanas* específicas a una persona de acuerdo a su necesidad psicofísica, ya que todas las posturas no son necesarias para todos. A continuación algunas *ásanas* básicas.

---

### ***Sarvāṅgāsana*** | Postura de la Vela

---

Tenderse sobre la espalda. Gradualmente elevar todo el cuerpo hasta mantenerlo recto, descansando el peso sobre los hombros. La barbilla debe estar en contacto con el pecho. Sostener ambos lados del tronco con las manos. Los dedos gordos de los pies deben permanecer juntos; concentrar la mirada en la punta de los dedos. Practicar tres veces, de uno a cinco minutos cada vez.

El Dr. Steven Brena explica los beneficios de esta postura en su libro, “*Yoga y Medicina*”,



*“Existe un mecanismo dual de estiramiento y contracción isométrica de tres grupos musculares*

---

*ga para una Larga Vida (Ānanda Mārga Caryācārya Parte III, por Shrii Shrii Ānandamūrti). Ver páginas 147 y 148.*

*distintos: estiramiento de los músculos de la espalda, contracción de los músculos abdominales y anteriores del cuello. El estiramiento de los músculos de la espalda conduce a una reducción de la tensión basal de estos músculos, junto a la eliminación de gran parte de la rigidez muscular que resulta de una mala postura ortopédica de la columna vertebral. La contracción de los músculos abdominales restaura su funcionalidad con frecuencia descuidada, y al mismo tiempo elimina la grasa almacenada en las paredes abdominales”.*

*“Con la contracción de los músculos anteriores del cuello, junto a la presión de la barbilla sobre el pecho, se produce una redistribución de la sangre en la parte superior del tronco con importantes resultados, porque mientras la circulación arterial hacia el cerebro permanece normal a través de las arterias vertebrales, el flujo de las arterias carótidas y el retorno de las venas yugulares se disminuye. Consecuentemente, la tiroides, el timo (en los jóvenes) y las paratiroides reciben un incremento en el flujo sanguíneo que estimula y mejora su funcionamiento. La endocrinología moderna enseña que la glándula tiroides es la estrella de primera magnitud en la constelación endocrina, tanto que su deficiencia ocasiona entre otras cosas, cretinismo y crecimiento atrofiado. Por tanto, un funcionamiento mejorado de la tiroides se traduce en bienestar general para todo el organismo”.*