



Brahmacharya

“Elijo purificar
mi mente”

Marcela Pietrangelo

« **Brahman** » Término vedántico que designa la realidad Suprema, el Creador, la Divinidad.

« **Charya** » Conducta, comportamiento.

Brahmacharya significa aquel que camina por la senda de Brahman.

Para transitar el camino espiritual y de autoconocimiento que es el yoga, y asimilar sus beneficios, para vivir en armonía con lo Supremo, necesitamos una energía muy fina, muy sutil. Brahmacharya es utilizar bien nuestra energía, no malgastarla ni derrocharla para que se haga disponible a nuestra meta, a nuestra felicidad. Nos invita al autocontrol, no en el sentido de reprimir, porque todo lo que se reprime vuelve luego con más intensidad, sino en el sentido de moderarse. Es encontrar el punto medio: el exceso de cualquier cosa es negativo, como la carencia es también inadecuada. Es hacernos responsables del uso correcto de nuestra energía en lugar de que nos sea arrebatada por la vorágine de la vida cotidiana.

Podemos hablar de dos tipos de Brahmacharya:

El físico, que implica el control del cuerpo, de los sentidos. Autocontrol y disciplina en el comer, beber, dormir, el sexo. Ejercer una cierta austeridad para evitar el apego al placer y su posterior sufrimiento.

El mental, que implica el control de los pensamientos, de los sentidos sutiles como la inteligencia, el ego. En síntesis de la actividad mental.

Brahmacharya significa ser conscientes de que la Divinidad se encuentra en todas partes, comprender que también somos Divinidad. Es dirigir nuestra energía lejos de los deseos externos para encontrar paz y felicidad dentro de nosotros.

Es llevar una vida de pensamientos, palabras y actos puros. Para esto, es preciso comenzar por el ejercicio de la atención. En una clase de yoga como en el día a día, puede ayudarnos el hecho simple de detenernos, respirar y escuchar al cuerpo. Qué partes están en tensión, qué pensamientos y emociones están operando y qué efecto tienen en mí. Observar hacia dónde se está dirigiendo mi energía. Tal vez, en la práctica de asanas esté utilizando más fuerza de la que realmente necesito para sostener la postura. Puede que en mi vida diaria me agote en un pensamiento rumiante y negativo, o en una discusión. La energía puede fugarse de innumerables maneras. La propuesta de este yama es volvernos sutiles en nuestra vida diaria y en la práctica para ver no sólo lo que hago, sino cómo lo hago y cómo me afecta. Brahmacharya nos invita a cultivar una vida que nos sea útil. El primer paso es despertar una atención lo más constante posible.

Durante la práctica podemos cuidar y administrar nuestra energía utilizando una respiración fluida y constante, evitando tensiones o fuerzas en lugares del cuerpo donde no son requeridas, contrayendo los músculos antagonistas a los que están siendo estirados, relajando el cuerpo entre una postura y otra, descansando en Virasana cuando sea necesario y siempre en Savasana, al final.

Paripurna Navasana es una postura donde los músculos del abdomen y la espalda se activan para sostener el equilibrio. Podemos practicar Brahmacharya detectando qué partes del cuerpo necesitan contraerse (abdomen, muslos), cuáles en cambio podemos soltar, como el cuello y las cervicales que generalmente en esta postura tensamos para compensar la falta de fuerza abdominal. Llevar la atención a la respiración que se entrecorta y acelera por el esfuerzo, e intentar suavizarla, alargarla. Podemos hacer la búsqueda más sutil y observar qué cantidad de energía requieren los brazos. Es un asana bien interesante para trabajar este yama porque demanda mucha atención y sutileza para realizarla. Si la fuerza es excesiva o pobre perdemos el equilibrio.

Coherencia relacional, economía de la energía – Pelvis

Marina Capece, Isis Hollardt y Sabrina Cassia.

Brahmacharya es un valor que habla de no desperdiciar nuestra energía física y mental, nuestra energía vital, tanto en la práctica como en la vida en general. Relacionando esto con la pelvis, observamos que ahí es donde se encuentra nuestro centro energético, por lo cual mantener su balance en todo momento resulta esencial a la hora de pensar en equilibrar el uso de nuestra energía vital. Un buen balance y conciencia de nuestra pelvis nos ayuda a sentirnos más “en eje” con nosotros mismos y con el universo. La propuesta es observar y concientizar nuestra pelvis, alinear de esa manera nuestro cuerpo entero, y buscar un equilibrio.

PARIPURNA NAVASANA

Paripurna: completo

Nava: bote

Asana: postura, asiento



Objetivo: Equilibrio sobre isquiones.

Beneficios: Fortalece y tonifica los músculos y los órganos abdominales. Fortalece y tonifica los espinales. Tonifica los riñones. Mejora la digestión. Revitaliza la columna. Ayuda a liberar el estrés. Trabaja sobre la voluntad. Previene problemas lumbares. Tonifica cuádriceps y brazos. Trabaja el tercer chakra, desde donde el sistema energético almacena y distribuye prana (energía).

Contraindicaciones: Lesiones en la espalda. Embarazo. Menstruación. Presión arterial baja.

Opciones: Con piernas flexionadas, de modo que las pantorrillas queden paralelas al piso. Con piernas flexionadas, apoyando las plantas de los pies en el piso y levantando el tronco. Con ayuda de una tira que pase por los talones y la espalda, a la altura de los omóplatos, ayudando así a sujetar la postura.



Brahmacharya

Trabajo Práctico realizado por los alumnos del
Profesorado 2016

Verónica Der-Meguerditchian
Alejandra Cairoli
Silvia Ontañón

Brahmacharya es esencialmente un camino de autocontrol, una vida disciplinada en todos los aspectos. Si queremos desarrollar la moderación en toda cosa, nada se desperdicia. Demasiado de cualquier cosa engendra problemas, no poseer suficiente puede ser igualmente inadecuado. Moderación en todos los actos de la vida, en el hacer, decir, pensar, en función del progreso en el sendero espiritual y la realización espiritual y la realización del hombre.

Para practicar Brahmacharya uno necesariamente debe ejercer cierto control en todos los aspectos de su vida, por ejemplo al comer, al dormir, al beber o al tener sexo.

Sería como caminar por un sendero donde uno debe ejercitar todas las formas de control consigo mismo. El control se refiere tanto al plano físico como al mental. Controlar el cuerpo y los pensamientos.

En esencia es una disciplina o modo de vida o un comportamiento que conduce a un logro espiritual. Es una responsabilidad, una conciencia y una atención en relación a nuestros sentidos y tendencias.

Brahmacharya esencialmente es un camino de autocontrol, donde no puede haber ni excesos ni carencias. La moderación y la pureza en todos los actos de nuestra vida, ya sea en el pensamiento, la palabra y la acción.

Brahmacharya es la pureza en pensamiento, palabra y acto.

Brahmacharya y la práctica del yoga:

- La postura o momento más apropiado para practicar Brahmacharya es la de meditación (Dhyanasana), ya que por medio de la observación de los pensamientos y sensaciones a medida que vamos adentrándonos en la práctica, podemos ejercitar la continencia, al centrarme en la energía pura. Tomar conciencia que con la práctica constante (Aviasa) podemos utilizarla como herramienta para cuando nos

invaden pensamientos que hacen que derrochemos energía.

- En las prácticas de pranayamas, al dirigir la respiración, inclusive en la retención (Kumbaka) estamos desarrollando brahamacharya.
- En las posturas de concentración, por ejemplo en las de equilibrio, también es un momento que considero se puede desarrollar, ya que estoy aprendiendo a dirigir la energía a un punto, y sabemos que la atención dirige la energía, entonces si practicamos con frecuencia estas posturas de equilibrio, o de mirar un punto fijo en la pared o en la llama de una vela, colaboramos a comprender que si la energía esta puesta en otro lado, con intención y conciencia, la energía sexual desbordada, o el impulso, pueden disminuir, favoreciendo la moderación.
- Cualquier postura que uno pueda hacerla con conciencia de cómo distribuye su energía, es practicar brahmacharya.
- El equilibrio de Tapas y Ahimsa en cualquier postura o en la vida, puede ser también Brahamacharya.

Brahamacharya es equilibrio, como camino para recorrer, con perseverancia y convicción de hacia dónde caminamos.