

Savasana: relajación adecuada

«El detalle y la precisión del cuerpo conducen al dominio del arte de la relajación.»

B.K.S. IYENGAR

L

a relajación es una bendición. Proporciona paz al cuerpo y al espíritu. La mente puede replegarse en sí misma, desarrollando la facultad de la autopercepción.

Vivir con la mente y el cuerpo relajados es nuestro estado natural, un derecho que por nacimiento nos corresponde, y si algo ha hecho que lo olvidemos no es más que el ritmo de nuestras vidas. Quienes conservan este arte poseen la clave de la buena salud, la vitalidad y la paz del ánimo, pues la relajación es un tónico de todo el Ser, capaz de liberar vastos recursos de energía.

El estado de la mente está íntimamente vinculado al estado del cuerpo. Si los músculos están relajados, la mente tiene que estar relajada. Si la mente se angustia, el cuerpo también padece. Toda acción se origina en la mente. Cuando ésta recibe un estímulo que la alerta, indicándole la necesidad de acción, envía un mensaje por las vías nerviosas para que los músculos se contraigan, preparándose para ella. En el continuo bullicio y acoso del mundo moderno, la mente está constantemente bombardeada por estímulos, que pueden ser causa de que nos inmovilicemos en una pauta reaccional de alerta perpetuo, conocida como «ataque o fuga». Como resultado, muchas personas se pasan gran parte de la vida, incluso cuando duermen, en un estado de continua tensión mental y física. Todos tenemos nuestros propios puntos de tensión, ya sea la mandíbula contraída, el ceño fruncido o rigidez en el cuello.

Esta tensión innecesaria no sólo es causa de gran incomodidad, sino que también representa un drenaje constante de nuestros recursos energéticos, y es causa principalísima de cansancio y mala salud. Porque, aunque no nos demos cuenta de ello, usamos energía para ordenar a los músculos que se contraigan y también para mantenerlos contraídos.

«Sava» en sánscrito significa cadáver, y «asana», postura. Así pues, savasana es una postura que simula un cuerpo muerto, evocando la experiencia de permanecer en un estado como de muerte, y de acabar con las fatigas del corazón y las conmociones que son propias del cuerpo. Significa relajación y, por tanto, recuperación. No se trata simplemente de tumbarse boca arriba con la mente vacía y la mirada fija; tampoco acaba en ronquidos. Es la más difícil de conquistar de todas las asanas yóguicas, pero también la más refrescante y gratificadora.

Un savasana perfecto necesita una disciplina perfecta. Resulta fácil relajarse unos minutos, pero hacerlo sin movimiento físico u oscilación del intelecto requiere un largo entrenamiento. Cuando savasana se realiza correctamente, el cuerpo, la respiración, la mente y el cerebro se dirigen hacia el sí-mismo real.

Es importante mantener el cuerpo caliente durante savasana, al frenarse el metabolismo del cuerpo. Es mejor cubrirse con una manta que vestir ropas que dificulten los movimientos. Incluso los calcetines pueden apretar los dedos de los pies. Para una disciplinada percepción de savasana se requiere práctica y paz mental. Al comienzo puede haber una tendencia a perder la concentración o a dormirse, y es preciso mantenerse alerta para evitarlo. La práctica regular de las asanas constituye una gran ayuda para alcanzar la relajación.

Normalmente se practicará savasana después de la práctica de las asanas, dejando que las asanas produzcan su efecto en el cuerpo. En algunas ocasiones las asanas realizadas tienen tal efecto relajante que no se precisa un tiempo específico para la relajación. Por el contrario, pueden proporcionar tanta energía que es imposible practicar savasana y su energía pasa directamente a la vida normal.

«El alma que se mueve en el mundo de los sentidos y pese a ello mantiene en armonía los sentidos. encuentra descanso en la quietud.»

- Bhagavad Gita -

