

PRÁCTICAS PARA CALMAR EL CUERPO

Kaya Sthairyam – Estabilidad del cuerpo

Objetivo

La base de Dharana es la quietud. Según las enseñanzas yóguicas y tántricas de meditación, la mente sólo puede estar concentrada en un único objetivo si el cuerpo está quieto. En cuanto una parte del cuerpo se mueve, la mente también se mueve. Antes de empezar una práctica específica de concentración, antes deberías dominar el '*Kaya Sthairyam*', el cual literalmente significa '*estabilidad del cuerpo*'. Deberías ser capaz de sentarte durante al menos media hora sin mover ninguna parte del cuerpo. El cuerpo deberá estar cómodo y relajado, ya que el dolor y la incomodidad desviarán tu mente. Con una práctica constante, la calma en el cuerpo aumenta, y la consciencia del cuerpo se dirige naturalmente hacia la respiración natural. Por último, puedes dirigir tu consciencia hacia el motivo de concentración que desees.

Si se intenta la concentración con el cuerpo en movimiento y la mente fluctuante, no habrá ni progreso ni beneficio. Solo experimentarás frustración y tensión. La quietud del cuerpo es una técnica en sí misma que, una vez dominada, te permitirá practicar la concentración, y finalmente entrar en el estado de concentración, sin ningún obstáculo.

La simple verdad detrás de todo esto es que hay una fuerte interrelación entre el cuerpo y la mente. Por tanto, una vez el cuerpo esté calmado, la mente también se relaja. Por consecuencia, cada práctica de concentración debería empezar con al menos cinco minutos de Kaya Sthairyam. Una vez domines el Kaya Sthairyam, verás una mejora inmensa con todas las demás prácticas del Dharana.

Instrucciones

Preparación:

[Empieza la práctica cantando Om tres veces]

'Encuentra una posición cómoda para sentarte, con tu columna recta, y la nuca alargada'

'Deja que tus manos descansen sobre tus muslos o tus rodillas, con tus brazos y tus hombros relajados'

'Con cuidado, empuja tus caderas y llevando la parte superior de tu cabeza hacia el techo'

'Manteniendo una leve sonrisa en tus labios, sé consciente de la sensación de paz y bienestar alrededor tuyo'

Dedicación:

'Comprométete contigo mismo para mantener la tranquilidad física completa lo que dure la práctica. Decide que incluso si sientes incomodidad, picor, o cualquier impulso de moverte, resistirás y permanecerás quieto. Dite a ti mismo, 'No moveré ninguna parte del cuerpo hasta que la práctica termine'

Paso 1: Visualización del cuerpo:

'Visualiza tu cuerpo, como si te estuvieras viendo en un espejo de cuerpo entero. Empezando por los pies, escanea tu cuerpo desde abajo hasta arriba, a tu cabeza. Observa cada detalle, forma, y posición de los pies, piernas, caderas, columna, barriga, pecho. Mira la forma de tus dedos, manos, brazos, y la posición de tus brazos, la forma de tus labios, de tu nariz, orejas, ojos, y frente.' [silencio]

‘Ahora sigue visualizando tu cuerpo por completo desde el frente, por detrás, por la derecha, por la izquierda, y desde arriba.’ [silencio]

Paso 2: Sensaciones:

‘Ahora dirige tu consciencia hacia las sensaciones de tu cuerpo. Sé consciente de tu postura y de las diversas emociones de tu cuerpo:

Calor, frío

Tensión, relajación

Pesadez, ligereza,

Dolor, placer

Observa tu cuerpo por completo en busca de estas sensaciones.’ [silencio]

Paso 3: Aquieta las partes del cuerpo:

‘Ahora, dirige tu consciencia hacia tus pies. Sé consciente de tus pies. Siente cualquier sensación (la presión contra el suelo, el flujo de la sangre,...) y al mismo tiempo visualiza forma y posición exacta de tus pies. Observa la completa quietud de tus pies.’ [silencio corto]

‘Cambia tu atención hacia la parte baja de tus piernas. Siente cualquier sensación en tus pantorillas y espinillas y visualízalos en detalle. Sigue siendo consciente de su quietud.’ [silencio corto]

[Sigue el mismo proceso para las rodillas, muslos, pelvis, abdomen, pecho, la espalda al completo, los brazos, las manos, los hombros, y finalmente el cuello.]

Paso 4: Completa quietud:

‘Toma conciencia de tu cuerpo físico en su postura sentada y nada más. Tu cuerpo está perfectamente inmóvil y firme como una roca.’ [silencio breve]

‘Toma conciencia de lo sólido y compacto que es tu cuerpo en su totalidad, rígido como una estatua. Siente la posición de bloqueo de tu cuerpo e incluso aunque lo intentes, serás incapaz de mover cualquier parte.’ [silencio]

Paso 5: Consciencia de la respiración:

‘A medida que el cuerpo se vuelve completamente estable y tranquilo, empezarás a perder consciencia física. En este punto cambia tu atención. Toma consciencia de tu respiración natural, sin interferir o modificarla en algún modo. Simplemente observa la respiración mientras sale y entra al cuerpo. Mira su movimiento rítmico con total consciencia.’ [silencio corto]

Final de la práctica:

‘Realiza dos respiraciones profundas y conscientes y deja que vuelva poco a poco la consciencia de tu cuerpo físico. Siente el peso del cuerpo contra el suelo y toma consciencia de las sensaciones de las manos y los pies. Inspira de nuevo profundamente y relájate.’

[Cierra cantando *Om Shanti* tres veces]