



Maitri “Elijo amar”

Marina Pettorusi

El yoga nos propone un camino que requiere de atención, de práctica constante y de autoobservación para favorecer el encuentro con aquellos pensamientos y sentimientos más luminosos que nos aporten una vida en armonía, entendiéndonos parte de una unidad mayor.

Dentro de este camino nos invita a cultivar sentimientos como **Maitri**, que apunta a desarrollar un **estado amistoso** para con los otros como para con uno mismo. Esta amistad especialmente dirigida hacia la felicidad del **otro**, la **propia** y la de **todos**. ¡Que sea en la felicidad que nos encontremos!

Sin duda todos anhelamos esos estados de felicidad, es por eso que con esta intención que nos propone el yoga de cultivar la amistad ante la felicidad es oportuno preguntarnos, ¿De qué manera me relaciono con la felicidad del otro?, ¿Como la recibo, que refleja o espeja en mí?, ¿Cuánto puedo aportar a esa felicidad en mis palabras, en mis actos, modos o en la simple presencia?. Llevar la atención para poder ver con claridad de que manera puedo estar aportando o no a la felicidad de los demás tanto en la acción, en la mirada, en la palabra, en la intención, nos ayuda a mejorar la convivencia. De ésta manera cultivar maitri, es poder aportar, alimentar a la felicidad de otros de igual modo en que me dispongo a recibir la felicidad del otro y que ésta alimente la propia. ¡Que en la amistad, sea la felicidad la que nos ilumine!

Para que ese estado amistoso nos abarque, nos encuentre, nos mantenga unidos y cercanos es necesario que podamos desarrollarlo para con nosotros mismo. Ahí la atención se vuelve más fina hacia los pensamientos diarios y los sentimientos que éstos alimenten en nosotros. Estando atentos a cómo nos hablamos, que tipo de pensamientos generamos, donde llevamos la atención sobre las situaciones que se nos presentan a diario, qué impronta le ponemos para tratar de ver si van o no dirigidos a favorecer ese estado amistoso, amable y compasivo que nos aporte felicidad y nos conduzcan a una vida afectiva más rica y profunda.

Durante toda la práctica de Hatha podemos estar atentos a este espíritu amistoso. Un buen momento es en la llegada, ahí donde nos disponemos a entrar en contacto con nuestro cuerpo, donde nos tomamos un momento de reconocernos y escucharnos atentamente. Es una posibilidad de desarrollar una escucha profunda y amorosa, donde dejamos juicios y simplemente nos observamos desde la aceptación. Tratando de mantener este estado atento durante toda la práctica de asana y en especial en los momentos en que aparece algún dolor, incomodidad, dificultad o exigencia poder observar cuáles son los pensamientos y emociones que aparecen y qué estado me generan. Buscando vincularme con aquello que me suceda desde Maitri, tratándome amistosamente.

MALASANA

Mala: Guirnalda

Asana: Postura



Contraindicaciones: Personas con prótesis de cadera o con lesiones en rodillas que se le dificulte la intensa flexión con el peso del cuerpo (ver en cada caso).


Opciones: Ante la imposibilidad de apoyar talones se puede colocar un rollito o almohaditas para dar estabilidad y armar un buen apoyo.

Objetivo: Conciencia de la base, conectar con centros bajos, apertura caderas, extensión axial y apertura del pecho.

Beneficios: Fortalecimiento musculatura de pies y piernas que deben mantenerse activos, buen registro del suelo pélvico que se mantiene activo focalizando en mulabandha, buena flexibilización de caderas, buen estiramiento de aductores, gemelos, tendón de Aquiles. Fortalecimiento musculatura del eje en la extensión axial, elevación del tórax y apertura de pecho, activación de uddiyana bandha fortaleciendo pared abdominal.

Es una postura que favorece el tránsito intestinal y alivia el estreñimiento. Alivia dolores menstruales y lumbares.

Es recomendable para embarazadas por su efecto en caderas y conciencia del suelo pélvico.



Desde Malasana con la manos en Anjali Mudra llevar la consciencia al centro del pecho, contactar con Anahata chakra, convocando a la amorosidad y felicidad que habita dentro.

Un buen mantra para cantar juntos y reafirmarnos en Maitri:

LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU

Que todos los seres sean felices y que mis pensamientos, palabras y actos contribuyan con esa felicidad!

Namasté.