

Curso de Yoga Esotérico Integral Año 1 Curso 21



HALASANA (La Posición del Arado)

Es una posición sumamente importante por sus efectos en el nivel mental que permite un desarrollo mucho más rápido de los niveles inferiores del AJNA CHAKRA. Permite un desarrollo especial del potencial mental.

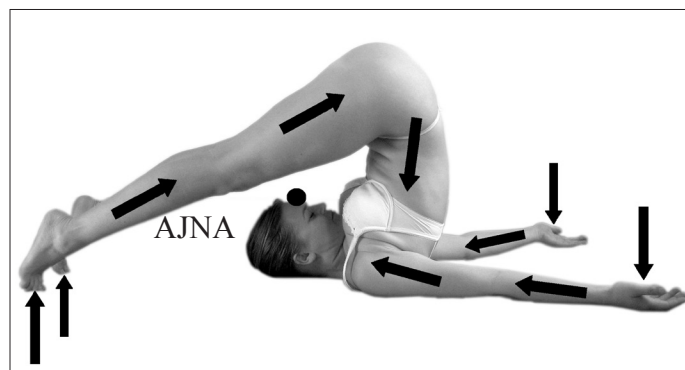
Su nombre viene del arado, lo cual en este caso es el mental dinamizado al máximo por las energías telúricas. Metafóricamente hablando, HALASANA representa para los yoghis el arado con el cual ellos roturan y purifican todo el campo mental, creando así las premisas necesarias para obtener las exquisitas frutas de la elevación de la conciencia y de la espiritualización.

HALASANA es una de las principales posiciones con flexión para adelante.

TECNICA DE EJECUCIÓN

Antes de iniciar la ejecución de esta posición es muy importante estirar el cuello (jalando ligeramente la cabeza con las manos) para colocar la nuca al suelo. En la fase final de la posición traemos la barbilla lo más cerca posible al pecho porque este movimiento mejora la circulación de las energías sutiles en el ser humano y permite también una compresión mejor de la glándula tiroides.

Intentaremos también “pegar” el cuello al suelo lo más que se pueda.



En el caso de una columna rígida, la ejecución de esta posición puede ser presidida de una fase dinámica con movimientos lentos balanceando la columna desde la nuca hacia el cóccix. Esta fase dinámica será hecha antes de adoptar la posición inmóvil que es verdaderamente el HALASANA.

Los debutantes pueden ayudarse con los brazos para levantar la pelvis y será mejor si resistieran a la tentación de usar un impulso brusco para mover los pies hacia atrás de la cabeza.

La fase estática de la verdadera posición se puede alcanzar también sin ningún movimiento violento. Es inmovilizarnos en la posición máxima que se puede alcanzar al final de la fase dinámica, posición que vamos a mantener por algún tiempo. Intentamos mantener rigurosamente la inmovilidad de todo el cuerpo, luego empezamos a relajar para que el peso de las piernas estire más y más la columna vertebral.

LA DURACIÓN

En las primeras ejecuciones del HALASANA, si la flexibilidad no nos permite, la inmovilidad puede durar únicamente entre 5 y 10 respiraciones normales (sin ninguna retención del soplo).

En el estado de inmovilidad absoluta, la dificultad no se encuentra en mantener la posición, porque esta puede volverse confortable, pero en el nivel mental donde nacen los efectos de rechazo.

Como la práctica de la posición HALASANA implica mantener un estado de inmovilidad por mucho tiempo, gradualmente lograremos también a realizar la condición mental perfecta para la ejecución provechosa (a largo plazo) de cualquier ASANA.



Todo el tiempo la respiración será normal.

LA CONCENTRACIÓN

Durante la práctica del HALASANA (la fase final) nos vamos a enfocar sobre el estado absoluto de inmovilidad luego el flujo de las energías telúricas subiendo a través de las piernas y enfocando en el nivel del medio de la frente, en el AJNA CHAKRA. Nos enfocamos también a percibir las energías cósmicas captadas a través de las palmas de las manos, que enfocan al nivel del mismo centro mental AJNA CHAKRA. Después de la ejecución del HALASANA concienciaremos vibraciones muy finas al nivel del medio de la frente, la activación del centro mental de fuerza AJNA CHAKRA, la ampliación de la fuerza mental, de la inteligencia, de la capacidad mental, de la capacidad de concentración y de síntesis, la dilatación y el refinamiento de la conciencia, el desarrollo de la calma, de los estados hiper-lúcidos y del despego.

ERRORES POSIBLES

Especialmente en la fase final debemos poner atención para no doblar las rodillas.

Es prohibido esforzar nuestra estructura.

Es necesario de insistir gradualmente, evitando cualquier cansancio.

Cualquier exageración o práctica violenta puede tener efectos nefastos sobre los músculos u otros tejidos.

Evitaremos contraer los músculos de los hombros, del cuello y del maxilar inferior (mandíbula).

En el caso en el cual sentimos o nos parece que la respiración es insuficiente (por cualquier razón), este puede provocar una sensación como de ahogamiento. En este caso, hay que salir de la posición, descansar un rato y reiniciar la práctica.

Lo mejor es cuando la flexibilidad de la columna vertebral se obtiene por medio de la acción producida por el peso mismo de las piernas.

Hay que esperar que por medio de la tracción que el peso de las piernas ejerce sobre la columna, los dedos se acerquen progresivamente al suelo hasta tocarlo.

Es mejor tomar una actitud pasiva y relajarse.

Es posible que en el inicio de la práctica del HALASANA, uno se sienta un poco incómodo, pero esta situación mejorará con rapidez.

Lo más importante es realizar una práctica diaria correcta, sin prisa en esperar que aparezcan resultados espectaculares.

Es mejor mantener el mental en un estado neutral, indiferente a los resultados exteriores, casi como si fuera el caso de otra persona.

CONTRAINDICACIONES

Durante la menstruación las mujeres evitarán realizar completamente esta posición, especialmente la fase de comprensión del abdomen.

Las personas que padecen de formas graves de hernia o de hernia estrangulada no deben ejecutar este ASANA.

Tampoco lo van a ejecutar las personas que padecen de hipertensión arterial en formas graves. En estas situaciones hay que poner una silla atrás de la cabeza para colocar los pies más arriba, y así doblar menos la columna.

EFFECTOS Y BENEFICIOS QUE SE OBTIENEN POR LA PRACTICA SEGUIDA Y PERSEVERANTE DEL HALASANA

HALASANA constituye un fuerte tónico para todo el cuerpo, porque acciona sobre toda la columna vertebral,

la que contiene y protege la médula, además influenciando también toda la vida vegetativa por medio de la doble cadena de los ganglios simpáticos paravertebrales.

Este ASANA confiere especialmente efectos muy revitalizantes y rejuvenecedores por medio de la resonancia con las energías telúricas.

HALASANA fortalece y amplía los efectos del SARVANGASANA. Una cantidad mucho más grande de sangre alimentará las “raíces” de los nervios espinales, los ganglios simpáticos, las diferentes ramas del sistema nervioso simpático y los músculos de la espalda. La columna vertebral es entrenada gradualmente para readquirir su elasticidad normal. La práctica de este ASANA previene la osificación prematura de las vértebras y de los discos intervertebrales. La osificación y la rigidización de la columna representan procesos de degeneración de los huesos. A edades mayores, esta degeneración se manifiesta con mayor fuerza si el proceso de osificación empezó más temprano. En este tipo de procesos, los huesos se vuelven “pesados” y muy frágiles. El practicante perseverante del HALASANA se vuelve muy ágil y lleno de energía. Los músculos de la espalda son alternadamente contraídos, relajados, luego estirados. Estos movimientos variados provocan un aflujo importante de sangre suplementario en la zona del tronco.

Diferentes tipos de mialgias (dolores musculares), reumatismo muscular, lumbago, neuralgias y subluxaciones de la columna son gradualmente curadas por medio de la práctica del HALASANA.

Quien practica consecuentemente el HALASANA, ya no puede volverse haragán. La columna vertebral es una estructura muy importante que sostiene todo el cuerpo. En el conocimiento esotérico HATHA YOGA la columna vertebral tiene el nombre de MERU DANDA (que aproximadamente se puede traducir por “El eje del mundo”). Necesitamos guardar a la columna sana, poderosa y elástica. Por medio de la práctica del HALASANA están tonificados y alimentados también los músculos de la zona abdominal, los músculos del ano y los músculos de los muslos. Todos los centros nerviosos importantes o secundarios que están cerca de todos los músculos fortalecidos por el HALASANA, están igualmente alimentados con energía, purificados y fortalecidos.

Durante la fase dinámica la cintura abdominal es fortalecida porque ella dirige todo el movimiento, lo que determina efectos benéficos importantes especialmente para mantener o regresar en su lugar a los órganos internos. La obesidad o la corpulencia y el estreñimiento crónico se pueden curar por medio de la práctica seguida de este ASANA.

La glándula tiroides está comprimida, por eso beneficiando de un flujo mayor de sangre, lo que determina el arreglo de sus funciones. Por medio del control que ésta glándula ejerce sobre el metabolismo, la práctica del HALASANA tiene una influencia considerable sobre el mantenimiento de la juventud del organismo, y por medio de sus secreciones hormonales específicas, acciona sobre las otras glándulas, sobre la actividad intestinal, sobre la presión sanguínea, sobre la movilidad de las células migratorias (los glóbulos blancos o “leucocitos”) que luchan en contra de las infecciones y también sobre la excitabilidad del sistema nervioso.

Hoy en día se sabe que una hiper-excitación de la glándula tiroides provoca una debilidad general y acentúa la irritabilidad. Al realizar perseverantemente el HALASANA, se mantiene el funcionamiento normal de la glándula tiroides, lo que disminuye también la nerviosidad.

Las personas con la tiroides que no produce suficientes hormonas, tienen un metabolismo más lento, una presión sanguínea reducida, una actividad sexual insuficiente y manifiesta una evidente haraganería física e intelectual. HALASANA, ejercita una acción extremadamente benéfica especialmente en los casos de alteraciones patológicas de la glándula tiroides. En estos casos se impone usar una concentración mental máxima, enfocándonos para percibir más fuerte los flujos de energías que atraviesan la zona del cuello antes de acumularse al nivel del AJNA CHAKRA.

El movimiento lento necesario para entrar o salir del HALASANA constituye un excelente e ideal ejercicio ortopédico.

Hay que usar HALASANA para sus efectos energizantes y refrescantes. Si estamos muy cansados es suficiente practicarlos por 2 -3 minutos, para reestablecer nuestra forma física e intelectual. Además se realiza una buena irrigación cerebral porque en HALASANA el cuerpo está en una posición inversa y la sangre fluye



naturalmente hacia la cabeza.

Toda la cara recibe un suplemento de sangre arterial, especialmente la frente y esto tiene efectos excelentes para la prevención de la aparición de arrugas y de regeneración de las zonas donde se cayó el pelo.

Además de la glándula tiroides, la práctica del HALASANA determina efectos benéficos en el bazo y en las glándulas sexuales.

Especialmente en la fase final, el órgano interno más influenciado por este masaje, es el hígado, el cual sería desbloqueado, descongestionado y estimulado. Se sabe que una congestión leve o una estasis sanguínea en este órgano tiene un efecto desfavorable inmediato sobre todo el sistema digestivo.

El páncreas es también masajado, desbloqueado y tonificado.

Por medio de una práctica constante y una concentración mental adecuada, los diabéticos pueden reducir la dosis diaria de insulina, y en ciertos casos es posible la normalización completa del trastorno sistémico en el funcionamiento del páncreas que es la diabetes.

HALASANA es muy eficaz especialmente en contra del estreñimiento que determina la aparición de muchas enfermedades, también tiene una acción eficaz en contra de la celulitis y del engordamiento por medio del mejoramiento del metabolismo, además juntándose el efecto del masaje mecánico de los tejidos de grasa que ocurre en la fase final.

HALASANA ayuda que la sangre regrese sin esfuerzo desde las piernas hacia el corazón, lo que mejora la circulación de la sangre. Como consecuencia de esta característica hay muchas enfermedades dermatológicas que pueden ser curadas.

Las mujeres pueden beneficiarse muchísimo por medio de la práctica de este ASANA. La movilidad normal de la matriz puede ser tratada exitosamente por medio de la práctica de este ASANA conjunto con la retracción abdominal UDDIYANA BANDHA. Esta práctica también elimina los dolores de la zona pélvica que a veces ocurren por medio de la movilidad anormal de la matriz.

HALASANA debe ser ejecutada sin movimientos bruscos, en caso contrario existe el peligro de dislocar algunos NADI (canales energéticos). Si esto ocurre y sentimos algún dolor necesitamos hacer DANDASANA, lo que eliminará de inmediato el dolor. Esta es la razón por la cual en el programa de ASANA, el DANDASANA sigue al HALASANA, las dos posiciones siendo complementarias.

La práctica seguida del HALASANA elimina el mal olor del cuerpo, hace la talla delgada y reduce la obesidad. La posición puede ser ejecutada con muy buenos resultados por cualquier persona: niños, jóvenes, ancianos, hombres o mujeres.

ENSEÑANZAS DEL TAO TE KING

• *La virtud superior es similar al carácter del agua. El agua y la virtud regalan sus beneficios a todos los seres y las dos trabajan sin pelear. Las dos se mantienen en las posiciones y lugares que la gente común desprecia – los lugares bajos, los rangos modestos. Como relación básica natural, la virtud ama a la tierra. En el corazón del hombre, la virtud es el vacío beatífico. En la beneficencia, la virtud es humanitarismo. En habla, la virtud es sinceridad. En administración es dirigir bien. En la actividad es la fuerza. En la acción es el tiempo, la perseverancia, el momento lo más favorable. Solo la Virtud trabaja sin pelear, así que nunca genera enemigos.*

• *La búsqueda con avidez de las riquezas nunca tendrá el valor inestimable de la moderación. El uso y el afilamiento permanente de una herramienta, la vuelve inútil con bastante rapidez. Un palacio lleno de oro y piedras preciosas expone al poseedor al riesgo de perder todo. Tener honores, riquezas y ser orgulloso de estas, significa llamar a la desgracia. Al contrario, si se acumulan méritos, aun sí el cuerpo perece, se queda el renombre. Esto es el camino Supremo del Cielo.*

• *El hombre recibió un alma inteligente. Si se mantiene esta unidad, será inmortal, escapará del anonadamiento y será lleno de candor similar a un niño.*